

Хеннинг Мюллер-Бурцлер

По следам питания
Мафусаила

Во здравии и без аллергий

Раскрытие целебных и строительных сил пищи

По следам питания
Мафусаила

Во здравии и без аллергий

Раскрытие целебных и строительных сил пищи



WINDPFERD

WINDPFERD

В этой книге автор передает интересующемуся читателю свои глубокие знания и личный опыт. Сведения задуманы как для расширения кругозора, так и для того, чтобы извлечь максимальную пользу из переделывания своих предпочтений в питании с целью лучшего самочувствия и здоровья.

Все же автор и издательство хотели бы указать на то, что описанная в книге строительная и очистительная терапия при определенных обстоятельствах с уместным и неуместным чрезмерным применением может привести к слишком сильным очистительным кризам с возможными осложнениями. Поэтому мы рекомендуем: Посоветуйтесь при случае с врачом или знахарем, которому Вы доверяете.

Ваше здоровье – в ваших руках. Автор и издательство, разумеется, не берут на себя никакой ответственности за ущерб любого рода, возникающий непосредственно или косвенно из рекомендаций и сведений в этой книге.

6-издание 2009

©1998 ООО Windpferd Verlag, Оберстдорф

www.windpferd.de

Все права сохраняются

Оформление обложки: Kuhn Grafik, цифровой дизайн, Цюрих

Иллюстрации внутри: Хельга Дамерау

Редакционная коллегия: Сильвия Лютйоханн

Общее производство: SchneelöweVerlagsberatung&Verlag, Оберстдорф

Напечатано в Германии ·ISBN 978-3-89385-437-0

**Обоим сыновьям
Манюэлю и Йонасу**

Содержание

Предисловие к шестому изданию.....	11
Приглашение моим читателям.....	13
Глава 1	
Результат, который меня удивил	
Результат, который меня удивил.....	19
Глава 2	
Значение солей	
Значение солей.....	22
Антисолевая пропаганда с фатальными последствиями.....	24
Соль - один из важнейших продуктов питания.....	28
Нет соли – нет желудочной кислоты.....	30
Как сыроеды покрывают свою потребность в соли.....	31
Потребность человека в соли.....	33
Особенное влияние морской, каменной и кристаллической солей.....	35
Выводы.....	37
Глава 3	
Первые опыты с тонкими энергиями	

Первые опыты с тонкими энергиями	38
Непереносимость соли в сочетании с сырыми орехами и семенами.....	39
Слизеобразование в организме в результате непереваренных или неправильно сочетаемых продуктов.....	41
Приземляющее действие нашего питания.....	43
Эксперименты с традиционными учениями о питании.....	44
Выводы.....	47

Глава 4

Проигранный спор

Проигранный спор	48
Диагноз: железодефицитная анемия.....	49
Значение желудочной кислоты в изменении валентности железа.....	50
Справедливые предостережения - нездоровое и однобокое вегетарианство.....	52
Выводы.....	54

Глава 5

В поисках истины

В поисках истины	55
Аллергии как следствие ослабленного кишечника.....	56
Причины и лечение синдрома Leaky Gut, "проницаемый кишечник".....	57
Необходимые питательные вещества для здоровой пищеварительной силы.....	60
Фитиновая кислота и снабжение организма минералами.....	62
Витамин B12 - критический витамин у вегетарианцев.....	65
Анализ минерализации волос: показатели, которые могут быть полезны.....	67
Здоровье в результате высокого уровня жизненной энергии.....	70
Выводы.....	73

Глава 6

Секреты построительных сил

Секреты построительных сил	74
Неожиданное открытие.....	77
Значение катализаторов обмена веществ.....	78
Влияние продуктов питания на катализаторы обмена веществ.....	80
Построительные силы нашего питания.....	84
Некоторые построительные силы в сравнении друг с другом.....	86
Действие построительных сил в организме.....	88
Построительные энергии для переваривания белков и жиров.....	90
Построительные энергии для переваривания сложных углеводов.....	92
Выводы.....	93

Глава 7

Истина очень проста

Истина очень проста.....	95
Хроническая вирусная инфекция Эпштейн-Барра - заболевание с множеством проявлений.....	99
Болезни в результате ядов из окружающей среды.....	102
Причины возникновения аллергий.....	108
Причины ослабленного пищеварения.....	109
Причины нарушения микрофлоры и грибковых заболеваний кишечника.....	110
Возникновение аллергий у младенцев и маленьких детей.....	112
Исцеление возможно!.....	114
Выводы.....	118

Глава 8

Здоровье в результате кислотно-щелочного равновесия

Здоровье в результате кислотно-щелочного равновесия.....	120
Что такое кислота и щелочное основание.....	121
Как кислоты образуются в организме.....	123
Как кислоты нейтрализуются.....	125
Что происходит, когда организм закислен.....	126
Как питаться правильно и соблюдать кислотно-щелочное равновесие.....	128
Выводы.....	129
Преобладание кислотной или щелочной характеристики в продуктах.....	138
Как закисляется щелочное питание.....	130
Важные продукты питания в сравнении.....	131
По крайней мере, две трети рациона должны быть защелачивающими.....	134
Очищение от кислоты и очищение от ядов - два различных процесса.....	135
Применение щелочной воды (Natronwasser).....	137

Глава 9

Болезненное состояние от сахара и белой муки

Болезненное состояние от сахара и белой муки.....	141
Рафинированный сахар крадет жизненную энергию.....	142
Рафинированный сахар убивает кишечную микрофлору.....	144
Атеросклероз, вызванный употреблением рафинированного сахара.....	145
Рафинированный сахар: "чистый-натур-продукт" или безжизненная материя?.....	146
Кариес и остеопороз от рафинированного сахара.....	147
Коричневый сахар и подсластители - плохая альтернатива.....	149
Рафинированный сахар ослабляет иммунную систему и жизненную силу.....	151
Белая мука и отшлифованный рис: пустые углеводы без энергии.....	153
Выводы.....	154

Глава 10

Значение сыроедения

Значение сыроедения	156
Молодость и жизненная энергия в результате живого питания.....	157
Слабость и утомляемость в результате вареной пищи.....	159
Варение и жарка разрушают жизненно-важные вещества	160
Здоровые функции клеток и сырые растительные и животные жиры.....	162
Сырой белок усваивается лучше	166
Осторожно: недостаток белка!	170
Важнейшие симптомы нехватки белка.....	172
Аксоны уменьшают потребность в питательных веществах.....	173
Выводы.....	173

Глава 11

Природные законы порядка - раздельное питание

Природные законы порядка - раздельное питание	175
Четыре группы продуктов	177
Относительно нейтральные продукты	180
Молоко, творог и сыр - не нейтральные продукты	180
Значение и развитие раздельного питания.....	181
Первое правило сочетания.....	183
Второе правило сочетания	184
Третье правило сочетания.....	185
Четвертое правило сочетания.....	186
Огромное значение пауз между приемами пищи	188
Время переваривания продуктов в желудке.....	188
Минимальные паузы после употребления сырых орехов и семян.....	190
Обзор трех уровней раздельного питания	192
1-й уровень.....	193
Оптимальное время варки зерновых и бобовых	194
2-й уровень.....	195
Как правильно готовить лепешки чапати - продукт с большим количеством энергии.....	203
3-й уровень	204
Выводы.....	207
Четыре важнейших правила питания.....	210
"Часы" организма.....	211

Глава 12

Относительность истины –

антропософия и учение Хильдегарды Бингенской

Относительность истины - антропософия и учение Хильдегарды Бингенской	215
---	-----

Глава 13

Инь и Янь - базовые жизненные энергии

Инь и Янь - базовые жизненные энергии.....	223
Инь - и Янь - свойство нашего питания	226
График энергий Инь и Янь в продуктах.....	230
Значение этих энергий для нашего здоровья.....	236
Различие между инь-янь энергиями и свойствами холодное-горячее.....	237

Глава 14

Составляющие элементы питания

Составляющие элементы питания	238
Как питание защищает нас от действия свободных радикалов.....	241
Природные витамины: когда они настоящие?.....	243
Является ли человек изначально вегетарианцем?.....	245
Свойства и действия витаминов.....	248
Значение основных минералов	250
Преимущества органически-связанных минералов	254
Роль элементов с меченым атомом в обмене веществ.....	256
Преимущества полноценного питания, богатого жизненной силой.....	259
Возможные недостатки питания исключительно фруктами и овощами.....	261
Таблица питательных веществ.....	265

Глава 15

Целительная сила Аюрведы

Целительная сила Аюрведы.....	271
-------------------------------	-----

Глава 16

Все важное об аллергиях

Все важное об аллергиях	278
Как переваривается белок?.....	279
Возникновение аллергий в результате непереваренного белка.....	281
Без ядов из окружающей среды не было бы младенцев- и детей-аллергиков.....	286
Методы диагностики аллергий.....	287
Аллергия астматического характера (насморк и т.д.) –первый шаг к пищевой аллергии?.....	289
Терапия хороша только в случае долговечности ее результата.....	291
Роль наследственного фактора при возникновении болезней.....	294
Когда аллергии возбуждают нервную систему и мозг.....	297
Аллергические симптомы на коже и слизистых оболочках.....	302
Даже головные боли могут быть вызваны аллергической реакцией.....	305
Психически обусловленные аллергии и их лечение.....	309
Прививки - благо или угроза?.....	314
Психические симптомы аллергии.....	316
Выводы.....	316

Глава 17

Возникновение кишечных грибков и хронических заболеваний кишечника

Возникновение кишечных грибков и хронических заболеваний кишечника	318
Первые последствия нарушения переваривания сложных углеводов и жиров.....	319
Возникновение кишечных грибков в результате ослабленного пищеварения.....	323
Кишечные грибки как причина многих болезней.....	325
Как душевный настрой влияет на состояние микрофлоры.....	327
Опасные кандиды-грибки и их влияние.....	329
Влияние кишечных грибков на заболевание сосудов, возникновение рака и ревматизма.....	332
Атеросклероз излечим!.....	341
Исцеление это путь тела, души и духа.....	343
Выводы.....	343

Глава 18

Построительно-очистительная терапия с помощью питания

Построительно-очистительная терапия с помощью питания.....	345
Значение обмена веществ в клетке для здоровья и долголетия.....	347
Важные предпосылки для активизации построительных сил.....	350
Препятствия на пути построительно-очистительной терапии.....	355
Различные признаки ослабленной работы пищеварительных органов.....	358
Целебное питание - целительно-строительная терапия при помощи семян и фруктов.....	359
Терапия "трех миндальных орешков"	365
Очищение и трансмутация - когда преимущества превращаются в недостатки.....	366
Выводы.....	370
Советы по проращиванию зерновых.....	372

Глава 19

Проблематика очищения соединительных тканей

Проблематика очищения соединительных тканей.....	378
Почему организм зашлаковывается?.....	380
Как питание нас очищает	381
Всеобъемлющее очищение тканей	382
Обычное очищение тканей	384
Вторичное очищение тканей	385
Очистительные кризы заранее запрограммированы?.....	385
Что такое застой в печени.....	387
Обзор самых основных симптомов застоя в печени.....	389
Что надо знать о застое в печени.....	395
К чему может привести застой в печени.....	395

Глава 20

Терапия для печени

Терапия для печени.....	398
Открытие соли Мертвого моря в разведении D33.....	399
Что такое гомеопатия?.....	401
Соль Мертвого моря и ее влияние	402
Производство TMS D 33.....	404
Практическое применение TMS D 33.....	405
"Свитчинг" как блокировка терапии.....	408
Необходимость ортомолекулярных веществ в терапии для печени.....	414
Использование биокатализаторов на трех стадиях застоя в печени у детей и подростков.....	416
Выводы.....	424

Глава 21

Путь к здоровью

Путь к здоровью	428
Целительный путь для каждого.....	429
Восемь энергетических уровней нашего питания.....	431
Как ослабляются целебные силы питания.....	433
Вторичное очищение соединительных тканей.....	434
Когда я снова здоров?.....	435
Не паникуйте при очистительных кризах!.....	436
Отравление и очистительный криз: часто симптомы одинаковы	437
Кариес в результате сильного очистительного криза.....	438
Цель: здоровье и жизненная энергия.....	440
Избегание нездоровых продуктов.....	441
Построение силы пищеварения очищение организма от ядов.....	442
Значение терапии для печени	444
Значение ортомолекулярных веществ при терапии для печени.....	445
Что я еще могу сделать? - поддерживающие мероприятия во время застоя в печени.....	446
Необходимость терапии для печени во время острого заболевания.....	447
Терапия во время почечного застоя.....	448
Спорт и очищение.....	450
Жара и очищение.....	450
Влияние качества воздуха на очищение соединительных тканей.....	451
Значение очищений кишечника.....	454
Общие рекомендации относительно очищений кишечника.....	455
Нужны ли препараты для микрофлоры?.....	456
Вода - важнейший продукт нашего питания.....	456

Глава 22

Питание для матери и ребенка

Питание для матери и ребенка.....	457
Правильное питание во время беременности	458
Потребность в минеральных веществах во время беременности.....	461
Огромное значение материнского молока	463
Аллергии у детей. Исцеление возможно!	465
Рекомендации по питанию для здоровых детей.....	468
Молочные продукты, их качество?.....	471
Общие рекомендации по питанию.....	475
Практические советы по питанию маленьких детей и не очень.....	476
Прививки и прием железосодержащих препаратов - тема для дискуссий.....	483

Глава 23

«Жизнь только от живой пищи!»

«Жизнь только от живой пищи!».....	486
Учение Иисуса о питании	487
Древнее знание открыто	491
До какого возраста может прожить человек?	493
Секрет старого Мафусаила	495
Синтез солей самим организмом - доказанный факт!.....	497
Кишечник: корень здоровья и жизненной энергии.....	499
Был ли Иисус вегетарианцем?.....	501

Глава 24

Взгляд в будущее

Взгляд в будущее	502
------------------------	-----

Заключение	502
-------------------------	-----

Выражение благодарности	512
-------------------------------	-----

Список литературы	
-------------------------	--

Об авторе	547
-----------------	-----

Читательский сервис	548
---------------------------	-----

Предисловие к шестому изданию

В этой книге описываются повторное обнаружение и применение **целебных и построительных сил пищи**. При этом речь идет не только об увлекательной экскурсии по малоизвестным секретам питания, но и об описании одного весьма эффективного метода лечения, которым можно успешно вылечиться от большинства расстройств обмена веществ, обусловленных окружающей средой или питанием, и заболеваний.

Интересна книга и еще потому, что самые значимые познания в ней проповедовались еще 2000 лет тому назад Иисусом. В его рекомендациях по питанию (см. гл. 23) он, помимо прочего, ссылался на возраст Мафусаила, библейской фигуры, которая по преданию достигла возраста 969 лет, отчего я дал этой книге название «По следам питания Мафусаила». Естественно, что ныне вряд ли кто-нибудь может сказать, как питался Мафусаил, однако его имя, прежде всего служит метафорой для большой тайны, которая всегда волновала человечество. Но главная предпосылка для долгой жизни – это достижение и сохранение здоровья, что среди прочего может быть осуществлено применением целебных и построительных свойств пищи - первой ступени так называемого «питания Мафусаила», а также в целом здоровой и хорошо сочетаемого и полноценного питания.

К важнейшим темам этой книги относятся **восстановление ослабленной пищеварительной силы** и широкое обширное **очищение организма** от скопившихся продуктов обмена веществ и ядов из окружающей среды, в особенности от тяжелых металлов, как, например, ртуть. Здоровая функция желудка, поджелудочной железы и печени в отношении желчеобразования столь важна в первую очередь потому, что самая здоровая пища в нашем организме может превратиться в яд, если она не будет должным образом переварена. Поэтому через всю книгу красной нитью тянется девиз: «Если мы будем питаться правильно и использовать целебные и построительные силы пищи, то мы сможем восстановить большинство нарушенных функций органов и по-настоящему стать здоровыми.» **Многие болезни и симптомы, как например аллергии и все связанные с ними заболевания, кишечные грибки другие хронические недуги кишечника, головная боль и мигрень, гиперактивность и хроническая усталость, воспалительные недуги мускули суставов а также растяжения мышц, гормональные нарушения и вплоть до ревматизма и рака, могут быть излечены или, по меньшей мере, смягчены этим образом питания.**

Тот, кто прочитает эту книгу, будет посвящен в один из важнейших секретов здоровой жизни. Кроме того, настоящее здоровье тела, души и духа и очищенный организм являются еще и решающей предпосылкой для более медленного старения – секрет, который предположительно уже был известен долгожителю Мафусаилу.

Апрель 2009, искренне Ваш



Вступительное слово

Вы хотите быть здоровыми и не подвергаться аллергии? Хотели бы Вы стать и оставаться крепким и выносливым человеком? И хотите ли Вы оставаться в форме - душевно и физически – до самой старости?

- Тогда я приглашаю сопроводить меня на моей экспедиции по целебным и построительным свойствам пищи. Вы узнаете не только о том, как с помощью пищи стать и оставаться здоровым, но

еще и том, что определенные продукты питания могут оказаться прямо таки источником вечной молодости для души и тела.

«Существует ли универсальный способ лечения от большинства аллергических и хронических заболеваний, или это всего лишь плод моей фантазии?»

Этот вопрос занимает меня вот уже более 20ти лет (*написано в 2009г.*) и сегодня я с достоверностью могу сказать: да, такой способ есть!

Задолго до того, как я обнаружил в пище целебные и постростительные свойства, я осознал одно: только природным методом лечения я мог бы вылечить себя от аллергии и телесных недугов. Но о лечении я бы стал говорить лишь в том случае, если я мог бы есть в нормальных количествах и переваривать все натуральные продукты, не реагируя на них множеством своих симптомов. Кроме того у меня должен был бы исчезнуть сенной насморк итд....итд....итд!

После многих лет поисков и исследований я фантастическим образом обнаружил в некоторых продуктах питания определенные виды энергии, которые восстанавливают активность клеток организма и сохраняют их молодость. Я сразу же понял, что столкнулся с древним знанием, которое было в забвении много тысячелетий! Потому что еще 2000 лет тому назад Иисус посоветовал своим апостолам и последователям питаться в точности этими продуктами¹. Он даже ссылался на наших библейских предков вроде Мафусаила, которые, должно быть, знали, что тело с помощью пищи может быть освобождено от ядов и продуктов обмена веществ и что состояние соединительной ткани является решающим фактором для здоровья и старения организма!

Это знание о сохранении здорового организма с помощью живой пищи, очевидно, не ново! Однако в этих преданиях отсутствуют необходимые научные объяснения, на основе которых это знание можно было бы применять в наши дни.

Для меня оказалось большим приключением то, что я вскопал секреты целебных энергий в продуктах питания. После того, как я стал здоровым путем применения этих знаний, и они принесли пользу многим пациентам, я решил опубликовать свой опыт.

Возможно, вы чувствуете себя так, как я чувствовал себя до своего выздоровления!? В поисках лечения или своего идеального варианта питания Вы сталкиваетесь с самыми различными методами лечения и учениями о питании. Новейшие результаты исследований интересуют Вас наравне с тысячелетними, традиционными системами лечения дальних культур. Вы испробовали многое и в итоге, может быть, остаетесь верны одному пути или практикуете сочетание из различных направлений.

Однако, многие искатели истины при всем изобилии самых различных и, по-видимому, противоречивых высказываний и учений не знают, как внедрить отдельные познания в свою жизнь.

Поэтому я представляю Вам важнейшие, на мой взгляд, системы и учения о питании из разных стран и буду раскрывать и показывать связь между отдельными фрагментами истины. Вместе с обнаруженными мной постростительными силами питания возникает, таким образом, система питания, в которой имеют значение не только все жизненно важные ингредиенты, но и самые разные виды тонкой энергии. Я сам несколько лет был заядлым аллергиком с пониженной функцией желудка и поджелудочной железы. Путем практического применения этого метода лечения я в

¹ Источник: «Евангелие Мира от ессеев, книга 1» др.Э. Шекели Бордо, издательство Neue Erde, Саарбрюккен, 2002

течение одного года становился все здоровее и примерно через 1 ½ - 2 года окончательно избавился от последней аллергии.

Вы можете точно так же, как и я, пойти по этому пути лечения. Все аллергические и заработанные хронические болезни и симптомы и даже большинство острых инфекционных заболеваний Вы можете вылечить или хотя бы смягчить с помощью этого метода лечения питанием. Лечение от аллергии означает для меня, что их больше нет, и что в случае с пищевой аллергией Вы можете снова есть все подряд, не реагируя аллергически.

Я описал разные уровни питания, которые Вы медленно можете повышать, чтобы с помощью все более здоровых и лучших комбинаций из продуктов питания очистить, укрепить и вылечить свой организм.

Ни в коем случае нельзя радикально менять привычный режим питания! Потому что душе и телу человека нужно много времени, чтобы с одной стороны очиститься и с другой стороны привыкнуть к новому «энергетическому уровню».

Тот, кто решится после нескольких лет покорить, наконец, высшие ступени этой системы, будет фантастическим образом вознагражден за свои «старания»²! Ключ жизни и долголетия был много тысячелетий в тайне, но в третьем тысячелетии он снова будет доступен всем людям.

Для детей и малышей описанные лечебные и построительные свойства определенных продуктов по описанным позже причинам рекомендуется применять лишь отчасти, так что лечение у них тяжелых аллергических и других хронических заболеваний зачастую возможно лишь с помощью дополнительных природных лечебных средств. Подробно об этом я написал в практическом справочнике «Инструкция аллергикам».

С этой книгой Вы, таким образом, имеете под рукой всю необходимую информацию, с помощью которой Вы станете и останетесь здоровы без помощи терапевта посредством пищи. О важных обновлениях и дополнениях Вы узнаете из соответствующих статей на моей домашней страничке www.mueller-burzler.de.

Перед тем, как Вы начнете читать первую главу, я хотел бы сказать еще пару слов о стиле и построении этой книги.

Свою экспедицию по целебным и укрепляющим силам пищи я написал так, как сам ее пережил, так что Вы с самого начала можете сопереживать и так же как и я вжиться в это знание.

Чтобы придать содержимому этой научно-популярной книге интересный и более доступный для понимания вид, я добавил, помимо автобиографических сведений, вымышленные эпизоды. Но кроме проекций на будущее и свободно придуманных диалогов с Анной-Марией и Джонатаном все описанное я пережил действительно. Поэтому содержание этих и всех остальных бесед всецело соответствует моему опыту и нынешнему состоянию знаний.

О структуре содержания нужно сказать, что в первых бти главах я отобразил свою экспедицию, в которой я накопил самые важные познания книги.

В главах 8 по 15 я затем подробнее рассказываю о различных системах и философиях Питания, а также о значении важнейших ингредиентов и тонких энергий в продуктах питания.

² Эти высшие ступени будут подробно описаны в последующей книге (см. также заключительное слово).

В 7й главе и с 16й главы начинается основная суть книги. Здесь Вы узнаете, как возникают хронические болезни и аллергии и как они лечатся или смягчаются определенными продуктами питания.

Теперь желаю Вам приятного чтения и чтобы Вы почерпнули из этой книги новые знания, которые обогатят Вашу жизнь и, прежде всего, послужат Вашему здоровью.

Ваш,

Henning Müller-Burke



Der Beginn eines langen Weges

Начало длинного пути

Глава 1

Результат, который меня удивил

Дело было осенью 1990г. Я стою перед профессором по аллергическим заболеваниям. За неделю до того я ходил к нему провериться на наличие пищевой аллергии. Для этого у меня взяли кровь, которая проверялась на особые антитела³, так называемые Е-иммуноглобулины⁴. Теперь результат

³ **Антитела** – это гомологичные защитные тела, которые образуются в белых частицах крови - так называемых плазматических клетках, и выбрасываются в кровь.

⁴ **Иммуноглобулины** – это специфические антитела, которые классифицируются в зависимости от своей структуры и функций. При этом иммуноглобулины Е, коротко IgE, типичны для самой распространенной формы аллергии, так

был готов. То, что я аллергически реагирую на пыльцу цветов и травы, я уже знал. Сенной насморк у меня был с раннего детства. Мне всегда говорили, что я унаследовал его от моего отца, который тоже страдал им. Сегодня я знаю, что хотя предрасположения и наследуются, они проявляются только при определенных обстоятельствах. И на эти обстоятельства можно запросто повлиять! Профессор показывает мне альбомный лист, на котором распечатана интенсивность выработки антител (Е-иммуноглобулина) на различные пищевые продукты, волосяной покров животных и пыльцу:

«Взгляните, цифры от одного до четырех указывают на степень аллергии. При этом четыре соответствует сильной аллергии, а единица – слабой.»

Я пробегаю глазами по листку и вижу везде цифры, напротив пыльцы вообще преимущественно четверки и напротив продуктов много двоек, но и одну тройку рядом у лесного ореха. Я одновременно удивлен и шокирован, потому что не думал, что у меня может быть столько видов аллергии. Из 35ти частных результатов я нашел один лишь ноль напротив пыльцы цветочного букета.

„Да уж, так значит у меня аллергия почти ко всему!?» Я недоумеваю смотрю профессору прямо в глаза.

Он стоит напротив меня и кивает.

«Что Вы мне посоветуете? Что я могу сделать?» спрашиваю я его. «Есть ли какая-нибудь терапия, которую Вы можете мне посоветовать?»

Я заранее знал, что этот вопрос был лишним. Он лишь пожал плечами и сказал на прощание пару сочувственных слов.

Теперь я был уверен, что превратился в заядлого аллергика и вся аллергия была выражением моего душевного и телесного состояния.

Особенно за последние годы моего обучения на знахаря во мне укрепилось подозрение, что у меня есть некоторые виды аллергии. Потому что я и хотел все выяснить.

Проверялись концентрации антител в ответ на продукты с относительно высоким содержанием белка. Сильнее всего аллергия была на лесной орех. Теперь я понял, откуда у меня во рту и глотке появлялась чесотка, когда я ел лесные орехи. Особенно сильный симптом был при сырых орехах, на которые реагировала и начинала чесаться даже соединительная оболочка глаза. Второй по силе была реакция на белок куриных яиц и пшеницу, затем следовали миндаль, молоко и рожь. Кроме того, меня обследовали еще на земляной орех, соевый белок, треску, пикшу и горох. На все я отреагировал аллергией. Я успокаивал себя мыслью, что я наверняка бы почти не отреагировал или не отреагировал бы вовсе на овощи, картофель и большинство видов овощей, так как при употреблении этих продуктов я наблюдал у себя лишь слабые или никакие телесные или психические симптомы. В случае с цитрусовыми или с классически выращенными бананами у меня, правда, были опасения. Поэтому я ел их редко, а если и ел, то только биологически выращенные фрукты.

Выработка антител на хлебопекарные, пищевые дрожжи и рафинированный сахар хоть и не была проверена на тот момент, эти продукты все же относились наряду с лесным орехом к сильнейшим аллергенам⁵ в силу реакции моего организма на них. Еще через два года мне удалось подтвердить наличие такой аллергии у себя путем собственных обследований.

Интересен был результат обследования тем, что у меня была аллергия на все тестируемые виды продуктов. Мне вспомнилось, что эти продукты я употреблял все до единого в течение последнего года. Например, пшеницу, рожь, миндаль и некоторые молочные продукты я употреблял регулярно, а такие продукты, как земляной орех или соевый белок – как минимум время от времени в виде тофу. В прошедшем году я также несколько раз употреблял рыбу и яйца, помимо прочего треску и пикшу. Я аллергически реагировал на все эти продукты, съеденные мной за последний год по крайней мере один раз.

называемой аллергии немедленного типа, при которой всего за промежуток от нескольких секунд до нескольких часов появляются аллергические реакции.

⁵ Аллергеном обозначают вещество, которое вызывает в организме аллергию.

Отсюда следует, что аллергия может возникнуть только в том случае, если происходит контакт с веществом, вызывающим аллергию, по крайней мере однажды, и если при таком контакте иммунной системе не удалось перебороть его.

В нормальном случае все чуждые человеческому организму вещества схватываются, разъедаются и уничтожаются определенными антителами и лейкоцитами а также специальными гомологичными энзимами. Если такая нормальная реакция становится непосильной для организма или ослаблена иммунная система, то определенные защитные клетки производят в увеличенном количестве особые антитела, чтобы сперва сцепить проникшие вещества. Но организм запоминает такую чрезмерную нагрузку и при следующем контакте с тем же вторгшимся веществом для верности реагирует избыточной выработкой антител и соответствующим выбросом гормонов и гормоноподобных веществ. Эту избыточную реакцию со всеми возможными симптомами мы и называем аллергией (*подробнее в главах 5, 7, 16*).

На аллергию на мясо меня странным образом не обследовали. Так как я не ел к тому моменту говяжье и свиное мясо 8 лет, обнаружить выработку антител в ответ на этот продукт, скорее всего, было бы невозможным.

В-общем, я был заядлым аллергиком! В то время я был уверен, что вся моя аллергия напрямую была связана со слабостью пищеварения!

К тому моменту прошло восемь лет с тех пор, как в 1982г. в 19 лет в армии бундесвера я стал вегетарианцем. Тогда я был на пике физического здоровья и в расцвете сил и вегетарианство поначалу еще способствовало этому. Но за этот промежуток произошло многое. Потому что уже через считанные годы от этой силы мало что осталось: я постоянно был вялым и бледным. Мне часто становилось плохо. Что бы я ни ел, очень редко я после этого не чувствовал недомогание и переполнение. Время от времени меня даже мучила более или менее сильная боль в желудке. Вздутие и затруднения стула были на повестке дня. Мои дыхательные пути наполнились слизью и поверх того у меня кроме сильного сенного насморка каждое утро при пробуждении текло из носа. Мои веки постоянно были опухшими. Но хуже всего была, пожалуй, хроническая усталость, рассеянность и периодическая забывчивость. Учеба давалась мне с огромным трудом. Психически я был крайне неустойчив, сверхчувствителен и не очень вынослив.

Из-за этих симптомов я за последние годы до обследования на аллергию отыскивал некоторых врачей и знахарей. Что самое странное, ни один из этих терапевтов не мог что-либо обнаружить. Потому что результаты анализа крови и мочи по их утверждению были всегда нормальными. Тем не менее, я обратился за помощью к женщине-знахарю, которая пыталась вылечить мои симптомы гомеопатическими средствами – правда, безрезультатно.

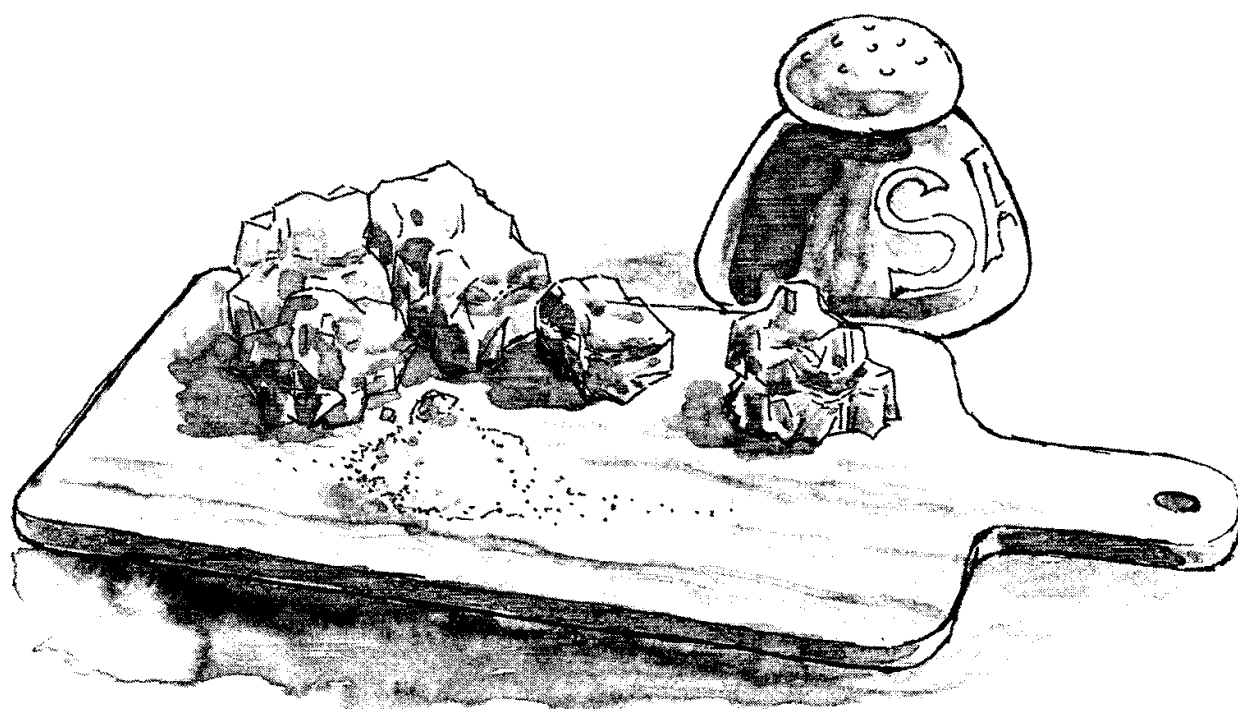
Может быть, Вы спросите, мол, как могло случиться, что ни у одного из этих терапевтов не возникло подозрений насчет пищевой аллергии!? Тут должно сказать, что я пошел на обследование к аллергологу в такое время, когда еще среди самих медиков в Германии только начинали думать о резко растущем числе аллергиков. Большинство немецких врачей и знахарей в 80х годах были еще не очень хорошо осведомлены в этой области и мало чем могли помочь. Лишь совсем немногие могли диагностировать часто размытую картину болезни аллергии и грибка в кишечнике, и еще меньше врачей могли разумно подойти к их лечению. К началу 90х годов эта ситуация выглядела уже совсем иначе. Во всех специальных журналах, посвященных лечению природными факторами, аллергия и грибковые заболевания были постоянно темой обсуждения, и с тех пор стало появляться все больше книг. Поэтому сегодня большинство врачей и знахарей при виде моих симптомов укажут на аллергию и кишечные грибки.

Несмотря на то, что в 1990г., через восемь лет со времени моей бытности призывником, я стал чувствовать себя лучше, я все равно оставался заядлым аллергиком.

Но как сложилась эта картина болезни, ведь 19-летним я был в полном здравии, не считая только сенного насморка?

Для этого повернем время немного вспять и начнем мой путь оттуда, где он роковым образом начался в 1982г.

Глава 2
Значение соли



Das Salz des Lebens

Соль - основа жизни

Значение соли

Немного обеспокоенно я наблюдаю за группой мужчин, которые стоят у буфетной стойки и забирают свою еду. Потому что посередине очереди стоит мужчина, который привлек мое внимание. Ростом он примерно 1,80 метров, стройный и с пепельно-русыми волосами. Он излучает авторитетность. Но она исходит скорее от его униформы и служебного ранга, нежели от внутреннего мира и личности, которые производят на меня весьма симпатизирующее впечатление. Как всякий другой солдат он достает тарелку, - правда, суповую, и протягивает кухарке, чтобы та

наполнила ее молоком. Он коротко оглядывается вокруг, затем идет напрямиком в мою сторону. Рядом со мной свободное место и я уже догадываюсь о его цели!

«Приятного аппетита! Это место еще свободно?»

Немного удивленный его неожиданным дружелюбием, я несколько неуверенно приветствую его характерным военным поднятием руки к виску и киваю ему в знак приглашения.

Генерал-майор присаживается рядом со мной и раскрывает небольшой пакетик со смесью из овсяных хлопьев, изюма и орехов, которые он наполовину высыпает в молоко. Он самый старший по званию офицер на этих военных учениях, и за все время пребывания в армии я не видел офицера старше него по званию и ни с одним офицером кроме него не имел честь лично побеседовать.

«Так, Вы не едите мясо?» Он заинтересованно смотрит в мою тарелку.

«Нет. Я уже примерно четверть года вегетарианец».

Я чувствую, как мое сердце бешено колотится от волнения. Какой оборот примет теперь наша беседа? И, надеюсь, он с пониманием отнесется к моему нетрадиционному образу питания!

«Вам наверно приходится нелегко у нас с таким питанием?»

Его вопрос снова ошеломляет меня, тем более, что он начинает необычайно открыто разговаривать со мной.

«Да, Вы совершенно правы. Но трудность не в самом практическом выполнении, а в том, что некоторые из моих товарищей и начальников не проявляют понимания к моему образу питания»

«Да, представляю себе. Я тоже крайне редко встречал вегетарианцев на службе».

Мы молча сидим друг около друга и доедаем свой обед.

По сей день я ухмыляюсь этой картине: генерал-майор сидит рядом с ефрейтором, причем офицер ест овсяные мюсли с молоком, а простой солдат - картофель с соусом.

Затем я отваживаюсь задать ему вопрос, который уже несколько минут вертится у меня на языке:

«Прошу прощения, ... Вы тоже вегетарианец?»

«Да, по большей части. Правда, иногда я ем мясо, если ничего другого приготовить не удастся. В целом я ем все. Иначе можно очень скоро заработать себе симптомы истощения».

Его ответ заставил меня призадуматься, так как я уже несколько недель практически не принимаю в пищу молочные продукты, и посему веду все в большей степени веганский⁶ режим питания, в котором нет белков животного происхождения. «Вы считаете, что надо обязательно употреблять молоко или молочные продукты, чтобы, будучи вегетарианцем, не нарушать баланс в рационе?»

Я с нетерпением жду его ответа.

«Думаю, да. Вегетарианское питание совместно с молочными продуктами оказалось, во всяком случае, надежным. Лично я бы не стал вычеркивать молочные продукты из своего рациона. – Разве Вы не едите молочные продукты?»

«Почти что нет. Я убежден, что молоко предназначено только для грудных детей, и что оно не является идеальной пищей для взрослых людей.»

Так как вегетарианцем я стал тогда никак не по причине здоровья, то и прием молока я уменьшил скорее из этических соображений.

«Ну да, в этом есть доля правды. Но так философски я бы на это дело не смотрел, потому что есть определенные питательные вещества, которые вводятся молочными продуктами, и которых чистым веганам может не хватать. Я в первую очередь имею в виду витамин B12, но также витамин D и кальций.»

С этими словами он соскреб ложкой остатки еды в тарелке, чтобы доесть их. Далее он встал и пожелал мне напоследок всего хорошего на будущее.

Что за встреча! Если бы я отнесся с серьезностью к косвенным предупреждениям офицера, то, может быть, ни за что не заболел бы тремя годами позже. С другой стороны, не заболев, я не стал бы усиленно искать такое питание, которое оказалось бы методом лечения от многих хронических и аллергических болезней и поверх того очищало бы наш организм и сохраняло его здоровье.

⁶ Веганы – это вегетарианцы, которые отказываются от молочных продуктов и яиц.

Глава 2

Пропаганда против соли с роковыми последствиями

Таким образом, во времена службы в армии бундесвера я стал вегетарианцем. Окончательным толчком для этого мне послужила книга, в которой описывались преимущества вегетарианства. Правда, в это книге не были упомянуты симптомы недостаточности, которые могут возникнуть от однообразной или нездоровой вегетарианской пищи. И волей судьбы я в течение следующих трех лет с невиданной целеустремленностью совершил все необходимые ошибки для того, чтобы подвергнуться критической у вегетарианцев недостаточности питательных веществ (витаминов, минералов и полноценного белка).

В эти первые три года я ориентировался почти исключительно на учения одного швейцарского и трех немецких диетологов, каждый из которых одновременно был или до сих пор является врачом. В Германии они прославились, в основном, своими книгами о полноценной вегетарианской диете, сыроедении и о каше из свежего зернового шрота.

Поэтому я питался согласно их советам и ел много сырых злаков, салатов, сырых и тушеных овощей, фрукты, орехи и масличные семена. Так как никто из этих врачей не был любителем молочных продуктов, я тоже сократил количество таковых в своем рационе.

Соли у них тоже уделяется немного внимания, так что в их рекомендациях по питанию она используется редко и фигурирует как приправа. В книгах швейцарского врача и диетолога д.м.н. Ральфа Бирхера (Dr. med. Ralph Bircher) это отрицательное отношение показалось мне наиболее ярко выраженным. В них он утверждает, что потребность взрослого человека в соли составляет не 3-5 граммов, а только полграмма. В своей книге «Секретный архив диететики» (см. список литературы) он, среди прочего, ссылается на народность в Новой Гвинее, представители которой употребляют в не более 0,1 гр. соли в день. Правда, эти люди питались на 80-90% бедным на белок видом сладкого картофеля – бататом, в котором содержание белка составляет всего 1,1%. Остальная пища также была растительного происхождения. Общее поступление белка при таком питании столь низко (15-20 гр. в день), что для переваривания белка требуется совсем немного кислоты желудочного сока и протеолитических пищеварительных ферментов.

Напротив, тем, кто хочет питаться орехами, масличными семенами ⁷злаками, бобовыми или богатыми белком продуктами животного происхождения (мясо, рыба, яйца, сыр и т.д.), требуется значительно больше кислоты желудочного сока и протеолитических пищеварительных ферментов, т.к. эти продукты могут содержать до 38% белка. Например, орехи и масличные семена состоят на 13 и 27% из белка, свежий кокос, напротив, - на 4,2%. Но и зерновые и им подобные семена могут содержать до 14% и более белка соответственно. Для переваривания продуктов с высоким содержанием белка, следовательно, требуется больше кислоты желудочного сока и пищеварительных ферментов, чем для переваривания продуктов с низким содержанием белка, вроде фруктов, овощей и картофеля.

Одним из важнейших условий для оптимальной выработки соляной кислоты в составе желудочного сока является достаточное количество соли (хлорид натрия) в организме. Ибо существует прямая зависимость между выработкой кислоты желудочного сока и количеством соли в организме. Я скоро вернусь к этой теме.

Если выработка соляной кислоты в составе желудочного сока сокращена, например, из-за недостатка хлорида натрия, то, естественно, оптимально могут быть переварены только продукты с низким содержанием белка. Поэтому большинство вегетарианских форм питания, в которых содержится мало или вообще не содержится соли, содержат также относительно малое количество белка.

Большое значение этой связи и свое дальнейшее познание о том, что не только аллергия и кишечные грибки, но и множество других болезней и симптомов могут быть связаны с ослабленным пищеварением, я расскажу подробнее в этой книге (гл. гл. 5, 7, 16 и 17).

⁷ К масличным семенам относятся все масло- или жиросодержащие семена, как например семена подсолнечника, кунжутные семена, маковые семена и льняные семена.

Таким образом, по своей неосведомленности я слишком серьезно воспринял высказывания Бирхера и трех немецких врачей и совершил роковую ошибку: я резко сократил прием соли и годом позже, мне был как раз 21 год, я совсем перестал употреблять соль. Хотя я и ел иногда кроме своих сырых злаков хлеб, но только домашнего печения – без грамма соли.

Поначалу я явно чувствовал себя хорошо. Я ощущал внутреннюю свободу, которой доселе не испытывал. И физически я был в прекрасной спортивной форме, которая сохранялась и без долгих тренировок. Однако, через считанные месяцы моя мощь внезапно пошла на убыль. Молочные продукты я почти не ел с самой военной службы по скорее идеологическим причинам. Теперь ситуация изменилась: я больше не переносил их. С одной стороны, мои дыхательные пути подверглись слизистому перерождению из-за нерегулярного употребления молочных продуктов, с другой стороны, я сильнее стал реагировать своим сеним насморком.

«Я просто становлюсь чувствительным», подумал я тогда. Я уже читал в некоторых книгах о таком явлении. Там говорилось, что те, кто перевел свое питание на сырую пищу, однажды не смогут больше переносить эти «большие количества» мяса, рыбы или молочных продуктов. Речь якобы шла о вполне естественной адаптации – губительное утверждение, которое совершенно неверно!

На самом деле, мы становимся чувствительнее, употребляя здоровые продукты питания, если уже до этого не являлись чувствительными. Но тот, кто действительно здоров, может в любом случае есть и переваривать все, то есть и большие количества мяса, молока или вареные бобовые. Чувствительность, прежде всего, касается уязвимости, телесных ощущений и психики человека. Например, если не есть мясо годами и в организме пониженная кислотность от здоровой, вегетарианской полноценной диеты, то, как правило, сразу же ощущаются повышенные кислотные качества мяса, рыбы или яиц (см. гл. 8).

Точно так же, мы будем чувствовать себя душевно и физически более приземленными (см. гл. 3) после употребления мяса, чем после съедания того же количества орехов или масличных семян. Но так как взрослый человек за обильной трапезой съедает не только 100 гр. мяса или рыбы, но зачастую даже 200-300 гр., то, естественно, организм должен быть способен к хорошему перевариванию белка.

Хотя все пищевые продукты животного происхождения и не являются идеальными продуктами питания для человека, он со здоровым пищеварением может разом съесть не только много сотен граммов мяса или рыбы, но и молочные продукты, не подвергаясь при этом слизистому перерождению в дыхательных путях и другим симптомам, которые развиваются вследствие ослабленного пищеварения.

Поэтому здоровый и с сильным пищеварением человек может есть все натуральные продукты и в состоянии переваривать их!

Но этим знанием я стал обладать лишь многими годами позже. Поэтому я довольствовался вводящим в заблуждение высказыванием о якобы естественном развитии непереносимости по отношению к животному белку при вегетарианском сыроедении. Более того, я чувствовал себя поддержанным в своем заблуждении и с тех пор в принципе не употреблял животных белков, то есть, в том числе больше никаких молочных продуктов.

Не прошло и полгода, как у меня появилась слабость в переваривании орехов и масличных семян, типа миндаля, орехов, кунжутных или подсолнечных семян. Они камнями лежали в моем желудке и у меня стали стремительно развиваться аллергические симптомы. С зерновыми дело обстояло похожим образом. Я переносил и их все хуже, так что мое время приема пищи становилось все короче и короче.

Это было уже слишком. Хотя отбрасывание орехов и масличных семян и сокращение количества зерновых в моем рационе слегка улучшили положение, зато прибавилась еще одна проблема: меня мучил усиливающийся голод. С этого времени я все четче стал осознавать значение калорий (джоулей) и белка высокой биологической ценности (см. гл. 10). Ситуация с моими телесными недугами обострилась за последующие месяцы с ужасающей стремительностью и достигла апогея в 1986г., в возрасте 23 лет.

Вот уже более четырех лет я жил строго по указаниям Бирхера и трех немецких диетологов и на глазах становился телесной развалиной. Что-то тут было не так! Ведь я практиковал рекомендации авторов по питанию «на 150 процентов». Чтобы улучшить эффект, я уже три года не употреблял соль

и чаще всего отказывался от вареной, жареной или запеченной пищи. Вместо рекомендованных трех столовых ложек свежего зернового шрота я поначалу даже ел от двухсот до трехсот граммов.

Я спросил у себя тогда, обусловлены ли мои многочисленные симптомы физически или психически. Здесь я, прежде всего, думал о взаимосвязи между телом и душой. После некоторых раздумий я все же пришел к уверенности, что мои симптомы должны быть обусловлены исключительно нарушениями обмена веществ и какими-то синдромами недостаточности. Но с чего мне начать? Как подступиться? Я знал лишь одно: четыремя годами ранее я чувствовал себя относительно хорошо, потом я стал вегетарианцем и за это время многократно менял свой вегетарианский образ питания. Если мое состояние здоровья так сильно ухудшилось за счет моего образа питания, то можно и снова улучшить его посредством правильного питания! Но чтобы излечиться, мне для начала нужно было выяснить, чего мне не хватало. Затем я должен был найти пути восстановления «ущерба».

Соль – один из важнейших продуктов питания

В поисках истины и лечения я за последние три года начал штудировать все доступные мне публикации о направлениях питания, которые я мог раздобыть на немецкоязычном книжном рынке. Раздельное питание по доктору Хей (Dr. Hay) (см. гл. 11) значительно обогатило мою диету сыроедения, потому что с помощью лучших сочетаний из продуктов питания я чувствовал себя однозначно лучше и на начальных порах уменьшились жалобы на пищеварение. Поэтому раздельное питание стало для меня основной формой питания, которую я сохранял во всех вариантах питания, не важно, в сыроедении или вареной, жареной или запеченной пище, в следовании макробиотике («искусство» долгожительства) или учению Аюрведы.

В целом же ни одно из многих направлений не могло убедить меня сильнее, чем учение о здоровье Бирхера и трех немецких врачей. Для меня вегетарианство с его живыми, сырыми продуктами питания было просто напросто святым. Тем не менее, я очень многое почерпнул из всех разнообразных идеологий и, несмотря на мое заикливание на сыроедении, во мне постепенно изменилось понятие истины. Мне стало ясно, что истина всегда относительна, смотря с какой точки зрения смотреть на вещи.

В основном я занимался японской макробиотикой и индийским учением Аюрведы. Привлекательным в обеих системах было включение в них определенных биологических или, иначе говоря, тонких энергий, которые полностью отсутствуют в наших западных исследованиях, ориентированных преимущественно на естествознание.

В противоположность к западным результатам исследований макробиотика и Аюрведа основываются скорее на душевной философии, которая рассматривает все плоскости человеческой жизни (см. гл. 13 и 15). На практике все же удается сочетать, по крайней мере, аюрведические познания с современными результатами диетологических исследований.

Микробиотика, напротив, оказалась для меня вызовом, потому что в ней все иначе, чем у пионеров сыроедения из Запада. У них только одно общее: животный белок употребляется у макробиотов тоже в весьма ограниченных количествах, из-за чего макробиотику тоже можно отнести к вегетарианским направлениям питания. Два года я погружался в мир Инь-Янь читал запоем книги Джорджа Озавы, основателя макробиотики, его ученика Мичио Куши и других авторов (см. гл. 13).

После того, как я стал исходить из недостатка в моем питании чего-то, я попал в яблочко, обратившись к Озаве. Потому что он был прямо-таки любителем соли. Его книги раскрыли мой односторонне направленный взгляд и сталкивали меня постоянно с солью. – И, наконец, до меня дошло, и я стал наткаться во всех системах питания древних культур на большую роль соли, так, будто бы я за последние годы вовсе не читал эти места в книгах. Я не замечал их, потому что мое сознание из-за сильного влияния тезисов против соли было заблокировано для их восприятия.

В индийской, тибетской, китайской, японской и мусульманской кухне соль с древних времен имеет большое значение. Также почитание соли обнаруживается у средневековой аббатисы и женщины-мистика Хильдегарды Бингенской (Hildegard von Bingen), хотя она предостерегает от ее чрезмерного употребления.

Если рассматривать соль с духовной точки зрения, так как это сделал, например, антропософ Рудольф Штейнер (Rudolf Steiner), то она может оказаться ценным и необходимым вспомогательным средством для укрепления воли человека и его приземления.

Представьте себе индуса, который в гнетущую жару с минимумом воды и соли должен был бы выполнять свою работу! Поэтому вода и соль в Индии многими людьми и вовсе приравняются источникам жизни.

Если обратиться к сегодняшним знаниям медицины, то для взрослых людей от трех до пяти граммов соли в день считаются необходимой нормой.

Но что делает соль столь значимой? И имели ли мои проблемы со здоровьем какое-либо отношение к добровольному отказу от соли? Дальневосточные модели питания, которые, по сути, соответствуют древнейшим традициям и выдержали натиск тысячелетий, не могли дать мне ответа на этот вопрос.

Я запутался! Ведь во всех древних традиционных системах лечения мира утверждается, что соль жизненно необходима, а наши западные пионеры диетологии чуть ли не проклинают ее. Проблема для меня заключалась в том, что я по каким-то причинам после стольких лет отказа от соли больше не мог ее переносить. При приеме соли в пищу – я принимал тогда исключительно неочищенную морскую соль – я чувствовал себя очень плохо и в течение одного дня у меня появлялись отеки век, которые снова спадали только после абсолютного воздержания от соли. Теперь я хотел хотя бы отчасти последовать учениям Озавы и Штейнера, но не мог и этого.

Лишь через несколько недель я узнал, что виной обострению моих симптомов была не сама соль, а сочетание сырых злаков или сырых орехов и масличных семян с солью в составе одной еды. Всю подоплеку я опишу в следующей главе.

Нет соли – нет соляной кислоты в желудочном соке

Я начал изучать функции органов пищеварения и заметил весьма интересную связь: нерафинированная морская или каменная соль содержит, в зависимости от происхождения, от 75 до 97% натрия хлорида и множество остальных минеральных веществ. Напротив, рафинированная соль, известная нам как пищевая, с химической точки зрения – чистый хлорид натрия, к которому на данный момент (*написано в 2003 г.*) могут добавляться малые количества различных, отчасти небезопасных для здоровья пищевых добавок. Если растворить неочищенную или очищенную соль в воде или в других водных растворах, то хлорид натрия распадется на частицы натрия и хлорида. Эти ионы (ионы – это отделенные и электрически заряженные частицы или молекулы) натрия и хлорида, в свою очередь, выполняют много важных функций в нашем организме и незаменимы для здорового обмена веществ. Ионы хлорида кроме всего прочего играют решающую роль в выработке желудочного сока. А именно, из них в определенных железах желудка образуется соляная кислота, или кислота желудочного сока (*см. «Образование кислоты желудочного сока в обкладочных клетках» в рамке, стр. 40*). Соляная кислота в составе желудочного сока, в свою очередь, участвует решающим образом в расщеплении пищевых белков в желудке. Она начинает процесс переваривания белка тем, что вырывает белки из пищевой кашицы. Отсюда и название первого этапа переваривания белка – осаждение протеинов (протеины = белки). Протеолитические ферменты желудка и поджелудочной (панкреатической) железы затем расщепляют выпавшие белки в отдельные компоненты, так называемые аминокислоты, которые в конечном итоге поглощаются в тонкой кишке кровью и из которых организм затем синтезирует свой собственный белок. Если желудочная кислота отсутствует или ее вырабатывается слишком мало, то расщепление белка с самого начала будет заблокировано или частично затруднено.

Ко мне пришло озарение! Я вспомнил о случае, как меня не так уж давно вырвало в машине, и в содержимом моего желудка не было почти никакого кислого запаха или привкуса. Ведь с детства я привык к совсем другим ощущениям в такие моменты. Таким образом, у меня не было желудочной кислоты, потому что я годами не употреблял соль. А если пищевые продукты не могут быть переварены, человеку становится плохо. Непереваренные белки гниют в кишечнике и последствиями могут быть более или менее сильное вздутие, расстройство кишечной флоры и кишечные грибки, мягкий стул вплоть до поноса, но и хронический запор.

В-общем, теперь я знал одно из важнейших свойств соли: **тем, кто хочет переваривать продукты с высоким содержанием белка, в любом случае необходимо много желудочного сока и соответствующее количество соли, которая должна вводиться в организм или вырабатываться в нем самом либо быть преобразована(трансмутирована, см. гл. гл. 23).**

В абсолютно растительной пище содержится относительно немного ионов натрия и хлорида, отчего у бессолевых вегетарианцев и сыроедов очень быстро появляется нехватка соли (см. рамку на след. стр.: «Как сыроеды покрывают потребность в соли»). Мясо или молочные продукты и прежде всего морские животные содержат гораздо больше соли. Поэтому те, кто питается преимущественно продуктами животного происхождения, получают от этой пищи в любом случае больше соли, нежели от исключительно растительной.

Это относится, например, к живущим по традициям эскимосам, которые питаются почти одним мясом и рыбой и таким питанием без каких-либо добавок принимают в организм ежедневно до трех граммов соли.

Аналогичным образом все выглядит и у живущих согласно традициям масаи или химба, двух африканских народов, основной пищей которых является козье и коровье молоко, но иногда также кровь и мясо этих животных. В суточном рационе взрослого представителя масаи, в который входят минимум два литра молока, содержится не меньше двух граммов соли.

Напротив, если мы будем питаться только фруктами, овощами или бедным белками бататом, как это делают папуасы на Новой Гвинее, то мы будем принимать гораздо меньше соли. Но меньший прием соли обуславливает меньшую выработку желудочной кислоты, что, однако, с учетом низкого уровня белка в таких продуктах, не вызывает негативных последствий, так как они почти не требуют желудочного сока для переваривания.

Здоровые почки в любом случае всегда резервируют такое количество соли, чтобы, по крайней мере, содержание соли в крови и в других жизненно важных органах и биологических жидкостях оставалось стабильным. Если бы почки не делали этого, мы бы совсем скоро заболели или даже умерли.

Как сыроеды покрывают потребность в соли

Так как фрукты, орехи, масличные семена и большинство сортов овощей содержат совсем немного соли, для сыроедов существует только три способа, чтобы покрыть потребность в поваренной соли:

1. приемом больших количеств солесодержащих сортов овощей,
2. специальным вводом в организм морской, каменной или кристаллической соли и
3. с помощью третьей ступени раздельного питания, в ходе которой среди прочего в организме могут быть образованы ионы натрия и хлорида (см. гл. гл. 18 и 23).

К наиболее солесодержащим сортам овощей относятся сельдерей листовой и корневой, фенхель и мангольд (свекла столовая листовая). В одном килограмме этих овощей содержится примерно от двух до трех граммов соли, благодаря чему таким количеством можно покрыть минимальную потребность в ионах хлорида для относительно хорошей выработки желудочной кислоты – при условии ежедневного употребления.

Тем, кто не употребляет указанное количество, необходимо дополнительно принимать по возможности нерафинированную морскую или каменную соль.

Часть суточной потребности в 3-5 граммов человек весом в 70 кг может обеспечить салатами или овощами, вкуче с которыми, однако, не рекомендуется употреблять сырые злаки, сырые орехи или масличные семена, так как они не сочетаются с солью (см. след. гл. и гл. 11).

Другую часть я советую выпивать в форме соленой воды. Для этого нужно растворить одну без верха или с небольшой горкой кофейную ложку морской или каменной соли (что соответствует примерно 3 граммам) в одном литре воды и выпивать из них ежедневно пол-литра спозаранку натощак. Вода должна иметь слегка соленый вкус. Если вода будет чрезмерно соленой, она окажет действие слабительного, в результате чего часть соли снова израсходуется. Чтобы предупредить это, воду нужно пить в теплом состоянии, потому что опыт показывает, что так она лучше усваивается в кишечнике.

Фрукты и овощи, без всяких проблем совместимые с солью (см. след. гл. и гл. 11), могут быть употреблены уже через несколько минут после приема соленой воды. Напротив, с употреблением сырых орехов и масличных семян, сырых злаков и зерновых хлопьев следует подождать как минимум один час, потому что в противном случае могут возникнуть реакции непереносимости с расстройством кишечной флоры и возможным грибковым поражением (подробнее в гл. 11). Поэтому рекомендуется в промежутке выпить один-два стакана чистой воды, чтобы ополоснуть желудок и верхнюю тонкую кишку от последних остатков неорганической соли.

Однако потребность в соли для выработки желудочной кислоты существенно больше, чем для поддержания электролитного баланса (электролиты = отделенные минеральные соли) биологических жидкостей. Хотя мой пот уже через несколько месяцев полного отказа от соли имел вкус воды, показатели электролитов в моей крови не ухудшились даже двумя годами позже.

В той же мере, что и уменьшение соли в поту, снижается и концентрация желудочной кислоты. Если у взрослого человека будут истрачены соляные запасы в 100 грамм, то дальше обеспечиваться ей из задержанной в почках соли будут только самые необходимые для жизни органы и биологические жидкости. Производящие соляную кислоту клетки желудка и пот не будут обеспечены солью! Поэтому, употребляя все меньше соли, мы уменьшаем выработку желудочной кислоты, пока она не приблизится через пару месяцев к нулевому уровню, как это в большинстве случаев бывает у людей с веганским образом жизни, которые питаются одними фруктами (чистые «фруктоеды»). Не надо потом удивляться, что более белкосодержащие продукты переносятся все хуже и хуже. Они больше не будут перевариваться!

Таким образом, чем меньше соли в организме, тем слабее выработка желудочной кислоты. Следовательно, производство желудочного сока прямо пропорционально количеству соли в организме.

Поэтому соль – это не только приправа, но и один из важнейших продуктов питания.

Потребность человека в соли

Потребность в соли у взрослого человека, который употребляет животные и растительные продукты, составляет, по нашим сведениям, в среднем от трех до пяти граммов в сутки⁸. Такое количество, как правило, уже содержится в «нормальном разнообразном» питании, поэтому нам редко встречались люди с «нормальным» питанием, у которых был нарушен баланс хлорида натрия в организме. Избыток соли в пище отводится почками, благодаря чему не происходит дополнительный прирост желудочной кислоты.

Так как организм ежедневно лишается посредством мочи, кала и пота значительного количества минеральных солей, вполне нормально и необходимо возмещать утраченную соль через пищу.

Кроме того, те, кто из-за физических нагрузок, в силу нахождения в жарких климатических поясах или от частого посещения сауны много потеет и вместе с потом теряет соль, имеет, конечно, суточную потребность в соли выше среднего. Но и в совокупности более десяти граммов соли в сутки, что соответствует двум кофейным ложкам с горкой, даже в экстремальных тропических условиях редко являются необходимыми для оптимального баланса хлорида натрия.

Наряду с этими общеизвестными факторами влияния на потребность организм в соли, существуют еще другие, отчасти менее известные факторы, вследствие которых потребность в дополнительной соли может снижаться или повышаться. С одной стороны, солевыводящая функция почек зависит от здоровья и конституции этого органа, с другой стороны, режим питания может повлиять на выведение соли. Умеренное потоотделение, которое может быть обусловлено не только типом, но и расой, также уменьшает потери соли.

⁸ Этот опыт мы набирали в течение более чем 10 лет на примерно 3000 пациентах в нашей практике. До сих пор не было исключений, даже при абсолютном сыроедении (без гомологичного образования соли) или если применялась исключительно морская, каменная или кристаллическая соль. Поэтому суточная норма соли в 3-5 гр. у взрослого человека относительно независима от образа питания, пока соль не образуется в организме, и эта норма изменится лишь незначительно, если употреблять исключительно морскую, каменную или кристаллическую соль.

Например, если мы будем питаться исключительно животными продуктами питания, то станет заметным, что почки усиленно выделяют соль из пищи. Только так можно объяснить, почему верные традициям эскимосы, масаи и химба, несмотря на сравнительно умеренное употребление ими соли от двух до трех граммов в сутки, не нуждаются в дополнительной соленой пище для уравновешенного баланса хлорида натрия и хорошей выработки желудочной кислоты. На мой взгляд, это сводится не только к более слабому потоотделению живущих в Эфиопии и Намибии масаи и химба.

В противоположность этому я наблюдал, что в периоды усиленного очищения организм может терять много соли через почки. Особенно большой потерей соли может оказаться, если очищать организм сырыми растительными продуктами. Так, например, за кратчайшее время в течение многонедельного лечения голодной диетой при помощи фруктов и овощей, запасы соли могут истощиться. Но и вовремя чаевой или водяной диет мы теряем много соли через почки, поэтому после таких диет нужно позаботиться о компенсации.

Так как хлорид натрия, так же как и множество других минеральных веществ, очень быстро присоединяется к обмену веществ, то явления абсолютной недостаточности у человека, так же как и у животных, могут быть скомпенсированы за короткое время путем увеличенного ввода соли, например, в виде соленой воды. Быстрее всего компенсация удается, если использовать для этой цели богатую жизненной энергией нерафинированную каменную или кристалльную соль (*подробнее об этом на стр. 36*). При этом нужно несколько дней подряд натошак пить от полулитра и максимум до двух литров соленой воды. Раствор соли не должен быть слишком соленым, иначе начнется понос. Лучше всего для этой цели подходят растворы со слабосоленым вкусом, для которых нужно растворить три грамма или же одну без верха кофейную ложку морской, каменной или кристалльной соли в одном литре воды. Если выпить соленую воду в тепловатом состоянии, минералы еще лучше усвоятся в кишечнике (*см. также рамку «Как сыроеды покрывают потребность в соли» на стр. 33*). Если соответствующие клетки желудочной железы, которые вырабатывают желудочную кислоту, здоровы и им для выработки кислоты не хватает только ионов хлорида, то образование соляной кислоты может быть нормализовано за считанные дни путем интенсивного доставления соли.

Наконец, наряду с нормальным для человека питанием с солью существует еще феномен превращения элементов, в котором определенные элементы - к ним относятся и ионы натрия и хлорида - могут быть преобразованы из других элементов. Растения могут даже создавать материю, что было доказано в многочисленных опытах. При определенных условиях эти способности могут быть более или менее активированы и у человека. Я подробно представил Вам этот феномен в главах 18 и 23 и в своей более поздней книге (*см. заключительное слово*).

Особенное влияние морской, каменной и кристаллической солей

В силу пропаганды против соли, продолжавшейся последние два-три десятилетия, в определенных диетологических кругах, несмотря на все чаще появляющиеся публикации на тему кристаллическая соль, до сих пор распространяются тезисы о преимуществах бедного солью питания для здоровья (*написано в 2003г*). Поэтому довольно часто в своей практике мы обнаруживаем у вегетарианцев, веганов (*см. сноску 6, стр. 25*) и у некоторых «осознанно» питающихся взрослых и детей, которые следуют этим рекомендациям, относительную недостаточность соляной кислоты.

Поэтому почти все подверженные лица сообщают о повышенной чувствительности к богатой на белки пище. Но то, что и много других жалоб, с которыми эти люди к нам приходят, начиная с гастроэнтерита, кишечных грибков и жалоб на их последствия вплоть до аллергий, могут быть связаны с уменьшением соли, до сих пор никому из них не приходило в голову (*см. гл. 7, 16 и 17*).

При этом, кроме как в случае определенных сердечных и почечных заболеваний, не даются особые показания для действительно бедной солью диеты. Больные, страдающие повышенным кровяным давлением, как правило, без проблем употребляют ту же норму от трех до пяти граммов нерафинированной морской или каменной соли, тем более что путем категорического сокращения

рафинированной (= поваренной) соли в рационе кровяное давление, как оказывается, не понижается в среднем более чем на 5%.

Все дело в том, что важную роль во влиянии соли на кровяное давление играет в частности один из противников хлорида натрия – магний, которого в неочищенной морской и каменной соли имеется от 2 до 3,8%⁹. Вместе с 5 гр. морской соли тем самым ежедневно принимаются от 100 до 190 мг магния – внушающее количество, если исходить из суточной нормы в 350 мг для взрослого человека. Насколько сильным может быть антагонистическое действие магния по отношению к натрию, видно из курортов по лечению питьём морских минеральных вод, на которых могут наблюдаться даже гипотензивные (понижающие кровяное давление) воздействия¹⁰!

Кроме того, неочищенная соль содержит большое количество других минеральных веществ. Поэтому тем, кто придает большое значение поступлению соли в организм, следовало бы избегать чистой поваренной соли или хотя бы уменьшать и заменять неочищенной морской, каменной или кристаллической солью. **Тем не менее, на первых неделях, а то и в первые месяцы, следует быть весьма осторожным в употреблении неочищенной каменной и кристаллической солей. Ибо, в силу тектонических влияний на протяжении многих миллионов лет и меньшей загрязненности ядовитыми веществами из окружающей среды, неочищенная соль содержит больше живительных жизненных сил, нежели соль очищенная (= поваренная соль) или даже неочищенная морская соль, и поэтому значительно лучше осваивается нашим организмом, чем может вызвать заметную активацию обмена веществ с одновременным повышением активности отложившихся токсинов и конечных продуктов обмена веществ. Особенно сильно действует в этом отношении кристаллическая соль, которая представляет собой кристаллизованную каменную соль, составляющую лишь небольшую часть залежей каменной соли.** В пищевых или других целях из грубых обломков кристаллической соли либо производится концентрированный водный соляной раствор, либо используют измельченную кристаллическую соль.

Усиленная активизация обмена веществ у многих людей, которые заменяют поваренную или морскую соль подавляющим образом или полностью на каменную или кристаллическую соль, на время приводит к детоксикации организма, которая может явным образом негативно сказаться на физическом и душевном самочувствии. Эта ситуация может повлечь за собой самые разнообразные симптомы и временно усугубить имеющиеся болезни. Как правило, появляется и так называемый застой в печени (*подробно описан в гл. 19*). **Чтобы предостеречь Вас от развития таких недугов в процессе употребления каменной и кристаллической соли, я рекомендую Вам лишь постепенно повышать принимаемые количества.**

Если же Вы уже страдаете от острых симптомов детоксикации организма, Вам следует на время заменить каменную или кристаллическую соль морской солью и поддерживать выводящую деятельность печени (*см. гл. гл. 20 и 21*).

Если за несколько недель или месяцев привыкнуть к каменной или кристаллической соли, она не будет больше стимулировать обмен веществ. Следовательно, организм путем применения каменной или кристаллической соли может быть очищен лишь от (относительно небольшой) части всех шлаков обмена веществ и токсинов. Если же целью является длительное очищение организма

⁹ Содержание различных минеральных веществ в нерафинированных морской, каменной и кристаллической солях может сильно отличаться. Существует также нерафинированная кристаллическая соль, которая на 97-99% состоит из хлорида натрия и у которой доля магния ниже 2%. Тем не менее, эта соль не менее ценная, так как прекрасно перерабатывается организмом и при нормальном употреблении не влияет отрицательно на кровяное давление.

¹⁰ Источник: «Используй целебные силы природы» д.м.н. Э. Шнайдер, 7-издание, издательство Saatkorn, Гамбург, стр. 153.

от всех токсинов и шлаков и лечение пищей, то нужно привлечь более мощные силы и методы, которые описываются в этой книге ¹¹.

Выводы:

Организм взрослого человека в состоянии вмещать примерно 100 граммов соли. Однако этого запаса соли человеку хватает ненадолго, так как уже после нескольких дней бессолевого питания с уменьшением общего количества медленно снижается и выработка желудочной кислоты. Поэтому человек нуждается в постоянном вводе или образовании соли (*подробно в гл. гл. 18 и 23*), если он хочет иметь оптимальный солевой обмен с максимальной концентрацией пищеварительного сока.

Из-за наличия в нерафинированной соли наряду с хлоридом натрия многих других минеральных веществ и энергетического воздействия нерафинированной каменной и кристаллической соли на наш обмен веществ, следует по возможности заменять рафинированную (= поваренную) соль морской, каменной или кристаллической.

После того, как мне стало известно, что не соль как таковая усугубила мои телесные симптомы, а причина лежала в сочетании сырых злаков или сырых орехов и масличных семян с солью за один прием пищи, я стал употреблять их с солью только в печеном, вареном или жареном виде (*см. след. гл.*).

Фрукты, овощи и салаты, напротив, можно без проблем совмещать с солью и в сыром виде.

С этими познаниями я достиг первого пункта своего путешествия по укрепляющим силам питания. Втайне я надеялся, что все мои многочисленные симптомы были вызваны отсутствием соли в моем организме. Но через несколько месяцев я узнал, что недуги после возобновления приема морской соли в пищу хотя и поутихли немного, но никак не исчезли. Но, по крайней мере, начало улучшения моего общего самочувствия наделило меня верой и уверенностью в целесообразности продолжения моих изысканий.

Дело в том, что у меня созрела мысль, которая направила мое исследование в одну сторону: «Если все мои недуги зависят от моих пищеварительных сил, то регенерация слабости пищеварения должна свести мои симптомы на нет.»

Теперь передо мной стояла большая задача: выяснить, что с моим пищеварительным аппаратом не так, какие факторы отвечали за ослабление пищеварительных сил и как возобновить действие этих сил с помощью пищи или гомеопатических методов. Так я наметил ясную цель.

Правда, тогда я не догадывался, какое большое мне предстоит приключение, которое приводило к познанию, что оптимальные продукты питания для человека одновременно относятся к самым могучим средствам лечения среди всех остальных. Но перед тем как это познание до меня снизошло, мне пришлось пережить еще четыре мучительных года. Затем я сделал незадолго до своего 30го дня рождения самое важное открытие за все годы исследований, благодаря которому я в течение 1 ½ года снова обрел здоровье. Но об этом позже!

Значение соли для производства желудочной кислоты

Тем, кто хочет есть и переваривать богатые белком продукты, необходимо много желудочной кислоты.

Если желудочная кислота будет вырабатываться в слишком малом количестве, пищевые белки не смогут быть расщеплены и денатурированы. Дальнейший распад неосажденных протеинов пищеварительными ферментами желудка и поджелудочной железы будет тем самым затруднен.

¹¹ Подробнее о каменной и кристаллической солях и их значении для обмена веществ человека Вы узнаете из позднейшей книги.

Хлорид натрия (основной компонент нерафинированной соли) необходим для образования желудочной кислоты.

Из ионов хлорида, входящих в хлористый натрий, в обкладочных клетках слизистой желудка образуется соляная кислота (= желудочная кислота).

У здорового человека максимальное образование соляной кислоты в желудке прямо пропорционально количеству соли в организме.

Растительные продукты за немногими исключениями содержат (см. рамку на стр. 33) совсем немного ионов натрия и хлорида.

Поэтому при преимущественно растительном образе питания соль должна доставляться в организм или вырабатываться в нем (подробно обсуждается в гл. гл. 18 и 23).

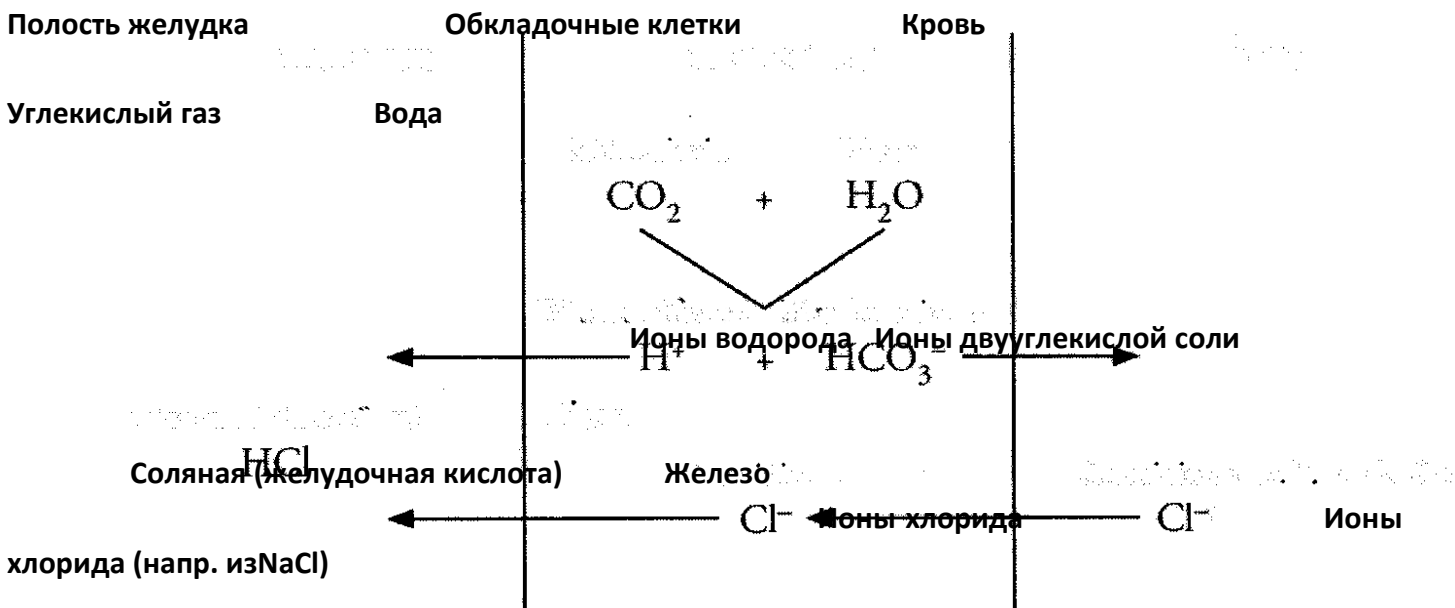
У взрослого человека потребность в соли при нормальных условиях составляет от трех до пяти граммов.

Образование соляной кислоты в обкладочных клетках

В водянистой среде желудка соль (NaCl) распадается на ионы Na^+ и Cl^- , которые затем из кишечника поглощаются кровью.

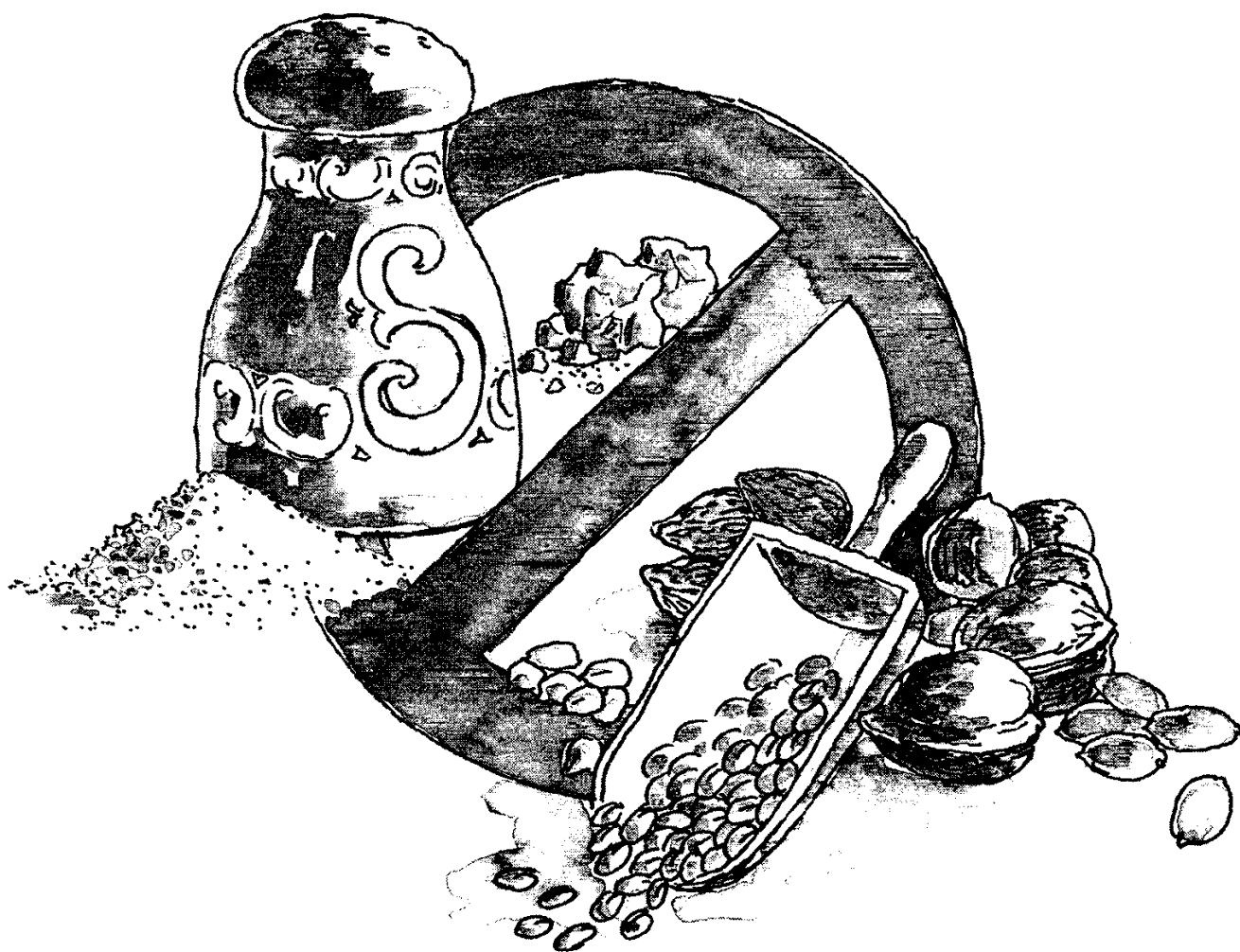
Вместе с витамином B_1 в обкладочных клетках слизистой желудка из воды (H_2O) и углекислого газа (CO_2) выделяются ионы водорода (H^+) и двууглекислой соли (= ионы гидрокарбоната, HCO_3^-).

В обмен на ионы двууглекислой соли ионы хлорида из крови попадают в обкладочные клетки. С участием железа ионы водорода и хлорида теперь могут быть преданы в желудок в виде соляной кислоты (HCl).



ГЛАВА 3

Первые эксперименты с тонкими энергиями



Salz ja, aber nicht mit rohen Nüssen und Samen!

Соль? Пожалуйста, только не с сырыми орехами и семенами!

Первые эксперименты с тонкими энергиями

За это время я совершил два переезда. Но прежде чем судьба привела меня в Рурскую область, в первый раз в мае 1983г. я на три года переехал в Мюнстер к своей бабушке, после того как я был преждевременно освобожден из армии бундесвера из-за поступления на учебу по специальности стоматология. Там я с новым вдохновением начал новый этап своей жизни.

Но в это время меня все больше стала волновать одна тема. И ранняя смерть моего отца не была к ней совсем не причастной. Он умер от рака всего за четыре месяца до моей отставки от армии бундесвера.

Поэтому уже в первом семестре меня не оставлял в покое вопрос о причинах болезней, в том числе, конечно, и о причинах кариеса и пародонтоза. Известно, что в возникновении кариеса решающую роль играет питание (см. гл. 8 и 9). Но то, что пародонтоз и большая часть всех болезней обусловлены обменом веществ или возникают вследствие нагрузки соединительной ткани шлаками

обмена веществ, ядами из окружающей среды, химическими медикаментами или наркотиками, я осознал лишь несколькими годами позже.

Однажды наступил момент, когда я захотел полностью посвятить себя только изучению причин возникновения болезней и методам их лечения природными факторами. Это решение по сей день остается самым нелегким решением всей моей жизни, но, тем не менее, я бросил после четырех семестров стоматологический факультет вуза, чтобы последовать внутреннему зову. С помощью трехгодичного обучения на знахаря в Бохуме я планировал постигнуть необходимые основы моей заново выбранной стези.

В течение года я ежедневно ездил поездом от Мюнстера до Бохума и обратно. Затем весной 1986г. я окончательно переехал в Бохум, так как многочисленные разъезды стали мне в тягость. Здесь мне было суждено провести пять лет своей жизни. На самом деле я планировал оставаться в Рурской области только на два оставшихся года своего обучения на знахаря. Но судьба распорядилась иначе. В конечном итоге я встретил здесь свою спутницу жизни и здесь же стал отцом.

Переезд в Бохум был для меня новым начинанием в двух отношениях: во-первых, я впервые начал жить совсем один, а во-вторых, я как раз за первые недели самостоятельной жизни обнаружил важность соли для образования желудочной кислоты и здорового обмена веществ. Поэтому я одновременно попрощался со своим почти трехлетним бессолевым сыроедением.

Несовместимость соли с сырыми орехами и семенами

Таким образом, я снова добавил в свой рацион соль. Но я ни в коем случае не употреблял ее вместе с сырыми злаками, сырыми орехами или масличными семенами.

Дело в том, что соль ни в желудке, ни в кишечнике не сочетается с сырыми зёрнами, сырыми орехами, масличными семенами и сырыми бобовыми, даже если они проросшие или со всходами. Это сочетание может привести к более или менее сильным нарушениям кишечной флоры вплоть до грибкового поражения (*подробнее об этом в гл. 11 и 17, «Оптимальная продолжительность варки зерновых и бобовых», см. стр. 207*).

Но не только кишечная флора, но также иммунная система и жизненные силы ослабляются этой комбинацией, из-за чего могут обостриться аллергии и все остальные болезни.

Но эта несовместимость относится не только к поваренной, морской, каменной и кристаллической соли, но и к комбинации из сырых семян и орехов со всеми остальными неорганическими солями. К таковым относятся среди прочих двууглекислый натрий (пищевая сода), углекислый натрий (сода), все смеси минеральных солей и все виды минеральной воды, в которых общее содержание минеральной соли превышает 250мг на литр¹² (*подробнее об этом в гл. 7 и 18*).

Это одна из главных причин, почему многие сыроеды не принимают в пищу соль или богатую минералами минеральную воду. Без всяких проблем с орехами или семенами можно употреблять воду обратного осмоса, дистиллированную воду, все воды с низким содержанием минералов и, конечно же, чистую, с небольшим содержанием минералов пресную или дождевую воду, которая, правда, встречается сегодня все реже.

Осложнения могут наступить и от комбинации сладкого или подкисленного молока с солью. До сих пор я единственный раз находил описание возможности возникновения болезней от этой комбинации в аюрведической книге.

Вообще говоря, молоко сочетается с солью столь же плохо, сколь и сырые семена и орехи. Но эта несовместимость по большей части нейтрализуется большим количеством желудочной кислоты. Поэтому те, у кого здоровая выработка желудочной кислоты, могут относительно хорошо переносить еду из сладкого или подкисленного молока с солью или содержащими соль продуктами питания.

В противоположность этому, человек с меньшей выработкой желудочной кислоты очень скоро ощутит последствия такой комбинации. Молоко наполняет слизью организм, прежде всего

¹² Суммарное содержание минеральных солей в минеральной воде Вы получите, если прибавите указанные на бутылочной этикетке катионы, как калий (K⁺), натрий (Na⁺), кальций (Ca²⁺) и магний (Mg²⁺) к анионам, к которым среди прочих относятся ионы хлорида (Cl⁻), ионы гидрокарбоната (HCO₃⁻), ионы сульфата (SO₄²⁻) или ионы фтора (F⁻).

дыхательные пути, и в результате нарушения кишечной флоры могут развиваться некоторые недуги. Чаще всего появляются кожные заболевания, растяжение шеи и затылка, а также недуги мускул и суставов. Имеющиеся аллергии обостряются (*см. также гл. гл. 16 и 17*).

Творог и сыр в этом отношении менее проблематичны, так как они содержат мало (творог) или очень мало (сыр) молочной сыворотки. Дело в том, что именно молочная сыворотка, то есть жидкий компонент молока, и есть то самое, что плохо сочетается с солью.

Кроме молочной непереносимости на фоне недостатка кислоты желудочного сока есть еще два вида, которые я для полноты опишу здесь же:

С одной стороны известна непереносимость молочного сахара (лактозы) в силу недостаточной выработки расщепляющего лактозу фермента лактазы, который образуется в определенных железах тонкой кишки. Поэтому лучше всего переносится сыр, так как этот молочный продукт почти не содержит лактозы¹³.

С другой стороны, недостаточности всевозможных ферментов желудка или поджелудочной железы и, конечно, плохое желчеобразование могут стать причиной недугов пищеварения с соответствующими последствиями (*подробно рассмотрены в гл.гл. 7, 16 и 17*).

Читатель, разбирающийся в физиологии пищеварительных органов и составах солей желудка и поджелудочной железы, может возразить, мол, соки желудка и поджелудочной железы сами содержат некоторое количество растворенных солей и поэтому соль в пищевой комбинации с сырыми орехами и семенами не может быть вредна. Я долгое время был того же мнения, и поэтому испробовал несколько раз комбинацию из сырых семян или орехов и сырой или обжаренной соли – каждый раз безуспешно!

Но потом у меня возникло предположение, что организм каким-то образом может изменять структуру элементов, подобно тому, как под влиянием определенных магнитных полей из известковых солей в воде образуются так называемые кальцитовые соли, которые согласно утверждениям меньше осаждаются в водопроводных линиях. На самом деле и известь, и кальцит представляют собой карбонат кальция, но они отличаются друг от друга формой проявления и своими свойствами.

Поэтому все неорганические минеральные соли не только в растениях, но и в организме человека и животных подвергаются энергетическим или может быть даже структурным «превращениям». Что конкретно изменяется в этом процессе, я пока еще не могу сказать. Но только этим можно объяснить хорошую совместимость сырых семян и орехов с различными солями желудочного сока или сока поджелудочной железы. В главе 18 я еще раз вернусь к этой теме и в подробностях объясню энергетическое «превращение» минералов.

Как только зерна, орехи и масличные семена будут сварены, запечены или обжарены, их сразу можно будет прекрасно комбинировать с поваренной, морской, каменной или кристаллической солью и со всеми остальными неорганическими минеральными солями. Кроме того, в нагретом состоянии они гораздо более совместимы с другими продуктами питания (*подробно рассматривается в гл. 11*).

По этим двум причинам все первобытные племена употребляли и употребляют свои зерновые блюда почти всегда в нагретом виде. Третий аргумент в пользу подогретых зерен заключается в том, что нагревание является одним из двух методов, которыми можно энергетически «раскрыть» злаки. Второй метод – проращивание. Оно лучше всего раскрывает зерна и к тому же повышает содержание жизненно-важных веществ в зернах (*подробнее об этом в гл. гл. 6, 14, 18 и 23*).

Поэтому все нагретые, запеченные или вареные продукты питания в принципе всегда сочетаются с солью.

Также можно без всяких проблем комбинировать с солью сырые фрукты и прежде всего сырые овощи и салаты.

С момента этого познания я ем зерна, орехи и масличные семена исключительно в вареном, жареном или запеченном виде, например как хлеб, в форме вареных зерновых блюд или как поджаренные орехи и ореховую пасту.

¹³ При этом совершенно неважно, идет ли речь о говяжьем, овечьем или козьем сыре. Как правило, чем жестче сыр, тем меньше лактозы он содержит.

Питались ли римские легионеры, как гласят древние заметки, в основном 700-800 граммами зерен ежедневно, знали ли они, что сырые зерна, совмещенные с солью, ослабляют кишечную флору и защитную систему, - об этом мне неизвестно. Но известно то, что зерна лишь отчасти употреблялись в сыром виде. Из остальной части пекли лепешки, которые наверняка приправлялись.

Слизеобразование в организме в результате непереваренной или неправильно комбинированной пищи

Хотя я снова начал переносить соль в сочетании с вареными или печеными зернами, этот обратный шаг к вареной, жареной или запеченной пище не был для меня большим счастьем. Ибо мне стало недоставать того сильного ощущения наполнения жизненной силой в организме, которое мне было знакомо от сырых продуктов. Но во благо здоровья мне не оставалось ничего другого, как проходить через этот временный этап.

Однажды я вернусь к сырой пище! – В этом я был совершенно уверен. Для меня это было лишь вопросом времени, пока я не узнал бы, как с помощью питания можно укрепить пищеварение и питаться сырыми продуктами, с дополнительной солью или без, не испытывая при этом недостаточностей.

В моем рационе теперь были, в первую очередь, блюда горячего приготовления из зерен, много овощей и салатов, фруктов, масла холодного прессования и соль. С довольно богатой белком пищей, как различные молочные продукты, бобовые, тофу, соевое молоко и все виды ореховой пасты, у меня еще много лет имелись некоторые трудности. Тем не менее, я начал медленно включать в свое питание малые количества ореховой пасты и определенных молочных продуктов, таких как легко перевариваемые сорта сыра камамбер или бри, и творог. Иногда я ел даже отдельно или в сочетании с фруктами или медом большие количества йогурта или творога.

По утрам я, как правило, варил кашу, которая чаще всего состояла из проса, ячменя, эммера (двuzернянки), ржи или риса. В нее я добавлял немного масла холодной прессовки или сливочное масло, морскую соль и иногда мед.

В полдень снова были вареные злаки или хлеб из муки грубого помола с отрубями вместе с большим количеством овощей и салатов, масло, соль и немного творога или мягкого сыра.

Несмотря на мое слабое пищеварение, я переносил эту пищу с молочными продуктами довольно легко. Тем не менее, мне приходилось мириться с ослизнением дыхательных путей из-за молочных продуктов. Сверх того, начиная с определенного момента к слизистому перерождению у меня стали приводить в принципе все продукты с содержанием белка выше, чем у фруктов или овощей.

Следовательно, всякий пищевой продукт может наполнять слизью организм, если он не будет нормально переварен или продукты питания будут неудачно скомбинированы(подробнее рассматривается в гл. 11). Если у нас здоровое пищеварение, наполнение слизью не будет происходить даже от сладкого коровьего молока, особенно, если пить его отдельно или употреблять исключительно в сочетании с медом или фруктами!

В качестве альтернативы молочным продуктам я бы также предпочел вареные бобовые. Однако, в те времена я переносил их лишь в таких малых количествах, от которых я не мог быть сытым.

После того, как через несколько лет мои пищеварительные силы пошли на подъем благодаря построительной терапии, я со временем снова мог без проблем переносить много йогурта вместе с не слишком солеными блюдами. Ибо из-за переокисляющих свойств у творога и сыра (подробно рассматривается в гл. 18) я стал все больше заменять их йогуртом, кефиром или простоквашей.

Приземляющее действие нашей пищи

Я ни в коем случае не хотел возвращаться к своему прежнему бессолевому образу жизни. Потому что благодаря соли и молочным продуктами я стал замечать в себе необычные изменения. У меня было чувство, что я стал прочнее стоять обеими ногами на земле. Кроме того, соль заметно укрепила мою силу воли и настойчивость¹⁴.

Если рассматривать пищевые продукты с душевной точки зрения, то помимо чисто аналитических и относящихся к естествознанию аспектов существует множество других воздействий на человека. К ним относится способность пищи влиять на душевное состояние и на сознание человека.

Одной из таких способностей является так называемое приземляющее свойство. Пока мы живем на Земле, нам нужно много силы и энергии, чтобы мы могли выполнять наши повседневные задачи. Поэтому мы должны стоять обеими ногами на земле, в то же время всегда оставаясь в контакте с «внутренним центром». Пища может оказывать большую помощь в обретении необходимой устойчивости и стабильности в жизни. Так, существуют пищевые продукты, которые хорошо стимулируют этот процесс приземления, и те, которые, наоборот, не очень.

К наиболее приземляющим пищевым продуктам относятся мясо, рыба, яйца, рафинированная соль и продукты из белой муки, а также наркотики вроде алкоголя и никотина. Недостатками этих пищевых продуктов и наркотиков являются их более или менее вредные для здоровья побочные эффекты, а также то, что они иногда приземляют нас «слишком сильно», отчего контакт с внутренним центром может легче пропасть или не состояться вовсе.

Если мы хотим поддерживать внутренний контакт и в то же время быть приземленными, то для этого существуют менее вредные возможности. С помощью пищи это осуществимо, прежде всего, посредством соли, молочных продуктов и в принципе всеми растительными продуктами в вареном, жареном или запеченном виде. При этом молочные продукты приземляют нас лучше, чем бобовые и продукты из них. Менее всего приземляющее действие имеют фрукты, овощи, орехи и масличные семена, особенно если они употребляются не в вареном, жареном или запеченном виде, то есть сырыми.

Наверняка среди читателей найдутся те, кто не может просто так сразу представить себе эти рассуждения про приземляющие силы пищи и ее душевное и духовное воздействие. В 19 лет я бы тоже не смог, так как у меня не было собственного опыта в этом отношении. Но после двух лет вегетарианства я впервые почувствовал, что начинаю внутренне меняться. Я начал не только по-другому воспринимать окружающую среду, но и интенсивнее ощущать свойства пищи. Тем не менее, мне потребовалось много лет, пока я не начал по-настоящему понимать большое значение энергетических воздействий пищевых продуктов и применять их на практике.

Наилучшее описание приземляющих свойств различных пищевых продуктов я нашел в посвященных питанию аюрведических книгах и в некоторых антропософских сочинениях (*подробнее об этом в гл. гл. 12 и 15, см. также список литературы*).

Большинство людей, которые также как и я выросли на традиционной смешанной пище, включая мясо, рыбу и яйца, а теперь несколько месяцев или лет питаются по полноценной вегетарианской диете, как правило, меняются душевно и физически. Множество людей уже через несколько недель «поста» без мяса, рыбы, яиц или алкоголя наблюдают изменение в своем сознании.

Исходя из этого, каждому важно выявить, с какой пищей лично он чувствует себя приземленным как раз в той мере, чтобы в данной жизненной ситуации оптимально выполнять свои повседневные обязанности. Одним для этого нужно иногда употреблять мясо, в то время как другим подходят йогурт, сыр, или только бобовые и продукты из них. Но еще я знаком с людьми, которые из-за своего фанатичного настроения к веганству или вегетарианству начали регулярно пить алкогольные напитки, только чтобы быть «здесь и сейчас». В таких случаях следует серьезно подумать, правильный ли выбран путь.

Эксперименты с традиционными учениями о питании

¹⁴ Аналогичное действие происходит, если соль образуется в организме (*подр. об этом в гл. гл. 18 и 23*).

Так как после нескольких месяцев своего «нового» солевого образа питания я стал чувствовать себя лучше, но мои недуги никак не хотели исчезать, я начал пробовать одно за другим некоторые направления питания. Больше всего интереса я испытывал, главным образом, к шести разным учениям. Помимо раздельного питания я интенсивно занимался макробиотикой и учением Аюрведы, но и диететиками антропософов, Хильдегарды Бингенской и исламского суфизма ¹⁵. Общим для основной части традиционных направлений является центральное положение нагретых зерен вместе с солью. Недаром в большинстве культур зерновые являются основным продуктом питания многие тысячелетия. Они не только относятся к самым высокоурожайным и пригодным для хранения полезным растениям в сельском хозяйстве, но и прежде всего, образуют идеальную основу для физического и душевного здоровья человека.

Однако в философии **макробиотики** и китайском учении о питании есть одна особенность, которой нет в остальных направлениях: энергии Инь-Янь. Так называются универсальные энергии или силы, которые действуют через космос, Землю, природу и пищу на все живые существа, то есть и на человека. Самым старым преданиям почти 5000 лет (*подробное описание в гл. 13*).

Но и в Индии более 5000 лет назад просвещенными и святыми также описывались определенные энергии и силы, имеющиеся в природе и во всех живых существах. Это знание сохранилось после стольких тысячелетий и действует сегодня так же, как и давным-давно. Таким образом, в **аюрведе**, как и у китайцев и японцев, различают определенные тонкие энергии пищевых продуктов и целебных растений, которые воздействуют не только физически на наше тело, но и на наш дух (*подробное описание в гл. 15*).

Напротив, в **антропософии** продукты питания реже классифицируют по каким-либо энергетическим системам, а скорее стараются найти связь между определенными существенными признаками минералов, растений или пищевых продуктов, а также их компонентами, и членами и зонами тела или системами органов человека (*подробное описание в гл. 12*).

Хильдегарда Бингенская тоже оценивает разные продукты питания подобно антропософам по их специфическим действиям на тело, душу и дух человека. Кроме того, она использует наряду с этим древнюю систему отсчета, которая описывает действия пищевых продуктов на обмен веществ человека. Эта система имеет небольшие сходства с учением Инь-Янь, но ни в коем случае не является аналогичной! В ней речь идет о четырех свойствах пищевых продуктов, которые могут либо согревать, либо охлаждать тело, или создают в нем «влажность» либо «сухость». Эта система отсчета в других вариациях встречается и в суфизме, у индусов, тибетцев, китайцев и у макробиотов, а также в антропософии (*подробное описание в гл. гл. 12 и 13*). Отдельные учения и системы различаются по оценке продуктов питания не только разными способами рассмотрения и тонкими энергиями, но также практическими советами и видами применения. Отчасти это проявляется настолько, что они в зависимости от интерпретации могут по-настоящему противоречить друг другу.

Так как все системы и способы рассмотрения отображают только часть всей истины, в принципе ближе всего к истине можно подобраться только через сочетание (синтез) всех важных энергий и знаний.

Тут Вы наверняка спросили себя, возможно ли это вообще при таком разнообразии высказываний и кажущихся противоречий. – Дождитесь ответа!

Во всяком случае, в то время, когда я знакомился и несколько лет пробовал все эти системы и учения, я был на стадии поиска. На взгляд строгого макробиота, скорее всего, есть много несовместимостей с медициной аюрведы или сыроедением. Но если рассматривать все разнообразие с более высокой перспективы, то отдельные высказывания истины покажутся лишь относительной правдой. Тем не менее, можно соединить отдельные тезисы друг с другом, в результате чего получится новое учение, которое я представлю в этой книге.

После своего перехода к солесодержащей пище в качестве следующего шага очень надеялся стать здоровым путем следования философии Инь-Янь Озава. Поэтому больше года я жил довольно

¹⁵ Между тем я тоже занялся **питанием пяти элементов** и **диетой групп крови**. Так как эти направления питания не имеют такое принципиальное значение, как приведенные в этой книге, я выскажусь по этому поводу лишь в позднейшей книге. Но комментарии Вы можете уже сейчас найти в форуме на моей домашней страничке (www.mueller-burzler.de).

строго по его макробиотическим директивам. Но подъема пищеварительных сил я у себя от этого не наблюдал.

После этого я снова начал практиковать сочетание из до сих пор известных мне направлений питания. В конце концов, я обратился к учению Аюрведы и среди прочего определил с помощью плюсовой диагностики свой конституциональный тип (*подробно описано в гл. 15*). Затем я многие месяцы пытался с помощью предпочитаемого набора продуктов питания улучшить свою пищеварительную способность. Однако и эта попытка увенчалась лишь небольшим успехом.

Со времени открытия для себя значения соли я несколько лет пробовал все эти системы питания и искал недостающие факторы, которые могут естественным образом активировать наши органы пищеварения. Не было такого дня, в который я не прочел бы по этому поводу в какой-нибудь книге или не проводил бы какие-нибудь эксперименты. Иногда у меня опускались руки. Но я каким-то образом чувствовал, что должно существовать скрытое знание, на которое я не натолкнулся до сих пор.

1. Плохая сочетаемость соли с сырыми орехами, семенами¹⁶ и молоком за один прием пищи

Все неорганические соли (поваренная, морская каменная, кристаллическая, пищевая сода, минеральная вода с содержанием минеральных солей более 250 мг на литр ит.д.) не переносятся в желудочно-кишечном тракте с:

- сырыми злаками или
- сырыми орехами и масличными семенами.

Эти сочетания могут привести к более или менее сильным нарушениям кишечной флоры и вплоть до грибкового поражения. Кроме того, от этого ослабляются иммунная система и система тонких энергий, в результате чего могут обостриться аллергии и болезни.

Наоборот, неорганические соли всегда сочетаются с:

- всеми достаточно подверженными тепловой обработке горячими продуктами питания
- всеми маслами и жирами
- сырыми фруктами
- сырыми овощами
- и почти со всеми пищевыми продуктами животного происхождения, кроме молока, не зависимо от того, сырые они или горячие.

Однако относительная непереносимость молока с солью в одной пище значительно нейтрализуется хорошей выработкой желудочной кислоты.

2. Приземляющее действие нашей пищи

Более душевным и духовным воздействием пищи является ее мощь «приземлять» человека. Однако пищевые продукты, сильнее всего приземляющие нас, как правило, не являются самыми здоровыми.

Сильно приземляющие продукты:

- мясо, рыба, яйца
- рафинированный сахар
- продукты из белой муки
- наркотики типа алкоголя и никотина

Продукты с меньшей приземляющей силой:

- молочные продукты

¹⁶ К родовому понятию семена я причисляю в этой книге все масличные семена, различные сорта злаков и злакоподобные семена. При этом к масличным семенам относятся, например, подсолнечные, кунжутные, маковые или также льняные семена, а к злакоподобным семенам – гречиха, амарант и киноа. Самые известные сорта зерновых культур – это пшеница, спельта, овес, ячмень, рис, просо и кукуруза.

- поваренная, морская, каменная и кристаллическая соли
- корнеплодные и листовые овощи
- в большей или меньшей степени все растительные продукты питания в горячем виде

Практически не приземляющие продукты:

- сырые фрукты
- сырые орехи масличные семена
- сырые, пророщенные злаки
- сырые плодоовощи, как помидоры, стручки паприки и огурцы.

3. Значение тонких энергий пищи

Наряду с материальными компонентами пищи все продукты питания содержат и определенные тонкие энергии, которые тоже очень важны для здоровья человека.

Но различные душевно-энергетические способы рассмотрения и системы питания отображают всегда лишь часть всей истины, из-за чего наиболее приближенной к истине является совмещение всех важных энергий и познаний истины.

ГЛАВА 4

Проигранный спор



Hirse und Sonnenblumenkerne können einen Eisenmangel beheben

Просо и семена подсолнуха могут устранить дефицит железа

Проигранный спор

Электронное пиканье заставило мою руку машинально протянуться в темноту. В очередной раз я промахнулся, и будильник упал на пол. По крайней мере, он утих! Я с трудом попытался открыть глаза, чтобы не заснуть снова. Полпятого утра. Моя смена в больнице начинается в 6 часов. Как и каждым утром, я принял недолгий душ. Чаще всего я после этого просыпаюсь окончательно. Если этого недостаточно, я прогоняю сонливую тяжесть в своих суставах поездкой на велосипеде в клинику. После того, как я сварил ячменную кашу и залил ее в термос, я заглянул в соседнюю комнату. Маленький Мануэль и Ютта счастливые и довольные лежат в кровати рядом друг с другом. С гордым чувством отцовства я покидаю дом и запрыгиваю на своего стального коня.

Пока я рассекал утренние сумерки, мне вспоминались последние годы. Многое изменилось! Мое обучение на знахаря уже позади, с моим холостячеством покончено раз и навсегда. Ведь за это время я съехался со своей спутницей жизни и в январе 1990г. появился на свет наш первый сын.

Моя поездка на велосипеде от Бохума до Виттена длится примерно полчаса. Один месяц моей шестимесячной гражданской службы, которая состоит в уходе за больными, уже позади. Несколько лет тому назад я отказался служить оставшееся время в армии бундесвера из-за кошмарного конфликта со своей совестью.

Диагноз: железодефицитная анемия

Сегодня особенный день. Потому что сегодня ординатор, который проходит обучение на врача-специалиста в урологическом отделении, возьмет кровь. Я попросил его об этом, потому что хотел иметь свою полную гемограмму.

«Ну что, начнем-с. Дай мне, пожалуйста, руку!»

«Стоя?» спрашиваю я удивленно. «Ни в коем случае! Я прилягу.»

«Да брось ты, достаточно и сидя.»

«Я знаю себя, сдача крови - не моя сильная сторона. Я делаю это только лежа. Один раз я уже падал при этом в обморок!»

Ассистент-ординатор, видимо, счел мои меры смешными и так мы спорили еще некоторое время, пока, наконец, он не сдался и не пошел со мной во вспомогательное помещение, в котором стояла кушетка. Я лег, и не успел второй по счету шприц наполниться кровью, как мне действительно стало слегка не по себе, и холодный пот выступил на моем лбу. Очевидно, врач заметил мою небольшую проблему с кровообращением, потому что он обеспокоенно осведомился о моем самочувствии, и как только все шприцы были наполнены, он принес влажную мочалку, которую приложил к моему лбу.

Следующим утром результаты должны были быть готовы. Я с волнением ждал заключения врачей. Когда все результаты вместе с результатами осмотра пациентов вышли их лаборатории, я тут же взял свои карточки. Помимо немного повышенного показателя определенных белых частиц крови (эозинофильные гранулоциты), который среди прочего может наблюдаться при аллергиях, нашлось только одно отклонение. Уровень гемоглобина (Гб-показатель) чуть ниже нормы. Может, это и есть причина моей частой усталости и вялости? Действительно ли мне не хватает железа и есть ли еще какие-то возможные причины? В беседе с врачом все указывало на железодефицитную анемию (малокровие вследствие нехватки железа).

Гемоглобин (Гб) представляет собой красный пигмент эритроцитов (форменный элемент крови). Красный цвет гемоглобина происходит от железа, которое мы вводим с пищей. Если из кишечника в кровь всасывается слишком мало железа, то будет вырабатываться меньше эритроцитов и содержание так называемого Гб-показателя в крови уменьшается. Основной задачей эритроцитов является перенос кислорода из легких во все клетки организма.

В противоположность пернициозной (злокачественной) анемии, которая представляет собой нарушение кроветворения в костном мозге из-за недостатка витамина В₁₂ (см. след. гл.), при железодефицитной анемии недостает железа.

Симптомы железодефицитной анемии возникают, как и при всех формах анемии, прежде всего от нехватки кислорода в клетках организма. К ним относятся усталость, одышка, нарушения сердечного ритма, бледность кожи и слизистых оболочек, нарушения сна, депрессивные расстройства, головная боль и головокружение, ломкость ногтей, выпадение волос и трещины кожи в уголках рта. При более длительном наличии анемии может наступить койлонихия и повышение температуры.

Но у 40% страдающих анемией к тому же развивается недостаток желудочной кислоты, так как железо наряду с ионами хлорида и витамином В₁ участвует в образовании желудочной кислоты (см. «Образование соляной кислоты в обкладочных клетках» в рамке на стр. 40). А симптомы нехватки желудочной кислоты очень многообразны, ведь эта недостаточность вызывает или обостряет многочисленные болезни и нарушения обмена веществ (подробно рассматривается в гл. гл. 16 и 17). Начальными симптомами являются отсутствие аппетита и неспособность переваривать большие количества белка.

«Вот видишь, это все из-за постоянного питания зернами. Тебе нужно нормально есть мясо. Тогда твой уровень гемоглобина снова нормализуется», подтрунивает врач-ассистент.

Я поддался на его провокацию, и мы заключили спор. Если я с помощью одного только питания за три месяца не смогу повысить свой Гб-показатель до 14,5г/100мл крови, то я должен буду пойти с ним на обед с жареным на гриле мясом. В противном же случае он должен был в течение недели не употреблять мясо. Издевательский спор, мне кажется. Неужели вегетарианский образ питания в наши дни может быть столь провокационным!

У меня был показатель гемоглобина 13,1г/100мл крови. Нормальные значения у мужчин лежат в интервале между 14 и 18г/100мл, у женщин – между 12 и 16 г/100 мл. Так как я уже знал, что производство желудочной кислоты у меня еще не было в норме, я был, тем не менее, относительно доволен этим показателем. При железодефицитной анемии могут достигаться уровни ниже, чем 10г/100мл крови, так что показатель 13,1 у мужчин хотя и относительно невысок, но был бы нормой для женщин.

Значение желудочной кислоты в изменении валентности железа

Чем больше желудочной кислоты вырабатывается, тем лучше может быть изменена валентность растительного железа, благодаря чему, при прочем здоровом обмене веществ, красный пигмент крови гемоглобин увеличивается в количестве. При хорошем образовании желудочной кислоты растительное железо перерабатывается почти также хорошо, как и железо животного происхождения. Отличие растительного железа от животного состоит в химической валентности, то есть в заряде атомов железа. Растительное железо имеет три положительных заряда (Fe^{3+}), животное – преимущественно два (Fe^{2+}).

Однако наш кишечник поглощает двухвалентное железо примерно в десять раз лучше трехвалентного. Поэтому трехвалентное железо должно сначала подвергнуться превращению в двухвалентное, чтобы хорошо поглощаться в кишечнике. Природа создала для этого чудесный механизм: при участии желудочной кислоты трехвалентное железо может быть преобразовано в двухвалентное (редуцировано). Если желудочный сок не вырабатывается или вырабатывается только в малых количествах, то это приводит к значительному ухудшению такого преобразования.

В деталях происходит следующее: сначала соляная кислота вырывает из пищевой кашицы белок и заставляет его коагулировать (свертываться). Затем коагулировавший белок дальше переваривается в желудке ферментом пепсином и, наконец, в кишечнике расщепляется энзимами поджелудочной железы на структурные элементы, так называемые аминокислоты (*подробное описание переваривания белка в гл. 16*). Теперь эти белковые компоненты в обычном случае поглощаются кровью и служат в организме в первую очередь для построения белка. Но некоторые аминокислоты имеют и совсем другие функции. Так, определенные аминокислоты (серосодержащие аминокислоты как, например, цистеин) участвуют в превращении (редукции) трехвалентного железа в двухвалентное в верхней области кишечника.

Таким образом, без желудочной кислоты белок стал бы значительно хуже расщепляться, из-за чего может развиться длительная нехватка не только белка, но и железа.

Значит, для преобразования трехвалентного железа в двухвалентное нам необходимы помимо желудочной кислоты и белки высокой биологической ценности, которые сначала должны быть расщеплены на свои структурные элементы – аминокислоты. Кроме того, витамин С способствует редукции трехвалентного железа и также повышает переработку железа. Но он не является действительно необходимым, если образуется достаточное количество желудочной кислоты и пища содержит достаточно белка (*см. «Осторожно: недостаток белка!» в гл. 10, стр. 177*).

Животные уже по большей части переработали трехвалентное растительное железо в двухвалентное. Поэтому все продукты животного происхождения, прежде всего печень и темное мышечное мясо, содержат преимущественно двухвалентное железо. Следовательно, можно хорошо устранить нехватку железа с помощью этих пищевых продуктов. Правда, этого можно добиться и с растительными продуктами – при условии, что мы обладаем хорошей выработкой желудочной кислоты и употребляем железосодержащие растительные продукты, которые содержат также достаточно много белка.

Чтобы выиграть спор, я увеличил прием соли до 5-6 граммов в сутки и ел как минимум раз в два дня вареное просо. Просо, наряду с киноа, амарантом, кунжутом, семенами подсолнуха, некоторыми бобовыми и прежде всего крапивой, относится к самым железосодержащим продуктам питания из всех. Оно содержит в 2-3 раза больше железа, чем пшено или рожь и в четыре раза больше, чем мясо (см. таблицу калорийности в конце гл. 14).

Мне было интересно, смогу ли я с одной только солью для увеличения желудочной кислоты и с богатым на железо просом поднять за три месяца свой гемоглобин до 14,5. В это время я не принимал железных препаратов и не ел мясо, рыбу или яйца.

День второго анализа крови настал. Снова врач-ассистент взял у меня кровь – лежа, разумеется. В предыдущие дни в стационаре спекулировали о возможном результате. Врач-ассистент уже представлял меня сидящим за «истекающим жиром мясом и запивающим его пивом.» Для него стало потехой приводить мне эту ситуацию при первой же возможности.

Затем настало время! Мой Гб-уровень составлял 14,3г/100мл крови. Я проиграл спор. Тем не менее, мой соперник был относительно спокоен и благоразумен. Сочувствовал ли он мне, так как я на самом деле не ел мясо из глубоких этических соображений, или он был одновременно удивлен, что я почти достиг 14,5г/100мл? В любом случае, он оставил выбор за мной, хочу я есть мясо или нет. Еще он сказал, что ставки в споре итак были несправедливыми, так как для него отказаться на неделю от мяса вообще не представляло проблем. А вот мне съесть мясо стоило бы большого внутреннего усилия. Я не ожидал от него такого понимания и в некотором смысле я был ему за это очень благодарен.

Для меня, во всяком случае, этим было доказано, что с помощью совершенно вегетарианского образа питания можно достичь нормального содержания железа в крови.

Главным условием для оптимальной переработки растительного железа является выработка желудочной кислоты, так как она решающим образом содействует преобразованию (редукции) трехвалентного железа в двухвалентное. Ведь двухвалентное железо может оптимальным образом поглощаться из кишечника кровью.

Справедливые предостережения – нездоровое и однобокое вегетарианство

Со стороны науки по справедливым соображениям снова и снова бывают предостережения насчет веганизма и вегетарианства. И я предостерегаю от питания, лишённого животных белков, если кишечная флора в силу нездорового питания, например с рафинированным сахаром (подробнее в гл. 9), или ослабленного пищеварения, страдает от заболеваний и не в состоянии образовывать достаточное количество витамина В₁₂ (см. след. гл.), или если у человека вырабатывается слишком мало желудочной кислоты для оптимальной переработки растительного железа. По причине в целом лучшего обеспечения двухвалентным железом и витамином В₁₂ с помощью продуктов питания животного происхождения мясо уже даже рекомендуется в качестве добавки в питании для детей грудного возраста.

Кроме того, для лучшей переработки железа в кишечнике рекомендуется с все той же едой принимать витамин С. При этом, как говорилось, витамин С гораздо менее важен, чем хорошая выработка желудочной кислоты!

Но Вы не должны, следуя рекомендациям, употреблять фрукты, как например цитрусовые или кислое яблоко, только из-за содержания витамина С с едой или после еды, которая состоит из цельных зерен, картофеля или овощей. Потому что эти продукты питания не переносятся в сочетании с плодовыми кислотами. Я вернусь к этой теме в главе 11 про раздельное питание. Напротив, идеальное дополнение к горячим злакам представляют все виды овощей и салатов или также картофель. Содержания витаминов С этих продуктов вполне достаточно, чтобы увеличить переработку трехвалентного железа так же, как это достигается, например, содержанием витамина С в апельсине (см. таблицу калорийности в гл. 14).

Вегетарианцы и веганы, которые обладают не только хорошей выработкой желудочной кислоты, но и здоровой кишечной микрофлорой и в силу полноценного и сбалансированного питания

принимают достаточно железа и белков (*подр. в гл. 14*), практически не могут быть подвержены недостаточности железа или витамина В¹². Исключения возможны, если имеются другие, редкие нарушения обмена веществ.

Поэтому предостережения диетологов о лишенном животных белков образе питания справедливы лишь отчасти. Принципиально справедлив неопровержимый факт, что человек может жить совершенно здоровым образом без продуктов животного происхождения. Для этого по всему миру имеются живые примеры. Я сам даже убежден, что люди изначально были созданы для вегетарианского или веганского образа питания! В главе 14 я вернусь к этой теме.

Тем не менее, я крайне далек от того, чтобы проклинать животные продукты, как мясо, рыба и яйца или молочные продукты, из-за их относительного вреда для здоровья человека, потому что они стали частью нашей сегодняшней культуры и составляют, прежде всего, наше нынешнее общественное сознание (*подр. в гл. гл. 10 и 12*).

Однако, в будущем, по моему убеждению, эти продукты питания будут иметь все меньшую значимость, пока они постепенно не исчезнут из рациона человека. Но перед этим человек осознает вредность ненатуральных, рафинированных или генетически модифицированных пищевых продуктов – и он перейдет к лишенному химии, натуральному сельскому хозяйству.

Хотя я получил в случае с показателем гемоглобина во время гражданской службы доказательство значения соли для образования желудочной кислоты, ни соль, ни мои эксперименты с различными системами питания не смогли нормализовать мое пищеварение и заставить исчезнуть все симптомы. Стоило мне съесть чуть выше нормы белки в виде молочных продуктов, орехов, масличных семян или бобовых, как меня охватывало недомогание в желудке и гнетущая усталость, так что мне приходилось как следует прилечь и отдохнуть. При этом я иногда впадал в мутный тяжелый сон, из которого я просыпался ничуть не освеженным.

Между тем во мне укрепилось подозрение, что в виду своих симптомов я, должно быть, относительно заядлый аллергик. Ибо все симптомы после еды с большим содержанием белков проявлялись особенно сильно. Но так как эти симптомы уже немного отступили благодаря моему солевому образу жизни и, к тому же, я уже стал переносить немного больше белков, то должна была иметь место однозначная связь между перевариванием белка и аллергиями. На этот счет у меня не оставалось сомнений!

Но еще должны были существовать и другие факторы, усиливающие функции пищеварительных органов. Потому что одной только солью и сбалансированным в макробиотическом и аюрведическом понимании питанием они не могли ограничиваться. Иначе мои недуги уменьшились бы в значительно большей мере.

Значение желудочной кислоты в изменении валентности железа

Гемоглобин – это красный пигмент крови в эритроцитах. Красный цвет гемоглобина имеет происхождение от железа.

При нехватке железа в крови концентрация гемоглобина в эритроцитах снижается. Если в результате этого будет принижена нормальный уровень гемоглобина, то в таких случаях говорят о железодефицитной анемии.

Растения содержат в основном трехвалентное железо (Fe^{3+}), продукты животного происхождения – двухвалентное железо (Fe^{2+}).

Так как в кишечнике оптимально поглощается кровью только двухвалентное железо, трехвалентное железо предварительно должно быть преобразовано (редуцировано) в двухвалентное железо. В этом превращении участвуют среди прочих определенные структурные элементы белка (аминокислоты) а также хорошее производство желудочной кислоты как необходимое условие для расщепления белка в аминокислоты. Витамин С также увеличивает переработку железа.

Следовательно, при недостатке желудочной кислоты растительное трехвалентное железо преобразуется лишь в недостаточном количестве. Результатом является плохая резорбция

(поглощение) железа, вследствие которой при вегетарианском или веганическом образе питания может возникнуть недостаток железа в крови.

Таким образом, хорошая выработка желудочной кислоты не только является основой для переваривания белка, но и важнейшим условием для переработки растительного трехвалентного железа.

Если вырабатывается достаточное количество желудочной кислоты, то соответственно хорошо будет происходить изменение валентности железа.

Кроме того, желудочная кислота имеет антибактериальное действие и улучшает резорбцию кальция и некоторых других жизненно-важных микроэлементов в кишечнике (см. гл. 5).

ГЛАВА 5

В поисках истины



Jedes überwundene Hindernis bringt uns dem Ziel näher

Каждое преодолённое препятствие делает нас ближе к цели

В поисках истины

Осенью 1990г. я, наконец, пошел к аллергологу на уже упомянутый тест на аллергии (см. гл. 1). Данные осмотра подтвердили мое предположение, что я реагирую аллергически не только на пыльцу, но и на множество пищевых продуктов.

Хотя с точки зрения традиционной медицины для меня не существовало лечебной терапии, зато, по крайней мере, я имел новые исходные данные, с которыми я мог бы продолжить собственные поиски. Естественно, я хотел теперь узнать, как возникло множество аллергий в моем организме. Я представлял себе, насколько перегруженной должна быть моя иммунная система при таком количестве аллергий! Но чем?

Аллергии как следствие ослабленного кишечника

Ответ на этот вопрос мне суждено было получить уже через несколько дней! Как обычно, я читал медицинскую книгу, и когда прочел отрывок про так называемый «кишечный барьер», у меня пелена упала с глаз. За считанные секунды в моей голове новая информация соединилась со знаниями об аллергии, которыми я уже обладал, и мне стало ясно, как возникли мои аллергии:

Под кишечным барьером следует понимать вполне обычную защитную функцию стенки кишки, которая препятствует проникновению нежелательных веществ в кровь. Но если слизистая оболочка кишечника подвергается патологическим изменениям, то проницаемость стенки кишки увеличивается, и ослабляется функция барьера. В зависимости от степени поврежденности слизистой кишечника в кровь могут попадать всевозможные вещества, которых там не должно быть¹⁷.

Для аутогенной системы защиты такое вторжение представляет более или менее большую нагрузку. С помощью индивидуальных антител, определенных лейкоцитов и соответствующих ферментов организм старается связать, поглотить и затем переварить инородные тела.

Но если нагрузка посторонних веществ в крови превышает нормальную защитную способность иммунной системы, организм запоминает эти вещества и при следующем контакте на всякий случай выбрасывает значительно больше антител, чем их необходимо для сцепления вторгшихся посторонних веществ. Кроме того, одновременно выбрасываются некоторые типы гормонов и гормоноподобных веществ, которые способствуют расширению сосудов, так что кровь быстрее разносит антитела по углам тела. Эту гиперпродукцию антител вкпе с повышенным гормональным выбросом мы и называем аллергией (*подр. в гл. 7 и 16*).

Наверняка Вы спросите, как может ослабеть защитный барьер слизистой кишечника и как возникает так называемый синдром LeakyGut(*см. сноску 17*), и вторжение каких посторонних веществ способно вызвать аллергию.

Все проще, чем Вы думаете! Если какая-либо пища не будет нормально переварена, например, в результате ослабленной функции желудочной и поджелудочной желез, то это приведет к повышенному гниению или брожению не до конца разложившейся пищи в кишечнике. Последствием может быть множество симптомов, начиная от вздутий и вплоть до поноса (*подр. в гл. 17*).

Но в любом случае от увеличенного гниения и брожения будет страдать кишечная микрофлора. Нарушенная микрофлора, в свою очередь, является первой предпосылкой ослабления слизистой кишечника. Таким образом, чем сильнее нарушения пищеварения, поджелудочной железы или желчеобразования в печени, тем сильнее заболевает наряду с кишечной флорой и слизистая кишечника, в результате чего увеличивается проницаемость посторонними веществами.

Сами вторгшиеся инородные субстанции в этом случае – это не переваренные как следует пищевые продукты, которые в неразложившемся состоянии могут быть крайне ядовитыми в крови, и поэтому они сразу же должны быть уничтожены иммунной системой или для начала сцеплены антителами. Сильнее всего из субстанций появлению аллергий способствуют не разложившиеся нормально пищевые белки (протеины).

Таким образом, если пищевой белок не будет хорошо переварен, допустимая норма гниения белка в кишечнике будет превышена, и пострадает кишечная флора. В результате при довольно сильных нарушениях микрофлоры кишечника возникают кишечные грибки (*подр. в гл. 17*). Слизистая оболочка кишечника также пострадает и станет более «крупнопористой», так что плохо разложившиеся крупные молекулы или осколки белка смогут перейти в кровь. Если защитная система будет слишком сильно перегружена пищевыми белками, то организм отреагирует чрезмерным иммунным ответом, - и его называют аллергией.

У людей с сильной склонностью к аллергиям, у которых они связаны, в том числе, с уменьшенной пищеварительной способностью, иммунная система может быть настолько сильно перегружена и ослаблена пищевыми белками, что часто и другие аллергии, например на пыльцу или какие-нибудь вещества из окружающей среды, присоединяются к ним.

Но с другой стороны может произойти и так, что защитная система будет настолько сильно ослаблена одними только отягчающими факторами из пищи или окружающей среды, что и без слабости пищеварения могут развиваться аллергии на пищевые продукты и другие субстанции. Это связано с тем, что вопреки здоровому пищеварению из-за навешанной нам цивилизацией пищи с большим количеством мяса, рыбы, яиц, рафинированного сахара и непереносимыми сочетаниями

¹⁷ Эта картина заболевания уже получила в традиционной медицине название Leaky-Gut-Syndrom, что означает «синдром проницаемого кишечника». «Leaky» (англ., произносится как «гат») – кишечник.

продуктов питания (см. гл. 11) могут иметься заболевания кишечной флоры и вместе с ними слабость функции кишечного барьера. Так, даже у людей со здоровой пищеварительной силой в кровь могут переходить малые количества не разложившихся полностью молекул белка, на которые при ослабленной иммунной системе может возникнуть аллергическая реакция (подр. рассм. в гл. 7 и 16).

Причины и лечение синдрома Leaky Gut, "проницаемый кишечник"

Причины:

1. Большие недостатки в пищеварении:
 - а) К ним относятся нехватка желудочной кислоты, например вследствие недостатка соли или из-за блокаторов желудочной кислоты¹⁸ или ваготомии¹⁹ (подр. рассм. в гл. гл. 2, 7 и 16),
 - б) недостаток ферментов поджелудочной железы (очень часто! Причины этому см. стр. 118) или желудка (= нехватка пепсина) (подр. рассм. гл. гл. 7 и 17) и
 - с) нехватка желчного сока, а также проблема после удаления желчного пузыря, когда употребляется слишком много жира за прием пищи (см. гл. гл. 7 и 17).
2. Регулярное употребление рафинированного и частично рафинированного сахара (см. гл. 9).
3. Частые ошибки комбинирования:
 - а) сочетать в одной еде злаки и продукты из них (хлеб, макароны, пирог ит.д.), картофель или овощи с кислыми плодами (подр. рассм. в гл. гл. 3 и 11).
 - б) сочетать в одной еде сырые злаки и зерновые хлопья а также сырые орехи и масличные семена и сырую ореховую пасту из них с солью или другими неорганическими солями (подр. рассм. в гл. гл. 3, 11 и 18).
 - с) сырые, пророщенные зерна и сырые орехи и масличные семена в одной еде или в чередующихся приемах пищи (подр. рассм. в гл. 19, стр. 370).
 - д) большие количества животных продуктов, как мясо, рыба или яйца в сочетании с большим количеством злаков или их продуктов, особенно цельнозерновых продуктов (подр. в гл. 11, стр. 196).
4. Длительный прием вредных для кишечной микрофлоры медикаментов, как например антибиотики, химиотерапевтические средства или азидотимидин (АЦТ) при СПИД.
5. Хронические заболевания кишечника, как например целиакия или спру, болезнь крона (crohnmorbus), хронические кишечные инфекции или кишечные паразиты.

Лечение:

Синдром Leaky Gut вылечивается только в том случае, если устраняются, то есть вылечиваются, или предотвращаются разрешающие факторы. Для этого, прежде всего, нужно укреплять потенциально ослабленное пищеварение и избегать ошибок в питании. В случае известной слабости пищеварения

¹⁸ Блокаторы желудочной кислоты (HCl-блокаторы) представляют собой фармацевтические лекарства для уменьшения желудочной кислоты, которые в традиционной медицине применяются, например, для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки или изжоги. Образование желудочной кислоты может быть сокращено на 75% этими медикаментами, в результате чего богатая белком пища не сможет быть хорошо переварена и могут возникнуть более или менее сильные нарушения кишечной флоры, а при длительном употреблении - синдром Leaky Gut.

¹⁹ Ваготомия представляет собой хирургическое вмешательство, при котором рассекаются определенные ветви блуждающего нерва (Nervus vagus). В результате тормозится желудочная секреция и уменьшается производство соляной кислоты. Последствия такие же, как от блокаторов желудочной кислоты.

за один прием пищи всегда следует есть ровно столько, сколько и может быть переварено (*подр. в гл. 16, 17 и 18*).

Все симптоматические меры терапии, как например медикаменты для замещения ферментов, санации кишечной флоры или для уплотнения кишечной стенки, хотя и могут облегчить эту картину болезни, они не смогут лечить причинно и долговременно.

Теперь Вы наверняка представляете себе, что при обусловленных пищеварением аллергиях лечению кишечной флоры и пищеварительных аллергий может способствовать либо уменьшение количества пищи – в этом случае пищевых белков, либо восстановление активности пищеварения. Все остальные терапии, возможно, способны смягчить недуги, но редко – лечить их!

Сокращение количества белков при лечении аллергий очень распространено, так как его посредством у многих аллергиков действительно может достигаться облегчение симптомов. Поэтому оно может оказаться весьма кстати в качестве дополнения к построительной терапии пищеварительных органов. Но если у пищеварительного аллергика не будет восстановлена активность ослабленной функции пищеварения, то общая конституция изменяется лишь в редких случаях (*подр. в гл. 16*).

Следовательно, исключительное уменьшение количества употребляемого белка без построительной терапии означает, что придется оставаться на диете многие годы или навсегда. Тогда придется постоянно следить за тем, что употребляется в пищу и никогда не есть слишком много того, что не переносится. Часто придется избегать приема белков животного происхождения, и в зависимости от степени ослабления пищеварения все растительные продукты питания с относительно большим содержанием белка, возможно, тоже будут вызывать нарушения кишечной флоры и различные аллергии.

Поэтому в таких случаях единственным и окончательным решением является укрепление ослабшего пищеварения. Кроме того, очень важно в рамках общей терапии учитывать причины, которые привели к слабости пищеварения (*подр. в гл. 7*). Только так можно окончательно избавиться от симптомов болезни и быть уверенным, что не будет рецидива. В большинстве случаев причиной наряду с недостаточным или неправильным питанием является шлакование организма всевозможными ядами и химическими субстанциями, которые попадают в нас через воздух, пищу или в виде медикаментов. В ходе восстановления активности пищеварительных органов и детоксикации все недуги пищеварения и защитных сил будут постепенно уменьшаться или вовсе излечатся.

Так как на сегодняшний день мы осмотрели и вылечили более 2000 аллергиков, я с относительно большой уверенностью могу сказать, что у более 80% аллергиков недуги связаны также со слабостью переваривания белка поджелудочной железой или желудком. **Остальные имеют слабую иммунную систему исключительно из-за ядов из окружающей среды или других вредных веществ или излучений (мобильная связь, повышенное ультрафиолетовое излучение ит.д.), либо аллергии у них связаны с психическими причинами.**

Поэтому большинство младенцев и детей с аллергиями почти всегда имеют слабость переваривания белка, которая у них, как правило, врожденная (*подр. в гл. 17*). Хотя все психоментальные нагрузки могут обострить аллергию, так как они дополнительно ослабляют иммунную систему, темнее менее они лишь крайне редко выступают главной причиной аллергии! О различных причинах аллергий и возможных слабостях пищеварения я подробно расскажу в главах 7, 16 и 17 (*см. также «Инструкция для аллергиков»²⁰*).

Но этим вышеописанным знанием я обладал лишь несколькими годами позже. Единственное, что я знал к концу 1990г., это то, что мои пищевые аллергии и нарушения микрофлоры кишечника возникли из-за слабости пищеварения. А теперь я еще узнал, как аллергии могут происходить от слабости переваривания белка.

Кроме того, я уже тогда догадывался, что у меня было ослаблено не только образование желудочного сока, но и пищеварительная функция поджелудочной железы и желчеобразование в печени. Но тщательно исследовать и доказать это предположение у меня получилось только двумя

²⁰ «Инструкция для аллергиков – Распознать и вылечить синдромы аллергий: нейродермит, астма, сенной насморк, гиперактивность и другие», издательство Windpferd 2000 (*см. приложение*).

годами позже, после того как я разработал простой, но довольно точный метод, которым можно проверить имеющиеся количества любых пищеварительных ферментов, желудочной кислоты и желчи (см. эпилог)

Необходимые питательные вещества для здоровой пищеварительной силы

В поисках причин своей слабости пищеварения я начал заниматься ортомолекулярной медициной (*подр. в гл. 14*). Потому что я хотел узнать, какие витамины и минеральные вещества участвуют в образовании пищеварительных ферментов, желудочной кислоты и возможно также желчи.

Так как витамины и минеральные вещества выполняют важные функции в организме, это направление в терапии исходит из того, что нехватка этих питательных веществ может привести к всевозможным нарушениям обмена веществ и к множеству болезней. Поэтому многие симптомы болезней не обязательно всегда являются тяжелыми заболеваниями, а часто лечатся и с помощью подачи определенных питательных веществ. На самом деле здоровое, сбалансированное питание уже должно содержать в себе все необходимые вещества, которые нужны нашему организму для жизни. Но так как большинство людей питаются не оптимально и повседневный стресс вкупе с негативным влиянием окружающей среды тем более делают необходимым питание с жизненно-важными веществами, дополнительное употребление определенных минеральных веществ и витаминов на сегодняшний день может быть очень полезным и даже необходимым (*подр. в гл. 14*).

В процессе моих исследований мне открылся совершенно новый мир со многими интересными связями. Так же как и зубья шестеренки, задачи и действия различных витаминов и минеральных веществ переплетаются. И если не хватает хотя бы одного питательного вещества, то несколько функций организма могут буквально остановиться. Многие десятилетия медициной рассматривались, помимо белка высокой биологической ценности, только так называемые макроэлементы, которые мы принимаем в количестве порядка сотен миллиграммов ежедневно (*подр. в гл. 14*), витамины и немногие микроэлементы, как например йод и железо. Но благодаря результатам новейших исследований в биохимии выясняется не менее важное значение и многих других микроэлементов, которые встречаются в пище человека лишь в виде маленьких следов размером в миллиграммы и даже микрограммы, и других, так называемых вторичных растительных веществ.

Несмотря на то, что я в главе 14 подробно опишу важнейшие питательные вещества и образы питания, с которыми Вы сможете покрывать суточную потребность в этих веществах, я уже сейчас хочу представить Вам те витамины и минеральные вещества, которые участвуют в образовании желудочных соков:

Хлорид натрия: Большое значение ионов хлорида для образования желудочной кислоты я уже подробно описывал (*см. гл. 2*). Но и ионы натрия неотъемлемы для здорового обмена веществ. Кроме того, мы обнаруживаем их в пищеварительных соках желудка и поджелудочной железы.

Магний: Наряду с хлоридом натрия примечателен и магний, который выполняет в организме разнообразные функции. Он не только повышает способность клеточных мембран пропускать кислород, но и участвует в активизации более 300 ферментов обмена веществ в клетках и пищеварительных органов.

Железо: С железом Вы познакомились в этой книге относительно кроветворения и производства соляной кислоты в желудке (*см. «Образование желудочной кислоты в обкладочных клетках» в гл. 2*). Так как железо, так же как и ионы хлорида и витамин В₁, участвует в образовании желудочной кислоты, у 40% подверженных железодефицитной анемии желудочная кислота вырабатывается хуже или вовсе не вырабатывается. Этот симптом, как и все другие анемические симптомы, зависит от индивидуальной предрасположенности, поэтому не у каждого человека вместе с недостаточностью железа развивается слабость желудочной кислоты.

На этом примере Вы хорошо можете наблюдать, как различные функции обмена веществ взаимно обуславливают друг друга: с одной стороны нам нужна хорошая выработка желудочной кислоты для преобразования (редукции) трехвалентного, растительного железа в двухвалентное, а с другой стороны желудку необходимо железо для производства желудочной кислоты.

Цинк: Напротив, цинк имеет большое значение для образования пищеварительных ферментов. Кроме того, он вместе с витамином А, С и Е а также каротиноидами и микроэлементом селеном нужен для здоровой иммунной системы и является вместе с марганцем и хромом неотъемлемым для производства инсулина в поджелудочной железе.

Марганец: Важным для хорошей выработки ферментов пищеварительных органов кажется и марганец. Тем, что он увеличивает переработку витамина В₁, он косвенно влияет и на образование желудочной кислоты (см. гл. 2).

Витамин В₁ и В₂: Среди витаминов помимо витамина В₁ прежде всего примечателен витамин В₂, который играет решающую роль в образовании пищеварительных ферментов.

Из этих семи важных питательных веществ для хорошей пищеварительной функции железа, цинк и марганец относятся к скорее критическим микроэлементам. С одной стороны они содержатся в достаточном количестве не во всех продуктах питания, а с другой стороны они подчиняются определенным условиям резорбции.

Так как мясо содержит не только белок высокой ценности, но также является хорошим источником двухвалентного железа, витамина В₁₂, витамина D и цинка, оно рассматривается определенными диетологами справедливым образом как ценный пищевой продукт. Однако марганец значительно реже встречается почти во всех продуктах животного происхождения (см. таблицу калорийности в гл. 14).

Напротив, особенно богаты марганцем все виды зерновых, но также орехи, масличные семена и бобовые. Кроме того эти продукты содержат как минимум столько же железа и цинка, как мясо (см. таблицу калорийности в гл. 14). Если бы качество этих продуктов питания оценивалось исключительно по содержанию этих трех микроэлементов, то семена, орехи и бобовые однозначно превосходили бы мясо, но есть одно обстоятельство – условия резорбции.

Ведь Вам уже известно о железе, что для переработки трехвалентного растительного железа нам необходимо хорошее производство желудочной кислоты (см. гл. 4). Кроме того, здоровая концентрация соляной кислоты увеличивает резорбцию кальция, железа, марганца и хрома в верхней области тонкой кишки.

Фитиновая кислота и снабжение организма минералами

Еще одним препятствием при поглощении макроэлементов кальция и магния а также некоторых микроэлементов, как железо и цинк, в кишечнике может быть **фитиновая кислота** (подр. рассм. в гл. 14). Фитиновая кислота представляет собой встречающееся в семенах растений высокоэнергетическое фосфорное соединение, которое является неотъемлемым для прорастания и роста растений. При этом в среднем 75% общего содержания фосфора в семенах зерновых и бобовых соединено в фитиновую кислоту. Если содержание фитиновой кислоты в кукурузе, например, путем генной модификации будет уменьшено примерно на 25%, то эта кукуруза не только плохо вырастет, но и урожай будет ниже на 15%. Выше всего содержание фитиновой кислоты во всех видах зерновых, особенно в их верхних слоях, и в бобовых, включая земляные орехи. Немного меньше она встречается в орехах и масличных семенах и в совсем маленьких количествах она может быть обнаружена и в некоторых видах фруктов и овощей, как например бананы и авокадо. Таким образом, фитиновая кислота имеется, прежде всего, в тех растительных продуктах, которые содержат много магния, железа и цинка, а также отчасти много кальция (см. таблицу калорийности в гл. 14). Просеянная мука и очищенные зерновые содержат не только значительно меньше фитиновой кислоты, чем цельные зерна, но смотря на степень помола еще и лишь 25-50% первоначального содержания минералов. Поэтому эти продукты не играют роли при рассмотрении описанных здесь закономерностей.

Если фитиновая кислота в злаках, бобовых, орехах или масличных семенах не будет каким-то образом расщеплена или уменьшена, то с одной стороны соединенный в фитиновой кислоте фосфор не сможет быть переработан. А с другой стороны она может с частью минеральных веществ, которые мы принимаем вместе с пищей, образовать в кишечнике комплексные соли, которые не могут быть поглощены кровью. Это отражается, прежде всего, на цинке, железе, кальции и магнии и

в малой степени также на меди и марганце. В результате, более и менее большая часть этих жизненно-важных макро- и микроэлементов выводится вместе со стулом и тем самым оказывается вне обмена веществ.

Это и служит причиной тому, что многие азиатские народности могут обнаруживать низкое содержание цинка в крови по сравнению, например, с европейцами. Ведь азиаты питаются преимущественно вареными злаками (рис, просо ит.д.) или пресными лепешками из пшеницы или ячменя (с добавкой некоторых других пищевых продуктов, как овощи, вареные бобовые), а с некоторых пор и сахаросодержащими продуктами, в то время как европейцы в основном употребляют и другие, богатые цинком пищевые продукты, как мясо или сыр. Есть предположение, что относительно малый рост азиатских народов помимо прочего связан и с этим относительным недостатком цинка. Другими факторами, играющими здесь роль, являются наследственное предрасположение и отчасти относительно низкое содержание белка в пище, когда употребляются, например, исключительно вареные злаки с овощами.

Поэтому, если мы хотим оптимально перерабатывать эти минеральные вещества, фитиновая кислота должна по большей части расщепляться. Для этого в принципе существует только одна возможность: фермент фитаза, который имеется, с одной стороны, в разных количествах в семенах, орехах и бобовых, а с другой стороны может быть образован здоровой кишечной микрофлорой. Он активизируется, когда соединяется с водой. Это происходит не только при кулинарной обработке или приготовлении дробленых или молотых зерен злаков, масличных семян, орехов и бобов с помощью воды или водянистых жидкостей, то есть, например, при приготовлении теста на закваске, при многочасовом замачивании зернового шрота в воде и при проращивании цельных замоченных семян. Активизация фитазы осуществляется и в процессе переваривания сырых злаков а также сырых орехов и масличных семян во рту, в желудке и тонкой кишке. Так как все ферменты, включая фитазу, представляют собой теплочувствительные белковые вещества, все они на сто процентов уничтожаются при варке, выпечке и обжарке. Напротив, фитиновая кислота значительно устойчивее в отношении высоких температур и поэтому уменьшается лишь незначительно даже в результате долгой варки. Поэтому вареные и воздушные злаки (каши, макароны, рисовые вафли ит.д.), вареные бобовые, а также пресные и приготовленные без дрожжей хлебобулочные изделия содержат приблизительно полный объем содержания фитиновой кислоты в сырых продуктах и не содержат фитазы.

Все обстоит иначе, если, например, пшеница, рожь или ячмень, которые обнаруживают самое высокое содержание фитазы среди всех семян, орехов и бобовых, употребляются в сыром виде. Дело в том, что в соответствующих опытах со свиньями было выяснено, что при переваривании комбикорма, который состоит из этих богатых фитазой видов злаков и сои в негорячем состоянии, примерно треть фитиновой кислоты может расщепляться в желудочно-кишечном тракте. Так как человек обладает пищеварительным трактом, подобным свиному, эти результаты по большей части применимы и к нему. Тем не менее, минимум две трети фитиновой кислоты не могли бы быть расщеплены в пищеварительном тракте после приема в пищу сырых злаков или сырых орехов и масличных семян и они могли бы образовывать, прежде всего, с цинком, железом, кальцием и магнием комплексные соли в кишечнике.

Следовательно, все виды злаков, бобовых, орехов и масличных семян, как в сыром, так и горячем состоянии не могли бы быть оптимально переработаны в желудочно-кишечном тракте человека, если бы не было еще дополнительных возможностей и факторов, благодаря которым содержание фитиновой кислоты этих продуктов может быть снижено.

Так, при замачивании в воде зернового шрота из особенно богатых фитазой сортов (пшеница, рожь, ячмень) одна часть фитиновой кислоты уже оказывается разложенной. После десяти часов

расщепляются до 20%. Чем мельче при этом будут смолоты злаки и чем дольше время замачивания, тем больше фитиновой кислоты будет расщеплено. Если употребить эти заранее замоченные злаки в пищу, например, в виде каши, то фитаза из семян будет действовать в желудочно-кишечном тракте, благодаря чему еще раз могут быть расщеплены от 10 до 30% оставшегося в еде содержания фитиновой кислоты. Однако чем меньше фитазы содержат употребляемые сорта злаков, тем менее интенсивным будет и расщепление фитиновой кислоты.

Напротив, значительно больше фитиновой кислоты разлагается при традиционном приготовлении теста на закваске и многоступенчатым приготовлением зерновых с ферментом для выпечки. Приготовленный этим способом хлеб может содержать до 90% меньше фитиновой кислоты, чем сырые злаки. Но и в приготовленном на дрожжах хлебе содержание фитиновой кислоты может быть уменьшено максимум на 50%, особенно, если устроить процесс брожения многоступенчато и довольно медленно, лишь с небольшим количеством дрожжей. Поэтому весьма целесообразно покупать хлеб традиционной выпечки, так как фитиновая кислота значительно хуже расщепляется химическими разрыхлителями теста в процессе изготовления хлеба фабрично-заводского производства – если только в тесто с помощью плесневого грибка или путем генной модификации не добавляется фитаза.

При проращивании зерновых также разлагается часть фитиновой кислоты. Правда, это разложение, подобно длительности приготовления теста при выпечке хлеба, зависит от продолжительности проращивания. Так как в главе 18 я по определенным причинам рекомендую проращивать зерна после замачивания только от одного до трех дней, большая часть фитиновой кислоты еще присутствует на этой стадии проращивания.

Для лучшей переработки соединенного в фитиновой кислоте фосфора и других минеральных веществ из сырых, пророщенных или непроросших злаков, сырых или горячих орехов и масличных семян, вареных бобовых и зерновых блюд, а также пресного хлеба, как например, лепешка (чапати – см. *«Как правильно испечь чапати»*, стр. 215), должна существовать дополнительная возможность для уменьшения содержания фитиновой кислоты в этих продуктах. Природа ив самом деле оснастила нас инструментом для этого. Однако этот инструмент работает только в действительно здоровом кишечнике с совершенно невредимой кишечной микрофлорой. Для этого необходимы с одной стороны здоровые пищеварительные силы и с другой стороны гармонично сочетаемая, богатая жизненно-важными веществами пища. **Дело в том, что здоровая микрофлора кишечника также в состоянии образовать фитазу. Поэтому, чем здоровее условия в кишечнике, тем лучше самостоятельно выработанная фитаза может расщеплять часть фитиновой кислоты, в результате чего высвобождается соединенный в фитиновой кислоте фосфор, и минеральные вещества значительно меньше вступают в соединения комплексных солей (фитатов), и тогда они подлежат резорбции в тонком кишечнике.**

Как известно, на это способны в первую очередь жвачные животные (скот, овцы ит.д.) с хорошей пищеварительной силой и здоровой флорой желудка и кишечника при питании и содержании этих животных соответственно их виду, так как у них определенные бактерии в желудочно-кишечном тракте, особенно в переднем желудке, образуют так много фитазы, что фитиновая кислота из принятых продуктов питания разлагается и перерабатывается почти полностью. То, что такое отчасти возможно и у человека, до сих пор было по большей части неизвестно. Однако, путем собственных исследований я выяснил, что фитаза при здоровой микрофлоре кишечника может вырабатываться и у нас. Но для этого требуется не только стопроцентный отказ от всех вредных для кишечной микрофлоры медикаментов (антибиотики, хемотерапевтические средства ит.д.) и продуктов питания, особенно от полностью или частично рафинированного сахара (см. гл. 9), и гармонично сочетаемая, по возможности молочно-растительная или веганическая пища (подр. в гл.

11). Для этого необходима еще и хорошая пищеварительная сила и хорошо разжеванные продукты питания. С каким видом питания в полной мере можно достичь самой здоровой микрофлоры кишечника и тем самым наибольшего самостоятельного образования фитазы, я подробно расскажу в последующей книге (*см. заключительное слово*).

То, что фитиновая кислота помимо этих довольно критичных соображений обладает также и позитивным влиянием на организм, я опишу в главе 14 (*см. стр. 271*). Поэтому ни в коем случае не следует полностью расщеплять ее!

Выводы:

Все сорта зерновых, бобовых, орехов и масличных семян особенно богаты многими важными минеральными веществами. Но также они содержат в разных количествах фитиновую кислоту – фосфоросодержащее органическое соединение, которое в первую очередь с цинком, железом, кальцием и магнием образует комплексные соли (фитаты), которые не могут быть поглощены в кишечнике. Для хорошей переработки этих минеральных веществ и соединенного в фитиновой кислоте фосфора, фитиновая кислота должна быть расщеплена ферментом фитаза. Нагревание (варка, выпечка и обжарка) этих продуктов питания уменьшает фитиновую кислоту лишь незначительно.

Особенно сильно семенная фитаза активизируется при приготовлении теста на закваске и приготовлении зерновых с ферментом для выпечки, но и при медленном дрожжевом брожении. Поэтому приготовленные традиционным способом хлебобулочные изделия содержат максимум на 90%, а приготовленные с многочасовым дрожжевым брожением изделия – максимум на 50% меньше фитиновой кислоты, чем сырые злаки. Напротив, десятичасовым замачиванием в воде дробленых зерновых расщепляются лишь максимально 20% фитиновой кислоты. Если употреблять сырые орехи и масличные семена или сырые, пророщенные или непроросшие зерновые, то семенная фитаза также активизируется в желудочно-кишечном тракте, в результате чего количество фитиновой кислоты этих продуктов питания в зависимости от содержания фитазы может быть сокращено максимально на 30%.

Однако, помимо разложения семенной фитазой, фитиновая кислота может также расщепляться и собственной фитазой организма. Но эта последняя образуется лишь в действительно здоровом кишечнике с оптимальными условиями кишечной микрофлоры.

Вывод:

Чтобы быть в состоянии перерабатывать жизненно-важные минеральные вещества цинк, железо, кальций и магний, и множество других микроэлементов, как медь и марганец, из злаков, орехов, масличных семян и бобовых, с одной стороны нужно обладать здоровой кишечной флорой и с другой стороны следует в первую очередь сырые орехи и масличные семена, сырые, пророщенные злаки и приготовленные из теста на закваске или на дрожжах хлебобулочные изделия из пшеницы, ржи или ячменя предпочитать другим сортам зерновых.

Если кишечная микрофлора здоровая, то минеральные вещества лучше перерабатываются благодаря фитазе, образующейся в кишечнике, или фитазе, содержащейся в вареных блюдах из вышеуказанных и других богатых фитиновой кислотой продуктов питания, как например, чечевичный или гороховый суп, макароны из муки, смолотой из цельного зерна, овсяная каша и каша из других сортов злаков, а также в пресных или приготовленных без дрожжей хлебобулочных изделиях, как пирог или чапати.

Напротив, если в силу соответствующих нарушений кишечной микрофлоры в кишечнике образуется лишь немного или не образуется несколько фитазы, то упомянутые минеральные

вещества при употреблении в пищу горячих богатых фитиновой кислотой продуктов питания перерабатываются значительно хуже. В результате, при частом или преимущественном употреблении на протяжении длительного времени этих пищевых продуктов или согретой богатой фитиновой кислотой пищи, это может привести к недостаточному обеспечению организма цинком и железом, но возможно также и фосфором, кальцием, магнием, медью и марганцем. К тягчайшим заболеваниям, которые могут быть вызваны этим минеральным недостатком, относятся наряду с ослаблением иммунной системы среди прочих нарушения роста, железодефицитные анемии и остеопороз.

Витамин В12 - критический витамин у вегетарианцев

Наше здоровье зависит от многих факторов. Но одним из важнейших условий является здоровая пищеварительная сила и невредимая микрофлора кишечника. Если обе эти отчасти обуславливающие друг друга предпосылки не будут выполнены, то никогда не получится обрести полноценное здоровье!

Здоровье организма человека зависит в первую очередь от трех условий:

- 1. Здоровая пищеварительная сила и невредимая микрофлора кишечника**
- 2. Достаточное обеспечение организма всеми необходимыми питательными веществами**
- 3. По возможности высокий уровень жизненных энергий и уравновешенная психика.**

В силу моего вегетарианского, богатого на фитиновую кислоту образом питания и многолетних недугов пищеварения я исходил из того, что у меня, скорее всего, имеется довольно большая нехватка цинка, марганца и хрома в организме. Ведь недостаток соли и железа я уже устранил. Нехватку у себя магния или витаминов В₁ и В₂ я исключал, так как этих питательных веществ содержится достаточно в насыщенной злаками питании и большая часть магния может быть поглощена в кишечнике и при содержащем фитиновую кислоту питании.

Поэтому примерно в течение одного года я дополнял свое питание препаратами цинка и марганца. К сожалению, я не мог наблюдать ни улучшения пищеварительной силы, ни какого-либо влияния на мое общее самочувствие.

К концу этого времени я начал столь же долгое лечение естественным витамином В₁₂ путем инъекций. Правда, в то время я не мог диагностировать у себя нехватку витаминов, а значит и возможный недостаток витамина В₁₂, однако я предполагал, что исчерпал за последние годы запасы и этого важного резервного витамина. Хотя эта терапия не повлияла на мою пищеварительную силу, я, тем не менее, чувствовал уверенность, что инъекции идут мне каким-то образом на пользу. Во всяком случае, я чувствовал себя немного бодрее и работоспособнее.

Витамин В₁₂ хранится главным образом в печени и имеет, прежде всего, два поля деятельности. Во-первых, он играет решающую роль в образовании в костном мозге эритроцитов, а во-вторых, он является, в основном как и все В-витамины, важным для нервной системы витамином.

При нехватке витамина В₁₂ могут появиться различные симптомы. К ним в первую очередь относится пернициозная анемия – заболевание кроветворения в костном мозге с уменьшенным производством эритроцитов. При пернициозной анемии помимо анемических симптомов дело может доходить и до жжения в языке вследствие недостатка кислорода в организме (см. гл. 4) или до «ползания мурашек» (формикация) в конечностях, обусловленного нарушениями нервной деятельности. Может снизиться образование желудочной кислоты а у детей могут возникнуть нарушения в физическом и душевном развитии. В результате дети оказываются ниже ростом и весят меньше, чем их ровесники, и возможно имеют нарушения концентрации и трудности в учебе.

У здорового человека из микроэлемента кобальта, который встречается в достаточном объеме во всех полноценных продуктах питания, с помощью здоровой кишечной микрофлоры образуется собственный витамин В₁₂. Соединяясь с эндогенным желудочным фактором, - веществом-переносчиком из желудка, он затем в нижней части тонкого кишечника, - подвздошной кишке (Ileum), всасывается в кровь. **Хотя в большинстве своем витамин В₁₂ образуется различными бактериями в толстой кишке и утекает вместе со стулом, он также синтезируется молочнокислыми палочками (лактобациллами) в тонком кишечнике. Поэтому чем здоровее микрофлора тонкой кишки, тем больше молочнокислых палочек встречается не только в подвздошной кишке, но и в находящейся перед ней тощей кишке (Jejunum), в результате чего обеспечение витамином В₁₂ оказывается в любом случае гарантированным. Напротив, если в тонком кишечнике не имеются оптимальные условия микрофлоры, то есть опасность, что витамин В₁₂ больше не сможет в достаточном количестве производиться молочнокислыми палочками, вследствие чего появится необходимость внешнего подвода.**

Все животные, изготовленные с помощью ферментов или консервированные молочнокислым брожением продукты питания и водоросли, как например микроводоросли спирулина и хлорелла, содержат готовый витамин В₁₂. То есть также и молоко и молочные продукты (за исключением сливочного масла), но и кислая капуста, настоящие соевые соусы и мисо содержат этот витамин. Если мы регулярно будем употреблять эти пищевые продукты, то нам больше не придется думать о достаточном обеспечении витамином В₁₂.

Иначе все выглядит у полноценных вегетарианцев, то есть у веганов, которые едят исключительно растительные продукты, если они не употребляют ни водоросли, ни молочнокислые и ни ферментированные пищевые продукты. Для достаточного обеспечения витамином В₁₂, их микрофлора кишечника должна быть абсолютно невредимой!

Но здоровая кишечная микрофлора предполагает хорошую пищеварительную силу желудка, поджелудочной железы и желчеобразование в печени, так как в противном случае плохо переваренная пища перейдет к усиленному гниению или брожению и кишечная микрофлора нарушится (*подр. в гл. гл. 7, 16 и 17*).

Поэтому те, кто постоянно страдает от вздутий, болей в животе, мягкого стула вплоть до поноса, запора или грибковых заболеваний кишечника или имеет множество аллергий, если не имеется психических причин болезни, с большой вероятностью обладает ослабленным пищеварением или больной микрофлорой кишечника.

Кроме того, особенно веганам нужно следить за тем, чтобы всегда правильно сочетать свою пищу (*см. гл. 11*) и стараться питаться по возможности исключительно здоровыми продуктами питания. Так, например, регулярное употребление рафинированного сахара – в каких бы малых количествах ни было – может настолько сильно повредить кишечную микрофлору (*см. гл. 9*), что в результате достаточное производство витамина В₁₂ в кишечнике подвергнется опасности. Веганы и такие люди, которые питаются очень бедной на животный белок пищей, должны меньше всего позволять себе употребление рафинированного сахара, особенно, если они не принимают в пищу регулярно водоросли или ферментированные и заквашенные продукты питания.

Если бы витамин В₁₂ синтезировался исключительно определенными бактериями в толстой кишке, нам пришлось бы регулярно подводить его с пищей. Но так как он, так же как и при молочнокислом брожении молочных продуктов, овощей или злаков, образуется в нижней тощей и подвздошной кишке молочнокислыми палочками здоровой кишечной микрофлоры, то мы будем нуждаться во внешнем подводе этого витамина лишь в том случае, если не будет иметься оптимальных условий кишечной микрофлоры. Поэтому важной предпосылкой для нашего здоровья опять же является здоровая микрофлора кишечника, которая имеется лишь тогда, когда мы

обладаем хорошим пищеварением, не комбинируем неправильно пищу, употребляем исключительно натуральные продукты и разжевываем их основательно. Кроме того, нельзя, конечно, из-за какого-либо заболевания впасть в зависимость от разрушающих кишечную флору медикаментов (антибиотики, хемотерапевтические средства ит.д.), а нужно принимать их только в порядке исключения.

Анализ минерализации волос: показатели, которые могут быть полезны

После моего курса лечения цинком, марганцем и витамином В₁₂ меня посетила идея сдать анализ на минерализацию моих волос. Я хотел знать, не обнаружат ли мои волосы какие-нибудь отклонения или недостатки макро- или микроэлементов. Ведь при соответствующих изменениях можно до известной степени сделать вывод о минеральном балансе организма. Но так как все органы в зависимости от конституции различно обеспечиваются жизненными энергиями, а значит и большим или меньшим количеством питательных веществ, то в целом нельзя судить по ситуации с волосами обо всех органах. Кроме того, обеспечение самих волос может быть нарушено. Так что небольшой недостаток какого-либо вещества в волосах не должен сразу означать, что в крови или во всех органах присутствует то же нарушение. Тем не менее, прежде всего при больших или многочисленных отклонениях или явлениях недостаточности жизненно-важных веществ в волосах подозрение о соответствующих нарушениях в организме абсолютно оправдано.

Результаты моего анализа меня мало удивили. У меня был небольшой недостаток калия, хрома, марганца и селена и небольшой избыток кальция. Все остальные показатели были в пределах нормы. Нагрузка тяжелых металлов была крайне мала.

Наверняка у меня был бы и недостаток цинка, если бы я не замещал его несколько месяцев.

Так как хром и марганец отчасти тоже подчиняются условиям всасывания в кишечнике, их недостаток не был удивительным. Но то, что до сих пор есть легкий недостаток марганца, привело меня к заключению о крайнем недостатке его до курса лечения.

Недостаток калия в волосах может иметь несколько причин. Но у меня он с большой вероятностью был связан с нарушением функции надпочечника. Ведь постоянная перегрузка иммунной системы у сильных аллергиков представляет собой настоящий продолжительный стресс для организма. А так как надпочечники производят важные стрессовые гормоны, их функции могут когда-нибудь ослабеть от этой постоянной нагрузки.

То, что небольшой избыток кальция в моем волосе происходил от чрезвычайно богатого кальцием питания, я мог исключить, так как мое питание не было им особенно богато. Скорее он был результатом постоянного переокисления крови кислыми продуктами обмена веществ, которые возникли в кишечнике от гниения или брожения не переварившихся до конца пищевых продуктов и частично были всосаны в кровь.

Дело в том, что когда все возможности крови для нейтрализации (буферность) этих кислот исчерпаны, организм выделяет из костей среди прочего фосфат кальция. Затем ионы фосфата служат для буферирования кислот в крови, а освобожденный кальций выводится через мочу. Если этот процесс будет продолжаться некоторое время, то относительный избыток кальция в крови может проявиться помимо прочего на волосах (подр. в гл. 8).

Наконец, небольшой недостаток селена связан с относительно малым содержанием его в пище, так как почва Европы считается в целом бедной по содержанию селена. Поэтому этот недостаток часто выявляется в нашей стране при минеральном анализе волос.

Здоровье в результате высокого уровня жизненной энергии

Теперь мозаика была почти собрана мной воедино. Не хватало только одного решающего фрагмента, который мог повысить жизненные энергии в моем ослабленном пищеварении.

С тех пор, как я занимался дальневосточными диететиками, я начал исходить из того, что все болезни или гипофункции органов могут возникать не только вследствие нехватки питательных веществ, но в большинстве случаев и от нехватки жизненных энергий в теле и в органах при относительно сбалансированном питании. Эта нехватка энергии может быть результатом осаждения соединительных тканей и органов продуктами обмена веществ, ядами из окружающей среды и другими токсичными веществами, но может иметь и скорее душевные, психические, диетологические или даже климатические причины или зависеть от процесса старения или наследственных факторов. Чем ниже уровень энергии организма или органа, тем меньше питательных веществ из крови могут вбирать соответствующие клетки. Анализ крови теоретически может дать совершенно нормальные результаты; но решающую роль играет то, смогут ли клетки, особенно больные или стареющие клетки, вообще использовать имеющийся выбор питательных веществ!

Следовательно, чем выше уровень энергии нашего организма, тем больше питательных веществ из крови могут быть вобранны клетками организма.

Этим и объясняется, почему многие младенцы и дети до определенного возраста при нормальной среднестатистической пище, включающей рафинированный сахар, сеяную ржаную (белую) муку и мясо, могут быть еще относительно здоровыми. Однако, когда начиная с третьего десятилетия жизни организм начинает стареть и врожденная жизненная энергия из года в год убывает, все клетки все хуже обеспечиваются питательными веществами, даже если в крови и волосах сохраняются нормальные соотношения. Самое позднее с этого времени нам следовало бы жить здоровой энергично, насколько это возможно, чтобы поддерживать свой уровень жизненной энергии вбиранием внешних жизненных энергий.

Поэтому я был уверен, что смогу восстановить свои пищеварительные органы правильной энергетической активизацией без дополнительного замещения каких-либо веществ. Как только уровень энергии стал бы достаточно высоким, они начали бы вбирать все необходимые питательные вещества в больших количествах начали бы снова нормально выполнять свои функции.

Вот почему я снова обратился к энергетическим аспектам жизни и подался в то измерение, которое нам, аналитически мыслящим европейцам, часто бывает трудно постичь. Затем через год пришло время! Но об этом в следующей главе.

Появление аллергий вследствие ослабленного переваривания белка

1. Если ослаблено переваривание белка желудком или поджелудочной железой, то это может привести к усиленному гниению в кишечнике не переваренных как следует пищевых белков.
2. Результатом являются нарушения кишечной микрофлоры и вплоть до грибковых заболеваний кишечника.
3. Слизистая кишечника поражается, так что кишечный барьер ослабевает и не до конца разложившиеся протеины могут попасть в кровь. Возникает синдром Leaky-Gut (*сноска 17, см. стр. 62*).

4. Если защитная система будет перегружена чрезмерно большим количеством непереваренных белков в крови, то она реагирует, в конце концов, избыточным иммунным ответом, то есть аллергией.

Поэтому настоящее излечение аллергий, обусловленных уменьшенной силой пищеварения, происходит только через восстановление активности ослабленной пищеварительной силы - не важно, каким способом.

Важные питательные вещества

для образования пищеварительных соков:

Ионы хлорида (напр. из соли), магний, железо, цинк, марганец, витамин В₁ и витамин В₂.

Из них железо, цинк и марганец относятся к так называемым микроэлементам, так как они встречаются не во всех продуктах питания в достаточном количестве и подлежат двум условиям резорбции:

1. Чем больше образуется желудочной кислоты, тем лучше происходит переработка кальция, железа, цинка, марганца и хрома в верхней части тонкого кишечника.
2. Фитиновая кислота в злаках, орехах, масличных семенах и бобовых может уменьшить всасывание кальция, магния, железа, цинка и других двухвалентных минеральных веществ вследствие образования комплексных солей (фитаты).

Поэтому хорошая выработка желудочной кислоты и уменьшение фитиновой кислоты являются двумя основными предпосылками для оптимальной переработки этих питательных веществ.

Фитиновая кислота в большей или меньшей степени может быть расщеплена под влиянием следующих факторов:

- ферментом фитаза, который имеется в большинстве самих семян или может быть образован микрофлорой тонкого кишечника
- посредством брожения теста на закваске, приготовления теста с ферментом для выпечки дрожжевого брожения
- путем проращивания.

Значение витамина В₁₂

Витамин В₁₂ участвует в кроветворении в красном костном мозге и неотъемлем для здоровой нервной функции.

Он относится к критическим витаминам, так как может подводиться только с животными, ферментированными или консервированными молочнокислым брожением пищевыми продуктами а также водорослями, или должен быть образован в кишечнике с помощью здоровой кишечной флоры (молочнокислые палочки) из кобальта, который в достаточном объеме содержится в пище.

Поэтому те, кто не подводит готовый витамин В₁₂ пищей, должны обладать здоровой микрофлорой тонкой кишки. Но это требует здорового образа питания и хорошей пищеварительной силы.

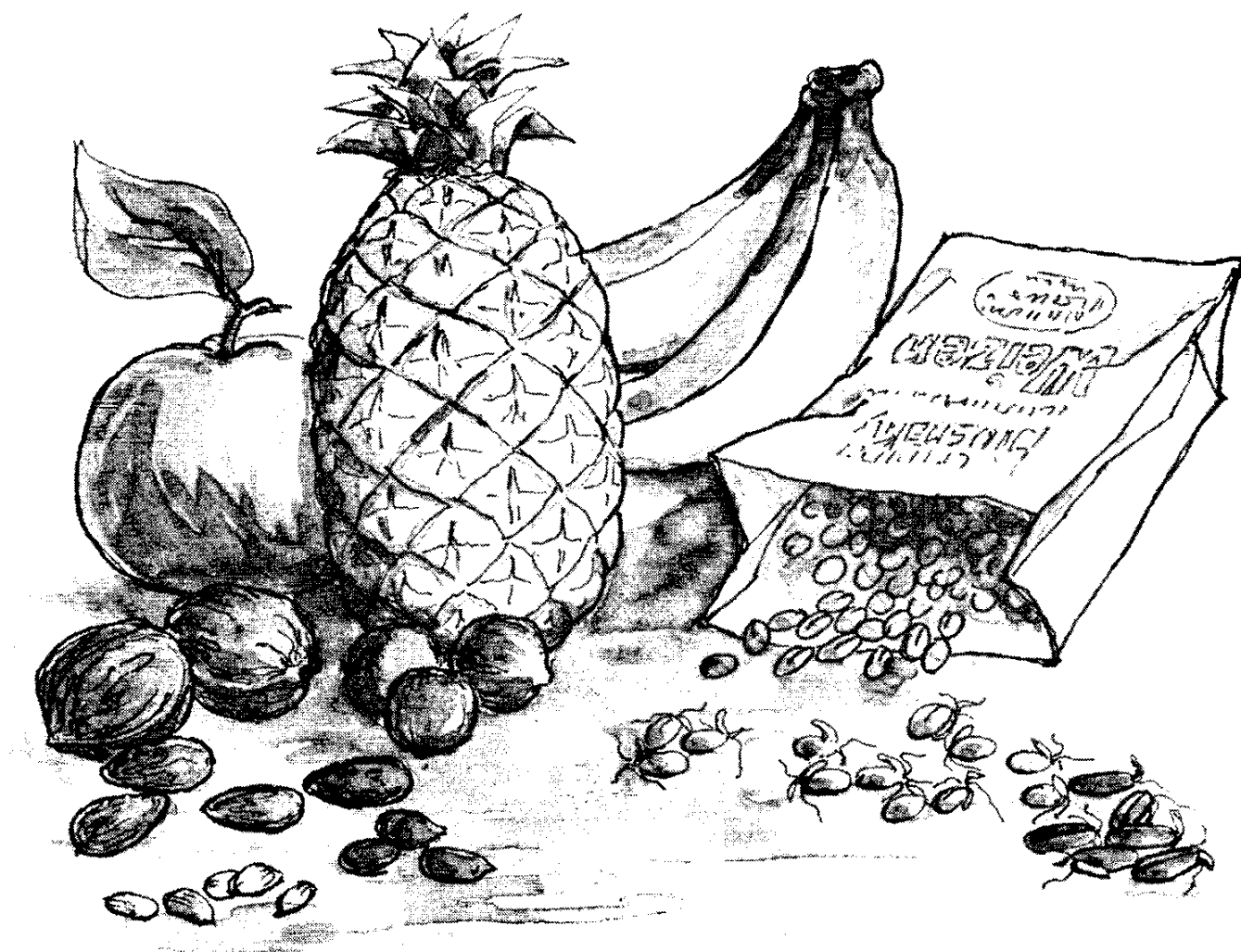
Значение аутогенной жизненной энергии для нашего здоровья

Чем выше уровень жизненных энергий нашего организма, тем больше питательных веществ могут вбирать из крови клетки организма. Таким образом, здоровье организма и всех органов

зависит не только от наличия питательных веществ крови, но и от способности клеток их использовать!

Глава 6

Секреты построительных сил



Unsere heilkräftigsten Lebensmittel

Наши самые целебные продукты питания

Секреты построительных сил

С закрытыми глазами я лежу на своей кровати и молю Бога о помощи. После своего моления я стараюсь замереть и расслабиться, чтобы можно было прислушаться к тихим импульсам моего внутреннего голоса. Я сосредотачиваюсь на своем дыхании, а затем погружаю внимание в свой

душевный центр. Мысли о семье и о переживаниях последних дней то и дело врываются в мою внутреннюю сосредоточенность. Но со временем я становлюсь спокойнее, и во мне распространяется внутреннее умиротворение. Внутри меня становится светлее, и я наслаждаюсь этим состоянием отдаленности.

Вдруг в глубине моей души возникают две сцены, и я чувствую, что они хотят донести до меня как бы послание от сердца. Я вижу азиатских крестьян, работающих на рисовом поле, и непроизвольно думаю о привычном для них питании. Другая картина переносит меня в местность, покрытую снегом и льдом. Я вижу иглу и раскосых эскимосов с их круглыми лицами. Они сидят вместе и едят рыбу.

Я открываю глаза и фиксирую в сознании увиденное. Внезапно во мне зарождается мысль, и я знаю, что иначе и быть не может:

Все пищевые продукты обладают определенными активизирующими наши органы пищеварения энергиями.

Мясо и рыба состоят преимущественно из белка и жира. Значит ли это, что данные пищевые продукты имеют способность активизировать все пищеварительные органы, отвечающие за переваривание белков и жиров?

А злаки – преимущественные носители углеводов. В состоянии ли они тем самым активизировать переваривание углеводов в поджелудочной железе?

Я думаю об азиатских рисоводах, которые в основном питаются злаками, овощами и малым количеством мяса или бобовых. Я читал, что живущие по традициям рисоводы на индонезийском острове Ява ежедневно едят до 600 граммов полнозерного риса. Единственное дополнение к ним представляли овощи, совсем немного фруктов и бобовые. Абсолютным исключением были мясо и рыба. Уже много веков яванцы живут с таким бедным на белок питанием и якобы имеют хорошее здоровье, без каких-либо недостаточностей²¹!

Хотя соль и не упоминается в этом исследовании, можно, тем не менее, исходить из того, что она использовалась в традиционном питании яванцев также как и во всех других азиатских культурах. При таком количестве зерновых переваривание углеводов, конечно, должно хорошо осуществляться.

Но переварить относительно большие количества белков азиаты, выросшие на рисе и овощах, не смогут. Потому что большинство из тех азиатов, которые приезжают в Европу или в другие промышленные страны, реагируют на богатую белком пищу, включающую много мяса, рыбы и молочных продуктов, вздутиями, поносом и другими желудочно-кишечными недугами. В итоге многие предпочитают свою привычную пищу, с меньшим содержанием белка, нашей пище.

В противоположность этому, если живущие по традициям эскимосы, скандинавские лапландцы или монголы питаются преимущественно мясом или рыбой и в трудный рабочий день могут съесть за раз несколько сотен граммов этих продуктов, то им необходимо обладать превосходным перевариванием белков и жиров. То есть это богатое рыбой и мясом питание должно каким-то образом активизировать органы, переваривающие белки и жиры.

Мне вспоминаются плотоядные и едящие рыбу животные, у которых все наверняка обстоит точно также. С другой стороны, травоядные животные должны иметь органы пищеварения, приспособленные к их богатой углеводами и волокнистыми веществами пище.

Я вдохновлен этой мыслью! Мне стало ясно, что отдельное питание тем самым обретает еще большее значение. Ведь основным выводом доктора Хэй(Dr.Hay), основателя отдельного питания, является следующее положение: еда, состоящая из богатых углеводами продуктов питания, таких

²¹ Источник: «Тайный архив учения о питании» доктора Ральфа Бирхера, 3е издание, издательство Bircher-Benner Verlag, Бад Хомбург, страница 118.

как злаки или картофель, вместе с богатыми на белки пищевыми продуктами, такими как мясо, рыба или сыр, переваривается хуже, чем если обе группы продуктов питания употреблять по отдельности (подроб. в гл. 11).

Теперь у меня появилась большая надежда, что путем стопроцентного отделения этих групп из пищевых продуктов при каждом приеме пищи построительные энергии лучше будут раскрываться. Напротив, если пищевые продукты из обеих групп будут совмещаться в одной еде, то это могло бы уменьшить активизирующие энергии.

Месяцами я экспериментировал с этой новой идеей о раздельном питании. Чтобы активизировать переваривание белков, я специально пополнил свой рацион сочетанием из орехов и фруктов. Поскольку я еще не переносил орехи и масличные семена в сыром виде и их к тому же не рекомендуется употреблять с солью, я ел их в обжаренном или печеном состоянии. Таким образом, в дальнейшем у меня на каждый день был запланирован по меньшей мере один прием пищи со злаками и овощами, и еще одна трапеза из обжаренных орехов или масличных семян с фруктами. Вместо пищи из орехов и фруктов я относительно часто употреблял также йогурт или творог с медом или фруктами. Но время от времени были и яйца или рыба с салатами или рыба с фруктами, как это было принято на Гавайях. Конечно, я добавлял морскую соль во все блюда, кроме сочетаний йогурта или творога с медом или фруктами, так как она не подходит к ним, прежде всего, по вкусу.

Я чувствовал себя в это время неплохо. Однако я наблюдал лишь небольшой прогресс в здоровье. Я спрашивал себя, сколько мне еще придется так прожить, пока снова не нормализуется моя пищеварительная сила. Прошел год, и во мне стало проявляться некоторое нетерпение. Ютта, Мануэль и я между тем переехали в окрестность г. Ингольштадт, где мы арендовали небольшую квартиру на мансардном этаже. Мы начали готовиться к своей профессиональной деятельности и летом 1992г. открыли свою практику по лечению природными факторами.

Мероприятия по повышению квалификации в первые годы профессиональной деятельности были особенно важными для нас. Поэтому я всегда очень внимательно изучал специальные журналы и в особенности указания от мероприятий.

Дело было в год открытия практики. При перелистывании одного медицинского журнала мой взгляд остановился на следующем объявлении: В ноябре в г. Дюссельдорф должна была состояться медицинская ярмарка-выставка „Medica“. Обычно меня вообще не интересовали ярмарки, так как мы очень редко используем электронные приборы в своей практике. Но при чтении этого объявления у меня было чувство уверенности, что я должен туда поехать.

Что-то подталкивало меня на посещение этой ярмарки! Поскольку у меня в г. Эссен был друг, я хотел совместить поездку в свое прежнее место проживания с посещением этого друга.

Неожиданное открытие

Передо мной находятся огромные павильоны выставочной территории. Со всех сторон люди толпами тянутся ко входу. Я останавливаюсь и делаю пару глубоких вдохов, чтобы затем рвануть в общую массу, в которой я утону через считанные минуты.

Зачем я, собственно, здесь? Я не знаю! В ускоренном темпе я прохожу через залы. Время от времени я задерживаюсь рядом с какой-нибудь стойкой и восхищаюсь многочисленными электронными, управляемыми компьютером диагностическими и терапевтическими устройствами. Я полностью поглощен этой атмосферой высоких технологий. Но вдруг по мне от головы до ног пробежала дрожь. – Неужели это и есть медицина будущего?

После того, как я оставил позади себя несколько павильонов, я вижу перед собой стойку с неинтересными для меня в принципе витаминными препаратами. Тем не менее, я ступаю к ней,

однако не нахожу ничего интересного и иду дальше. Что такое?! Чем больше я отдаляюсь от стойки, тем сильнее мной овладевает своеобразное недомогание, которое распространяется из области желудка по всему телу. Я на всякий случай останавливаюсь, чтобы прийти в себя. Затем поворачиваюсь и возвращаюсь к стойке. И тут же чувствую облегчение. Не отходя от стойки, я смотрю на сотрудников выставки и спрашиваю их, есть ли у этой фирмы и другие продукты кроме витаминных препаратов. Мне протягивают краткое руководство о лечебных средствах. Я благодарю и, довольный, продолжаю свое шествие по павильонам.

«Ну, вот и все!» подумал я, уже сидя в автомобиле, изнуренный и нуждающийся в приходе в себя. Моя добыча состояла из пары информационных бюллетеней, упаковки с китайскими чайными пакетиками против головной боли и из компендиума лечебных средств. В тот момент времени мне было невдомек, какое сокровище было у меня в руках, ведь с помощью этой книги мне суждено было сделать одно из важнейших открытий за все годы своих исследований.

Неделей позже мне представилась возможность в спокойной обстановке просмотреть книгу. Я листаю страницу за страницей и не обнаруживаю ничего нового. Ближе к концу книги я открываю главу, от которой у меня почти захватило дух. Я с большим интересом читаю ее один, затем второй раз. Закрываю глаза и переживаю в мыслях то, как выстраивается мостик в совершенно новое измерение. Является ли это тем долгожданным прорывом? Существует ли действительно этот последний фактор, в который я всегда верил?

Значение катализаторов обмена веществ

Ключевым словосочетанием было катализаторы обмена веществ (= промежуточные катализаторы дыхания). Речь здесь идет о подобных ферментам веществах, которые выполняют важные функции обмена веществ в области клеток организма. Для медиков и любителей естествознания я упомяну для полноты названия самых важных из известных мне катализаторов обмена веществ: глиоксаль, метилглиоксаль, трихиноил, гидрохинон, нафтохинон, антрахинон, хингидрон, пара-бензохинон, метиленблау и убихинон (кофермент Q). Они предлагаются как гомеопатические средства несколькими компаниями, как например Heel (Германия), Homeoden (Бельгия) и Staufen-Pharma (Германия), и по отдельности описаны в брошюре «Терапия с помощью промежуточных катализаторов» фирмы Heel (см. список литературы).

Эти катализаторы обмена веществ среди прочего участвуют в ограждении оболочки клеток и самих клеток от конечных продуктов обмена веществ, свободных радикалов (см. гл. 14) и от других токсичных для клеток веществ. Чем более проницаемы клеточные мембраны, тем лучше клетки могут впитывать кислород и другие жизненно-важные питательные вещества и отдавать наружу конечные продукты обмена веществ. При всех болезнях и гипофункциях органов ситуация выглядит как раз наоборот: ибо снижение функций катализаторов и других ферментов служит предпосылкой зашлаковывания мембран и самих клеток, так что в клетках скапливаются конечные продукты обмена веществ. Клетки в целом хуже обеспечиваются пищей и поскольку они могут принимать меньше кислорода, то ухудшается клеточное дыхание. Конечной стадией этого процесса является рак.

Поэтому чем сильнее нехватка кислорода и отложение шлаков в клетках, тем скорее могут наступить соответствующие генные повреждения в клеточном ядре, в результате которых клетки начинают неконтролируемо делиться и начинает разрастаться опухоль. Тем самым они хорошенько инкапсулируются от всех других клеток организма и начинают изолированную автономную жизнь. Сильно размножающиеся раковые клетки вытесняют здоровую ткань организма и могут своим паразитарным существованием истощить весь организм. Поэтому вылечить рак можно только в том

случае, если заболевшие клетки будут уничтожены иммунной системой, или если они будут снова втянуты в богатый кислородом обмен веществ, а генные повреждения будут ликвидированы. В главе 17 я вернусь к этой теме и объясню другие причины возникновения рака, к которым могут относиться помимо непосредственно генетических повреждений вредными для наследственности излучениями, ядов и психических или наследственных факторов также и определенные кишечные грибки и паразиты.

Причины для ослабленной деятельности катализаторов и результирующих из этого нарушений обмена веществ и болезней все те же, что и перечисленные в конце предыдущей главы в связи с уменьшением жизненных энергий. Они затрагивают образ питания и жизни, психику, вредное влияние окружающей среды и т.д.

Многие острые и хронические болезни в принципе являются только предшествующей стадией перед полной блокировкой катализаторов, кроме тех случаев, когда имеются какие-то явления недостаточности в кровоснабжении клеток.

Поэтому **настоящей причиной болезни** являются ни в коем случае не бактерии, вирусы, прионы и происходящие из кишечника грибковые формы или паразиты, а всегда только готовность организма или души заболеть при наличии нарушений обмена веществ и среды в соответственно ослабленных органах или областях организма. Это означает, что в целом организм, ослабленный психическими нагрузками, вредными для жизни факторами окружающей среды или нездоровым образом жизни, больше подвержен всевозможным заболеваниям и возбудителям, и что в здоровом, выносливом организме не могут выжить болезнетворные возбудители. Поэтому сами возбудители болезней представляют собой скорее определенные сопутствующие явления или результат общих нарушений обмена веществ и среды, даже если они имеют непосредственное отношение к внешне заметным симптомам болезни. Напротив, действительными причинами болезни являются нарушения организма и психики, скорее невидимые и недоступные для регистрации сегодняшними стандартными химико-физическими обследованиями.

Таким образом, здоровье нашего организма зависит в частности от жизнеспособности клеток организма. Но самым значительным фактором, влияющим на жизнеспособность клеток нашего организма и всех важных функций органов, является наверно активность катализаторов обмена веществ и вообще всех ферментов в организме, так как без ферментов и катализаторов обмена веществ невозможна была бы жизнь. Поэтому чем лучше образуются и работают катализаторы обмена веществ и ферменты в организме, тем здоровее наш организм.

Одним из открывателей большого значения этой деятельности катализаторов был врач профессор доктор Уильям Фредерик Кох (William Frederick Koch) из США. Он разработал специальные природные средства лечения, действие которых с одной стороны сводится к поддержке определенных катализаторов обмена веществ и похожих веществ, а на мой взгляд связано также и с энергетической активизацией соответствующих аутогенных катализаторов обмена веществ. В Германии эти продукты на данный момент (написано в 2003г.) реализуются компанией „Reiko“ Pharma (см. список литературы). Рекомендую параллельно бедное по содержанию белка, вегетарианское питание, Кох с этим методом лечения помог многим людям снова обрести здоровье. Свои достижения, особенно касательно раковых заболеваний, он опубликовал в книге²².

К сожалению, его познания не были ни оценены по достоинству, ни удостоены внимания традиционной медициной, так что по сей день лишь немногие медики знакомы с ними. У других исследователей и ученых с революционными открытиями, как например профессор Эндерлайн, о котором я расскажу в главе 17, все выглядело или выглядит так же.

²² «Выживание при раковых и вирусных болезнях» профессора, доктора Уильяма Фредерика Коха, издание Haug Verlag, Гейдельберг – к сожалению, сейчас (написано в 2003г.) нет в книжной торговле.

Влияние продуктов питания на катализаторы обмена веществ

Мой интерес к этой теме прежде всего состоял в том, чтобы выяснить, как естественным образом можно повлиять на эти катализаторы в организме и активизировать их. Я был убежден идеей о том, что этого скорее всего можно достичь как с помощью питания, гомеопатическими средствами лечения, силой мысли, так и другими методами, как медитация, йога, таи-чи, ки-гонг или определенными техниками дыхания. Это предположение позже подтвердилось во всех отношениях.

Путем определенного метода исследования ²³я теперь попытался выяснить, в состоянии ли какие-нибудь продукты питания активизировать катализаторы обмена веществ.

По сей день я с полной ясностью могу вспомнить эти волнительные часы своей жизни. Как же сильно я тогда надеялся, наконец, получить на руки главный козырь, с которым я мог снова вернуть к жизни спящие клетки своих органов пищеварения!

Вы наверняка можете себе представить, как я был разочарован, когда первые результаты обследования с сырыми плодами, сырыми орехами и сырыми, пророщенными злаками оказались отрицательными. Неужели даже эти высококалорийные продукты питания не могут активизировать катализаторы?

Тем не менее, я не терял надежду и спрашивал себя, не должны ли продукты питания каким-то образом быть раскрыты. Тут я вспомнил о трактатах про здоровье Иисуса в «Евангелии Мира от ессеев» (см. сноску 1 на стр. 23), о Георге Озава, основателе макробиотики, и о также покойном уже американском враче докторе Горации Флэтчер (Dr. Horace Fletcher), которые рекомендовали основательное пережевывание и смешивание со слюной продуктов питания. Доктор Флэтчер смог даже вылечить свои болезни основательным разжевыванием здоровых продуктов питания. Поэтому термин «флэтчеровать», обозначающий обильное жевание и смешивание со слюной, использовался какое-то время в связи с этим методом. Однако тогда он не мог объяснить, что такого происходило с точки зрения биохимии в процессе жевания.

Так, я начал разжевывать пару сырых миндальных орехов настолько основательно, что пока они не стали у меня во рту мало-мальски кашеобразными. Последующее обследование ²³заставило мое сердце биться сильнее. Хорошо пережеванный миндаль действительно был в состоянии активизировать все катализаторы обмена веществ.

Я жевал дальше, пока миндальные орехи не были «сжижены». Результаты исследования показали четырехкратную активизацию катализаторов по сравнению с предыдущим тестом. Достичь дальнейшего усиления эффекта более основательным жеванием было больше невозможно.

Далее я исследовал, какие продукты питания могли оптимально активизировать катализаторы. Результат не удивил меня, потому что он в принципе соответствует всем знакомым мне учениям об идеальном питании человека:

Только сырые плоды, сырые орехи и масличные семена, а также сырые, пророщенные злаки имеют способность максимально активизировать катализаторы, при условии, что эти продукты питания будут основательно разжеваны.

Исключение составляет специфичное материнское молоко у младенцев. И эта пища значительно активизирует у малышей со здоровым пищеварением катализаторы (см. также гл. 22).

²³ Примененный мной метод проверки представляет собой особенный вариант кинезиологии, который я назвал аура-кинезиологией.

Все остальные пищевые продукты могут лишь незначительно активизировать катализаторы. При этом овощи и салаты немного сильнее в своем действии, чем рыба, мясо или яйца. При нагревании этих пищевых продуктов эта способность принципиально сокращается до менее четверти их способности в сыром состоянии.

Исключением здесь являются пищевые продукты, которые в сыром состоянии менее здоровы, чем в вареном, например картофель и бобовые. Правда, активизирующее катализаторы действие вареного картофеля не сильнее, чем у других горячих овощей – то есть относительно слабое.

По поводу сырых орехов и масличных семян на этом месте следует добавить, что они в противоположность злакам в результате проращивания в целом теряют активизирующие энергии и с увеличением длины проростка, так же как и длинно пророщенные злаки, перестают представлять идеальную пищу для нашей микрофлоры кишечника (см. также «Советы по проращиванию злаков» в конце гл. 18).

В своих последних исследованиях я хотел выяснить еще идеальные сочетания продуктов питания. Ибо меня интересовал вопрос, играют ли при этом роль принципы раздельного питания.

Результатом я был однозначно обрадован, потому что при сочетании сорта фруктов с сортом орехов или масличных семян в зависимости от выбора продуктов питания либо не наблюдается вовсе, либо наблюдается лишь относительно незначительное снижение максимальной активизации катализаторов.

Таким образом, орехи и масличные семена идеально совместимы в одной еде – даже в том случае, если вместе употребляется множество сортов орехов, масличных семян и фруктов. Правда, при этом активизация катализаторов уменьшается на 20%-80% - тем сильнее, чем больше разных сортов фруктов, орехов или масличных семян в одной еде.

Те сочетания фруктов и орехов или фруктов и масличных семян, которые имеют особенно сильные активизирующие энергии, будут описаны в последующей книге, так как эти сочетания были обнаружены мной только в последние годы и не имеют значения для построительной и очистительной терапии пищей (см. гл. 18). Только если захотеть питаться исключительно сырыми продуктами питания, эти сочетания играют большую роль²⁴ (см. также заключительное слово).

Пророщенные злаки, напротив, нельзя ни с чем комбинировать, если целью является полноценное использование энергий этого продукта питания в качестве целебной и построительной пищи (см. гл. 18). – С одним исключением, которое я нашел осенью 1998г., через полгода после появления первого издания этой книги. Речь идет о сочетании сырых, пророщенных злаков с чистосортным оливковым маслом²⁵. Но так как эта комбинация слишком сильна для целебной и построительной терапии, ее большое значение также будет описано только в последующей книге. Поэтому в качестве лечебной пищи сырые, пророщенные злаки поначалу всегда должны употребляться в отдельности.

Сырые овощи всех сортов, как уже упоминалось, в этом отношении неинтересны, так как их активизирующие энергии по отношению к катализаторам в целом довольно слабые. Поэтому они также слабее фруктов в очищении организма.

Если сочетать сырые, пророщенные злаки или сырые орехи или масличные семена с другими продуктами питания, например с сырыми овощами, или с другими растительными маслами

²⁴ Кроме того в 2000 и 2001 годах я открыл еще пару сочетаний продуктов питания, которые также в состоянии активировать все катализаторы обмена на 80-100% - при условии, что пищеварительная сила – здоровая и нет непереносимости лактозы. Одно из них – это сырое молоко животных с медом. Все они относятся к высшим уровням третьей ступени раздельного питания (см. гл. гл. 11 и 18) и подробнее будут обсуждены в позднейшей книге.

²⁵ Чистосортное оливковое масло получают только из одного сорта оливок. Напротив, большинство сортов оливкового масла представляют собой смешанные масла, у которых либо после прессования смешиваются 2-3 или больше сортов масла, либо различные сорта оливок прессуются вместе.

(подсолнечное, кунжутное ит.д.), то энергии активизации катализаторов этих высококалорийных продуктов питания будут значительно ослаблены. Поэтому эти комбинации больше не будут обладать особым целебным и постростительным действием. Тем не менее, можно есть сырые, пророщенные и непророщенные злаки вместе с определенными сортами овощей (см. гл. 11, стр. 211) и со всеми растительными и животными маслами и жирами. То же самое относится к сочетанию сырых орехов или масличных семян с сырыми овощами. Последнее является относительно хорошо переносимым сочетанием, характерным для раздельного питания, однако ни в коей мере не так, как орехи или масличные семена вместе с сырыми овощами. Я вернусь к этому в главе 11 о раздельном питании.

Я лег на кровать и почувствовал в себе необычное облегчение и удовлетворенность. «Вот оно!» - После столь долгого времени поисков я, наконец, нашел решение. Я знал это, не испытав в действии. Я знал, что с хорошо пережеванными орехами или масличными семенами с сырыми фруктами или без я смогу активизировать полностью переваривание белков и жиров. А хорошенько разжеванные, пророщенные злаки наверняка в состоянии наладить переваривание углеводов.

Это предположение позже подтвердилось на практике:

Основательное разжевывание этих трех групп продуктов питания в правильных сочетаниях может в зависимости от употребляемого количества способствовать многочасовой активизации всех катализаторов обмена веществ и предположительно всех остальных ферментов организма. В результате все клетки организма и клеточные мембраны усиленно очищаются от ядов, благодаря чему клеточное дыхание и питание улучшается, и в конечном итоге весь обмен веществ в клетках (как например все ступени цикла лимонной кислоты) оптимально активизируется.

Сильные, активизирующие пищеварение постростительные энергии сырых орехов и масличных семян, а также сырых, пророщенных злаков (см. график с постростительными энергиями на след. стр.) могут действовать теперь в десять раз эффективнее, чем без обусловленного катализаторами очищения клеток.

С каждым приемом такой пищи увеличивается пищеварительная сила. Отдельные прибавления в пищеварительной силе суммируются, так что за несколько недель или месяцев мы можем достичь таким образом зримых результатов.

Постростительные силы нашего питания

Впредь я буду различать два вида энергии, которые вместе я назову **активизирующими энергиями** или **постростительными силами пищи**:

- 1. Энергии, активизирующие катализаторы:** Речь идет о тех биологических или тонких энергиях в продуктах питания, которые могут оптимально активизировать все катализаторы и предположительно также все остальные ферменты организма. В результате основательного разжевывания определенных продуктов питания они особенно сильно активизируются, так что на определенное время все клетки организма максимально очищаются от ядов и значительно лучше обеспечиваются кислородом и всеми остальными питательными веществами. В результате это способствует значительному улучшению общего обмена веществ в клетках.
- 2. Постростительные энергии:** Постростительными энергиями я называю те тонкие энергии, которые в состоянии напрямую активизировать пищеварительные органы. Эти энергии связаны с соответствующими грубыми веществами-носителями энергии, так что белки могут активизировать только переваривание белков, жиры – только переваривание жиров и комплексные углеводы – только переваривание углеводов (см. график). У сырых продуктов

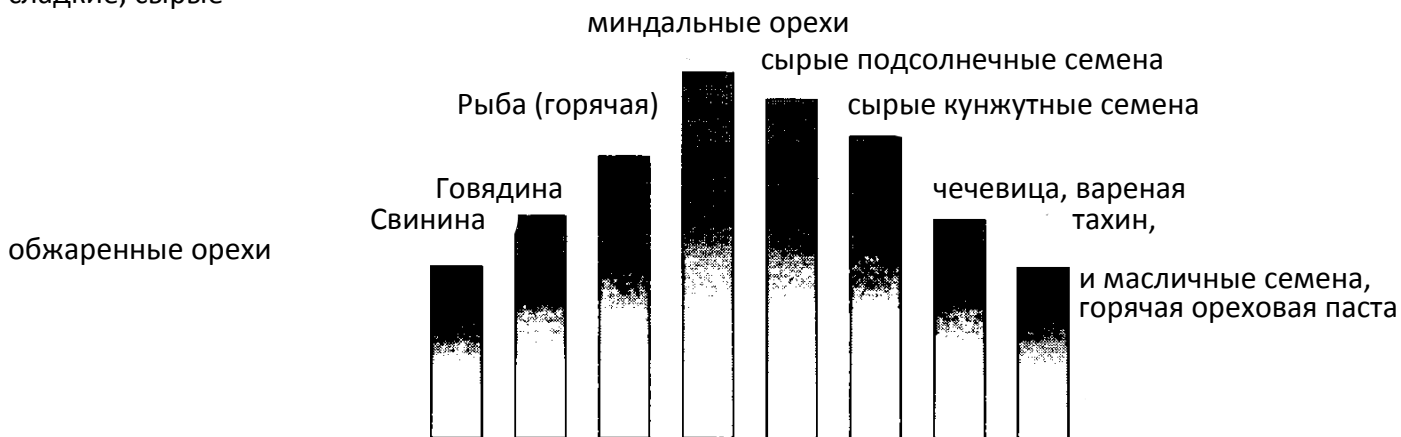
питания они в принципе сильнее, чем у горячих пищевых продуктов за немногими исключениями (сырые, непроросшие злаки, сырые бобовые, сырой картофель).

Некоторые построительные силы в сравнении друг с другом

(по влиянию на человека)

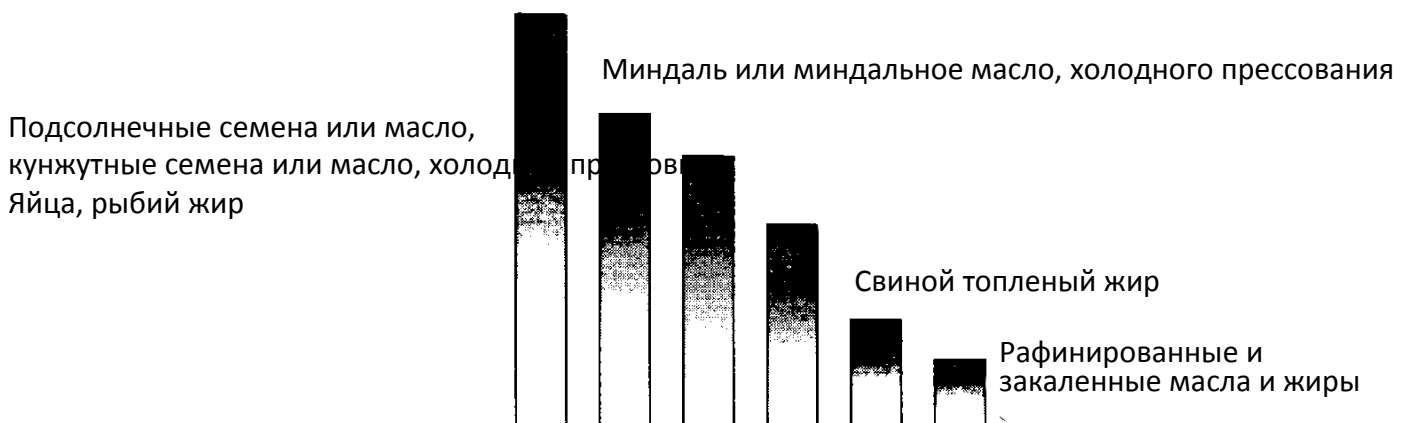
для переваривания белков

сладкие, сырые



для переваривания жиров

Оливковое масло, холодного прессования



для переваривания углеводов

Полнозерный рис

Хлеб из муки грубого помола с отрубями
Вареная чечевица

Белый хлеб, картофель, лущеный рис (вареный)

Рожь, пшеница (сырые)

Овощи

Вскоре после этого открытия я разработал относительно простой метод диагностики, которым можно с высокой точностью проверить максимальную выработку пищеварительного сока отдельными органами пищеварения. Этот метод мы применяем в нашей практике и я представляю его на своих семинарах.

На основе своих исследований здоровых взрослых, детей и младенцев я установил в зависимости от возраста нормальную пищеварительную силу отдельных органов. Я был шокирован, когда выяснил, что не только мой желудочный сок вырабатывался все еще относительно слабо, как я и предполагал все годы, но и что подобные условия царили во всех остальных органах пищеварения. Даже образование пищеварительного фермента поджелудочной железой для расщепления углеводов было сильно понижено.

Со временем у меня нарисовалась интересная система закономерностей, в которой многие болезни и симптомы, в первую очередь наибольшая часть всех грибковых заболеваний кишечника и зачастую также аллергические недуги, могут иметь прямое отношение к ослабленной пищеварительной силе (*подр. рассм. в гл. гл. 5, 7, 16 и 17*).

После того, как я выяснил, каким образом можно исследовать максимальную мощность органов пищеварения, я мог объективно устанавливать и регистрировать непрерывное улучшение пищеварительной силы. Реактивация органов пищеварения ускорилась с применением постростроительных сил сырых орехов и масличных семян и сырых, пророщенных злаков, так что в течение полутора лет я не только избавился от своих недугов пищеварения и грибковых заболеваний кишечника, но и почти от всех аллергий. Через последующие шесть месяцев исчезла последняя пищевая аллергия. То же самое произошло с моим сенным насморком.

Действие постростроительных сил в организме

Перед тем, как я в следующей главе начну описывать для общего представления причины возникновения слабостей пищеварения, аллергий и грибковых заболеваний, я ознакомлю Вас со значением и действием постростроительных сил пищи. Начиная с главы 18 я подробно остановлюсь на практическом применении, то есть на том, как Вы с помощью пищи можете построить свой пищеварительный тракт и масштабно очистить от ядов свой организм. Однако для лучшего понимания рекомендуется предварительно прочесть все остальные главы.

Все продукты питания обладают множеством разных энергий. К ним среди прочих относятся энергии инь-янь (*см. гл. 13*), энергии кафа, питта и вата а также три гуны учения Аюрведы (*см. гл. 12*), активизирующие катализаторы энергии и конечно постростроительные энергии, которые могут активизировать пищеварительные органы.

Кто-нибудь из читателей, посвященных в макробиотику или учение Аюрведы, возможно, подумает, что описанные в этой системе энергии точно так же действуют на органы пищеварения.

Косвенным образом и это имеет место, поскольку энергии организма более или менее гармонизируются. Однако если нарушение пищеварительных органов слишком сильное, одних этих энергий не будет достаточно. Тогда пищеварительные органы должны быть активизированы непосредственно.

Несмотря на то, что формы энергии, описываемые в дальневосточных системах, имеют большое значение для общего здоровья человека, тем не менее, я на основании опыта считаю энергии, активизирующие катализаторы, а также построительные энергии более важными.

Вообще говоря, построительные силы действуют на пищеварительные органы лишь столько времени, пока пища находится во рту или в желудке. Как только пища достигла тонкого кишечника, прямая активизация органов пищеварения прекращается.

Однако энергетическое воздействие пищи в кишечнике на наш организм ни в коем случае не прекращается. Так, например, по возможности гармоничное сочетание пищи в тонком кишечнике является самой важной предпосылкой для преобразования (трансмутации) или новообразования элементов. Я вернусь к этой теме в главах 18 и 23.

Кроме того, каждый прием пищи изменяет мгновенное энергетическое положение человека, которое еще много часов после желудочного пищеварения будет иметь действие в организме. Поэтому чем чаще мы сообщаем одни и те же импульсы с помощью пищи, тем скорее мы можем тем самым повлиять и изменить общую конституцию.

Построительные энергии в принципе обнаруживаются исключительно в продуктах питания, которые состоят преимущественно из комплексных, длинноцепных носителей энергии (комплексных углеводов, жиров и белков) и поэтому должны быть расщеплены, то есть, переварены пищеварительными соками.

Чем более натуральны и необработанны продукты питания, тем сильнее и их построительные энергии. Сильнее всего они за немногими исключениями в сырых, натуральных продуктах питания.

Однако чем больше пищевой продукт будет рафинирован, отсортирован, химически или физически изменен или обработан, тем слабее оказываются, как правило, все тонкие энергии. То есть варка и выпечка также в большей или меньшей мере уменьшают эти энергии. **А у очищенного от скорлупы миндаля или лущеных кунжутных семян и в их пастах энергии активизации катализаторов уменьшены приблизительно на 25%, а построительные энергии на 50% по отношению к неочищенным орехам и семенам.** Напротив, пищевые продукты, подвергшиеся радиоактивному облучению, абсолютно мертвы! Их семена больше не всхожи и энергии активизации более или менее разрушены.

Непроросшие злаки, бобовые, картофель и каштаны съедобные (мароны) составляют здесь исключение, так как при разогреве они приобретают определенные качества (см. гл. гл. 10 и 12). В сыром состоянии в больших количествах ядовитыми являются: картофель из-за содержания теплочувствительного соланина и бобовые из-за алкалоида фазина.

Построительные энергии для переваривания белков и жиров

Интересным образом в природе, за небольшими исключениями, построительные энергии для переваривания белков и жиров всегда объединены в одном продукте питания. К таким продуктам относятся все орехи масличные семена, специфичное молоко для грудных детей, рыба, мясо, яйца, соевые бобы и земляные орехи. Исключение составляют большинство бобовых, которые преимущественно состоят из белка и комплексных углеводов. Потому они и активизируют не переваривание белков и жиров, а переваривание белков и углеводов.

Наиболее белкосодержащие же пищевые продукты активизируют все клетки в желудке и в поджелудочной железе, которые производят либо желудочную кислоту, либо протеолитические энзимы.

Чтобы укрепить слабое переваривание белка с помощью пищи, необходимо поэтому регулярно употреблять продукты питания, которые могут активизировать эти органы. Лучше всего для этого подходят в порядке появления в списке (см. также график на стр. 92):

- Орехи и масличные семена
- Бобовые
- Рыба
- Мясо
- Яйца.

Для грудных детей в первый год жизни это специфичное материнское молоко. Напротив, многочисленные искусственные молочные продукты (искусственное питание) для грудных детей содержат лишь немного построительных сил или вовсе их не содержат.

Помимо усиления переваривания белка эти пищевые продукты также активизируют образование слизи в желудке. Это очень важно, поскольку иначе увеличенное производство желудочной кислоты могло бы разъесть стенку желудка (*подр. в гл. 16*).

Злаки и овощи хотя и могут также содержать значительные количества белка, однако в них не хватает в большей или в меньшей степени построительных энергий для переваривания белка.

Те, кто хочет усилить переваривание жира с помощью пищи, должен соответственно этому есть продукты питания, содержащие полноценный жир или масло. Тем, кто никогда или редко употребляет жир или масло, например, потому что они как раз не переносятся, не надо потом удивляться, если переваривание жиров из года в год будет ухудшаться. Обратить этот процесс можно только в том случае, если с пищей снова употреблять полноценный жир или масло. Поначалу принимаются малые количества, затем они медленно увеличиваются многими месяцами и вплоть до многих лет (*подр. рассм. в гл. гл. 11 и 18*).

Однако люди, у которых желчный пузырь был оперативно удален, сюда не входят, поскольку они, как правило, никогда не могут оптимально переварить более 20-30 граммов жира за один прием пищи и переваривание жира у них в редчайших случаях может быть малозначительно повышено (*подр. в гл. 17*). Тем не менее, именно этим людям нужно принимать здоровые жиры и масла, так как они часто имеют повышенный уровень холестерина и показатель жира в крови и здоровое питание вообще оказывает большое влияние на все болезненные отклонения.

Полноценные жиры содержатся во всех орехах и масличных семенах, в соевых бобах, но и в рыбе. В мясе и яйцах построительные энергии для переваривания жиров уже слабее. Сильнее всего построительная энергия для общего переваривания жиров в оливках и оливковом масле холодной прессовки, тесно преследуемых сырым миндалем, сырыми подсолнечными семенами и другими орехами и масличными семенами, а также выжатыми из них маслами холодной прессовки (см. график, стр. 92).

Напротив, рафинированные масла и жиры являются в принципе мертвыми жирами и поэтому имеют значительно более слабые построительные энергии. Они зачастую не содержат больше натуральные сопутствующие вещества вроде витаминов или вкусовых веществ, и отчасти отверждаются, вследствие чего их сильные свойства по активации катализаторов теряются (*подр. в гл. 10*). Такие жиры всегда представляют для нашего организма балласт и никоим образом не улучшают здоровье.

Сливочное масло здесь занимает особое место: оно хоть и является относительно легко перевариваемым и здоровым жиром, но молочный жир активизирует переваривание жиров только у младенца. Как только мы становимся старше одного года, энергетическая активизация переваривания жиров становится равной нулю. Только благодаря тому, что переваривание жиров продолжает стимулироваться молочным жиром, пищеварительная сила для жира мало-мальски поддерживается. Поэтому плохое переваривание жиров вряд ли можно будет реактивировать с помощью молочного жира или сливочного масла.

Таким образом, те, кто употребляет исключительно рафинированные жиры или масла или в принципе употребляет мало жира, могут со временем автоматически развить плохое переваривание жиров.

Если сравнивать друг с другом постростительные энергии для переваривания белков и жиров, имеющиеся в разных сортах мяса, то больше всего сил в том мясе, которое меньше всех сродни человеку. Или наоборот: чем больше мясо по своей структуре похоже на человеческое мясо, тем меньше в нем будет постростительных сил для человека. Таким образом, мясо птицы сильнее, чем баранина или мясо козы, эти последние, в свою очередь, сильнее говядины. Слабее всего свинина. Свиной топленый жир наряду с рафинированными маслами и жирами относится к пищевым продуктам с наименьшими постростительными энергиями для переваривания жиров. Меньше только у сливочного масла (*см. график, стр. 92*).

Рассмотрим еще раз молочные продукты. Изначально молоко предназначено только для грудных детей. Оно, бесспорно, является самой здоровой пищей для всех млекопитающих и младенцев первые месяцы жизни. Пока у детеныша млекопитающего в желудке вырабатывается сычужный фермент (соответствующий фермент у человека называется пептидазой), для него нет лучшей пищи, которая так хорошо строит органы пищеварения. Но как только через полгода - год желудок младенца начнет вырабатывать желудочную кислоту и пепсиноген, молоко активизирует переваривание белков, жиров и углеводов все хуже. Это и будет тем моментом, начиная с которого людям и млекопитающим животным на самом деле следует переходить к «твердой» пище. Хотя дети и взрослые могут переваривать молочные продукты, если пищеварительная сила здоровая и нет непереносимости молочного сахара (лактозы); однако употребление не должно быть чрезмерным, поскольку молочные продукты не активизируют переваривание ни белков, ни жиров (*подробнее на тему «Молоко» в гл. гл. 11, 12 и 22*).

Постростительные энергии для переваривания сложных углеводов

Постростительные энергии для переваривания углеводов связаны, как правило, с длинноцепными, сложными углеводами. Поэтому мы находим их, прежде всего, в злаках и злакоподобных семенах, как амарант, киноа или гречиха, в картофеле и немного в овощах. Все эти продукты питания хотя и содержат в большей или меньшей мере белки и иногда немного жиров, однако, тем не менее, доля углеводов значительно преобладает. Поэтому активизация переваривания белков этими продуктами питания оказывается незначительной (злаки) или вовсе не имеет места (овощи, картофель).

Кроме того, те бобовые, которые помимо белков содержат преимущественно сложные углеводы, способны активизировать переваривание углеводов почти также сильно, как горячие цельнозерновые злаки (*см. график на стр. 92*).

Хотя орехи и масличные семена также содержат в большей или меньшей мере сложные углеводы, тем не менее, в них почти полностью отсутствуют энергии активизации для переваривания углеводов. Зато они могут превосходно помогать перевариванию белков и жиров (*см. график на стр. 92*).

Поэтому наилучшим образом переваривание углеводов стимулируется цельнозерновыми злаками, которые к тому же должны быть раскрытыми (*подр. в гл. гл. 5 и 14*).

Продукты из злаков и хлеб из белой муки содержат только примерно треть энергий горячих цельнозерновых злаков. Теперь Вы наверняка можете хорошо представить себе, что человек, который ест исключительно хлеб из белой и разноразной муки или лущеный рис, со временем разовьет у себя худшее пищеварение углеводов, чем тот, кто в основном питается раскрытыми цельнозерновыми злаками.

Сырые, непроросшие злаки ни коим образом не раскрыты для человека! Они обладают даже меньшими постростительными силами, чем пшеничный хлеб или вареный, лущеный рис. Нагревание по крайней мере частично раскрывает злаки, так как в этом случае значительно увеличиваются постростительные силы.

Оптимальная активизация постростроительных сил в злаках происходит только с проращиванием, которое в зависимости от сорта не должно превышать от одного до трех дней (подр. в гл. 18). Тогда постростроительные энергии возрастут на 50-100% по отношению к таковым горячим полнозерным злакам (см. график, стр.92), а энергии активации катализаторов при основательном разжевывании пророщенных злаков могут удешевиться.

Если оставить злаки прорасти более 1-3 дней, то энергии активизации, а также энергии инь-янь злаков будут постепенно слабеть (см. график в гл. 13). Кроме того, сырые пророщенные злаки с длиной проростка большей, чем само зерно, все больше ослабляет кишечную флору. Если же длина проростка составляет всего 25-50% длины зерна, то есть 4-5 мм, то пророщенные злаки, наряду с сырыми фруктами и орехами, относятся к самым здоровым продуктам питания для кишечной микрофлоры человека - при условии, что мы можем хорошо переваривать их и едим либо в отдельности, либо только вместе с оливковым маслом.

Фрукты, мед и все сорта сахара состоят преимущественно из моносахаридов и дисахаридов (глюкоза, фруктоза, сахароза ит.д.). Так как моносахариды без дальнейшего переваривания всасываются прямо в кровь, а дисахариды должны быть расщеплены лишь один раз, эти пищевые продукты обладают малыми или вовсе никакими постростроительными энергиями.

Если бы деятельность различных органов пищеварения не зависела от этих постростроительных энергий, то мы бы могли питаться без дальнейших последствий лишь фруктами или овощами. Однако тот, кто практикует это больше одного года, все больше теряет способность переваривать белки, жиры и сложные углеводы в нормальных количествах. Тогда мы окажемся в том же положении, что и народности папуа в Новой Гвинее, которые употребляют настолько мало белков и соли, что они больше не могут переваривать относительно большие количества белков (см. гл. 2). Ведь на своем ежегодном культовом пире они ели свинину, после чего все участники праздника ненадолго заболели. Поэтому нам нужны эти постростроительные энергии и тем самым соответствующие продукты питания, которые являются носителями этих энергий.

Теперь Вы можете понять, почему у меня за те годы, что я питался преимущественно свежей зерновой кашей с фруктами или овощами, развилась слабость пищеварительных сил. С одной стороны мне не хватало соли для образования желудочной кислоты, а с другой эта пища почти что не содержит постростроительных энергий. Функция пищеварительных органов больше не стимулировалась и в результате пищеварительная сила непрерывно уменьшалась.

По причине слабеющего пищеварения пища больше не могла оптимально перевариваться, так что из-за распространявшихся процессов гниения и брожения не переваренной как следует пищи заболела кишечная микрофлора и в кишечнике почти что перестал вырабатываться фермент фитаза, отвечающий за расщепление фитиновой кислоты.

Малая выработка пищеварительного сока и повышенное содержание фитиновой кислоты в сырых, нераскрывшихся злаках с усиленным образованием комплексных солей привели к ухудшению переработки и резорбции кальция, железа, цинка, марганца и хрома в кишечнике, вследствие чего появились отчасти существенные недостатки и опять же была ослаблена пищеварительная сила.

Если же мы будем сочетать продукты питания по правилам отдельного питания (см. гл. 11), то мы сможем наилучшим образом использовать постростроительные энергии, чтобы активировать наши пищеварительные органы. Поэтому живущие по традициям эскимосы и лапландцы с их богатым мясом и рыбой питанием обладают превосходной способностью переваривать белки и жиры. Живущие по традициям азиаты, у которых преобладают вареные или запеченные полнозерные злаки и овощи, напротив, обладают хорошим перевариванием углеводов, но зато более слабым перевариванием белков.

В результате сочетания богатых белками и жирами пищевых продуктов с такими продуктами, которые богаты углеводами, например мяса или рыбы со злаками или картофелем, постростроительные энергии взаимно гасят друг друга. В зависимости от подбора могут блокироваться до 50% (остальные сочетания будут рассмотрены в гл. 11). Это и есть причина тому, почему много людей, которые питаются исключительно привычной разнообразной пищей со сравнительно большой долей промышленно обработанных пищевых продуктов и молочными продуктами, скорее развивают слабость пищеварения, чем люди, которые питаются по принципам отдельного питания.

Почти все сочетания продуктов питания из трех уровней **раздельного питания**(см.. гл. 11) могут построить или хотя бы разгрузить организм. Но эффективнее всего **построительные энергии** действуют на третьем уровне **раздельного питания**, если катализаторы обмена веществ будут максимально активированы. Так, орехи и масличные семена выступают как самые сильные средства для построения переваривания всех белков и жиров, а злаки – для переваривания углеводов.

Лично я по сей день питаюсь согласно этим выводам. Однако основная причина больше не в построении пищеварительной силы, а в поддержании по возможности оптимального баланса в обмене веществ с максимальным очищением от ядов соединительной ткани. Так организм будет питаться наилучшим образом, продлевается молодость и, в конце концов, с этой пищей я чувствую себя лучше всего.

Построительные силы пищи

Большинство пищевых продуктов содержит определенные тонкие построительные силы, которые оживляют клетки организма и могут активизировать наши пищеварительные органы.

В построительных силах пищи я различаю две формы тонких энергий:

- 1. Энергии, активизирующие катализаторы:** Речь идет о тех тонких энергиях в продуктах питания, которые в состоянии активизировать все катализаторы обмена веществ и возможно также все остальные ферменты организма. В результате этого на определенное время очищаются от ядов все клетки организма, так что увеличивается обеспечение клеток кислородом и другими питательными веществами и улучшается весь обмен веществ в клетках.
- 2. Построительные энергии:** так я называю те тонкие энергии, которые напрямую могут активизировать наши пищеварительные органы. Эти энергии связаны прежде всего с соответствующими носителями энергии из крупной материи, так что белки могут активизировать только переваривание белков, жиры – только переваривание жиров, а сложные углеводы – только переваривание углеводов.

Энергии, активизирующие катализаторы

Сильнее всего энергии, активизирующие катализаторы в сырых, пророщенных зернах, в сырых орехах и масличных семенах, в чистосортном оливковом масле холодной прессовки и в других растительных маслах холодной прессовки, в сырых фруктах а также в сыром молоке животных и нагретом меде.

Большинство остальных продуктов питания за немногими исключениями могут активизировать катализаторы обмена веществ максимально лишь на четверть или меньше. Исключения будут подробно обсуждаться в дальнейшей книге (см. заключительное слово).

В результате правильных сочетаний и основательного разжевывания сырых, пророщенных злаков с оливковым маслом или без а также сырых орехов или масличных семян с сырыми фруктами или без, энергии для активизации катализаторов и построительные энергии могут действовать оптимально. Все клетки усиленно очищаются от ядов, отчего улучшается клеточное дыхание и питание и в конечном итоге оптимально активизируется клеточный обмен веществ. Так клетки пищеварительных органов активизируются примерно в десять раз сильнее, чем без детоксикации клеток с помощью катализаторов.

Построительные энергии пищевых продуктов в порядке убывания интенсивности

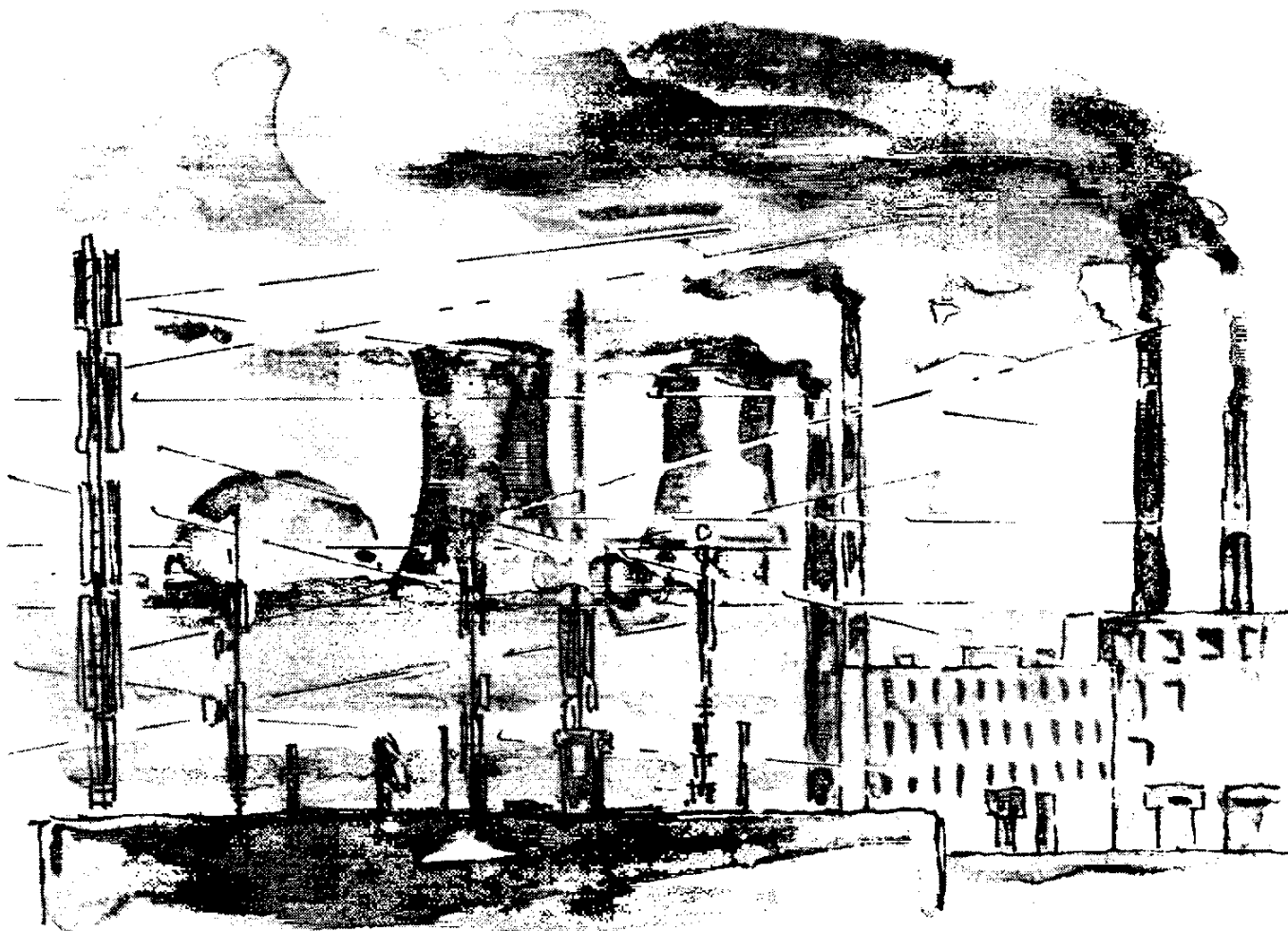
- **для переваривания белков:**сырой миндаль (неочищенный), сырые подсолнечные семена, сырые кунжутные семена (не лущеные), сырые грецкие орехи, сырые лесные орехи а также большинство остальных орехов и масличных семян, рыба, птичье мясо, баранина и козлятина, говядина, вареные бобовые; очищенные, сырые миндаль и семена кунжута, яйца, свинина, злаки

- **для переваривания жиров:** маслины и оливковое масло холодной прессовки, сырой миндаль и миндальное масло холодного прессования, сырые орехи и масличные семена а также их масла, соевое масло холодного прессования, масло чертополоха холодного прессования, рыбий жир, обжаренные орехи и масличные семена, свиной топленый жир, рафинированные масла и жиры, закаленные растительные жиры
- **для переваривания углеводов:** сырые, пророщенные злаки, горячие, пророщенные злаки; вареные цельнозерновые злаки, хлеб из муки грубого помола с отрубями, вареные макароны из обойной муки, бобовые (кроме соевых бобов), хлеб из разносортной пшеницы, изделия из белой муки (белый хлеб, вареные макароны из белой муки), картофель; сырые, непроросшие цельнозерновые злаки; овощи.

Построительные энергии для переваривания белков, содержащиеся в сыром, очищенном миндале и сырых, лущеных кунжутных семенах, примерно на половину слабее таковых у неочищенных орехов или нелущеных семян.

Молочные продукты начиная с младшего детского возраста практически не могут активизировать пищеварительный тракт человека.

Глава 7
Истина очень проста



Kranke Umwelt – kranker Mensch!

Болезная окружающая среда – больной человек!

Истина очень проста

Обзор содержания

- Болезни в результате ядов из окружающей среды
- Причины возникновения аллергий
- Причины ослабленного пищеварения
- Причины нарушения микрофлоры и грибковых заболеваний кишечника
- Возникновение аллергий у младенцев и маленьких детей
- Исцеление возможно!

В этой главе я хотел бы уже сейчас представить Вам, дорогой читатель, важные результаты своих исследований о возникновении аллергий и грибковых заболеваний кишечника и их лечении. Потому что я по себе знаю, как сильно мне охота при чтении литературы узнать квинтэссенцию и поэтому довольно часто читаю сначала последние главы. О возникновении остальных хронических заболеваний я подробно расскажу в главе 17.

В следующих главах 8 по 15 я подробно опишу все базовые знания, необходимые для применения этого способа лечения, так, как я узнавал и обнаруживал их за все годы. С частью из них Вы уже ознакомились в первых шести главах.

В главах 16 и 17 я затем вернусь к возникновению болезней и буду обсуждать их еще раз во всех деталях.

В главах 18 по 21 Вы узнаете в заключение все теоретические и практические сведения, чтобы начать наконец постростительную и очистительную терапию.

Холодное ноябрьское утро. Туман Дуная еще расстилается над городом и селом и, как видно, у солнца сегодня будут трудности с прорывом сквозь облачный покров. Я сижу на своей кровати и на моих ногах лежит компьютер. Хотя я и не очень люблю работать за компьютером, но такой маленький, удобный ноутбук со всеми наворотами старших братьев – еще то чудо техники. Еще вчерашним вечером - я был утомлен девятичасовым днем писательской работы - я стер нечаянно эту главу. Озлобленно я лег в кровать и стал спрашивать себя, а не к лучшему ли это. На самом деле я и в этот раз не был доволен формой этой главы. Вот уже во второй раз я пытался написать эту столь важную главу. Но иное оформление, кроме как научно-популярном стиле, не пришло мне в голову. Теперь я вынужден написать эту главу в третий раз и ищу способ приукрасить содержание.

Я закрываю глаза и восстанавливаю события вчерашнего дня. Вдруг я испытываю прыжок во времени и вижу самого себя в будущем. Должно быть, мы перешагнули во вторую половину XXI века, потому что я стал пожилым мужчиной. Интуитивно я знаю, что я старше 90 лет. Но внутренне я чувствую себя молодым и полным жизни. Удалось ли мне остаться в форме благодаря своему образу жизни? Я думаю, что да. Потому что, несмотря на свой относительно старый возраст, я выгляжу немногим старше 70-летнего мужчины.

Передо мной сидят двое молодых людей: юноша и девушка. Это мои правнуки Анна-Мария и Джонатан. Мы сидим на террасе особняка посреди большого сада. Между нами находится маленький круглый стол, на котором стоят три стакана с фруктовым соком.

«Дедушка!» так меня называют все мои внуки и правнуки.

«Расскажи нам, пожалуйста, про время, когда дедушка Йонас и дядя Мануэль были еще детьми!»

Оба смотрят на меня с взглядом, полным ожидания. Мои мысли ведут меня назад в прошлое, в то время, когда начиналось много войн и многолетних беспокойств по всей Земле. Тем не менее, нам удалось после многих лет хаоса достичь мира во всем мире. Годы коренного перелома не так далеко позади, поэтому Анна-Мария и Джонатан застали его отголоски.

«Как Вы уже знаете, раньше все больше людей серьезно задумывались о будущем нашей планеты. Во многих странах были атомные электростанции и все больше стран производили атомные бомбы. Сотни испытаний с атомными бомбами и несметное количество аварий на реакторах заразили окружающую среду и атмосферу. Постоянно воевали какие-нибудь страны, и СМИ всегда сообщали о стихийных бедствиях, которые учащались во всем мире. Погода изменилась, так что типичные времена года становились все менее ясными. Весенние и осенние периоды, какими я их знал с раннего детства, становились все короче. Могло случиться и так, что самоезнойное лето в течение нескольких недель сменялось зимой. Летом особенно в других странах и на других континентах выдавались периоды экстремальной жары, и зима была весьма непредсказуемой. То царствовал леденящий холод, то она была дождливой с совершенно неестественными вторжениями теплого воздуха. Можно было воочию наблюдать, как природа

прямо-таки выходит из равновесия. Гибель деревьев была весьма обыденным явлением, с которым выросли ваши дедушки и бабушки. Доля азота в воздухе, выросшая из-за выхлопных газов, хотя и заставляла деревья расти быстрее, они стали вырабатывать и больше сахара, и поэтому стали уязвимыми для вредных насекомых. Так, на пороге тысячелетий 50% деревьев в Германии были больными. Во многих городах и районах сосредоточения промышленности и населения при определенных погодных условиях все чаще наступали дни, когда загрязненный воздух мутным туманным куполом нависал над этими областями. Но не только вдыхаемый воздух испортился вследствие нашей промышленной эпохи, но и водопроводная вода, которую в некоторых странах и регионах нельзя было пить не отфильтровав или не вскипятив. Большинство людей, казалось, привыкли ко всему этому. Однако многие чувствовали, что так дальше не может продолжаться. Но и отказываться от чего-либо мало кто хотел. А новые, экологичные технологии и открытия должны были испытать свой прорыв лишь от нескольких лет до десятилетий после смены тысячелетий.

Забота о нашем будущем касалась не только внешних обстоятельств, потому что постоянно появлялись новые, казалось, неизлечимые болезни. Все больше людей заболевали раком, СПИД, болезнью Крейтцфельдта-Якоба, называемой у скота БГЭ, и другими вирусными или вирусоподобными болезнями, как например ТОРС (тяжелый острый респираторный синдром = вирусное воспаление легких) и хронической вирусной инфекцией Эпштейна-Барра (*хронический характер течения железистой лихорадки Пфейфера-Филатова, см. «Хроническая вирусная инфекция Эпштейн-Барра» в рамке, стр. 108*). Тем не менее, численность мирового населения росла с бешеной скоростью, и в не так уж далеком будущем грозило перенаселение нашей маленькой планеты с невообразимыми социальными, экологическими и политическими последствиями.»

«Почему ты только что сказал 'казалось, неизлечимые болезни'?» спрашивает меня Анна-Мария.

«Прежняя, преподававшаяся в университетах медицина, названная поэтому «школьной», рассматривала большинство болезней долгое время как изолированные события в теле. В основном искали вирусы, бактерии или каких-нибудь других возбудителей, к которым и сводились болезни, чтобы затем как-нибудь побороть их. Современная медицина, несомненно, имела большую силу, которая заключалась, например, в скорой медицинской помощи, в хирургии, одонтологии и в лечении опасных инфекций и антибиотических лекарствах.

Однако множество вирусов и прионов – это наименьшие из известных инфекционных белковых тел, которые среди прочих могут вызвать БГЭ, или болезнь Крейтцфельдта-Якоба – не поддавались всем попыткам лечения этой медициной. Вплоть до 70х годов прошлого века традиционная медицина ее химическими медикаментами совершала одно триумфальное шествие за другим. И я наверняка не имел бы сегодня своей левой ноги, если бы не антибиотики. Трехлетним мальчиком я заболел тяжелым воспалением костного мозга (остеомиелитом) коленного сустава и без пеницилина, который мне отпустили и впрыснули в колено, мое колено пришлось бы ампутировать.

Однако, при многих хронических заболеваниях традиционная медицина часто могла лишь смягчить симптомы с помощью химических медикаментов с более или менее сильными побочными эффектами. При этом самое позднее со времени выводов Луи Пастера, сделанных к концу XIX века, было известно, что все возбудители болезней могут размножаться и распространяться в хозяине только тогда, когда в территории обитания (кровь, отдельные органы или области организма как 'питательная среда') имеются предпосылки для этого. Поэтому от таких болезней можно избавиться только лечением состояний дисгармонии в человеке. А это возможно, как правило, только природными средствами и методами лечения, которые снова возвращают человека к его внутренней и внешней гармонии.

Последние десятилетия перед порогом тысячелетий требования к традиционной медицине стали все больше меняться, поскольку теперь перед ней вставали новые болезни, которые она все меньше могла вылечить. Поэтому можно назвать это время медицинской эпохой вирусов, прионов, аллергий и грибковых заболеваний. Кроме того, все чаще случалось так, что определенные штаммы бактерий становились стойкими к антибиотикам, и количество хронических болезней росло вследствие массивных нагрузок из окружающей среды, питания, навязанного цивилизацией и не в последнюю очередь именно из-за химических медикаментов. «Школьная» медицина относительно бессильно стояла перед лицом этих явлений. В это время лечение природными факторами испытало свое, так сказать, возрождение.

Вам знакома сегодня только одна медицина, которая ориентирована исключительно на законы природы и представляет собой синтез выводов традиционной медицины последних десятилетий с древними и современными методами природного лечения. Во всяком случае, в тогдашней натуропатии старались, так же как и в сегодняшней целостной медицине, рассматривать и лечить человека в целом. Поэтому некоторые врачи, знахари или также душевные целители могли вылечить вирусные или прионные болезни, обычно имевшие летальный исход. Сегодня эти болезни превратились в большую редкость, потому что мы снова живем в гармонии с законами природы. Это укрепляет наши защитные силы, и болезнетворные возбудители не имеют шансов на выживание в организме.»

Хроническая вирусная инфекция Эпштейн-Барра – заболевание с множеством проявлений

Вирус Эпштейн-Барра представляет собой возбудителя «железистой лихорадки Пфейфера-Филатова» (= мононуклеоз), лихорадочного заболевания с болями в голове и конечностях а также увеличения лимфатических узлов. Вирус передается капельной инфекцией и тем самым также через слюну, отчего эта болезнь в народной речи именуется «болезнью поцелуев». Соответствующими анализами крови (серологическими определениями антител) можно однозначно определить острую инфекцию.

Однако помимо этого острого характера течения вирусной инфекции Эпштейн-Барра существует также протекающее хронически заболевание, которое особенно в последние годы все чаще встречается у людей в любом возрасте наряду с другими хроническими инфекциями, например, с вирусами герпеса, цитомегалии, Коксаки. Главной причиной сильного прироста хронических инфекций, особенно хронической вирусной инфекции Эпштейн-Барра, является все большее ослабление иммунной системы в результате отрицательного влияния из окружающей среды (яды, излучения мобильной связи, повышенное ультрафиолетовое излучение, радиоактивность ит.д.) и вытекающих из него нарушений обмена веществ. **Вообще хроническую вирусную инфекцию Эпштейн-Барра можно также можно получить, никогда не болея этим остро. Но с другой стороны возможно и то, что острый мононуклеоз неправильно будет поборот организмом, и хроническая инфекция останется и будет создавать предпосылки для различных недугов.**

Однако результат исследования крови при таком подостро протекающем заболевании менее однозначен по сравнению с острой формой течения. Потому что в крови могут обнаруживаться в основном только определенные долговременные (иммуноглобулины класса G, сокращенно IgG), которые также имеются долгое время после острого мононуклеоза. По этой причине нельзя серологически отличить хроническую вирусную инфекцию Эпштейн-Барра от пережитого, быть может, ранее мононуклеоза, из-за чего в настоящее время результаты анализа крови зачастую истолковываются неверно (*написано в 2003г.*) и это заболевание не диагностируется. Тем не менее,

существуют достаточно точные методы исследования для хронической вирусной инфекции Эпштейн-Барра, как например определенные кинезиологические тесты, которые однако не признаются в традиционной медицине.

Наступит ли и какой силы будет вирусное заболевание после попадания инфекции, всегда зависит от иммунного положения на данный момент. Поэтому при здоровой иммунной системе инфекция ни в коем случае не должна приводить к заболеванию. Но если иммунная система ослаблена, то вирус Эпштейн-Барра в принципе может поразить определенные области или весь организм, в результате чего могут возникнуть самые разные симптомы. Чаще всего подвержены мозг, определенные нервы и органы, как например сердце, печень, почки, поджелудочная железа и селезенка, слюнная железа, лимфатические узлы, мускулы и суставы, но также и кровь или определенные кровяные тельца. Поскольку острота симптомов зависит от общей конституции тела и души, то многие пораженные имеют либо постоянно одни и те же симптомы, либо им знакомы фазы, в которые они чувствуют себя значительно лучше. **Чаще всего** наступают следующие симптомы:

- Головная боль (заражение различных областей головного мозга)
- Головокружение (заражение вестибулярного аппарата или слухового нерва и нерва преддверия)
- Эпилепсия (заражение определенных областей головного мозга)
- Психические нарушения (заражение определенных областей головного мозга и симпатических нервов)
- Слегка повышенная (подлихорадочная, субфебрильная) температура тела, временами до 38°C, особенно у детей (заражение разных областей тела, особенно температурного центра в мозге)
- Нарушения концентрации вплоть до ADS (= синдром дефицита внимания, часто в связи с токсичной нагрузкой мозга и аллергиями, см. также гл. 16, стр. 325) и нарушения памяти (заражение определенных областей головного мозга)
- Нарушения сна (заражение центров сна)
- Хроническая усталость (заражение блуждающих нервов)
- Внутреннее беспокойство (заражение симпатических нервов)
- Невралгическая боль (заражение разных чувствительных нервов)
- Нарушения щитовидной железы (гипер- и гиподисфункция, заражение щитовидной железы)
- Сердцебиение, нарушения ритма сердца, тянущие и другие боли в области сердца (заражение проводящей системы сердца, сердечного сплетения и/или миокарда)
- Нарушения функции печени (патология печени) с повышенными показателями печени или без (заражение печени)
- Хронические недуги почек, например нефралгия, кровь и/или белки в моче (заражение почек)
- Увеличение селезенки (заражение селезенки)
- Увеличение лимфатических узлов (заражение лимфатических узлов)
- Ревматическая мышечная боль (заражение мышц)
- Боли в спине или позвоночнике (заражение спинной мускулатуры)
- Ревматические недуги суставов (заражение суставов)
- Изменения в картине крови (заражение и разрушение определенных кровяных телец, например обусловленная вирусом Эпштейн-Барра гранулоцитопения, лимфоцитопения или тромбоцитопения = уменьшение гранулоцитов, лимфоцитов или тромбоцитов в крови. В предельном случае может возникнуть и панцитопения = уменьшение всех форменных элементов крови.)
- Орхиалгия (заражение яичек)

– Боли в яичниках (заражение яичников)

Важное примечание: Все приведенные симптомы в принципе могут быть вызваны и другими причинами заболевания²⁶!

Из-за часто встречающейся хронической инфекции печени вирусом Эпштейн-Барра очистительная терапия может превратиться в настоящую пытку. Потому что вследствие такого заражения печени орган чаще всего почти не в состоянии выводить конечные продукты обмена веществ, поступающие в нормальном объеме, из-за чего он тем более не сможет справиться с дополнительной нагрузкой из мобилизованных «старых скоплений». Результатом может быть застой в печени с множеством симптомов (см. гл. гл. 19 и 20). Это одна из причин, по которой все больше людей с ослабленной иммунной системой имеют большие трудности в очистительных курсах лечения и рационализациях питания. Такие изменения в питании тоже приводят кратковременно к более или менее сильному выводу шлаков и ядов из организма, пока он не привыкнет к новому уровню обмена веществ.

Существует два принципиальных способа, как избавиться от вирусной инфекции:

1. Применяют определенные проверенные меры лечения природными факторами, пока инфекция не излечится. Для самостоятельного применения с этой целью годится прежде всего разработанная мной «комбинация Зибенера»²⁷. *(Подробные сведения об этом методе лечения Вы найдете в статье «Способы лечения хронических вирусных и бактериальных заболеваний [включая хронический боррелиоз] на моей домашней страничке [www. mueller-burzler. de.](http://www.mueller-burzler.de))*
2. Но кроме того существует также несколько диетотерапевтических способов. С их помощью можно вылечить хронические вирусные заболевания, как правило, в течение нескольких недель. Так как соответствующие выводы были сделаны мной только в 2005 году, эта тема занимает важное место в последующей книге *(см. заключительное слово)*. Но это знание передается также при отдельных беседах, а также на моих семинарах и тренингах.

Болезни в результате ядов из окружающей среды

Я наблюдаю за Джонатаном, как он задумчиво смотрит вдаль. Ему уже 18 лет, он высокий, стройный молодой человек, который немного похож на своего двоюродного деда, моего первого сына. Джонатан чувствует в себе сильное желание помогать другим людям, и поэтому он хочет изучать медицину. Он восхищен энергетической взаимосвязью нашего душевного и физического начала, и уже сейчас проявляет интерес к новейшим исследованиям о единстве тела, души и духа, которые революционным образом изменили западную медицину и по сути все остальные сферы жизни человека. Поэтому его всегда увлекают мои рассуждения о медицинском знании древних культур и современности.

«Правда ли, что примерно через десять лет после смены тысячелетий большинство людей в промышленных державах страдали аллергиями?» спрашивает он. Из моих уст выходит задумчивое

²⁶ В нашей практике различные причины этиологические факторы этих симптомов последовательно выясняются с помощью специального метода обследования – так называемой аура-кинезиологии.

²⁷ При хронических инфекционных заболеваниях, которые невозможно лечить «Зибенер-комбинацией питательных веществ», в нашей практике в разной степени применяется прежде всего разработанный мной гомеопатический курс лечения с индивидуально подобранными отдельными средствами.

«Да», потому что я думаю при этом о своем прошлом аллергика. Я чувствую, что 16-летняя Анна-Мария уловила мои мысли. У нее сильно выраженная чуткость и ее открытое сердце помогает ей осознавать то, что остается незамеченным другими людьми.

«Ты ведь некогда был аллергиком, так? Ты можешь рассказать нам, как возникают аллергии?»

«Аллергии могут появиться, только если иммунная система ослабляется или оказывается перегруженной инородными веществами.»

Когда мне было столько же, сколько и вам, природа, воздух, земля и вода были сильно загрязнены. В так называемом традиционном сельском хозяйстве применялись химические удобрения и много жидкого навоза, чтобы усилить развитие растений. К сожалению, от этого теряется экологическое равновесие почвы, что отрицательно сказывается на жизненной энергии и внутреннем качестве растений. Но уменьшение жизненных сил чревато еще и тем, что некоторые растения становятся менее стойкими к вредителям. Против всеобщего поражения вредителями растений и против нежелательных сорных трав химия предоставила сельским хозяевам отчасти сильно ядовитые фунгициды, инсектициды и гербициды, которые усердно впрыскивались. Урожайность полей снова повысилась, что конечно только радовало крестьян. Однако жизнеспособность продуктов питания от таких мер уменьшается дальше, а химическая загрязненность увеличивается, что очень негативно влияет на здоровье человека и животных. Удобрения и препараты для опрыскивания попадали прежде всего в наши реки и грунтовые воды и вместе со сточными водами из бытовых хозяйств и промышленности загрязняли нашу питьевую воду. Поэтому множество рек, озер и морей были больными и разнообразие видов в этих водоемах непрерывно уменьшалось.

Выбросы многочисленных автомобилей, которые раньше ездили чаще всего на бензине или дизельном топливе, угольных электростанций, из промышленности и от мусоросжигательных установок для бытового и особого мусора загрязняли воздух. Качество вдыхаемого воздуха ухудшалось особенно, если из-за сильного загрязнения воздуха летом возрастали добавки еще и показатели озона. Многие люди с ослабленной иммунной защитой и больными дыхательными путями в такие дни практически не могли выйти из дома.

Люди прежде употребляли чрезвычайно много химических медикаментов, а кариозные зубы многими десятилетиями заполнялись среди прочих ртутной амальгамой – сплавом металлов, который может содержать более 50% очень ядовитой ртути.

Сами пищевые продукты снабжали частично химическими добавками, с одной стороны, чтобы сделать их стойкими при хранении, а с другой стороны, чтобы изменить их внешне и во вкусовом отношении или ускорить переработку.

От начала до середины 90х годов прошлого века в некоторых странах в качестве способа консервирования применяли даже радиоактивное облучение некоторых продуктов. Вы ведь знаете, что вся атмосфера уже итак была заражена радиоактивностью в результате многочисленных испытаний атомных бомб и известных и утаенных более мелких аварий в атомных реакторах.

В то же время на рынке появились генетически модифицированные пищевые продукты, добавки и вспомогательные вещества, как например некоторые сорта злаков и овощей, соевых бобов, определенные дрожжи, сычужные ферменты, энзимы и бактерии.

Но и это еще не все, потому что некоторые из этих химических ядов поднимались при выбросе в атмосферу и вместе с радиоактивностью разрушали озоновый слой. В общественности в качестве причины разрушения озонового слоя долгое время клеймили какие-то газы-вытеснители из аэрозольных баллонов и другие сверхядовитые газообразные химикаты, как соединения фтористых хлористых углеводородов (ФХУВ), или растущую концентрацию углекислого газа в воздухе. Однако умалчивали, как могли, об одном из главных факторов этого происшествя: о **радиоактивности**. Это

делалось прежде всего затем, чтобы не наводить беспокойство среди населения, и чтобы не допустить еще большего ухудшения репутации атомной энергии. Потому что люди уже привыкли ко многим преимуществам химии и горючих ископаемых. И так как больше нельзя было представить себе промышленность и частные бытовые хозяйства без них, то люди на время мирились с негативными воздействиями вредных для окружающей среды химикатов и продуктов сгорания, пока не находились менее ядовитые вещества и альтернативы. Несмотря на то, что прямое или долгосрочное действие этих ядовитых для экологии веществ отчасти было не менее вредным, чем радиоактивное загрязнение, большинство людей значительно чувствительнее реагировали на тему радиоактивности, чем на какие-нибудь диоксины, окислы азота или повышенный уровень азота в дыхательном воздухе.

В любом случае **озоновое разрушение в стратосфере** привело к чрезвычайному повышению ультрафиолетовых лучей солнечного света, которые обычно по большей части отражаются и отфильтровываются озоновым слоем. Но озоновый пояс в нашей атмосфере является важнейшей предпосылкой для высокоорганизованной жизни на Земле. Ультрафиолетовые лучи начиная с определенной интенсивности считаются абсолютно вредными для жизни и вредят наследственности. Эволюция была бы невозможна без озонового слоя! Теперь жизнь на Земле подвергалась все большей угрозе. Некоторые виды животных с чувствительной кожей, как например определенные виды лягушек и жаб, стали первыми жертвами постоянно усиливающейся нагрузки ультрафиолетового света. Но и люди все чаще стали болеть своими индивидуальными слабыми местами и число заболеваний раком значительно росло из года в год.

Но за несколько лет до смены тысячелетий и в первые годы после нее по всему миру вводилась еще одна технология, воздействие которой на жизнь является явно вредным для здоровья. Между тем это было однозначно доказано некоторыми исследованиями. Все дело было в совершенно чуждом для природы низкочастотном пульсирующем **излучении мобильной связи** высокими частотами (периодические импульсы с высокими частотами). В тогдашнюю эру быстро развивающихся коммуникаций для многих людей не было почти ничего более важного, чем как можно быстрее и подробнее найти информацию на всевозможные темы жизни и в любом месте общаться с кем угодно. Поэтому уже к 2001 году каждый второй житель Германии обладал мобильным телефоном, и в других странах все выглядело почти так же. Но к сожалению, в технологиях связи того времени индустрия намного меньше заботилась о здоровье людей, животных и растений, чем о своей выгоде. Потому что она ввела совершенно неестественные высокие частоты с пульсацией, которые исходили как из появившихся как грибы после дождя радиомачт, так и из беспроводных домашних и включенных мобильных телефонов. При этом уже тогда было вполне осуществимо доработать гораздо более безвредную технологию с аналоговыми радиоволнами без пульсации и внедрить ее в гражданской сфере. Потому что как полиция и пожарная служба, так и американская армия многие десятилетия назад уже использовали эту технологию.

Тогдашнее излучение мобильной связи привело теперь к повсеместному дополнительному ослаблению общего обмена веществ и иммунной системы, особенно зубной железы, у всех людей и животных. Это излучение способно проникать подобно бурильному молотку даже внутрь клеток и вызвать там генетические нарушения. Это привело к тому, что экологически ядовитые вещества, химические медикаменты, но и вполне обычные шлаки обмена веществ стали хуже выводиться и все больше откладываться в организме. Поэтому было ничуть не удивительно, что многие хронические заболевания, прежде всего аллергии, некоторые вирусные инфекции, как хроническая вирусная инфекция Эпштейн-Барра (см. «хроническая вирусная инфекция Эпштейн-

Барра» стр. 108), и рак, а также психические нарушения как раз в эти годы возросли с ужасающей скоростью (подробнее об этом на www.buergerwelle.de).

Но роковым для общего развития здоровья человека было то, что ни излучение мобильной связи, ультрафиолетовые лучи, радиоактивность, экологически вредные вещества и химические загрязнения из пищи или окружающей среды, ни какие-либо другие факторы нельзя назвать причиной увеличения подверженностей и слабостей иммунной системы. Все эти нарушающие факторы действовали так сказать синергетически, что означает ни больше, ни меньше, а именно что их вредящие жизни воздействия могли не только складываться, но и взаимно усиливаться.

Большинство виновников тех нарушений экологии часто взваливали вину на кого-нибудь другого. Лишь немногие осознавали большую ответственность за нашу планету, так что против прогрессирования экологических разрушений предпринималось слишком мало мер. В некоторых странах пытались, правда, по возможности устранить симптомы, но для устранения причин в целом делали немного. Поэтому в политике того времени для успокоения населения всегда подчеркивались собственные усилия и успехи в защите окружающей среды. Но этого было слишком мало – бочка уже давно грозила переполниться! Всеобщий переход к экологичной добыче энергии из солнца, ветра, воды или природного газа и к экологичным технологиям и методам в промышленности и телекоммуникациях либо долгое время не происходил вовсе, либо осуществлялся слишком медленно.

Поэтому мы не должны были удивляться, что защитные силы нашей иммунной системы непрерывно уменьшались и все больше людей болели аллергиями и хроническими заболеваниями.

Если мы при теперешних обстоятельствах вберем какие-нибудь яды из окружающей среды вместе с пищей или через воздух, то они попадут в кровь, что приведет к непосредственной нагрузке иммунной системы. При этом в большинстве случаев речь идет о совершенно противоестественных субстанциях, с которыми наш организм может справляться не так уж хорошо. Поэтому они уничтожаются лишь не в полной мере или выводятся через печень и почки, так что большая часть остается в организме и в соединительной ткани, как например в костях, подкожной жировой клетчатке и в лимфатической соединительной ткани, но также и в органах.

Эти отложения теперь ослабляют иммунную систему во второй раз, так как в специфических областях соединительной ткани и органов находятся места образования защитных клеток. К ним относятся зубная железа, селезенка, лимфатические узлы, миндалины, червеобразный отросток слепой кишки и бляшки Пейера – важные лимфатические скопления клеток в тонком кишечнике. И чем больше загружены эти области соединительной ткани и органы, тем меньше соответствующих защитных клеток будет вырабатываться.

Поскольку так же могут быть поражены и все остальные органы и клетки организма, то, например, слишком сильная нагрузка гормональных желез ведет к гормональным нарушениям вплоть до сахарного диабета или к половому бессилию и бесплодию, нагрузка корней волос – к выпадению волос, а интоксикация головного мозга – к нарушениям концентрации и памяти, или к так называемому синдрому дефицита внимания (ADS)²⁸.

Кроме того из-за ядов из окружающей среды и неестественных излучений в организме возникают свободные радикалы. Эти сверхагрессивные субстанции, которые дополнительно

²⁸ADS по нашим данным в большинстве случаев представляет собой сочетание из нагрузок из окружающей среды (токсичные отложения, излучение мобильной связи ит.д.) на мозг, особенно на переднюю долю головного мозга, с аллергиями, которые влияют в том числе на мозг. Лечится это заболевание так же, как и все остальные заболевания, связанные с окружающей средой. Для этого должен обширно очищаться от токсинов организм и укреплено возможно ослабленное пищеварение. Тогда в связи со здоровым образом питания будет происходить не только постепенное исчезновение всех аллергий, но и нормализация функций мозга и вместе с тем убывание симптомов ADS.

ослабляют иммунную систему, вредят нашей наследственности и в конечном итоге вызывают многочисленные *болезни* (подр. в гл. 14).

Хотя всех этих нагрузок во многих случаях бывает достаточно, чтобы ослабить иммунную систему настолько, чтобы она на все большее количество веществ реагировала избыточным образованием антител, то есть аллергией, для большинства сильных аллергиков, особенно с сильными пищевыми аллергиями, имеется еще одна причина для возникновения аллергий:

Дело в том, что в зависимости от унаследованной или приобретенной конституции яды из окружающей среды и химикаты могут попасть и в органы пищеварения. С особой чувствительностью на эти ядовитые отложения реагирует поджелудочная железа. В результате этого в зависимости от предрасположений могут возникнуть различные явления недостаточности пищеварительных ферментов (подр. в гл. 16).

Все органы пищеварения могут быть ослаблены этой интоксикацией. К ним относятся пищеварительные соки для переваривания белков, жиров и углеводов, причем слабость переваривания белков встречается гораздо чаще (подр. в гл. 16).

Пищеварительные недуги с вздутиями, болями в животе, поносом или запором появлялись в это время все чаще. Они возникают из-за увеличенного гниения и брожения плохо переваренных пищевых продуктов. Заболевает микрофлора кишечника и нередко определенные грибковые штаммы, которые жизненно необходимы в форме низкого развития, вступают в верхние стадии развития и могут в конечном итоге в качестве болезнетворных грибов разрастись в кишечнике (подр. в гл. 17).

Поскольку причиной возникновения пищевых аллергий у многих пораженных является также плохое переваривание белков, я объясню вам теперь, что происходит, когда пищевые белки не могут быть хорошенько переварены:

Белковые молекулы, не расщепленные как следует соками желудка и поджелудочной железы (подр. в гл. 16), начинают усиленно гнить в кишечнике, в результате приводя к нарушениям кишечной микрофлоры, а при длительном проявлении и к изменению слизистой кишечника с повышенной проницаемостью для еще не переваренных белковых молекул и других, нежелательных в крови веществ. Но увеличение посторонних веществ в крови нагружает иммунную систему, поскольку эти вещества должны как можно быстрее обезвреживаться определенными лейкоцитами - полицией организма, или специальными ферментами. Особенно тяжелы при этом чужеродные белковые молекулы или их отломки. По этой причине при «проницаемом кишечнике» (*синдром LeakyGut*, подр. в гл. 5) вследствие повышенного ослабления переваривания белка значительно быстрее развиваются и аллергии на пищевые белки, чем на остальные компоненты продуктов питания. Поэтому в последующем я для простоты буду рассказывать только о белковых аллергиях.

Пока защитная система достаточно сильна, ничего не происходит. Но если попадает слишком много белковых молекул или отломков или если иммунная система дополнительно нагружена и ослаблена психическими или другими факторами, так что больше не все белки могут надлежащим образом быть уничтожены, то организм вынужден прибегнуть к крайней мере: Он усиленно производит антитела, чтобы для начала связать этот инородный белок. Позже эти комплексы уничтожаются специальными лейкоцитами, которые тоже должны усиленно вырабатываться для этой цели.

Теперь организм запоминает эту перегрузку, так что при следующем контакте с этими конкретными белковыми телами он действует наверняка и на всякий случай образует большое количество специфических антител и выбрасывает их в кровь. Ведь он не знает, сколько белков

поступит в кровь. Такую чрезмерную реакцию и называют аллергией. Таким образом, образование антител жизненно необходимо и ни в коем случае не должно подавляться.

Типичные аллергические реакции вызываются с одной стороны самим связыванием инородного вещества (антигена) с антителом, но прежде всего одновременно выбрасываемыми гормонами и гормоноподобными субстанциями, действующими в сосудах (гистамин, определенные простагландины ит.д.) (см. также гл. гл. 5 и 16).

Поэтому лечение аллергии возможно только в том случае, если иммунная система будет укреплена, а слабость пищеварения как одна из важнейших причин для большинства сильных аллергических заболеваний будет снова устранена. Очищение организма от ядов, конечно, является главной предпосылкой для быстрого и долговечного выздоровления.»

Причины возникновения аллергий

«Таким образом, у нас могут только тогда появиться аллергии, когда наша иммунная система будет перегружена или ослаблена какими-либо факторами. То есть к возникновению аллергий в старое время наряду с большим разнообразием факторов окружающей среды и химикатами была причастна также и слабость переваривания белков. Все ли это причины, по которым мы приобретаем аллергии, или помимо этого существуют еще другие факторы, которые могут перегрузить или ослабить нашу иммунную систему?» спрашивает меня Джонатан.

«Да, непременно есть еще пара других внутренних и внешних факторов, которые могут ослабить нашу иммунную систему. Но главные причины возникновения аллергий я вам уже рассказал.

К внешним факторам относятся прежде всего отрицательные воздействия из старого времени, о которых я вам только что рассказал. К ним относятся ядовитые химикаты из пищи и окружающей среды, вредные лучевые нагрузки, пространственные яды и так далее.

Определенные медицинские методы лечения, как например прививки, и многие химические медикаменты могут также изрядно навредить иммунной системе, вследствие чего скрыто наличествовавшие иммунные слабости раскрываются. Недаром врачи делают прививки неохотно, если пациент в это время переносит инфекционную болезнь, потому что они знают, что вакцинация напрягает иммунную систему и при имеющейся болезни может привести к ее *перегрузке* (подр. в гл. гл. 16 и 22)!

Хотя существуют еще и другие внешние факторы, которые могут ослабить нас, как например неблагоприятные для здоровья климатические условия, но тем не менее они редко непосредственно вызывают аллергии. Однако они могут усилить имеющиеся иммунные слабости и аллергии.

К внутренним факторам относятся в первую очередь психические предпосылки для развития аллергий. К таковым относятся эмоциональные состояния, как антипатия или отвращение, но и психические травмы, состояния шока и ситуации крайне сильного стресса (подр. в гл. 16).

Внутренние, по большей части хронические болезни, очаговые инфекции или незаживающие раны представляют еще одну возможность ослабления иммунной системы так, чтобы в результате возникли или усилились уже имеющиеся аллергии.

Прорезывание зубов у младенцев и детей также оказывает ослабляющее влияние на защитную систему, так что в результате имеющиеся аллергии могут быть кратковременно усилены.

Конечно, самый образ жизни и не в последнюю очередь режим питания имеют большое значение для нашей иммунной системы. Поэтому чем здоровее и более бесстрессово мы живем, тем больше мы укрепляем свою иммунную систему.»

Причины ослабленного пищеварения

«Если я тебя правильно понял, то пищеварительная сила играет важную роль для здоровья человека, так что в случае сильного нарушения переваривания белков в результате могут возникнуть не только аллергии, но и множество других болезней?»

Анна-Мария смотрит на меня немного неуверенным взглядом, отчего я подтверждаю ее вопрос коротким киванием.

«Однако наряду с ядами из окружающей среды, химикатами или лучевыми нагрузками имеются и некоторые другие факторы, из-за которых может ослабиться пищеварение. Потому что пищеварительный тракт, так же как и иммунная система, особенно чувствительно реагирует на наш образ жизни, поэтому много стресса и нездоровый образ питания с большим количеством алкоголя и пищевыми продуктами, бедными на жизненно-важные вещества, на протяжении долгого времени могут привести к тем самым недугам пищеварения (*подр. в гл. 14*).

Конечно, это касается также и общего истощения или одностороннего питания без важных построительных энергий. Поэтому ,питание из тюбиков' еще несколько десятилетий тому назад оказалась совершенно нереальной иллюзией. Поскольку и водоросли не обладают построительными для человека энергиями, они также не относятся к нашим основным пищевым продуктам, хотя и могут быть весьма ценными в качестве дополнения (*подр. в гл. гл. 10 и 14*).

Поэтому те, кто ,простым смертным' питается только фруктами или овощами, не должны удивляться, если через несколько месяцев или лет переваривание белков, углеводов и жиров будет значительно ослабляться. Те, кто затем снова захотят употреблять орехи, семена и другие богатые белками, углеводами или жирами продукты питания, поначалу больше не будут в состоянии переваривать их, и должны будут очень медленно увеличивать их содержание в пище(*подр. в гл. гл. 16 и 18*).

Слишком сильное или полное уменьшение поваренной морской или каменной соли в пище может довольно быстро привести к недостаточности желудочной кислоты или к ее полной потере. Тогда пищевые белки будут значительно хуже или совсем перестанут перевариваться (*см. гл. 2*).

Кроме того, каждый раз, как человек будет есть больше, чем он может переварить, перегруженный орган будет напрягаться. Эта перегрузка пищеварительных органов затем приведет к дальнейшему ослаблению функции, из-за чего за довольно короткое время может развиться острая картина болезни. Прогресс аллергий и заболеваний кишечной микрофлоры может в результате за считанные месяцы из слабого прежде аллергика сделать измученного грибами мультиаллергика (*подр. в гл. 16*).

Так что запомним, что конституция наших пищеварительных органов сильно зависит от нашего образа жизни и питания. Нам следует следить за достаточным подводом или образованием соли (*подр. в гл. гл. 18 и 23*)и по возможности не есть больше того, чем нам необходимо и чем мы можем переварить.»

Причины нарушения микрофлоры и грибковых заболеваний кишечника

«Так значит, слабость переваривания белков не только может быть причиной для различных аллергий, но одновременно обуславливать и более или менее сильные нарушения кишечной микрофлоры и грибковые заболевания кишечника?! – Но ведь помимо соответствующей слабости

пищеварения наверняка имеются и другие причины для нарушений микрофлоры кишечника и кишечных грибков, правда?»

«Все верно, Джонатан.

1. Всякий раз, как белки, углеводы или жиры не будут порядком переварены, происходит усиленное гниение, брожение или омыление этих питательных веществ в кишечнике, в результате чего заболевает кишечная микрофлора и могут появиться кишечные грибки а также кишечные паразиты. В случае слабости переваривания белков, при слишком сильной нагрузке крови плохо переваренными белковыми телами, могут возникнуть аллергии на эти белки.

Все остальные факторы, вредящие нашей микрофлоре кишечника, не всегда аллергенны, но могут обострить имеющиеся аллергии. Это связано прежде всего с тем, что дополнительное повреждение кишечной флоры увеличивает проницаемость кишечника для непереваренных белков. Еще не полностью переварившиеся белки тогда усиленно начнут поступать в кровь и могут таким образом усугубить наличествующие аллергии (см. гл. 16).

2. К таким усилителям аллергий относится особенно рафинированный сахар. Он в принципе всегда вредит здоровой кишечной флоре, так что начиная с определенного количества заболевает не только микрофлора тонкого кишечника, но и микрофлора толстой кишки (подр. в гл. 17).

Грибки кандиды(см. гл. гл. 9 и 17) в основном происходят из толстого кишечника и поэтому могут возникать как при усиленных процессах гниения и брожения, так и от рафинированного сахара в кишечнике. Белый сахар для них - прямо-таки любимая пища! Другие нездоровые пищевые и вкусовые продукты, как алкогольные напитки или химико-физически обработанные пищевые продукты, хотя и не способствуют здоровой микрофлоре кишечника, но в любом случае они и не так вредны, как рафинированный сахар.

3. Третий фактор возникновения кишечных грибков – специальные медикаменты, которые подавляют жизнедеятельность бактерий нашей здоровой кишечной микрофлоры. К ним относятся в прежде всего антибиотики и хемотерапевтические средства.

Но и лучевая терапия в тогдашней традиционной терапии рака также могла обусловить сильное ухудшение условий в кишечной микрофлоре, особенно, если она проводилась в подчревной области.

В тонком кишечнике имеются разные грибковые штаммы, к которым относятся *Mucor racemosus* (мукор кистевидный) и *Aspergillus niger* (черная аспергилла), которые на верхних стадиях развития могут способствовать возникновению некоторых форм опухолей и рака (см. гл. 17). Вследствие сильного ослабления кишечной флоры этими терапиями эти грибковые штаммы тем более переходят на верхние стадии развития, чтобы затем пробраться через кровь в слабые места организма и пораженные раком области. Это одна из причин, по которой эти терапии не могли полностью устранить рак, поскольку не принимались во внимание причины присутствия рака (см. также гл. гл. 6 и 17).

4. Но нарушения кишечной микрофлоры могут возникнуть и вследствие неблагоприятных сочетаний продуктов питания, как например комбинации из кислых фруктов и полнозерных злаков или из сырых семян или орехов и соли (подр. в гл. 11).

Определенные продукты питания, как мясо, рыба и яйца, даже при наилучшем пищеварении не идеальны для кишечной микрофлоры человека. Конечно, это не относится к животным, едящим мясо или рыбу, потому что их короткий кишечник с гладкими стенками по природе предназначен для этой пищи(подр. в гл. 14).

5. Сильный застой в печени, который всегда возникает в том случае, если ему приходится очищать от большего количества токсинов, чем он может, тоже приводит к нарушениям кишечной

микрофлоры с угрозой возникновения кишечных грибков. Однако кишечная микрофлора довольно быстро регенерируется, если застой в печени относительно слабый или устранен (*подр. в гл. 19*).

- б. Другие причины ослабления кишечной микрофлоры могут заключаться в психических нагрузках или обуславливаться прорезыванием зубов у младенцев и маленьких детей.

Я расскажу вам как-нибудь в следующий раз побольше на эту тему и про видных исследователей, которые работали над этим.»

Возникновение аллергий у младенцев и маленьких детей

«Но почему перед сменой тысячелетий и в годы после нее так много младенцев и детей страдали аллергиями? Как они могли стать аллергиками, если они еще относительно недолгое время или вовсе не контактировали с внешним миром?»

Анна-Мария при этом вопросе обеспокоенно смотрит на меня и ее сочувствующее выражение лица выдает мне ее сильное участие в горе того времени.

«При беременности часть этих токсинов из окружающей среды и химических медикаментов, наряду с обычными отложениями конечных продуктов метаболизма, под влиянием гормонов при беременности усиленно отделяются от всех соединительных тканей и органов. Часто имевшую место ранее тошноту при беременности можно объяснить, прежде всего, сильной нагрузкой печени этой детоксикацией, когда печени приходится очищать в большем объеме, чем она способна. При этом отделенные, 'шлаки' и токсины регулярно скапливаются перед печенью в крови. А поскольку желудок, поджелудочная железа и кишечник доставляют свою кровь напрямую в печень, то обратный напор, естественно, может ощущаться в первую очередь в этих органах. Поэтому тошнота, рвота, сильные вздутия, нарушения стула, геморрой и венозные тромбы на ногах, нарушения кишечной микрофлоры вплоть до обусловленных застоем грибковых заболеваний являются частыми симптомами для этой картины болезни (*подр. в гл. 19*).

Все меры, поддерживающие обмен веществ в печени, могут смягчить или устранить эти недуги. Так как печень нуждается и использует для очистительной деятельности прежде всего большое количество витаминов С, В₁ и В₆ в совместном действии с цинком и коферментом Q₁₀, то очистительную функцию печени можно очень хорошо улучшить замещением этих питательных веществ. Я сам работал предпочтительно с гомеопатическими средствами для печени и для замещения питательных веществ использовал по возможности натуральные препараты витаминов и минеральных веществ. Но помимо этого пригодными оказались и определенные растительные экстракты, например из остропестры, чистотела и куркумы длинной (*подр. в гл. 20*).

С терапией печени или без, токсины все равно находятся в крови и достигают через плаценту созревающего младенца. Конечно, при застое печени их может быть гораздо больше! Еще не родившийся ребенок накапливает эти яды из окружающей среды и 'шлаки' в своих соединительных тканях и органах. В зависимости от генетического предрасположения они попадают также и в желудок или поджелудочную железу. Но с увеличением нагрузки токсинов в этих органах образование пищеварительных соков непрерывно уменьшается, из-за чего пищеварительная сила с самого рождения может оказаться более или менее ослабленной.

Так, в конце прошлого века и особенно в первом десятилетии после смены тысячелетий все больше младенцев стали рождаться с более или менее ослабленной иммунной системой и слабостью пищеварения, обусловленной ядами из окружающей среды. Иногда они даже обнаруживали лишь четвертую или пятую часть нормальной пищеварительной силы. То есть

пищеварительная сила настолько слаба, что эти младенцы не могут нормально переварить даже 200 мл материнского молока всего лишь с 2,4 граммами белков. В менее сильных случаях они реагируют на это вздутиями, спазмами живота, поносом и нарушениями кишечной микрофлоры. Но в более экстремальных случаях в результате усиленного гниения белков возникают дополнительные грибковые заболевания в кишечнике, которые могут проявиться в качестве молочницы во рту, и уже в первые дни после рождения развивалась аллергия на непереваренный белок материнского молока или на белок из адаптированной бутылочной пищи или искусственного питания.

В зависимости от наследственного предрасположения проявляются аллергические реакции на коже или в области слизистых пищеварительного тракта, дыхательных путей или других органов (*подр. в гл. 16*).

Лечение аллергий у таких детей возможно только в том случае, если в ходе терапии снова нормализуется и пищеварительная сила. При этом конституционное построение гомеопатическими средствами – лишь один из способов (*см. заключительное слово*).»

Исцеление возможно!

«Значит, тогда можно вылечить все аллергические заболевания – не важно, какую причину они имеют?» Я чувствую, как Джонатан с нетерпением ждет моего ответа.

«В принципе да, потому что большая часть всех аллергических заболеваний вызывается вредными для жизни факторами окружающей среды и чужеродными веществами или из-за неправильного питания. Психические же факторы и наследственная закладка в основном определяют вид аллергий и место реакции на них. Поэтому путем устранения этих причин в принципе можно успешно вылечить все аллергии (*подр. в гл. 16*).

Со второй половины XX века аллергии резко увеличились особенно в промышленных державах. И также быстро они снова исчезают в течение примерно 20ти последних лет.

Таким образом, исцеление от аллергии на долгое время происходит только при лечении причин. Помимо мобилизации и вывода обременяющих ядов из окружающей среды, при тех аллергиях, которые связаны со слабостью пищеварения, должна быть также восстановлена активность пищеварения. Здоровое питание и дополнительное укрепление иммунной системы в любом случае относятся к общей терапии. Кроме того нужно по мере возможности следить за здоровыми условиями окружающей среды (загрязнение воздуха, бытовые яды, мобильная связь и электросмог, поверхностные волны ит.д.) и выявить и устранить возможные физические или психические блокады.»

«Но ведь тогда лечить аллергии очень просто!?»

«Ты права, Анна-Мария. Сегодня это довольно легко, потому что мы снова дышим чистым воздухом, пьем чистую воду и питаемся натуральными продуктами.

Ваше поколение получило от матерей уже не так много токсинов, как ваши родители от их матерей, или как это было в моем поколении. Поэтому 50 лет назад тому назад ситуация выглядела совсем иначе, нежели сейчас. Люди, жившие в загрязненных автомобильными и промышленными выхлопами крупных городах, отчасти накапливали в организме столько ядов из окружающей среды, что вывод этих токсинов мог оказаться большой проблемой. Сильные нагрузки печени или почек, которые часто возникали при очищении, могли временно ухудшить всю картину болезни. Поэтому при построении пищеварения и очищении соединительной ткани от токсинов нужно было действовать осторожно, чтобы ни в коем случае не отделить больше токсинов, чем печень и почки могли переработать и вывести. В итоге этот процесс особенно у старых людей длился иногда годами.

Здесь вам необходимо учесть, что многие долголетние аллергики накапливали не только яды из окружающей среды, медикаменты и другие химические вещества. Ведь к этому часто прибавлялись еще и возникшие в кишечнике из-за нездорового образа питания или вследствие слабости пищеварения шлаки, которые годами всасывались в кровь и частично попадали в соединительную ткань и органы.

Но парадоксальным в этой ситуации тогда было то, что хотя и получалось выделять и выводить яды из окружающей среды, однако они в большей или меньшей мере с каждым дыханием или с водой и пищей вводились снова. Поэтому если кто-то хотел понемногу поддерживать достигнутую степень чистоты, то ему необходимо было в регулярных промежутках активировать и очищать соединительную ткань.

Вследствие этого значение и важность здорового и свободного от химии питания неуклонно росло, благодаря чему биологическое сельское хозяйство испытало свой прорыв именно в это время.

Да, и сегодня уже почти не упоминается так называемое традиционное сельское хозяйство. Скорее уже биологическое сельское хозяйство стало нормой и тем самым традицией.»

«Как же ты вылечил в то время свои аллергии?» спрашивает Джонатан.

«Я сам вылечил свою пищеварительную слабость и аллергии сырыми орехами, масличными семенами и фруктами и сырыми, пророщенными злаками. С этой пищей я очистил организм от токсинов, укрепил иммунную систему и построил всю пищеварительную силу...» *(Применение целебной пищи, или построительная и очистительная терапии с помощью пищи подробно обсуждаются в гл. гл. от 18 до 21).*

«Значит, тогда ты питался точно так же, как и сегодня?» перебивает меня Анна-Мария.

«Не совсем, потому что сегодня мы можем снова пить живую, чистую воду и есть незагрязненные продукты питания. Но в принципе в моем образе питания изменилось не многое, здесь ты совершенно права.

Решающее значение в этом способе лечения питанием имеет постепенное добавление целебной пищи.

Поначалу я в силу слабости пищеварения и сильной детоксикации соединительных тканей переносил ежедневно лишь 10-20 граммов сырых орехов, масличных семян или пророщенных злаков. Через год я уже мог есть 70-80 граммов этих продуктов в день, а через три года я мог организовать из орехов, масличных семян и фруктов по меньшей мере две трапезы. *(Здесь следует настоятельно предостеречь от столь интенсивного применения целебной пищи! Подробнее об этом в главах 18 по 21).*

Но свое пищеварение я построил в совокупности уже через полтора-два года. За то же время исчезли и все мои аллергии.

Из-за сильной детоксикации соединительной ткани особенно у людей в старом возрасте или с зашлакованным организмом в первые месяцы, а то и годы целебная пища может быть тягостной для организма. Однако чем больше очищен организм, тем больше энергии мы можем получать из нее, пока в один прекрасный день можно будет употреблять ее точно так же, как какой-нибудь бутерброд несколькими годами ранее. Поэтому обязательно нужно есть лишь такое количество этих продуктов питания, чтобы процесс детоксикации не стал слишком интенсивным и чтобы после такой трапезы не ухудшалось самочувствие!

Поэтому те, кто хочет избежать начальных очистительных криз, должен принимать целебную пищу для построения пищеварения и для очищения организма в первые месяцы или годы от двух до максимум трех раз в неделю, а в остальном питаться здоровым, хорошо сочетаемым полноценным питанием(подр. в гл. 18).»

«Я правда не могу представить себе лучший завтрак, чем фрукты и орехи.» Анна-Мария делает глоток из своего стакана, чтобы затем задать мне следующий вопрос:

«А как ты лечил своих пациентов и особенно детей и младенцев? Хотя им можно давать в пищу фруктовую кашу с ореховой пастой – мы и сами на ней выросли –, но я что-то не припомню, чтобы мы по 200 раз разжевывали пищу.»

При последних словах она сильно засмеялась, заражая нас своей веселостью.

«Знаете ли, на самом деле в первые годы моей профессиональной деятельности лишь совсем немногие пациенты понимали ценность этого образа питания, так что большинство взрослых, также как и все дети и младенцы, пошли по более легкому пути с гомеопатическими средствами. Только после того, как я написал свою первую книгу, все больше людей стали с самого начала выбирать более совершенный способ лечения питанием. Конечно, это ни в коем случае не исключает дополнительную гомеопатическую конституционную терапию. Во многих случаях она может оказаться даже весьма полезной и значительно ускорить процесс выздоровления (см. также *ключительное слово*).»

«А какое влияние оказывает эта постройительная терапия на другие болезни?» При этом Джонатан смотрит на меня так, будто он уже заранее знает ответ.

«Что ты имеешь в виду?» отвечаю я вопросом на вопрос.

«Я могу себе представить, что, в сущности, на все хронические и острые болезни можно положительно повлиять улучшением качества крови и соединительной ткани и регенерацией кишечной микрофлоры. Если мы вдобавок будем питаться живыми, богатыми на жизненно важные вещества продуктами, то в организме не должно быть никаких недостатков, правда?»

«Ты совершенно прав. Здоровья кишечная микрофлора – основная предпосылка для здорового организма. И чем лучше качество нашей крови и соединительной ткани, тем сильнее будет наша защитная система. Сырые фрукты, орехи и семена к тому же активируют все гормональные железы и являются для нашего организма лучшими из всех продуктов питания в отношении тонких энергий. Нет такой болезни, которая не реагировала бы положительно на такой образ жизни. Достаточно только того, если мы после постройительной и очистительной фазы соответствующей продолжительности будем давать организму один раз в день эту энергетическую пищу. Остальной рацион должен в любом случае состоять из полноценной пищи.»

«Я не могу поверить, что истина так проста!» Анна-Мария смотрит на меня сияющими глазами.

«Если мы будем есть здоровые продукты питания, мы обретем и будем сохранять здоровье. Если мы будем есть нездоровые вещи, жизнеспособность нашего организма будет уменьшаться. Но секрет, как мне кажется, в простоте. Чем разнообразней и сложнее мы будем составлять и готовить свою пищу, тем скорее можно совершить ошибку (см. *гл. 11 про раздельное питание*).»

«В-общем, пища может хорошо способствовать сохранению здорового организма. Но для нас людей здоровье организма должно быть главной целью в жизни. Организм сам по себе окажется здоровым, если мы будем жить по божественным законам природы. Только любовь к Богу и всему его творению может действительно делать нас здоровыми. Вы понимаете, что я имею в виду?»

Джонатан и Анна-Мария кивают мне, потому что большинство детей сегодня учатся у своих родителей и в школе, как с уважением относиться к природе, окружающим и к самому себе. Мы сделали выводы из ошибок прошлого, чтобы не повторять их, «новоприбывших» на Землю учат в школах не только писать или считать, но они также изучают самих себя как часть творения. Так, в первые годы школы в первую очередь чудеса природы составляют урок. Дети учатся путем наблюдений и накапливают собственные знания в учебных проектах. Письму, чтению и арифметике они учатся между делом в игровой форме. Но и в старших классах самопознание и богатое событиями обучение относятся к главным педагогическим целям.

Я открываю глаза и просыпаюсь из своей футуристической иллюзии. Это всего мечта, желание невредимого мира? Нет, глубоко внутри себя я уверен: Это видение воплотится!

Глава 16 является прямым продолжением этой главы. Но я советую Вам для лучшего понимания прочесть предварительно главы 8 по 15. Затем для некоторых читателей может быть вполне полезным повторное прочтение глав 6 и 7, чтобы только потом приступить к главе 16.

Причины ослабленного пищеварения

- Отложения конечных продуктов обмена веществ и ядовитых веществ (например, ядов из окружающей среды и «ядовитых» медикаментов) в органах пищеварения
- Слишком много стресса
- Нездоровое питание (алкоголь, бедная на жизненно важные вещества пища)
- Общее истощение или одностороннее питание без важных построительных энергий
- Нехватка хлорида натрия (соли) ведет к нехватке желудочной кислоты
- Перегрузка ослабленных пищеварительных органов чрезмерной пищей

При беременности накопившиеся конечные продукты метаболизма и яды из окружающей среды, как тяжелые металлы и химические субстанции, частично растворяются в организме матери в результате гормонально обусловленной детоксикации соединительной ткани, и попадают по гематогенному пути через плаценту в плод ребенка. У не родившегося еще ребенка, так же как и у взрослого человека, эти токсины в зависимости от предрасположения откладываются в соединительной ткани или в органах, и могут привести к гипофункции этих самых органов и к слабости пищеварения.

Причины нарушения микрофлоры и грибковых заболеваний кишечника

1. **Ослабленное пищеварение** для белков, жиров или сложных углеводов
2. Рафинированный сахар
3. Терапии, разрушающие клетки:
 - Определенные медикаменты, как антибиотики, цитостатические средства (лечебные средства от опухолей) и другие хемотерапевтические средства а также
 - Лучевые терапии при раке
4. Нездоровые сочетания продуктов питания, как например
 - Полнозерновые злаки или овощи с кислыми фруктами
 - Сырые орехи или семена с солью
5. Застой в печени
6. Психические факторы
7. Прорезывание зубов у младенцев и маленьких детей

Причины возникновения аллергий

1. Все противоестественные воздействия окружающей среды, как яды из окружающей среды (химикаты, тяжелые металлы), опасные для жизни излучения (радиоактивность, цифровая импульсная мобильная связь, ультрафиолетовое излучение ит.д.), электромагнитные поля
2. **Ослабленное переваривание белка** в желудке или поджелудочной железе
3. Нездоровый образ жизни или питания

4. Психические факторы, как например
 - Антипатии и отвращения или
 - Психические травмы и состояния шока
5. Внутренние факторы, как например
 - Хронические болезни
 - Очаговые инфекции
 - Зашлакованная рубцовая ткань

Аллергии могут возникать только если иммунная система ослаблена или перегружена чужеродными веществами.

Поэтому причинное лечение аллергий, обусловленных влиянием окружающей среды, осуществляется исключительно путем детоксикации а также выведения отложений в соединительной ткани и органах - не важно, каким способом! При аллергиях, нарушениях кишечной микрофлоры и заболеваниях, связанных со слабостью пищеварения (например, синдром Leaky Gut), дополнительно должна быть реактивирована пищеварительная сила.

Глава 8

Здоровье в результате кислотно-щелочного равновесия



Mehr basisch als sauer!

Больше щелочного, чем кислого!

Здоровье в результате кислотно-щелочного равновесия

Что такое кислота и щелочное основание?

Так как в нашем организме постоянно возникают кислые и щелочные конечные продукты метаболизма и они должны выводиться, то необходимо разъяснить оба понятия кислот и щелочей.

Как можно предположить из слова «кислоты», большинство кислот действительно кислые на вкус. К ним относятся например желудочная кислота или фруктовые кислоты.

Напротив, щелочи обладают способностью нейтрализовать окисляющее действие кислот, так что они перестанут иметь кислый вкус. Такой процесс называется еще буферированием.

Как только все кислоты в жидкости будут нейтрализованы, она будет находиться в кислотно-щелочном равновесии. Если концентрация кислот больше концентрации щелочей, то жидкость кислая; если концентрация щелочей больше, чем концентрация кислот, то она щелочная (= основная).

Химики и физики разработали метод измерения концентрации кислот или щелочей в растворе. Применяя определенный закон, который описывает взаимозависимость кислот и щелочей в жидкости, можно получить так называемый (водородный) показатель рН.

При показателе рН, равном 7, жидкость находится как раз в кислотно-щелочном равновесии. Если показатель рН выше 7, то есть между 7,01 и 14, то жидкость щелочная. Наоборот, жидкости с показателем рН ниже 7, то есть между 6,99 и 0 – кислые.

рН 7 = нейтральная

рН выше 7 = щелочная

рН ниже 7 = кислая

Поскольку в нашем организме прежде всего кровь является тем местом, где происходят кислотно-основные реакции, то она приобретает значение основного звена для кислотно-щелочного баланса. Наш обмен веществ обладает некоторыми весьма хитроумными механизмами, с помощью которых он старается по возможности поддерживать слегка щелочной рН-показатель крови 7,4. Сохранение этого показателя важно потому, что даже небольшие отклонения могут привести к сильным нарушениям обмена веществ. рН-показатели крови меньше 7 или больше 7,8 уже больше не совместимы с человеческой жизнью. Но как правило рН-показатель здоровой крови колеблется в пределах 7,39 до 7,41.

Как кислоты образуются в организме?

Каждый раз, как мы принимаем пищу, мы подводим в свой организм белки, жиры и углеводы. В нашем пищеварительном тракте эти питательные вещества разлагаются на более мелкие единицы (*подр. в гл. гл. 16 и 17*) и через слизистую оболочку кишечника всасываются в кровь. Затем кровь переносит их в печень или в клетки организма, где они либо накапливаются, либо «сжигаются», превращаясь в энергию, либо же служат для анаболизма.

Наряду с выработкой энергии и построением аутологических соединений из структурных элементов пищи одновременно происходит постоянный распад отслуживших аутологических белков, защитных клеток и других веществ.

При этом распаде аутологических субстанций, так же, как и при выработке энергии из углеводов, жиров и белка, образуются различные конечные продукты метаболизма, которые должны быть выведены через печень или желчь или выдохаться через легкие.

Поскольку большинство этих конечных продуктов обмена веществ кислые, они могут переокислить нашу кровь и в конечном итоге весь организм. Поэтому они должны быть нейтрализованы щелочными веществами, потому что наша кровь может оптимально выполнять свои функции в слегка щелочном диапазоне.

Помимо этих кислотообразующих свойств белков, жиров и углеводов существуют еще пищевые продукты, которые вдобавок к появившимся в результате метаболизма кислым конечным продуктам с самого начала содержат кислоты.

К ним относятся с одной стороны некоторые кислоты, как например фруктовые или молочные кислоты, которые, однако, «сжигаются» в процессе метаболизма и почти не нагружают кислотно-щелочной баланс.

Но с другой стороны к ним относятся также кислоты, которые должны выделяться с мочой²⁹, как например мочева кислота, которая вдобавок к образованным в процессе обмена веществ конечным продуктам должны быть нейтрализованы.

Особенно много мочева кислоты содержат, прежде всего, мясо, рыба и земляной орех. Но немного мочева кислоты имеется также и в бобовых, в некоторых сортах овощей и в грибах.

Фруктовые кислоты встречаются в большей или меньшей степени во всех фруктах и овощах. Среди овощей ее особенно много содержится в ревенях. Но и в помидорах, стручках паприки, цветной капусте, моркови и даже в картошке некоторые фруктовые кислоты представлены довольно обильно.

Молочная кислота образуется при сбраживании молочных продуктов, злаков или овощей. Среди всех молочных кислот различают правовращающие L(+)-кислоты и левовращающие D(-)-кислоты. С точки зрения химии оба вида за исключением одной маленькой разницы построены совершенно идентично. Дело в том, что они ведут себя по отношению друг к другу как зеркальные отражения и поэтому отклоняют поляризованный, то есть колеблющийся в плоскости свет по-разному – один направо, другой налево.

Но и в обмене веществ они отличаются в своих действиях. В то время как L(+)-молочная кислота как важный промежуточный продукт метаболизма довольно быстро преобразовывается, D(-)-молочная кислота, которая почти не образуется в организме, может распадаться лишь очень медленно.

Сыр, йогурт и кефир всегда содержат смесь из право- и левовращающей молочной кислоты, если только эти молочные продукты не произведены с использованием специальных бактериальных культур, которые преимущественно вырабатывают L(+)-молочную кислоту.

Фруктовые кислоты и правовращающие молочные кислоты хотя и могут кратковременно изменить рН-показатель крови; но как только они оказываются «сжженными», они почти не нагружают кислотно-щелочной баланс.

Поскольку относительно чуждая для организма левовращающая D(-)-молочная кислота распадается лишь очень медленно, то она может уже больше нагружать кислотно-щелочной баланс. Поэтому нам следует предпочитать в питании в первую очередь такие продукты, которые содержат большую долю правовращающих L(+)-молочных кислот.

Однако кислоты образуются и в самом организме, если пища переваривается не полностью и начинает гнить или бродить в кишечнике. При этих процессах гниения и брожения образуется большое количество ядовитых и кислых конечных продуктов, которые частично всасываются в кровь и могут представлять сильную нагрузку для нашего кислотно-щелочного баланса.

Постоянный стресс ведет не только к ухудшению общего обмена веществ, но и способствует усиленному выводу определенных минеральных веществ и щелочных минеральных солей через мочу, вследствие чего также нагружается рН-показатель крови.

Как кислоты нейтрализуются в организме?

Таким образом, мы с одной стороны постоянно вырабатываем конечные продукты метаболизма, а с другой мы, возможно, дополнительно вводим их с пищей. Большинство из них выводится через почки. Только диоксид углерода, который является конечным продуктом распада углеводов, жиров или белков, преимущественно выдыхается через легкие.

²⁹ Есть вещества, которые являются промежуточными или конечными продуктами обмена веществ и обязательно должны выводиться через почки.

Но прежде, чем отягчающие кислоты покидают организм, они должны буферироваться в крови, потому что поддержание рН-показателя крови в 7,4 представляет жизненную необходимость. Поэтому нам необходимо постоянно или подводить щелочи с пищей или вырабатывать их самим, чтобы нейтрализовать кислоты в крови прежде, чем они будут выведены из организма через мочу или выдыхаемый воздух.

Ошибочным образом во многих публикациях и даже в рекламах минеральных препаратов макроэлементы вроде калия, натрия, магния и кальция, или даже микроэлементы, к которым среди прочего относятся железо, цинк и марганец, обозначаются как щелочи. Но это не совсем правильно, поскольку эти минеральные вещества сами по себе не связывают и не буферируют кислоты и поэтому не могут непосредственно влиять на рН-показатель крови или других жидкостей.

Тем не менее, все макро- и микроэлементы выполняют важные функции в крови и в обмене веществ, что повышает выделяющие функции организма чаще всего в отношении кислых продуктов метаболизма.

Кроме того, мочева кислота, которая должна выделяться с мочой и которая либо образуется в качестве конечного продукта распада белка (пуринового обмена), либо вводится с пищей, преимущественно соединяется с ионами кальция, калия и магния и выделяется в виде соли мочевой кислоты.

Хотя макро- и микроэлементы сами и не имеют непосредственного влияния на рН-показатель крови, однако с некоторыми солями этих минеральных веществ все обстоит совершенно иначе. Потому что остатки определенных минеральных солей³⁰, например, натриевых, калиевых, магниевых или кальциевых, которые встречаются в пище и в нашем организме, запросто могут вмешиваться в кислотно-щелочной баланс и повышать (= делать более щелочным) рН-показатель. К ним относятся, например, некоторые соли, встречающиеся прежде всего в растительных продуктах питания, которые подводят организму так называемые щелочные гидроксильные ионы (ОН⁻-ионы).

Другим примером являются щелочные ионы фосфата. Они тоже имеются в пище и выполняют важные функции в обмене веществ. Особое значение они имеют для устойчивости наших костей, куда они встраиваются вместе с ионами кальция и магния в виде солей: фосфата кальция и магния. Для буферирования кислот, постоянно образующихся в процессе метаболизма, ионы фосфата играют второстепенную роль. Тем не менее, они служат для кислотно-щелочного баланса в качестве основного, или что то же самое, щелочного резерва. Ведь при сильном переокислении крови кальциевые и магниевые соли фосфатной кислоты отделяются от костей, чтобы буферировать кислоты ионами фосфата.

Но наибольшее значение для кислотно-щелочного баланса имеют гидрокарбонаты, которые образуются в самом организме, но также могут доставляться с соответствующими минеральными водами или действующей как щелочь натриевой солью (бикарбонат натрия = гидрокарбонат натрия). Если растворить эту соль в воде, она распадается на ионы натрия (Na⁺) и щелочной остаток минеральной соли – ионы гидрокарбоната (= ионы бикарбоната).

Ионы натрия так же, как и все остальные минеральные ионы, мало способны буферировать кислоты. Иначе обстоит с щелочным остатком минеральной соли- ионами гидрокарбоната, которые являются лучшей буферной системой для нашей крови.

Поэтому можно буферировать кислоты в крови или желудке с помощью гидрокарбоната натрия. Если нужно связать желудочную кислоту с гидрокарбонатом натрия, то после еды принимается пищевая сода, в результате чего она смешивается с содержимым желудка и сокращает окисляющее действие желудочной кислоты.

³⁰ Для знатоков: простоты ради в этой книге я обозначаю отрицательно заряженные остатки минеральных солей как «остатки минеральных солей»

Напротив, если нужно нейтрализовать кислоты в крови, то щелочную воду (водный раствор пищевой соды) пьют на пустой желудок. Так она попадет прямо в кишечник, где ионы будут всосаны в кровь и уменьшат концентрацию кислоты.

Здоровое питание обычно держит рН-показатель крови и всего организма в равновесии, так что использование пищевой соды целесообразно только для людей с повышенной кислотностью.

Что происходит, когда организм закислен?

Чем лучше работает обмен веществ, тем скорее эти постоянно образующиеся конечные продукты метаболизма и принятые с пищей кислоты будут стопроцентно выделяться. Тогда организм будет находиться в равновесии обмена веществ.

Но как только обмен веществ или выделительные функции будут перегружены или ослабнут, часть этих конечных продуктов и кислот будет оставаться в организме. Затем они вместе со многими ядами из окружающей среды будут откладываться в соединительной ткани или накопятся в конечном итоге в клетках. Организм зашлакуется, в результате чего ухудшатся все функции обмена веществ и ослабнет защитная система. Как только мы станем хронически закисленными, появится идеальная почва для всевозможных болезней (*подр. в гл. 17*). Кроме того, мы будем быстрее стареть.

Подагра, которая разыгрывается прежде всего в области суставов, является примером для отложений мочевой кислоты. Она может возникать при нарушениях функции почек или в результате чрезмерного употребления пищевых продуктов, содержащих мочевую кислоту, как например мясо и внутренности животных. При этом выделение мочевой кислоты почками ухудшается прежде в том случае, если одновременно будут употребляться алкогольные напитки. Поэтому приступы подагры возникают особенно после обильных мясных трапез с употреблением большого количества алкоголя.

Еще один прямой результат закисленного обмена веществ – это декальцификация кости, или **остеопороз**. Ибо если все буферные системы крови будут перегружены, то организм начнет усиленно выделять из костей фосфаты магния и кальция. Но кроме хронического переокисления крови этот процесс декальцификации костей начинается и при нехватке кальция в крови.

Однако в большинстве случаев главной причиной остеопороза выступает многолетнее переокисление крови в силу закисляющего образа питания или плохого пищеварения. Намного реже причиной является недостаток кальция в питании.

Хотя определенные женские половые гормоны и повышают всасывание кальция в кишечнике и стимулируют новообразование костей, но убывающая гормональная деятельность в годы климактерического периода и после них не может быть причиной остеопороза. Иначе в принципе все мужчины должны были бы страдать от этого, так как они по природе вырабатывают меньше женских половых гормонов, чем женщины.

Половые гормоны – лишь *один* из многих факторов, которые влияют на кальциевый обмен и новообразование костей (*подр. в гл. 14*), что прежде всего важно при беременности.

Традиционная медицина пользуется этимизнаниями и старается с помощью синтетических гормонов, препаратов кальция и витамина Дулучшить встраивание кальция и фосфора в кости. При этом истинные причины, заключающиеся в основном в переокислении обмена веществ и в общем заполнении организма шлаками, остаются совершенно неучтенными.

Поэтому ни у женщин, ни у мужчин в возрасте не должно быть остеопороза! Он появляется лишь в том случае, если всех остальных буферных систем оказывается недостаточно для нейтрализации кислот в крови. Тогда организм вынужден отделять фосфаты кальция и магния из костей, чтобы с

помощью щелочных ионов фосфата сколько-нибудь поддержать кислотно-щелочное равновесие. Как говорилось ранее, ионы кальция и магния не имеют прямого влияния на буферирование кислот.

Таким образом, остеопороз ни в коем случае не нормален и не должен рассматриваться как естественный симптом старения. Напротив, он является однозначным симптомом для сильно перегруженного или выведенного из строя обмена веществ.

Как питаться правильно и соблюдать кислотно-щелочное равновесие

Одной из основных предпосылок для уравновешенного кислотно-щелочного баланса является среди прочего здоровая функция печени, почек и легких, так как конечные продукты метаболизма выводятся через эти органы.

Поскольку многие люди из-за многолетнего переизбытка обмена веществ часто обнаруживают ослабленную очистительную функцию почек, можно поддерживать эти органы в их выделительной деятельности, например с помощью настоя полевого хвоща или крапивы.

Регенерация этих органов зависит в первую очередь от того, как много отложившихся конечных продуктов обмена веществ и токсинов должны быть отфильтрованы дополнительно к ежедневно образующемуся нормальному количеству. Хотя здоровый, очищающий режим питания и может на несколько месяцев или лет увеличить количество подлежащих выводу веществ, но чем сильнее наш организм будет нейтрализован и детоксицирован, тем больше будут снова разгружены почки. В главах 20 и 21 я подробно опишу терапевтическую поддержку выделительной функции печени и почек.

Если мы хотим питаться, соблюдая кислотно-щелочной баланс, то богатая белками, жирами и углеводами пища с одной стороны должна содержать соответственно много щелочных минеральных солей, с другой стороны нужно, чтобы могла усиленно стимулировать аутологичное образование ионов гидрокарбоната. Последнее осуществляется прежде всего с помощью сырых растительных продуктов питания, которые оптимально сочетаются (= третий уровень раздельного питания, см. гл. гл. 11 и 18) и основательно разжевываются.

Поэтому пищевые продукты, в которых по отношению к кислотообразующим белкам, жирам и углеводам содержится меньше щелочных минеральных солей и лишь немного биологических жизненных энергий, окисляющим образом действуют на организм. К таким продуктам относятся прежде всего мясо, рыба, яйца, сыр, изделия из белой муки и отшлифованный рис.

Но сильнее всего закисляет наш обмен веществ рафинированный сахар, так как он приблизительно на 100% состоит из дисахарида сахарозы и не содержит ни минеральных солей, ни витаминов. А в силу предельного недостатка в нем здоровых биологических энергий он к тому же не стимулирует аутологичное образование гидрокарбоната.

Поэтому пища, в которой преобладают животный белок, рафинированные жиры и изолированные углеводы (белая мука, лущеный рис и рафинированный сахар), содержит относительно мало щелочных минеральных солей, жизненно важных веществ и активирующих энергий (определение в гл. 6). Она переокисляет обмен веществ и автоматически ведет к ухудшенному обмену в клетках и со временем даже к пониженной выделительной функции почек, печени и легких.

Те, кто кроме всего регулярно пьет алкоголь, дополнительно усугубляют эту положение, так как алкоголь – настоящий блокировщик ферментов и катализаторов. **Поэтому алкогольные напитки**

всегда действуют кислотообразующе, независимо от того, были ли они перед брожением, например, щелочным виноградным или яблочным соком.

В противоположность этому продукты питания, богатые жизненными энергиями и минеральными солями, имеют действие щелочной ориентации на организм. Особенно щелочными являются все спелые фрукты, почти все сорта овощей и сырое молоко.

Поэтому мы подвергаемся переокислению прежде всего в том случае,

- **Если мы долгое время питаемся преимущественно бедными на жизненные энергии, кислотообразующими или кислотнo ориентированными пищевыми продуктами,**
- **Если мы обладаем плохим пищеварением,**
- **Если выделительные функции печени, почек или легких ослаблены или**
- **Если мы подвержены постоянному стрессу.**

К сожалению, в нынешнее время уже большинство людей в промышленных странах подвержены по меньшей мере одним или двумя из этих четырех факторов. Поэтому даже младенцы и дети с ослабленным пищеварением уже в первые годы жизни могут обнаруживать переокисленный обмен веществ!

Таким образом, очень важно для уравновешенного кислотно-щелочного баланса, чтобы помимо здорового питания в нашей жизни была хорошая пищеварительная сила и не слишком много стресса.

Поэтому чем больше щелочей и жизненных энергий в нашей пище и чем гармоничней она составлена, тем сильнее будут активизированы функции обмена веществ и органы выделения. Таким образом, здоровье нашего организма в значительной степени зависит от щелочных минеральных солей и всех остальных жизненно важных питательных веществ а также от различных тонких энергий продуктов питания.

Выводы

При распаде нашей пищи в процессе обмена веществ образуются преимущественно кислые конечные продукты. Наряду с этим есть пищевые продукты, которые уже заранее содержат кислоты, подлежащие выделению с мочой, из-за чего кислотно-щелочной баланс дополнительно нагружается. Прежде, чем эти кислоты будут выведены через почки, печень или легкие, они должны быть буферированы в крови. Для этого организм использует различные буферные системы и некоторые щелочные остатки минеральных солей, которые мы вводим с пищей.

Чем богаче основаниями и жизненными энергиями пища, и чем больше природных витаминов и минералов она содержит, тем сильнее активизируются все функции метаболизма и выделения. В рамках этого общего улучшения обмена веществ помимо прочего также будет сильно стимулировано образование щелочных ионов гидрокарбоната, благодаря чему возрастет и аутогенная буферная емкость крови.

Несмотря на то, что макро- и микроэлементы сами по себе не имеют прямого влияния на рН-показатель крови, они тем не менее неотъемлемы для здорового обмена веществ и выведения мочевой кислоты через почки.

В силу этих важных действий минеральных ионов по активизации метаболизма и выводу мочевой кислоты и щелочного действия некоторых остатков минеральных солей, минеральные вещества и их соли в целом считаются основаниями.

Преобладание кислотной или щелочной характеристики в продуктах

Из соотношения кислотообразующих свойств и кислотно-ориентированных компонентов пищевых продуктов к минеральным соединениям щелочной ориентации вытекает, действует ли продукт питания на человека в целом как кислота или как щелочь.

Продукты питания щелочной ориентации

- Все сорта спелых фруктов и их соки
- Все сорта овощей и салатов а также их соки – исключения: спаржа, брюссельская капуста и артишоки, которые должны быть слегка кислотообразующими
- Новый, зеленый горох
- Картофель
- Благородный (съедобный) каштан
- Сладкое и подкисленное молоко (пастеризованное не при сверхвысокой температуре)
- Молочная сыворотка
- пульверизированные сиропы сахарного тростника и сахарной свеклы, тростниковосахарная меласса, кленовый сироп
- Соевые бобы, соевое молоко (по непроверенным данным)
- Какао порошок (по непроверенным данным)
- Все травы
- Съедобные грибы (они содержат немного мочевой кислоты)

Продукты питания с относительным кислотно-щелочным равновесием

- Пророщенные злаки
- Просо
- Миндаль
- Кокосовый орех

Слабо кислотообразующие продукты питания

- Все сорта цельнозерновых злаков и изделия из них, кроме проса и пророщенных злаков
- Лесные орехи, грецкие орехи, пекан, орехи макадамия
- Масличные семена, как например подсолнечные, кунжутные, маковые, тыквенные семена и семена кешью
- Сливки, творог (слоистый сыр)
- Соевый творог (тофу)
- Спаржа, артишоки, брюссельская капуста
- Мед
- Шоколад с сушеным соком сахарного тростника или сахарной свеклы

Сильно кислотообразующие (ко) и отчасти продукты с кислотным избытком(ки)

- Рафинированный, белый сахар
- Лимонады и напитки колы с рафинированным сахаром
- Мясо, рыба, яйца, мясо птицы, внутренности, колбаса (ко + ки)
- Твердый и мягкий сыр (например, камамбер и бри)
- Сорта отсеянной муки (например, сорта 405 и 1050) и изделия из них:

Хлеб из белой и разноразной муки, сухари из белой муки, печенье из белой муки с рафинированным сахаром, макаронные изделия, манная крупа; ячменная крупа

- Лущеный рис
- Все бобовые (ко и немного ки): чечевица, фасоль, желтый горох, нут, за исключением соевых бобов
- Земляной орех (ко + ки)
- Южный орех
- Все масла и жиры, особенно если они рафинированы и гидрогенизированы
- Вкусовые продукты: все алкогольные напитки и кофе в зернах

Как закисляется щелочное питание

Решающим в общем анализе пищевых продуктов на кислотно-щелочной баланс является наряду с их кислотной или щелочной ориентацией прежде всего сочетание продуктов питания за один прием пищи и пищеварительная сила человека.

Относительно здоровая пища, возможно, щелочной ориентации, может оказаться «ядом», если она

- Будет неправильно комбинирована или
- не может быть как следует переварена.

В результате последующего брожения или гниения пищи в кишечнике образуются многочисленные токсичные субстанции и кислоты, так что изначальный избыток щелочей может быть полностью утрачен.

Помимо того определенные методы переработки пищевых продуктов могут уменьшать щелочные свойства. Так например при долгом нагревании при высоких температурах (варка, выпечка и обжаривание) могут возникать малые количества труднорастворимых минеральных солей, которые больше не будут поглощаться в кишечнике. Из-за этого уменьшается общее количество всасываемых минеральных солей, в результате чего понемногу повышаются кислые свойства пищевых продуктов.

Но фрукты и овощи, как правило, остаются щелочно-ориентированными и после нагревания – особенно, если они не будут долго вариться, а лишь щадяще потушены.

То же самое касается пастеризации молока, которое теряет свои щелочные характеристики (основность) лишь несущественно. Напротив, иначе дело обстоит с пастеризацией молока при сверхвысокой температуре (Н-молоко), в результате которой уничтожаются не только многие витамины, но страдают заодно и минеральные соли (*подр. в гл. 22*).

Важные продукты питания в сравнении

Существуют некоторые книги и таблицы с довольно точными расчетами кислотности и щелочности пищевых продуктов. Но на мой взгляд не имеет смысла запоминать точные числовые значения и составлять по ним свою пищу. Достаточно в общих чертах знать, какая пища нейтрализует и очищает организм от токсинов, а какая переокисляет и наполняет шлаками.

В принципе **большинство поставщиков концентрированных белков**, но прежде всего мясо, рыба, яйца, сыр и большая часть *бобовых*(см. *кислотно-щелочную таблицу*) являются кислотообразующими или даже с избытком кислоты.

Так же дело обстоит со **всеми изолированными углеводами и жирами**. К ним относятся прежде всего рафинированный белый сахар и все жиры и масла, поскольку они не содержат минеральных

веществ. Напротив, если употреблять масла в виде целых плодов, то соотношение уже выглядит совсем иначе, потому что большинство масличных плодов и семян не только наполнены жизненными энергиями, но также и очень богаты минералами.

Но это никоим образом не значит, что масла холодного прессования нездоровы. Однако то, является ли пища равновесной или с избытком кислотности или щелочности в отношении кислотно-щелочного баланса, так же, как и у всех других кислотно-ориентированных, здоровых продуктов питания, определяется их количеством и сочетанием с другими щелочно-ориентированными продуктами.

Так как в **злаках** большинство минеральных веществ содержится преимущественно в верхних слоях, кислотообразующие свойства у лущеного риса и у сеяной муки с повышением степени помола увеличиваются. К сожалению, в верхних слоях зерен злаков можно обнаружить большую концентрацию ядов из окружающей среды. Это привело к парадоксальной рекомендации стараться не употреблять полнозерные злаки. Но этим мы лишаемся не только большей части тонких энергий, но и до 80% минералов и витаминов. Несмотря на довольно сильную загрязненность верхних слоев ядами из окружающей среды злаки тем не менее могут превосходно очищать от токсинов – прежде всего, если употреблять их в сыром, пророщенном состоянии.

Поэтому решение проблемы заключается не в предпочтительном употреблении лущеного риса или зерновых продуктов из сеяной муки, а в восстановлении здоровой окружающей среды. Биологически выращенные злаки в любом случае менее загрязнены химическими субстанциями. Конечно, это касается и всех остальных растительных и животных продуктов питания, которые выращиваются и производятся без искусственных удобрений и «химии». Выбор за Вами!

Спелые фрукты и овощи за немногими исключениями (см. таблицу кислотно-щелочного баланса) всегда щелочно-ориентированы. Поэтому совершенно определенные плоды с их собственным богатством ферментов, как например дыня, папайя и инжир, особенно подходят для очищения от токсинов и нейтрализации организма.

Сладкое и подкисленное молоко всегда щелочное. Правда, при пастеризации молока при сверхвысоких температурах наряду с ликвидацией витаминов происходит также и изменение некоторых минеральных солей в труднорастворимые соли, в результате чего щелочной избыток в нем уменьшается (см. гл. 22).

Щелочная молочная сыворотка образуется как побочный продукт при производстве творога и сыра. Подобно молоку, она богата минералами, однако содержит меньше молочного белка и почти не содержит жиров.

Творог в принципе представляет собой свернувшийся молочный белок, из которого была выжата часть сыворотки. Поэтому чем жестче творог и сыр, тем меньше сыворотки они содержат. Но поскольку большинство минеральных веществ и водорастворимых витаминов молока, как калий, кальций и некоторые В-витамины, остаются в сыворотке, то в твороге значительно меньше минералов по сравнению с содержанием белков и жиров, нежели в молоке, отчего он слегка кислотообразующий.

Таким образом **сыр** представляет собой белковый концентрат с более или менее высоким содержанием жира. Поэтому недостаток минеральных солей и жизненных энергий в нем делает из него сильно кислотообразующий пищевой продукт.

Поваренная, морская, неочищенная каменная и кристаллическая соли не имеют непосредственного влияния на кислотно-щелочной баланс в организме. Но поскольку хлорид натрия не только неотъемлем для оптимального образования и состава пищеварительных соков, особенно желудочной кислоты (см. гл. 2) и сока поджелудочной железы, но также имеет центральное значение в нашей крови, для обмена веществ и выделительных функций организма, он также как и

все остальные минеральные вещества и в конце концов также как все витамины косвенно влияют на кислотно-щелочной баланс. Сколь большое значение кроме того имеют нерафинированная каменная или кристаллическая соли для нашего метаболизма, будет подробно объяснено в дальнейшей книге (*см. заключительное слово*).

Сушеный сок сахарного тростника и сушеный свекловичный сок в силу их богатого содержания минералов щелочно-ориентированы.

Чистый какао-порошок в специальной литературе указан как в целом слегка щелочной. Лично я ссылаюсь среди прочего на «Научные таблицы» Дж. Р. Гейджи (*см. список литературы*). Тем не менее, какао следует рассматривать как вкусовой продукт, поскольку в нем содержится немного кофеина и большое количество щавелевой кислоты. С одной стороны щавелевая кислота с кальцием из пищи может образовывать в кишечнике труднорастворимые соли – оксалаты кальция, в результате чего уменьшается всасывание кальция. С другой стороны она частично всасывается кровью, может соединяться там с кальцием в оксалат кальция и при слишком большом количестве может благоприятствовать образованию почечных камней или поражению печени и почек.

Помимо какао существует еще пара других растительных продуктов питания, которые также выше среднего содержат щавелевую кислоту. Ими являются ревень, шпинат, красная (столовая) свекла и ее листья, щавель и корни сельдерея. Напротив, содержание оксальной кислоты в помидорах сравнительно невысоко. Зато тем больше в них содержится плодовых кислот (яблочная кислота, лимонная кислота). Прежде всего у людей с заболеваниями или гипофункциями печени или почек, переокислением в организме в связи с остеопорозом и у детей, которые еще находятся в процессе роста, продукты питания с высоким содержанием щавелевой кислоты должны использоваться на кухне не так часто или вовсе не должны использоваться.

Пиво – ни в коем случае не щелочной напиток, как иногда утверждается, а всегда с кислотным избытком или кислотообразующее. С одной стороны почти все алкогольные напитки действуют более или менее кислотообразующе, а с другой стороны исходные вещества, как дрожжи и солод, уже являются кислотообразующими, причем дрожжи еще и с кислотным избытком.

Про **кофе** я не хочу распространяться в этой книге, так как в принципе каждому известно, что он относится к самым нездоровым напиткам вообще, хотя и употребляется массово. Следует лишь напомнить, что все подстегивающие средства, а ведь к ним относится и богатый кофеином кофе, могут надолго и сильно перенапрячь нашу нервную систему, так как под стимулирующим действием кофеина мы пребываем в искусственно созданном состоянии бодрствования, которое как правило никоим образом не соответствует нормальному состоянию нашего организма. С другой стороны кофе по некоторым данным способствует появлению атеросклероза и имеет вредное для наследственности воздействие. Поэтому беременным и кормящим матерям следует полностью отказаться от потребления кофе, так как примерно 1% кофеина а также других опасных для здоровья веществ кофе через плаценту и материнское молоко передаются плоду ребенка. А поскольку кроме того вещества, образующиеся при обжарке кофе, ослабляют обмен веществ, Вам следует пить как можно меньше кофе во время очистительной или построительной терапии (*см. также гл. 20*).

Черный и зеленый чай также содержат кофеин (называвшийся раньше теином), но прежде всего зеленый чай обнаруживает ингредиенты, которые оказывают оздоровительное влияние на наш организм. Тем не менее, я рекомендую обдуманно обходиться также и с употреблением черного и зеленого чая.

По крайней мере две трети рациона должны быть защелачивающими

Если рассматривать здоровое питание с точки зрения кислотно-щелочного равновесия, то она должна состоять

- более чем на треть из щелочно-ориентированных продуктов питания
- самое большое на треть из кислотообразующих продуктов питания.

Это соотношение две трети на одну треть всегда относится к сырым, незапеченым продуктам питания.

Например, если есть намерение употребить 100 граммов слегка кислотообразующих подсолнечных семян, то к ним принимаются **минимум** 200 граммов свежих фруктов или овощей.

Соответственно, 100 граммов невареных злаков также дополняют **минимум** 200 граммами овощей или картофеля.

Поскольку свежий хлеб из муки грубого помола с отрубями на одну треть состоит из воды, он содержит только две трети исходных ингредиентов, из-за чего нужно добавлять к нему не так много овощей, картофеля, молока или йогурта, чтобы пища в целом находилась в кислотно-щелочном равновесии.

Но нет принципиальной необходимости в том, чтобы пища каждый раз была в кислотно-щелочном равновесии или с небольшим щелочным избытком. Главное достигать в течение дня положительного кислотно-щелочного баланса. Поэтому Вы вполне можете за одной трапезой только есть фрукты или пить молоко, а за другой употреблять бутерброд с сыром или макароны с маслом и томатным соусом. Лишь когда Вы будете питаться исключительно по второй или третьей ступени раздельного питания (см. гл. 11), большинство слабо кислотообразующих и все сильно переокисляющие пищевые продукты принципиально должны исчезнуть из рациона.

В силу утверждений в некоторых книгах об основности свежих плодов по отношению к сушеным можно очень легко сделать вывод, что сушеные плоды более щелочные, чем свежие плоды. Но это не так. Содержание минеральных солей и щелочной избыток плода в свежем состоянии такие же, как и в сушеном. Но поскольку в процессе сушки уменьшается вес, то концентрация почти всех компонентов увеличивается в среднем вчетверо. Поэтому в соответствующих таблицах на 100 граммов сушеных плодов указаны примерно в четыре раза большие данные об основности и всех ингредиентах, за исключением витамина С, чем в 100 граммах свежих фруктов.

Поэтому в отношении щелочного избытка в пище не важно, употребляете ли Вы шесть свежих инжиров общим весом в 400 граммов или шесть сушеных инжиров весом в 100 граммов.

Все нездоровые, кислотообразующие или с кислотным избытком пищевые продукты, как рафинированный сахар, изделия из белой муки, лущеный рис или алкогольные напитки, лучше всего вовсе не употреблять или употреблять только в малых количествах.

Поскольку мясо, рыба, яйца и сыр являются сильно кислотообразующими или даже кислотно-ориентированными, то для уравнивания нужно употреблять как минимум утроенное количество овощей или фруктов за тот же прием пищи или в тот же день.

Сырые, пророщенные злаки лучше всего есть в отдельности или сочетать их только с оливковым маслом, так как их нельзя оптимально комбинировать с остальными продуктами питания – даже не с медом (см. гл. 11). Щелочное дополнение также необязательно, поскольку злаки находятся в приблизительном кислотно-щелочном равновесии.

***Очищение от кислоты и очищение от ядов –
два различных процесса***

Хотя кислотно-щелочная характеристика пищевого продукта и важна, так как на долгое время здоровой может быть только пища с кислотно-щелочным равновесием или щелочным избытком, существуют и другие критерии продуктов питания, которые зачастую столь же важны. К ним относятся прежде всего правила сочетания по отдельному питанию, жизненные силы и другие тонкие энергии, как например энергии инь-янь (*подр. в гл. 13*).

Если мы хотим освободить свои соединительные ткани от всех ядов из окружающей среды и конечных продуктов обмена веществ, то как правило недостаточно питаться соблюдая кислотно-щелочной баланс или щелочной избыток, умеренно занимаясь спортом, часто потеть в сауне или нейтрализовать организм питьевой содой. Помимо накопившихся ядов из окружающей среды почти все люди начиная с определенного возраста имеют сильные скопления конечных продуктов обмена веществ, как мочевины или мочевая кислота, которые могут сопротивляться многолетним терапиям нейтрализации. В этих случаях клетки организма и соединительная ткань должны быть активированы и очищены от ядов напрямую, что в том числе может происходить путем высвобождения активизирующих энергий сырых плодов, орехов и масличных семян а также сырых, пророщенных злаков. Поэтому одна только нейтрализация крови и восстановление кислотно-щелочного баланса в организме не обязательно подразумевает автоматическое очищение соединительной ткани и клеток организма от ядов из окружающей среды и конечных продуктов обмена веществ.

Три понятия – *перекисление, интоксикация и зашлаковка* часто путают или приравнивают друг другу. Однако они не всегда означают одно и то же, отчего и понятия *нейтрализация, детоксикация и расшлаковка* могут описывать различные процессы. Поэтому я дам краткое определение.

- **Перекисление:** Под перекислением крови, соединительной ткани и органов понимают скопление кислых конечных продуктов обмена веществ, из-за чего снижается рН-показатель крови.
- **Интоксикация:** Под интоксикацией организма я понимаю токсическое загрязнение чужеродными веществами. К ним относятся все органические, химические и радиоактивные яды из окружающей среды, многие химико-фармацевтические медикаменты и все ядовитые тяжелые металлы.
- **Зашлаковка:** Это название выбрано немного неудачно, хотя оно используется часто. Изначально оно обозначало перекисление соединительной ткани и органов. Но сегодня его все чаще связывают также с сильным загрязнением организма ядами из окружающей среды, тяжелыми металлами и другими химическими веществами. Поэтому я сам применяю его для обозначения общего загрязнения организма конечными продуктами обмена веществ, ядами из окружающей среды и зубными пломбами из амальгамы а также химическими медикаментами.
- **Нейтрализация:** Под нейтрализацией я понимаю активизирование выведения накопившихся конечных продуктов обмена веществ и восстановление кислотно-щелочного равновесия в крови, в соединительной ткани и в органах. Однако яды из окружающей среды, тяжелые металлы и другие химические вещества в результате нейтрализации мобилизуются лишь отчасти.
- **Детоксикация:** Понятие детоксикации описывает очистительный процесс, при котором соединительная ткань и органы освобождаются от накопившихся чужеродных веществ. Это не обязательно предполагает кислотно-щелочное равновесие в организме, хотя оно в принципе хорошо поддерживает детоксикацию.
- **Расшлаковка:** Под расшлаковкой я понимаю одновременную нейтрализацию и детоксикацию организма.

Применение щелочной воды (водный раствор пищевой соды)

Поскольку большинство болезней цивилизации и недугов обмена веществ могут возникать в результате постоянного употребления ненатуральных пищевых продуктов и как правило связаны с переокислением организма, щелочная вода может поддерживать нейтрализацию организма дополнительно к здоровому питанию. Поэтому для многих людей щелочная вода может оказывать большую помощь особенно в начале перехода к питанию с более здоровыми, щелочными продуктами.

В первые месяцы или годы пошагового перехода к новому питанию (см. гл. гл. 11, 18 и 21) организм сильнее всего способен нейтрализоваться и очищаться от ядов. Тогда часто появляется чувство усталости и вялости и вследствие возможного застоя в печени могут появиться многочисленные недуги и временно могут обостриться уже имеющиеся симптомы болезней (см. гл. 7 и 19). С помощью щелочной воды поддерживается буферирование отделившихся от соединительной ткани кислот обмена веществ.

Питьевая сода (бикарбонат натрия = гидрогенкарбонат), которая в Германии продается также под товарным знаком „Bullrichsalz“ в порошковой и таблеточной форме, может быть приобретена без рецепта в аптеке. В одном литре воды растворяют половину кофейной ложки или кофейную ложку без верха соды. Вода должна приобрести слабосоленый вкус, как у минеральной воды с повышенным содержанием соли. Если раствор лично для кого-нибудь слишком соленый, то нужно просто взять поменьше соли. Если слишком пресный, то нужно взять немного больше.

Нужно от одного до трех раз ежедневно принимать за четверть часа до приема пищи по одному стакану этого солевого раствора на пустой желудок³¹. Примерно через 10 минут щелочная вода покинет желудок и теперь будет всосана в кишечнике.

Но если пить щелочную воду непосредственно после приема пищи или если питьевая сода попадет на еще непереваренную пищу в желудке, то часть желудочной кислоты будет нейтрализована ионами гидрокарбоната. Пищевой белок будет хуже осаждаться и в результате могут возникнуть нарушения пищеварения и кишечной микрофлоры.

Но если щелочная вода смешается в желудке с какими-нибудь остатками принятой ранее пищи, которые уже переварены желудочными соками, то такое буферирование желудочной кислоты не приведет к дальнейшим последствиям.

Угроза ухудшения переваривания белков в желудке появляется при всех терапиях связывающими и блокирующими желудочную кислоту веществами или при ваготомии. Ваготомия представляет собой хирургическое вмешательство, при котором разделяются оперативным путем определенные ветви блуждающего нерва. В результате этого тормозится желудочная секреция и уменьшается образование соляной кислоты. Сколь далеко идущими могут быть последствия таких терапий, подробно описано в главах 16 и 17.

Хотя терапия пищевой содой для связывания желудочной кислоты при изжоге, воспалениях слизистой оболочки желудка, язвенной болезни желудка и кишечника и даже при раке желудка и 12-перстной кишки может быть полезной, однако при полном желудке она не лишена побочных эффектов, если будет связано слишком много желудочной кислоты и в результате будет частично блокировано переваривание пищевых белков.

³¹ Поскольку питьевая сода, так же как и соль, несовместима с сырыми орехами и масличными семенами, а также с сырыми злаками в желудочно-кишечном тракте, разумеется, нельзя принимать ее прямо до или после еды, которая содержит эти продукты питания. Паузы такие же, как у соли (см. гл. гл. 2 и 11).

Несмотря на все это, желудочной кислоты почти никогда не бывает слишком много! В большинстве случаев имеет место диспропорция между выделенной желудочной кислотой и выработанной желудочной слизью, которая обычно охраняет стенки желудка от разъедания кислотой. Полная стресса жизнь с нездоровым питанием часто приводит к этому так называемому «синдрому менеджера» - относительному недостатку желудочной слизи. В экстремальных случаях в результате стресса может произойти даже неконтролируемый выброс желудочной кислоты в пустой желудок, и тогда она тем более разъест стенки желудка и тонкой кишки.

Таким образом, для буферирования кислот в крови нужно, чтобы желудок был по возможности всегда пустым, когда выпивается щелочная вода. Так она беспрепятственно попадет в кишечник, где ионы будут всосаны в кровь.

Для щелочной воды действуют те же правила, что и для всех неорганических солей: Она не совместима в желудочно-кишечном тракте с сырыми орехами и семенами³¹.

Верхний предел для совместимости неорганических солей в минеральных водах с сырыми орехами и семенами составляет примерно 250 мг растворенных солей в одном литре воды, что соответствует электрической проводимости примерно в 360 микросименс. Это относительно немного, если учесть, что многие минеральные воды содержат 1000-2000 мг (1-2 г) растворенных солей на литр.

Поскольку при здоровом метаболизме мы для буферирования кислых конечных продуктов метаболизма сами производим в процессе обмена веществ из углекислого газа и воды ионы гидрокарбоната в больших количествах, то вместе с гидрокарбонатом натрия мы вводим таким образом отчасти аутологичные вещества. Возможный избыток ионов натрия затем будет выведен через почки. **Поэтому страдающие повышенным кровяным давлением, заболеваниями сердца и почек из-за возможной нагрузки должны проконсультироваться по поводу этого применения с врачом или знахарем.**

Наверно у некоторых читателей возник вопрос, почему вообще может быть целесообразным доставлять ионы гидрокарбоната для буферирования кислот метаболизма через щелочную воду, если мы и сами ее вырабатываем.

Конечно, в здоровом, нейтрализованном обмене веществ это вовсе не является необходимым, поскольку в этом случае наши буферные системы менее нагружены и поэтому функционируют наилучшим образом. Однако в переокисленном и загрязненном ядами из окружающей среды организме не всегда все работает должным образом. В главе 6 я уже рассказывал, что многочисленные вредные влияния из окружающей среды могут понизить или блокировать функции катализаторов обмена веществ и всех остальных ферментов нашего организма.

Это относится и к ферменту карбоангидраза, который среди прочего отвечает за образование ионов гидрокарбоната из воды и углекислого газа. Только в нейтрализованном, очищенном от токсинов и здоровом организме все ферментативные реакции работают оптимально. Но чем сильнее мы зашлакованы, тем хуже они функционируют, из-за чего ионы гидрокарбоната при известных условиях тоже будут вырабатываться в меньших количествах, чем это, быть может, необходимо. Поэтому терапия щелочной водой в течение нескольких месяцев или лет может быть весьма полезной. Разумеется, Вы можете вместо щелочной воды запивать водой таблетки на пустой желудок. Но тогда следующий прием пищи должен осуществляться не ранее чем через 30 минут, чтобы таблетка до этого времени растворилась в желудке и полностью покинула его.

Поможет ли Вам это дополнительное применение, Вы должны выяснить сами. Попробуйте! Оно может быть весьма полезным, но абсолютной необходимости в нем нет.

Глава 9

Болезненное состояние от сахара и белой муки



Die süße Versuchung

Сладкое искушение

Болезненное состояние от сахара и белой муки

«Добрый день!» я вхожу в гостиную и приветствую каждую из трех присутствующих дам еще раз по отдельности.

«Молодой человек, присаживайтесь к нам! – Как ваша учеба?»

Госпожа Вальтер замужем за стоматологом, который, правда, по возрастным причинам уже не работает. Несколько лет тому назад один из двух их сыновей вступил в практику и теперь продолжает вести семейное предприятие.

«Хорошо! Учеба интересная. Сейчас больше всего удовольствия мне доставляют практические упражнения...»

Стоило мне начать беседу с дамами, как вдруг наша беседа уже оказалась перебитой.

«А вот и Паула с кофе!»

Моя бабушка входит в дверь и комната тут же принимает неповторимый запах обжаренных бобов, который по сей день напоминает мне три года у моей бабушки, как только он западает в мой

нос. Потому что распивание кофе – одно из немногих ее пристрастий, от которого она отвыкла бы лишь неохотно.

После того, как моя бабушка налила кофе и начала делить торт, я хочу как раз встать, чтобы покинуть круг четырех, как вдруг госпожа Печенька говорит мне: «Поешьте и Вы кусочек торта. Вы такой худощавый, он вам точно не помешает.»

«Инга, ты же знаешь, господин Мюллер не ест торты!» вставляет госпожа Кёлер и смотрит на меня вопросительным взглядом, будто ожидает подтверждения.

Я киваю ей и снова удобно располагаюсь в кресле, так как уже догадываюсь, что три женщины теперь хотят знать, почему я не ем торт. А как я знаю по себе, такие беседы могут занимать некоторое время.

Тут, наконец, слово берет моя бабушка:

«Он вполне прав! Слишком много сахара – нездорово. Я тоже уже значительно уменьшила потребление сахара. Кроме торта я в принципе больше не ем ничего сладкого! Но полностью отказаться от сахара – нет, этого я больше не могу сделать в своем возрасте.»

«Да, никогда не следует перебирать!» соглашается госпожа Кёлер с моей бабушкой и обращается затем ко мне: «Вы ведь довольно хорошо разбираетесь в этом деле. Чем на самом деле сахар так вреден?»

«Ну, мне не хотелось бы портить вам аппетит своими объяснениями...»

Рафинированный сахар крадет жизненную энергию

Дамы единогласно подчеркивают, что эта тема ни для кого из них не является неприятной, и таким образом я для начала рассказываю кое-что про воздействие рафинированного сахара, лишаящее витаминов и минеральных веществ:

«Знаете ли Вы, что рафинированный сахар и его побочные продукты, как глюкоза или глюкозная патока, относятся к наиболее промышленно обработанным пищевым продуктам и кроме дисахарида сахарозы и моносахарида глюкозы не содержат почти никаких других сопутствующих веществ. Таким образом, они представляют собой сугубый пищевой экстракт – так называемые изолированные углеводы. Но наш обмен веществ работает бесперебойно лишь в том случае, если он получает и всевозможные сопутствующие вещества, которые обычно содержатся во всех полноценных продуктах питания. Чем больше рафинированного сахара мы употребляем, тем сильнее он способствует дефициту определенных витаминов и минеральных веществ, которые, расщепляя сахар, участвуют в превращении его в энергию. Таким образом, он настоящий пожиратель витамина В и минеральных веществ для нашего метаболизма.

В этом расщеплении углеводов участвуют прежде всего витамины В₁, В₂, В₃, В₅, В₆ и биотин. Они должны постоянно подводиться с пищей, поскольку они не хранятся долго в организме, и некоторые из этих витаминов оказываются выведенными нами с мочой уже через 8 часов. Особенно богаты витамином В среди прочего все сорта полнозерных злаков, орехи, масличные семена, бобовые и прежде всего пивные и мелассовые дрожжи. Сушеный сок сахарного тростника или сушеный свекловичный сок – натуральные виды сахара – содержат еще и большинство встречающихся в растительных соках витаминов В, прежде всего, если процесс сушки происходит витаминощадящим образом.

При нехватке витамина В в организме появляются всевозможные нарушения, и многие болезни могут быть усугублены или даже вызваны в результате этого. Первые предупредительные сигналы почти всегда одни и те же: неспособность сосредоточиться и неврастения, раздраженность, внутреннее беспокойство, усталость, плохая работоспособность, головные боли, нарушения сна,

депрессивные расстройства, ощущение головокружения, нарушения сердечного ритма, недуги кожи и слизистых оболочек а также нарушения роста волос и ногтей.

Так как некоторые витамины Внеотъемлемы для хорошей пищеварительной функции (см. гл. 5), то при достаточно сильной нехватке могут прибавиться и более или менее сильные недуги пищеварения. Все может начаться с плохого аппетита из-за нехватки витамина В₁ и продолжиться некоторыми нарушениями функций желудка и поджелудочной железы, в результате чего могут возникнуть нарушения пищеварения со вздутиями, поносом или запором, но и гормональными заболеваниями, как сахарный диабет. Как только пищеварительная сила окажется ослабленной, со временем будет развиваться вереница из многих других нарушений и болезней (см. гл. 16 и 17).

Но действие витаминов в клетках зависит также от наличия некоторых минеральных веществ. Поэтому нам необходимо подводить и их с помощью пищи. Совершенно определенные макро- и микроэлементы особенно тесно взаимодействуют с витаминами В. Прежде всего это магний, цинк и марганец. Сушеный сок сахарного тростника или сушеный свекловичный сок содержат все необходимые минералы и микроэлементы, содержащиеся в первоначальном растительном соке. Этот сок особенно богат калием, но также содержит в довольно больших количествах цинк, марганец и хром.»

В комнате воцарилась тишина, и поэтому я прерываю свои рассуждения на этом месте. Я вижу задумчивые лица. В конце концов я не хотел никого задеть.

Рафинированный сахар убивает кишечную микрофлору

Немного времени спустя госпожа Вальтер продолжила беседу:

«Я уже несколько лет принимаю витаминные таблетки и покупаю время от времени мультиминеральный препарат в аптеке. Ведь с их помощью наверняка можно компенсировать вред?»

Этот вопрос меня не удивил. Он свидетельствует о всеобщей неосведомленности о вреде, который может нанести нездоровое питание с рафинированным сахаром. Ни витаминные таблетки, ни какие-либо «чудо-средства» никак не могут полностью возместить этот ущерб.

«Если бы потери в результате употребления рафинированного сахара касались только витаминов или минералов, то тогда последствия для здоровья были не такими уж тяжелыми. Возможные дефициты можно было бы более или менее хорошо компенсировать с помощью здорового питания в целом или богатых на витамины дрожжевых препаратов.

Однако рафинированный сахар наносит еще и дополнительные повреждения, которые не так-то легко устранить! Употребление одной-двух кофейных ложек рафинированного сахара в день уже является достаточным, чтобы ослабить кишечную микрофлору у взрослого человека. Для младенцев и детей соответствующее количество немного меньше. Конечно, это касается и сахара, заключенного в кондитерских изделиях, тортах и других пищевых продуктах. Чем больше рафинированного сахара мы принимаем, тем сильнее будет заболеть кишечная микрофлора, и тем меньше она сможет выполнять свои естественные задачи и функции. Ведь здоровая микрофлора тонкой кишки образует некоторые жизненно важные В-витамины. К ним относятся витамин В₁₂(см. гл. 5), биотин и парааминобензойная кислота (ПАБК). Микрофлора толстой кишки синтезирует среди прочего витамин К, который не только необходим для свертывания крови, но и играет значительную роль в общем обмене веществ органов и соединительной ткани.

Однако последствием больной микрофлоры кишечника является не только уменьшенное производство этих витаминов, но и то, что при каждом нарушении кишечной микрофлоры возникает

также диспропорция бактериальных штаммов. Одно это уже может оказывать болезнетворное влияние на организм (*подр. в гл. 17*).

Помимо того, совершенно определенные грибковые штаммы, низкоразвитые поколения которых нормальны и здоровы, могут принимать болезнетворные формы и пройдя ,бактериальную стадию‘ созреть в итоге до кишечных грибов. Существует уйма этих кишечных грибов и большинство болезней обуславливаются в том числе этими болезнетворными грибковыми формами. Все начинается с артериальных или венозных сосудистых заболеваний (артериосклероз, варикозное расширение вен ит.д.), продолжается многими заболеваниями органов, обмена веществ и суставов, и в конечном итоге может закончиться раком (*см. гл. гл. 7 и 17*).

Грибки рода Кандида в толстой кишке особенно любят рафинированный сахар. Они могут даже сделать человека по-настоящему зависимым от него – настолько сильно их стремление выжить!»

Атеросклероз, вызванный употреблением рафинированного сахара

«Да, тут я не могу не согласиться!» вставляет госпожа Печенька. «Мои внуки совсем не могут без всего сладкого, и у меня бывают дни, когда мне необходимо съесть целую плитку шоколада (с рафинированным сахаром) за раз. Теперь я по крайней мере понимаю, почему мне так плохо спится и у меня много других недугов. Но почему мои внуки еще чувствуют себя так хорошо, хотя они употребляют так много сахара?»

«Это хороший вопрос. В силу большого потребления сахара среди нашего населения мы должны были бы быть гораздо менее здоровыми. С одной стороны это связано с тем, что последствия уменьшенного приема витаминов и минеральных веществ не всегда сразу дают о себе знать. Потому что у всех людей разная переработка всех питательных веществ в клетках, которая в большой степени зависит также от общего уровня жизненных энергий и от психического состояния. Поэтому здоровые дети и малыши, которые еще полны жизненной силой, часто обходятся с гораздо меньшим количеством витаминов и минеральных веществ, чем они получают от полноценного питания. И так и должно быть!

С другой стороны большинство витаминных недостаточностей частично покрываются за счет богатого на животные белки питания с мясом, рыбой, яйцами и молочными продуктами, благодаря чему несмотря на возможный дефицит витаминов в организме типичные авитаминозы или нарушения роста у нас наступают довольно редко.

Однако, начиная с определенного возраста, когда жизненные силы уменьшаются с каждым годом и организм оказывается зашлакованным в силу переокисляющего образа питания, наступает время хронических недугов и заболеваний. Поэтому большинство хронических болезней формируется годами или десятилетиями. Например, артериосклероз может появиться довольно быстро, но может назреть и постепенно в течение нескольких десятилетий. Скорость формирования болезни всегда зависит от многих факторов: к основным относятся условия кишечной микрофлоры, образ жизни и питания, уровень жизненных энергий, который зависит также от душевно-ментального состояния, и наследственность.

Рафинированный сахар в любом случае является одним из главных виновников артериосклероза. С одной стороны он может быть причастен к повышению показателей жиров и холестерина в крови, и поэтому способствует появлению холестериновых желчных камней. С другой стороны из-за него в кишечнике появляется помимо прочего болезнетворная форма грибка тонкой кишки – мукор кистевидный, который проникает через стенку кишки в кровь и в конечном итоге

активно участвует в появлении атеросклероза в результате отложения холестерина, белков и извести (см. также рамку «Атеросклероз излечим» в гл. 17, стр. 349).»

Рафинированный сахар: "чистый натурпродукт" или безжизненная материя?

«Но мне не совсем понятно, чем рафинированный сахар может быть столь вредным для кишечной микрофлоры и как дело доходит до появления грибков в кишечнике. Ведь сахар – в сущности 'чистый натурпродукт', не так ли?»

Госпожа Кёлер после этого вопроса делает глоток из своей чашки кофе, чтобы затем положить в рот последний кусочек торта.

«С чисто естествоведческой точки зрения на этот вопрос по сей день нет ответа, хотя в некоторых опытах с животными (к сожалению!) полностью были доказаны болезнетворные воздействия. Поэтому пока большинство врачей и химиков убеждены, что он кроме потери питательных веществ не имеет отличий от сушеного сока сахарного тростника, сушеного свекольного сока или меда, то пожалуй, рафинированный сахар и его побочные продукты, как глюкозу или глюкозную патоку, будут дальше использовать в больничной пище, в традиционном готовом питании для грудных детей и в некоторых лекарствах, соках и эликсирах.

Тем не менее, фактом остается то, что трудно найти пищевой продукт, который вредит нашей кишечной микрофлоре больше, чем рафинированный сахар. Лично я думаю, что этот феномен связан с большими потерями важных тонких энергий, которые утрачиваются в процессе рафинирования. В конце этого процесса сахар представляет собой чистую сахарозу или глюкозу и тем самым становится 'безжизненной материей', с которой нашим кишечным бактериям приходится в любом случае усердно бороться.

Если количество рафинированного сахара в кишечнике будет слишком большим, то определенные бактерии будут отмирать, из-за чего возникнет вышеупомянутая диспропорция кишечных бактерий. Однако в той же мере, в коей уменьшаться кишечные бактерии, размножатся болезнетворные культуры и грибковые штаммы. Если такие нарушения кишечной микрофлоры будут продолжаться довольно долго, то со временем изменится и кишечная стенка, которая станет более крупнопористой. В результате, естественный защитный барьер кишечника ослабляется, и многие чужеродные вещества, как например еще не полностью расщепленные белковые молекулы, могут усиленно переходить в кровь. При этой картине болезни говорят о так называемом синдроме Leaky Gut (подр. в гл. 5). Результатом является все большая нагрузка иммунной системы, прирост аллергии и усиленная зашлаковка организма. Венцом всему будет выведенный из строя обмен веществ с множеством симптомов болезней. **Поэтому рафинированный сахар не только относится к самым нездоровым пищевым продуктам, но он также является и сильнейшим аллергеном.** Обратить этот процесс можно, только заботясь о здоровой кишечной микрофлоре путем здорового питания. Потому что параллельно с лечением микрофлоры кишечника, как правило, регенерируется и стенка кишки, и кишечные грибки возвращаются в свой первоначальный физиологический вид. **Таким образом, в здоровой микрофлоре кишечника все бактериальные культуры и штаммы-реликты находятся в равновесии.»**

Кариес и остеопороз от рафинированного сахара

«Все, что Вы нам рассказываете, - сверхинтересно!» говорит госпожа Вальтер. «Во всяком случае, в стоматологии эти взаимосвязи, кажется, еще не так хорошо известны, потому что ни мой муж, ни мой сын не рассказывали мне об этом. Они, правда, всегда рекомендуют своим пациентам,

у которых из-за сахара есть угроза кариеса, уменьшить по возможности потребление сахара и чистить зубы после сахаросодержащей пищи; но я не думала, что мы можем так сильно заболеть из-за сахара!»

«В сущности все слишком сладкое и кислое вредно для наших зубов. Всякий раз, как сладость во рту превышает 15-20%, зубная эмаль уже разъедается. Но то же самое происходит и от фруктовых кислот или от уксуса, когда он слишком концентрированно попадает на зубы. Однако, если слюна здоровая (нейтральный или щелочной pH), то она может снова реминерализовать деминерализованную зубную эмаль.

Регулярная чистка зубов важна в любом случае, чтобы удалять возможные остатки еды в зубных нишах и зубную бляшку. Однако после еды с особенно кислыми продуктами питания нужно полчаса повременить с чисткой зубов, чтобы слюна частично реминерализовала разъеденную кислотами зубную эмаль. Иначе в результате преждевременной чистки зубов при несоблюдении этого правила может постепенно повреждаться зубная коронка.

Однако, что касается сладких блюд, существует большая разница между рафинированным сахаром и другими полноценными подсластителями, как мед, сухофрукты, сироп из пареной сахарной свёклы, сушеный сок сахарного тростника или сушеный свекловичный сок, концентрированные фруктовые соки, концентрированный сок агавы и кленовый сироп. Хотя они почти не отличаются друг от друга в непосредственном разъедании зубной эмали, полноценные подсластители, в противоположность рафинированному сахару, не повреждают микрофлору кишечника – при условии, что эти пищевые продукты хорошо сочетаются и нет слабости переваривания углеводов.

Помимо того, все они, кроме меда, с щелочным избытком и не переокисляют обмен веществ. Напротив, рафинированный сахар, в том числе из-за совершенного недостатка в нем минералов и жизненных энергий, относится к самым кислотообразующим из всех существующих пищевых продуктов. Поэтому он почти как никакой другой продукт питания усиливает переокисление обмена веществ.

Но, несмотря на эти преимущества натуральных подсластителей для здоровья, никогда не надо забывать, что и они в силу своего высокого содержания сахара напрямую разъедают зубную эмаль и таким образом могут способствовать появлению кариеса. Поэтому весьма целесообразно никогда не употреблять эти подсластители в чистом виде, а принимать их в разбавленном виде или смешивая с другими продуктами питания. К тому же, сухофрукты можно замачивать на ночь в воде, в результате чего содержание глюкозы или фруктозы уменьшится от 50% минимум вдвое.

Чем более переокислена наша кровь, тем скорее для нейтрализации кислот декальцинируются кости (см. гл. 8). Поэтому рафинированный сахар относится к основным причинам остеопороза и многих других заболеваний мышц и суставов. Так как зубы являются самыми твердыми костями в организме, то и они не останутся в стороне от декальцинации. В результате они становятся мягче и более подверженными кариесу.

Но это еще не все! Общее переокисление организма понижающим образом действует на pH-показатель нашей слюны. Здоровая слюна обычно имеет нейтральный или слегка основной pH-показатель от 7 до 8. Тогда она особенно богата минералами и ничуть не разъедает зубную эмаль. Тогда эмаль зубов будет защищена и подпитана наилучшим образом.

Однако у большинства взрослых людей pH-показатель слюны составляет часто лишь 6 или 5 и может даже понизиться до 4. Такая кислая слюна всегда возникает в результате общего переокисления крови и обмена веществ вследствие нашего переокисляющего образа жизни с нездоровыми продуктами питания, частым стрессом или из-за ослабленного пищеварения. Правда,

во время постничества и при всех очистительных курсах лечения рН слюны также может временно упасть ниже 5 (подр. в гл. 19).

Кислая слюна не только содержит меньше ионов кальция, фосфата и фторида, которые представляют большую важность для реминерализации зубной эмали, но и сама разъедает эмаль зубов, так как она кислая. К тому же, в нездоровой слюне имеются более благоприятные условия для определенных бактерий и грибковых штаммов (в том числе стрептококков, молочнокислых бактерий, грибов Кандида), способствующих развитию кариеса, так что не нужно удивляться, что кариес стал первостепенной болезнью цивилизации. Лишь когда организм значительно очищен и нейтрализован, снова улучшается рН-показатель и состав слюны, в которой у микроорганизмов, вызывающих кариес, теперь не будет шансов на выживание.»

Коричневый сахар и подсластители - плохая альтернатива

«У меня есть еще один последний вопрос, господин Мюллер, и мы Вас отпустим! Вы только что говорили о сушеном соке сахарного тростника³², который по вашим словам безвреден для кишечной микрофлоры. Это тот же самый сахар, что и коричневый или леденцовый сахар? Он есть у меня дома.“

Госпожа Печенька мешает при этих словах кофе, в который она незадолго до того бросила таблетку сладкого вещества.

«Нет, коричневый, или леденцовый сахар представляет собой чаще всего частично-рафинированный продукт из сока сахарной свеклы или сахарного тростника. Однако он не подвергается последнему этапу рафинирования и тем самым осветлению сернистой кислотой, отчего еще обнаруживает легкую коричневую окраску. Но наряду с этим классическим производством коричневого сахара применяются еще и другие методы, при которых коричневые кристаллы сахара получают путем так называемого ‚введения затравки‘ с белым сахаром в уже сгущенный сок. **В любом случае коричневый сахар, или что то же самое, сахар-сырец или сырой тростниковый сахар, по сравнению с сушеным соком сахарной свеклы или сахарного тростника содержит самое большее пятую часть первоначальных минералов и витаминов, и для кишечной микрофлоры он почти столь же вреден, как и белый, полностью рафинированный сахар.**

Может, Вам будет интересно напоследок узнать: И остальные сорта сахара, как **молочный сахар (лактоза), плодовой сахар (фруктоза) или виноградный сахар (глюкоза)**, которые в торговле имеются в виде порошка, таблеток или леденцов, представляют собой изолированные углеводы, которые также почти никогда больше не содержат натуральных витаминов или минеральных веществ. Поэтому они похожим образом переокисляют обмен веществ, если употребляются в довольно больших количествах. Однако они не влияют на микрофлору кишечника так отрицательно, как рафинированный сахар из сахарной свеклы или сахарного тростника. Молочный сахар способен даже строить микрофлору кишечника. Тем не менее, действительно достойны рекомендации исключительно полноценные подсластители.»

Конечно, тем самым я исключал и сладкие вещества, но и говорить об этом прямо я не захотел.

Хотя эта беседа и вправду состоялась в похожей форме, тем не менее многие из своих соображений я тогда еще не знал и полноты ради дополнил. Кроме того я изменил имена.

³² Наиболее известные **товарные названия пульверизированного сиропа, или сушеного сока сахарного тростника** в Германии: суканат (специальные и диетические магазины), рападура (специальные магазины), джэггери (диетический магазин) и масковадо (иностранные лавки).

Касательно химически произведенных **подсластителей**, как сахарин, цикламат и сорбит, а также генно-модифицированных **заменителей сахара**, как например аспартам, следует упомянуть, что в целом они сомнительны или даже опасны для здоровья. С одной стороны речь идет об искусственно произведенных продуктах, а с другой стороны в тех количествах, в которых они обычно используются для подслащивания, они не встречаются ни в одном натуральном продукте питания. Фактом является то, что не только большие дозы сахарина и цикламата могут вызвать рак, но и «нормальные» количества сахарина вкупе с курением являются канцерогенными³³. Однако еще опаснее аспартам, который производится с участием микроорганизмов из обеих аминокислот – L-аспарагиновой кислоты и L-фенилаланина и в 200 раз слаще, чем сахар. Он может в зависимости от принимаемого количества вызвать или усугубить самые разнообразные нарушения и болезни. В любом случае, все эти искусственные подсластители нагружают наш обмен веществ, который никоим образом не предназначен для оптимального расщепления этих веществ. Поэтому нужно держаться от них как можно дальше.

Рафинированный сахар ослабляет иммунную систему и жизненную силу

Наряду с только что названными действиями рафинированного сахара на наш обмен веществ есть и другие нарушения, на которых я коротко остановлюсь:

Иммунная система ослабляется от рафинированного сахара разнообразными путями. С одной стороны все нарушения кишечной микрофлоры и недостаточности всегда негативно сказываются на иммунной системе, а с другой стороны определенные сочетания пищевых продуктов могут дополнительно ослаблять микрофлору кишечника и иммунную систему. К ним относятся, прежде всего, сочетания рафинированного сахара с сырыми или горячими злаками или с орехами и масличными семенами (*подр. в гл. 11*).

Также энергетическая система человека ослабляется от рафинированного сахара так сильно, как почти ни от какого другого пищевого продукта. Течение всех энергий организма выбивается из колеи общая жизненная энергия уменьшается. Ухудшается концентрация внимания, и собраться с мыслями удается с трудом. Естественно, это ущемление энергетической системы оказывает физическое воздействие на наш организм, что в первую очередь проявляется в худшем энергетическом обеспечении клеток организма, которые в результате ослабевают в своей деятельности по обмену веществ. Это в свою очередь сказывается на всех железах, органах и на иммунной системе.

Белая мука и отшлифованный рис: пустые углеводы без энергии

Хотя рафинированный сахар и сеяная мука – совершенно разные пищевые продукты, у них есть и нечто общее: оба они переокисляют обмен веществ и могут приводить к похожим авитаминозам. Правда, эти воздействия у муки зависят от степени отсеивания.

У **муки из злаков** различают различные степени размола и сорта муки. Чем выше степень размола, тем выше доля шелухи и вместе с тем пищевая ценность муки. Обозначение типа муки напрямую связано со степенью размола и указывает на содержание минеральных веществ. Поскольку минералы и витамины в злаках имеются преимущественно в верхних слоях, мука с

³³ Источник: «Химия в продуктах питания» ЗАО Katalyse-Umweltgruppe в г. Кельн, 20е издание, издание Zweitausendeins Verlag, Франкфурт-на-Майне, страница 201.

высокой степенью размола и с высоким типовым обозначением содержит соответственно больше витаминов и минералов.

Обойная мука имеет степень помола 100% и получает типовое обозначение 1800, что соответствует содержанию минералов примерно в 1800 мг на 100 г муки. Она содержит полную пищевую ценность целого злачного зерна.

Наиболее просеянной является белая мука с обозначением типа 405. Степень размола белой муки – 40%, а это означает, что почти что весь верхний слой и росток были отделены от мучнистого ядра. Эта мука содержит в среднем лишь пятую часть всех питательных веществ полно зерного злака, то есть 80% витаминов, минералов и микроэлементов теряются.

Остальные типы муки, как например сорта 815 или 1050, таким образом находятся по пищевой ценности между обойной и белой мукой.

При производстве шлифованного, или лущеного риса верхние слои и ростки, богатые витаминами и минералами, удаляются специальным методом очищения. Поэтому все, что говорится о белой муке, в общем и целом относится также к отшлифованному рису и другим лущеным сортам злаков, как например ячменная крупа. Таким образом воздействия отшлифованного риса или ячменной крупы на наш организм может быть более или менее отождествлен с влиянием белой муки.

Поэтому хлеб из белой или разнорасортной муки и конечно макаронные изделия из белой муки всегда обнаруживают более или менее высокий недостаток минералов и витаминов. Таким образом, они являются кислотообразующими пищевыми продуктами (см. таблицу в гл. 8) и при регулярном употреблении приводят к переокисленному обмену веществ и прежде всего к относительной нехватке витамина В.

Нехватка волокнистых веществ в этих продуктах обуславливает меньшую проходимость в кишечнике, из-за чего дело может дойти до вялости кишечника и запора. Если переваренная пища будет оставаться в кишечнике более 24 часов, то все больше продуктов гниения будут всасываться из тонкой кишки в кровь и могут дополнительно закислить организм.

В противоположность рафинированному сахару, от изделий из белой муки не может способствовать сильным нарушениям кишечной микрофлоры.

Хотя микрофлора кишечника не будет идеальным образом подпитана этими продуктами; значительные нарушения микрофлоры кишечника или тем более кишечные грибки никоим образом не появляются – при условии, что углеводы перевариваются нормально. Поэтому продукты из белой муки далеко не столь вредны для здоровья, как рафинированный сахар, так что булочка из белой муки в качестве исключения не может быть причиной тяжелых повреждений или недостаточностей. Но это должно оставаться редким исключением, поскольку ежедневное употребление хлеба из белой или разнорасортной муки весьма отрицательно сказывается на общей конституции.

Здесь можно опять поддаться ереси о том, что кислотообразующее действие продуктов из белой муки или сортов лущеных зерен на наш обмен веществ может быть компенсировано с помощью соответствующих витаминных и минеральных препаратов. Я надеюсь, из прошлой главы Вам стало ясно, что основными ошелачивающими веществами в продуктах питания являются не сами ионы минералов, а остатки минеральных солей, которые не содержатся в стандартных препаратах минеральных веществ. Поэтому кислотообразующие свойства белой муки и сортов лущеных злаков почти не будут нейтрализованы такими продуктами.

«Но тогда ведь можно оказывать поддержку щелочной водой или употреблять много овощей или картофеля в добавок к изделиям из белой муки?!» может быть, спросите Вы сейчас. –Если бы не было одного обстоятельства: тонкие энергии! Дело в том, что в белой муке, так же как и в

рафинированном сахаре, все важные тонкие энергии сильно уменьшены или изменены. Поэтому Вы тщетно будете искать в этих продуктах энергии активизации для здорового обмена веществ, а ценные энергии Янь полнозерных злаков с потерей верхних слоев также по большей части утрачиваются. Что это значит, я объясню в главе 13 про энергии Инь-Янь.

В довершение всего, на мой взгляд, не нужно долго объяснять, что не только рафинированный сахар, но и сеяная мука обеспечивают человека в целом меньшим количеством жизненных энергий. И эту нехватку жизненных энергий нельзя восполнить какими-либо препаратами витаминов или минеральных веществ, и уж подавно – с помощью произведенных синтетическим путем питательных веществ(см. также гл. 14).

Обзор различных видов сахара и их обозначений

1. виды рафинированного сахара:

- a) Полностью рафинированный сахар и его побочные продукты:
сахар, сахароза, глюкоза, глюкозная патока
- b) Частично рафинированный сахар:
тростниковый сахар-сырец, сахар-сырец, коричневый сахар, леденцовый сахар

2. виды нерафинированного сахара:

- сушеный сок сахарного тростника (в том числе рападура, суканат, джэггери, масковадо),
- сушеный сок сахарной свеклы

К сожалению, есть фирмы, которые больше не придерживаются этой терминологии – обозначения еще не защищены законом (*написано в 2003г.*)! – и называют **выкристаллизованный, еще не рафинированный коричневый сахар** сушеным соком сахарного тростника. Однако своим составом и действием на наш организм он соответствует частично рафинированному сахару. О сушеном соке сахарного тростника или сахарной свеклы в истинном понимании речь может идти только в том случае, если он не был выкристаллизован.

Болезнетворные воздействия рафинированного сахара

1. Он является «грабителем витамина В и минеральных веществ.»
2. Он является причиной нарушений микрофлоры кишечника и кишечных грибков со следующими последствиями:
 - В больной кишечной микрофлоре снижается собственный синтез фермента фитазы, расщепляющего фитиновую кислоту(см. гл. 5), и определенных витаминов. К ним относятся среди прочих витамин В₁₂, биотин, ПАБК и витамин К.
 - Расстройства микрофлоры кишечника и кишечные грибки относятся к главным причинам многих заболеваний и симптомов.
 - Грибки рода Кандида в толстом кишечнике могут усилить зависимость человека от рафинированного сахара.
 - Он способствует развитию синдрома Leaky Gut («проницаемый кишечник») и поэтому относится к сильнейшим аллергенам.
3. При долговременном употреблении он может ослабить метаболизм печени, в результате чего может повыситься уровень холестерина в крови.
Последствиями могут быть:
 - холестериновые жёлчные камни
 - атеросклероз во взаимодействии с грибом тонкого кишечника мукором кистевидным
4. Он напрямую разъедает зубы.

5. Он переокисляет кровь и организм, как почти никакой другой пищевой продукт, со следующими последствиями:
- Сильное переокисление крови ведет к декальцинации костей (остеопорозу), которая затрагивает в том числе зубы, отчего они становятся более мягкими и подверженными кариесу.
 - Содержание минералов и показатель pH слюны снижаются, так что кислая слюна разъедает зубную эмаль.
 - В здоровой слюне не могут образовываться болезнетворные микроорганизмы (молочнокислые бактерии, стрептококки, грибки Кандида ит.д.), которые способствуют формированию рака.
6. Он ослабляет иммунную и энергетическую системы человека, вследствие чего все клетки организма обеспечиваются меньшим количеством жизненных энергий и человек становится подверженным многим заболеваниям.

Болезнетворные воздействия

белой муки и лущеных сортов злаков

1. Они являются «грабителем витамина В и минеральных веществ.»
2. Они переокисляют кровь и организм с теми же последствиями, что и рафинированный сахар.
3. Кишечная моторика будет слабее активирована с возможными последствиями вроде вялости кишечника, запора и обратного отравления.
4. Они ослабляют иммунную и энергетическую системы человека с теми же последствиями, что и рафинированный сахар, – правда, менее интенсивно.

Глава 10

Значение сыродения



Roh macht froh!

Сыроедение приносит радость!

Значение сыроедения

**Молодость и жизненная энергия
в результате живого питания**

Из всего, что Вы прочли в этой книге до сего момента, Вы можете сделать вывод, что я принципиальный любитель сырых, раскрывшихся продуктов питания. Однако Вы узнали и о том, что горячая пища может иметь некоторые преимущества, потому что лишь немногие люди могут в один

миг начать питаться исключительно сырой пищей – особенно в те времена года, когда температура на улице составляет меньше 15°C. Потому что с одной стороны питание сырыми продуктами питания в холодные времена года требует в высокой степени очищенного организма с хорошим обменом веществ, а с другой стороны мы должны знать, какие продукты питания согревают нас изнутри, чтобы мы не мерзли большую часть времени (см. гл. 13)!

Также сыроедение ни в коем случае не должно быть принудительным. Оно должно медленно входить в наше питание, чтобы наша душа и наш организм могли привыкать к нему, пока оно не утвердится как составная часть нашего образа жизни.

Самое главное, что можно сказать о значении сыроедения, я уже описал: только сырые, растительные продукты питания могут активировать катализаторы метаболизма и ферменты организма настолько хорошо, что в результате достигается довольно хороший уровень обмена веществ – правда, с двумя исключениями: свежесваренные или –запеченные полнозерновые злаки а также свежесваренные бобовые также являются в высокой степени метаболически активными.

Кроме того, совершенно определенные продукты питания, как сырые плоды, орехи, масличные семена и сырые, пророщенные злаки с чистосортным оливковым маслом или без, обладают способностью усиливать деятельность катализаторов метаболизма и, вероятно, всех остальных ферментов организма до десяти раз. В результате этого они способствуют идеальной активации всех гормональных желез и органов, всей соединительной ткани и иммунной системы. Таким образом можно за несколько лет освободить организм от большей части всех токсинов и конечных продуктов обмена веществ и вывести обмен в клетке на совершенно новый уровень.

Таким образом, правильно употребленная сырая пища может повышать жизнеспособность клеток, а следовательно организма. Это означает, что клетки организма в оживленном состоянии могут принимать все питательные вещества из крови в больших количествах, чем когда они «становятся дряблыми как вялый лист» от горячей пищи и все процессы обмена веществ из-за этого замедлены.

Чем жизнеспособней организм, тем меньше питательных веществ ему нужно, чтобы оптимально подпитывать все клетки организма.

Таким образом, все усилия обрести здоровье и хорошую форму всегда сводятся к повышению жизнеспособности организма. Множество путей и методов могут поддерживать этот процесс – не важно, выполняете ли Вы специальные упражнения дыхательной гимнастики, практикуете хатха-йогу или ки гонг или регулярно медитируете или молитесь. Все эти приемы повышают уровень жизненных энергий Вашей души и Вашего тела. Живая пища имеет тот же самый эффект и помогает прежде всего долговечному наполнению организма жизненными силами. **Кроме того, она является самым естественным и простым методом сохранения здоровья организма. А тот, у кого здоровый организм, естественно получает от этого еще и душевно-ментальную пользу.**

В течение последних десятилетий в области биохимии достигалось все больше новых познаний. Особенно в последние годы исследователям открываются дальнейшие секреты определенных микроэлементов, витаминов и самых разнообразных веществ нашего организма и пищи. При этом образуется постоянно увеличивающееся здание из сложных и многообразных взаимодействий всех жизненно важных веществ друг с другом, так что уже сегодня невозможно обозреть все в деталях. Поэтому здоровое полноценное питание представляет все больший научный интерес, так как никаким другим способом нельзя подводить все питательные вещества.

Но с другой стороны ученые между тем узнали также, что обычного полноценного питания часто оказывается уже недостаточно, чтобы оптимально обеспечивать все клетки человеческого организма всеми веществами, особенно если он перешагнул за 20 лет. Поэтому прежде всего в США быстро взялись за это дело и стали производить всевозможные, отчасти синтетические витаминные

и минеральные препараты, с помощью которых и надеялись обрести «вечную молодость». Но желанное ощущение достигнутого результата по большей части не пришло.

В принципе все это – всего лишь маленький шаг в сторону растительного сырого питания, потому что только сырые растительные продукты питания могут способствовать приблизительному или оптимальному равновесию обмена веществ с максимально возможным выведением всех конечных продуктов метаболизма а также чужеродных веществ и токсинов, благодаря чему энергия и жизнеспособность клеток сохраняются. Только тогда все клетки могут оптимально подпитываться и в третьем десятилетии жизни; и только тогда все гормональные железы начнут производить все гормоны в тех количествах, которые необходимы для здоровой и долгой жизни.

Слабость и утомляемость в результате вареной пищи

Но какие веские причины, независимо от потери живости, имеются против пищи горячего приготовления?

Только вспомните о своей последней приготовленной пище, с которой Вы употребили определенное количество белка вместе с овощами, картофелем, макаронами или с каким-нибудь сортом злаков. Как Вы чувствовали себя после еды? – Может быть, Вы относитесь к той группе людей, которые ощутили усталость после еды и лучше всего хотели бы прилечь на полчаса и отчасти так и сделали? Дело в том, что у этой усталости две причины:

Совершенно независимо от упадка сил ближе к полудню, обусловленного суточным ритмом, разнообразное питание с одной стороны труднее переваривается, а с другой стороны вареная, жареная или запеченная пища способствует так называемому пищеварительному лейкоцитозу. **Пищеварительный лейкоцитоз**³⁴ представляет собой реакцию организма, которая наступает только после пищи горячего приготовления – независимо от того, в горячем или холодном виде она съедается или выпивается. Дело в том, что после приема вареной, жареной, запеченной, приготовленной на пару ит.д. пищи можно наблюдать в крови относительно кратковременное умножение белых кровяных телец (лейкоцитов), подобно тому, как оно наблюдается на начальной стадии воспаления. Кровь «застывает» в желудочно-кишечном тракте, из-за чего наш мозг ненадолго обеспечивается меньшим количеством кислорода, и мы устаем. Таким образом, белые кровяные тельца – полицейские нашего организма – усиленно попадают в пищеварительный тракт, потому что там, кажется, есть с чем побороться!

После употребления сырых растительных продуктов питания, или если принять до пищи горячего приготовления растительную сырую пищу, пищеварительный лейкоцитоз не наступает или наблюдается в меньшей степени. Из этого можно заключить, что наш организм рассматривает пищу горячего приготовления как инородное тело, и что только сырые продукты питания оптимальны для нашего здоровья.

Но из-за чего вареные, жареные или запеченные продукты питания оказываются чужеродными телами для нашей иммунной системы? На мой взгляд, это связано помимо денатурированных ингредиентов (белки, жиры ит.д.) со многими ядовитыми веществами, которые образуются в результате нагревания пищи. Доныне эта область остается еще относительно неизученной (*написано в 2003г.*), хотя мне и известны пара ученых, которые уже работали над этим. Однако в 2002 г. эта тема обрела обновленную актуальность из-за **акриламида**. Акриламид – это ядовитое вещество, которое образуется только при высоких температурах более 120°C из аминокислоты (структурный элемент белков) аспарагиновой кислоты и моносахарида глюкозы. Поэтому все запеченные, жареные, обжаренные и сушеные или концентрированные при высоких температурах продукты

³⁴ Источник: «Порядок нашей пищи» профессора, доктора Вернера Коллата, издание Haug Verlag, Гейдельберг.

питания, в которых имеются как углеводы, так и белки, содержат таким образом в большей или меньшей мере акриламид. Нормально вареные и сырые пищевые продукты таким образом не содержат акриламид. Путем экспериментов на животных (к сожалению!) удалось доказать, что это вещество является вредным для наследственности и канцерогенным. В больших количествах он вредит и нервам. Но, как говорилось, акриламид – лишь одно из многих более или менее ядовитых веществ, которые образуются при тепловой обработке продуктов питания. Я убежден, что химия, а точнее биохимия в последующие годы будет представлять нам еще много разоблачений относительно этого.

Поэтому уже сейчас нужно запомнить в качестве правила: Чем выше температуры, с которыми подвергаются тепловой обработке продукты питания, и чем дольше они обрабатываются, тем больше ядовитых веществ образуется в результате этого.

Варение и жарка

разрушают жизненно-важные вещества

Дальнейшей причиной, говорящей против теплового приготовления продуктов питания, является общеизвестное разрушение чувствительных к нагреванию витаминов. К ним относятся прежде всего витамин С и некоторые В-витамины. Но и витамины А, Д и Е уменьшаются в результате окисления (окисливания) при варке или паровой обработке. Меньше всего потерь витаминов – при тушении. При запаривании под давлением из-за сокращенной продолжительности варки хотя и разрушается меньше витаминов, однако в силу высоких температур уменьшаются другие важные вещества. Среди прочих к ним относятся определенные жизненно необходимые ростовые вещества, которые профессор Коллат назвал аксонами. В конце главы я вернусь к этому.

Похожие потери претерпевают и минеральные вещества. Под продолжительным тепловым воздействием с высокими температурами (варка, выпечка, обжаривание, жарка во фритюрнице) они могут отчасти соединяться в труднорастворимые соли, из-за чего будут плохо всасываться из кишечника.

Таким образом, тепловая обработка всегда приводит к потере жизненно важных веществ, которая у витамина С некоторых особенно термочувствительных В-витаминов может составлять до 50%, однако у минералов значительно ниже.

И здесь эмпирическим правилом является: Чем дольше время варки и чем выше температура, тем большими будут потери большинства жизненно важных веществ.

Здоровые функции клеток и

сырые растительные и животные жиры

Но наряду с разрушением и изменением витаминов и минеральных веществ в результате тепловой обработки продуктов питания страдают заодно и все жиры, углеводы и белки. Наименьшие изменения претерпевают углеводы.

Однако жиры под тепловым воздействием страдают уже больше. Особенно столь важные для нашего здоровья ненасыщенные жирные кислоты³⁵, которые встречаются прежде всего в растительных маслах, теряют в результате нагревания большую часть своей метаболической активности. При высоких температурах, как например при жарке на сковороде или во фритюре, ненасыщенные жирные кислоты частично окисляются при наличии кислорода или они изменяются в своей структуре превращаются в транс-жирные кислоты³⁶. Транс-жирные кислоты хотя и образуются в малых количествах в организме человека и животных, однако существует обоснованное подозрение, что образованные в результате теплового воздействия транс-жирные кислоты являются токсичными для клеток и тем самым канцерогенными, а в результате встраивания в клеточные мембраны они еще и способствуют старению. Поэтому пищевые продукты с высокотемпературными и калеными маслами и жирами – к таковым относятся например фритюрные блюда, приготовленные традиционным способом сорта маргарина а также рафинированные или частично каленые растительные масла – следует по возможности не употреблять.

Доктор Йоханна Будвиг в своих научно-исследовательских работах³⁷ доказала важные связи, говорящие о ценности ненасыщенных жирных кислот для общего липидного обмена и всех жизненных функций. При этом она выяснила среди прочего большое значение полиненасыщенной жирной кислоты для здорового образования и функционирования клеточных мембран нашего организма. Клеточные мембраны состоят в первую очередь из определенных жиров – так называемых липидов – и из белка. Полиненасыщенные жирные кислоты играют решающую роль в образовании здоровой клеточной мембраны, благодаря чему улучшается способность клеток к усвоению и отдаче всех веществ. Конечно, это оказывает положительное влияние на защиту от большинства болезней вплоть до рака, поскольку здоровый, исправно функционирующий обмен веществ в клетке относится к важнейшим предпосылкам для здоровья организма.

Полиненасыщенные жирные кислоты содержатся прежде всего в льняном, подсолнечном, соевом и чертополоховом маслах и во всех маслах из ростков хлебных злаков. Оливковое масло содержит в первую очередь мононенасыщенную олеиновую кислоту и лишь примерно 8% полиненасыщенной линолевой кислоты. Тем не менее, оливковое масло ничем не уступает по здоровым свойствам остальным растительным маслам, потому что высоконенасыщенные жирные кислоты являются лишь одним фактором для здоровой пищи из многих.

Поэтому растительные масла холодного прессования нужно добавлять в еду всегда только *послеварки* или выпечки. Для жарения лучше всего использовать масло кокосовое или пальмоядровое масло, которые по природе содержат лишь небольшие количества мононенасыщенных жирных кислот, из-за чего они менее чувствительны к нагреванию. Вторым по

³⁵ Масла и жиры состоят из трехвалентного спирта глицерина и трех жирных кислот (= триглицеридов). Под ненасыщенными жирными кислотами понимают, в противоположность насыщенным жирным кислотам, такие жирные кислоты, которые между расположенными цепочкой 18м и 22м атомами углерода обнаруживают 1-6 электронных двойных связей, и поэтому ненасыщенны водородом. Эти двойные электронные связи делают из жирных кислот особенно активные в метаболизме вещества. При нормальных условиях метаболизма наш организм не может сам производить ненасыщенные жирные кислоты, отчего их также называют незаменимыми жирными кислотами, и поэтому он нуждается в их подводе с пищей. Особое значение имеют прежде всего полиненасыщенные жирные кислоты, которые обильно встречаются во всех натуральных маслах и жирах, но в некоторых количествах и в рыбьем жире. Напротив, мононенасыщенные жирные кислоты содержатся в закаленных промышленным путем жирах, в молочном жире (сливочном масле), в говяжьем и свином жире, а также в кокосовом и пальмоядровом масле.

³⁶ Цис- или транс-форма ненасыщенной жирной кислоты отличается только по структурной конфигурации двойных связей молекул, при которых определенные части молекулы связаны друг с другом совсем неправильным образом. В остальном обе эти формы (изомеры) жирных кислот построены совершенно идентично.

³⁷ Источники: «Жирный синдром» и «Космические силы против рака» доктора Йоханны Будвиг, издание Hyperion-Verlag, Фрайбург им Брайсграу.

пригодности для жарки является оливковое масло, а также кунжутное и кукурузное масла, поскольку у этих масел при нагревании до 200°C по некоторым данным нельзя обнаружить сильные изменения³⁸. Высокосортные масла холодного прессования по утверждениям являются в этом отношении менее чувствительными нагреванию, чем низкосортные рафинированные масла и жиры. Однако жизненные энергии при нагревании всегда частично утрачиваются, из-за чего метаболическая активность и способность образовывать здоровые клеточные мембраны принципиально понижаются.

Сырой белок усваивается лучше

Часто обсуждаемой темой является **денатурация белка**: при нагревании пищи более чем на 43°C пищевой белок с ростом температуры необратимо разрушается, или денатурируется. Поскольку с ненагретым, не денатурированным белком связаны определенные жизненные энергии, то в результате варки, обжарки и выпечки они частично пропадают.

Хотя сырой белок осаждается и денатурируется также и желудочной кислотой, однако в этом случае мы можем усваивать и в полной мере использовать высвобождающиеся жизненные энергии через свою систему тонких энергий. Поэтому существует большая разница между тем, будем ли мы сначала нагревать нашу пищу выше 43°C и съедим ее потом, и тем, съедим ли мы ее сырой.

Тем не менее, пища горячего приготовления имеет относительное преимущество в том, что она в целом легче переваривается и в меньшей степени мобилизует токсины, что при известных условиях может оказаться весьма полезным. Ибо если переход к питанию с сырыми и щелочно-ориентированными продуктами питания будет осуществлен слишком резко, то детоксикация соединительной ткани может усиливаться настолько, что выделительные функции печени и почек окажутся перегруженными. Последствиями могут быть неприятные вплоть до опасных очистительных кризов, которые, естественно, отрицательно сказываются на болезнях (*см. также гл. гл. 19 по 21*).

Поэтому пища должна быть приспособлена к тому или иному состоянию здоровья. Она должна состоять из полноценных, здоровых продуктов питания, быть хорошо комбинированной и составлена соответственно пищеварительной силе. Из-за очищающего действия доля сырой продуктов питания и основность пищи должны быть ориентированы на общее состояние организма и могут повышаться лишь медленно (на протяжении нескольких месяцев или лет). Эти меры касаются в принципе каждого человека, но прежде всего ослабевших, больных и пожилых людей (*см. также гл. 22 – Путь к здоровью*).

Но помимо сокращения определенных жизненных энергий, в результате нагревания ухудшается еще и переработка определенных компонентов белка, так называемых аминокислот. Поэтому сырой пищевой белок лучше усваивается клетками организма, отчего относительная биологическая ценность белка сырых продуктов питания выше, чем у продуктов, подверженных тепловой обработке.

Для лучшего понимания проведем небольшую экскурсию в биохимию. Все натуральные продукты питания содержат в большей или меньшей мере белок. Особенно богаты им животные продукты, как мясо, рыба, яйца, творог и сыр. Но и различные растительные продукты питания могут быть очень богатыми на белок – например, бобовые и большинство орехов, масличных семян и сортов злаков. Коровье молоко с его 3,3% белка занимает принципиально невысокое место. Однако,

³⁸ Источник: «Жиры и питание» доктор Лотта Людвиг, Гамбургский Институт маргарина по здоровому питанию

если мы за раз выпьем литр молока или съедим то же количество йогурта, то мы уже употребим 16,5 г белка. Это почти столько же, сколько его содержится в 100 г мяса.

Эти пищевые белки, или протеины, представляют собой «огромные» молекулы, которые состоят из нескольких сотен структурных элементов – так называемых аминокислот. Для человеческого организма важны около 25 аминокислот. Но 8-9 аминокислот мы должны подводить в организм постоянно в достаточных количествах, так как мы не можем образовывать их в обычных условиях. У ребенка грудного возраста их 9-10. Эти компоненты белка называются незаменимыми аминокислотами.

В процессе пищеварения (см. гл. 16) протеины расщепляются в аминокислоты, которые затем всасываются через слизистую оболочку кишечника в кровь. В печени и в большинстве клеток наш организм строит из этих компонентов белка аутологичный белок.

Поскольку мы ежедневно расщепляем белок в организме, нам необходимо регулярно возмещать утраченные аминокислоты. С одной стороны наш обмен веществ нуждается в индивидуально варьирующемся общем количестве белка, которое у взрослых с идеальным или нормальным весом и нормальной деятельностью составляет около 0,75 г на килограмм массы тела в день; а с другой стороны в достаточных количествах должны подводиться и все незаменимые аминокислоты. Правда, у людей со сниженной массой тела **суточная потребность в белке** может вырасти и до 1-1,25 г на килограмм массы тела, тогда как людям с избыточной массой следует принимать с пищей не более 0,5-0,75 г белка на килограмм массы тела. Те, кто регулярно занимаются спортом или выполняют физически трудную работу, также больше нуждаются в белке высокой биологической ценности. Иначе может возникнуть недостаток обеспечения аминокислотами прежде всего в напряженных мускулах, в результате чего вероятнее будут происходить мышечные судороги или мышечная боль, а также мышцы могут перестать расти. Поэтому спортсмены и люди, выполняющие тяжелую работу, вполне могут иметь суточную потребность в белке в 1-1,25 г на килограмм массы тела.

Таким образом, мы всегда нуждаемся во всех восьми или девяти незаменимых аминокислотах в определенной пропорции к заменимым аминокислотам для того, чтобы мы могли оптимально усваивать общий белок.

Если одна или более незаменимых аминокислот будут подводиться в относительно малых количествах, то использование общего количества белка ориентируется на концентрации этих принятых в слишком малых количествах аминокислот.

Поэтому содержание незаменимых аминокислот в пище определяет ее биологическую ценность.

Все пищевые продукты поставляют нам аминокислоты в самых различных концентрациях. Поэтому для нас интересно с одной стороны общее количество белка и с другой стороны содержание незаменимых аминокислот.

В животных продуктах эти незаменимые аминокислоты наличествуют столь обильно, что мы можем использовать белок мяса, рыбы, яиц или молочных продуктов на 80-100%.

Однако во всех растительных продуктах питания частично недостает одной или более аминокислот. Поэтому растительные продукты питания имеют среднюю биологическую ценность белка в 60-80%. Это в свою очередь означает, что мы смогли бы использовать лишь 60-80% растительного белка, если бы нам не удалось как-нибудь восполнить недостающие аминокислоты.

Но к счастью во всех растительных продуктах питания отсутствуют не одни и те же аминокислоты. Часто бывает даже так, что недостающие в одном продукте питания аминокислоты

особенно обильно содержатся в другом продукте, так что путем комбинирования биологическая ценность белка может подниматься до 90%.

Поэтому вот уже много тысячелетий во многих культурах пища комбинируется так, чтобы общая белковая биологическая ценность повышалась в результате сочетания. При этом ориентируются в первую очередь на эффекте насыщения пищи, которая помимо количества калорий (джоулей) и жизнеспособности продуктов питания определяется также и количеством и биологической ценностью белка. Сегодня, как и раньше в основном либо употребляют животный белок в виде мяса, рыбы, яиц и молочных продуктов, либо комбинируют, например, злаки с бобовыми или тофу (соевый творог).

Но существуют и исключения, в которых определенные народности питались почти исключительно полнозерным рисом или бататами (см. гл. 2 и 6) и несмотря на это были достаточно обеспечены белком. Почему это так, и как можно достичь этого с помощью продуктов питания, которые содержат лишь немного белка или не обнаруживают оптимальной биологической ценности белка, я подробно объясню в дальнейшей книге.

Хотя сочетание полнозерных злаков горячего приготовления по возможности с сырыми овощами и немного повышает биологическую ценность белка, однако нужно дополнительное добавление в виде небольшого количества мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов или бобовых, чтобы достичь общей биологической ценности белка более 90%.

Некоторые ово-лакто-вегетарианские сочетания с большой биологической ценностью белка:

- Злаки горячего приготовления с бобовыми или тофу
- Злаки горячего приготовления с молочными продуктами
- Злаки горячего приготовления с яйцом
- Картошка с яйцами
- Бобовые с яйцами

Однако для использования белка имеет значение не только количество незаменимых аминокислот, но и качество пищи.

Как я упомянул в начале этой темы, пищевой белок под тепловым воздействием изменяется настолько, что в результате этого уменьшается использование белка в клетках организма. Так вот было выяснено, что определенные аминокислоты при питании сырыми пищевыми продуктами оказываются менее востребованными, чем когда мы употребляем пищу горячего приготовления.

Этот результат теперь объясняет, почему белок совершенно сырой еды, как например сырых орехов или масличных семян вместе с фруктами, несмотря на его относительно невысокую биологическую ценность очень хорошо используется организмом и обладает высокой степенью насыщения.

Но если мы будем есть только обжаренные или запеченные орехи вместе с фруктами, то нам нужно будет не только побольше этой пищи, чтобы сколько-нибудь насытиться, но она еще и не держит так долго, как то же количество сырых орехов или масличных семян.

То же самое касается и сырых овощей и сырых, пророщенных злаков, которые благодаря проращиванию испытывают дополнительное повышение биологической ценности белка.

Напротив, фрукты настолько бедны на белок, что при таком рассмотрении они не играют существенной роли, даже если их белок имеет очень высокую ценность.

Обобщим еще раз все сказанное выше:

Для человеческого организма имеют значение около 25 аминокислот, из которых он при нормальных условиях не может сам производить 8 или 9 (у грудного ребенка – 8-10), и которые поэтому называются незаменимыми аминокислотами. Содержание этих 8-9 незаменимых аминокислот в нашей пище определяет ее биологическую ценность белка.

Биологическая ценность белка растительных пищевых продуктов составляет 80-100%, а растительных – в среднем 60-80%.

Однако использование растительного белка повышается при питании сырыми растительными продуктами питания:

С одной стороны в результате общего повышения жизнеспособности организма улучшается усвоение питательных веществ клетками, а с другой стороны определенные незаменимые аминокислоты оказываются менее востребованными, благодаря чему увеличивается использование общего белка.

Таким образом, относительная биологическая ценность белка сырых продуктов питания выше, чем ценность тех же самых пищевых продуктов, подвергнутых тепловой обработке.

Осторожно: недостаток белка!

Лучшее усвоение определенных сырых продуктов питания по сравнению с этими же продуктами горячего приготовления привело в определенных кругах диетологов к предположению, что людям с веганской диетой сыроедения можно не беспокоиться по поводу возможной нехватки белка. Но по результатам моих исследований и осмотров, на основе опыта, накопленного от нашей практики, и имеющихся на данный момент общепризнанных диетологических выводов это предположение неверно. Хотя потребность в незаменимых аминокислотах у сыроеда и меньше, чем если питаться преимущественно продуктами питания горячего приготовления, однако при нормальных условиях она не может быть оптимально покрыта питанием одними только орехами, масличными семенами, злаками, фруктами, овощами, дикорастущими пряными травами и дополнением в виде пары таблеток микроводорослей³⁹ (спирулина, хлорелла ит.д.). Это невозможно даже в том случае, если взрослый человек будет ежедневно употреблять более 200 г сырых орехов или масличных семян, или сырые пророщенные злаки.

Поэтому покуда человек питается различными растительными продуктами питания или их сочетаниями, будучи вегетарианцем или веганом он должен при весе 50-70 кг ежедневно подводить **как минимум 20-25 г** белка через следующие продукты питания:

- **Молоко** (лучше всего биологическое сырое молоко, 600 мл)⁴⁰ или
- **Йогурт или кефир** (600 мл)⁴⁰ или
- **Творог** (200 г)⁴⁰ или
- **Мягкий сыр** (камамбер, бри, 100-120 г)⁴⁰ или
- **Твердый сыр** (80-100 г)⁴⁰ или

³⁹ Определенные микроводоросли, как например спирулина или хлорелла, очень богаты белком – они содержат до 60% белка – и обнаруживают довольно качественный спектр аминокислот. Но чтобы хоть немного повысить с их помощью ценность нормальных количеств белка злаков, орехов и овощей, нам пришлось бы ежедневно подводить с ними **как минимум 10-12 граммов** белка. Это соответствует 20 граммам порошка из сушеных водорослей или 50 таблеткам по 400 мг. Это не только весьма дорогое удовольствие, но и не каждому по вкусу.

⁴⁰ Указанные в скобках количества различных продуктов питания для дополнения или повышения ценности белка содержат около 20-25 граммов белка и относятся к взрослым. **Хотя детям и нужно меньше белка, чем взрослым, соответственно весу их тела; но поскольку относительная потребность в белке у детей выше, чем у нормально работающих взрослых, то не следует давать им слишком мало белка. Он нужен им для роста и душевного развития (см. также гл. 22 «Питание для матери и ребенка»).**

- **Вареные бобовые**(100-120 г сухого веса, *оптимальное время варки бобовых см. гл. 11, стр. стр. 208 и 214*)⁴⁰ или
- **Тофу** (200 г)⁴⁰ или
- **Соевое молоко** (500 мл)⁴⁰ или
- **Тушеные всхожие бобовые**, например из бобов мунг или чечевицы (400 г веса брутто, см. также гл. 11, стр. стр. 208 и 214)⁴⁰ или
- **Обжаренные земляные орехи**⁴¹ или **арахисовая паста**⁴¹ (80-100 г)⁴⁰ или
- **Паштет из дрожжей** (250 г)⁴⁰, сгущенная дрожжевая паста или другие дрожжевые продукты

Если Вы весите больше 70 кг, то повышайте количество дополняющих белков высокой ценности примерно на 4-5 г на 10 кг массы тела и в день. Разумеется, можно подводить дополнительное количество белков в 20-25 г и двумя или тремя различными продуктами питания, например 100-150 граммами тофу и 50 граммами твердого сыра или с помощью пол-литра молока или йогурта и 50 граммов дрожжевого паштета.

Но так как и сырой белок овощей имеет относительно высокую ценность и может частично повышать биологическую ценность белка злаков, орехов и масличных семян, то и с помощью соответственно больших количеств этих пищевых продуктов можно достичь более или менее хорошего обеспечения белком. Но для этого взрослому человеку нужно дополнительно к злакам или к орехам и масличным семенам в день употреблять **как минимум 2 кг** разных сортов овощей (корнеплодных, листовых и плодовых) или пить **по меньшей мере 1,5-2 л** по возможности свежавыжатого овощного сока.

Хотя белок сырых плодов (фруктов) тоже имеет относительно высокую ценность, однако большинство не сушеных фруктов содержат лишь совсем немного белка. К самым богатым на белок не сушеным фруктам среди прочего инжир, бананы, апельсины и многие ягоды. Чтобы повысить ценность белка злаков, орехов или масличных семян с помощью одних только этих фруктов, нужно употреблять **минимум 2-3 кг** этих наиболее богатых белком сортов или пить соответственно большие количества свежавыжатого фруктового сока в день.

Только таким путем гарантируется достаточное обеспечение всеми необходимыми аминокислотами. То же самое достигается, если повседневная пища дополняется соответствующим минимальным количеством других животных источников белка, как мясо (100 г)⁴⁰, рыба (100 г)⁴⁰ или яйца (3 куриных яйца)⁴⁰.

Однако не обязательно съедать продукты питания, рекомендованные для дополнения или повышения ценности белка, вместе с другими продуктами за один прием пищи. То есть можно есть их также и в отдельности. Главное, чтобы съеденные за один день продукты питания в целом достигали возможно большую общую биологическую ценность белка.

Конечно, в принципе можно употреблять и больше, чем указанные минимальные количества. Это необходимо прежде всего в том случае, если человек регулярно совершает тяжелую физическую работу или занимается тяжелой атлетикой или большим спортом (см. потребность в белке спортсменов и рабочих). Тогда минимальное количество белка в 20-25 г, рекомендованное для повышения биологической ценности белка с помощью продуктов питания, приведенных в списке, может быть даже удвоено. Однако нужно еще учесть, что слишком большой подвод белка значительно превышающий 1,25 г на килограмм массы тела в день в течение длительного времени

⁴¹ **Арахис** должен быть всегда обжарен или приготовлен горячим способом, так как сырой арахис, так же как и сырые бобовые, вреден для нашей кишечной микрофлоры. Арахис с ботанической точки зрения относится к бобовым.

для человека с нормальным или избыточным весом может быть столь же нездоровым, как слишком малое количество белка в пище.

Те, кто несколько недель или месяцев питаются только различными растительными продуктами питания без рекомендованного дополняющего белка или соответственно больших количеств овощей или фруктов, могут в зависимости от образа питания обнаруживать легкий, средний или даже сильный недостаток белка в отдельных органах или нескольких областях организма – даже в том случае, если показатели белка в крови еще нормальные. Это касается помимо сыроедов, ведущих веганский образ жизни, прежде всего сильных аллергиков, если они аллергически реагируют на животные продукты питания, бобы и бобовые продукты, земляные орехи и дрожжевые продукты, и долгое время избегают их в своем питании. Продолжительный недостаток белка как правило всегда ведет к ухудшению обмена веществ в клетках и тем самым к гипофункции подверженных областей. Ведь без достаточного обеспечения белком витамины, минералы и другие питательные вещества не могут следовать как вбираться и усваиваться клетками. С другой стороны клетки таким образом быстрее зашлаковываются, потому что ослабевают очистительные процессы. Последствиями могут быть сбои в организме, нарушения роста и развития у детей, а также различные заболевания. Кроме того, ускоряется старение.

Поэтому аллергикам следует отстраивать, быть может, ослабленное пищеварение и очищать организм от токсинов (*подр. в гл. гл. 18 по 21*), **благодаря чему они снова начнут понемногу переносить животные и богатые на белок растительные продукты питания. Временно они должны повышать биологическую ценность пищевого белка теми продуктами питания, на которые они меньше всего реагируют аллергически.** При известных условиях речь может идти и об определенных сортах мяса или о рыбе. Вегетарианцам в подобных случаях можно порекомендовать только, чтобы они дополняли пищу малым количеством в 50-100 г мяса или рыбы в день, пока они снова не начнут переносить молочные продукты, бобовые, тофу или дрожжевые продукты. Если из-за аллергических реакций не будут употребляться никакие из продуктов питания, рекомендованных для повышения ценности белка – даже не по ротационной схеме, то, разумеется, нужно отказываться от них до тех пор, пока они снова не будут более или менее хорошо переноситься. Но за этот промежуток времени можно также употреблять соответствующие аминокислотные препараты, поскольку аллергии на свободные аминокислоты, как правило, не появляются (*подробнее об аминокислотных препаратах и их применении на моей домашней страничке, см. заключительное слово*), и тогда нужно употреблять по возможности здоровую и богатую жизненно важными веществами пищу, потому что таким образом последствия относительного недостатка белка могут затягиваться минимальное время.

Тем не менее, как говорилось, существует режим питания, так сказать «трюк», с помощью которого можно совершенно здорово питаться сырыми растительными продуктами питания без рекомендованного повышения ценности белка. Подробно я рассказываю об этом в частности на своих диетологических семинарах (*см. заключительное слово*).

Важнейшие симптомы дефицита белка

Аминокислоты (= компоненты белка, см. *Переваривание белка гл. 16*) относятся к важнейшим структурным элементам нашего организма, так как из них образуется аутологичный белок организма, который неотъемлем для всех функций клеток, всего обмена веществ и здоровой иммунной системы. Если в целом употребляется слишком мало белка или если пища имеет относительный недостаток одной или нескольких незаменимых аминокислот, то аутологичный белок больше не будет производиться в достаточной мере. Поскольку аутологичный белок организма в соединении с ненасыщенными жирными кислотами необходим помимо прочего для

исправной функции клеточной мембраны, то начинающийся дефицит белка в первую очередь ведет к ухудшению питания клеток или органов – прежде всего тех, которые представляют собой генетически или психически обусловленные слабые места организма. Каждый человек имеет такие слабые места, отчего реакции на начинающийся дефицит могут быть весьма различными. Например, если десна относится к генетически обусловленным слабым местам, то, несмотря на достаточный подвод и всасывание витамина С, цинка и других питательных веществ, дело может дойти до недостаточности в пораженных клетках и тем самым до ретракции десны и пародонтоза. Другим симптомом дефицита белка может быть также преждевременное старение и поседение волос. Если нехватка белка сильная, то в соответствующем отношении увеличиваются и симптомы дефицита белка.

В нижеследующем списке приведены **самые главные** симптомы дефицита белка. Они всегда появляются в том случае, если долгое время принимается слишком мало общего белка или если имеется недостаток незаменимых аминокислот. В зависимости от степени нехватки белка в связи с общим образом питания и индивидуальной конституцией или состоянием обмена веществ могут одновременно появляться лишь немногие или также многочисленные симптомы:

- Физическая слабость
- Нарушения концентрации внимания и памяти
- Ослабление мышц
- Нежелаемая потеря веса
- Уменьшение белков крови, особенно альбуминов (гипальбуминемия), приводит среди прочего к скоплениям воды (отеки) в соединительной ткани, например на веках или конечностях, а на продвинутых стадиях к брюшной водянке (асцит). Из-за этих скоплений воды дело может дойти до увеличения веса.
- Недуги пищеварения (вздутия, мягкий стул вплоть до поноса, запор, нарушения кишечной микрофлоры ит.д.) вследствие нехватки пищеварительных ферментов (Ферменты состоят в основном из аминокислот, из-за чего надолго затянувшийся дефицит белка ведет также и к общему недостатку ферментов в организме).
- Ослабление иммунной системы с увеличивающейся подверженностью острым и хроническим инфекционным болезням (см. также «Хроническая вирусная инфекция Эпштейн-Барра», стр. 108)
- Нарушения функций органов
- Нарушения метаболизма и детоксикации функции печени – снижается способность печени выводить растворенные токсины и конечные продукты метаболизма
- Понижение очистительных функций организма в целом
- Ретракция десны, пародонтоз
- Выпадение волос, раннее поседение волос
- Преждевременное старение
- Нарушения развития и роста у детей
- Утолщение рогового слоя кожи (гиперкератоз), например, на подошве стопы, а также на фаланговых и локтевых суставах
- Расстройства менструаций вплоть до ненаступления менструального кровотечения (аменорея) и бесплодия
- Снижение либидо а также образования семени

При слишком малом приеме триптофана (= одна из восьми-девяти незаменимых аминокислот) и одновременном дефиците витаминов В₂, В₆ и фолиевой кислоты может появиться недостаток ниацина (ниацин = амид никотиновой кислоты = витамин В₃)⁴². Известна классическая болезнь дефицита ниацина – пеллагра («шершавая кожа»), которая среди прочего может наступить при одностороннем питании кукурузой. Главными симптомами дефицита ниацина и тем самым триптофана являются:

- Воспаление (дерматит) и шелушение кожи
- Сильная пигментация кожи в незащищенных от солнца местах
- Нарушения пищеварения и понос (диарея)
- Воспаления нервов
- Атрофия мышц, обусловленная нервно
- Психические нарушения вплоть до психозов и слабоумия (деменция)

Важное примечание: все приведенные симптомы могут в принципе иметь и другие этиологические факторы!

Аксоны уменьшают потребность в питательных веществах

В заключение главы мне не хотелось бы упустить возможность упомянуть результаты исследований одного из самых выдающихся диетологов XX века, врача профессора доктора Вернера Коллата. Наряду со своими научными работами про большое значение сыроедения он разработал фундаментальную классификацию человеческой пищи на здоровые и менее здоровые продукты питания⁴³. Хотя сырые непроросшие злаки в противоположность сырым пророщенным злакам и не являются идеальным продуктом питания для человека (*см. гл. гл. 2, 5, 6, 11 и 18*), сырые злаки, несмотря на отсутствие активирующих энергий, содержат и в непроросшем состоянии важные ингредиенты, которые Коллат обнаружил и описал в «Учении о мезотрофии»⁴³. К сожалению, эти выводы, как это часто бывает в медицине, сводятся к экспериментам на крысах.

Мезотрофия означает полупитание, а учение описывает, как в результате искусственного неполноценного питания у крыс появляются нарушения и болезни, передающиеся последующим поколениям.

Но когда профессор Коллат добавил в эту неполноценную еду сырой, не денатурированный белок (он использовал очищенный при низких температурах казеин – основной белковый компонент молока), крысы снова обрели здоровье, и оно сохранялось в последующих поколениях. Аналогичное наблюдение он сделал, когда дал крысам с неполноценным питанием дополнительно сырые зерна злаков.

Поэтому сырой (нативный) белок и сырые злаковые зерна в состоянии покрыть крайние недостаточности витаминов, минералов и других питательных веществ.

Напротив, когда он дополнял это неполноценное питание денатурированным, экстрагированным при 74°C казеином, все симптомы болезней у животных еще более усугубились. Дело дошло до нарушений роста и тяжелых заболеваний зубов, скелета и внутренних органов.

Таким образом, должен был существовать фактор, который имеется как в сыром казеине, так и в злаковых зернах, благодаря которому крысы снова стали здоровыми. Так как профессор Коллат не

⁴²При сбалансированном подводе протеина при наличии витаминов В₂ и В₆ и фолиевой кислоты организмом из аминокислоты триптофана может синтезироваться ниацин (витамин В₃). Источник: «Лечим питательными веществами» Норберта Фукса, издание Ralf Reglin Verlag, Кельн 1999, *см. список литературы*.

⁴³ «Порядок нашей пищи» профессора, доктора Вернера Коллата, издание Haug Verlag, Гейдельберг.

мог ни увидеть, ни проанализировать этот фактор, он дал им название «аксоны», что означает «ростовые вещества».

Если пища нагревается более чем на 43°C, аксоны в большей или меньшей степени исчезают. Однако у злаков и остальных семян эти ростовые вещества стопроцентно разрушаются только при температурах более 160°C, благодаря чему внутренняя часть хлеба обычной выпечки еще содержит довольно много аксонов.

Особенно богаты аксонами все злаковые семена, масличные семена и орехи. Оно и вполне понятно, так как в каждом семени хранится накопленная энергия, из которой может вырасти целое растение. Таким образом, семя – это своеобразный пакет с энергией ростовых веществ.

Но с другой стороны действия аксона можно сравнить также и с определенными тонкими жизненными силами и энергиями сырых растительных продуктов питания. Может, они вообще являются одним и тем же?!

На основе этих результатов родилась каша из свежего зерна для человеческого питания. Позднее она была перенята другими исследователями и авторами и добавлена в их учения.

Согласно Коллату трех столовых ложек сырых злаков на человека в день должно хватать, чтобы обеспечивать человека аксонами в достаточной мере. Таким образом, можно было бы идеальным образом предотвратить развитие мезотрофии или неполноценное питание, если остальная часть пищи также содержала бы сырые компоненты, а в остальном была бы полноценной.

Хотя после этих результатов исследований еще многие вопросы остались неразрешенными – например то, насколько эти результаты справедливы для человека, по крайней мере, сам Коллат был уверен:

Сырые, богатые аксонами продукты питания в состоянии оживлять клетки настолько сильно, что не только эти последние смогут вбирать из крови больше питательных веществ, но и имеющиеся дефициты витаминов и минеральных веществ будут устранены хотя бы частично.

Это дает основание предполагать, что организм сам образует недостающие вещества. Но это означало бы, что определенные витамины или минеральные вещества либо производятся изначально как таковые, либо преобразуются (трансмутуются) из других элементов. В главах 18 и 23 я вернусь к этой теме.

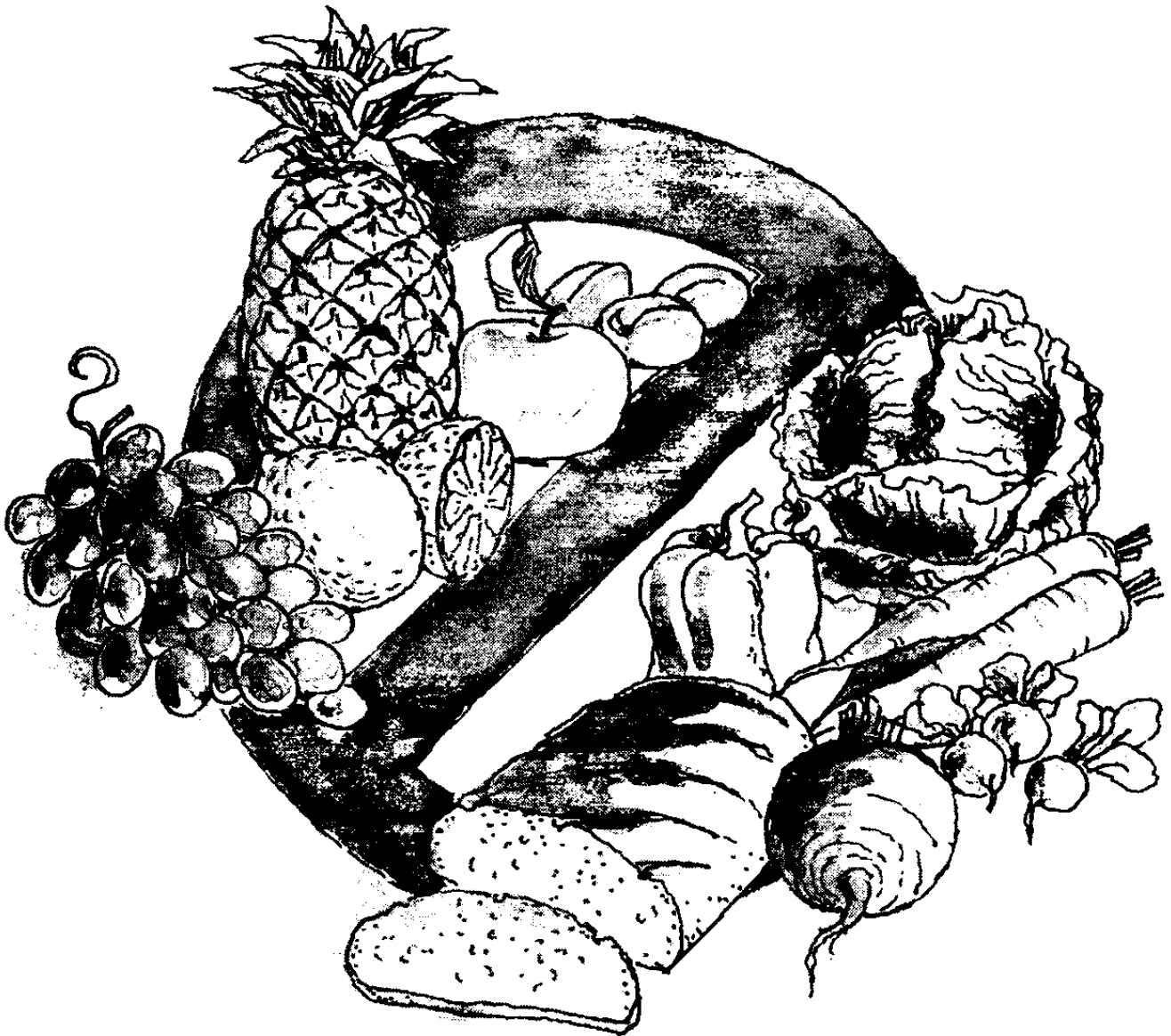
Преимущества сырой пищи

1. Сырые продукты питания активизируют все метаболические процессы сильнее, чем продукты питания горячего приготовления, благодаря чему обмен веществ в клетках может усиливаться во много раз. Кроме того, они укрепляют нашу систему тонких энергий и имеют позитивное действие на наше душевное самочувствие.
2. Сырые продукты питания не содержат ядовитых веществ, которые появляются в результате тепловой обработки. Не будет пищеварительного лейкоцитоза. Человек становится работоспособнее и ему требуется меньше сна.
3. Большинство ингредиентов продуктов питания изменяются или уменьшаются в результате теплового воздействия:
 - Чувствительные к нагреванию В-витамины и витамин С частично разрушаются.
 - Склонные к окислению витамины А, D и Е частично окисляются.
 - При длительной обработке с высокими температурами отчасти могут образовываться труднорастворимые соли макро- и микроэлементов, которые не всасываются из кишечника.

- Ненасыщенные жирные кислоты частично окисляются или при высоких температурах и наличии кислорода преобразуются в транс-жирные кислоты.
- Белок денатурируется. В результате общих потерь жизненных энергий, которые связаны с денатурацией белка, снижается утилизация аминокислот, из-за чего хуже используется общий белок.
- Аксоны (ростовые вещества) частично или полностью утрачиваются. Они сравнимы с определенными жизненными силами и тонкими энергиями сырых растительных продуктов питания.

Глава 11

Природные законы порядка - раздельное питание



Für sich allein gesund – gemeinsam werden sie zu Gift

Здоровые по отдельности, вместе они становятся ядом

**Природные законы порядка –
раздельное питание**

Представьте себе стол, на котором стоят пять плоских чашек. Четыре из них упорядочены в круг, а одна стоит немного поодаль. Все чашки наполнены разными продуктами питания и при более

внимательном рассмотрении Вы заметите, что каждая из них представляет определенные группы пищевых продуктов.

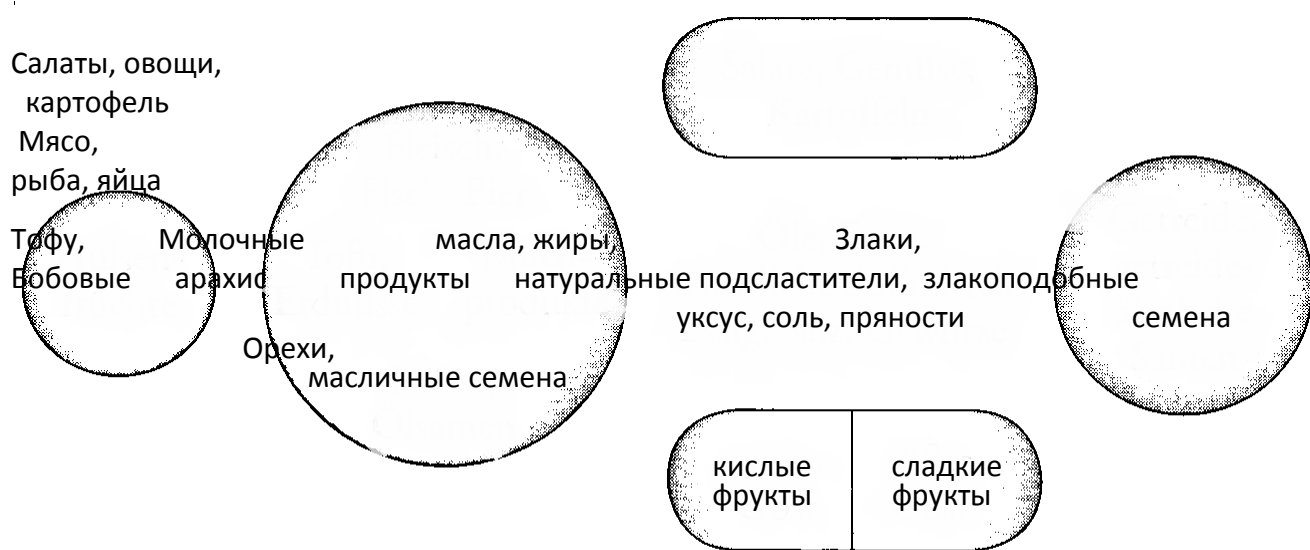
В верхней чашке слева лежит кочан салата, огурец и пара помидоров, посередине немного моркови и кочан капусты и далее справа несколько картошек.

Прямо перед Вами на столе стоит двойная чашка. В левой половине Вы видите пару апельсинов, лимон, ананасовый плод, яблоко и некоторые сорта винограда. Напротив, в правой половине лежат бананы, финики, несколько сушеных инжиров, плод авокадо и несколько маслин.

Правая чашка немного отличается от других, потому что в ней находятся еще несколько маленьких отдельных блюдец. Они содержат самые известные сорта злаков, как пшеница, полба, рожь, овес, ячмень, рис, просо, кукуруза, и злакоподобные семена амарант, киноа и гречиху.

С левой стороны напротив злаков стоит большая чашка, на которой Вы различите четыре группы пищевых продуктов. В нижнем краю лежат некоторые миндальные орехи, лесные орехи и пара подсолнечных семян. Ближе к середине стоит стакан с молоком, рядом с которым лежит кусок сыра. В верхнем краю Вы видите яйцо, небольшую рыбу и немного мяса, а слева лежат несколько орехов и кусок тофу.

Посередине этих четырех чашек по склянкам расположены оливковое масло и уксус, солонка, перечная мельница, стакан меда и чашечка с сушеным соком сахарного тростника.



Чуть не пропустили! Ведь слева от большой чаши с животными продуктами и орехами стоит еще одна чашка, в которой лежит пара бобовых, чечевицы и турецкого гороха.

Рассмотрим теперь отдельные группы продуктов питания на предмет их основных ингредиентов. По ходу главы я буду возвращаться к вышеуказанной упорядоченности чашек и подробно объяснять Вам ее значение.

1-группа продуктов питания



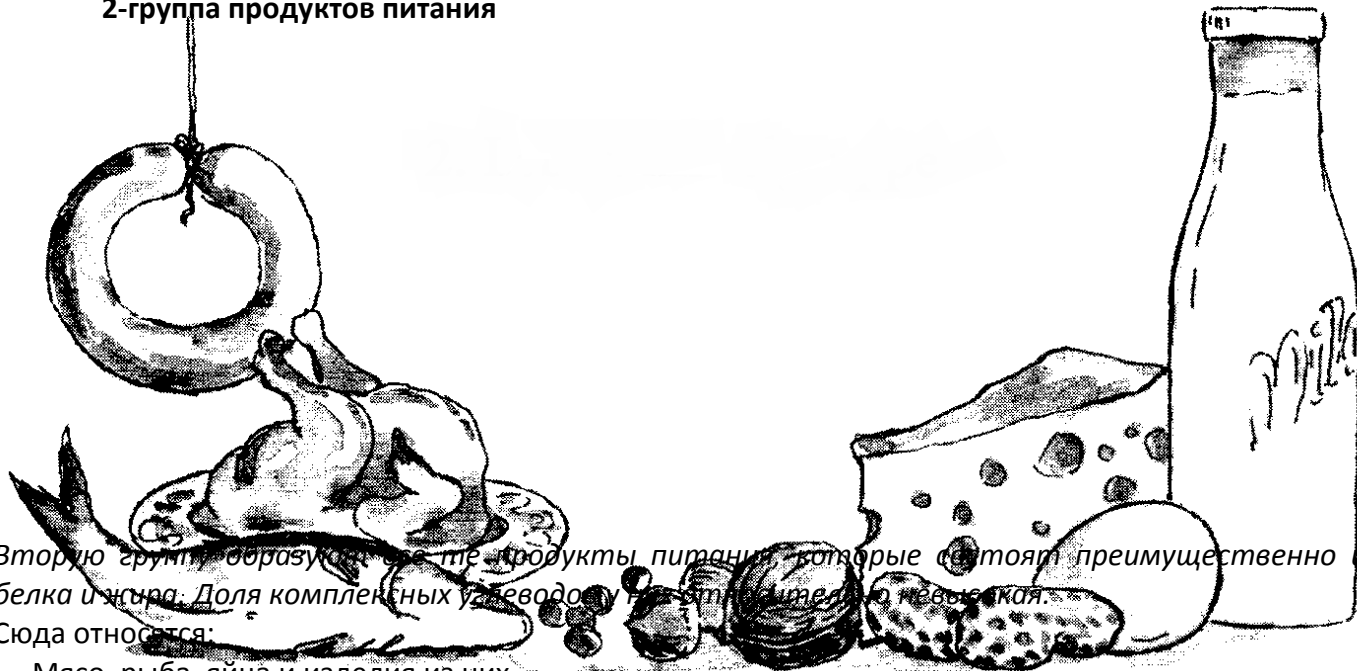
К первой группе продуктов питания относятся все пищевые продукты, которые состоят преимущественно из длинноцепных, сложных углеводов.

Сюда относятся:

- Все сорта злаков (пшеница, рожь, полба и крупа из полбы, овес, ячмень, рис, кукуруза, просо ит.д.),
- Злакоподобные семена, как амарант, киноа и гречиха,
- Съедобный (благородный) каштан,
- Картофель и
- Все сорта овощей, салаты и съедобные грибы.

Злаки и злакоподобные семена содержат 56-80% сложных углеводов, пригодных для использования, съедобный каштан – 41%, овощная кукуруза и сладкий картофель (батат) – 21%, обычный картофель – 15%, красная свекла – 8,5%, а все остальные сорта овощей – между 2 и 5%, но некоторые виды салатов, шпинат и мангольд – менее 1%. Хотя сорта злаков могут содержать также до 15% белка и немного жира, тем не менее доля углеводов у этих пищевых продуктов с отрывом наибольшая. Различные сорта овощей также содержат относительно немного белка. Содержание воды всех продуктов питания при этом рассмотрении не имеет значения.

2-группа продуктов питания



Вторую группу образуют все те продукты питания, которые состоят преимущественно из белка и жира. Доля комплексных углеводов у них составляет очень малую часть.

Сюда относятся:

- Мясо, рыба, яйца и изделия из них,
- Молоко и изделия из него, как простокваша, йогурт, кефир, творог и сыр,
- Орехи и масличные семена,
- Соевые бобы, тофу и арахис.

3-группа продуктов питания

Третья группа продуктов питания содержит только фрукты.

Все фруктовые плоды за немногими исключениями состоят преимущественно из воды и двух моносахаридов - плодового сахара (фруктозы) и виноградного сахара (глюкозы). Поскольку моносахариды не нуждаются в переваривании, то есть в расщеплении пищеварительными ферментами, то они могут сразу всасываться из кишечника. Поэтому фрукты, так же как и мед, который на 80% состоит из глюкозы и фруктозы, поставляют нам наиболее легко используемую энергию.

Самое высокое содержание плодового сахара имеют спелые бананы в не сушеном состоянии. Напротив, виноград очень богат глюкозой.

Исключение составляют маслины и плоды авокадо, которые обнаруживают значительное содержание жиров, но зато содержат совсем немного углеводов. Плодовые кислоты почти что не содержат их.

В принципе все плоды в нашей пище в свежем состоянии имеют те же свойства и действия на наш организм, что и в сушеном состоянии, покуда сушка была щадящей.

Поэтому нет существенной разницы между тем, если мы в дополнение к каким-либо продуктам съедем три сушеных банана массой в 100 г и тем, если мы съедем три свежих банана массой в 400 г (см. также гл. 8).

Напротив, важную роль в учении о комбинировании продуктов питания играет содержание плодовых кислот в плодах. Поэтому и различают кислые фрукты с множеством плодовых кислот и бедные на плодовые кислоты, более сладкие фрукты.

К плодам, **бедным на плодовые кислоты**, относятся следующие: авокадо, сливки, банан, финики, инжир, джекфрут, манго, вишня, абрикос, виноград, сладкий изюм, манго, папайя, дыня и груша.

К плодам, **богатым плодовыми кислотами**, относятся следующие: лимон, вишня, смородина, крыжовник, черника, грейпфрут, малина, вишня обыкновенная, кислый абрикос, слива, клубника, ананас, апельсин, мандарин, персик, нектарина, черешня, виноград и яблоко (содержание плодовых кислот яблок зависит от их сорта).

4-группа продуктов питания



Четвертую группу продуктов питания образуют бобовые.

Дело в том, что большинство сортов содержат довольно большие количества сложных углеводов наряду с большим количеством белка. К ним относятся – за исключением зеленозерной или выющейся фасоли и зеленого горошка, который считается овощем – почти все бобовые, чечевица, желтый горох и нут.

Таким образом, эти продукты питания единственные, которые природа наделила одновременно большим количеством комплексных углеводов и белка. Это и является важной причиной того, почему они труднее перевариваемы.

Относительно нейтральные продукты питания



Таким образом, мы рассмотрели в сущности все пищевые продукты, которые я представил Вам в пяти чашках. Не хватает только тех продуктов, которые стоят посередине между четырьмя главными чашками. При этом речь идет о классе относительно нейтральных продуктов питания, которые Вы можете более или менее хорошо сочетать со всеми остальными группами продуктов питания. К ним относятся:

- Поваренная, морская, нерафинированная каменная и кристаллическая соли,
- Чистые соевые соусы молочнокислого брожения, как тамари или шойу
- Масла, жиры и сливочное масло,
- Полноценные натуральные подсластители, как сушеный сок сахарного тростника и сахарной свеклы, мед, кленовый сироп, яблочно-грушевый сироп и пульке.

Молоко, творог и сыр – не нейтральные продукты

В противоположность к доктору Хей и некоторым другим авторам книг о раздельном питании я рассматриваю молоко, творог и все сорта мягкого сыра с высокой долей жира не как нейтральные продукты, а категорически отношу их ко второй группе пищевых продуктов. Что же касается количества белков этих продуктов питания, то нет разницы в том, чтобы употреблять пол-литра молока или йогурта, 120 г обезжиренного творога, 100 г камамбера с 60% жира в сухой массе или 60-70 г твердого сыра (гауда, эдамский сыр ит.д.). Все приведенные количества продуктов содержат 16-17 г белка. Хотя мягкий сыр с высокой долей жира до 50% и может содержать меньше белков, чем твердый сыр, но речь ни в коем случае не идет поэтому о нейтральном продукте питания, а с энергетической точки зрения и подавно. Потому что молоко и молочные продукты обладают лишь

небольшими постростительными энергиями (см. стр. 97). Нужно употребить побольше этого продукта, чтобы принять то же количество белков, что и в соответственно меньшем количестве твердого сыра.

Значение и развитие раздельного питания

В принципе раздельное питание так же старо, как дифференцированная жизнь на Земле. С незапамятных времен большинство животных питались по этим природным закономерностям. Они либо едят насекомых и мелких животных, либо являются хищными и едят мясо или рыбу, либо же питаются растениями. Есть конечно и так называемые всеядные животные; однако ни одно животное в свободном хищном пространстве не ест регулярно богатые углеводами пищевые продукты, как например злаки и их семена, сено, каштан или желуди, одновременно с большим количеством животного или растительного белка! – Так питается в большинстве сегодняшних только человек, и нередко таким же образом, не свойственным своему виду, кормятся и его домашние животные или скот.

Но что так настоятельно говорит против сочетания больших количеств комплексных углеводов с большим количеством белков в одной пище? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны знать, как комплексные углеводы и белки расщепляются в пищеварительном тракте на свои отдельные компоненты.

Сложные углеводы также называют полисахаридами. Они состоят из многих тысяч отдельных молекул сахара, так называемых моносахаридов, которые в организме служат прежде всего для выработки энергии. Но поскольку наш организм при здоровых условиях кишечника может всасывать из кишечника и использовать в обмене веществ только моносахариды, то полисахариды должны быть расщеплены в пищеварительном тракте на моносахариды.

Комплексные углеводы имеются прежде всего в злаках, бобовых, в съедобном каштане, картофеле и в овощах, но также в небольших количествах в орехах и масличных семенах (см. превью и четвертую группу продуктов питания).

Разложение этих отчасти «огромных» молекул углеводов начинается уже во рту. Наверняка Вы уже как-то замечали, что хлеб становится сладким во рту, если Вы разжевываете его довольно долгое время. Но знаете ли Вы, почему это происходит? Причиной этому является фермент слюны птиалин (= амилаза), который уже во рту частично разлагает длинноцепные полисахариды на простые молекулы сахара. Но так как вкусовые почки языка могут ощущать вкус моносахаридов, хлеб со временем становится сладким.

В предпоследней главе Вы узнали, что здоровая слюна обнаруживает нейтральный или слегка щелочной показатель рН. Соответственно этому и птиалин имеет свой оптимальный диапазон действия в скорее рН-нейтральной среде. Но как только рН показатель упадет ниже 4, птиалин стремительно инактивируется.

Поскольку в желудке в результате выделений соляной (= желудочной) кислоты могут достигаться рН-показатели, приблизительно равные 2, то птиалин больше не может здесь действовать и переваривание углеводов пока прерывается. Только в тонком кишечнике продолжается дальнейшее разложение полисахаридов с помощью ферментов поджелудочной железы, расщепляющих углеводы, после того как сок поджелудочной железы нейтрализовал желудочную кислоту.

Поэтому переваривание углеводов начинается во рту и только при относительно малой выработке желудочной кислоты может быть продолжено на короткое время в желудке. Затем конечный распад полисахаридов происходит в кишечнике с помощью ферментов поджелудочной железы.

С пищевыми белками происходит примерно то же, что и с углеводами. Но переваривание белка начинается только в желудке с помощью желудочной кислоты и желудочного пепсина. Затем в кишечнике белки вместе с жирами и остатками сложных углеводов разлагаются в свои отдельные компоненты (*подр. в гл. гл. 16 и 17*).

Чем больше белка мы принимаем с пищей, тем больше соляной кислоты вырабатывается в желудке и тем скорее инактивируется пepsин. Если мы приняли с той самой пищей еще и довольно большое количество углеводов, то они пока не смогут пока перевариваться дальше и будут оставаться в желудке до тех пор, пока не будут переданы в тонкий кишечник для дальнейшего переваривания. В зависимости от количества принятой пищи непереваренные углеводы могут задерживаться в желудке несколько часов и вступать в брожение. Тогда возникает чувство недомогания и может появиться отрыжка или изжога.

Напротив, если есть относительно небогатые белками злаки монотрофно или дополнять их исключительно овощами, маслом и пряностями, тогда желудок в любом случае выработает меньше желудочной кислоты, чем при одновременном съедании большого количества мяса, рыбы или сыра. Содержимое желудка не так быстро будет проникнуто желудочной кислотой, благодаря чему пepsин еще сможет некоторое время действовать в желудке, что очень важно для переваривания углеводов.

Врач доктор Ховард Хей разработал на основе этих выводов свое отдельное питание, при котором он прежде всего избегал сочетания больших количеств углеводов с большими количествами белка в одной пище. Ибо в принципе пища должна состоять по возможности из полноценных продуктов питания и находиться в кислотно-щелочном равновесии или даже иметь щелочной избыток. Благодаря такому простому отделению разгружаются пищеварительные органы, и пища переваривается в целом лучше, насколько будет хватать пищеварительной силы! Процессы гниения и брожения уменьшатся, что благотворно влияет также и на кишечную микрофлору. Человек чувствует легкость и большее равновесие и многие хронические болезни и нарушения обмена веществ в результате этого могут вылечиться или хотя бы смягчиться. Решающим фактором для прорыва отдельного питания было несомненно то, что с его помощью Хей смог вылечить себя от своего хронического заболевания почек (болезни Брайта). С тех пор оно применяется прежде всего при почечных заболеваниях, сахарном диабете, сердечнососудистых заболеваниях, ревматизме и подагре, но также и при избыточном весе и ожирении.

Примерно через полтора десятилетия после того как Хей вылечил себя, врач доктор О. Хаусвирт и инженер профессор доктор Ф. Крацмар смогли доказать путем биоэлектрических измерений потенциала, что пища, которая состоит из смеси мяса горячего приготовления и сложных углеводов, обуславливает гораздо более высокий биоэлектрический потенциал, чем обе группы продуктов питания по отдельности ⁴⁴. Чем ниже это напряжение, тем лучше и уравновешеннее мы себя чувствуем. Чем сильнее возрастает напряжение, тем напряженнее или раздраженнее мы становимся. Сам желудочно-кишечный тракт может реагировать на эти напряжения повышенным желудочным давлением, колотьем в желудке вплоть до желудочно-кишечных колик.

В принципе Хей с этим разделением белков и углеводов придумал первое правило сочетания. Но со временем Хей и другие диетологи выяснили и другие правила и тонкости, в результате чего появилась настоящая система. Когда я наконец обнаружил строительные силы пищевых продуктов а также третье и четвертое правило, мне окончательно стало ясно, что отдельное

⁴⁴ Источник: «О биоэлектрической природе пищи», статья о механизме действия отдельного питания по Хейу д. м. н. Отто Хаусвирта (Вена) и профессора, д. т. н. Франца Крацмара (Вена) в журнале «Эмпирическая медицина», издание Karl F. Haug Verlag 1959, номер 5, стр. 205-208.

питание – это не просто какая-нибудь диетическая форма, а важнейшая основа для здорового питания, которая соответствует природным законам жизни.

Рассмотрим теперь четыре правила комбинирования в отдельности:

Первое правило сочетания

Первое правило гласит, что довольно большое количество сложных углеводов не может оптимально перевариваться вместе с большим количеством белка.

Особенно негативно в этом отношении сказывается сочетание цельнозерновых злаков и изделий из них с мясом, рыбой и яйцами. Напротив, к большим количествам богатых белком молочных продуктов, как сыр и творог, или тофу это относится в меньшей степени. Поэтому те, кто в одной пище употребляет вареные цельнозерновые злаки, хлеб или макароны из муки грубого помола с нормальными или большими количествами мяса, колбасы, рыбы или яиц, может не только чувствовать после них недомогание, но и заработать вследствие этого более или менее сильные нарушения микрофлоры кишечника с соответственно сильным грибковым поражением кишечника.

Таким образом, нарушения кишечной микрофлоры и грибки кишечника обуславливаются не только рафинированным сахаром или острой слабостью пищеварения, но могут появляться в результате таких ошибок комбинирования. В своей практике нам часто приходилось указывать на эти ошибки в питании.

Если уменьшить количество белка в сочетании с цельнозерновыми злаками и начать придерживаться описанных в этой главе правил первой ступени раздельного питания, то как правило сразу отступают недуги кишечника, благодаря чему регенерируется кишечная микрофлора и кишечные грибки также исчезают сами по себе – при условии, что отсутствуют другие нарушающие факторы.

Однако того же эффекта Вы добьетесь, если Вы сильно уменьшите количество цельнозерновых злаков или вместо них будете есть картофеля, изделия из белой муки или луценый рис. Потому что эмпирически известно, что эти пищевые продукты вызывают гораздо меньше желудочно-кишечных недугов, если они употребляются вместе с довольно большими количествами мяса, колбасы, рыбы или яиц. Но из-за их более или менее ярко выраженных кислотообразующих свойств (см. гл. 8) действительно здоровыми эти сочетания не являются!

Таким образом, довольно большие количества мяса, рыбы или яиц перевариваются наилучшим образом, если употреблять к ним только салаты и овощи или фрукты.

Поэтому в принципе все продукты питания из одной и той же группы пищевых продуктов – за исключением сырых злаков и сырых орехов и масличных семян - можно комбинировать, так как они подлежат одному и тому же пищеварительному процессу. Масла и жиры и все продукты питания, которые я расположил в середине стола (см. рисунок в начале этой главы), считаются в этом отношении нейтральными и могут без проблем сочетаться с ними.

Второе правило сочетания

Второе важное правило сочетания гласит, что довольно большие количества сложных углеводов вместе с плодовыми кислотами не сочетаются в одной и той же пище.

Это значит, что в принципе не следует комбинировать в одной и той же пище кислые плоды или их соки со злаками, съедобным каштаном, картофелем, с овощами богатыми на углеводороды бобовыми. Эти сочетания, так же как и комбинация относительно большого количества сложных углеводов и большого количества белков, согласно опыту может приводить к соответствующим большим биоэлектрическим напряжениям в желудочно-кишечном тракте и к довольно сильным нарушениям кишечной микрофлоры со всеми вытекающими из них симптомами (см. гл. гл. 9 и 17). **Разумеется, это касается и всех сочетаний фруктовых и овощных соков – поэтому будьте осторожны при употреблении соответствующих продуктов!**

Скучные по содержанию плодовых кислот плоды, как например бананы, инжир или финики, уже лучше сочетаются в одной и той же пище со злаками, картофелем или овощами. Зато оливки и авокадо превосходно подходят к этим продуктам питания, богатым углеводами.

Есть и некоторые сорта овощей, как например помидоры, стручки паприки или цветная капуста, которые хотя и содержат относительно много плодовых кислот, но их можно без всяких проблем комбинировать со злаками горячего приготовления или картофелем. Единственное исключение составляет ревень, который содержит так много плодовых кислот, что его ни в коем случае нельзя есть вместе с вареными или запеченными полнозерными злаками или злакоподобными семенами горячего приготовления, со съедобным каштаном, картофелем или с другими овощами.

Напротив, сырые злаки как в непророщенном, так и в пророщенном состоянии, если и комбинируются с овощами, то только с бедными по содержанию плодовых кислот сортами овощей, как огурец или китайская капуста. Если употреблять чрезвычайно богатые жизненными энергиями сырые пророщенные злаки, например, вместе с богатыми по содержанию плодовых кислот помидорами или стручками паприки, то в результате это может также привести к биоэлектрическим напряжениям в пищеварительном тракте и также к нарушениям кишечной микрофлоры.

Поэтому никогда не используйте для разбавления салатов лимонный сок, а исключительно уксус.

Все сорта уксуса, как фруктовый, винный или спиртовой уксус, сочетаются в одной и той же пище даже со злаками горячего приготовления. Правда, уксус заодно повышает кислотность желудка, из-за чего не следует употреблять его чрезмерно вместе со злаками, потому что иначе быстрее будет инактивирован птиалин. Однако люди со слабым образованием желудочной кислоты могут сознательно применять уксус, потому что он частично восполняет недостающую желудочную кислоту.

Поскольку в результате тепловой обработки всегда уничтожается часть плодовых кислот фруктов и овощей, то с нагреванием плодов, богатых плодовыми кислотами, увеличивается их сочетаемость с комплексными углеводами.

Но особенно кислые плоды, как например слива, смородина или цитрусовые, но также и большинство сортов яблок и, конечно же, ревень, даже в состоянии горячего приготовления не сочетаются с полнозерными злаками, из-за чего пирог из полнозерных злаков со сливой или ревенем или хлеб из муки грубого помола со смородиной могут вызывать сильные нарушения в пищеварительном тракте и организме.

Белая мука или лущеный рис уже лучше сочетаются с кислыми плодами, чем полнозерные злаки. Поэтому пирог из белой муки с кислыми яблоками или сливой доставляет меньше проблем в пищеварительном тракте, чем тот же пирог из обойной муки – при условии, что он не содержит рафинированного сахара. **Тем не менее, я рекомендую Вам скорее избегать и этих комбинаций, так как они нив коем случае не оптимальны для нашей кишечной микрофлоры и в основном тоже вызывают соответствующие нарушения и недуги.**

Напротив, кислые фрукты, так же как и сладкие, можно превосходно сочетать с продуктами питания второй группы, богатыми белками и жирами. Поэтому они идеально гармонируют со всеми орехами и масличными семенами и с мясом, рыбой и яйцами. Но и к молочным продуктам они подходят относительно неплохо, в первую очередь с сыром и творогом.

Третье правило сочетания

В третьем правиле фигурируют по большей части тонкие энергии.

Чем богаче продукт питания жизненными энергиями и чем больше построительных сил он содержит, тем хуже он сочетается с другими пищевыми продуктами.

Сюда относятся в первую очередь все сырые орехи и масличные семена и сырые злаки всех сортов а также злакоподобные семена в пророщенном состоянии. Поэтому для этих продуктов питания существует только пара более или менее подходящих вариантов комбинирования:

- Сырые орехи и масличные семена монотрофно
- Сырые орехи и масличные семена с фруктами
- Сырые орехи и масличные семена с овощами
- Сырые пророщенные злаки монотрофно
- Сырые пророщенные злаки с оливковым маслом

Хотя к сырым орехам и масличным семенам и можно также употреблять несоленые молочные продукты, как молоко, йогурт или творог, однако эта комбинация согласно эмпирическим сведениям не оптимальна и в зависимости от принятого количества уже может приводить к легким желудочно-кишечным нарушениям. Конечно, это касается и всех мюсли, в которых сырые орехи или масличные семена едят вместе с молоком, йогуртом или творогом.

Напротив, тепловая обработка этих продуктов питания уменьшает живительные силы настолько, что в результате их можно будет существенно лучше комбинировать с другими продуктами питания. Но, тем не менее, нужно следить за гармоничным составлением пищи.

ВАЖНОЕ УКАЗАНИЕ

Сырые орехи и масличные семена (миндаль, лесные орехи, подсолнечные, кунжутные семена, орехи макадамия, южные орехи ит.д.) а также их сырые пасты и сырые пророщенные сорта злаков являются самыми богатыми по содержанию жизненных и живительных энергий продуктами питания в человеческой пище. Но в то же время они относятся к тем продуктам питания, которые в силу определенных тонких энергий, как построительные энергии (см. гл. 6) и энергии инь-янь (подр. в гл. 13), сильно отличаются друг от друга. Из-за этой сильной полярности они несовместимы в желудочно-кишечном тракте. Согласно опыту и в этом случае возникают более или менее сильные биоэлектрические напряжения с нарушениями кишечной микрофлоры и кишечными грибами, если употреблять их в последовательных приемах пищи со средним по продолжительности интервалом в 4-6 часов. **Поэтому рекомендуется никогда не есть сырые орехи или масличные семена и сырые пророщенные злаки в один и тот же день.** Или, по крайней мере, между ними всегда должна быть употреблена «буферизирующая еда».

Например, если Вы хотите съесть утром сырые орехи с плодами, то необходимо, чтобы за предыдущий вечер Вами ни в коем случае не были употреблены пророщенные злаки с оливковым маслом или без. Если же Вы все равно хотите съесть эти две группы продуктов питания в последовательном порядке без промежуточного приема пищи, то интервал между ними должен

составлять 15 часов. В этом случае если вечером съесть одну пищу, то следующую можно будет принять ближе к полудню следующего дня.

Четвертое правило сочетания

Хотя соль жизненно необходима, однако она плохо совместима вместе с сырыми злаками и сырыми орехами и масличными семенами. По эмпирическим сведениям в результате этого в пищеварительном тракте могут возникать более или менее сильные биоэлектрические напряжения и легкие или сильные нарушения кишечной микрофлоры и грибковым заболеваниям.

Однако это правило комбинирования относится не только к поваренной, морской, нерафинированной каменной и кристаллической солям, но и ко всем неорганическим солям. К ним относятся прежде всего все минеральные воды содержанием минералов более 250 миллиграмм (мг) на литр воды а также все порошковые минеральные соли и препараты, как например пищевая сода.

- таким образом, сырые орехи и масличные семена и сырые злаки несовместимы в одной и той же пище с поваренной и другими неорганическими солями.
- Поэтому сырые злаки лучше всего есть в отдельности или вместе с оливковым маслом холодного прессования. Оптимальным дополнением к сырым орехам и масличным семенам являются фрукты и на втором месте овощи.

Огромное значение пауз между приемами пищи

Во избежание желудочно-кишечных недугов, обусловленных плохим сочетанием пищи, исключительно важно, чтобы желудок снова был совершенно пустым перед приемом пищи, которая не сочетается с предыдущей пищей. К тому же нужно знать длительность нахождения в желудке отдельных продуктов питания и их различных сочетаний (см. «Время переваривания продуктов в желудке» в следующей рамке и следующий подзаголовок «Минимальные паузы после употребления сырых орехов и семян»).

Те, кто, например, утром хотят есть орехи с (кислыми) плодами, а в обед – еду из злаков (изделия из теста, овощные котлеты, пиццу, хлеб ит.д.) с овощами, которая содержит также и соль, должны знать, сколько времени съеденное количество орехов с фруктами переваривается в желудке, чтобы обе пищи не нагромождались друг на друге ни в желудке, ни в верхней области тонкой кишки. Ведь с одной стороны сырые орехи не сочетаются с солью (см. 4-правило сочетания), а с другой стороны кислые плоды несовместимы со злаками (см. 2-правило сочетания).

Другой важный пример касается темы **плодово-ягодных соков**. Водянистые плодово-ягодные соки обычно очень быстро перевариваются в желудке, из-за чего он как правило после одного или двух стаканов (= 0,2 до 0,5 л) в течение 20-30 минут снова оказывается пустым – при условии, что сок был выпит на пустой желудок. А поскольку злаки и овощи в какой бы то ни было форме и обработке несовместимы в желудочно-кишечном тракте с кислыми плодами и их соками, то не следует

употреблять эти продукты питания между такими блюдами, которые содержат злаки, овощи или съедобный каштан (см. 2-правило сочетания).

Таким образом это означает с одной стороны, что следует не только отказываться от (кислых) яблок или апельсинов в качестве десерта после полдника, пиццы или макаронного блюда, но и от питья, например, **яблочного сока с минеральной водой** после или между приемами такой пищи. **Скучные же плодовыми кислотами бананы, груши, инжир или финики уже лучше подходят в качестве десерта или промежуточной пищи** (см. *бедные плодовыми кислотами плоды на стр. 191*). В качестве соков, в том числе восстановленных из концентрата, подходят исключительно соки из сортов фруктовбедных плодовыми кислотами, как например грушевый, банановый сок или сок манго. Также не следует пить апельсиновый или яблочный сок на завтрак, который содержит злаки или изделия из них (хлеб, хлопья ит.д.). Лучше всего пить его натошак, или на пустой желудок, по крайней мере, за 20-30 минут до такого завтрака.

Напротив, если завтрак состоит из различных орехов, масличных семян и сортов фруктов или из творога или йогурта с фруктами, то, разумеется, можно выпить к ним плодово-ягодный сок.

Вообще говоря, конечно, кислые плоды и их соки можно всегда употреблять и в том случае, если желудок снова пуст. Но так это имеет место прежде всего у детей в основном только по утрам, то я рекомендую отказываться от кислых плодов и фруктовых соков в качестве промежуточной пищи и утолителя жажды – даже от разбавленных с водой. Плоды или плодово-ягодные соки уместны, как уже говорилось, только если они совместимы с продуктами питания, употребленными до этого.

Довольно часто встречающейся ошибкой в питании наряду с ошибками сочетания кислых плодов и их соков является употребление сырых орехов или масличных семян, например в виде «студенческой еды» (смесь из разных сортов орехов и сухофруктов), через 1-4 часа после нормальной пищи, содержащей соль. Ибо в зависимости от того, что и в каком количестве было съедено, желудок как правило ни в коем случае еще не бывает пустым через 1-4 часа. Например, если вечером были съедены хлеб с сыром, то после приема в пищу сырых орехов и масличных семян в желудочно-кишечном тракте появляются довольно сильные нарушения, которые весьма неприятным образом могут сказываться на всем организме (см. *4-правило сочетания*). Не нужно потом удивляться, если следующим утром с пробуждением будут обнаружены растяжение шеи и затылка, недуги спины, головная боль или как минимум более или менее сильное чувство разбитости (*подр. о последствиях и симптомах таких ошибок в питании см. гл. 17*).

Конечно, сюда не относятся обжаренные или запеченные в хлебе или пироге орехи и масличные семена, как например обжаренные земляные орехи или ядра фисташки и хлеб с грецкими орехами или подсолнечными семенами. Потому что они без затруднений совмещаются с солью в желудочно-кишечном тракте. Ведь как правило эти продукты продаются также и в соленом состоянии, за исключением, разве что, тех случаев, когда покупается, например, обжаренный арахис в скорлупе.

Поскольку сырые орехи и масличные семена, кислые плоды и сырые пророщенные и непророщенные злаки относительно плохо вписываются в привычное повседневное питание, рекомендуется употреблять эти продукты только по утрам на завтрак, а затем соблюдать соответствующую паузу до следующего приема пищи.

Поэтому если утром съедаются, например, орехи с плодами в понимании второй или третьей степени раздельного питания (три степени раздельного питания будут объяснены далее), то в качестве промежуточного приема пищи вполне можно употребить еще немного фруктов или также плодовых соков. Пауза до следующей трапезы от этого продлевается несущественно.

Те, кто после приема сырых орехов и масличных семян с плодами или без них не уверен, пусть ли желудок снова после соответствующего времени ожидания, может «ополоснуть» желудок от

возможно еще имеющихся остатков пищи с помощью одного или двух стаканов воды или травяного чая. Затем 20 или 30 минут спустя можно приступить к следующей трапезе.

Насколько важны эти четыре правила сочетания и соблюдение интервалов ожидания, проявляется помимо прочего в области двигательного аппарата. Так, в своей практике мы смогли с помощью одних только этих рекомендаций по питанию избавить множество пациентов, особенно спортсменов и старых людей, от хронических недугов мышц и суставов. Как эти симптомы образуются вследствие ошибок в питании, и почему здоровое питание способствует лечению таковых, я подробно объяснил в главе 17.

Время переваривания продуктов в желудке

Время переваривания отдельных продуктов питания и сочетаний пищевых продуктов в желудке может резко отличаться. С одной стороны оно связано с видом и количеством пищи, но с другой стороны оно также зависит от пищеварительной силы (см. также абзац «Время переваривания продуктов в желудке...» в гл. 18, стр. 372). Поэтому естественный голод у здорового человека является наилучшим признаком того, что желудок снова пуст.

Вообще говоря, меньше всего по времени в желудке пребывают углеводы, поскольку желудок переваривает только белки и небольшие количества жиров (см. сноску 53 на стр. 293). Поэтому продукты питания, содержащие белки, остаются в желудке на более длительное время. Но дольше всего время переваривания в желудке у жиров, тем более что большинство богатых жирами пищевых продуктов содержат также и в большей или меньшей мере белок.

Свежие фрукты, которые состоят преимущественно из воды и моносахаридов, имеют в целом наименьшую продолжительность переваривания в желудке. Смотря по съеденному количеству желудок оказывается пустым уже через 20-60 минут – при условии, что желудок был пуст до их употребления и фрукты были съедены монотропно. При этом бананы остаются в желудке немного дольше, чем водянистые сорта овощей. То же самое относится и к сухофруктам. Выпитые натошак **плодово-ягодные соки** покидают желудок также через 20-30 минут.

Если Вы будете есть **овощи** без каких-либо дополнений, то они переварятся в желудке почти так же быстро, как и фрукты. Но как только Вы добавите немного масла, время переваривания уже немного увеличится. Время переваривания в желудке салата из различных сортов овощей и зелени без масла следует принимать равным одному часу. Зато с маслом он может перевариваться в желудке и два, а то и три часа, особенно, если наряду с богатыми на углеводы корнеплодами, как морковь, употреблять еще и оливки.

Один или два **авокадо**, съеденных в отдельности, могут наполнять желудок в силу своего содержания жира примерно один-два часа.

Не слишком большой **мюсли для завтрака** из около 50 граммов зерновых хлопьев, скудных на плодовые кислоты фруктов, пары орехов и, быть может, 200 мл молока, йогурта или небольшого количества сливок переваривается в желудке не дольше трех или четырех часов (подробно на тему мюсли на стр. 208).

Чистая **злачно-овощная еда** без жира хотя и может покинуть желудок уже через три-четыре часа; но чем больше масла или жира будет содержать это сочетание, тем дольше она будет оставаться в желудке. При больших порциях это может длиться и пять или шесть часов.

Богатая белками пища вроде мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов, орехов, масличных семян или бобовых требует также от трех до шести часов для переваривания в желудке. Конечно, решающую роль для времени пребывания в желудке, или переваривания, всегда играет общее количество.

В целом **разнообразная пища** находится в желудке дольше, чем комбинации отдельной пищи с соответствующим количеством калорий (джоулей).

Минимальные паузы после употребления сырых орехов и семян

Если есть исключительно **сырые орехи или масличные семена с плодами или без**, то время пребывания пищи в желудке ориентируется прежде всего на количество съеденных орехов или масличных семян. При этом количество плодов имеет небольшое значение. При этом промежутки до другой пищи, содержащей соль, злаки или овощи, не должны быть короче следующих пауз:

- После 10 граммов орехов или масличных семян: 45 минут
- После 25 граммов орехов или масличных семян: 1 ½ часа
- После 50 граммов орехов или масличных семян: 2 ½ часа
- После 75 граммов орехов или масличных семян: 3 ½ - 4 часа
- После 100 граммов орехов или масличных семян: 4 ½ - 5 часов
- После 125 граммов орехов или масличных семян: 5 – 5 ½ часов
- После 150 граммов орехов или масличных семян: 5 ½ - 6 часов

Вообще время ожидания всегда начинается только с того момента, когда был проглочен последний кусок пищи.

Поскольку **сырые пророщенные и непророщенные злаки** так же плохо, как и орехи и масличные семена совместимы в желудочно-кишечном тракте с солью и большинством остальных продуктов питания, то и после этих пищевых продуктов следует соблюдать соответствующие интервалы до остальных приемов пищи. При этом пауза должна составлять не меньше следующих промежутков времени:

- После 10 граммов сырых злаков без масла: 45 минут
- После 25 граммов сырых злаков без масла: 1 час
- После 50 граммов сырых злаков без масла: 2 – 2 ½ часа
- После 75 граммов сырых злаков без масла: 3 – 3 ½ часа
- После 100 граммов сырых злаков без масла: 4 – 4 ½ часа
- После 150 граммов сырых злаков без масла: 5 часов
- После 180 граммов сырых злаков без масла: 5 ½ часов
- После 10 граммов сырых злаков с небольшим количеством масла: 1 час
- После 25 граммов сырых злаков с небольшим количеством масла: 1 ½ часа
- После 50 граммов сырых злаков примерно с 25 мл масла: 3 часа
- После 75 граммов сырых злаков примерно с 35 мл масла: 4 – 4 ½ часа
- После 100 граммов сырых злаков примерно с 50 мл масла: 5 – 5 ½ часа
- После 150 граммов сырых злаков примерно с 75 мл масла: 6 часов
- После 180 граммов сырых злаков примерно с 90 мл масла: 6 ½ часов

И здесь паузы начинаются лишь с того момента, когда будет проглочен последний кусок пищи. Хотя желудок после употребления 75-18- граммов злаков без масла в основном освобождается еще на полчаса – час раньше, но из соображений безопасности я немного продлил времена ожидания.

Все указанные в списке количества злаков относятся к сушеным зернам злаков и изделиям из них, как например сушеные на солнце лепешки из пророщенных злаков. В свежем пророщенном, не сушеном состоянии все количественные указания для злаков могут принципиально удваиваться.

Обзор трех уровней раздельного питания

При подробном обсуждении раздельного питания я различаю три уровня, каждый из которых представляет собой повышение предыдущего.

Первый уровень раздельного питания подходит прежде всего для общего семейного или детского питания и для «начинающих», которые хотят медленно перейти к другому питанию. Мы достигли хороших успехов с этими диетологическими рекомендациями, прежде всего, потому что их можно легко применять в каждой кухне.

Второй уровень раздельного питания – уже нечто для «продолжающих». Он требует уже большего участия в продумывании этого образа питания. Кроме того, он больше очищает организм, чем сочетание первого уровня, из-за чего после таких трапез можно временно ощущать дискомфорт (*подр. в гл. гл. 19 по 21*). Поскольку на этом уровне раздельного питания как правило применяются только в высокой степени гармоничные сочетания, то конечно он не подходит для людей, которым трудно довольствоваться лишь парой продуктов питания в одной еде. Зато многим детям эти естественные комбинации явно нравятся, тем более что мы наблюдали, что они часто инстинктивно отдают предпочтение простой еде с хорошо подобранными пищевыми продуктами, нежели разнообразному питанию.

Третий уровень раздельного питания соответствует высшей ступени человеческого питания, включающего сырые плоды, сырые орехи и масличные семена и сырые пророщенные злаки с чистосортным оливковым маслом или без. Он может освобождать организм от всех шлаков и ядов из окружающей среды и активирующим образом влияет на весь обмен веществ, функции пищеварительных органов и на все гормональные железы. Так как для практического применения и из-за сильного очищающего действия необходимо владеть некоторыми базовыми знаниями, я подробно буду обсуждать этот уровень в главах 18 по 21.

Первый уровень раздельного питания

Вернемся к нашему столу, на котором стоят пять чашек (*см. рисунок в начале главы*). В принципе Вы можете на этом первом уровне раздельного питания при соблюдении четырех правил сочетания комбинировать все продукты питания каждой из этих чашек с пищевыми продуктами из соседних чашек. Однако продукты питания противоположных чашек сочетаются уже труднее – за исключением комбинации скудных плодовыми кислотами плодов с овощами и картофелем.

Продукты питания посреди четырех чаш на этой ступени раздельного питания считаются более или менее нейтральными и поэтому могут употребляться практически вместе со всеми пищевыми продуктами.

Злаки и злакоподобные семена горячего приготовления можно превосходно сочетать с картофелем и со всеми сырыми и приготовленными горячим способом сортами овощей и салатов. Хотя с ботанической точки зрения авокадо и оливки и относятся к фруктам, но из-за преимущественного содержания в них жиров и незначительного количества плодовых кислот можно употреблять их к злакам горячего приготовления так же хорошо, как и овощи. Вместе с растительными маслами, сливочным маслом или сливками, небольшим количеством уксуса, соли,

пряностей и зелени Вы можете приготовить из этих продуктов питания простую, но очень вкусную и здоровую еду.

Если мы хотим еще дополнительно повысить биологическую ценность белка злаков(см. гл. 10), ценность которого, как известно, уже увеличивается немного с помощью белка овощей, то можно дополнить эту еду небольшим количеством йогурта, творога, сыра или тофу, но также и мяса, рыбы или яиц. Но следующие количества

- 250 мл молока, простокваши, йогурта или кефира,
- 200 мл соевого молока,
- 100 г творога или тофу,
- 100 г дрожжевого паштета,
- 50 г орехов или масличных семян, сыра, мяса или рыбы **горячего приготовления**
- или одно куриное яйцо

не должны превышать взрослым человеком, поскольку иначе полностью теряется эффект раздельного питания. У детей в зависимости от возраста нужно исходить из соответственно меньшего расчета. Нарастающая усталость и возможные желудочно-кишечные недуги после такой пищи являются первыми предупредительными сигналами о превышении индивидуального предела.

Однако орехи и масличные семена не столь пригодны для повышения ценности белка злаков, как остальные приведенные продукты питания, так как обе эти группы пищевых продуктов имеют похожий состав аминокислот и поэтому взаимного повышения ценности белка практически не происходит (см. также «Осторожно: недостаток белка!», стр. 177).

Яйца следует как можно меньше запекать вместе с полнозерными злаками, так как еда от этого труднее переваривается. В качестве альтернативы можно применять немного творога, даже если злаки (овощная котлета ит.д.) или тесто в результате этого будут не так хорошо держаться.

Оптимальное время варки зерновых и бобовых

Для того чтобы злаки и бобовые не только были раскрывшимися (см. гл. гл. 5 и 6), но и хорошо совмещались в желудочно-кишечном тракте с солью и другими неорганическими минеральными веществами (например, препараты пищевой соды и доломита), их нужно достаточно долго подвергать тепловой обработке. При этом варка является наиболее щадящим методом, поскольку при обжаривании вследствие высоких температур вплоть до 200°C образуется все больше ядовитых веществ(см. также тему «Акриламид» в гл. 10). С другой стороны злаки не должны нагреваться слишком слабо. Потому что если, например, хлеб будет запечен в недостаточной степени или при температурах всего 70-80°C, то он не будет сочетаться в одной еде с солью, вследствие чего могут появляться более или менее острыежелудочно-кишечные недуги или уйма вытекающих симптомов (недуги мышц и суставов, головная боль ит.д., см. гл. 17). **Поэтому хлеб и булочки должны традиционно печься при соответственно высоких температурах примерно в 160-200°C. Только таким образом и в толще хлеба достигается температура как минимум 90°C, благодаря чему он становится совместимым с солью.** Напротив, те кто не употребляет к хлебу соль и выпивает к нему небогатую минералами воду, разумеется, может готовить злаки и при низких температурах или вообще не нагревать их. Правда, от этого они не будут оптимально раскрыты, если только они не были пророщены до выпечки или употребления.

Чтобы сократить время варки цельных бобовых и крупных твердых сортов злаков (пшеница, рожь, полба, ячмень ит.д.), следует перед этим довольно долго (твердые сорта злаков – около 8 часов, крупные бобовые – до 24 часов) замачивать их в воде.

Оптимальное время варки:

- мука тонкого помола из злаковых зерен для каши: 15-20 минут (кашу варить как следует, см. гл. 22, стр. 503)
- хлопья быстрого приготовления: 10-20 минут
- зерновой шрот для грубой каши: в зависимости от сорта злаков и размера зернового шрота между 30 и 45 минутами
- крупные зерновые хлопья (овес, ячмень, пшеница): ок. 30 минут
- макаронные изделия из муки, смолотой из целого зерна (спагетти, мучные клёцки пошвабски, макароны ит.д.): в зависимости от толщины ок. 20-45 минут – только не варите всего лишь 10 минут, так как иначе они не раскроются как следует!
- Тонкие или мелкие макароны для супа: ок. 15 минут
- Не замоченный полнозерный рис: ок. 45-60 минут
- Цельные замоченные зерна злаков (пшеница, полба ит.д.): ок. 45 минут
- Не замоченное киноа: ок. 20-30 минут
- Не замоченное просо: ок. 20-30 минут
- Хлопья из проса: ок. 20 минут
- Цельная, не замоченная, лущеная чечевица: ок. 20 минут
- Цельная, замоченная, не очищенная от шелухи чечевица: 45-90 минут
- Цельный замоченный горох: ок. 1 ½ часов
- Цельная, замоченная фасоль: в зависимости от размера 1-2 ½ часа
- Цельный, замоченный нут: ок. 1 ½-2 часов
- Всхожие бобовые плоды (бобы мунг, чечевица ит.д.): тушить или варить ок. 10-15 минут (*про ростки и побеги см. стр. 214*)

Конечно, Вы можете есть и мюсли из зерновых хлопьев со сладкими, скудными на фруктовые кислоты сортами фруктов, небольшим количеством орехов или масличных семян и сладкими сливками, молоком или йогуртом. Однако чем больше молочных продуктов, орехов или масличных семян Вы будете комбинировать со злаками, тем меньше здесь речь может идти о отдельной пище (*см. также далее следующую тему «Каша из свежего зерна»*).

Прошу учитывать при приготовлении мюсли,

- Что сладкие сливки с 30%ным содержанием жира содержат 2,4% молочного белка. Цельное молоко содержит 3,3% молочного белка.
- Что кислые плоды не сочетаются с хлопьями из полнозерных злаков в одной еде. Поэтому избегайте также яблоки или лимонный сок в мюсли. Ваш желудочно-кишечный тракт будет Вам благодарен за это!
- Что все зерновые хлопья не представляют собой раскрывшиеся злаки, поскольку сырые зерна злаков перед прокатыванием в малой степени или совсем не обрабатываются водяным паром. Но даже если хлопья и были ранее подвержены тепловой обработке, они еще настолько сырые, что не сочетаются в одной еде с солью. Кроме того, строительные силы зерновых хлопьев, подвергавшихся тепловой обработке, лишь несущественно больше, чем у сырых непророщенных зерен злаков (*см. гл. 6*).

- Что наряду с зерновыми хлопьями также и **сырые** орехи и масличные семена несовместимы в одной еде с солью и другими неорганическими солями. Поэтому не ешьте солесодержащий хлеб или другие соленые пищевые продукты прямо перед таким мюсли или после него.

В качестве напитка Вам следует предпочитать бедную минералами воду, из которой Вы, конечно, также можете заваривать чай. Но только не фруктовый (содержащий плодовые кислоты) чай!

Интервал между приемом мюсли и солесодержащей еды должен быть таким, чтобы желудок после употребления мюсли снова был свободен. Конечно, это справедливо и в том случае, если Вы сначала съели что-либо соленое или кислые фрукты, а вслед за тем хотите съесть мюсли (см. также «Время переваривания пищи в желудке» в рамке на стр. 202)!

Поэтому запеченные смеси для мюсли, как например „Crunchy“, значительно лучше совмещаются с солью в одной еде, а также легче перевариваются. Зато общая живительная сила и содержание питательных веществ таких продуктов уменьшаются в результате тепловой обработки.

Классическую кашу из свежих сырых дробленых зерен злаков, замоченных в воде, с фруктами, орехами и масличными семенами и, возможно, небольшим количеством сливок, меда или сушеного сока сахарного тростника я не могу рекомендовать Вам, так как нет другого продукта питания кроме оливкового масла, который оптимально сочетался бы в одной еде с сырыми злаками. С одной стороны сырые непророщенные злаки практически не обладают активизирующими энергиями для человека (см. стр. 98), а с другой стороны от таких сочетаний могут возникать пищеварительные недуги и довольно сильные нарушения кишечной микрофлоры, прежде всего, если употреблять к полнозерным злакам лимонный сок или другие кислые фрукты (см. 2-правило сочетания).

Если Вы все равно хотите съесть кашу из свежих зерен, то я советую вам либо употреблять злаки монотропно или вместе с небольшим количеством оливкового масла, либо комбинировать их только с бедными по содержанию плодовых кислот сортами фруктов, как например бананы, инжир или финики, или подсластить кашу небольшим количеством меда. Хотя в принципе к сырым злакам можно добавлять кроме оливкового масла и другие виды масел, как например подсолнечное, кунжутное и чертополоховое масла, однако по определенным причинам, о которых я подробно напишу в дальнейшей книге, для этого лучше всего подходит чистосортное оливковое масло. Поскольку все молочные продукты, а также все орехи и масличные семена согласно опыту не очень хорошо совместимы с сырыми злаками, то следует, если и добавлять эти продукты к каше из свежих зерен или к мюсли, то только в небольших количествах (см. также тему «Мюсли» выше).

Даже если мюсли из хлопьев и каша из свежих зерен не представляют оптимальную пищу для нас, я, тем не менее, абсолютный поклонник сырых пророщенных злаков, которые я употребляю на сегодняшний день только с чистосортным оливковым маслом холодного прессования. Однако в начале построительной и очистительной терапии я рекомендую есть пророщенные злаки в отдельности, потому что в этом случае очистительное действие будет менее интенсивным (подр. в гл. 18).

Если Вы хотите есть **сладкие зерновые блюда**, то Вы можете в принципе добавлять к злакам горячего приготовления все натуральные и полноценные подсластители, как мед, сушеный сок сахарного тростника (рападура, суканат, джэггери, масковадо ит.д.) и сахарной свеклы, кленовый сироп или пультке, или запекать их вместе со злаками.

Напротив, **полностью рафинированный белый сахар** вообще не подходит в качестве полноценной пищи в сочетании с полнозерными злаками, орехами и масличными семенами. Вместе с этими продуктами питания, богатыми на живительные силы, он вызывает еще **большие** нарушения кишечной микрофлоры, чем если употреблять его в отдельности или вместе с пищевыми продуктами, довольно скудными на жизненные энергии и аксоны, как белая мука, лущеный рис, мясо, рыба и яйца, вареные овощи, включая картофель, или с горячим молоком или молочными продуктами. Хотя это относится также и к частично рафинированному сахару (= тростниковый и свекольный сахар-сырец, леденцовый сахар), но уже в меньшей степени. По этой причине следует по возможности отказываться также и от частично рафинированного и выкристаллизованного сахара (*подр. о разных сортах сахара в гл. 9*).

Поэтому как можно реже употребляйте полностью или частично рафинированный, либо выкристаллизованный сахар вместе с блюдами из сырых или приготовленных горячим способом полнозерных злаков, злакоподобных семян, орехов или масличных семян. Кроме того, избегайте всех продуктов, в которых эти продукты питания комбинированы с сортами сахара.

Но если Вы или Ваши дети все-таки не удержались перед рафинированным сахаром, чего в наше время, к сожалению, трудно избежать, то и следующий прием пищи не должен содержать полнозерных злаков и по возможности также орехов или масличных семян. Иначе они могут соединиться в кишечнике с еще не поглощенной частью рафинированного сахара, вследствие чего могут возникать соответствующие нарушения микрофлоры кишечника. Затем последующая еда снова может содержать полнозерные злаки или орехи и масличные семена.

Легкие нарушения кишечной микрофлоры регенерируются, как правило, в течение одного или двух дней сами по себе, если пища является здоровой, хорошо комбинируется может хорошо перевариваться. Но при более тяжелых повреждениях микрофлоры кишечника следует набраться терпения на несколько дней. Хотя дополнительные лечебные средства для построения микорфлоры кишечника и могут ускорить регенерацию, однако необходимыми они не являются. **Здоровые, хорошо сочетаемые и перевариваемые продукты питания являются лучшей пищей для нашей кишечной микрофлоры!**

Таким образом, к главным причинам постоянных недугов микрофлоры кишечника относятся наряду с плохим пищеварением или регулярным употреблением рафинированного сахара еще и неправильно комбинированные продукты питания.

Например, моя жена и я после «честно заработанного мороженого» во время отпуска или вечером после богатого сахаром детского дня рождения даем нашим детям овощи или картошку с йогуртом, творогом или сыром ит.д. Следующим утром на завтрак снова подается хлеб из муки грубого помола или какой-нибудь гармонично составленный мюсли (*см. также гл. 22*).

В своей практике мы часто сталкиваемся с тем, что именно после таких чреватых ошибок комбинирования появляются недуги мышц и суставов, прежде всего, в области мускул затылка и спины а также позвоночника и суставов конечностей, головная боль или мигрень, средний отит, насморк, кашель, недуги в пищеварительном тракте или усугубления известных аллергических или хронических болезней. Как формируются эти болезни и симптомы, будет подробно объяснено в главе 17.

Если Вы хотите сочетать **фрукты с полнозерными злаками, овощами или картофелем**, то для этого пригодны только бедные плодовыми кислотами сорта, так как большие количества плодовых кислот вместе со злаками или овощами обуславливают более или менее острые недуги пищеварения и нарушения кишечной микрофлоры. Поэтому я поделил нижнюю чашку на столе (*см.*

рисунок в начале главы) на две половины и расположил скудные на плодовые кислоты фрукты (перечень см. стр. 191) с правой стороны ближе к чаше со злаками и злакоподобными семенами.

Хотя помидоры и многие другие сорта овощей также содержат определенное количество плодовых кислот, однако в этих продуктах питания, совмещенных со злаками горячего приготовления, они оказывают в значительно меньшей степени нарушающее воздействие. Напротив, исключение составляет ревень, который содержит не только множество плодовых кислот, но и относительно много щавелевой кислоты (см. гл. 8).

Однако относительно неплохая совместимость сортов овощей, довольно богатых плодовыми кислотами, как помидоры, стручки паприка или цветная капуста, со злаками горячего приготовления или запеченными злакоподобными семенами (гречиха, киноа, амарант ит.д.) не касается сырых злаков. Поэтому сырые злаки ни в пророщенном, ни в непророщенном состоянии не должны употребляться с этими сортами овощей. Из овощей для этой комбинации если и могут сколько-нибудь оказаться пригодными, то исключительно скудные по содержанию плодовых кислот виды, как огурцы или китайская капуста.

Все богатые белком продукты питания, как орехи или масличные семена, арахис, мясо, рыба, яйца, сыр, творог, соевые бобы и тофу, на этой ступени отдельного питания можно довольно хорошо сочетать со всеми сортами овощей и салатов. Но лучше всего для этого пригодны бедные углеводами сорта, как салат, китайская капуста, огурцы, помидоры, паприка, редиска или редька, поскольку от этих продуктов меньше всего будут ослаблены построительные энергии для переваривания белков и жиров (см. гл. 6). Напротив, сочетание бедных белком пищевых продуктов с большими количествами картофеля уже не соответствует принципам отдельного питания, поскольку картофель содержит слишком много сложных углеводов (крахмала).

Но еще лучше эти богатые белками продукты питания можно комбинировать с фруктами. Здесь некоторые читатели наверняка подумают: ведь фрукты тоже содержат углеводы и их по возможности нельзя есть вместе с богатыми на белки продуктами питания. –Фрукты содержат преимущественно фруктозу и глюкозу, два моносахарида, которые не нуждаются в ферментативном разложении, и которые поэтому следует считать относительно нейтральными ингредиентами.

Эти моносахариды также и не подвергаются брожению в желудочно-кишечном тракте, если фрукты хорошо комбинированы и разжеваны. **Однако сочетание из сырых орехов или масличных семян с фруктами из-за сильной активации катализаторов обмена веществ значительно сильнее очищает нас от токсинов, чем пища из сырых орехов или масличных семян вместе с овощами** (см. гл. 6). Из-за довольно быстро наступающих реакций детоксикации дело может доходить от общего недомогания вплоть до так называемого застоя в печени с вытекающими из него недугами (подробное описание в гл. 19). То, что в таких случаях возникает ощущение, что мы не переносим это сочетание, вполне понятно. Как я подробно опишу в главах 18 по 21, в таких случаях следует повышать количества этой еды лишь постепенно в течение нескольких месяцев или лет.

Таким образом, комбинация сырых орехов или масличных семян с сырыми фруктами в принципе относится к двум лучшим сочетаниям, которые вообще существуют в отдельном питании. Другая превосходная комбинация образуется сырыми пророщенными злаками и чистосортным оливковым маслом холодного прессования.

Сладкое **молоко** животных является идеальным продуктом питания для человека в той же малой степени, что и мясо, рыба или яйца. Важнейшими критериями, по которым я оцениваю здоровый продукт питания, являются, прежде всего,

- Как он сказывается на кислотно-щелочном балансе

- Содержит ли он построительные силы для человека и тем самым активирует ли определенные функции обмена веществ и гормональные железы,
- Влияет ли он положительно на кишечную микрофлору, при условии, что он и переваривается хорошо,
- И может ли он поддерживать человека в его душевно-ментальном развитии.

В противоположность новорожденным, у которых специфичное сырое молоко выполняет все эти критерии, уже у маленького ребенка активирующие энергии для пищеварительных органов, для оптимального обмена веществ и для гормональных желез начинают убывать. Вообще говоря, чужеродное и подвергавшееся тепловой обработке молоко существенно слабее в этих действиях, чем специфичное и сырое молоко (*подр. в гл. 22*).

Тем не менее, молоко животных может быть относительно здоровой пищей и для детей и взрослых со здоровым пищеварением и ненарушенным использованием молочного сахара (лактозы), так как оно щелочно-ориентированное, не ослабляет кишечную микрофлору и хотя и заземляет человека, но не «блокирует» человека в его душевно-ментальном развитии.

Лучше всего молоко переваривается, если «есть» его совсем в отдельности или подсластить небольшим количеством меда. Эта комбинация молока и меда была известна и в некоторых древних культурах. Она даже передалась нам через Библию. То, что сырое молоко с медом имеет и некоторые лечебные воздействия и может не только нейтрализовать организм из-за своего щелочного избытка, но и освободить его от ядов из окружающей среды, будет подробно обсуждено в дальнейшей книге.

Но кроме как с медом молоко и молочные продукты можно употреблять и вместе с фруктами или овощами или сочетать его с другими пищевыми продуктами второй группы продуктов питания. Еда из молока со злаками переваривается уже труднее, из-за чего следует употреблять лишь небольшие количества молока вместе со злаками.

Вообще сквашенные молочные продукты легче усвояемы, поскольку часть молочного сахара в них уже была преобразована в молочную кислоту и молочный белок отчасти заранее переварен. Переносите ли Вы молочные продукты и каким образом для Вас это будет лучше всего, Вы должны выяснить сами. Я вернусь к этой теме в главах 12 и 22. Следует также еще раз напомнить, что у людей со слабым образованием желудочной кислоты неорганические соли, как поваренная, морская или нерафинированная каменная и кристаллическая соли, хуже совместимы в одной еде со сквашенными молочными продуктами, как йогурт, кефир или простокваша, чем с творогом или сыром (*см. гл. 3*).

Бобовые лучше всего есть в разваренном до мягкости состоянии и монотрофно. В сыром виде они нераскрыты также как и злаки и из-за алкалоида фазина, который содержит синильную кислоту, являются даже немного ядовитыми. Кроме того сырые бобовые, также и в пророщенном и во всхожем виде, содержат так называемые ингибиторы трипсина, которые значительно затрудняют или ограничивают фермент трипсин поджелудочной железы, переваривающий белок, в его образовании и функциях. В зависимости от употребленного количества таких продуктов питания это приводит к более или менее сильным недугам пищеварения, которые, правда, спадают уже через 24-36 часов.

Вместе с маслом, солью, пряностями, уксусом или также небольшим количеством овощей пища из бобовых при здоровом пищеварении как правило хорошо переносится и не вызывает вздутий, если ее хорошенько разжевывать. Но как только Вы съедите к ней хлеб или мясо, это сочетание станет трудно перевариваемым. Белая мука или лущеный рис в этом отношении менее

проблематичны, чем хлеб и макароны из муки грубого помола, полнозерный рис или другие вареные злакоподобные семена.

Для того чтобы бобовые хорошо переваривались и не вызывали нарушений кишечной микрофлоры, они должны вариться достаточно долго. Оптимальное время варки Вы найдете в рамке на стр. 208. Если Вы собираетесь варить бобовые в автоклаве, то время варки сократится на 50% указанного времени.

Побеги мелких семян, как жеруха, люцерна или редис, начиная с длины ростка в 3-4 см могут рассматриваться как овощи. Их можно добавлять в пищу в сыром или приготовленном горячим способом виде. Однако всхожие бобовые, как например соевые побеги или побеги бобов мунг, должны достигнуть длину побега в 4-5, а лучше 8 см и вообще должны быть также потушены или сварены (по меньшей мере 10 минут), так как в сыром состоянии они так же, как и сырые злаки и сырые орехи и масличные семена, несовместимы в желудочно-кишечном тракте с солью. Кроме того сырые всхожие бобовые, как уже говорилось, содержат также немного фазина и ингибиторов трипсина, которые только путем тепловой обработки полностью разлагаются, или уничтожаются.

Побеги злаков, но также и пророщенные масличные семена, как например пророщенные подсолнечные семена, и их побеги согласно моему опыту не являются идеальной пищей для нашей кишечной микрофлоры, из-за чего я принципиально не могу рекомендовать их. Поэтому орехи и масличные семена лучше всего всегда употреблять в нормально высушенном состоянии. Напротив, очень целебен **сок из злаковых трав**, который так же, как и сырые пророщенные злаки или сырые фрукты, орехи и масличные семена обладает особыми очистительными силами. Можно извлекать, или выжимать сок из злаковых трав, как например пшеничной или ячменной травы или также жевать ее. **Клетчатка затем в любом случае должна выплевываться, так как они так же, как и побеги злаков, скорее ослабляют чем укрепляют нашу кишечную микрофлору и иммунную систему. Подумайте об этом и в отношении продуктов ячменной или пшеничной травы, которые зачастую состоят из сушеной и пульверизированной травы. Напротив, если речь идет о сушеном соке без клетчатки, то против таких продуктов нечем возразить.**

То, что клетчатка злаковой травы а также слишком длинно пророщенных злаков в противоположность сушеному соку злаковой травы не представляет идеальную пищу для нашей кишечной микрофлоры, я смог подтвердить с помощью кинезиологических исследований, после того как я пронаблюдал, что они оказались вредными для меня и других людей и вызвали некоторые мелкие недуги. На этом месте я хотел бы обратить Ваше внимание на то, что хотя сырая трава и представляет идеальную пищу для многих животных, однако пищеварительный тракт человека предназначен прежде всего для фруктов, орехов и семян.

Второй уровень раздельного питания

Если Вы хотите более интенсивно использовать целебные и построительные свойства продуктов питания, то первой ступени раздельного питания оказывается как правило недостаточно. На второй же ступени по существу имеется лишь пара комбинаций, у которых все тонкие энергии значительно сильнее приходят в действие. В результате этого все процессы обмена веществ лучше активизируются, и организм интенсивней очищается от токсинов.

Однако абсолютно необходимо улучшать свое привычное питание лишь довольно медленно, так как иначе слишком сильное очищение от токсинов может отрицательно сказываться на душевном и физическом самочувствии (подр. в гл. 19).

Злаки горячего приготовления ешьте в отдельности или вместе с желательными сырыми салатами и сортами овощей. Соль, особенно морскую или нерафинированную каменную, или кристаллическую, зелень и пряности, уксус, масла холодного прессования, мед и другие натуральные полноценные подсластители Вы можете добавлять в любом количестве. От такой еды довольно хорошо активизируется переваривание углеводов и жиров, если употреблять масла холодного прессования к злакам.

Использование сливочного масла вместо растительных масел холодного прессования в целом имеет тот недостаток, что сливочное масло не активизирует переваривание жиров (см. гл. 6). Кроме того, растительные масла, в первую очередь оливковое масло, энергетически лучше подходит к злакам, чем сливочное масло.

Многие годы я ежедневно как минимум один раз ел хлеб из муки грубого помола или злаковые лепешки собственной выпечки (*чапати*, см. «Как правильно готовить лепешки чапати» в рамке), которые я сочетал с оливковым маслом, оливками и с некоторыми сортами сырых овощей. Для меня это была полноценная еда. Иногда я дополнял это сочетание небольшим количеством сыра или творога. Позднее, когда в ходе построительной и очистительной терапии с помощью сырых орехов и масличных семян и сырых пророщенных злаков улучшилась моя пищеварительная сила, я заменил сыр четвертью литра йогурта.

Как правильно готовить лепешки чапати – продукт, полный энергии

Вообще чапати должны печься по возможности на чистой сковороде без добавки масла или жира при не очень высоком огне. Хотя это и не так просто сделать, но вполне можно научиться. Если печь чапати в масле или на жиру, то образуется существенно больше ядовитых веществ, чем если готовить ее без масла или жира. Тем не менее, определенные количества акриламида (см. гл. 10, стр. 170) будут появляться всегда, так как сковорода и при довольно низкой температуре выпечки становится горячее 120°C. При выборе типа сковородки прежде всего рекомендуются чугунные сковородки. Стальные сковородки подходят меньше, так как запеченные без масла чапати прилипают и пригорают к ним легче. Сковородки с тефлоновым покрытием я не могу рекомендовать, так как тефлон представляет собой опасные для здоровья соединения синтетических веществ (фторопласты с высоким содержанием фтора). Ядовитым тефлоновый слой может стать прежде всего в том случае, если он будет поврежден скребком.

При приготовлении теста нужно следить за тем, чтобы оно имело хорошую консистенцию. То есть оно не должно быть ни слишком сухим, ни слишком кашеобразным, так как иначе после раскатывания нельзя будет отделить его от подставки цельным куском. Для теста следует использовать исключительно свежемолотую муку тонкого помола и немного воды – правильное количественное соотношение можно выяснить только путем проб. Те, кто любит «деревенский» вариант, употребляют дополнительно к чапати соль. Вообще же тесто можно солить еще при самом приготовлении.

Для того чтобы тесто легко поддавалось обработке, нужно хорошенько замесить его и затем оставить на десять минут. Для чапати берут кусок теста размером примерно с яйцо, который на гладком, смоченном водой кухонном столе или на другой гладкой подставке раскатывают скалкой в тонкую оладью. Чапати должна быть тонкой, насколько это возможно, но и не слишком тонкой, так как иначе она может порваться при съеме. Для того чтобы чапати не прилипла к скалке, рекомендуется смачивать водой и ее. Конечно, наряду со смачиванием стола и скалки Вы можете также использовать обойную муку тонкого помола. Раскатанная чапати не должна быть шире, чем дно сковороды, чтобы она могла равномерно пропечься.

Теперь с помощью длинного ножа отделяют раскатанную чапати от подставки и осторожно кладут ее в заранее нагретую сковороду. Тут же образуется паровая подушка, благодаря чему предотвращается прилипание к сковороде. Температура, до которой разогревают сковороду, должна быть не слишком высокой, но и конечно не слишком низкой. При электроплите с 6 ступенями регулирования должна быть выбрана 2я или 3я ступень. Напротив, если класть чапати в холодную железную сковороду и только потом нагревать ее, то чапати как правило прилипает к сковороде.

Продолжительность выпечки чапати составляет примерно по 6-7 минут для каждой стороны, то есть всего 12-14 минут. Однако за это время она должна быть множество раз перевернута, чтобы она равномерно пропеклась и стала темно-коричневой. Если при выпечке в тесте образуются воздушные пузыри, то нужно просто открывать их с помощью острого предмета. Чапати можно считать хорошенько испеченным, если она с одной стороны полностью пропеклась и уже слегка хрустящая, а с другой стороны не обнаруживает темно-коричневых пережженных мест. Ведь недостаточно прогретые злаки несовместимы с солью в желудочно-кишечном тракте. Если чапати все-таки пригорело в некоторых местах, то нужно просто удалить их – то есть они не должны употребляться заодно.

Из-за высокой доли глютена у пшеницы, полбы или камута, древнего сорта пшеницы, эти сорта злаков больше всего подходят для приготовления чапати. Но как только появится небольшой навык, то можно попробовать и с более трудными сортами злаков, как рожь, ячмень или овес.

К чапати превосходно подходит оливковое масло, «целая щепотка» морской, каменной или кристаллической соли, а также как можно более живая (=щелочная) вода.

Но будьте осторожны! У тройки из чапати, чистосортного оливкового масла и кристаллической соли есть свой недостаток. Потому что она может почти так же сильно очищать организм от токсинов, как и сырые пророщенные злаки с оливковым маслом или без, когда злаки основательно разжеваны (подр. в гл. 18). Тем, кто хочет ослабить это сильно воздействие, следует употреблять к чапати морскую соль, другое масло холодного прессования, например подсолнечное масло, и смешанный салат. Еще одно ослабление, конечно, произойдет также и в том случае, если есть чапати вместе с пищевыми продуктами, различными по меркам первого уровня отдельного питания, или если приготовить разнообразную пищу, добавив соответственно большие количества сыра или тофу.

Замечательным сочетанием являются **орехи и масличные семена свежими или сушеными фруктами**, которые, однако, также можно замочить в скудной минералами воде, чтобы уменьшилось высокое содержание глюкозы и она не разъедала зубы (см. гл. 9). На этом уровне отдельного питания Вы можете в принципе сочетать сколько угодно сортов.

Сырые орехи и масличные семена обладают наибольшими построительными энергиями для общего переваривания белков и жиров. Только оливки и оливковое масло холодного прессования сильнее, чем все орехи и масличные семена, могли бы активизировать по меньшей мере переваривание жиров, если бы они употреблялись в отдельности.

Бобовые, употребленные в отдельности или только с солью, с настоящими соевыми соусами молочнокислого брожения, приправленные зеленью или пряностями, также могут довольно хорошо активизировать переваривание белков, жиров или углеводов – в зависимости от того, состоят ли они

преимущественно из белков и жиров или из белков и сложных углеводов. Таким образом, в качестве дополнения к такой пище на этом уровне отпадают все масла, жиры и овощи.

Сильнее всего построительные энергии у бобовых в непророщенном или вареном состоянии (*Время варки см. стр. 208*). Напротив, если дать бобовым прорасти, то они хотя и станут легче усвояемыми и образуют также уйму витаминов и ферментов, однако все больше будут терять свои построительные энергии и приобретать энергетические инь-свойства овощей (*подр. в гл. 13*).

Мясо, рыба и яйца на этом уровне едят только вместе с желательным **большим** количеством сырых и приготовленных горячим способом фруктов. Вы можете сколько угодно добавлять к ним все нейтральные продукты питания. Хотя Вы в принципе можете употреблять свежую рыбу и не слишком старые яйца также и в сыром виде, однако особых преимуществ для здоровья Вы этим почти не добьетесь, поскольку эти пищевые продукты ни в горячем, ни в сыром состоянии не идеальны для человека. Конечно, это относится и к сырому мясу. Но поскольку из-за его сильных приземляющих свойств (*см. гл. 3*) он больше чем все остальные продукты питания затрудняет душевное развитие человека, то тогда можно понять, почему на сегодняшний день все больше людей сокращают или избегают употребления мяса не только по причине здоровья или из этических соображений, но и из душевно-ментальных соображений (*подр. в след. гл.*).

Если рыба или мясо содержит жир, то в сочетании с фруктами помимо переваривания белка будет активизировано и переваривание жира. Однако энергии, активизирующие катализаторы (*см. гл. 6*), у обоих этих продуктов питания значительно слабее, чем у большинства других пищевых продуктов, из-за чего с ними нельзя достичь особенно быстрого восстановления пищеварительных органов. Следовательно, почти не происходит и активизации соединительной ткани и гормональных желез, как шишковидная железа (эпифиз), железа мозгового придатка (гипофиз) или зубная железа.

Из **молочных продуктов** на этом уровне используются только свежее сырое молоко, простокваша, йогурт и кефир, которые употребляются монотрофно или с небольшим количеством меда. Сыр и творог слишком сильно переокисляют обмен веществ из-за отсутствия богатой калием сыворотки. Конечно это как минимум в равной степени относится и к мясу, рыбе или яйцам (*см. гл. 8*). Тем не менее, я отнес упомянутые последними продукты ко второй ступени раздельного питания, так как они в противоположность молочным продуктам обладают довольно сильными построительными энергиями (*см. гл. 6*).

Третий уровень раздельного питания

На третьем уровне раздельного питания применяются все важнейшие правила сочетания и мои выводы о построительных и активизирующих катализаторах энергиях. Для наглядности я упомяну на этом месте обе «комбинации продуктов питания», но объясню их применение в главах 18 по 21.

Целью этого уровня является не только разгрузка пищеварительного тракта, но прежде всего и интенсивное восстановление обмена веществ и пищеварительных органов а также нейтрализация всего организма. Для этого принимаются в соображение лишь две комбинации продуктов питания:

1. Один сорт сырых пророщенных злаков с чистосортным оливковым маслом или без
2. Сырые орехи или масличные семена одного сорта вместе с одним сортом сырых фруктов.

Выводы

На **первом уровне раздельного питания** можно сочетать при соблюдении четырех правил комбинирования все продукты питания обеих колонн (*см. рисунок на след. стр.*), все нейтральные продукты питания и пищевые продукты, соединенные друг с другом в направлении стрелок. При

этом первая колонна образована скорее богатыми белком продуктами и фруктами, вторая – из тех продуктов питания, которые в качестве поставщиков энергии преимущественно содержат комплексные углеводы, как злаки, картофель и овощи.

Для повышения биологической ценности белка у здорового взрослого человека не должны превышать следующие количества питательных веществ:

- 250 мл молока, простокваши, йогурта или кефира,
- 200 мл соевого молока,
- 100 г творога или тофу,
- 100 г дрожжевого паштета,
- 50 г сыра, мяса или рыбы,
- 1 большое куриное яйцо.

Относительно нейтральные продукты питания:

Соль; настоящие соевые соусы молочнокислого брожения, как тамари или шойу; пряности, зелень, уксус, масла и жиры, сливочное масло, кленовый сироп, сушеный сок сахарного тростника и сахарной свеклы, яблочно-грушевый сироп, пудинги и другие скудные на фруктовые кислоты натуральные подсластители.

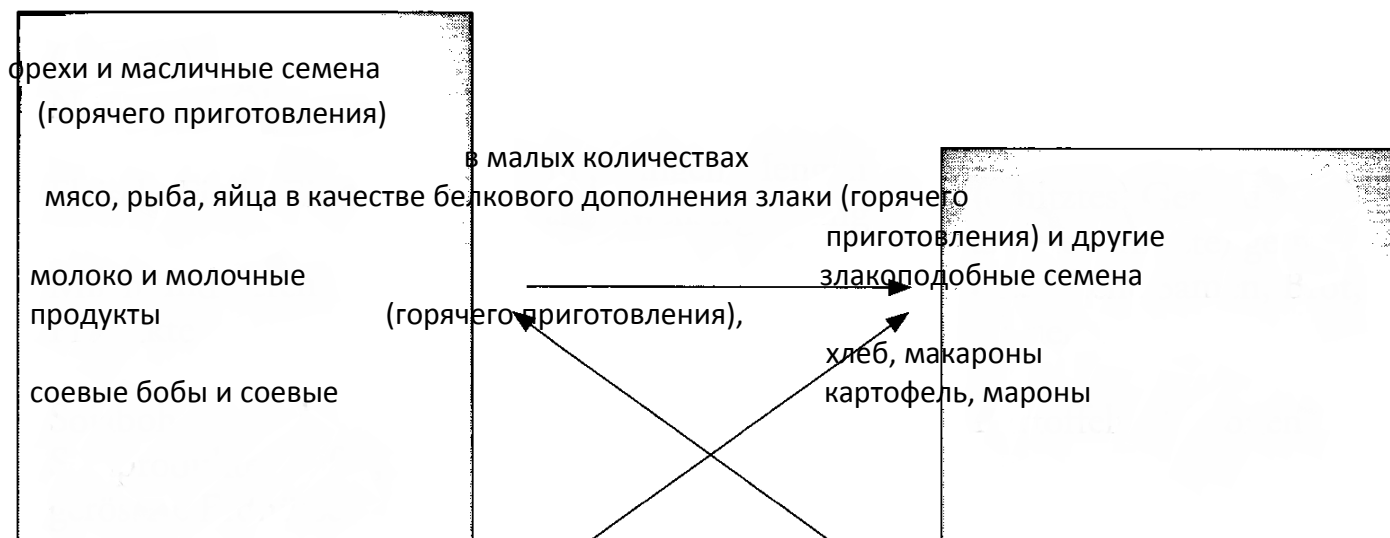
На втором уровне раздельного питания исчезают соединяющие стрелки между обеими колоннами. Поэтому на этой ступени при соблюдении четырех правил комбинирования сочетаются только определенные продукты питания из одной и той же колонны, возможно с добавлением нейтральных пищевых продуктов питания. К этим сочетаниям относятся:

- Злаки горячего приготовления + картофель + овощи и салаты
- Орехи и масличные семена + фрукты
- Мясо, рыба и яйца + фрукты
- Молоко + мед.

На третьем уровне раздельного питания имеются лишь два сочетания продуктов питания:

1. Один сорт сырых пророщенных злаков с чистосортным оливковым маслом или без
2. Сырые орехи или масличные семена одного сорта вместе с одним сортом сырых фруктов.

Бобовые лучше всего есть в отдельности, вместе с нейтральными продуктами питания или также с небольшим количеством овощей.



продукты(тофу),
обжаренный арахис

скудные плодами
кислотами фруктов

овощи, салаты, побеги и
грибы

кислые фрукты

Обзор разных сочетаний пищевых продуктов раздельного питания по возрастанию качества: 1-уровень раздельного питания

- Любые сочетания из следующих продуктов питания:
 - Мясо, рыба и яйца,
 - Молочные продукты,
 - Орехи и масличные семена **горячего приготовления,**
 - Соевые продукты и обжаренный арахис,
 - Бедные по содержанию плодовых кислот сорта фруктов,
 - Овощи, салаты и съедобные грибы **или** кислые фрукты
 - вместе с нейтральными продуктами питания.
- Вареные или обжаренные бобовые вместе с овощами или нейтральными продуктами питания.
- Молочные продукты вместе с медом, фруктами, овощами и/или малыми количествами орехов и масличных семян.
- Любые смеси для мюсли из следующих продуктов питания:
 - Зерновые хлопья,
 - **Бедные по содержанию плодовых кислот** сорта фруктов,
 - Малые количества сырых или обжаренных орехов и масличных семян,
 - Натуральные подсластители,
 - Молочные продукты **без** (дополнительной) соли,
 - **Бедная минералами** вода.
- Любые сочетания из следующих продуктов питания:
 - Полнозерные злаки **горячего приготовления** или злакоподобные семена **горячего приготовления,**

относится к напиткам, содержащим рафинированный сахар, как например лимонады, кола, солодовое пиво и некоторые алкогольные напитки.

3. Не употребляйте *кислые* плоды вместе с цельнозерновыми злаками, картофелем, съедобным каштаном или овощами в одной и той же еде.

4. Не употребляйте *сырые* орехи и маслянистые семена или *сырые* злаки вместе с солью или во время, до или сразу после приема пищи, которая содержит соль или неорганические минералы (минеральная вода, богатая известью водопроводная вода ит.д.).

"Часы" организма

В заключение этой главы я хочу еще коротко остановиться на так называемых **часах организма**. Все функции наших органов и гормональных желез подчиняются индивидуальному суточному и месячному ритму. Так, например, желчь обильнее всего вырабатывается в часы после полуночи и попадает через желчные протоки в желчный пузырь, где она путем обезвоживания сгущается и накапливается. Затем в течение дня она вместе с соком поджелудочной железы в четко дозированных количествах подается в тонкий кишечник для переваривания богатых жирами продуктов питания. Хотя желчь вырабатывается печенью и в течение дня, однако этого относительно малого желчного потока недостаточно для переваривания богатой жирами пищи, из-за чего появляется необходимость в накопленной желчи из желчного пузыря.

Поскольку лошади не имеют желчного пузыря, им никогда нельзя давать слишком много овса. Иначе они не смогут переварить жир овса и заболеют от этого. Овес содержит около 7% жира, так что в одном килограмме овса имеется уже 70 граммов жира. Поэтому для животного без желчного пузыря несколько килограммов овса в день могут содержать не только слишком много белка, но и слишком много жира. Примите во внимание, что в условиях дикого обитания ни одна лошадь не стала бы есть так много богатых белком и жиром зерен злаков за раз.

Поэтому здоровые люди с желчным пузырем могут весь день переваривать богатые жиром продукты питания. Жир наряду с углеводами относится к нашим лучшим поставщикам энергии и может идеальным образом поддерживать сжигание глюкозы в ходе обмена веществ в клетке. Но и на вкус сырые и приготовленные горячим способом злаки превратятся в полноценную еду только с помощью небольшого количества масла или жира.

Поскольку жир в обмене веществ сжигается прежде всего для выработки энергии, то вечером он, конечно, служит нам менее доброкачественно. Не «сожженный» жир накапливается во время сна в качестве резервного жира в подкожной жировой клетчатке. Поэтому те, кто хочет худеть или, по крайней мере, не хочет набирать в весе, должны есть небогатую жиром пищу. Тогда те, кто еще и комбинирует свою пищу по правилам раздельного питания и питается исключительно полноценными продуктами питания и конечно не ест «слишком много», смогут со временем наблюдать соответствующий успех и в отношении своего веса. Ибо чем здоровее наш обмен веществ, тем скорее мы достигнем своего идеального веса.

Когда мы отдыхаем вечером после рабочего дня, начинается фаза регенерации организма, которая продолжается ночью во время сна. Но в фазах регенерации и покоя происходит также и построение организма, для которого нам необходимы в первую очередь аминокислоты, то есть белок. Напротив, в фазах активности нашему мозгу и мышцам нужна в первую очередь энергия, которую мы легче всего вырабатываем из всех углеводов и жиров.

Следящие за своим здоровьем спортсмены и прежде всего тяжелые атлеты используют эти знания и поэтому в течение дня едят преимущественно богатые углеводами продукты питания. Напротив, вечером или после тренировок они питаются скорее богатой белком пищей, благодаря чему наилучшим образом поддерживается построение мышц.

Но и для физически менее активных людей целесообразно хотя бы до полудня не принимать пищу с основной частью белков, так как утром наши пищеварительные органы должны для начала «проснуться». Дело в том, что около четырех часов утра желудок и поджелудочная железа «пробуждаются» и начинают все больше обеспечиваться жизненными энергиями, так что в течение дня они становятся все более производительными, пока не достигнут к 18 часам своей максимальной работоспособности. После этого секреторная деятельность постепенно снова спадает, из-за чего следует по возможности не употреблять обильную пищу после 20 часов. Тем не менее, у людей, которые утром вообще не вырабатывают желудочную кислоту, вечером можно обнаруживать в некоторой степени образование кислоты.

Я сам многие годы пребывал в этом состоянии. Поэтому по утрам я долгое время мог переваривать только фрукты или относительно небогатые белком зерновые блюда из риса или проса. К вечеру моя пищеварительная сила уже повышалась настолько, что к этому времени я уже мог питаться более богатой на белок пищей и таким путем и более или менее сносно набирал силы.

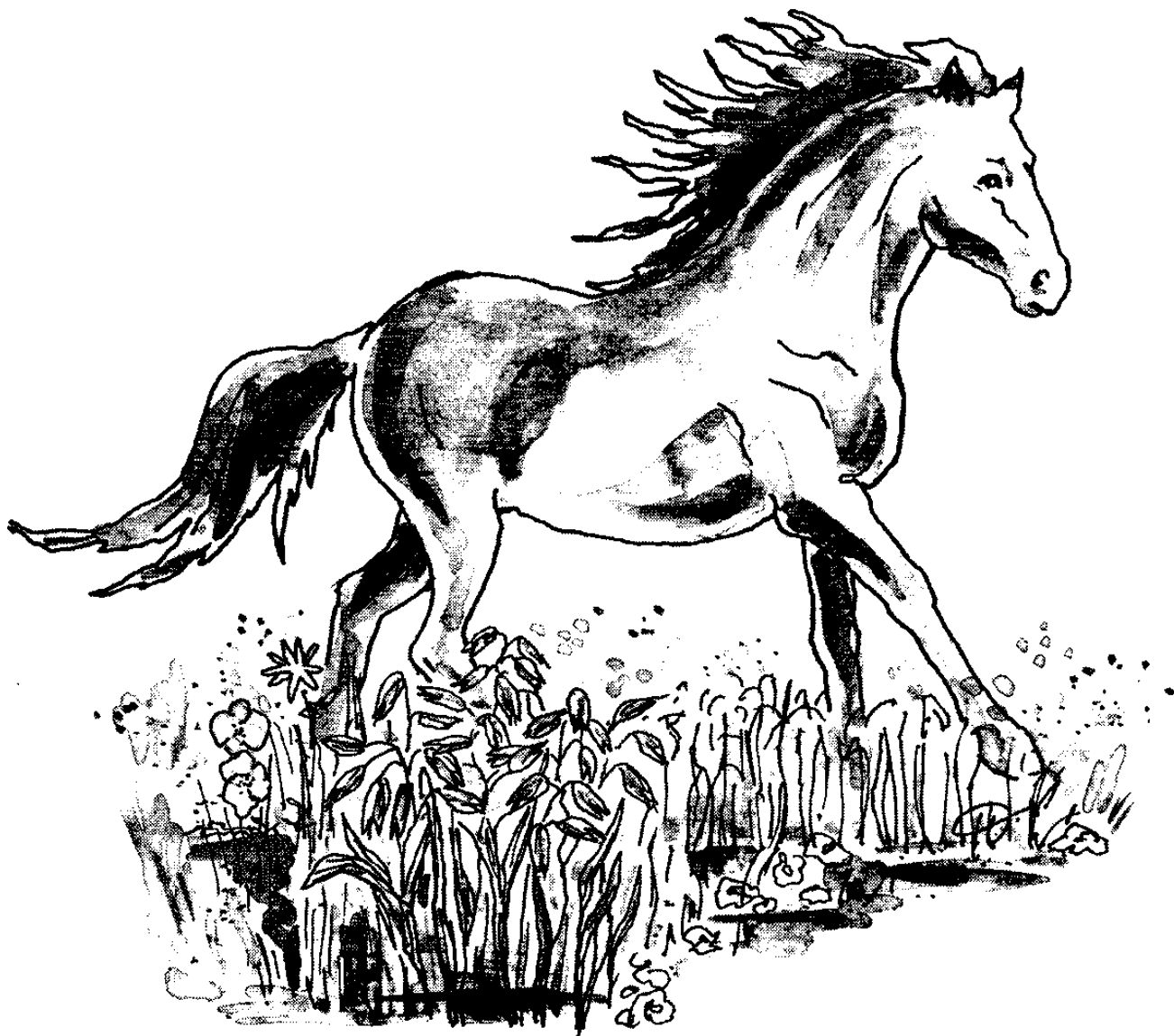
В силу этой зависимости максимальных показателей функциональных способностей пищеварительных органов от времени суток целесообразно

- **продукты или пищу, содержащую много сложных углеводов и жира, употреблять скорее утром и в полдень, а**
- **а в обеденное время или вечером предпочитать скорее богатые белком пищевые продукты, как мясо, рыба, яйца, молочные продукты или бобовые.**

Эти рекомендации относятся в первую очередь к тем людям, которые в целом едят довольно много (в отношении калорий или джоулей) или регулярно употребляют богатую белком пищу с большим количеством мяса, рыбы или сыра. Напротив, тем, кто питается нормальными количествами пищи за один прием или преимущественно по-вегетариански и принимают относительно немного белка (не более 0,75 граммов на килограмм массы тела в день), не обязательно придерживаться этих рекомендаций. Поэтому ни в коем случае не следует делать из этого догму.

Глава 12

Относительность истины –
антропософия и учение Хильдегард фон Бинген



Vom Hafer „gestochen“

«Уколотый» овсом

Относительность истины – антропософия и учение Хильдегард фон Бинген

Еще во время моего трехлетнего пребывания в Мюнстере я начал заниматься сочинениями Хильдегарды Бингенской и Рудольфа Штейнера – основателя антропософии. При этом меня интересовали наряду с их религиозными и гуманитарными учениями конечно также и их высказывания, которые касаются человеческого питания. Особенно меня привлек целостный подход обоих направлений, в которых религия представляет собой не абстрактную концепцию, а объединяет в себе множество важных аспектов жизни. Эти книги наряду с некоторыми другими, как например «Евангелие Мира от ессеев», относились к тем книгам, благодаря которым я по-новому осмыслил христианство и стал глубже осознавать значение учения Иисуса.

Хотя в антропософии, в переводах сочинений Хильдегарды Бингенской или в писаниях ессеев и придается большое значение пище, однако соответствующие рекомендации по питанию значительно отличаются друг от друга. Наверняка Вы можете представить себе, в каком внутренне противоречивом состоянии я тогда пребывал, поскольку мое убеждение о большом значении сыроедения как идеального образа питания обосновывалась Иисусом в «Евангелии Мира от ессеев», однако отрицалась обоими остальными авторами. Поэтому высказывания Иисуса в Евангелии Мира (см. гл. 23) и Хильдегарды фон Бинген казались мне абсолютно несовместимыми, тем более что Хильдегарда Бингенская по преданию получила свои знания по крайней мере частично от божественных Видений. Но и Рудольф Штейнер был известен своими медиумическими и пророческими способностями. А когда в мои руки попали еще и книги Джорджа Озавы, основателя макробиотики, который также был сторонником сыроедения, я начал все больше сомневаться в абсолютной истинности сыроедения. Тогда я хотел знать только истину! Но то, что она может в разных эпохах и культурах истолковываться совершенно по-разному и что наряду с абсолютной истиной могут существовать и относительные истины, мне предстояло осознать лишь в последующие годы.

После того, как я переехал в Бохум, я начал, наконец, перестраивать свое питание. Я снова все больше питался пищевыми продуктами горячего приготовления и испробовал большинство вегетарианских рекомендаций по питанию, которые мне довелось вычитать из переводов оригиналов сочинений Хильдегард (см. список литературы). В принципе можно сочетать учения о питании Хильдегард фон Бинген с учениями Рудольфа Штейнера и других антропософских авторов, как например Удо Ренценбирк (см. список литературы), из-за чего многих антропософов привлекают «Кухонные тайны хильдегардовой медицины».

Конечно, все выглядит иначе с макробиотикой, так как уже философия инь и янь более или менее чужда большинству европейцев и требует определенных разъяснений. При этом довольно несложно внедрить начальные силы инь и янь в наше мышление. Поначалу это может быть непривычно; но со временем можно понять универсальность этих обеих форм энергии, так что они могут существенно обогатить нашу жизнь (см. след. гл.).

Поскольку **соль** играет значительную роль не только у Озавы, но и у антропософов и у Хильдегард фон Бинген, то это сподвигло меня к исследованию значения соли для нашего обмена веществ. Хотя я описал в главе 2 большое значение соли для образования желудочной кислоты, я хотел бы на этом месте еще раз указать на то, что есть некоторые формы питания, в которых есть лишь небольшая или нет никакой необходимости в дополнительной соли. Я вернусь к этой теме в главах 18 и 23. Однако для нормального питания с растительными и животными пищевыми

продуктами определенное количество соли все же неотъемлемо, если мы хотим обладать хорошей выработкой желудочной кислоты и здоровым обменом в клетках.

Также во всех трех направлениях питания **злаки** подвергаются тепловой обработке. Их варят, запекают, сушат или обжаривают. Ответ на вопрос, почему почти во всех культурах злаки традиционно готовят горячим способом, я нашел только у Рудольфа Штейнера и немного позже также в аюрведической книге. Согласно Штейнеру злаки, после того как их урожай собран, в противоположность спелым фруктам должны еще раскрыться для человеческого организма. Это происходит, если путем варки или выпечки завершить «процесс созревания» злаков, который не ограничивается созреванием на солнце.

Как Вам уже известно, сырые непророщенные злаки действительно являются энергетически (построительные силы) нераскрывшимися для человеческого питания. Только тепловой обработкой или проращиванием можно активировать построительные энергии для человеческого организма. Наконец, во всех древних культурах злаки подвергали тепловой обработке еще и потому, что в сыром состоянии они согласно опыту несовместимы в желудочно-кишечном тракте ни с неорганическими солями, как например поваренная, морская или нерафинированная каменная или кристаллическая соль, ни с большинством других продуктов питания.

Молоко имеет довольно большую значимость особенно в антропософии. Но не только потому, что оно является хорошим поставщиком кальция или калия или содержит почти не встречающийся в растительных пищевых продуктах витамин В₁₂, но и потому, что молочный белок имеет особое отношение к нашему телесному восприятию или к нашим чувствам. Так как молочная пища представляет собой первую пищу для грудного ребенка, то оно является, так сказать, материализованным выражением заботы и любви и в высшей степени внушает чувство безопасности и защищенности. Поэтому молоко оказывает похожее воздействие и на подрастающего или взрослого человека. Оно повышает потребность человека в эмоциональном самовыражении или обмене и таким образом может усиливать чуткость и готовность к социальным связям. Но похожее действие на человека, пусть и немного более слабое, имеет и большинство растительных продуктов питания.

Напротив, **мясная пища** может способствовать обратному, поскольку она в меньшей степени питает телесное восприятие человека, и в первую очередь – ориентированную на собственное я силу воли. Но это ни в коем случае не означает, что питающиеся преимущественно мясом или рыбой люди, как например эскимосы, становятся эгоистичными индивидуалистами, что ни в коей мере не соответствует действительности. Однако мясная пища в противоположность питанию растительными или молочными пищевыми продуктами может делать человека эмоционально более грубым, но и более волевым, что при столь суровом климате севернее 65 градуса широты иногда может быть необходимым для выживания.

Озава тоже осознал сильное действие молока на нашу эмоциональную жизнь. Однако он категорически отрицал это действие на людей старше малолетнего возраста, так как, по его мнению, молоко животных отнюдь не способствует развитию собственного рассудка, а при регулярном употреблении делает из нас «безрассудного, несвободного стадного человека» (смысловая цитата). Несомненно, как только мы вырастаем из грудного возраста, оно становится одним из самых тяжело усвояемых продуктов питания и сильнее всего может ослизнять нас. При этом нужно учесть, что макробиоты употребляют довольно много соли, а молоко не сочетается с солью прежде всего в том случае, если образование желудочной кислоты – слабое (см. гл. 3). Кроме того режим питания с молоком и молочными продуктами предусматривает в целом хорошее переваривание белков, а ведь на сегодняшний день оно уже ослаблено многих людей.

Зато в Индии корова из-за своего производства питательного и «животворного» молока уже много тысячелетий почитается как «святая мать» и связывается с аспектом бога (Вишну), сохраняющим жизнь. Поэтому в Индии молоко считается святой пищей и наряду с рисом, пшеницей и чечевицей представляет один из основных продуктов питания.

Я сам рассматриваю молочные продукты для сегодняшнего времени как чисто компромиссное решение и переходную пищу. Вряд ли взрослому человеку или выросшему животному нужно молоко других животных! Однако те, кто хочет питаться по-вегетариански в нашем современном интеллектуальном обществе высоких технологий, может использовать молоко, чтобы лучше приземлять себя молочным белком, чем растительными продуктами питания (см. гл. 3). Поэтому если Вы употребляете молоко или молочные продукты в рекомендованных сочетаниях раздельного питания, то при здоровом пищеварении Вы будете переносить и его без затруднений (*больше на тему молока в гл. 22*).

При этих соображениях я всегда подразумеваю здорового человека с ненарушенным использованием молочного сахара в кишечнике. Потому что при соответствующих слабостях пищеварения (дефицит ферментов поджелудочной железы, непереносимость лактозы ит.д.) и у сильных аллергиков молочные продукты, конечно, могут вызывать множество неприятных физических и душевных симптомов.

Особой характерной чертой в сочинениях Хильдегард фон Бинген является так называемое **«Учение о тонких энергиях»**. Дело в том, что каждый вид растений или животных обладает самобытной сущностью и тонкими энергиями, которые мы частично принимаем при употреблении этих продуктов питания и которые могут физически или психически влиять на нас.

Так, например, большинство сортов злаков у Хильдегард фон Бинген относятся к самым здоровым продуктам питания для человека, так как они меньше всего влияют на нашу природную сущность и сильнее всего укрепляют и строят нас физически и душевно. Правда, это касается только полнозерновых злаков. Сеяную муку она принципиально отвергала, поскольку она надолго ослабляет человека.

По ее утверждениям, определенные другие пищевые продукты могут настолько повредить или взволновать душевную и телесную гармонию человека, что им также приписывалась менее позитивная роль. К ним относятся, например, лук-порей, слива или также клубника, которые согласно Хильдегард фон Бинген ухудшают качество крови, заставляют «подниматься кислоты в организме» или усиленно ослизняют организм. Однако по собственному опыту я могу лишь отчасти согласиться с этими высказываниями.

Но при оценивании продуктов питания она также различала и **темпераменты**, которые, однако, в том числе можно найти и у антропософов. Так довольно беспокойный темперамент козы якобы сообщается человеку через молоко и мясо. Зато мясо и молоко коров или овец обладают более спокойным «темпераментом».

Об **овсе** она пишет, что он доставляет человеку радостное настроение и чистый и ясный ум. Я испытал на себе, что после овсяного блюда я был полон жажды к деятельности, даже в состоянии легкой эйфории. Старая поговорка: «Его овес колет!» сводится к этому побуждающему действию овса, что можно наблюдать также на у лошадей, которым дают много овса.

Но царем злаков она считала – кроме пшеницы – **полбу**, о которой она пишет, что это лучший злак и что она дает человеку «настоящую плоть и настоящую кровь» и радует его душу.

Мясо у Хильдегард фон Бинген в основном считается тонизирующим средством, однако свинину она скорее отвергала. Тем не менее, она рекомендовала употреблять лишь немного мяса в первую очередь здоровым людям.

Поскольку белок в мясе в силу состава своих аминокислот имеет особенно высокую ценность (см. гл. 10) и легко преобразуется в аутологичный белок организма, то человеку самому нужно будет делать лишь немного, чтобы построить свой организм с помощью мяса. Поэтому в голодном или ослабленном состоянии животные продукты могут быть весьма полезными. Однако те, кто в целом ест много мяса, ослабляет на длительный период свой обмен веществ, потому что оно относится к продуктам питания, которые меньше всего активизируют катализаторы обмена веществ и сильнее всего переокисляют организм. В результате мы быстрее зашлаковываемся, что создает почву для многочисленных нарушений обмена веществ и болезней (подроб. в гл. 17).

Чем дальше от нас в плане эволюции удалены продукты питания, тем меньшими **душевными свойствами** они обладают и тем больше они поддерживают нас в нашем морально-ментальном развитии. Однако чем большими душевными свойствами они обладают, тем сильнее они могут влиять на наши эмоции и наше поведение, и душевно «опускать нас до своего уровня существования». Поскольку мясо животных в качестве пищевого продукта для нас ближе всего, то оно может больше всего влиять на наш дух и сознание. Затем следуют рыба и яйца. Если мы едим овощные растения, то должно быть «убито» целое растение. Поэтому овощи обладают еще большими душевными свойствами, чем пища только из семян и плодов, в которой сами растения-родители не употребляются. Но интересно то, что именно плоды и семена носят в себе самые высокие строительные энергии для нашего организма. Поэтому эти продукты питания являются пищей будущего (подроб. в гл. 24).

Молоко и мед здесь занимают особое место, поскольку с одной стороны от их употребления непосредственно и не разрушается жизнь, но с другой стороны они представляют собой прошедшую через обмен веществ животных или заранее ими переваренную растительную пищу. Тем не менее, немного мистическая комбинация сырого молока с медом может активизировать очень сильные метаболические процессы, о которых я подробно расскажу в книге, написанной позже (см. *заключительное слово*).

Поэтому чем больше мы стимулируем свой организм или наделяем его способностью самостоятельно образовывать определенные вещества, тем здоровее будет наш обмен веществ и независимее мы сами.

Богатые жизненными энергиями растительные продукты питания, как сырые семена и плоды, могут настолько сильно активизировать наши метаболические функции, что в результате этого будет образовываться или трансмутироваться (преобразовываться) все больше определенных веществ, как например катализаторы обмена веществ, ферменты, гормоны, витамины и даже минеральные вещества. Поэтому используйте эти продукты питания, чтобы «преодолеть материю, выиграть у нее силы»!

Большое значение в учениях Хильдегарды, но и в антропософических учениях о питании имеют **холодные и теплые свойства** продуктов питания. Параллели им можно найти среди прочего в традиционных учениях о питании у приверженцев суфизма, в аюрведе и в других качественных оценках древних культур евразийского пространства.

Продукты питания с утепляющими свойствами повышают метаболическую деятельность, в результате чего организм согревается изнутри. Однако эти свойства не идентичны с тонкими строительными энергиями растительных продуктов питания, богатых жизненными энергиями. Так, например, мясо обладает свойством согревать нас изнутри, но оно из всех пищевых продуктов наилучшим образом активизирует аутологичное производство ферментов и гормонов.

Напротив, **охлаждающие продукты питания** снижают определенные метаболические функции, в результате чего происходит внутренне охлаждение.

К сожалению, в книгах, которые я прочел, нет общей согласованности относительно холодных и теплых свойств продуктов питания, отчего я опишу их лишь неточно на основе своего опыта. Зато гораздо важнее мне кажутся энергии инь-янь, на которых я детально остановлюсь в следующей главе. Как я уже излагал в главе 3, холодные и теплые свойства продуктов питания не являются идентичными с энергиями инь-янь, хотя действия этих энергий у некоторых продуктов питания очень похожи (*подр. в гл. 13*).

К пищевым продуктам с теплыми, или согревающими свойствами относятся по моему опыту в порядке убывания интенсивности мясо, рыба и яйца, все сорта злаков, бобовые, сыр, все орехи и масличные семена, а также все масла и жиры. Конечно, в пределах одной группы продуктов питания опять же имеются более или менее сильные различия.

Так, например, из злаков полба и пшеница нагревают наш обмен веществ сильнее всего. Просо, рожь, ячмень и кукуруза уже немного «холоднее». Но «холоднее всего» среди сортов злаков рис, хотя конечно в принципе он согревает организм.

Овес при таком рассмотрении немного выделяется, потому что для его переваривания нужно больше энергии, чем для остальных сортов злаков. В результате он немного труднее усваивается и может вызывать у людей со слабым пищеварением слабые вздутия и другие недуги пищеварения, прежде всего, если он не разжевывается основательно. Поэтому люди с ослабленным пищеварением будут хуже согреваться и питаться от овса, из-за чего им следует предпочитать легче усваиваемые сорта злаков. Напротив, здоровый человек с сильным пищеварением согревается от овса так же хорошо, как и от полбы или пшеницы.

Помимо всех этих пищевых продуктов также и наша поваренная соль, или рафинированная морская или каменная соль, обладает согревающими свойствами, и поэтому может повысить метаболическую активность, что может быть важным особенно в холодное время года или в холодных климатических зонах.

Охлаждающие свойства имеют особенно все сорта фруктов, большинство сортов овощей, молоко, йогурт и кефир.

В зависимости от времени года и физической активности можно использовать эти свойства пищи, чтобы повышать или уменьшать внутреннюю температуру тела. Вы видите: не все зависит от калорий или джоулей.

В суфийской медицине, но отчасти также в антропософической медицине определенные болезни относятся среди прочего к категориям холодности или теплоты. Поскольку большинство хронических болезней вызываются понижением функции метаболизма, то, следовательно, они представляют собой холодные болезни. Двумя типичными холодными болезнями с соответствующими отложениями в соединительной ткани и в органах являются, например, рак и ревматизм (*см. также гл. 17*). Чтобы вылечить их, в антропософической медицине стараются повысить активность обмена веществ с помощью целебных трав, как например экстракт омелы, или согревающих продуктов питания. Для этого в свою очередь применяются вареные или запеченные цельнозерновые злаки.

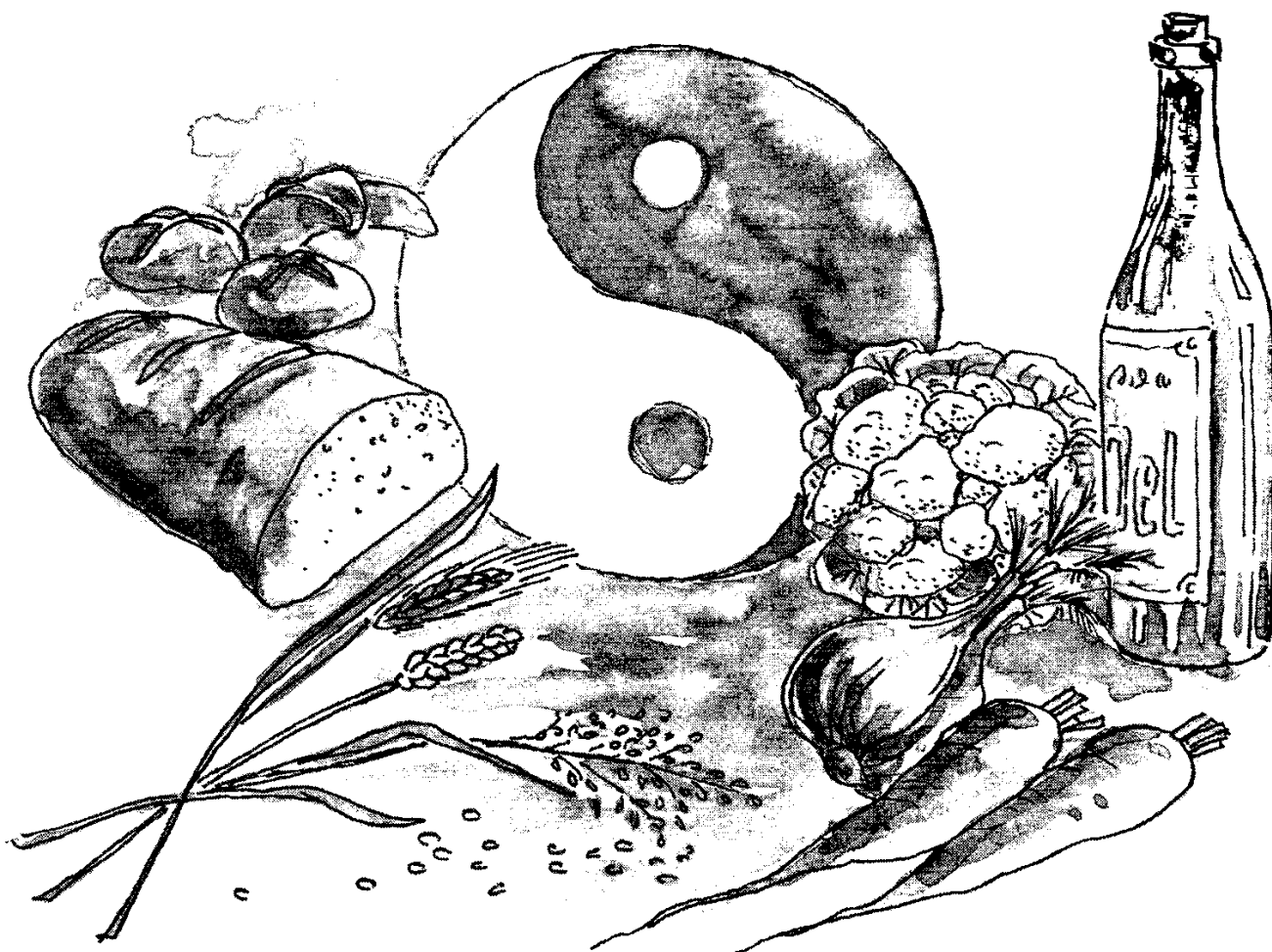
После того, как я много лет прозанимался самыми известными направлениями питания и также долго практиковал их, я понял прежде всего из учения аюрведы (*см. гл. 15*) и «Евангелия Мира от ессеев» (*см. гл. 23*), но также и из сочинений Рудольфа Штейнера и Хильдегарды Бингенской (*см. список литературы*), что различные пищевые продукты питают и влияют на нас не только физически, но и душевно и ментально. Определенные продукты питания могут даже поддерживать нас на нашем духовном пути, другие же тормозят нас. Со временем я смог представлять себе не только большинство воздействий продуктов питания, описания которых я нашел в соответствующих

сочинениях, но обнаружил еще некоторые другие воздействия, которые не упоминались в книгах. К важнейшим открытиям относятся, несомненно, построительные энергии и энергии, активирующие катализаторы обмена веществ, в продуктах питания, но также и несколько других свойств, влияющих на организм и психику.

Все больше людей сегодня находятся в поисках смысла жизни и «истины», которая часто распространяется и на оптимальный режим питания. Чтобы помочь Вам в этих поисках, я постараюсь максимально объективно связать в этой книге эссенцию важнейших направлений питания с нашими естественнонаучными результатами. Если Вы к концу книги поймете, что многие кажущиеся истины являются таковыми лишь отчасти и поэтому относительны – в зависимости от того, с какой точки зрения Вы их рассматриваете, то я добился одной из своих целей. Но главной целью этой книги является описание пути, который, на мой взгляд, ближе всего к истине. Чтобы изведать эту истину, Вы должны, наконец, сами отправиться в этот путь и знакомиться с ним на собственном опыте.

Хотя питание и может поддерживать человека в его душевном и ментальном развитии, оно никогда не должно становиться религией! Пища должна сохранять наше здоровье, а также давать необходимую физическую или также душевную силу для выполнения наших повседневных заданий. Но если из-за питания теряется внутренняя душевная теплота – не важно, происходит ли от мяса или алкоголя или от фанатического настроя по отношению к какому-нибудь направлению питания, то следует серьезно обдумать свой образ питания. Для того чтобы Вы могли выполнять свое индивидуальное задание, при известных обстоятельствах может быть даже необходимым, чтобы Вы немного приспособились к окружению на данный момент, чтобы из-за своего образа жизни не пострадал или не потерялся доступ к близким. Поэтому некоторые компромиссы часто неизбежны.

Здоровое питание хотя и важно, однако для морально-ментального здоровья оно всегда остается второстепенным вопросом, ведь как уже говорил Иисус: «Не хлебом единым жив человек...!»



Im Gleichgewicht von Yin und Yang

В равновесии инь и янь

Инь и Янь – базовые жизненные энергии

Уже незадолго до того, как переехать в Бохум, я начал интересоваться духовной философией Дальнего Востока. Глубоко тронутый достоянием тысячелетней китайской культуры, я хотел узнать побольше о взаимосвязи двух базовых энергий жизни – Инь и Янь. В макробиотическом учении, которое распространялось японцем Джорджем Озавой, я нашел наилучшее описание дальневосточного мировоззрения Инь и Янь. Многие годы обе эти энергии приковывали мое внимание, и со временем во мне сформировалось совершенно новое понимание взаимодействия между небом и землей и человеком, который должен найти свое равновесие посередине этих двух сил.

Поскольку соль в большинстве древних культур и особенно у Озавы имеет высокую значимость в питании человека, я в итоге был убежден, что она должна быть важной для нашего обмена веществ. Едва я переехал Бохум, как в старой книге моего отца по физиологии я обнаружил значение соли для образования желудочной кислоты, для крови и обмена веществ. Полный воодушевления от этого

отчасти древнего, но, по-видимому, полностью забытого в современных диетологических кругах обстоятельства, я собрался однажды купить «немного» морской соли⁴⁵.

Когда я открывал дверь магазина, меня приветствует дружелюбный звон колокольчиков. Едва за мной закрылась дверь, как я стал чувствовать себя покинутым внешним миром, потому что аромат экзотических трав и эфирных масел переносит мои органы чувств в другое измерение. Я любопытно оглядываю магазин, пока мой взгляд не остановился на Сильвии. Между ее темных, длинных до плеч волос я встречаю пару глубоких глаз и из-за ее естественной манеры я проникаюсь доверием к ней и излагаю свое желание:

«Мне нужно три килограмма морской соли!»

Ее глаза сразу засветились, и легкая усмешка проскользнула по ее губам:

«Три килограмма? – Развесная пойдет?» спросила она.

«Не имеет значения, главное, чтобы она была морской.»

Затем она разворачивается и достает из деревянного ящика две глыбы соли.

«Я бы рада продать тебе ее. Но мелко размельчить комки соли требует большой работы!»

Мне было все равно, куплю я соль мелкую как изморось или комковатую. Я поначалу итак хотел употреблять лишь два грамма соли в день; а ведь их я мог каждый день отскабливать от обломка. Таким образом, я приобрел свои соленые глыбы по более выгодной цене и рассказал Сильвии, зачем они мне. Она слушала с восторгом, и мне понравилось делиться с другим человеком полученными до сих пор знаниями и опытом. Но больше всего ее заинтересовали мои рассуждения о макробиотике. Хотя я сам до того времени еще не практиковал естествопроцентно, так как в то время еще ел злаки сырыми, однако довольно хорошо понимал тогда философию инь-янь. Вдруг она пригласила меня на вечер того же дня в кафе третьего мира, чтобы я прочел ей лекцию об инь-янь-равновесии в питании в иностранном кафе третьего мира. Она проводила там кулинарные курсы и была уверена, что эта тема будет познавательной для всех слушателей курса.

Мой маленький доклад был абсолютным успехом. Мои знания об инь-янь, которые я связал с правилами сочетания Хейя и ценными элементами сыроедения, были приняты с большим интересом. Сильвия также была впечатлена. С этого вечера мы стали чаще встречаться и между нами появилась глубокая душевная дружба.

Лишь несколько дней спустя Сильвия спросила меня, не хочу ли я в более крупном масштабе сделать организованный доклад на ту же тему. Сначала у меня были некоторые сомнения, ведь я сам еще не был здоров и еще не нашел окончательную истину, если она вообще существовала. Но так как я передал основные истины, сочетая эти три направления питания, избегая любых фанатических наклонностей, в итоге я согласился. Сильвия была рада моему решению и организовала анонс лекции в том же кафе, что и в прошлый раз.

Я напряженно еду на велосипеде по Бохуму. Было немногим раньше 8 часов вечера. Я делаю два намеренных вдоха. Воздух тяжелый и пахнет дизельным топливом и другими выхлопными газами. – «Сплошь патологический янь», врзается мне в мысли. Немногими минутами позже я ступаю в лекционное помещение. Сильвия уже здесь и приветствует меня. Постепенно прибывает все больше гостей. К началу доклада их было уже примерно 20-30 слушателей, и Сильвия делает небольшое предисловие. Теперь она передает слово мне, и мое сердце начинает скакать галопом. Я рассказываю об истоках макробиотики. При этом я чувствую, как медленно успокаиваюсь, и

⁴⁵ Когда я в 1986г. купил морскую соль в магазине экологически чистых продуктов, мне было 23 года. Но в это время о рафинированной каменной и кристаллической солях и об их значении для нашего метаболизма ничего значительного не говорилось и не публиковалось – по крайней мере, ничего об этом я нигде не читал. Потому я и не задумывался на тему и еще не знал качественных различий между нерафинированной морской и каменной или кристаллической солью. Этой темой я занялся лишь в 2000 и 2001 годах, отчего она и попала лишь в переиздания этой книги (см. гл. 2).

повествование начинает доставлять мне удовольствие. Я стараюсь настроиться на своих слушателей и вникнуть в их способность к восприятию:

«...Таким образом, в культурах Китая и Японии энергии инь-янь по сей день играют важную роль. Они образуют корни духовно-философского мировоззрения китайцев и представляют основу традиционной китайской, корейской и японской медицины. Но что же означают инь и янь?»

Я с интересом смотрю на сидящих и ищу правильного объяснения.

«Инь и янь – это две взаимодополняющие формы энергии или базовые энергии жизни, которые только вместе представляют целостность и совершенство. Это единство, в котором еще нет разделения на инь и янь, китайцы называют тао. Однако в материальном мире, в котором мы живем, мы больше не находимся в единстве с богом или этим самым тао. Внешне мы отделены от бога, и поэтому только душой или сердцем можем испытывать его. Поэтому наш мир можно назвать также полярным миром, в котором все явления всегда имеют две стороны. Эти две стороны, которые мы находим во всех материальных творениях, китайцы назвали инь и янь.»

Я делаю передышку. В зале царит сосредоточенность и я рад, что меня понимают.

«Вообще говоря, у всех вещей на Земле всегда имеется противоположность, и ни одна из обеих сторон не лучше и не хуже другой. Лишь вместе они определяют или составляют жизнь. Поэтому обе стороны взаимно необходимы и дополняют друг друга.

Так, китайцы определяли небо как янь, а землю как инь. День, свет и тепло – это янь, а тьма и холод – инь. То есть солнечный свет – это янь, а земля и вода – инь. Вместе с янь-выраженным светом земля и вода в качестве инь-выраженного противоположного полюса образуют три важнейших основы жизни для роста растения и тем самым для всей жизни на Земле. Поэтому янь не может созидать жизнь без инь и наоборот...»

Объясняя важнейшие инь-янь-сопряжения, существующие в природе, я подхожу к нашей заранее подготовленной доске и пишу на бумаге:

Инь Янь

земля	небо
ночь	день
тьма	свет
холод	теплота
зима	лето
влага	сухость
мягкий	жесткий
большой	маленький

Инь- и Янь-свойство нашего питания

Наконец, я перехожу к пищевым продуктам и описываю их инь- и янь-свойства.

«Таким образом, солнечный свет порождает теплоту, отчего лето по сравнению с зимой – янь. Теплота в свою очередь создает сухость, из-за чего сухость по отношению к влаге или воде – также янь. Поэтому чем водянистей продукт питания, тем больше преобладает инь-доля. К таким продуктам питания относятся в первую очередь фрукты, овощи и молоко. Поэтому если Вы сушите пищевой продукт, как например фрукт, то он теряет свою влажность и тем самым становится менее «яневым» в отличие от свежего плода. Но стоит Вам выпить воды к сухофруктам, этот инь-убыток снова будет компенсирован.

Но сухость способствует также тому, что материя становится жестче и компактнее. Поэтому величина и строение также имеют значение при рассмотрении инь и янь, из-за чего большое и

маленькое или мягкое и жесткое также представляют собой инь-янь-сопряжения. Например, злаки по отношению к яблоку сухие, жесткие и мелкие и поэтому содержат больше янь-свойств, чем яблоко.»

Я еще раз подхожу к доске и добавляю только что названные сопряжения в инь-янь-столбцы. Затем я оглядываю слушателей, и так как не замечаю вопрошающих лиц, продолжаю свой доклад.

«Если теперь мы будем сравнивать друг с другом различные группы пищевых продуктов на предмет их инь- и янь-влияния на человека, то придем к следующему сопоставлению:

Янь-избыток имеют поваренная, или морская и каменная соли, а также все остальные солевые и минеральные соединения, мясо, рыба, яйца, дрожжи, все сорта полнозерных злаков и злакоподобных семян, как гречиха, амарант и киноа, и твердый сыр. Других существенных янь-источников в пище человека нет.

Поэтому Инь-избытком обладают все остальные продукты питания – правда, с большой разницей. Наименьший инь-излишек у бобовых. Затем следуют орехи и масличные семена. Еще сильнее по инь-перевесу овощи, фрукты и также молоко, которым по этим свойствам немного уступают масла и жиры. Конечно, инь- и янь-свойства можно различать и в пределах отдельно взятых групп. Так, например, корнеплодные овощи суше и тверже, чем салат. Поэтому внутри овощной группы морковь более яневая, чем салат.»

Для лучшего понимания я делаю на доске простой набросок (*см. через две страницы*) с отличающимися инь- и янь-свойствами различных продуктов питания, смотря по тому, как они относятся человеку. При этом я подчеркиваю, что нет принципиальной важности в том, в точности ли верны инь-янь-отличия, а что важнее понять относительные отличия. Кроме того, не следует рассматривать инь-янь-философию догматично, так как она соответствует лишь частичной истине, и ни в коем случае не описывает полную истину, или все тайны жизни. Иначе от этого очень легко можно склониться к чрезмерной однобокости.

После того, как я дочертил схему, я снова оборачиваюсь к своим слушателям:

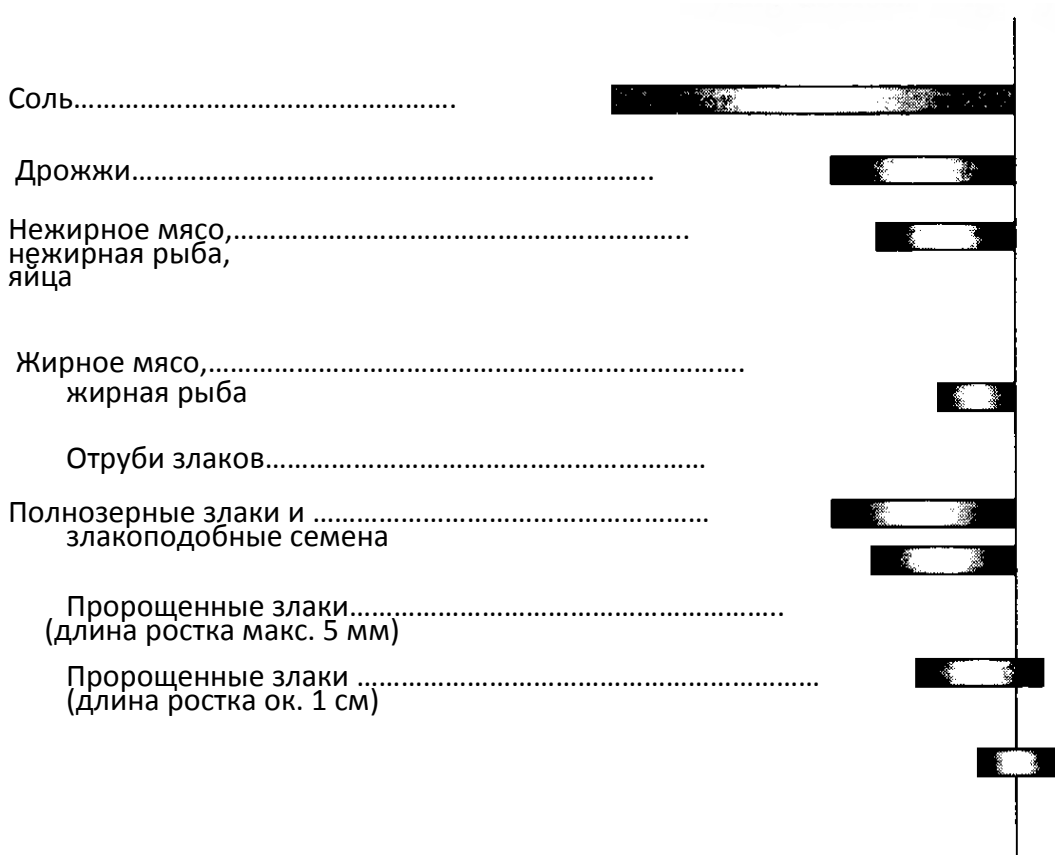
«Таким образом, вся материя образуется с помощью этих двух полярных энергий. Поэтому нет ничего в этом мире, что является только яневым или иневым. Абсолютное разделение инь и янь несовместимо с жизнью всегда означает смерть. Поэтому все наши пищевые продукты имеют больший или меньший инь- или янь-избыток. **Поэтому для лучшего понимания у большинства продуктов питания я внес в чертеж только соответствующий избыток. Однако все продукты питания содержат также и противоположную энергию, пусть хоть и в соответственно меньших соотношениях.**

Каким образом при модификации свойства инь и янь поддаются изменению, становится весьма очевидным на примере производства сыра. Поскольку здесь выжимается водянистая инь-доля молока – сыворотка, то получающийся в результате молочный продукт теряет большую часть своих инь-свойств. Из-за добавления соли сыр дополнительно «янизируется». В итоге, чем жестче, более соленый и, возможно, скуднее жирами окажется конечный продукт, тем меньшей будет его инь-доля. Поэтому твердый сыр является более или менее янь-преобладающим продуктом питания, особенно, если он содержит относительно много соли и немного жира. Наоборот, чем больше сыворотки содержится в сыре, тем более инь-характерным он является. Поэтому творог обладает довольно сильными инь-свойствами.

Другой классический пример касается просеивания муки из злаковых зерен, или лущения риса или ячменя. У злаков большинство минеральных веществ находится в верхних слоях, где содержатся волокнистые вещества. Но минеральные вещества и отрубияневыпо отношению к злаковому зерну, состоящему преимущественно из крахмала. Если теперь удалить янь-концентрированные верхние

слои, то останется мука высшего сорта с инь-избытком. Поэтому степень размола муки определяет, имеет ли мука янь-избыток или она является слегка иневой. Все сорта полнозерных злаков и мука из них всегда имеют с небольшой разницей янь-избыток. Зато 1050я мука находится примерно в инь-янь-равновесии. Напротив, белая мука, лущеный рис и ячменная крупа всегда имеют небольшой инь-избыток.

Так же, как и со злаками, дело обстоит с сушеным соком сахарного тростника или сахарной свеклы, которые от рафинации теряют все минералы и витамины и в результате становятся крайне инь-выраженными пищевыми продуктами.



Белая мука и лущеный рис.....
 Мелкие бобовые.....
 Крупные бобовые.....
 Мелкие масличные семена
 Миндаль.....
 Арахис
 Корнеплодные овощи.....
 Капуста, кольраби
 Другие листовые овощи.....
 Салаты.....
 Картофель
 Соленый твердый сыр.....
 Мягкий сыр (бри, камамбер).....
 Творог.....
 Сладкое молоко.....
 Яблоки и груши.....
 Тропические фрукты.....
 Сухофрукты.....
 Растительные масла и др. жиры.....
 сушеный сок сахар.тростника
 мед.....
 рафинированный сахар.....
 чистый спирт.....
 пиво
 вино.....

Другими способами обработки, которые могут менять изначальные инь- или янь-свойства, являются нагревание и сушка пищевых продуктов. В обоих случаях происходит незначительное янизирование продуктов питания. Напротив, если выпить воды к сушеным продуктам питания, то компенсируется инь-потеря, возникшая в результате сушки. Но и варка, выпечка, обжарка или сушка никоим образом не может сделать из первоначально инь-характерного продукта питания янь-выраженный. Поэтому тепловая обработка имеет для процесса янизирования лишь небольшое значение, которое не должно быть переоценено.»

***Значение инь-янь-энергий
 для нашего здоровья***

Моя речь прерывается вопросом сидящей напротив меня женщины:

«Следует ли из этого инь-янь-разделения также, является пищевой продукт здоровым или менее здоровым для человека?»

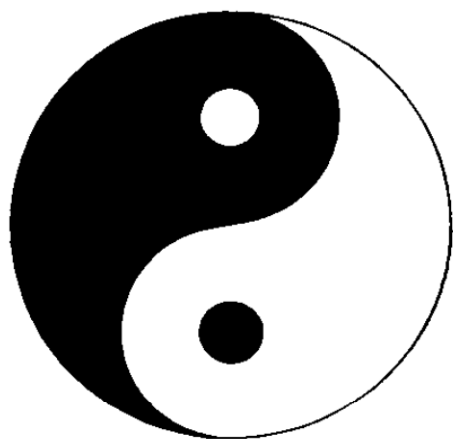
«Хороший вопрос. – Вообще, все крайние ,ини´ и ,яни´ всегда вредны. К крайним ,иням´ в нашей пище относятся, например, рафинированный сахар и алкоголь. Но и большинство фармацевтических медикаментов и подсластители также предельно иневы. Самым экстремальным инем, который человек когда-либо создавал, является неестественное радиоактивное излучение. Поэтому это излучение смертоносно для всего живого. Но и при делении атомного ядра также высвобождается

огромное количество теплоты, которая представляет собой янь-сопряжение радиоактивного излучения.

К предельным ,яням' относятся прежде всего температуры выше 43°C, некоторые продукты сгорания растительных и животных продуктов питания и горючих ископаемых носителей энергии, а также все металлы и тяжелые металлы. Причина вредности температур, превышающих 43°C, для большинства живых существ заключается в первую очередь в невозможном разрушении растительного и животного белка, с чем, конечно, связана потеря важных жизненных энергий (см. гл. 10). Лишь немногие бактерии, вирусы и другие микроскопические формы жизни способны пережить высокие температуры. Напротив, если мы будем питаться продуктами питания, не подвергавшимися тепловой обработке, то белок будет сначала свертываться под влиянием соляной кислоты в желудке, и мы сможем полностью использовать высвобождающуюся энергию.

В макробиотике особенно здоровыми считаются только те натуральные и полноценные продукты питания, инь- или янь-свойства которых лишь немного отклоняются от инь-янь-равновесия. К таковым относятся в первую очередь все виды злаков, большинство сортов овощей, бобовые и орехи и масличные семена. Потому что одной из главных предпосылок для нашего здоровья является приблизительное равновесие инь-янь-энергий в организме. С точки зрения Традиционной Китайской Медицины и макробиоты болезни возникают прежде всего в том случае, если этот инь-янь-баланс нарушен в силу психических или телесных причин.

Озава так метко, как вряд ли кто другой, описал в своих книгах, что большинство болезней цивилизации возникают из-за чрезмерного, как он называл, ,патологического инь'. Поэтому он очень резко осуждал рафинированный сахар, алкоголь, рафинированные жиры, изделия из белой муки и лущеный рис, а также большинство химических и фармацевтических продуктов нашего времени. Но наряду с этим он также отвергал животные продукты питания с чрезмерным содержанием белка, прежде всего молочные продукты. Поэтому если мы будем довольно долго питаться этими пищевыми продуктами, то со временем ухудшится наша конституция, и наступят хронические болезни. Чтобы противодействовать этому инъизированию и избыточному питанию белком, он разработал свой макробиотический образ питания, который основан на следующем законе природы, который также выражен инь-янь-монаде:



Инь питает янь, а янь активизирует инь.

Если одна из энергий перевешивает, то тем самым ослабляется другая. Но если не будет одной энергии, то и другая не сможет выполнять свои функции.

Поэтому оптимальным является равновесие инь и янь.

Для питания это среди прочего означает, что янь-энергии могут ликвидировать инь-избыток и освободить организм от инь-отложений.

Зато инь-энергии уменьшают янь в организме и могут избавить нас от янь-шлаков.

Однако лучше всего эти энергии действуют на человека в связи с теми продуктами питания, при употреблении которых уничтожается меньше всего жизни и которые по эволюции наименее родственны нам. А ими являются прежде всего различные сорта злаков, орехи, масличные семена и плоды и в меньшем количестве также бобовые, овощи и молоко животных.

Приоритетной целью макробиотического образа питания является постепенное избавление от избыточного инь путем небольшой янизации организма. Озава очень хорошо знал, что требуется как

правило много месяцев или лет для того, чтобы гармонизировать инь-выраженную конституцию освободить организм от всех инь-токсинов и –шлаков.

Поэтому он советовал больным питаться преимущественно вареными полнозерными злаками с морской солью и принимать к злакам лишь немного жидкости в виде напитков вроде воды или чая. Потому что по его утверждению вода обладает довольно сильной инь-выраженностью. Напротив, полнозерные злаки и соль имеют янь-избыток, из-за чего преобладающее питание злаками и солью довольно быстро янизирует человека и может освободить его от многих инь-токсинов и –шлаков (см. показательный случай про самолечение от ревматизма с помощью «диеты №7» Озавы на стр. стр. 317/318).

Питание же здоровых в макробиотике выглядит обильнее. Тем не менее, злаки горячего приготовления всегда остаются главным продуктом питания, который дополняется как можно меньшим количеством пищевых продуктов с инь-избытком. К таковым относятся определенные сорта овощей, которые как правило варятся или тушатся, вареные бобовые и продукты из них, как мисо или тофу, обжаренные орехи и масличные семена и в малых количествах некоторые растительные масла холодного прессования.

Итак, тепловая обработка продуктов питания играет большую роль в макробиотике, поскольку этим стараются дополнительно янизировать пищу.

Посему рекомендации Озавы по питанию в принципе более или менее янь-ориентированы и поверх того, в силу настойчивого подвергания большинства продуктов питания тепловой обработке, практически лишены всякой живости. То, что преобладающее питание злаками может доставить большие проблемы европейцу с инь-выраженной общей конституцией, очень хорошо известно в макробиотических кругах. При интенсивном янировании злаками могут наступать сильные очистительные реакции и многочисленные телесные и душевные недуги, которые, однако, проходят через несколько недель или месяцев, как только организм приспособился к пище. Из-за этой сложности осуществления для большинства европейцев преобладающего питания злаками по Озаве, его ученики и последователи, как например Мичио Куши, выбрали более умеренный путь.

Тем не менее, и по сей день все молочные продукты (см. также гл. 12), большинство фруктов, мед, сушеный сок сахарного тростника и сахарной свеклы, некоторые сорта овощей, как картофель, помидоры или баклажаны, и даже «нормальные» количества растительных продуктов питания (овощные и фруктовые салаты ит.д.) отвергаются в макробиотике из-за сильных инь-свойств и ослизняющего воздействия. Другие источники животного белка, как мясо, рыба и яйца, также считаются нездоровыми. Из-за этого строгого и отчасти одностороннего образа питания макробиотика в том виде, в котором она практиковалась и практикуется Озавой и Куши, по-прежнему относится к спорным учениям о питании нашего времени.

То, что сильные инь- или янь-содержащие пищевые продукты, как фрукты или мясо (см. график на стр. 241), могут тем не менее иметь большое значение для нас, становится ясным прежде всего, если мы будем рассматривать различные климатические зоны и времена года. Поскольку летом климат может быть теплым или даже жарким, то мы янизируемся снаружи, из-за чего температура нашего тела повышается. Но если внутренняя теплота превысит определенную температуру, то мы начнем потеть. Затем понижение температуры при испарении пота приводит к желаемому охлаждению тела. Чтобы поддерживать этот процесс, мы инстинктивно предпочитаем инь-выраженные продукты питания, как фрукты, овощи или молочные продукты. Инь-избыток этих пищевых продуктов способствует расширению клеток организма и кожных пор, так что мы легче сможем отдавать внутреннюю теплоту наружу, и наше тело в результате этого охладится.

Наоборот, если на дворе холодно или даже мороз, то наш организм больше нуждается в янь-энергиях, из-за чего наши кожные поры стягиваются, и теплота организма меньше отдается наружу, а больше накапливается внутри тела. Питались ли Вы зимой хоть раз фруктами, овощами, молоком или йогуртом? Я гарантирую Вам, что несмотря на теплую одежду Вы начнете мерзнуть! А это может как следует ударить по нашим почкам. Ибо почки относятся к тем органам, чья здоровая конституция зависит прежде всего от янь-энергий. Поскольку все плотное и компактное в нашем организме более янно, чем мягкое, жидкое или полое, то кости, сердце, почки, печень, поджелудочная железа, селезенка и легкие более янны по сравнению с кровью или полыми органами, как желудок, кишечный комплект, желчный пузырь или мочевого пузырь⁴⁶. Посему эти сильнее янь-выраженные части тела нуждаются в янь-энергиях немного больше, чем кровь или полые органы, так что в холодное время года Вам нужно больше продуктов питания с янь-избытком, чем в теплое. Тогда Вы автоматически начинаете есть больше полнозерных злаков, мяса, рыбы или твердого сыра.

Теперь Вы понимаете, почему эскимосы ‚вынуждены‘ питаться преимущественно рыбой и мясом? Наоборот, в тропиках Вы ненасытно будете есть инь-преобладающие тропические плоды.

Природа порождает, как правило, именно то, что необходимо человеку для его здоровья в условиях той климатической зоны, в которой он обитает. Поэтому рекомендация есть только местные пищевые продукты соответственно сезону, не совсем необоснованна.»

С этими словами я закончил первую часть своего доклада и после короткой паузы обсудил значение сыроедения и правила сочетания отдельного питания, которые можно превосходно связать с инь-янь-учением. В заключение я еще раз подчеркнул, что совсем необязательно, чтобы наша еда всегда находилась в инь-янь-равновесии, поскольку на наши инь-янь энергии влияет не только пища, но и климат, наша физическая и умственная деятельность, а также наше сознание. Ибо напряженная физическая работа и спортивная деятельность, но также и духовная практика, как например медитация и глубокое внутреннее соединение с богом, также могут янизировать нас или, по крайней мере, уравнивать инь-янь-энергии в нас. Посещение сауны, конечно, тоже представляет собой сильное янь-воздействие. На практике это означает, что при интенсивном янизировании с помощью спорта, в жаркие летние дни, или если мы много медитируем или в некоторой степени поддерживаем единство с богом и в быту, мы можем вполне есть и продукты питания с инь-избытком, не иницируясь от этого. Тем не менее, зимой или в другие холодные времена года мы автоматически предпочитаем слегка янь-выраженные пищевые продукты.

Хотя мне и удалось в результате этого и позднейших докладов донести до слушателей большое значение инь-янь-энергий в связи со значением сыроедения и правил сочетания отдельного питания, я тогда вполне осознавал, что мне недоставало еще одного существенного кирпичика в этой большой мозаике питания.

Пять лет спустя настало время: С открытием построительных энергий и энергий, активирующих катализаторы обмена веществ, я получил в руки ключ, с помощью которого можно не только реактивировать пищеварительные органы, но и очистить весь организм от всех инь- и янь-отложений. К этому времени мне окончательно стало ясно, что строгое учение Озавы о питании, которое преимущественно состояло из злаков горячего приготовления, морской соли и относительно небольшого количества воды, является односторонним. **Потому что с помощью янь-энергий злаков можно прежде всего мобилизовать инь-токсины и –шлаки в организме, которые в свою очередь составляют важную часть общего отложения шлаков. Но чтобы с помощью пищи**

⁴⁶ Для тех читателей, которые разбираются в Традиционной Китайской Медицине: Нельзя отождествлять анатомический янь- или инь-орган с соответствующими меридианами, так как к янь-органу относится всегда инь-меридиан, а к инь-органу – янь-меридиан. Пример: Сердце – янь-орган, а меридиан сердца из-за своего положения и направления течения чи – инь-меридиан.

уничтожить янь-токсины и –шлаки, как например тяжелые металлы, органические продукты горения, отложившиеся белки и определенные конечные продукты белкового обмена, нужны продукты питания с высококачественными инь-энергиями, которые в то же время могут максимально активировать катализаторы обмена веществ. А такими продуктами питания являются сырые фрукты всех сортов, а также все сырые орехи и масличные семена.

Большинство хронических болезней и нарушений обмена веществ современности все чаще бывают вызваны среди прочего различными ядами из окружающей среды. При этом речь идет о многочисленных химических соединениях, которые преимущественным образом инны, но и о многих янь-выраженных веществах, как тяжелые металлы или определенные фракции, которые образуются при сгорании органических энергоносителей, как нефть, природный газ и уголь.

Если мы хотим очистить свой организм от всех этих чужеродных веществ с помощью пищи, то сегодня уже будет недостаточно питаться преимущественно растительными пищевыми продуктами горячего приготовления – то есть с легким янь-избытком, или в инь-янь-равновесии. Для этого нам необходимы живительные силы сырых, раскрывшихся продуктов питания. Хотя полнозерные злаки горячего приготовления и очищают нас довольно интенсивно от инь-отложений, когда мы едим свежесваренные или запеченные злаки (см. также «Как правильно готовить лепешки чапати» в гл. 11, стр. 215) только со слегка рафинированной каменной или кристаллической солью и оливковым маслом и как можно основательнее пережевываем их, однако действие пророщенных сырых злаков в этом отношении значительно сильнее.

Сырые орехи и масличные семена, а также сырые фрукты, как было сказано, могут освобождать нас прежде всего от янь-токсинов. Напротив, различные сорта овощей действуют в этом плане намного слабее, так как они в значительно меньшей мере активируют катализаторы обмена веществ.

И как Вы уже знаете, сырые пророщенные злаки и сырые орехи и масличные семена имеют еще одно важное свойство: Они, как ни один другой продукт питания, в состоянии строить наши пищеварительные органы и оптимально усиливать и поддерживать в метаболическом равновесии функции органов и клеток.

Несмотря на то, что в двух следующих главах Вы еще получите более подробную информацию о здоровом питании, тем не менее, самое главное я уже рассказал.

Здоровая пища состоит для меня из натуральных, полноценных продуктов питания, которые как можно меньше подвергаются тепловой обработке и подобраны в соответствии с правилами сочетания. При выборе продуктов питания Вам надо следить за тем, чтобы общее количество в день имело легкий щелочной избыток или хотя бы находилось в кислотно-щелочном равновесии. Тот, кто будет приводить свою пищу еще и в соответствие с инь и янь, учитывая время года, или со своей физической или умственной деятельностью, будет чувствовать себя хорошо и летом, а зимой не будет сильно мерзнуть.

Однако на этом месте я хочу еще раз указать на то, что самая здоровая пища может стать ядом, если она не правильно переварена. Поэтому здоровое пищеварение – одна из основных предпосылок для нашего здоровья. Начиная с главы 16 я подробно опишу все, что может произойти, если ослаблено пищеварение, и как Вы можете его снова построить.

и свойствами холодное-горячее

В заключение главы я хотел бы ответить еще на один вопрос, которым, возможно, задались некоторые читатели: в чем состоит разница между свойствами холодное-горячее и инь-янь-энергиями.

Освежу в памяти: Согревающие продукты питания повышают метаболическую активность, благодаря чему увеличивается теплота тела. Наоборот, охлаждающие продукты питания снижают метаболические функции. Из-за этого уменьшается теплота тела (*см. гл. 12*).

Хотя янь-энергии и способствуют повышению внутренней теплоты, однако это происходит в первую очередь из-за того, что клетки организма и кожные поры стягиваются и тело накапливает теплоту. Напротив, инь-энергии способствуют среди прочего расширению клеток организма и кожных пор, в результате чего тело отдает наружу больше тепла и тем самым охлаждается.

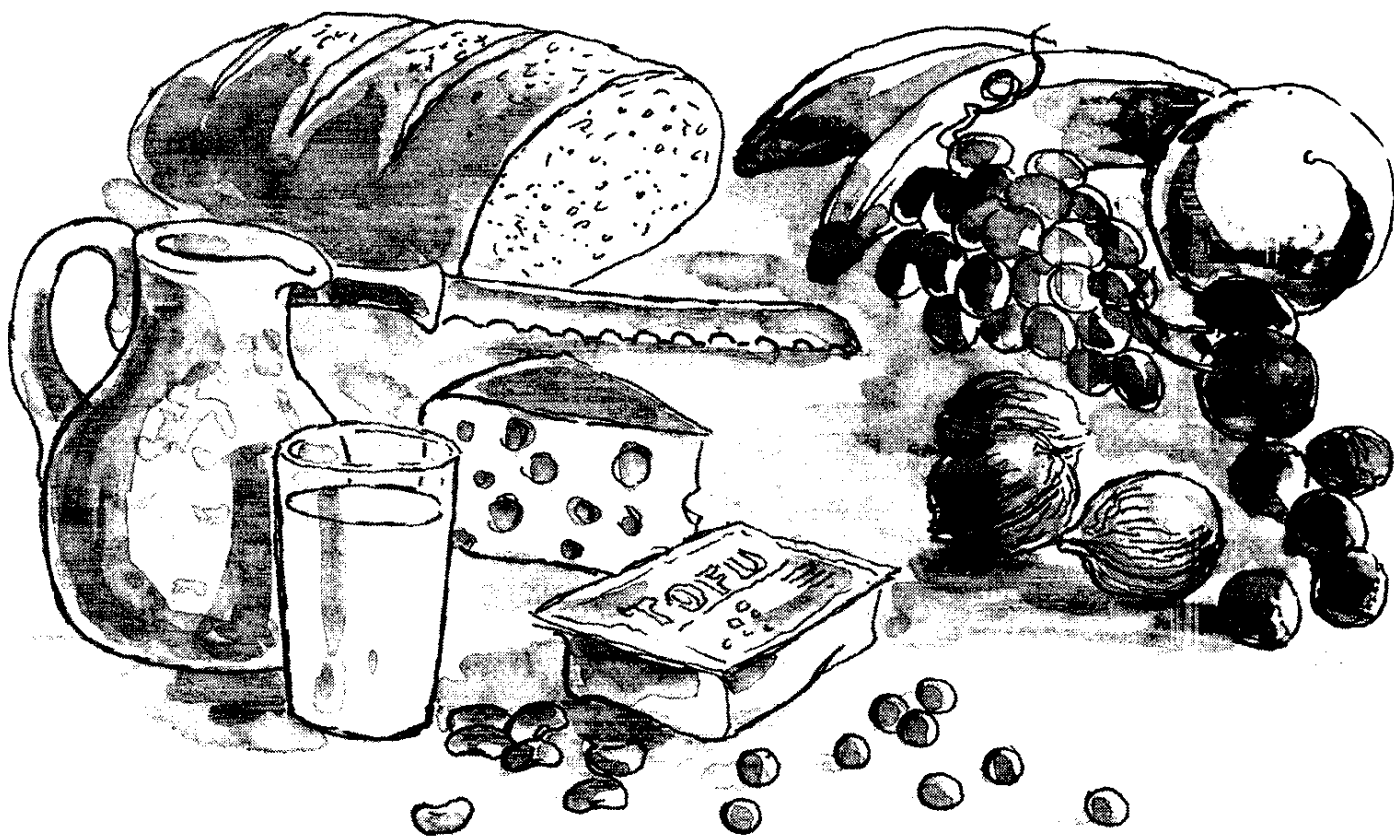
Большинство охлаждающих продуктов питания также обладают инь-збытком, зато не все согревающие пищевые продукты одновременно имеют янь-избыток. Вспомните лишь орехи и масличные семена или масла и жиры, которые представляют собой согревающие продукты питания с инь-избытком. Например, если Вы съедите определенное количество орехов, то Вам станет тепло значительно быстрее, чем от еды из фруктов с соответствующим содержанием калорий (джоулей). Это связано с тем, что орехи обладают согревающими свойствами, а фрукты действуют на наш организм охлаждающе. Несмотря на это орехи имеют инь-избыток, из-за чего одновременно открываются кожные поры и большое количество произведенной теплоты тела отдается наружу. Результатом является то, что хотя ореховая еда и согревает нас поначалу, однако эта теплота довольно быстро снова покидает организм, так что в холодное время года после ореховой пищи мы начинаем мерзнуть быстрее, чем после соответствующей еды из злаков или мяса с янь-избытком.

В результате сочетания продуктов питания с янь-избытком, как злаки, рыба или мясо, с согревающими растительными или животными маслами или жирами организм согревается сильнее и долговечнее всего. Если мы затем еще и приготовим свою пищу горячим способом, то, естественно, мы вторично подведем в организм дополнительную теплоту и облегчим процесс пищеварения. Поэтому цельнозерновые злаки или хлеб из обойной муки со сливочным или другим растительным маслом может превосходно янизировать и согревать нас. Конечно, то же самое происходит и от рыбы или мяса с высоким содержанием жира. И именно они являются основными продуктами питания традиционно живущих эскимосов. Пророщенные злаки действуют в этом отношении немного слабее, чем непророщенные цельнозерновые злаки или рыба, мясо и яйца, так как часть янь-энергий преобразовалась в результате процесса роста в инь-энергии (*см. график, стр. 241*).

Поэтому в холодное время года нам следует непременно употреблять больше имеющих янь-избыток и согревающих продуктов питания. Для вегетарианцев в этом отношении помимо пророщенных сырых злаков лучше всего подходят сочетания вареных или запеченных цельнозерновых злаков с растительными маслами холодного прессования или со сливочным маслом, овощами и не слишком большими количествами сыра и других молочных продуктов, с тофу, с ореховыми пастами или обжаренными орехами и масличными семенами. Тому, кто хочет есть мясные, рыбные или яичные блюда, следует, конечно, предпочесть комбинации раздельного питания.

Глава 14

Составляющие элементы питания



Laktovegetarismus – Ernährung ohne Risiko

Лактовегетарианство – питание без риска

Составляющие элементы питания

Впредь мы с Сильвией стали чаще встречаться в наше свободное время. Поскольку Сильвия на одиннадцать лет старше меня, я нашел в ее лице зрелую собеседницу, с которой я мог обмениваться своим опытом и знаниями из всех областей жизни. Я еще хорошо помню многие вечера, когда мы углублялись в напряженные дискуссии в ее маленькой квартире, пили травяной чай и ели к нему печенье из обойной муки.

Разговоры с Сильвией происходили в основном в 1986м и 1987м годах. Но чтобы привести содержание последующего разговора к современному состоянию знаний, я добавил в диалог некоторые сведения и взаимосвязи, которые были исследованы и опубликованы лишь в последние годы, благодаря чему он, конечно, является достоверным.

«В общем, я уже два года как вегетарианка, и в принципе я чувствую себя довольно хорошо. Но как я могу удостовериться, что я вправду получаю все вещества, которые нужны моему организму для жизни? Ведь существуют вполне определенные витамины и минералы, которых особенно много в животных пищевых продуктах и нет в растительных продуктах питания. При этом я в первую очередь думаю о витамине В₁₂ и об определенных микроэлементах.»

При этом вопросе мне вспомнилась встреча с генерал-майором во времена моей службы в армии бундесвера (см. гл. 2). Тогда он косвенно предупредил меня об однобоком вегетарианском

питании. За этот промежуток времени прошли четыре года, и мое физическое состояние нельзя было назвать здоровым. Но в течение этих четырех лет я занимался большинством учений о питании, с которыми Вы уже познакомились в этой книге. Хотя к тому моменту времени некоторые вопросы ждали своего ответа и я лишь несколькими годами позже обнаружил постройительные силы пищи, с которыми я мог восстановить активность своих пищеварительных органов, однако уже к тому времени мне было ясно, как можно с животными продуктами или без них питаться в целом здорово.

Поэтому те, кто серьезно занимаются этим вопросом, натолкнутся на гору из множества различных научных результатов и утверждений. Я был тогда именно в такой ситуации и мне было непросто соединить все разрозненные части этого огромного паззла. Когда же паззл был собран, то все казалось довольно простым – настолько, что я сам себе удивился, как много времени я провел над тем, чтобы из научного хаоса многих сотен отдельных сведений сформулировать простую истину.

«Это один из важнейших вопросов, которые должен себе задавать каждый человек, перестраивающий свое питание на вегетарианскую или скудную мясом, рыбой и яйцами пищу. Каждому человеку, для того чтобы оставаться физически здоровым, помимо белка высокой ценности (см. «Осторожно: недостаток белка!» в гл. 10, стр. 177), углеводов и жиров необходимы и многочисленные витамины и минеральные вещества. Конечно, бывают исключительные случаи, когда организм сам оказывается в состоянии самостоятельно вырабатывать некоторые или даже все эти вещества (подр. в гл. гл. 18, 23 и 24). Однако для нас с Вами и, конечно, почти для всех остальных людей на Земле на данный момент действуют ‚нормальные‘ условия, в которых мы зависим от подвода извне большинства питательных веществ с пищей.

Важнейшими витаминами являются витамины А, С, D, E и многие В-витамины. У минеральных веществ различают две группы. К первой относятся так называемые макроэлементы, которых нам ежедневно нужно несколько граммов. Таковыми являются хлорид натрия, а также калий, кальций, магний и фосфор. Вторая группа образована так называемыми микроэлементами, которые мы принимаем в количестве немногих микрограммов до миллиграммов с ежедневной пищей. Важнейшими являются железо, цинк, марганец, хром, йод, медь и селен. Конечно, есть гораздо больше отчасти важных микроэлементов, как например ванадий, литий, германий или даже мышьяк, однако при полноценном, сбалансированном образе питания с ними крайне редко возникают недостаточности.»

«Я думаю,» перебивает меня Сильвия, «что касательно витаминов я в любом случае принимаю достаточно витамина С. Потому что достаточное количество свежих фруктов и сортов овощей я ела во все времена (см. таблицу калорийности в конце этой главы). Кроме того, ведь много витамина С содержится также во всех свежих ростках и побегах. А поскольку я всегда заправляю свои салаты растительными маслами холодного прессования и время от времени также ем орехи, то ведь наверняка я принимала также достаточно витамина E?»

«Да, витамин E содержится в первую очередь в орехах и масличных семенах, но также и в ростках злаковых зерен и бобовых, а также в жиросодержащих плодах, как авокадо или оливки.»

«Ведь большое значение этого витамина для нашего здоровья уже довольно хорошо известно. Но какие, собственно, задачи выполняет витамин E в самих растениях?»

«Он защищает так называемые ненасыщенные жирные кислоты растительных масел в плоде от воздействия кислорода, чтобы они не окислялись и не становились прогорклыми. Несмотря на это витамин E особенно в орехах и масличных семенах через несколько лет теряет свое защитное действие, так что эти плоды нельзя будет хранить так долго, как например злаки. Если масло сначала выжато, то в результате прямого контакта с воздухом и со светом оно значительно быстрее

прогоркнет, чем в плоде. Это касается в первую очередь тех масел, которые содержат довольно большие количества ненасыщенных жирных кислот, как например льняное масло.

Но точно так же дело обстоит и с мукой обойного помола, которая подвержена полному окислению и может довольно быстро прогоркнуть. Поэтому изначально удаление ростков у злаков, при котором теряется и большая часть отрубей, служит для лучшей стойкости при хранении муки. Поэтому если каждая пекарня имела бы свою мельницу, как она сегодня уже стала важным атрибутом большинства пекарен, использующих цельные зерна, то злаки могли бы молотиться на месте непосредственно перед выпечкой, и отпала бы проблема со стойкостью при хранении. Но, как тебе известно, мука высшего сорта уже стала столь прочным элементом пищевой культуры нашего цивилизованного мира, что пройдут еще многие годы, пока эти продукты в результате растущей заботы о здоровье среди населения не утратят свое значение.

В той же степени, в коей витамин Е защищает ненасыщенные жирные кислоты от окисления, он также защищает многие вещества в организме человека от окисления. Кроме того, он служит нам в качестве ловца свободных радикалов и таким образом защищает нас от их нападения на наши клетки и нашу наследственность.»

Как питание защищает нас от действия свободных радикалов

«В последнее время можно так много услышать или прочесть об этих свободных радикалах и их канцерогенных свойствах, но практически никто не знает, что они из себя представляют!?»

«Свободные радикалы – в принципе это разделенные молекулы, которые имеют один несвязанный атом, который в большинстве случаев обладает свободным электроном. Этот отрицательный или же положительный заряд свободных радикалов делает эти молекулы предельно реактивными частицами, которые постоянно ищут, как нейтрализовать свой заряд. При этом они могут отрывать у чужих молекул электроны или целые части и поэтому представляют опасный потенциал для повреждения клеток, особенно наследственного аппарата. Поэтому свободные радикалы способствуют процессу раннего старения, формированию аутоиммунных заболеваний и рака. В принципе они отрицательно влияют на все функции обмена веществ и болезни.»

«Отчего же появляются свободные радикалы в нашем организме?» Сильвия кажется немного озабоченной, ведь мои последние предложения звучат не очень оптимистично.

«Вообще говоря, они в первую очередь сами собой возникают в качестве побочных продуктов при переработке кислорода в клетках. Примерно 5% кислорода, который вбирают наши клетки, расщепляются в кислородные радикалы – так называемые ,молекулы реактивного кислорода', сокращенно ROS, и загрязняют наш организм. Кстати, это происходит в равной мере у всех живых существ, дышащих воздухом, из-за чего животные и люди на протяжении всей жизни подвержены постоянному воздействию свободных радикалов.

Но помимо этого существует еще множество внешних влияний окружающей среды, которые могут усилить образование свободных радикалов в нашем организме. К таковым относятся в первую очередь неестественные излучения, как технически созданное радиоактивное излучение, радиоизлучение, особенно мобильная связь с импульсными высокими частотами, или постоянно растущее ультрафиолетовое излучение солнечного света, излучение электронно-лучевой трубки соответствующих телевизоров и компьютеров, всевозможные яды из окружающей среды, смог и все вредные выхлопные газы автомобилей и промышленности, а также повышенные летом показатели озона в воздухе, курение, копченые и засоленные в рассоле продукты питания, химические консерванты и некоторые химико-фармацевтические медикаменты. Но и тяжелый физический труд,

к которому в том числе относится большой спорт, много стресса и довольно длительное тепловое воздействие могут усилить образование свободных радикалов в организме.

То, что последствиями свободных радикалов в нашем организме стали особенно интересоваться в последние два десятилетия, связано, конечно, с тем, что они представляют все большую опасность для жизни человека и животных. Виной тому, в конечном счете, – постоянно усиливающееся загрязнение окружающей среды.»

«И как же витамин Е защищает нас от свободных радикалов?»

«Витамин Е – лишь один из множества до сих пор известных **акцепторов свободных радикалов**. Некоторые из них, как например кофермент Q₁₀ (см. гл. 23), восстановленный глутатион (см. гл. 17) и некоторые ферменты, могут вырабатываться самим организмом. Остальные мы должны, как правило, подводить с пищей. Помимо витамина Е это прежде всего витамины С и А, каротиноиды и микроэлемент селен. Каротиноиды – это собирательное понятие для красно-желтых растительных пигментов, которые особенно обильно содержатся в овощах и фруктах. К настоящему времени выяснены химические структуры около 600 каротиноидов (написано в 2003 г.). Самым известным из них является, несомненно, бета-каротин, который имеется прежде всего в моркови и в некоторых водорослях, как спирулина и хлорелла. Но и шпинат, тыква, листовая капуста, брокколи, паприка, помидоры, картофель, авокадо, редиска, петрушка и зеленый салат весьма богаты каротиноидами. Из фруктов особенно много каротиноидов содержат папайя, манго, дыня, абрикос, персик и облепиховые ягоды.

Все эти акцепторы свободных радикалов обладают способностью связываться со свободными радикалами и в результате обезвреживать их. То есть они в состоянии нейтрализовать положительные или отрицательные заряды свободных радикалов, сами не превращаясь в радикал.»

«Так ведь это хорошая перспектива для нашего будущего! Как же мы можем защищаться от вредных воздействий свободных радикалов?»

«Конечно, лучше всего было бы, если бы мы могли подойти к этой проблеме причинно. Ведь при здоровых условиях окружающей среды этот вопрос никогда не был бы чрезвычайно актуальным! Но судя по тому, что мы видим, в следующие десятилетия нам следует ждать ухудшения этих внешних условий, нежели их улучшения.

Поэтому лучшее, о чем мы можем заранее позаботиться в настоящее время, – это питаться как можно здоровее и по возможности отказываться от никотина и алкоголя. Потому что только этим можно обеспечить образование у нас как можно большего количества аутологических акцепторов свободных радикалов. Кроме того, нужно следить за тем, чтобы пища была богата природным витамином С, Е и А или каротиноидами.

Лесной орех, миндаль, грецкий орех, семена подсолнечника и особенно льняные семена исключительно богаты витамином Е. Точно так же все произведенные из них масла холодного прессования, но и соевое масло и масло из ростков хлебных злаков содержат много витамина Е. Масло из семян пшеницы содержит даже до 280 мг витамина Е на 100 мл масла. Это больше, чем двадцатикратная суточная потребность. Напротив, оливковое масло не очень богато витамином Е.

Витамин А мы можем найти, по сути, во всех животных продуктах. Так как он накапливается в печени, прежде всего он содержится в печени всех наземных животных и рыб. Кроме того, он в довольно больших количествах имеется в жировой части молочных продуктов.

Однако человек не нуждается в подводе витамина А, поскольку мы также можем сами производить этот витамин из провитамина А, **бета-каротина** и около 50ти других каротиноидов (примеры богатых каротиноидами продуктов питания см. далее). Для того, чтобы каротиноиды еще и оптимально всасывались из кишечника, в пище обязательно должен находиться жир.

Немного масла к овощам или салату или пара орехов к абрикосам улучшают переработку каротиноидов в два с половиной раза.

Селен встречается, как правило, во всех продуктах питания. Однако концентрация этого микроэлемента в пищевых продуктах зависит от строения почвы. Бывают почвы, богатые селеном, и почвы, бедные им, и почвы Европы, Северной Америки, Южной Африки, Австралии и прежде всего Китая известны тем, что они скорее скудны на селен.

Природные витамины: когда они настоящие?

Мы живем в то время, когда возрастают болезнетворные факторы внешней среды. В равной мере увеличивается количество свободных радикалов в нашем организме. Поэтому может быть весьма целесообразно регулярно принимать только что описанные акцепторы свободных радикалов – витамины Еи С, селен и каротиноиды – в виде дополнительных к пище препаратов, чтобы таким образом дополнительно укрепить защитные силы. Но вообще я рекомендую предпочитать натуральные и препараты и витаминные экстракты, даже если они дорогие; потому что к синтетическим витаминам я по ряду причин отношусь скептически (*подр. в гл. гл. 20 и 21*).

К сожалению, сегодня уже много компаний рекламируют свои продукты под обозначением ‚натуральные витамины‘, хотя часто они представляют собой произведенные искусственным путем витамины. Такая форма рекламы пока еще может существовать, поскольку понятие ‚натуральные‘ точно не определено юридическими нормами потребительских прав. Производители таких препаратов зачастую ссылаются на то, что исходные вещества, из которых синтезируются витамины, являются встречающимися в природе элементами определенных продуктов питания. Однако, что касается ненатуральности витаминов, то совершенно все равно, производятся ли витамины из растительного сырья или из определенных компонентов нефти. Они являются и остаются синтетически произведенными витаминами, у которых отсутствуют природные жизненные энергии и которые наша иммунная система распознает отчасти как чужеродные вещества. Поэтому аллергии на витамины больше не являются редкостью. Естественно, что и определенные дрожжевые бактерии не могут сделать из синтетических витаминов натуральные, хотя наш организм и может усваивать синтетические витамины, переработанные такими дрожжевыми бактериями, немного лучше, чем чистые витамины. Поэтому при покупке соответствующих препаратов следует конкретно уточнять, представляют ли они собой витаминные экстракты или концентраты, или химически произведенные витамины. Но нередко и натуральные витамины смешивают или обогащают синтетическими витаминами. Рекламные стратегии большинства компаний, продающих витамины, стали между тем настолько непрозрачными для обычного потребителя, что уже нужно быть специалистом в этой области, чтобы уметь отличать действительно натуральный витаминный препарат от синтетического или смешанного.

Поэтому о натуральных витаминах речь может идти только в том случае, если они создаются определенными бактериями, растениями, животными или самим человеком – и только их наш организм может оптимально усваивать.

Тем не менее, есть некоторые хорошие витаминные препараты. Например, витамин А⁴⁷ имеется в виде экстракта из рыбьего жира, а определенные каротиноиды замечательно подводятся с

⁴⁷ Поскольку витамин А при высоких дозировках более 1,5-3 мг (= 5000-10.000 ME) в день при длительном приеме может иметь и отрицательные побочные воздействия – по некоторым данным он способствует развитию остеопороза или благоприятствует пороку развития при беременности – рекомендуется принимать его в среднем не более 1,5 мг в день. Суточная потребность в витамине А составляет по данным Немецкого Общества Питания (DGE) примерно 1 мг. Однако общую потребность в витамине А можно покрывать и с помощью богатых на каротины растительных продуктов питания, особенно с помощью таких сортов овощей и фруктов, которые содержат много бета-каротина. К ним относятся среди прочего морковь, водоросли спирулина и хлорелла, облепиховый сок, абрикосы и тыквы. Опасного для здоровья

микроводорослями спирулиной и хлореллой или с богатыми на каротиноиды овощами или фруктами. Натуральные препараты витамина С производятся среди прочего из вишни ацерола или из южноамериканских ягод каму-каму, а натуральный витамин Е получают в основном из соевого масла. Естественно соединенный селен имеется в продаже в виде селеновых дрожжей или селеновой спирулины (выращенные в богатой селеном воде водоросли спирулина). Кофермент Q₁₀, как правило, всегда имеет природное происхождение, так как с 1977г. его получают путем ферментации табачных листьев и других растений (*список адресов бытовых организаций по натуральным витаминным продуктам см. заключительное слово*). – Поэтому в натуропатической профилактике и терапии рака эти вещества и препараты играют все большую роль.»

Является ли человек изначально вегетарианцем?

Я делаю небольшую паузу, чтобы снова найти красную нить своего повествования.

«Ты ведь спросила меня, как вегетарианцем можно обеспечить себя всеми жизненно необходимыми питательными веществами. Проблемных веществ на самом деле немного. Однако помимо дефицита витамина B₁₂ и некоторых микроэлементов, при благоприятных условиях или при неправильном образе питания дело может дойти также и до более или менее сильно выраженной нехватки белка (*см. «Осторожно: недостаток белка!» в гл. 10, стр. 177*) или витамина D.

Витамин D, подобно витамину А, содержится во всех животных продуктах. У тех, кто регулярно ест мясо, рыбу, яйца и молочные продукты, вряд ли может появиться дефицит витамина D. В рыбьем жире имеется наибольшее количество витамина D. Напротив, в растительных продуктах питания его почти не содержится – за исключением авокадо, которые по некоторым данным содержат до 5 микрограммов (мкг) на 100 граммов плодовой мякоти (суточная потребность в витамине D у взрослого человека: 2,5-5 мкг = 100-200 международных единиц). Однако с помощью ультрафиолетового излучения солнечного света человек может вырабатывать в коже собственный витамин D. При этом аутологичный холестерин преобразуется в витамин D. Таким образом, если мы довольно долго будем находиться на солнце, то нам не нужно будет беспокоиться о возможном дефиците витамина D. Поскольку витамин D так же, как и витамины А и B₁₂, накапливается в печени, то и несолнечные месяцы можно преодолевать без каких-либо негативных последствий для здоровья. Для светлокотких людей достаточно уже получаса прямого облучения солнечным светом с открытым лицом и со свободными руками, чтобы покрыть суточную потребность в витамине D. Даже не прямой солнечный свет способен активизировать образование витамина D в коже, хотя и несколько медленнее. Поэтому малышам следует на протяжении как минимум одного часа ежедневно с открытым лицом и со свободными руками находиться под непрямым солнечным светом под открытым небом. Напротив, темнокожие люди, как африканцы или австралийские аборигены, должны пребывать на солнце до шести раз дольше, чтобы у них образовалось такое же количество витамина D в коже.

Конечно, по причине увеличения ультрафиолетового излучения из-за озоновых дыр в стратосфере эта биологическая способность выработки витамина D в коже превращается во все больший риск для здоровья, чем дольше мы будем подвергаться прямому облучению. Поэтому особенно для людей с чувствительным типом кожи, которые мало задерживаются на солнце и питаются по-вегетариански, имеет смысл не отказываться хотя бы от сливочного масла и других жиросодержащих молочных продуктов, чтобы таким образом покрыть потребность в витамине D. Поскольку витамин D является жирорастворимым, то, конечно, бедное жиром молоко содержит

предела для приема каротиноидов, кажется, нет, поскольку организм производит столько из витамина А из растительных провитаминов, сколько ему необходимо.

соответственно меньше витамина D, а обезжиренное молоко или обезжиренный творог почти не содержат его. Поэтому те, кто питаются по-лактовегетариански и регулярно принимают в пищу молочные продукты с полным содержанием жира или сливочное масло, подводят в свой организм, как правило, достаточное количество витамина D (*подр. в гл. 22: питание для матери и ребенка*).

Нужно всегда учитывать, что на данный момент мы находимся в исключительном положении, в котором все элементы природы и вместе с ними интенсивность нашего солнечного света больны из-за всеобщего экоцида, и поэтому угрожают и нашей жизни. В такой ситуации мы вынуждены идти на некоторые компромиссы, так что определенные препараты, которые, например, содержат акцепторы свободных радикалов или витамин D, могут быть целесообразны и полезны!»

«Ведь в целом это должно означать, что человек уже приспособился к растительному питанию. Он может производить витамин А из растительных провитаминов и свой собственный витамин D в коже с помощью солнечного света?» Сильвия с нетерпением смотрит на меня.

«В принципе да! Но я бы сформулировал эти факты иначе. Ибо я убежден, что человек был сотворен вегетарианцем и первоначально не ел мяса. Случайную эволюцию я вообще исключаю. Как бы ни выглядел план сотворения в смысле изначальной эволюции, я не могу представить себе, чтобы творец создавал человеческие существа, для которых он в качестве пищи первоначально предусмотрел мясо. Мы должны хотя бы духовно дорасти до портрета бога. Развитие человека в направлении утончения его чувств и усовершенствования его характерных черт скорее препятствовало бы питанию мясом, потому что мясо имеет сильно приземляющие свойства для нашего сознания и поэтому способствует рациональному и скорее материальному мышлению. К чему это ведет, мы можем наблюдать уже тысячелетиями во всем мире.

Весь наш пищеварительный аппарат на самом деле идеально предусмотрен для растительных пищевых продуктов, как семена, орехи и овощные растения. Наш прикус содержит 16-20 коренных зубов, которые представляют собой оптимальный инструмент для измельчения семян и плодов. Ты когда-нибудь уже заглядывала в пасть кошки? Там ты хоть и найдешь пару острых коренных зубов, но ни одного моляра. Хорошо развитые резцы вроде тех, что человек имеет для откусывания каких-либо крупных продуктов питания, напрасно искать у кошки. Зато все хищные животные обладают ярко выраженными клыками, которых в свою очередь нет у человека.

Кроме того, наш кишечник длиной около шести метров с множеством ворсинок для увеличения поверхности оптимально подходит для усваивания относительно бедных волокнами растительных продуктов питания. Напротив, хищные звери имеют короткий, гладкостенный кишечник – для того, чтобы мясо в очень скором времени снова выводилось. Если бы их кишечник был сопоставим по длине с кишечником скота или слона, то мясная пища изнутри отравляла бы этих животных.

Поэтому человек по своему биологическому определению на самом деле – травоядный. Но он может переваривать также и мясо и рыбу, что, однако, при длительном регулярном употреблении может оказаться в ущерб здоровью. Хотя с полноценным разнообразным питанием и можно вести довольно здоровую жизнь, однако в отличие от гармонично комбинированной, чистой растительной пищи в любом случае ухудшаются условия кишечной микрофлоры.»

Пока я произношу свои последние слова, Сильвия смотрит на окно. На улице ни зги не видать. У окна неустанно мечутся туда и обратно ночные бабочки. У них лишь одна цель: приблизиться к свету. Наконец, она с немного грустным взглядом оборачивается ко мне.

«Почему же в нашем мире все так сложно, если истина столь проста?»

«Распознавание истины как таковой – не только вопрос естествоведения, но прежде всего дело сознания. Чем больше человек втянут в материю, тем труднее нам дается узнать и обозреть общие закономерности. Тогда жизнь кажется сложной и необозримой. Но чем сильнее мы стараемся жить по божественным законам природы, тем проще становятся истины, которые мы обнаруживаем.

Только эти истины могут наделить нашу жизнь глубоким смыслом и сделать нас по-настоящему свободными людьми. Поэтому чем яснее и проще учение, тем больше оно соответствует божественной истине.

Что касается питания, то многими учеными уже было доказано, что вегетарианский образ жизни с полноценными продуктами питания в целом способствует большему здоровью микрофлоры кишечника. К этим ученым относятся, например, Гюнтер Эндерлейн (немецкий микробиолог), доктор Эдвард Бах (английский врач и открыватель цветочной терапии Баха), доктор Ф. Х. Майр (австрийский врач и специалист по кишечнику) а также доктор Ральф Бирхер (швейцарский врач и диетолог). Но все призывы, кажется, по сей день остались не услышанными. Несмотря на это, я все еще твердо верю, что придет время, когда не останется почти ни одного взрослого человека в цивилизованном мире, который не знал бы этой истины.

Мы только недавно говорили о том, что наш организм может сам производить витамины А и D из растительных или аутологичных провитаминов, и поэтому нам нет необходимости подводить их с животными продуктами питания. В отношении **витамина В₁₂** также имеется доказательство того, что человек может жить совершенно здорово без животных продуктов...»

Я объясняю Сильвии, как здоровая кишечная микрофлора производит витамин В₁₂ из кобальта, который в достаточной мере имеется во всех натуральных продуктах питания, и что затем этот витамин, связавшись с эндогенным желудочным фактором, который выделяется с желудочным соком, в нижней тонкой кишке всасывается в кровь (см. гл. 5).

«Особенно важно, чтобы здоровой была кишечная микрофлора, потому что иначе она не сможет вырабатывать достаточно витамина В₁₂. Естественно, это подразумевает максимально здоровую пищу и здоровое пищеварение. Таким образом, мы поговорили, по сути, обо всех критических витаминах, обеспечение которыми может стать проблемой в первую очередь для вегетарианцев.

Остальные В-витамины, как В₁, В₂, В₃, В₅, В₆ или биотин и ПАБК (парааминобензойная кислота), как правило, в достаточной степени содержатся в обычном вегетарианском полноценном питании. Кроме того, некоторые из них, как биотин и ПАБК, также образуются здоровой микрофлорой кишечника (см. гл. 9). Особенно богаты витамином В прежде всего все без исключения сорта злаков, орехи и масличные семена, бобовые и овощи. Но молоко и заквашенные молочные продукты, как йогурт, простокваша или кефир, также богаты некоторыми В-витаминами. Но так как В-витамины растворимы в воде, то при изготовлении творога или сыра они отчасти исчезают в результате отделения и отжимания сыворотки, из-за чего эти продукты содержат относительно мало В-витаминов. Мясо, рыба и яйца также могут обнаруживать довольно большие количества В-витаминов – прежде всего свинина.»

Свойства и действия витаминов

«Ты не мог бы вкратце рассказать мне, для чего нужны витамины? При необходимости я могу подробнее посмотреть в соответствующих книгах.»

«Итак, с **витамином А и каротиноидами**, так же как и с витаминами С, Е и селеном, ты уже познакомилась в качестве акцепторов свободных радикалов. Но прежде всего витамин А известен как ‚витами́н для гла́з‘, с помощью которого мы вообще можем видеть. Но поверх того он выполняет еще множество других функций. Кроме его влияния на защитную систему и зрительную функцию глаз он неотъемлем для здорового роста костей, для образования женских половых гормонов, мужских сперматозоидов и для здоровья кожи и слизистой оболочки. Но от этого витамина зависят еще и красота и блеск наших волос и ногтей.

В-витамины имеют большое значение для обмена в клетках всех органов – особенно нервов и мозга. Поэтому если ты хочешь усилить свою способность сосредотачиваться и запоминать, то тебе нужно много В-витаминов. При недостатке витаминов В дело может доходить до недугов нервов, кожи, слизистых оболочек, а также волос и ногтей. Первыми признаками дефицита В-витаминов зачастую выступают все большая усталость и нервозность или депрессивные дисфории. У тех, кто долгое время страдают от нехватки витаминов В, могут формироваться и разные недуги пищеварения, а у детей могут наступать нарушения роста и трудности с учебой, обусловленные концентрацией внимания.

Витамин С также необходим для всего обмена веществ. Он не только укрепляет наши защитные силы, но и способствует здоровью нервной системы и вместе с витаминами А, Ди К– строению костей. Кроме того, он совместно ответственен за здоровую деятельность мышц и кровеносных сосудов, что может быть важно в первую очередь при профилактике или терапии атеросклероза (см. рамку «*атеросклероз излечим*» в гл. 17, стр. 349). Влияние же на десны тебе итак знакомы по болезням пародонтоз и скорбут.

К основным действиям **витамина D** относятся увеличение всасывания кальция из кишечника в кровь, а также встраивание кальция и фосфора в кости. Но поскольку кальций и фосфор являются двумя важнейшими минеральными веществами для наших костей и зубов, то витамин D, так же как и витамины А и С, нужен нам для здоровья костной системы.

Наконец, **витамин Е** – кроме его действия в качестве акцептора свободных радикалов – является еще и важнейшим биологическим антиокислителем и защищает остальные витамины, ненасыщенные жировые кислоты и некоторые гормоны в крови от окисления кислородом. Совместно с витамином С он защищает кровеносные сосуды от отложений, участвует в гормональном балансе⁴⁸ и, кажется, продлевает молодость организма благодаря своим разнообразным воздействиям.»

«Ведь при таком многообразии действий это само по себе – целая наука.»

«Совершенно верно! Однако все эти отдельные сведения запросто могут запутать нас – прежде всего потому, что из-за огромного значения отдельных жизненно важных веществ можно поддаться самовнушению, что с пищей – какой бы сбалансированной она ни была – никогда нельзя обеспечить достаточный подвод этих самых веществ. Поэтому вопрос состоит в том, какое количество витаминов и минералов нам действительно необходимо, и нет ли еще и других важных факторов питания, из-за которых значение этих жизненно важных веществ станет второстепенным?»

Но для того, чтобы выяснить, чем нужно в принципе питаться, чтобы подводить в организм все необходимые питательные вещества, которые в обычных условиях он не может вырабатывать сам, я многие месяцы изучал разные таблицы пищевой ценности. **В конце концов я пришел к выводу, что вегетарианское питание из орехов и масличных семян с фруктами, из злаков, овощей и растительных масел с дополнением из молочных продуктов, бобовых, тофу или соевого молока, а также морской, каменной или кристаллической соли содержит важнейшие питательные вещества, которые нужны человеку для жизни. Но если мы ведем веганский образ жизни и отказываемся в том числе и от молочных продуктов, то такой режим питания в любом случае предполагает здоровую кишечную микрофлору, с которой мы можем вырабатывать свой**

⁴⁸ Образование аутологических пептидных гормонов обеспечивается только при достаточном снабжении витамином С. К этим гормонам относятся среди прочего кальцитонин (КТ, гормон щитовидной железы, участвующий в кальциевом обмене), кортикотропин-рилизинг гормон (CRF, образуется в определенных областях мозга и стимулирует производство гормона АКТГ в гипофизе, который является важным гормоном управления для метаболизма, особенно в стрессовых ситуациях) и антидиуретический гормон (АДГ = вазопрессин, образуется в гипоталамусе мозга и участвует в водном обмене организма).

витамины В₁₂. Кроме того, тогда нам следует время от времени подвергать свою кожу солнечному воздействию, чтобы вырабатывать в достаточной степени витамин D⁴⁹.

Значение основных минералов

Напротив, если мы будем питаться обычной разнообразной едой с мясом, рыбой и яйцами, зерновыми продуктами из сеяной муки или лущеного риса, с картофелем, овощами, фруктами и рафинированными продуктами из сахарной и маслосодержащей промышленности, то наряду с уменьшением подвода витаминов В и Е с этими пищевыми продуктами могут возникать недостаточности некоторых макро- и микроэлементов.

Чаще всего при таком питании наступает дефицит магния, потому что лучшими источниками магния являются цельнозерновые злаки, все орехи и масличные семена, а также бобовые. Поэтому у тех, кто наряду с животными продуктами едят преимущественно лущеный рис или продукты из сеяной муки, может относительно быстро появиться дефицит магния, а возможно и В-витаминов, потому что эти пищевые продукты – к ним относятся и молоко – содержат лишь очень немного магния. Но поскольку человеку для жизни необходимо довольно много магния, то эта большая потребность (см. таблицу калорийности в конце главы) однозначно указывает на соответствующее человеку питание с преобладающими растительными, богатыми магнием продуктами питания.

Симптомы дефицита магния превратились в нашем измученном стрессом обществе, по сути, во временные симптомы. С одной стороны только что описанная разнообразная еда и прежде всего еда быстрого питания содержит лишь немного магния, а с другой стороны стресс приводит помимо прочего к повышенной потере магния через мочу. Так как магний снимает напряжение в мышцах и действует в целом расслабляющим образом из-за того, что он подобно ключу отпирает клетки для приема кислорода и улучшает обмен веществ, то при недостатке этого минерального вещества могут наблюдаться спазмы мышц или мышечные подергивания, тошнота, нарушения кровообращения в мозгу с ухудшением концентрации, головной болью или головокружением и к нервным сердечным недугам вплоть до стенокардии (Angina pectoris).

Однако **магний** вместе с некоторыми другими микроэлементами и витаминами участвует также в образовании свыше 300 ферментов в нашем организме. Помимо того, большинство витаминов и минеральных веществ, в том числе и магний, служат дополнительными кофакторами для работы ферментов. Поэтому дефицит магния может повлечь за собой тяжелые последствия для нашего общего обмена веществ, тем более что ферменты из-за множества ядов из окружающей среды и вредных излучений или из-за переокисленного обмена веществ также ограничиваются или блокируются в своем образовании или действии.

Калий – наиболее представительный минерал из всех имеющихся в наших растительных и животных продуктах питания. Поэтому он в большом количестве содержится во всех натуральных, не подвергавшихся переработке продуктах питания. Однако, при производстве сыра, просеивании муки из злаков и при шелушении риса он, так же как и большинство остальных минералов и витаминов, частично утрачивается вместе с сывороткой или верхними слоями злаков (см. таблицу пищевой ценности). При нехватке калия могут образоваться, прежде всего, нарушения водного обмена, нервов и мышц. Но также могут наступать и нарушения сердечного ритма.

Кальций относится наряду с калием к основным минеральным веществам молока. Напротив, чистое мышечное мясо и большинство видов рыб относительно бедны кальцием. Злаки и фрукты тоже содержат совсем немного кальция, но зато пара сортов овощей, а также некоторые орехи и

⁴⁹ На возможный риск дефицита белка при этом образе питания я уже указывал в главе 10 (см. стр. 177).

масличные семена отчасти являются настоящими кальциевыми бомбами. К ним относятся в первую очередь кунжутные семена, миндаль, лесной орех и льняные семена. Среди сортов овощей в этом отношении особенно заметны брокколи, листовая капуста, мангольд и шпинат (см. таблицу пищевой ценности). Некоторые травы, как петрушка или лук-резанец, но и крапива и листья одуванчика также очень богаты кальцием. **Знала ли ты, что в 100 граммах кунжутных семян содержится столько же кальция, сколько и в 100 граммах твердого сыра, 600 мл коровьего молока или в 2,5 литрах материнского молока?»**

Сильвия удивленно качает головой.

«Ведь в таком случае можно было бы покрывать потребность в кальции с совершенно вегетарианским образом жизни столь же хорошо, как и с питанием, содержащим молочные продукты или особенно богатые кальцием виды рыб?!»

«Да, ты здесь ты полностью права! Особенно, если наш организм благодаря здоровому образу жизни меньше зашлакован. Дело в том, что нейтрализованный и очищенный от токсинов организм в принципе нуждается в меньших количествах всех питательных веществ, чем зашлакованный организм. Это связано с тем, что в результате повышенного обмена в клетках, как этому способствуют сырые растительные продукты питания, все питательные вещества усваиваются лучше (см. гл. 10).

Кроме того, в нейтрализованном метаболизме меньшее или вовсе нулевое количество минералов, к которым прежде всего относятся ионы фосфата из содержащихся в костях фосфатов кальция и магния, привлекается для буферирования кислот в крови (см. гл. 8 и 9). Поэтому проблема недостаточного обеспечения кальцием и фосфором проявляется в первую очередь у людей с переокисленным обменом веществ. Однако то, что и при образе питания, относительно бедном на кальций и витамин D, вовсе не обязательно появление недугов костей и суставов, уже многие тысячелетия доказывает традиционный образ жизни многих азиатских народов.

Зато у тех, кто употребляют много переокисляющих продуктов питания, как рафинированный сахар или мясо, рыба, яйца и продукты из белой муки, и вдобавок подвержены постоянному стрессу, вряд ли минеральный обмен будет находиться в равновесии. Постоянные процессы гниения в кишечнике из-за плохого пищеварения, конечно, также переокисляют нас.

Однако **новообразование костей** зависти не только от витаминов D, Сили А и от поступления в организм кальция или фосфора, но также и от магния и витамина К⁵⁰. Это означает, что наш метаболизм должен обеспечиваться в достаточной мере также и **витамином К**. Хотя и существуют богатые витамином К продукты питания, к которым относятся прежде всего некоторые сорта овощей, однако здоровая микрофлора кишечника тоже образует витамин К. Поэтому те, кто питаются нездоровым образом, регулярно принимают вредные для кишечной микрофлоры медикаменты (антибиотики ит.д.) или имеют слабое пищеварение, никогда не смогут жить в идеальном симбиозе со своей кишечной микрофлорой.

Таким образом, питание с растительными пищевыми продуктами может так же хорошо строить и питать нас, как и обычное разнообразное питание с животными продуктами. Злаковые зерна, определенные орехи и масличные семена, фрукты и овощи, а также бобовые и богатые белком продукты из них образуют таким образом важнейшую основу для сбалансированного питания и обеспечивают нас всеми жизненно необходимыми белками, углеводами, жирами, витаминами и минеральными веществами за исключением витаминов В₁₂ и D.

⁵⁰ Источники: «В хорошей форме благодаря витамину» Клауса Обербайля, 9-издание 1995, издательство Südwest Verlag, Мюнхен, стр. 24, и «Лечим питательными веществами» Норберта Фукса, 1-издание 1999, издательство Ralf Reglin Verlag, Кельн.

Но при всем этом ты должна принимать во внимание, что новообразование и разрушение кости регулируется прежде всего совершенно определенными гормонами. А поскольку деятельность гормональных желез особенно зависит от нашей жизненной силы, то существует прямая связь между **уровнем жизненных энергий** и новообразованием костей. В наши годы молодости наша врожденная жизненная сила и функции всех гормональных желез еще относительно высоки, благодаря чему именно в детстве у нас может особенно хорошо образовываться костное вещество. Но начиная с третьего года жизни наша природная жизненная сила все больше убывает. Если тогда мы не будем поддерживать наши жизненные энергии соответствующим образом жизни, то со временем все гормональные железы начнут автоматически работать хуже. Особенно заметным это становится при сокращении зубной железы, гормоны которой имеют большое значение не только для нашей защитной системы, но также и для роста и общего обмена веществ. Хотя сегодня уже и известно, что, например, витамин А является прямо-таки источником молодости для зубной железы; однако по-настоящему решающими для сохранения молодости всех клеток организма и гормональных желез являются не только жизненно важные вещества, но и прежде всего жизненные энергии. Поэтому чем выше жизненные энергии нашего организма, тем более вероятно все клетки организма и гормональные железы сохранят свою полную функциональную способность. Особенно это касается зубной железы, которая иначе уже в возрасте в среднем 50 лет оказывается настолько маленькой, что она почти не производит гормонов.

Хотя многие духовные и подобные йоге занятия и могут иметь сильное воздействие на клетки организма и гормональные железы, однако здоровое питание с сырыми, раскрывшимися растительными продуктами питания в любом случае представляет собой самый важный элемент сохраняющего молодость образа жизни. Сочетание различных возможностей и способов, конечно, было бы идеально.»

«Ведь это снова означает, что здоровее всего для нас питаться растительными продуктами питания!?»

«В принципе да! Но тем не менее существуют и веские причины, которые говорят и в пользу питания животными продуктами – прежде всего, если из-за употребления временами рафинированного сахара или из-за хронической слабости пищеварения мы не имеем идеальных условий кишечной микрофлоры. Многие люди просто с удовольствием едят рыбу или мясо. Другие же чувствуют душевную неуравновешенность или становятся воистину ‚больными‘, если не будут употреблять мясо. И, наконец, есть также люди, которые зашлакованы настолько сильно, что абсолютно растительная пища с полноценными продуктами питания спровоцировала бы слишком интенсивную детоксикацию. В таких случаях доля растительных продуктов питания должна повышаться очень постепенно. – И как тебе самой известно, мы вполне осознанно можем использовать животные пищевые продукты для приземления (см. гл. 3).

Но вернемся еще раз к минералам. Ведь я не рассказал еще об одном из важнейших минералов. Это **хлорид натрия** – наша обычная поваренная соль, или главный компонент морской и нерафинированной каменной солей. Ведь растущие на суше растения почти не содержат соли. Все животные продукты уже немного более богаты хлоридом натрия. Поэтому как правило необходимо дополнять пищу солью (см. гл. 2). Мы нуждаемся в соли для образования желудочной кислоты и для многих других задач в организме. Кроме того, соль имеет большой янь-избыток (см. гл. 13). Она укрепляет силу воли человека и таким образом поддерживает нас в достижении определенных целей (см. гл. 3).

Поскольку соль и все остальные неорганические солевые соединения несовместимы в одной еде, и вместе с ними могут возникать довольно сильные нарушения микрофлоры кишечника, то тебе следует обязательно соблюдать правила сочетания раздельного питания (см. гл. гл. 3 и 11).»

Преимущества органически связанных минералов

Пока я договариваю последние предложения, Сильвия задумчиво смотрит на меня:

«Ведь неорганические соли представляют собой минеральные соединения в земле или воде, которые еще не поглощены растениями и не встроены в обмен в клетках. Поэтому все минералы, которые мы получаем из растительных или животных пищевых продуктов, органически связаны. Но всегда бытовало утверждение, что органически связанные минералы усваиваются лучше, чем неорганические соли. Так можем ли мы вообще использовать неорганические минералы минеральной воды и соответствующих препаратов, или они представляют собой лишь балласт для нашего организма?»

«По моему личному опыту и согласно всему, что я об этом читал, - можем! Иначе нельзя было бы, например, с помощью неорганической соли сернокислого железа(II) положительно влиять на содержание железа в крови и эритроцитах. Уже несколько лет она применяется в медицине для лечения железодефицитной анемии. Кроме того, ведь хлорид натрия – наша обычная поваренная соль – также является неорганической солью, которая для нас, как правило, даже жизненно необходима. Морская и нерафинированная каменная соли содержат поверх того еще множество других неорганических соединений минеральных солей –прежде всего хлорид магния и сульфат магния, которые также могут усваиваться нашим организмом.

То, что от неорганических кальциевых солей, как они, например, встречаются в больших количествах во многих минеральных водах, вообще может образоваться кальциноз в сосудах, я считаю слухом. Одним только примером хунза – народа в Гималаях, это утверждение опровергается, поскольку хунза с их преимущественно вегетарианским полноценным питанием и богатой на известь ледниковой водой совершенно при полном здоровье достигают незаурядного возраста. Самые старые хунза по достигали по возрасту по некоторыми данным до 130 лет.

Несомненно, при соответствующих нарушениях обмена веществ в кровеносных сосудах могут образовываться известковые, жировые и белковые отложения; однако причиной этих отложений являются определенные нарушения метаболизма и поражения внутренних стенок сосудов, а не минералы. Кальциевые же соединения лишь тогда закладываются в этих местах поражения вместе с холестерином и белками в качестве ‚межклеточного вещества‘ , если организм не в состоянии исправить эти повреждения изнутри (*подробнее на тему «Возникновение и лечение атеросклероза» в гл. 17*).

Тем не менее, органически связанные минеральные соединения, несомненно, лучше всасываются в кишечнике, чем большинство неорганических солей, и за немногими исключениями, как нерафинированная каменная или кристаллическая соль, также легче усваиваются в процессе обмена веществ (*подр. в гл. гл. 18 и 23*). Это знание используют некоторые химики и стараются копировать природу, связывая минералы с природными аминокислотами, в результате чего образуются так называемые хелатные (внутрикомплексные) соли. Эти синтетически произведенные внутрикомплексные соединения действительно более усваиваемы, чем многие другие минеральные препараты, и они также хорошо всасываются в кишечнике и встраиваются в обмен веществ. Однако они ни в коем случае не обладают живительной силой природных органических минеральных соединений, из-за чего у этих препаратов имеются также некоторые побочные эффекты, пока они не будут расщеплены в крови в минеральные ионы и аминокислоты (*подр. в гл. 20*).

Таким образом, в принципе мы можем усваивать также все водорастворимые неорганические минеральные соли – хотя зачастую и немного хуже, чем органически связанные минеральные вещества.

Напротив, непереносимость неорганических солей у многих сыроедов почти всегда сводится к плохой сочетаемости сырых семян и орехов с неорганическими солями.»

Роль микроэлементов в обмене веществ

«Это значит, что минералы калий, кальций, фосфор и хлорид натрия – самые важные минеральные вещества из нужных нам?»

«Не обязательно самые важные, но наиболее часто употребляемые. Потому что ежедневно мы употребляем в сумме до 10 граммов и более этих минеральных соединений в пище. Это равно одной-двум полным кофейным ложкам. При этом одна только поваренная, морская или каменная соль может уже составить половину. Но столь же, как и макроэлементы, важны микроэлементы.

Железо – пожалуй, самое известное среди них. Оно неотъемлемо для кроветворения. Если мы будем получать слишком мало железа, то в крови уменьшатся красные тельца, и наш организм больше не будет нормально снабжаться кислородом. Если мы вырабатываем достаточное количество желудочной кислоты и принимаем с пищей в достаточной степени белок высокой биологической ценности (см. *«Осторожно: недостаток белка!»*, стр. 177), то для нас не будет проблемным преобразование (редукция) трехвалентного железа, встречающегося преимущественно в растениях, в двухвалентное железо для лучшего его всасывания в дальнейшем в тонком кишечнике. Однако тут нужно знать, какие продукты питания особенно железосодержащие.

Красное мясо и яйца известны как хорошие источники двухвалентного железа. Из растительных продуктов питания особенно выделяются кунжутные, льняные и подсолнечные семена, а также просо, амарант и киноа. Эти продукты питания содержат до четырех раз больше железа, чем мясо. В остальном, в высокой степени железосодержащими являются все цельнозерновые злаки, а также орехи, масличные семена и бобовые. Но и некоторые сорта овощей содержат внушающие количества железа. С отрывом больше всего железа имеется в крапиве. Напротив, фрукты и молоко относительно бедны железом (см. *таблицу пищевой ценности*).

Поэтому у тех, кто питается всеми этими продуктами питания, обладают хорошей выработкой желудочной кислоты и здоровой микрофлорой кишечника, которая производит достаточное количество витамина В₁₂, всегда будет хорошее кроветворение.»

«Я просто поражена,» говорит Сильвия, «насколько согласованы человек и природа. О случайном эволюционном развитии при такой гармоничности всех отдельных факторов теперь и подумать трудно! Как по мне, так это может быть создано только всемогущим интеллектом. Тем меньше мне понятно, почему мы все больше разрушаем нашу окружающую среду и производим все больше искусственных пищевых продуктов, в которые мы добавляем всякие химические добавки и синтетически произведенные витамины. Ведь на такое способны только те люди, которые полностью потеряли доступ к природе!»

Я киваю ей, и во мне поднимается глубокая грусть, потому что уже многие годы я наблюдаю это сумасшедшее развитие. Сначала мы разрушаем природу и качество нашей пищи, чтобы затем врачевать какими-нибудь симптоматическими мерами последствия разрушений или неполноценного и неадекватного питания людей и зарабатывать на этом деньги. Всего этого не произошло бы, если бы мы соблюдали и уважали природные законы жизни.

Мы молча сидим друг напротив друга некоторое время, пока я не беру слово:

«Хоть нынешнее положение и не выглядит радужно, я тем не менее убежден, что скоро назреет время, когда люди будут вынуждены изменить свои взгляды в результате всех этих ошибок. Мы

наделали за этот век столько ошибок, что вряд ли можем позволить себе дальнейшие проступки. Но с человечеством на данный момент происходит то же, что и с каждым ребенком, который должен учиться путем собственных ошибок. Остается только надеяться, что оно вовремя повзрослеет и возьмет ответственность за себя и эту планету на себя!

Но давай коротко обсудим еще последние микроэлементы. Ведь кроме железа **цинк и марганец** относятся к важнейшим микроэлементам в нашем обмене веществ. Вместе с магнием они отвечают за образование ферментов в организме, куда входит и образование пищеварительных ферментов в поджелудочной железе.

Помимо этого цинк неотъемлем для роста и полового созревания. При нехватке дело доходит до нарушений роста, запаздывания полового созревания, преждевременного старения с выпадением и поседением волос или также до заболеваний кожи и ногтей. Заболеваниям предстательной железы у мужчин также благоприятствует дефицит цинка.

Кроме как для образования и активирования ферментов марганец играют большую роль еще и в метаболизме жиров и он также неотъемлем для роста костей, нормальной нервной функции и размножения.

Но помимо этих трех микроэлементов большое значение для метаболизма человека имеют также **хром и медь**. Хром вместе с цинком и марганцем прежде всего участвует в производстве инсулина в специальных клетках поджелудочной железы. Медь важна для всасывания железа в кишечнике и для встраивания железа в гемоглобин красных кровяных телец. Кроме того медь повышает усваивание витамина С, благодаря чему косвенно укрепляется иммунная защита. Но она также влияет на защитную систему, так как антитела имеют медную составляющую. Поэтому достаточное снабжение медью важно при всех аллергических и ревматических заболеваниях, а также при всех инфекционных болезнях и в случае рака.»

«Мне не запомнить всего, что ты мне рассказываешь!» стонет Сильвия. «Но я думаю, что в этом вовсе нет необходимости. Мне лишь важно узнать, как я могу подводить все эти вещества через пищу.»

«Как я тебе уже только что сказал, наши натуральные продукты питания содержат в принципе все жизненно необходимые питательные вещества в достаточных количествах. Конечно, это относится и к микроэлементам, которые особенно обильно имеются в зерновых злаках, в орехах и масличных семенах, в бобовых и частично также в овощах.

Однако природа в этом отношении устроила небольшую загвоздку. Потому что особенно зерна злаковых культур, бобовые и большинство орехов и масличных семян содержат так называемую **фитиновую кислоту**, которая может присоединять к себе в кишечнике некоторые из этих микроэлементов – особенно цинк и железо, но также кальций и магний, в результате чего минеральные вещества хуже всасываются в кровь. Однако действительно здоровая микрофлора кишечника может образовывать фермент фитазу, благодаря которому фитиновая кислота частично разлагается, и присоединенные до этого минералы снова могут всасываться в кишечнике. Кроме того, в результате разложения фитиновой кислоты выделяется среди прочего много фосфора, который также важен для здорового обмена веществ. Таким образом, ты видишь, что наше здоровье напрямую зависит от здоровой кишечной микрофлоры. Хотя фитиновая кислота расщепляется еще и путем приготовления закваски, медленного дрожжевого брожения или проращиванием зерен злаков, однако расщепление фитиновой кислоты фитазой в здоровом кишечнике, несомненно, является самым естественным и вероятно самым эффективным вариантом (см. также «Фитиновая кислота и снабжение организма минералами» в гл. 5, стр. 69).

Из-за этого образования комплексных солей из фитиновой кислоты и некоторых минеральных веществ многие ученые рекомендуют не отказываться от животных продуктов. Потому что с одной

стороны в мясе, рыбе и яйцах нет фитиновой кислоты, а с другой стороны они также содержат железо, цинк, медь и хром в количествах, сравнимых с теми, что содержатся в злаках, орехах, масличных семенах и бобовых. Напротив, марганец в первую очередь можно найти в семенах, орехах, бобовых и овощах (*см. таблицу пищевой ценности*).

Тем не менее, многие ученые между тем сходятся во мнении, что фитиновая кислота выполняет в метаболизме человека и полезные функции. Ибо в последнее время все чаще утверждается, что фитиновая кислота может препятствовать наступлению некоторых заболеваний, как рак толстой кишки, кариес, атеросклероз, сахарный диабет и сердечнососудистые заболевания, а также появлению почечных камней. С особым интересом на сегодняшний день изучается влияние фитиновой кислоты на нашу иммунную систему, и насколько она способна воспрепятствовать появлению или размножению раковых клеток.

Поэтому если хлебопекарная промышленность в последующие годы при приготовлении теста из зерновых начнет расщеплять фитиновую кислоту искусственно произведенной фитазой, то я крайне скептически отношусь к такому развитию. Природа еще никогда не породила ничего несовершенного! Поэтому мы должны оставлять злаки – один из наших главных продуктов питания – в том виде, в котором они уже тысячелетиями употребляются людьми всех культур – не говоря уже об опасности появления аллергий, которая исходит из ферментов, произведенных с помощью плесневых грибов или генной модификации.»

Преимущества полноценного питания, богатого жизненной силой

После этих слов я спрашиваю Сильвию, все ли она поняла.

«Думаю, да. Таким образом, чтобы обрести и сохранять настоящее здоровье, нам необходимо иметь здоровую микрофлору кишечника, с помощью которой мы вырабатываем наш собственный витамин В₁₂ и помимо этого также витамин К, биотин, ПАБК и фитазу для частичного расщепления фитиновой кислоты. Если мы производим достаточное количество витамина D в коже или принимаем его с молочным жиром, то мы можем без опасений использовать растительные или молочно-растительные продукты в качестве...»

«...пищи!» продолжаю я ее предложение. «А если мы обладаем нормальным образованием желудочной кислоты при достаточном подводе белка, то мы можем оптимально перерабатывать растительное железо и многие другие минеральные вещества, как кальций, цинк, марганец и хром, также будут лучше всасываться в кишечнике (*см. гл. 5*). К тому же, чем меньше наш организм зашлакован и чем больше мы наделяем клетки нашего организма как можно более высокой долей живительных растительных продуктов питания в нашей пище, тем лучше все питательные вещества могут усваиваться нашими клетками (*см. гл. 10*).»

«Так значит, мы сейчас обсудили важнейшие питательные вещества?!» Сильвия смотрит на меня с неким облегчением. «Хоть я и не могу запомнить все, что ты мне рассказал, теперь я в любом случае знаю, что можно вполне здорово питаться и с веганским образом питания. Если питаться по-лактовегетариански, то риск того, что, например, в пище могло бы не хватать определенных аминокислот (белка высокой ценности), витаминов В₁₂ или D или кальция, становится еще меньше!»

«Не звучит ли это немного ограничительно?»

«Не отрицаю. По крайней мере, я понимаю, что у многих людей нет охоты вникать в эту обширную область и поэтому они следуют общему потоку и дальше продолжают употреблять животные продукты питания. Тогда им не приходится рассчитывать на здоровье кишечной микрофлоры по поводу витамина В₁₂ или фитазы, так как они в первую очередь с мясом, рыбой и

яйцами всегда принимают достаточное количество витамина В₁₂ и витамина D, а также довольно критические микроэлементы, как железо и цинк. А против спазма мышц из-за возможного недостатка магния принимается какой-нибудь препарат магния. Безусловно, такое питание проще!»

«Может и проще, но не здоровее! Особенно в нынешнее время с сильным загрязнением окружающей среды нам следует укреплять свою иммунную систему настолько интенсивно, насколько это возможно. Жизненные энергии сырых плодов, орехов и семян подходят для этого наилучшим образом. Но в то же время эти продукты питания также особенно богаты тремя важнейшими акцепторами свободных радикалов, имеющимися в нашей пище, – витаминами E, Си витамином A, или каротиноидами, и они могут освободить нашу соединительную ткань от всех шлаков обмена веществ и ядов из окружающей среды.

Поэтому если человек питается мясом, рыбой и яйцами, то ему следует в любом случае следить за полноценностью пищи и одновременно употреблять также и большие количества цельнозерновых злаков и овощей с растительными маслами холодного прессования.

Таким образом, те люди, которые из этических соображений или по причине здоровья не желают употреблять животные продукты, потеряют немного, пока они обладают здоровым пищеварением и ненарушенной кишечной микрофлорой и образуют в коже витамин Dc помощью солнечных лучей. Несмотря на это, от сахара-рафинада следует отказываться не только вегетарианцам, так как кишечная микрофлора в принципе повреждается им. Больная же микрофлора кишечника является инкубатором для многих нарушений метаболизма, а также для большинства острых и хронических болезней (*подр. в гл. 17*).

Если мы обладаем здоровой микрофлорой кишечника и питаемся раскрывшимися цельнозерновыми злаками, овощами, фруктами, орехами и масличными семенами, маслами холодного прессования, бобовыми и продуктами из них и, возможно, молочными продуктами, то мы будем обеспечиваться всеми питательными веществами, необходимыми для нашего организма. Лишь соль и **йод**, который важен для образования гормона щитовидной железы тироксина, мы должны подводить отдельно при этом режиме питания, поскольку эти минералы в относительно небольших количествах имеются в наземных растениях. Напротив, лучшими источниками йода являются все морские животные и водоросли. Поэтому те, кто едят один-два раза в неделю морскую рыбу или регулярно – морские водоросли, в любом случае будут в достаточной степени обеспечены йодом. Чтобы более или менее покрыть суточную потребность в йоде в 150-200 микрограммов (мкг) с йодированной столовой солью, взрослому человеку пришлось бы принимать ежедневно около 10 граммов йодированной соли. Но поскольку это вовсе неприемлемо, то есть вариант с таблетками кельп (бурая водоросль), которых взрослые могут принимать в среднем одну в сутки. Лично я тоже предпочитаю таблетки кельп, прежде всего и потому, что они содержат естественно связанный йод. Однако если у человека наблюдается гиперфункция щитовидной железы, то ему следует проконсультироваться об этом самостоятельном применении с врачом или знахарем.

Поэтому единственными препаратами, которые я ныне время от времени принимаю, являются таблетки кельп, а зимой при известных обстоятельствах иногда содержимое капсулы, которая содержит экстракт витамина Dиз рыбьего жира – особенно, если летом у меня не было возможности подолгу находиться на солнце. А поскольку почти все сухофрукты содержат значительно меньше витамина C, чем свежие плоды, то я дополняю большинство трапез, состоящих из орехов или масличных семян с сухофруктами, небольшим количеством порошка каму-каму, очень богатым на натуральный витамин C⁵¹.»

⁵¹ Это утверждение относится к моему вегетарианскому образу питания в том виде, в каком я практиковал его где-то до 1997 года. При исключительном применении высших ступеней раздельного питания такие дополнительные препараты

Возможные недостатки питания исключительно фруктами или овощами

«После всего, что ты мне сегодня рассказал, мне теперь стало ясно, почему питание только фруктами и овощами может иметь также много недостатков. Хотя сырые фрукты и овощи и могут в силу своих живительных жизненных энергий прекрасно очищать наш организм от токсинов, однако в этой пище не хватает прежде всего белка и многих витаминов и минеральных веществ. И со временем из-за такого образа питания дело наверняка может дойти до существенных симптомов дефицита в организме с соответствующими гипофункциями органов, ведь так?»

«Совершенно верно! Что касается очищения от токсинов, имеющие избыток сырые фрукты и овощи очищают нас преимущественно только от янь-шлаков и –токсинов (см. гл. 13). Это в первую очередь всевозможные конечные продукты белкового обмена, как например мочевая кислота, а также накопившиеся белковые молекулы и осколки, большое количество ядов из окружающей среды, как тяжелые металлы, определенные продукты горения нефти, природного газа и угля и большинство ядов, которые мы вдыхаем при курении. Но большинство химических веществ, которые мы вводим через пищу, воду, воздух или химико-фармацевтические медикаменты и частично накапливаем в организме, не так хорошо сдвигаются с места инь-энергиями сырых фруктов и овощей. Для этого нам нужны прежде всего янь-энергии, например, из злаков.

Таким образом, все вещи всегда имеют две стороны! Хотя наш организм не очень хорошо освобождается фруктами или овощами от инь-токсинов и –шлаков, тем не менее, эти продукты питания могут являться превосходной лечебной пищей. Многие болезни и нарушения обмена веществ могут исчезать благодаря им – особенно, если они из-за слабости пищеварения были связаны с соответствующими последствиями в кишечнике и во всем организме. Дело в том, что фруктам или овощам для переваривания требуется лишь небольшие количества желудочной кислоты, желчи и пищеварительных ферментов желудка и поджелудочной железы. Поэтому люди, которые из-за слабости пищеварения заболевают от употребления других растительных или животных продуктов питания, в большинстве случаев еще без проблем могут переваривать фрукты и овощи. Вот почему многие люди со слабым пищеварением чувствуют себя очень хорошо, или хотя бы лучше, если они исключительно или преимущественно питаются фруктами или овощами. Кишечная микрофлора регенерируется и если соединительная ткань частично очищена от токсинов, то жизнь может по-настоящему начать процветать.

Поэтому пища только из фруктов или овощей может быть очень полезна в качестве очистительной или лечебной терапии. Однако для большинства людей она не подходит в качестве долгосрочной пищи, так как в ней отсутствуют не только янь-энергии, но и множество важных минеральных веществ и витаминов. К ним относятся прежде всего хлорид натрия, магний, кальций, фосфор и многие микроэлементы, а также витамины D, E и некоторые B-витамины. Хотя питание сырыми растительными пищевыми продуктами и повышает усвояемость всех питательных веществ в клетках, однако относительный недостаток этих веществ во фруктах и овощах может компенсироваться в результате этого лишь отчасти. **Поскольку оптимальная функция метаболизма и органов зависит также и от общего уровня всех необходимых питательных веществ в организме и в органах, то при питании только фруктами и овощами через несколько месяцев уже могут возникнуть более или менее сильные недостаточности с соответствующим понижением работоспособности метаболизма и пищеварительных органов. Поэтому пищеварительная сила в**

могут быть отброшены, потому что тогда организм сам сможет вырабатывать их в достаточных количествах (подр. в гл. 18 и 23).

любом случае уменьшится от такого режима питания, даже если это не будет проявляться в виде нарушений особенно в том случае, пока мы последовательно питаемся только фруктами или бедными на белок сортами овощей. Однако другие продукты питания, богатые белками, жирами и углеводами будут перевариваться все хуже, в результате чего, конечно, появится настоящая зависимость от фруктов и овощей. Поэтому совершенно необходимо, чтобы пищеварительная сила снова строилась после такого курса лечения. Вообще же, после такого курса можно нажать больше проблем со здоровьем, чем было до этого...»

Поскольку построительные энергии и энергии активации катализаторов в продуктах питания я открыл лишь пятью-шестью годами позже, я еще не мог рассказать Сильвии о том, что фрукты и овощи практически не содержат построительных энергий для наших пищеварительных органов. Поэтому те, кто месяцами или годами питается только фруктами, овощами или картофелем, ослабляют свое пищеварение не только вследствие дефицита питательных веществ, но и из-за отсутствия построительных энергий (см. гл. 6 и 18).

«Еще одна проблема при питании только фруктами и овощами может возникнуть в результате относительно низкого содержания белка в этих продуктах питания. Поскольку большинство сортов фруктов редко содержат более 1% белка, взрослый человек должен ежедневно употреблять как минимум несколько килограммов свежих овощей, чтобы подвести 10-20 граммов белка. Хотя обмен веществ и будет в обрез обходиться этим малым количеством белка, однако при длительном питании этой пищей выполнение особо тяжелых физических работ, конечно, окажется невозможным⁵².

Как тебе известно, я сам несколько лет питался похожим образом и на собственном организме испытал роковые последствия такого режима питания. Хотя поначалу я и ощущал благодаря ней неопишущую душевную свободу, однако со временем я все больше терял мотивацию и силу для выполнения повседневных обязанностей. Иначе говоря: Питание только сырыми растительными пищевыми продуктами приземляло меня тогда не в достаточной мере для оптимального выполнения ежедневных задач. Поэтому очень важно знать, как и почему происходят физические или возможно даже душевные изменения и как можно снова приземлить себя с помощью соответственно другой пищи.

Вернемся еще раз к инь-избытку во фруктах и овощах. Дело в том, что когда мы длительное время питаемся преимущественно продуктами с инь-избытком, то нам обязательно нужна янь-компенсация, чтобы более-менее оставаться в инь-янь-равновесии. Иначе сильная инь-избыточность, продолжающаяся многие недели или месяцы, изменяет общую конституцию и возможно также наши душевное восприятие и поведение, из чего могут развиваться некоторые телесные расстройства и душевный дисбаланс.

С одним из прямых последствий слишком сильного инизирования организма ты и сама уже познакомились: чем более инь-выраженно ты питаешься, тем легче ты начинаешь мерзнуть в холодное время года. Так как холодная зима представляет собой внешнее инь-воздействие, то для поддержания инь-янь-равновесия в это время года нам нужно больше яни. Тогда янь-энергии защитят нас от холода тем, что они кроме прочего поспособствуют затягиванию наших кожных пор, благодаря чему мы будем сохранять больше тепла внутри организма, и проникание холода вглубь нашего тела будет предотвращено. Если эти защитные янь-энергии будут отсутствовать в зимнюю пору, как это бывает в случае с питанием исключительно фруктами и овощами, то мы будем инизированы не только пищей, но и холодом. Но это обзее инизирование ослабляет не только наши

⁵² О том, что все равно можно питаться только сырыми фруктами, не заработав при этом каких-либо дефицитов, будет написано в дальнейшей книге. Для этого должны выполняться некоторые важные физические и душевные условия.

защитные силы, но и наши янь-органы (см. гл. 13). Поэтому чтобы действительно обрести и сохранять здоровье, нам следует по возможности оставаться приблизительно в инь-янь-равновесии.

Те, кто несмотря на это хотят питаться исключительно фруктами или овощами, должны другим способом янизировать свой организм. В тропических регионах или в жаркие летние дни в нашем умеренном климатическом поясе это происходит по большей части от внешней жары. Но с другой стороны мы янизируемся также путем напряженных физических работ и занятия спортом. Правда, эти действия должны обязательно поднапрячь настав, чтобы наш пульс поднялся, по меньшей мере, до 100 ударов в минуту. Зато у спортсменов, у которых пульс в состоянии покоя ниже среднего, этот эффект достигается уже примерно при 80 биениях сердца в минуту.

Однако усиленная медитация или моление, а также определенные физические приемы, как хатха-йога и другие подобные йоге физические упражнения, таи-чи или ки-гонг, гармонизируют наши инь-янь-энергии, благодаря чему некоторые йоги и йогини могут без опасений питаться только фруктами и овощами – при условии, что эти упражнения будут выполняться ежедневно подолгу. Лишь тогда можно будет компенсировать связанный с питанием инь-избыток одним только этим. Однако при этом влияние на наш организм и нашу систему тонких энергий будет зависеть не только от общей продолжительности и корректного выполнения упражнений, но прежде всего от осознанного выполнения.

Но кроме того есть еще одна возможность для того, чтобы человек в силу некоторых приемов медитации или йоги или в силу своего сознания в принципе стал в меньшей или никакой мере нуждаться в плотной пище. Тогда все, что будет нам необходимо из пищи, будет вырабатываться в самом организме.»

Сильвия задумчиво смотрит на меня. Но и я немного призадумался, потому что я уже несколько месяцев был уверен, что помимо «космического питания» должна иметься такая форма питания, с которой наш обмен веществ сможет самостоятельно вырабатывать или трансмутировать (преобразовывать, см. гл. гл. 18 и 23) отсутствующие питательные вещества. Но тогда я еще не знал, как именно выглядит этот образ питания.

Уже давно повечерело и мы, наконец, разошлись. Я ехал сквозь ночь на своем велосипеде и с тоской смотрел в небо, как будто я мог узнать у далеких звезд ответы на множество своих вопросов, имевшихся у меня на тот момент. Несомненно, хорошо знать, как можно сбалансировать свое питание. Но я уже тогда догадывался, что нужно раскрыть еще много секретов, перед которыми бессильна наука о материальном.

Таблица питательных веществ

Почти все данные в таблице происходят из книги: «Большая таблица пищевой ценности» профессора, доктора И. Элмадфа, переиздание 1996/97, которая появилась в издании Gräfe undUnzer Verlag.

Поэтому для тех, кто хотел бы более подробно осведомиться, я могу только посоветовать новейшее издание этой таблицы, ставшей между тем действительно подробной.

Средние количества в день в этом фрагменте таблицы относятся к взрослому, не беременному человеку, так как при беременности увеличивается потребность в питательных веществах.

Большинство витаминов и минералов будут указаны в миллиграммах (мг). Только у витаминов Аи D, а также у хрома и у других мало встречающихся микроэлементов в качестве единицы веса

используются микрограммы (мкг). Некоторые показатели для наглядности были округлены в большую или меньшую сторону.

1 грамм = 1.000 миллиграмм = 1.000.000 микрограмм

1 миллиграмм (мг) = одна тысячная грамма = 1.000 микрограмм

1 микрограмм (мкг) = одна миллионная грамма = 0,000001 грамм

Раньше большинство витаминов исчислялись в «международных единицах» = МЕ, которые в каждом из определенных количеств могут в качестве медицинской величины предотвратить у человека соответствующие выпадения функций. Поскольку международные единицы представляют собой индивидуальные действенные количества, каждый витамин имеет отличное от других уравнение перерасчета весовой единицы.

1 МЕ витамина А = 0,30 мкг витамина А

1 МЕ витамина D = 0,025 мкг витамина D

1 МЕ витамина Е = 0,675 мг витамина Е

Сокращения названий элементов минеральных веществ:

К = калий, Р = фосфор, Са = кальций, Mg = магний,

Fe = железо, Zn = цинк, Mn = марганец, Cu = медь, Cr = хром

Витамин А:

Мясо, рыба и яйца содержат в первую очередь готовый витамин А. Молочные продукты содержат как готовый витамин А, так и каротиноиды. Все растительные продукты питания содержат прежде всего каротиноиды.

В таблице содержания каротиноидов в продуктах питания пересчитаны в ретиноловый эквивалент = витамин А. При этом у человека 6 мкг бета-каротина соответствуют 1 мкг витамина А.

При указаниях количества в таблице **ноль** означает, что это вещество не было обнаружено, а **черточка**, что данных анализа пока не имеется. **Знак плюса**, напротив, указывает на то, что имеются следы вещества.

Витамины на 100 г в →	А мкг	В ₁ мг	В ₂ мг	В ₆ мг	С мг	Д мкг	Е мг
Среднее рекомендуемое количество в день	1000	1,2	1,6	1,7	75-300	5	12
Амарант (зерно)	-	0,80	0,19	-	-	-	-
Полба (зерно)	0	0,42	0,10	0,30	0	-	1,4
Ячмень (зерно)	0	0,43	0,18	0,56	0	-	0,6
Овес (зерно)	0	0,52	0,17	0,96	0	-	1,0
Просо (зерно)	0	0,26	0,14	0,52	0	-	0,4
Кукуруза (зерно)	185	0,36	0,20	0,40	0	-	2,2
Рис (зерно)	0	0,41	0,09	0,28	0	-	0,7
Рис (полированный)	0	0,06	0,03	0,15	0	-	0,4
Рожь (зерно)	60	0,35	0,17	0,29	0	-	2,0
Пшеница (зерно)	3	0,46	0,11	0,27	0	-	1,6

Пшеничная мука (тип 405)	+	0,06	0,03	0,18	0	-	0,3
Орехи кешью	10	0,63	0,25	-	-	-	0,8
Земляные орехи, сырые	+	0,90	0,15	0,44	0	-	10,3
Лесные орехи	4	0,40	0,20	0,31	3	-	26,6
Миндаль	23	0,22	0,60	0,16	0	-	25,2
Кунжутные семена	6	1,00	0,25	-	-	-	5,7
Подсолнечные семена	-	1,90	0,14	0,60	-	-	21,8
Грецкие орехи	10	0,35	0,10	0,87	3		12,3
Сливочное масло	653	0,01	0,02	-	+	1,30	2,2
Оливковое масло	120	0,00	0,00	0,00	0	-	13,2
Подсолнечное масло	4	0,00	-	-	-	-	50,0
Фасоль, белая	67	0,50	0,20	0,41	2	-	0,2
Горох (желтый)	13	0,76	0,27	0,12	1	-	-
Чечевица	17	0,45	0,26	0,60	-	-	-
Соевые бобы	63	1,00	0,50	1,00	0	0,00	1,5
Витамины на 100 г в →	A мкг	B₁ мг	B₂ мг	B₆ мг	C мг	D мкг	E мг
Среднее рекомендуемое количество в день	1000	1,2	1,6	1,7	75-300	5	12
<i>продолжение</i>							
Яблоки	4	0,04	0,03	0,10	12	-	0,5
Апельсины	11	0,09	0,04	0,10	50	-	0,3
Абрикосы, сушеные	5790	0,01	0,11	0,17	12	-	-
Авокадо	12	0,08	0,15	0,50	13	-	1,3
Бананы, сырые	+	0,05	0,06	0,37	11	-	0,3
Груши, сырые	2	0,03	0,04	0,02	5	-	0,4
Финики, сушеные	25	0,04	0,09	0,10	2	-	-
Инжир, сушеный	8	0,11	0,10	0,12	2	-	-
Изюм	5	0,1	0,05	0,11	1	-	-
Цветная капуста	2	0,10	0,11	0,20	69	-	0,1
Брокколи	143	0,10	0,20	0,17	110	-	0,5
Валерьянница	650	0,07	0,08	0,25	35	-	0,6
Огурцы, сырые	65	0,02	0,03	0,04	8	-	0,1
Морковь	1600	0,07	0,05	0,30	7	-	0,6
Картофель, сырой	1	0,10	0,05	0,30	17	-	0,1
Кочанный салат	240	0,06	0,08	0,06	13	-	0,6
Листья одуванчика	1300	0,20	0,17	-	33	-	2,5
Мангольд	588	0,09	0,16	-	39	-	-
Стручки паприки	180	0,07	0,05	0,27	140	-	2,5
Помидоры	84	0,06	0,04	0,10	25	-	0,8
Белокочанная капуста	12	0,05	0,05	0,10	47	-	1,7
Цельное молоко (корова)	31	0,04	0,18	0,05	2	0,06	0,1

Сливки (30 % жира)	274	0,03	0,15	0,04	1	1,10	0,8
Сыр гауда (48 % жира в сухом сост.)	310	0,04	0,30	0,06	0	1,30	0,8
Куриные яйца	202	0,13	0,35	0,12	+	1,80	0,8
Говядина	20	0,23	0,26	0,40	+	-	0,5
Свинина	6	0,90	0,23	0,50	2	-	0,3
Сельдь	38	0,04	0,22	0,45	+	31,00	-
Пикша	17	0,05	0,17	-	-	ок. 1,00	0,4

Минеральные вещества на 100 гв→	K	P	Ca	Mg	Fe	Zn	Mn	Cu	Cr
	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг
Среднее рекомендуемое количество в день	2000	1400	900	350	12	13	2-5	2-3	50-200
Амарант (зерно)	484	582	214	309	9,0	-	-	-	-
Полба (зерно)	447	411	22	130	4,2	-	-	-	-
Ячмень (зерно)	444	342	38	114	2,8	3,1	1,70	0,30	13
Овес (зерно)	355	342	79	129	5,8	4,5	3,70	0,50	13
Просо (зерно)	150	310	20	170	9,0	1,8	1,90	0,90	-
Кукуруза (зерно)	330	256	15	120	1,5	2,5	0,50	0,20	32
Киноа (зерно)	804	328	80	276	8,0	-	-	-	-
Рис (зерно)	150	325	23	157	2,6	1,5	2,50	0,20	-
Рис (полированный)	103	120	6	64	0,6	0,5	1,00	0,10	-
Рожь (зерно)	510	373	64	120	4,6	1,3	2,40	0,50	25
Пшеница (зерно)	381	341	44	128	3,3	4,1	3,40	0,60	3
Пшеничная мука (тип 405)	108	74	15	10	1,1	1,1	0,70	0,30	-
Орехи кешью	522	375	31	270	2,8	2,1	0,84	3,70	-
Земляные орехи, сырые	661	341	40	163	1,8	3,1	1,60	0,76	8
Лесные орехи	630	330	225	150	3,8	1,9	5,70	1,30	14
Миндаль	835	454	252	170	4,7	2,1	1,90	0,90	12
Кунжутные семена	458	607	787	347	10,0	-	-	-	-
Подсолнечные семена	725	618	100	420	6,3	11,0	0,40	5,00	7
Грецкие орехи	570	410	87	135	2,1	2,7	2,00	0,90	-
Сливочное масло	16	21	13	3	0,1	0,2	+	+	6
Фасоль, белая	1337	426	113	140	6,1	2,6	1,62	0,64	20
Горох (желтый)	930	378	51	116	5,2	3,8	1,30	0,70	4
Чечевица	810	412	74	77	7,5	5,0	-	0,70	-
Соевые бобы	1750	550	201	220	6,6	1,0	2,80	1,10	-

Минеральные вещества на 100 гв→	K мг	P мг	Ca мг	Mg мг	Fe мг	Zn мг	Mn мг	Cu мг	Cr мкг
Среднее рекомендуемое количество в день	2000	1400	900	350	12	13	2-5	2-3	50-200
<i>продолжение</i>									
Яблоки	144	12	7	6	0,5	0,1	0,07	0,10	-
Апельсины	189	22	42	14	0,4	0,1	0,03	0,07	1
Абрикосы, сушеные	1370	111	82	50	4,4	0,4	1,50	0,80	-
Авокадо	503	38	10	29	0,6	-	+	0,20	-
Бананы, сырые	382	27	8	36	0,7	0,2	0,50	0,10	8
Груши, сырые	128	13	9	8	0,2	0,1	0,06	0,07	27
Финики, сушеные	649	60	61	50	2,5	0,3	0,15	0,33	29
Инжир, сушеный	850	108	190	70	3,2	-	0,35	0,38	-
Изюм	782	110	80	41	2,3	0,3	0,46	0,37	-
Цветная капуста	311	54	22	17	1,6	0,2	0,20	0,10	2
Крапива	316	61	190	-	41,0	-	-	-	-
Брокколи	373	82	113	24	1,3	0,9	0,30	0,20	1
Валерьянница	420	49	32	13	2,0	0,5	-	0,10	-
Огурцы, сырые	141	23	15	8	0,5	-	-	-	-
Морковь	290	36	41	17	2,1	0,6	0,20	0,10	5
Картофель, сырой	411	50	6	20	0,4	0,3	0,20	0,20	33
Кочанный салат	172	22	20	9	0,3	-	0,78	0,07	-
Листья одуванчика	435	70	173	36	3,1	-	0,30	0,15	-
Мангольд	376	39	103	-	2,7	-	-	-	-
Стручки паприки	177	26	10	12	0,7	0,2	0,10	0,10	-
Помидоры	242	18	9	14	0,6	0,2	0,10	0,10	5
Белокочанная капуста	208	29	49	20	0,5	0,2	0,10	0,10	1
Цельное молоко (корова)	157	102	120	12	0,1	0,4	0,01	0,01	3
Сливки (30 % жира)	112	63	80	10	+	0,3	+	+	-
Сыр гауда (48 % жира в сухом сост.)	100	500	750	34	0,3	3,9	-	0,01	95
Куриные яйца	144	221	58	13	2,7	1,4	0,03	0,10	20
Говядина	385	194	4	21	1,9	4,2	0,02	0,10	14
Свинина	387	204	3	27	1,5	1,9	0,08	0,05	-
Сельдь	360	250	34	31	1,1	-	0,05	0,30	-
Пикша	300	262	20	25	1,0	0,3	0,02	0,20	-

ГЛАВА 15

Целительная сила Аюрведы



Krank durch tamasische Nahrungsmittel

Болезнь от продуктов питания Тамас

Целительная сила Аюрведы

Подытоживая пройденный путь, я находился со своим знанием о жизненно-важных компонентах пищи и значении соли, о раздельном питании, значении сырой растительной пищи энергиях инь-янь почти у своей цели. Я и представить себе не мог, чего здесь еще могло бы не хватать. Но, судя по всему, был еще один фактор, о присутствии которого я ощущал. Потому что моя пищеварительная сила улучшалась в результате применения этих знаний слишком медленно и мои аллергии не хотели отступать.

В поисках новых импульсов я, в конце концов, углубился в область индийского аюрведического учения, которая занимается питанием человека. Я был захвачен согласованностью духовной философии этой древней индийской «науки о жизни» с моим собственным опытом.

Наверняка и Вам уже доводилось замечать живительное действие сырых плодов, салатов либо свежесвареных или свежезапеченных злаковых блюд или видов хлеба из муки грубого помола с отрубями на Ваше физическое самочувствие. Лично я, по крайней мере, чувствую себя после этих продуктов питания при условии, что они приготовлены в соответствии с правилами сочетания, всегда исключительно комфортно и уравновешенно.

Индийцы называют продукты питания, имеющие такое воздействие на человека, саттвическими продуктами питания. **Саттва** означает свет, ясность и знание. Поэтому все саттвические продукты питания способствуют внутренней гармонии и ясности души. Они поддерживают человека в его душевно-ментальном развитии и могут помочь нам развить другие взгляды на мир таким образом, будто мы стояли бы на горе и с нее могли бы лучше рассмотреть жизнь. Тогда повседневные трудности предстанут в новом свете и легче поддадутся преодолению.

Поэтому неудивительно, что индийские йоги и монахи – да и вообще большинство духовных лиц – преимущественно питаются саттвическими продуктами питания.

Саттвические продукты питания всегда питательны и легко усвояемы. Они поставляют множество тонких жизненных энергий, а также большое количество физических питательных веществ, при этом не очень сильно загружая организм. К ним относятся все сырые, свежие или сушеные сорта фруктов, свежие салаты и сорта овощей, употребляемые в сыром виде, сырые орехи и масличные семена, сырые пророщенные злаки, свежезапеченный хлеб или свежесваренные злаковые блюда, свежее сырое молоко, йогурт и пахта, сливочное и холодного прессования масла, мед, сушеный сок сахарного тростника, морская, каменная и кристаллическая соли. Вам ничего не бросается в глаза? Речь идет о тех продуктах питания, которые во всех отношениях обладают высокими качествами.

Индийцы, кстати, всегда варили или запекали злаки. Древние индийские надписи гласят: «Солнце в небе есть то же самое, что и огонь на земле.» Поэтому определенные пищевые продукты, которые трудно усваиваются или предварительно должны быть раскрыты путем дополнительной тепловой обработки, в аюрведе варят или запекают. Ведь Рудольф Штейнер, который приобрел свои духовные знания среди прочего из теософических учений, которые в свою очередь тесно связаны с индийскими религиями и аюрведической системой, тоже рекомендовал нагрев злаков. Он обосновывал это тем, что процесс созревания зерен злаков, который начинается солнцем, завершается лишь дополнительным жаром огня.

Однако в эссеях Иисус говорит совершенно иные слова: «На смертельном пламени, которое горячее, чем Ваша кровь, вы варите свою пищу в домах своих и на полях своих... Поэтому не ешьте того, что было убито огнем, который сильнее огня жизни... Ведь если вы будете есть живую пищу, она будет оживлять вас; но если вы умертвите пищу свою, то и пища умертвит вас. Потому что жизнь происходит от жизни, а от смерти всегда наступает лишь смерть.» Поэтому для злаков имеется только одно решение того, как обойтись без их раскрытия с помощью жара от огня: проращивание. И по этому поводу Иисус в «Евангелии Мира от ессеев» дает указания. Я вернусь к этому в главе 23 «Жизнь только от живой пищи!»

Однако при питании, состоящем исключительно из саттвических продуктов питания, я часто ощущал, что мне не хватало энергии для выполнения моих тогдашних повседневных обязанностей и задач. То мне приходилось нагружать свой ум чрезмерным количеством учебного материала во время медицинских курсов, то я был мальчиком на побегушках во время прохождения гражданской службы в больнице. В обоих случаях я вполне мог представить себе более осмысленную деятельность, в большей степени соответствующую моей природе. Поэтому мне нужна была пища, которая давала бы мне больше сил и энергии, чтобы я мог активно посвящать себя требованиям и обязанностям моей тогдашней повседневной жизни. Поэтому я начал регулярно есть сыр. Кроме того, я начал употреблять больше вареных овощей и соль и дополнил свою пищу отчасти приправами, такими как перец и соль. С этим вариантом питания я чувствовал себя как-то динамичнее и задорнее и таким образом смог легче перенести эти трудные для меня времена.

В аюрведических книгах я нашел объяснение своему опыту: острые приправы, довольно большое количество соли, соленый сыр, пастеризованное молоко, вареные овощи, а также вареные

или запеченные на масле саттвические продукты питания относят к так называемым пищевым продуктам раджас. **Раджас** означает активность, инициативу и движение. С помощью этих продуктов питания мы получаем больше сил, чтобы преодолевать трудные и неприятные обстоятельства жизни. С другой стороны, из-за этих продуктов питания мы выбиваемся из нашей «саттвической гармонии», вследствие чего частично теряется ясность души, и мы легче впутываемся в мирские смуты со всеми их эмоциональными всплесками.

Поэтому с употреблением пищевых продуктов раджас начинаются и физические и психические недуги. Тем не менее, в учении аюрведы рекомендуется наряду с саттвическими употреблять и небольшие количества продуктов питания раджас, чтобы постоять за себя в современном обществе. Конечно, этим мы приносим как телесную, так и морально-ментальную жертву. Если мы не будем употреблять продуктов питания раджас, ежедневная «борьба за существование» может требовать от нас колоссального психического усилия, так как душа постоянно принуждается к активности в материи. Тот, кто не имеет этой силы и концентрации, в результате может по-настоящему заболеть. Таким образом, пищевые продукты активизируют нас к внешней деятельности – за счет убытка саттвической ясности и внутренней гармонии.

Помимо этих двух состояний человеческого сознания, которые индийцы называют гунами, есть и третья форма сознания или энергии. Пищевыми продуктами, активизирующими и усиливающими в человеке эту третью гуну, так называемый принцип тамас, являются мясо, рыба, яйца, обжаренный арахис, стерилизованная пища, консервированная пища, свежемороженая пища, изделия из белой муки, лущеный рис, рафинированный сахар, рафинированные масла и жиры, алкогольные напитки, кофе и даже наркотики. Печеный хлеб из муки грубого помола с отрубями и другие блюда из пропаренных высококачественных зерен, стоявшие больше половины суток, все больше теряют свои саттвические энергии и становятся болеетамас-выраженными. Поэтому свежесдобитый хлеб значительно более саттвичен, чем хлеб многодневной давности. Кто не предпочтет свежий хлеб старому? В нем существенно больше жизненных энергий, и если разжевывать его так же основательно, как старый и более твердый хлеб, то при здоровом пищеварении не возникнет и трудностей с усвоением. Макароны из обойной муки, которые в результате своего процесса переработки представляют собой, по меньшей мере, отчасти готовый продукт, из-за способа изготовления также лишаются живительности и утрачивают столь значительную часть своей саттвической природы.

Тамас означает вялость в смысле морально-ментальной силы. Тем самым тамас суть противоположность саттвы. Поэтому избыток тамаса в человеке может усилить все отрицательные черты характера. Энергия тамаса держит человека в душевной тьме, неясности и в сомнении, и она привязывает его к материи. Все недуги на физическом и душевном уровне поощряются такими пищевыми продуктами. Поэтому в первоначальной аюрведе пищевые продукты тамас скорее отвергаются.

Тот, кто многие годы преимущественно питался саттвически, приобретет сильное чутье к пищевым продуктам тамас. Человек чувствует себя после употребления таких пищевых продуктов тяжелее душой и телом и умственно менее свежим. Поэтому на человека, годами не употреблявшего мясо, сильное приземление сознания после мясной трапезы может повлиять весьма странным образом. Однако это чувство проходит, как правило, через считанные дни.

Тем, кто, тем не менее, хотел бы питаться более-менее здорово, употребляя мясо, рыбу и яйца, в первую очередь следует постепенно отказываться от всех остальных пищевых и пищевкусных продуктов тамас. В дальнейшем все наладится само по себе по мере того, как Вы начнете видеть перед собой четкую цель.

В системе аюрведы помимо этих трех основных сил пищи, влияющих скорее на сознание, существуют три вида энергий, которые влияют преимущественно на тело. Однако из-за взаимосвязанности тела и души в человеке ни в одном из известных мне традиционных учений древних культур о здоровье, а значит и у индусов, не производилось абсолютное разделение этих трех плоскостей. Поэтому питание, поддерживающее духовное развитие человека, в принципе является здоровым и для тела. А то, что действительно полезно для здоровья тела, как правило, способствует и морально-ментальной гармонии. Поэтому энергии чисто физического воздействия всегда влияют и на душевное состояние человека.

Таким образом, индийцы с другой стороны различают три основных вида энергий, которые прежде всего регулируют обмен веществ и все функции органов и по возможности должны находиться в равновесии друг с другом. Их называют дошами.

Вата, или **Вайу** соответствует воздушному элементу в человеке. Это название охватывает все функции в организме, при которых происходят определенные движения и распределительные процессы. Это относится к двигательным процессам пищеварительного тракта, ко всей транспортной системе человека, например к кровеносным и лимфатическим сосудам, а также к импульсам раздражающего действия нервной системы.

Питта соответствует огненному элементу. Он поставляет необходимое тепло в организм, которое последний использует во всех своих функциях. Весь обмен веществ и пищеварение разогреваются энергиями питта.

Наконец, **кафа** есть смесь водного и земляного элемента. Вода и материя, так сказать, образуют организм, и поэтому кафа строит организм и поддерживает его влажным и эластичным. Вместе с энергией вата все в организме приобретает текучесть, и дело не доходит до застоев или отложений. Вместе с питтой кафа поддерживает пищеварение и обмен веществ, так как без воды и стабильной силы материи в организме ничто не может длительно функционировать.

Эти энергии нельзя сравнивать с энергиями инь-янь, поскольку обе системы описывают совершенно разные энергетические уровни в человеке и природе. Тем не менее, они пересекаются, благодаря чему вполне дополняют друг друга. Дело в том, что в каждом доша есть как инь-, так и янь-составная, и наоборот, инь или янь в природе или в человеке может содержать все доши. Я хотел бы изобразить это сплетение помощью двух примеров.

Пример первый: Человеческая кровь состоит из жидких и относительно твердых компонентов. Жидкая часть по отношению к кровяным тельцам и к белку крови иная, и наоборот, форменные элементы крови и кровяной белок по сравнению с жидкой плазмой ины. Так как кафа соответствует всему жидкому и твердому в организме, она образует кровь. Тем самым кафа крови имеет инь- и янь-составные.

С другой стороны, все жидкости организма, к которым среди прочих относятся кровь и лимфа, ины по отношению к твердым структурам организма. Эти инь-выраженные жидкости создаются структурообразующими силами кафа, переносятся двигательной энергией ваты и согреваются питтой.

Пример второй: Все злаковые зерна с небольшими различиями имеют одно и то же воздействие на организм. Тем не менее, они значительно отличаются друг от друга по дошам: рис и пшено имеют избыток кафы, ячмень более вата-избыточен, а рожь и просо увеличивают как энергии вата, так и энергии питта.

Так как каждый человек обладает совершенно определенной основной конституцией, которая также связана с индивидуальным душевным складом и чертами характера, очень редко находится человек, который уравновешен во всех трех дошах. Очень динамичные люди часто обладают

избытком питта. Общительные, но в то же время сентиментальные люди соответствуют скорее вата-типу, а выносливые или крепкие люди могут в значительной степени характеризоваться кафой.

Пока динамичный (питта) человек оставляет место и своей сентиментальной (вата) стороне и к тому же упорен (кафа) в достижении своих целей, он находится в равновесии этих трех доша. Но если сентиментальной природы не будет в его личности в целом, или если он подавляет ее, то возникает дисбаланс сил, при котором питта, а возможно и кафав нем перевешивают. И чем сильнее это неравновесие сил, тем больше оно может сказаться на конституции организма.

Таким образом, у каждого человека, как правило, преобладают от одного до двух доша. Результирующую из этого основную конституцию можно определить различными методами. Один из них – аюрведическая пульсовая диагностика, при помощи которой, без необходимости особенно хорошего знания человека, можно узнать состояние трех доша.

Поскольку я сам отношусь скорее к кафавата-типу и мне не хватает спонтанной силы питта-энергии, я надеялся, что с помощью питта-энергий в пище мне удастся активировать свою пищеварительную силу. И вот я выбрал из аюрведических списков кафавиттавата те продукты питания, которые могут увеличивать питта-энергии в организме. Поэтому помимо предпочитаемой выборки определенных сортов овощей и фруктов я в течение нескольких месяцев довольно часто употреблял в пищу просо и рожь. Время от времени я также выбирал ячмень или рис и ел кафавмножающую пшеницу всегда в сочетании рожью в виде хлеба из ржано-пшеничной муки грубого помола.

К сожалению, положение в моем пищеварительном тракте от этих мер почти не изменилось. Мои аллергические реакции также оставались скорее постоянными.

Для меня стало ясно, что ни с иньянь-энергиями, ни одним только применением трех доша я не смогу наладить свою пищеварительную силу и вылечить свои многочисленные аллергии. При этом больше всего мне еще помогало раздельное питание и повторное использование соли.

Тем не менее, все эти различные энергии играют более или менее большую важную роль для гармоничной и здоровой жизни в сочетании природой и временами года, а также при лечении многих телесных или душевных расстройств и заболеваний.

Но для того чтобы построить значительно ослабленное пищеварение с помощью пищи и достичь действительной свободы от аллергий, а также исцеления от многих заболеваний, обусловленных влиянием окружающей среды, согласно моему опыту должны использоваться строительные энергии и энергии активизации катализаторов (определение см. гл. 6, стр. 91).

ГЛАВА 16

Все важное об аллергиях



Zurück zur Natur und Allergien gehören der Vergangenheit an.

Назад к природе, а аллергии в прошлом

Все важное об аллергиях

Обзор содержания

- Подробное описание различных вариантов возникновения аллергий
- Симптоматические и причинные терапии и методы лечения аллергий
- Физические симптомы аллергий
- Психические симптомы аллергий

Данная глава является прямым продолжением главы 7 «Истина очень проста». Поэтому для лучшего понимания может быть полезным предварительно еще раз прочитать главы 6 и 7, и только потом продолжить чтение с этой главы.

Я смотрю из окна и наблюдаю за листьями деревьев, как они слабо колышутся туда-сюда от ветра. Все больше их падает на землю, чтобы в вечном круговороте жизни и смерти сгнить в земле. В

земле, которая с солнцем и водой готовит нашу пищу. – На дворе осень и жизненные соки всех деревьев и кустов возвращаются в их недра. Там жизнь перезимует, чтобы весной снова ударить в ветки и обрадовать нас красочностью своего зеленого одеяния и своими плодами. Я глубоко преклоняюсь перед этой жизнью. Природа была идеально сотворена нашим Создателем и мы, люди, можем использовать ее для себя и жить за счет нее. Однако мы не имеем права эксплуатировать или разрушать ее. Ведь если мы разрушаем природу, то мы разрушаем самих себя!

Я снова унесся мыслями в будущее. Я представляю себе, как мы стоим в саду, окруженные парой других домов, лугов и полей в том виде, какими я знаю их сегодня. Имеются улицы, по которым, однако, больше не ездят типичные автомобили. Совсем рядом я вижу транспортное средство скорее овальной формы, которое, по-видимому, витает над землей. Я не слышу, чтобы он издавал моторный шум, и он не испускает какие-либо выхлопные газы. Мир стал тише. Я осознанно делаю пару глубоких вдохов. Воздух свеж и полон жизненной силы. Через лазурное небо тянется пара мелких облаков, как вдруг на не очень большом расстоянии мимо довольно быстро пролетает самолет. Летательный аппарат круглый, а его слабое гудение несколько не похоже на шум старых винтовых или реактивных двигателей. Я удобно располагаюсь на газоне и рассматриваю наш дом с краю от сада. Хотя мы вот уже пару лет используем свободную энергию, на крыше еще установлено множество солнечных батарей для получения горячей воды. С боковой стороны дома дождевая труба идет к подземной водосборной цистерне. Вдруг открывается дверь террасы и Анна-Мария и Джонатан выходят в сад.

«Привет, дедушка!», - слышу я от них почти одновременно.

«Приветствую Вас обоих! Идемте, присаживайтесь ко мне.»

Пока оба идут ко мне, мне вспоминаются мои собственные годы юности... Но вот и Анна-Мария с Джонатаном уже около меня и присаживаются ко мне на газон.

Как переваривается белок?

«Дедушка!», - начинает Джонатан. «Наша последняя беседа дала мне пищу для размышлений. Я могу задать тебе по ней еще пару вопросов?»

Я киваю ему и радуюсь его большому интересу к этим важным аспектам жизни.

«Ты рассказывал нам, что в последние десятилетия у многих людей и, прежде всего, у аллергиков плохо переваривался белок, так что чрезмерное количество неусвоенных белков могло попасть в кровь и загружало иммунную систему вдобавок ко всем остальным естественным и неестественным веществам, которые люди вбирали через пищеварительный тракт, кожу или дыхательные пути. Так как же переваривается белок в нормальном случае?»

«Белок, или протеины встречаются почти всех натуральных продуктах питания. Выше всего концентрация в соевых бобах, которые могут содержать до 40% белка, и в сушеных дрожжах с 50% в пределе. Свежие фрукты, напротив, содержат лишь немного белка. Многие плоды не обнаруживают и 0,2%, остальные - лишь редко более 1%. Овощи также относительно бедны белком. Поэтому те, кто питаются только фруктами и овощами, обычно не обладают хорошим перевариванием белка. Но те, кто хотят усваивать мясо, рыбу, яйца и молочные продукты, бобовые, орехи, масличные семена и зерновые, должны обладать и хорошей пищеварительной силой.

Во рту усваиваются практически только углеводы⁵³. Чем дольше мы разжевываем пищу, тем лучше слюнной фермент птиалин (= амилаза) может расщеплять эти длинноцепные углеводы. Если

⁵³ Наряду с птиалином (=амилазой) слюна содержит также малые количества фермента **липаза**, переваривающего жиры. Точно также небольшое количество липазы вырабатывается в клетках желез желудка не только у младенцев, но и у взрослых, и выделяется вместе с желудочным соком. Правда, для переваривания жиров в целом эти липазы играют

мы за один прием употребим преимущественно углеводосодержащую пищу, выделится меньше желудочной кислоты, так что пепсин не так скоро будет дезактивирован в желудке кислотой и может некоторое время продолжать действовать (см. гл. 11).

Переваривание белка, напротив, всегда начинается только с попаданием его в желудок. В зависимости от того, сколько белка содержит наша пища, желудок будет производить соответственно больше или меньше желудочного сока, если он, конечно, в состоянии для этого. Желудочный сок содержит, прежде всего, три важных компонента: желудочную (= соляную) кислоту, пепсиноген и желудочную слизь (см. сноску 53, стр. 291). Чем больше выделяется желудочной кислоты, тем больше должно вырабатываться желудочной слизи. Тогда желудочная слизь покрывает желудочные стенки и защищает их от разъедания кислотой. Ведь кислота переваривает не только чужеродный белок, но и точно так же может воздействовать на гомологичную ткань. Поэтому те, у кого образуется слишком мало желудочной слизи по отношению к вырабатываемой кислоте, начинают в буквальном смысле переваривать самих себя. Такие относительные гипофункции образования желудочной слизи выражены, как правило, хроническим гастритом и в конечном итоге могут привести к язве и даже раку желудка. В последние десятилетия еще встречались измученные стрессом люди, у которых во взаимодействии с питанием, бедным на магний и жизненно-важные вещества, развивались такие недуги (см. также гл. 14).

И вот желудочная кислота выделяет из всех пищевых продуктов белок и заставляет его свертываться. Этот процесс еще называют «осаждением белка». Одновременно пепсиноген в желудке преобразуется кислотой в пепсин и начинает расщепление осажденного белка в более мелкие осколки. Таким образом, пепсин относится к протеолитическим ферментам, которые так же, как и остальные ферменты, вызывают определенную реакцию, не будучи при этом израсходованными. Поэтому все ферменты, совершив работу, могут раз за разом совершать одно и то же действие. После того, как белки в желудке расщепляются желудочной кислотой и разлагаются пепсином в относительно крупные осколки, завершается и пищеварительная работа в желудке. Жиры же в желудке у взрослого человека остаются по большей части не переваренными (см. сноску 53, стр. 291). Только в «сычуге» младенцев жиры также могут довольно хорошо расщепляться.

Теперь крупные белковые осколки порциями попадают через привратник в верхний тонкий кишечник, так называемую двенадцатиперстную кишку. Ее называют так, потому что она действительно не намного длиннее, чем две рядом расположенные кисти руки и два пальца. В считанных сантиметрах за привратником поджелудочная железа вместе с желчным пузырем передает свои пищеварительные соки в тонкий кишечник. Эти соки нейтрализуют (буферируют) желудочную кислоту и эмульгируют и расщепляют почти все, что мы принимаем с пищей: белковые осколки и еще не расщепленные углеводы и жиры. Таким образом, все эти молекулы разлагаются в дискретные компоненты только с попаданием в тонкий кишечник. Здесь белковые осколки из желудка разлагаются с помощью протеолитических ферментов поджелудочной железы в аминокислоты. Итак, все аминокислоты представляют собой компоненты крупных осколков белка, который мы принимаем с пищей (см. также гл. 10). Вместе с расщепленными углеводами и жирами они всасываются через кишечную стенку и, наконец, по гематогенному пути достигают печени и клеток организма, которые строят из них индивидуальные аутологичные белки.»

Возникновение аллергий в результате непереваренного белка

лишь второстепенную роль, так как они переваривают, то есть расщепляют в глицерин, моноглицерин и свободные жирные кислоты всего 15% всех принятых жиров. Переваривание жиров будет подробно рассмотрено в главе 17.

«Просто невероятно, как гениально все устроено!», - восклицает Джонатан. «А ты можешь еще раз в точности объяснить нам, как слабость переваривания белка приводит к аллергиям?»

«Если в какой-либо части этого трехэтапного расщепления белка возникает нарушение, то тем самым нарушается весь процесс разложения. Предположим, к примеру, что кто-то хочет съесть два ломтя хлеба и пол-литра йогурта. В совокупности данный человек примет с этой пищей около 20 граммов белка. Но если у него наблюдается в той или иной степени слабая функция желудка или поджелудочной железы, и он не может с ослабленным организмом переваривать больше 15 граммов белка за один прием пищи, то непереваренными остаются 5 граммов. Кстати, взрослые люди со здоровым пищеварением могут переваривать во много раз больше этого количества белка.

Если нарушение имеется в выработке желудочной кислоты, белок будет осажден лишь неполно. А пепсин воздействует на не осажденный белок значительно хуже. Тогда этот белок достигнет кишечника в отчасти неизменном виде, и там он не сможет дальше расщепиться протеолитическими ферментами поджелудочной железы.

Если, напротив, ослаблено производство пепсиногена, то белок, хотя и будет осажден желудочной кислотой, не полностью разложится в крупные белковые осколки, или так называемые полипептидные цепи. А так как протеолитические ферменты поджелудочной железы могут расщепить в аминокислоты только эти полипептиды, то белок, не осажденный или исключительно осажденный, но не прошедший стадию переваривания пепсином, не может быть до конца разложен.

Если не будет хватать протеолитических ферментов поджелудочной железы, то хотя желудок и будет выполнять всю работу и все, как положено, достигнет кишечника, тем не менее, конечное разложение полипептидов в аминокислоты будет неполным. В данном случае лишними останутся непереваренные полипептидные цепи (белковые осколки).

В отношении нарушений кишечной микрофлоры и появления аллергий вследствие неусвоенного белка совершенно не имеет значения, какая ступень этого трехэтапного разложения белка функционирует неправильно. Как неосажденные или исключительно осажденные цельные молекулы белка, так и полипептиды начинают, начиная с определенного количества, усиленно гнить в среднем и нижнем отделе кишечника, что приводит к более или менее сильным нарушениям кишечной микрофлоры. Ведь здоровая микрофлора тонкого и толстого кишечника крайне чувствительно реагирует на чрезмерное количество гниющего белка. Непереваренные углеводы или жиры, кстати, также могут причинить похожий ущерб кишечнику (подробно рассм. в гл. 17), однако эти нарушения пищеварения крайне редко вызывают аллергии.

Все же, для начала мы будем придерживаться только аспекта с последствиями чрезмерно слабого переваривания белка. Итак, кишечная микрофлора заболевает, причем дело доходит с одной стороны до сдвига здоровых бактериальных штаммов друг к другу, а с другой стороны до общего уменьшения количества здоровых кишечных бактерий с возможным ростом грибка. Кишечная стенка из-за заболевания кишечной микрофлоры со временем становится крупнопористой, так что непереваренные молекулы или осколки белка в больших количествах могут переходить в кровь (синдром проницаемого кишечника, см. гл. 5). Но поскольку в крови желательны только аминокислоты, а чужеродный пищевой белок или его крупные осколки в крови в высокой степени ядовиты, организму приходится сразу же уничтожать этот белок. Для этого иммунная система бьет тревогу и мобилизует определенные белые кровяные тельца (лейкоциты) и ферменты, которые набрасываются на белок и как следует пожирают и разлагают его. Чем сильнее иммунная система и чем меньше чужеродного белка поступает в кровь, тем лучше организм может улавливать эту нагрузку. Но если защитная система по каким-либо внешним, внутренним или психическим причинам будет дополнительно нагружена или ослаблена (см. «Причины и лечение

синдрома Leaky Gut, "проницаемый кишечник" в гл. 5, а также «Причины возникновения аллергий» в гл. 7), или количество чужеродного белка в крови увеличится вследствие особенно обильной белком еды или дальнейшего ослабления переваривания белка, то нормальная иммунная защита может оказаться недостаточной для уничтожения чужеродного белка в крови. Тогда организм прибегает к экстренному выходу и усиленно вырабатывает специальные антитела чаще всего против чужеродного белка, вызвавшего перегрузку. Антитела присоединяют белок, и образуется комплекс чужеродного белка (антигена) с антителом. Все чужеродные тела, которые могут вызвать такую иммунную реакцию в крови, называются антигенами. К ним могут относиться как чужеродные белки из пищи, так и цветочная пыль, всякие возбудители болезней и другие всевозможные естественные и неестественные вещества из окружающей среды, как домашняя пыль, древесная пыль, металлы, многочисленные яды из окружающей среды и т.д.

Такие антиген-антительные комплексы поначалу плавают некоторое время в крови, пока не будут поглощены и разложены специальными белыми кровяными тельцами, так называемыми эозинофильными гранулоцитами. Поэтому у заядлых аллергиков, как правило, имеется повышенный показатель эозинофилов в крови – эозинофилия.

В свою очередь определенные клетки защитной системы имеют способность запоминать этот специальный белок, или антиген, против которого иммунной системе пришлось выработать особенно много антител. Как только соответствующий человек окажется в контакте с этим антигеном или примет его внутрь, соответствующими клетками памяти запускается процесс иммунного ответа, при котором про запас вырабатывается и выбрасывается в кровь большое количество специфических и неспецифических антител. И вот эта избыточная защитная реакция называется аллергией. При сильных аллергиях достаточно одного только внешнего контакта с антигеном, чтобы вызвать этот поток антител.

Хотя при нормальной иммунной защите организм тоже запоминает антигены и производит антитела, избыточная реакция отсутствует.

Таким образом, те, кто уже реагировали избыточной выработкой антител на чужеродный белок или другое вещество, потому что нагрузка была слишком большой для иммунной защиты или защитная система была ослаблена по внутренним или внешним причинам, при следующем контакте с этим антигеном, как правило, реагируют на него аллергически. При этом при сильных аллергиях избыточная выработка антител значительно интенсивнее, чем при слабой аллергии. Поэтому интенсивность аллергии полностью зависит от вызвавшей аллергию первоначальной нагрузки и от состояния защитной системы. Правда, каждая новая нагрузка может усугубить имеющуюся аллергию или вызвать новые аллергии.

Если избегать антигена несколько месяцев, организм постепенно забудет последнюю перегрузку защитной системы, вызвавшую аллергию, и при благоприятных условиях она снова может пройти. Однако если иммунная система значительно ослаблена, сильные аллергии могут сохраняться и при многолетнем избегании.

С другой стороны, аллергии, вызываемые слабостью пищеварения, через несколько месяцев могут исчезнуть сами, если всегда употреблять белок лишь в той мере, в коей он будет оптимально перевариваться. Есть два способа достичь этого: либо сократить количество употребляемого белка за один прием пищи до объема, который может хорошо усвоиться, либо следить за тем, чтобы недостающие пищеварительные соки снова вырабатывались в достаточной мере.

Замещение желудочной кислоты или пищеварительных ферментов соответствующими препаратами, конечно, имеет смысл, но дорого стоит. Правда, по-настоящему эта терапия не исцеляет и кроме того можно остаться зависимым от медикаментов. Тем не менее, скорейших

успехов при пищеварительных расстройствах организма и аллергиях можно достичь с помощью сочетания замещения пищеварительных ферментов или желудочной железы и, насколько это возможно, избегания главных аллергенов. Однако сам по себе этот путь не представляет собой окончательного решения, так как без реактивации ослабленного пищеварения либо образуется привязанность к ферментным или желудочным препаратам, либо постоянно нужно будет придерживаться бедного белками питания. Поэтому лучшим и самым естественным решением является реактивация ослабленного пищеварения, хоть это и будет самым трудным и долгим путем.»

«Значит, на самом деле появление аллергий от ослабленного переваривания белка - довольно простой процесс!», - высказывается Анна-Мария и пытается еще раз обобщить мою длинную речь своими словами:

«Вследствие слабости переваривания белка в желудке или поджелудочной железе при чрезмерном приеме белка слишком много неусвоенных белковых молекул или осколков попадают в средний и нижний отдел кишечника, из-за чего происходит усиленное гниение белка и соответствующие нарушения кишечной микрофлоры. Поэтому все аллергики, чьи аллергии также связаны со слабостью пищеварения, как правило, имеют и болезненную микрофлору кишечника. Кишечная стенка становится крупнопористой, и не переварившийся белок может усиленно попадать сквозь стенку кишечника в кровь и при перегрузке нормальной иммунной защиты в конечном итоге привести к чрезмерной выработке антител. И этот неконтролируемый иммунный ответ называется аллергией! Так?»

«Да, совершенно верно! Хотя белковые аллергии встречались, и по сей день встречаются с отрывом от других пищевых аллергий чаще всего, в принципе можно аллергически реагировать и на углеводы, жиры и на все остальные ингредиенты пищевых продуктов. При этом особенными аллергенами являются прежде всего рафинированные, химически обработанные, генно-модифицированные или искусственно произведенные пищевые продукты или добавки, как например фосфаты, вкусовые вещества, синтетические красители, консерванты и подсластители. Поэтому довольно часто встречались и аллергии на эти далеко не натуральные компоненты пищи, особенно на рафинированный сахар. Интересно то, что в отношении необработанного сушеного сока сахарного тростника или сушеного свеколичного сока почти никогда не наблюдалась аллергия, даже в тех случаях, когда какой-либо человек аллергически реагировал на полностью или частично рафинированный или выкристаллизованный сахар.»

«Дедушка», - спрашивает меня Джонатан, «скажи-ка нам, пожалуйста, сколько процентов сильных аллергиков в то время страдали от слабости переваривания белка, обусловленной окружающей средой или питанием?»

«Трудно назвать точное процентное число, поскольку я не проводил по этому поводу объективных статистических исследований. Поэтому я могу основываться только на частной статистике нашей деятельности в практике, по которой это были, по меньшей мере, 80% всех аллергиков. То есть большинство людей с сильными аллергиями в то же время обнаруживали более или менее ослабленное переваривание белка. Многие из них вдобавок имели даже иммунную блокаду вследствие непреодоленных как следует прививок, из-за чего защитная система также была ослаблена. Сугубо психические или вызванные шоком аллергии наверняка встречались не более чем у 2% наших пациентов.

Вскоре после смены тысячелетий уже почти 60% людей в европейских странах с развитыми технологиями и промышленностью и в США имели в той или иной мере аллергии. В особенно

загрязненных регионах в то время уже каждый третий или второй ребенок рождался с настолько слабой иммунной системой и пищеварением, что у него либо сразу, либо в первые месяцы жизни появлялись аллергии. Прежде всего, конечно, аллергии были на протеины и молоко животных или искусственное питание, а часто даже на материнское молоко (см. гл. 7 и 22).»

***Без ядов из окружающей среды
не было бы младенцев- и детей-аллергиков!***

Анна-Мария с грустью смотрит на меня: «Этим младенцам- и детям-аллергикам можно было помочь только путем строительства пищеварения и очищения организма от ядов, или случилось и такое, что аллергии, и вместе с ними аллергические симптомы, исчезали сами по себе?»

«До смены тысячелетий и особенно в первом десятилетии после него число аллергиков увеличивалось из года в год. В конце концов, настал момент, когда даже последние ученые и политики, доселе отрицавшие или игнорировавшие связь между аллергиями и ядами из окружающей среды, а также другими факторами из окружающей среды, как цифровая импульсная мобильная связь, образумились. Ведь большинство из них и их семьи между тем сами были поражены аллергиями и заболеваниями под влиянием факторов из окружающей среды. Когда после этого начали значительно снижать загрязнение окружающей среды, снизился и темп прироста аллергиков, пока он, наконец, не пошел на убыль. Конечно, это относилось и к новорожденным. Потому что с тех пор, как перенос ядов из окружающей среды и других химических или прочих токсических веществ во время беременности или грудного вскармливания на младенцев стал уменьшаться, общее число здоровых новорожденных снова увеличивается. Поэтому особенно в обоих десятилетиях до и после рубежа тысячелетий большинству матерей важно было бы очистить свой организм от ядов перед беременностью. Однако это знание о большом значении чистоты и здоровья организма перед беременностью стало учитываться лишь многими годами после рубежа тысячелетий.

Поэтому большинство аллергий и аллергических конституций сами по себе исчезнут, прежде всего, в том случае, если матери больше не будут передавать яды ребенку, и если мы будем принимать как можно меньше неестественных веществ.

С другой стороны существует вероятность того, что младенцы и дети с не очень сильными аллергическими реакциями избавятся от своих недугов во время роста. Это связано, во-первых, с тем, что иммунная система полностью формируется только в раннем детстве. А во-вторых, в течение фазы роста младенцев вплоть до юного возраста пищеварительная сила примерно удесятерится, благодаря чему, как правило, увеличивается и производительность ослабленных пищеварительных функций в соответствующем соотношении с функциями здоровых органов. В зависимости от исходной ситуации этот прирост пищеварительной силы может быть достаточен для полноценного переваривания белка уже в младшем детском возрасте, а зачастую только в школьном возрасте. Так что можно прямо-таки «вырасти» из аллергий пищеварительного характера.

Однако диспропорция между пищеварительной мощностью ослабленного органа и нормальными функциями чаще всего сохраняется. И если в силу каких-либо внешних или внутренних обстоятельств этот орган снова будет ослаблен, то, конечно, прежние пищеварительные недуги, нарушения кишечной микрофлоры и аллергии могут наступить снова.»

После этих слов я даю понять своим правнукам, что мне нужна небольшая пауза в беседе. Джонатан ложится спиной на газон и, кажется, рассматривает облака в небе, как они медленно проносятся над нами. Анна-Мария достает пару инжиров из блюда на столе террасы, и угощается

ими. Тем не менее, несколько серьезные черты на лицах обоих моих собеседников подсказывают мне, что они размышляют о содержании моих рассуждений.

Методы диагностики аллергий

Прошло, возможно, пять минут, как Джонатан снова присаживается и приветливо улыбается мне. Я киваю обоим, что побуждает Анну-Марию продолжить нашу беседу следующим вопросом:

«Дедушка, я только что спросила себя, как ты, собственно, определяешь аллергии. Ведь ты никогда не велел идти на особенно дорогостоящие анализы крови, не так ли?»

«Нет, Анна-Мария! С самого начала мы диагностировали аллергии с помощью так называемого аура-теста (аура-кинезиологии), который я открыл на заре своей профессиональной деятельности. Я покажу вам этот метод как-нибудь попозже⁵⁴. При помощи этого теста можно в течение считанных минут не только определить наличие основных аллергий и повышенной чувствительности (псевдоаллергий), но и их интенсивность. Для контроля за ходом лечения это, конечно, может иметь большое значение, так как этим методом можно довольно точно определить мельчайшие ослабления аллергий еще некоторым временем раньше того, как пациент сам ощутит значительные улучшения.»

«Значит, для этого способа обследования не нужно брать кровь?»

«Нет, кровь здесь не нужна! Несмотря на это, опытный кинезиолог этим способом может получить столь же хорошие результаты, как через IgE-тест (например, радиоаллергенсорбентный (RAST) тест), при котором кровь исследуется на специфические антитела, так называемые иммуноглобулины E (см. гл. 1). Однако, этот анализ крови относительно дорог, так что она по цене не идет в сравнение с кинезиологическим ауратестом, при котором, кроме того, все результаты тут же будут перед глазами.»

Напротив, более дешевые кожные пробы (например, кожная проба с уколом⁵⁵), которые долгое время использовались во многих врачебных практиках для определения аллергий у большинства аллергиков, для большей части пациентов являются совсем маловыразительными. Это связано, прежде всего, с тем, что кожа реагирует на нанесенный, втертый или впрыснутый аллерген только в том случае, если она сама выступает местом хотя бы слабой реакции. Но многие аллергики реагируют совсем слабо или вовсе не реагируют своими аллергиями на раздражители в области внешней кожи, из-за чего у них через кожу либо нельзя обнаружить аллергии, либо можно обнаружить только сильные из них.»

Аллергия астматического характера (насморк ит.д.) – первый шаг к пищевой аллергии?

«Можешь ли ты объяснить нам, как возникает сенной насморк?», - хотел бы знать Джонатан.

«Причины, ведущие к пыльцевым аллергиям и сенному насморку, те же самые, что и у всех остальных аллергических заболеваний: иммунная система, зачастую ослабленная ядами из окружающей среды и/или вредными для жизни факторами окружающей среды (мобильная связь с высокочастотными импульсами ит.д.), больше не может реагировать на пыльцевые белки

⁵⁴ Этот метод исследования, который в соответствующих вариациях применим также для диагностики большинства других заболеваний, я подробно представляю Вам на своих семинарах и курсах (см. заключение).

⁵⁵ При кожной пробе с уколом аллергены наносятся на кожу и вкалываются с помощью иглы или ланцета под кожу. Тогда вид кожной реакции до определенной степени позволит сделать выводы об интенсивности аллергий.

нормальной иммунной защитой и вынуждена нажать на «экстренный тормоз». Тогда защитная система оказывается настолько ослабленной и перегруженной, что вынуждена избыточно реагировать на пыльцу. То, что некоторые люди с ослабленной иммунной системой аллергически реагируют на пыльцу, а другие, напротив, нет, связано с индивидуальной предрасположенностью к реакции, которая обусловлена как генетическими, так и психическими факторами.

Особенно за последние десятилетия чистые поллинозники, то есть те, кто аллергически реагирует только на пыльцу, зачастую обнаруживали также и ослабленное пищеварение, вследствие чего они нередко имели нарушения кишечной микрофлоры, и иммунная система вынуждена была дополнительно справляться с количеством непереваренного пищевого белка, превышающим норму. Таким образом, кровь запросто может быть загружена большим количеством чужеродного белка и без аллергической реакции защитной системы на эти белки. Но затем весной и летом, когда в дело вступают **пыльцевые белки**, которые через слизистую оболочку дыхательных путей попадают в кровь, они могут «переполнить чашу терпения». Тогда защитная система вынуждена отреагировать на этих непрошенных гостей усиленной выработкой антител, в результате чего, наконец, возникают все аллергии.

Поэтому многие пыльцевые аллергии являются латентными пищевыми аллергиями, так как если пищеварительная сила будет уменьшаться дальше или увеличится количество белка в пище, то, как правило, к пыльцевой аллергии добавятся и другие аллергии. Если потом сократить общее количества белка в пище и питаться по возможности здоровыми продуктами питания, то в большинстве случаев аллергии снова отступают.

Поэтому я и сам в 18 лет мог наблюдать уменьшение симптомов своего сенного насморка в результате бедного на белок питания. Дальнейшее исчезновение симптомов произошло, прежде всего, когда я перестал употреблять свинину, а некоторое время спустя избегал любого мяса в своей еде. Однако, немногими годами позже аллергии, тем не менее, стали снова появляться из-за возрастающей слабости пищеварения (см. гл. 2).

Поэтому прямо-таки классическое развитие событий особенно у взрослых в течение нескольких лет приводило от сенного насморка или других единичных аллергий, как например, на домашнюю пыль, волосы животных, хлорную воду, моющие средства, определенные металлы или какие-нибудь химические вещества, к пищевым аллергиям. Я еще хорошо помню, как часто нам в нашей практике рассказывали одну и ту же историю: Все началось несколько лет тому назад с легкого сенного насморка, который затем из года в год становился все сильнее. Однако со временем к нему добавились и другие аллергии, пока, в конце концов, не начали появляться первые пищевые аллергии.

Поэтому во многих случаях особенно у взрослых аллергические симптомы начинались с сенного насморка или с единичных аллергий. Затем, чем больше пищеварительная сила убывала с течением лет в результате повышающихся нагрузок на органы со стороны ядов из окружающей среды или в силу нездорового образа жизни (см. гл. 7) и чем сильнее перегружалась иммунная система, тем больше аллергий прибавлялось, пока через несколько лет не начинали развиваться первые пищевые аллергии.

Таким образом, в принципе, как и у всех остальных аллергиков, существуют две группы аллергиков на пыльцу: первая группа обладает перегруженной исключительно внутренними или внешними факторами защитной системой (см. гл. 7), которая больше не может уничтожать пыльцу нормальным путем, а у второй аллергии **вдобавок связаны со слабым пищеварением.**

Поэтому причинное лечение сенного насморка состоит только в том, чтобы продолжительно укреплять иммунную систему лечебными мерами или терапиями и снова строить возможно ослабленное пищеварение. Отбрасывание свинины и рафинированного сахара, а также переход к

хорошо комбинированному и не слишком богатому белками, преимущественно вегетарианскому полноценному питанию уже может привести к «чуду».

Все остальные терапии, которые также укрепляют иммунную систему, как например, биорезонансная терапия либо аутогемо- или аутоуринотерапия, конечно, тоже могут добиться отсутствия жалоб. Однако если имеет место значительная слабость иммунной системы или переваривания белка, то соответствующие результаты от этих терапий, как правило, бывают неполными или непродолжительными, так как они не устраняют причин аллергий. В таких случаях долговечного излечения можно достичь только в том случае, если с помощью терапии не только укрепляется иммунная система и очищается от токсинов организм, но еще и снова строится ослабленное пищеварение.»

«Все ли аллергии с пищевыми аллергиями по причине слабости пищеварения аллергически реагируют и на пыльцу?», - захотела узнать Анна-Мария. «Ведь если уж имеется аллергическая реакция на определенные пищевые продукты, тогда должна бы иметься и реакция на цветочную пыльцу?»

«Каждый человек в силу своего генетического, психического и физического устройства имеет совершенно различную предрасположенность к иммунной реакции. Это заметно уже по тому, как большинство аллергиков с сеным насморком аллергически реагируют на различные виды цветочной пыльцы. Тем не менее, существуют совершенно определенные виды пыльцы, как например пыльца трав или некоторых деревьев, которые могут вызвать аллергии у очень многих людей. Таким образом, отреагирует ли пищевой аллергик аллергией на пыльцу или нет, полностью зависит от индивидуальной конституции защитной системы. Ведь иммунная система так же, как и человеческий организм в целом, имеет свои слабые места, и если они будут обременены непосильной ношей, возникнут аллергии.

Таким образом, пищевые аллергии не обязательно должны аллергически реагировать и на пыльцу. Напротив, иначе все выглядит у поллинозников, которые в то же время имеют слабое пищеварение. Дело в том, что если у них со временем пищеварительная сила будет уменьшаться и дальше, то в большинстве случаев усиливаются не только пыльцевые аллергии, но еще и развивается все больше пищевых аллергий. И это развитие часто начинается с аллергий на особенно богатые белком пищевые продукты, как мясо, рыба, яйца, дрожжи и молочные продукты, переходит от бобовых, орехов и масличных семян к зерновым и, наконец, заканчивается овощами и фруктами. Конечно, в принципе аллергически мы можем реагировать только на те пищевые продукты, которые мы едим или с которыми хотя бы один раз имели контакт. Особенно неприятен этот процесс тем, что пропорционально уменьшению пищеварительной силы не только прибавляются аллергии, но и усиливаются пищеварительные недуги и нарушения кишечной микрофлоры.»

Терапия хороша только в случае долговечности ее результата

«Ты уже рассказывал нам в ходе последних бесед, что здоровое питание не только укрепляет защитную систему, но и может строить пищеварение (см. гл. гл. 18 по 21). Можешь еще раз вкратце описать нам другие возможности или методы, которыми можно лечить недуги иммунной системы и пищеварения, а также аллергии?»

Поскольку Джонатан немного знаком с нашими методами работы, он тоже знает, что я иногда применяю несколько методов, чтобы укрепить и построить защитную систему. Но с тех пор, как за оба последних десятилетия число мультиаллергиков сильно уменьшилось, я использую эти дополнительные методы все реже.

«В принципе существуют два способа лечения от аллергий: либо укрепляют одну только защитную систему, либо лечат всего человека и при этом следят за тем, чтобы наряду с укреплением защитной силы также строилось пищеварение и очищался от ядов организм.

К мерам, с помощью которых может быть укреплена иммунная система, относятся, например, аутогемотерапия и аутоуринотерапия, некоторые фитотерапевтические подходы, укрепление иммунной системы с помощью определенных витаминов и минеральных веществ (см. гл. 14) и множество энергетических терапий. Среди последних методы йоги тысячелетней давности или китайские упражнения ки гонг, «пятеро тибетцев», акупунктура, современные методы биорезонанса, лечение магнитным полем и определенные кинезиологические приемы. Но и десенсибилизирующее лечение, применяемое традиционной медициной, раньше могло быть весьма эффективным, хотя оно и относилось к самым неприятным, а иногда и опасным терапиям аллергий.

Поэтому когда речь идет о лечении лишь немногих аллергий, биорезонансная терапия наряду с кинезиологическими приемами или лечением души, несомненно, относится к самым мягким методам лечения. При биорезонансном методе можно либо превращать «нездоровые колебания» организма в «здоровые», в результате чего общее болезненное и в частности аллергическое состояние может облегчиться; либо дополнительно лечить отдельные аллергии путем сравнительно кратковременного переноса инвертированных (обращенных) колебаний аллергенов на организм. В результате переноса противоположных колебаний аллергенов иммунная система целенаправленно приводится в состояние, в котором она снова может нормально бороться с аллергенами. Уже после немногих сеансов с определенным биорезонансным методом аллергии могут полностью исчезнуть.

Однако, как я уже говорил, все эти методы могут долговременно помогать лишь тем людям, у которых в принципе имеется немного аллергий и по возможности ненарушенное пищеварение, так что аллергии не возникли у них вследствие перегрузки иммунной системы белками. Если дополнительно к этим скорее симптоматическим терапиям аллергий также будут выявлены и устранены причины (см. гл. 7), приведшие к аллергиям, то иммунная система, как правило, будет оставаться стабильной и после терапии, и аллергии не появятся снова.

Но если имеется несколько аллергий и они связаны с ослабленным пищеварением, скорее симптоматические меры для укрепления иммунной системы в лучшем случае могут поспособствовать смягчению симптомов, так как наша защитная система, вообще говоря, обладает лишь ограниченной мощностью, которую можно повысить лишь до какой-то известной степени. Говоря образно, эта общая защитная сила восстанавливается, «пробуждается» укрепляющими методами на некоторое время или «сдвигается», минуя определенные аллергии. Поэтому если лечить мультиаллергика, к примеру, биорезонансным методом, то довольно часто случается, что хотя лечимые аллергии и становятся слабее или даже исчезают на некоторое время, зато начинают сильнее проявляться другие, возможно уже лечившиеся до этого аллергии. Поэтому в таких случаях имеет мало смысла укрепление исключительно иммунной системы, чтобы она могла лучше справляться с различными чужеродными белками или другими антигенами в крови. Единственным обещающим успех решением является сокращение обременяющих веществ в крови и во всем организме. Поэтому множество аллергий, полностью или частично обусловленных слабостью переваривания белка, могут окончательно и долгосрочно излечиться только через выстраивание пищеварения и очищение организма от ядов. При этом совершенно не важно, каким из методов или путей лечения достигается эта цель.

Хотя мы и лечили общую конституцию и пищеварение своих пациентов в большинстве случаев гомеопатически (см. заключение), путь через питание имеет особое место. Дело в том, что мы не только можем построить свое пищеварение и освободить организм от ядов из окружающей среды и

других конечных продуктов обмена веществ с помощью определенных продуктов питания, но они еще и в состоянии оптимальным образом активизировать всю иммунную систему и все наши железы внутренней секреции. Кроме того, они могут поддерживать в оптимальном равновесии наш обмен веществ, благодаря чему мы становимся в целом здоровее и живем дольше (*подробнее об этом в гл. 23*). Наконец, эти продукты питания поддерживают нас в нашем морально-ментальном развитии (см. гл. 15), из-за чего особенно в последние десятилетия все больше людей частично или преимущественно питаются ими.»

«Нет ли наряду со строительной и очистительной терапией с помощью пищи еще и других пищевых терапий, которыми можно помочь аллергикам?»

Этим Анна-Мария затронула различные варианты терапий, которые мы, однако, применяли или рекомендовали лишь для сильных аллергиков в качестве временного дополнения к конституционной терапии. Главным образом мы всегда сосредотачивались на причинных нарушениях в теле или душе, которые привели к аллергиям.

«Да, Анна-Мария, важной необходимостью при лечении аллергий может быть **исключение аллергенов**. То есть если мы определили вещества, на которые человек аллергически реагирует, то может быть полезным впредь избегать контакта с этими веществами или временно не есть соответствующие пищевые продукты – конечно до тех пор, пока не будут устранены причины аллергий!

Однако особенно в годы, близкие к рубежу тысячелетий, а также в двух первых десятилетиях после него было очень много мультиаллергиков, которые аллергически реагировали на столь многочисленные вещества и продукты питания, что избегание аллергенов и так называемая **«диета отбрасывания»** были для них невозможны, поскольку иначе почти не осталось бы других пищевых продуктов для жизни. Несмотря на это, конечно, избегание или сокращение главных аллергенов способствовало, по меньшей мере, облегчению симптомов. Однако, довольно часто происходили так называемые аллергические сдвиги, особенно если пищеварение не было отстроено. Если, к примеру, аллергик с очень слабым перевариванием белка заменял пшеницу и изделия из нее из-за соответствующей аллергии на полбу, то хотя при благоприятных условиях аллергия на пшеницу и исчезала через несколько месяцев, зато он все с большей вероятностью мог аллергически реагировать на полбу. Те же самые сдвиги могли, конечно, происходить и для всех остальных продуктов питания, например, когда коровье молоко заменялось козьим или кобыльим молоком, а свинина замещалась говядиной, или все животные источники белка игнорировались, а вместо них употреблялось больше орехов или бобовых. Ведь решающим при возникновении большинства пищевых аллергий является непереваренный белок. Тогда белок пшеницы или коровьего молока при соответствующей слабости пищеварения будет перевариваться столь же плохо, как и полба, козье или кобылье молоко, хотя эти три вида белка в целом являются немного слабее в своем аллергеном воздействии, чем белок коровьего молока или пшеницы.

Однако, для разгрузки и укрепления защитной системы наряду с диетой отбрасывания была введена еще так называемая ротационная диета, с помощью которой также можно унять аллергические симптомы, однако никоим образом - вылечить их. Дело в том, что было обнаружено, что аллергические реакции на вызывающие аллергии продукты питания наступали слабее, если ежедневно менять пищевые продукты. Кроме того выяснилось, что эффективно употреблять как можно меньше продуктов питания за один прием пищи и следить за тем, чтобы они были гармонично комбинированы (см. гл. 11).»

***Роль наследственного фактора
при возникновении болезней***

«Какие, собственно, существуют аллергические симптомы организма и как получается, что у одного человека был, к примеру, нейродермит, а другого астма?»

На вопрос Джонатана я за последние десятилетия отвечал бесчисленное количество раз. Я вспоминаю времена, когда я сам был с аллергическим насморком, вставал по утрам с разбухшими глазами, головной болью и ощущением разбитости и требовалось многих часов, чтобы я чувствовал себя более-менее хорошо. Мои мысли скользнули по многочисленным годам исследований, пока я, наконец, не обнаружил в 1992- и 1993-годах строительные энергии и энергии активизации катализаторов.

«Дедушка, куку...», - Анна-Мария нежно прикоснулась к моей руке и мои воспоминания стали улетучиваться. Я улыбаюсь обоим и после глубокого вдоха снова в полной мере чувствую себя здесь и сейчас.

«Чтобы точно ответить на твой вопрос, мне придется начать немного издалека. Как я вам уже рассказывал, каждый человек, как правило, обладает различными генетически обусловленными слабыми местами в теле. Это места, которые, в сущности, каждый знает для себя. У одного это волосы, которые, быть может, седеют или начинают выпадать уже в 25 лет, а у другого – суставы, кожа, какой-нибудь орган, десны или сами зубы.

Так вот эти слабые места с одной стороны генетически закреплены в наследственности, а с другой стороны определенные слабые места усугубляются так называемыми **миазмами**. Понятие миазма происходит из греческого языка и в этой связи означает четыре фундаментальных болезней или расстройств, которые вот уже тысячелетия наследуются эмбриональными клетками из поколения в поколение или также могут быть приобретены во время жизни. Еще 250 лет тому назад немецкий врач и основатель гомеопатии Самуэль Ханнеман (1755-1843) открыл эти четыре основных заболеваний, хотя назвал и описал их отчасти иначе. К ним относятся чесотка, сифилис, триппер (= гонорея) и туберкулез. Поэтому в некотором отношении можно рассматривать эти миазмы как первоначальные болезни человечества, от которых особенно в ранние времена страдали или умирали люди. Так или иначе, они закрепились в наследственности людей и с тех пор передаются как основные расстройства из поколения в поколение. Путем многочисленных исследований на своих пациентах я выяснил, что мы, как правило, наследуем миазму от каждого из родителей, так что, возможно, большая часть людей на земле – по крайней мере, светлокожего европейского и американского населения – всегда обременена минимум двумя различными или одной наслоенной миазмой. Таким образом, при этих миазмах наследуются отнюдь не соответствующие болезни, а речь здесь скорее идет об унаследованных фундаментальных нарушениях, которые непосредственно связаны с активизированными генетическими слабостями организма.

Поэтому миазмы можно рассматривать еще как усилители совершенно определенных наследственных предрасположенностей человека. То есть с одной стороны каждый человек имеет свои генетически обусловленные слабые места, а с другой стороны миазмы отвечают за то, какие из этих слабостей проявятся при соответствующих физических или душевных расстройствах.

Если бы этих миазм не было, мы в любом случае были бы более стойкими и в принципе быстрее и легче преодолевали бы все болезни. Поэтому одной из первостепенных целей гомеопатической конституционной терапии является смягчение или устранение этих миазм. Однако эта цель может быть достигнута не только индивидуальными гомеопатическими средствами, но и другими методами, как например душевная терапия, медитация или долголетнее питание сырыми фруктами, орехами, масличными семенами и пророщенными злаками в соответствии с третьей ступенью раздельного питания (*подробное описание в гл. 18*).

Таким образом, большинство заболеваний всегда имеют прямое отношение к определенной миазме. Поэтому при соответствующих нарушениях обмена веществ или психических этиологических факторах у нас в первую очередь развиваются те симптомы и болезни, которые не только закреплены в нашей наследственности как слабые места, но и одновременно имеют прямое отношение к миазмам и, так сказать, легче активизироваться их посредством.

Поэтому чем здоровее наш обмен веществ, тем слабее будут активизироваться миазмы и генетически слабые места и предрасположенности к заболеваниям. Однако чем сильнее наш организм будет переокислен или обременен вредными для жизни факторами окружающей среды и химикалиями, тем больше они выступают на передний план.

Яды из окружающей среды и многие химические медикаменты могут привести к столь сильной активизации миазм, что они будут проявляться с абсолютно новой остротой. Поэтому эти вредные для жизни факторы окружающей среды и химикаты называют еще пятой миазмой, хотя, конечно, они не представляют собой миазму, а только способствуют экстремальному или извращенному проявлению остальных четырех.

Я хотел бы пояснить вам это обстоятельство на двух примерах. Чесотка – это сильно зудящее экземоподобное кожное заболевание, которое вызывается чесоточными клещами. Предположим, что крохотный младенец появляется на свет со слабым пищеварением и уже в первые дни жизни приобретает аллергию на материнское молоко. Только при условии, что этот младенец унаследовал генетически обусловленную кожную слабость или хотя бы один раз - чесоточную миазму, он будет реагировать аллергически обусловленной экземой вследствие данной аллергии в области кожи, что в итоге называется атопической экземой или нейродермитом. **Поэтому все нейродермитики обладают слабой кожной предрасположенностью и, по меньшей мере, однократно обременены чесоточной миазмой. Тем самым кожа у нейродермитика является не чем иным, как наследственно и миазматически обусловленным местом реакции на аллергии, причина которых кроется в защитной системе, ослабленной и перегруженной из-за ядов и нагрузок из окружающей среды и зачастую вследствие слабости переваривания белка.** Вам, наверно, нетрудно представить, что этот ребенок, будь у него дважды унаследованная чесоточная миазма, относился бы к более сугубым нейродермитикам. Но если у этого ребенка в качестве второго фундаментального нарушения выступает туберкулезная миазма, то этим бы выполнялось условие для того, что кроме области кожи он мог бы аллергически реагировать и в области дыхательных путей, например аллергической астмой или аллергическим бронхитом.

Конечно, бывают и аллергики, которые не реагируют аллергически ни в области кожи, ни в области каких-либо слизистых оболочек. Хотя эти люди, как правило, тоже обременены миазмой, кожа или слизистые оболочки у них почти или вовсе не ослаблены наследственно, так что ни кожа, ни слизистые глаз, ушей, дыхательных путей, пищеварительного тракта или мочеполовой системы не выступают в качестве места реакции на аллергии. Однако у них особенно выраженными могут оказаться другие, например, нервно обусловленные аллергические симптомы, как гиперактивность и необъяснимая усталость, звон в ушах, головокружение, сердцебиение, невралгия, формикация и тянущая боль в конечностях, боли и судороги живота, или психические реакции (см. «Когда аллергии возбуждают нервную систему и мозг» в следующем подзаголовке). Напротив, довольно редко случается и так, что человек с сильными аллергиями не обнаруживает ни физических, ни психических симптомов. Такие люди в основном являются довольно спокойными и уравновешенными личностями.

Следовательно, в принципе болезни возникают всегда в тех случаях, когда больна наша кишечная микрофлора и/или переокислен и зашлакован наш обмен веществ. Для этого может иметься большое количество внешних и внутренних причин, к которым относятся как образ жизни в

целом и нагрузки из окружающей среды, так и множество психических факторов. Наконец, само наследственное предрасположение, миазмы или даже острые душевные конфликты, отвечают за то, в каких областях тела или органов объявятся вызывающие болезни симптомы.

Поэтому наследственно обусловленные болезненные предрасположения и миазмы никогда не являются причинами болезней, а только лишь определяют вид и место появления заболевания. Истинные причины болезней почти всегда одни и те же: ослабленный внешними, пищевыми или психическими факторами организм.»

«Значит, все обстоит таким образом,» - перебивает меня Анна-Мария, «что мы наследуем от своих родителей определенные слабые места и предрасположения к болезням, однако наш образ жизни, мышления и поведения и, конечно же, факторы окружающей среды могут активизировать эти болезненные предрасположенности!?»

«В принципе ты права и для большинства людей это действительно так. Но очень часто бывают и исключения: дело в том, что болезнь не обязательно всегда вызывается внутренними или внешними факторами *этой* жизни, но в редких случаях может иметь и другие, скорее душевные причины. Как-нибудь в другой раз я расскажу вам о появлении и сущности таких болезней.»

Когда аллергии возбуждают нервную систему и мозг

Этот список содержит самые важные места аллергических реакций в области нервов, нервных сплетений и мозга. Относящиеся к ним симптомы, хотя и могут быть вызваны многими другими заболеваниями организма и души, тем не менее, все чаще они оказываются связаны с аллергиями:

- Симпатические нервы → гиперактивность, беспокойство, нервозность, тик, бессонница, обильное потение, депрессивные дисфории, агрессивность
- Блуждающие нервы → хроническая усталость, помрачение сознания, безынициативность
- Тройничный нерв (нерв челюсти и лица) → хронические боли в зубах, челюсти и лице
- Лицевой нерв → формакация, боли, припухлость и онемение в лице
- Преддверно-улитковый нерв → ушной шум, нарушения равновесия, головокружение
- Проводящая система сердца и вегетативное нервное сплетение сердца → нарушения сердечного ритма, сердцебиение и нарушения пульса
- Нервносплетение желудка → тяжесть в желудке, спазм желудка, боли в желудке
- Нервные сплетения кишечника → тяжесть и боли в животе
- Нервы рук и ног → формакации, боли, онемение и тик в конечностях, «беспокойные ноги» (причина RLS = Restless-Leg-Syndrom)
- Передняя доля головного мозга → гиперактивность, нарушения концентрации и памяти, трудности в учебе, синдром нехватки внимания, затруднения при чтении и письме, депрессии
- Центр сна (в промежуточном и среднем мозге) → нарушения сна (проблемы с засыпанием и просыпанием)
- Центры кровообращения (в продолговатом мозге) → нарушения кровообращения
- Центр кровяного давления (в продолговатом мозге) → изменения кровяного давления (гипертония и гипотония)
- Центр терморегуляции (в промежуточном мозге) → холодовые и жаровые аллергии, прилив жара, озноб, повышенная температура тела
- Потовые центры (в различных областях мозга): обильное потение

- Большой, межзатылочный и средний мозг → эпилептические приступы

Аллергические симптомы на коже и слизистых оболочках

«Можешь рассказать нам еще что-нибудь про аллергические недуги в области кожи и слизистых оболочек, ведь они долгое время были единственными аллергическими симптомами, которые были известны как таковые, не так ли?»

При этом вопросе Джонатана я невольно вспоминаю в первую очередь последние десятилетия до рубежа тысячелетий, когда понятие аллергии не только в народе, но и у многими врачами, знахарями и другими терапевтами отождествлялось исключительно с аллергическими кожными раздражениями, сенным насморком или астмой. Тогда еще просто не знали, как разнообразно могут проявляться аллергии и что из-за них можно нажать себе еще и кучу нервно обусловленных расстройств (см. «Когда аллергии возбуждают нервную систему и мозг», подзаголовок на стр. 309) и даже головные боли. Я утвердительно киваю Джонатану и продолжаю свои разъяснения:

«Таким образом, при аллергии определенными белыми кровяными тельцами производится и выбрасывается в кровь все больше антител. Ведь я говорил вам уже, что при аллергии речь идет об экстренной мере организма, при которой иммунная система реагирует избыточной выработкой антител, чтобы как можно быстрее связать определенные посторонние вещества, так как иначе дело может дойти до опасного для жизни анафилактического шока. Так вот антитела сцепляются с антигенами, чем, по крайней мере, предотвращается шоковая ситуация. Однако пока эти антигенно-антительные комплексы не будут поглощены так называемыми эозинофильными гранулоцитами и еще свободно плавают в крови, они вместе с обильно выделенным гормоном гистамином и другими гормоноподобными веществами, действующими в сосудах, как например определенные простагландины, могут вызвать аллергические реакции на генетически обусловленных слабых местах. Гистамин и простагландины выбрасываются при аллергических реакциях, прежде всего, для того, чтобы расширить определенные мелкие кровяные сосуды, так чтобы кровь и вместе с ней белые кровяные тельца и антитела легче могли продвигаться во все области организма.

Вообще говоря, аллергические реакции могут происходить на коже и на всех тех слизистых оболочках, которые имеют прямой контакт к внешнему миру, состоят в связи с внешним миром или выводят наружу важные жидкости и конечные продукты обмена веществ, например мочевого или желчный пузырь. Но, как вы уже знаете, этому подвержены только слабые места миазматического характера. Человек никогда не будет реагировать на коже и на всех слизистых одновременно, а только на своих наследственно или психически обусловленных слабых местах.

Тогда аллергические симптомы на коже и на слизистых во многом идентичны. Кожа или слизистые могут воспалиться и начать чесаться или даже вызвать боли. При аллергиях посильнее они вдобавок реагируют сыпью или образуют больше слизи и другие секреты в пределах от жидкотекучих до густотекучих. Кроме того, они могут сильно опухнуть или в ткани могут образоваться скопления воды, так называемые отеки, что особенно в области дыхательных путей может привести к состояниям, угрожающим жизни.

Таким образом, у нейродермита кожа является наследственно обусловленным местом аллергических реакций. При аллергически обусловленной астме таким местом являются бронхи и/или бронхиолы. Последние представляют собой мельчайшие ответвления дыхательных путей недалеко от легочных альвеол. Напротив, при аллергическом бронхите пораженными оказываются только слизистые оболочки бронхов. Если у кого-либо имеется аллергический насморк, то слизистая оболочка носа является унаследованным местом реакции миазматического характера. Но во многих случаях это слабое место связано с соединительной оболочкой глаз, так что слезная жидкость не

сможет вытекать, и пораженные глаза постоянно будут слезиться. Еще одним, хотя и редким вариантом реакции глаз является аллергически обусловленный склерит.

В области ушей в качестве мест аллергических реакций довольно часто выступают внешний слуховой проход и слизистая евстахиевой трубы. Евстахиева труба представляет собой вентиляционный канал среднего уха и начинается с маленького отверстия в средней полости глотки. Однако долгое время малоизвестным оставалось также аллергическое раздражение или воспаление среднего уха. Пораженные лица имеют дело с постоянными или периодическими раздражениями среднего уха, в результате чего, как и при излиянии барабанной полости после воспаления среднего уха, дело может дойти до тугоухости.

В области дыхательных путей аллергически могут реагировать слизистые оболочки носовой полости и околоносовой пазухи, глотка, слизистая оболочка гортани, трахея, бронхи и бронхиолы. Но помимо аллергически обусловленного насморка слизистые носа могут реагировать на аллергены также частыми носовыми кровотечениями.

В области пищеварительного тракта на первом месте находятся слизистые желудка, тонкой кишки и толстой кишки. Немного реже в качестве мест реакции выступают губы, слизистая оболочка рта, пищевод, желчный пузырь, желчные протоки или выводной проток поджелудочной железы. Кроме того, аллергически могут реагировать также оболочки или слизистые оболочки уретры и мочевого пузыря или внешние половые органы.

Таким образом, многие заболевания кожи, глаз или ушей, дыхательных путей, пищеварительного тракта или мочеполового тракта могут быть связаны с аллергическими реакциями. Если аллергии вызваны еще и слабостью пищеварения, они почти всегда проявляются вместе с нарушениями кишечной микрофлоры и грибок кишечника, что, конечно, может сильно усугубить симптомы аллергий. О том, как различные грибковые штаммы взаимосвязаны с аллергиями и каким образом грибковые заболевания могут воздействовать, или даже вызвать многие острые и хронические заболевания, я расскажу вам при нашей следующей встрече (*см. след. гл.*).

Наиболее частыми аллергическими симптомами организма являются:

- **Зудящая или жгучая кожная сыпь (экзема) с крапивницей или без, сухая или мокнущая,**
- **Хронический или текущий насморк, чихательные приступы,**
- **Воспалительно-зудящие раздражения соединительной оболочки глаз и отеки век,**
- **Зудящее набухание евстахиевой трубы,**
- **Аллергические воспаления глотки, гортани, трахеи или бронхов с соответствующими симптомами, как боль в горле, хроническое слезообразование, затруднение глотания и кашель,**
- **Аллергическая астма,**
- **Аллергически обусловленное жжение, зуд или другие нарушения чувствительности слизистой рта или языка,**
- **Аллергические раздражения желудка со спазмами, болью и рвотой и**
- **Аллергические недуги кишечника. Ими могут быть понос, запор и воспаления слизистых оболочек вплоть до спазмов кишечника с соответствующими болями.**

(соответствующий перечень мест аллергических реакций и их симптомов вы найдете в «руководстве для аллергиков» - см. приложение.)

Целиакия, или нетропический спру - это отчасти аллергическое заболевание слизистых тонкого кишечника, при котором в ответ на клейковину (глютен) определенных сортов злаков происходят соответствующие изменения слизистой оболочки тонкого кишечника и более или менее сильные поносы.

Особенно неприятным видом аллергической реакции является **отек голосовых щелей**, при котором вследствие сильного набухания слизистой оболочки гортани дело может дойти до одышки, угрожающей жизни. Большинство аллергически обусловленных воспалений гортани имеют, напротив, хроническую форму протекания и выражаются, например, в постоянной трудности глотания или легком кашле.

Однако помимо этого существует и спонтанный **приступ ложного крупа**, который в основном вызывается ядами из окружающей среды и психическими нагрузками. Раньше, когда царили неблагоприятные погодные условия, при которых загрязненность воздуха или концентрация озона достигали предельного уровня, в первую очередь дети и младенцы могли отреагировать на эти нагрузки спонтанным воспалением и опуханием слизистой гортани. Симптомы протекают столь же драматично, как и при отеке голосовых щелей, но крайне редко представляют угрозу для жизни. Как правило, они наступают «внезапно». Типичны, прежде всего, судорожный, лающий кашель и сильная одышка, вследствие чего у детей развивается панический страх, и они могут по-настоящему влезть в симптомы. Поэтому в качестве самой важной меры первой помощи следует для начала успокоить детей.

Ютта и я пережили такую ситуацию пару раз как с Мануэлем, так и с Джонасом. В первый раз этому подвергся Мануэль, когда ему было где-то два годика. В то время мы жили близ города Ингольштадт, немногими километрами удаленном от самой крупной в Баварии установки для сжигания специфического мусора. – Через четыре года (1996) дополнительно были введены в действие две новые печи, в результате чего эта установка с итого тремя печами и годовой мощностью 175.000 тонн стали самой большой «кухней» в Европе! – На дворе стояла зима и воздух, загрязненный выбросами ближайших промышленных заводов (в том числе трех нефтеочистительных) и установки для сжигания специфического мусора, был из-за метеорологической обстановки с инверсией далеко не чистым. У Мануэля выдался богатый событиями день, когда он проснулся среди ночи и начал судорожно кашлять. Мы сразу поняли, что с ним, и старались успокоить его, хотя, конечно, сами были крайне взволнованы. Во второй раз мы были уже спокойнее, а гомеопатическое средство, которое мы затем дали ему, помогло ему снова уснуть. Тем не менее, оба ребенка после такого приступа ложного крупа почти всегда приобретали бронхит или воспаление трахеи с соответствующим кашлем. Это явление мы довольно часто наблюдали и у других детей, которых мы поэтому лечили. Таким образом, ложных круп наступал у Мануэля и Джонаса прежде всего тогда, когда одновременно присутствовали два обстоятельства: внешняя загрязненность воздуха и какие-то негативные события дня, которые психически отяготили или задавили их. Видимо, эта душевная составляющая очень важна при ложном крупе.

Но психические нагрузки и стресс, вообще говоря, отрицательно влияют на все заболевания и, следовательно, также и на все аллергии, поскольку они в целом ослабляют иммунную систему. Все методы, способствующие тому, чтобы вернуть нам гармонию тела и души, тем самым укрепляют и иммунную систему и помогают нам преодолеть аллергии и вернуть здоровье.

Помимо этих аллергических симптомов многие люди, и чаще всего младенцы и маленькие дети, реагировали на постоянную перегрузку защитной системы периодическими инфекциями дыхательных путей и ушей. Кроме того, они имели склонность к частой ангине и хроническому увеличению лимфатических узлов. Поэтому насморк, кашель, средний отит, а также постоянные

набухания небной и глоточной миндалин (полипы) были наиболее частыми сопутствующими явлениями большинства аллергий у больных детей.

Даже головные боли могут быть вызваны аллергической реакцией

Однако помимо аллергических реакций в области кожи, внутренних и внешних слизистых оболочек, нервов и мозга (см. подзаголовок «Когда аллергии возбуждают нервную систему и мозг», стр. 309) существует еще пара аллергических симптомов, которые также связаны с определенными областями мозга (особенно с некоторыми мозговыми артериями) или с чувствительными клетками глаз, ушей, носа или языка.

Речь идет о следующих симптомах:

- Головные боли, мигрень,
- Нарушения зрения,
- Тугоухость вплоть до глухоты,
- Ухудшение или потеря нюха,
- Обман вкуса вплоть до потери вкуса.

Хотя эти симптомы намного чаще вызываются другими физическими или душевными расстройствами, всегда следует рассматривать их также и в связи аллергиями – особенно если другие причины для них не могут быть найдены. (С помощью ауракинезиологической дифференциальной диагностики можно довольно просто отличить аллергически обусловленные расстройства организма от других этиологических факторов – см. заключение).

Психически обусловленные аллергии и их лечение

Джонатан задумчиво смотрит на меня. Кажется, он смотрит сквозь меня и вдали ищет какой-то ответ. Но его взгляд дает мне знать, что есть еще какие-то неясности. Поэтому я спрашиваю его, все ли ему понятно.

«Да. Ты рассказал нам, что аллергии возникают всегда в том случае, если иммунная система будет ослаблена внутренними или внешними факторами или перегружена чужеродными белками или другими веществами. Если я правильно понял, те же факторы, что напрямую перегружают и ослабляют иммунную систему, приводят и к ослаблению пищеварения, так что в случае довольно сильного ослабления переваривания белка иммунная система дополнительно нагружается количеством чужеродного белка выше нормы⁵⁶, в результате чего, естественно, повышается предрасположение к аллергиям. Однако физические симптомы аллергий могут также усиливаться из-за стресса и психических нагрузок, и тогда они проявляются в первую очередь в наследственных и миазматически обусловленных слабых местах, которые ты называешь местами аллергических реакций. К ним относятся, прежде всего, кожа и большинство слизистых оболочек организма. Но и определенные области мозга, чувствительные клетки носа, ушей, глаз или языка, а также отдельные нервы либо их множество или сплетения могут быть поражены в этом отношении.

Однако я еще не понял, как в результате чисто психических или других факторов, которые ты упомянул в нашем последнем разговоре (см. гл. 7), могут возникать аллергии.»

⁵⁶ Малые количества неусвоенного белка (полипептидов) всасываются в кровь также и в здоровом кишечнике и должны быть уничтожены иммунной системой.

«Каким образом при чисто психической нагрузке и со здоровым пищеварением появляются аллергии, не могу вам в точности объяснить и я. Таким образом, загадку, почему после шока или в случае антипатий и отвращений при здравии остальных функций органов могут возникать аллергии, можно объяснить только энергетической блокадой и последующим длительным нарушением иммунной системы, которая тогда оказывается больше не в состоянии принять нормальные меры иммунной защиты против определенных веществ. Появляется, так сказать, «брешь» в защитной системе, так что организм затем вынужден отвечать на определенные чужеродные вещества избыточной иммунной реакцией.

Давайте я приведу вам пару примеров этих других путей появления аллергий. Когда я в первые годы своей профессиональной деятельности был на семинаре о биорезонансной терапии в Австрии, воскресным утром во время завтрака за мой стол села супружеская пара. Женщина с интересом посмотрела на мою еду, которая стояла передо мной на столе, и спросила меня, не живу ли я по какой-нибудь диете. Так мы разговорились, и я рассказал обоим немного о своих познаниях и о семинаре, в котором я участвовал. Когда женщина услышала слово «аллергия», она начала рассказывать о своей истории болезни и своем излечении от определенной аллергии. Долгое время она страдала от ревматизма. Ее болезнь привела ее после многих экспериментов, в конце концов, к макробиотическому образу питания, с помощью которого она завладела контролем над своими недугами. Раз в год она даже выполняла курс экстремальной детоксикации. Тогда она в течение нескольких дней – по-моему, четырех или пяти – употребляла в пищу злаки, которые она в первые дни употребляла даже в сыром виде и без воды. Только со второго или третьего дня она ела вареные злаки, в результате чего она принимала хотя бы минимальное жизненно необходимое количество воды. Разумеется, это лечение было опасным, потому что из-за сильной янь-природы злаков, не скомпенсированной инь-свойством воды, с участием которой к тому же растворенные шлаки вымываются через печень, дело доходит до интенсивного очищения соединительной ткани в первую очередь от инь-отложений, которые, однако, вследствие недостаточного подвода воды могут начать скапливаться в крови. Наверно, женщина обладала необычайно хорошей конституцией печени, потому что она начинала чувствовать нарастающую боль в этих органах лишь через три-четыре дня. Затем она начинала дополнительно пить воду или чай и вымывала с помощью жидкости растворенные яды. Это ежегодное экстремальное лечение помогало ей от ревматизма настолько хорошо, что остаток года она проводила очень неплохо при прочем бедном на белок питании.

Дело в том, что многие ревматики имеют – как и большинство аллергиков – слабость переваривания белка, и поэтому нередко обнаруживают также и пищевые аллергии и соответствующие, типичные для ревматизма нарушения микрофлоры тонкой кишки (*подр. в гл. 17*).

Аллергия, о которой она мне затем рассказала, относилась к растению, к которому у нее выработалось внутреннее отвращение. Всякий раз, как она притрагивалась к растению, или, как я полагаю, даже когда она всего лишь видела его, на всем ее теле появлялся странный кожный зуд. В поисках пути лечения этой аллергии она натолкнулась на книгу о силе любви, которая способна вылечить все болезни, а тем самым и аллергии. Она применила на практике рекомендации из этой книги и начала менять свое поведение по отношению к вызывающему аллергию цветку. Она подходила к нему, говорила с растением и старалась испытать к нему любовь – и все получилось! Ее аллергия исчезла. Тем не менее, она и дальше болела некоторыми пищевыми аллергиями, которые не устранялись этим методом. Вообще говоря, это было бы возможным, если ее любовь к богу и ко всей жизни была бы достаточно сильной, благодаря чему у нее, в конце концов, укрепилось бы по всей вероятности ослабленное пищеварение.

Другой случай связан с ситуацией, в которую мой пациент господин С. однажды попал из-за непредвиденного происшествия. Он стал свидетелем автомобильной катастрофы. И особенным в

этой ситуации было то, что кошка, также находившаяся на месте происшествия, от паники заскочила на руки мужчины. Оба были шокированы этим происшествием. С тех пор у господина С. имеется аллергия на кошачью шерсть, хотя до этого он не имел ничего против кошек. Его подсознание связало кошку с этим событием, так как она непосредственно после происшествия нашла защиту в его руках. Поэтому шоки могут отставлять в иммунной системе глубокие «шрамы», которые затем могут стать причиной определенных аллергий.

Ваш дед Йонас тоже в возрасте двух лет приобрел аллергию на кошачью шерсть. Тогда нам подарили молодого котенка, и, конечно, маленький Йонас – равно как и его старший брат – захотел погладить кошку и поносить ее на руках. Но так как он по своей детской неуклюжести часто обходился с кошкой слишком неаккуратно, Мишка порою не находил других способов самозащиты, кроме как царапнуть его. Это в свою очередь побуждало малолетнего Йонаса к еще более грубому обращению с маленьким котенком, и иногда даже к тому, чтобы ударить котенка по спине. Такое между ними продолжалось несколько недель, причем не раз обходилось не без слез. И вот, однажды Йонас приобрел психически обусловленную аллергию на кошек, которая у него проявлялась в виде аллергического воспаления трахеи. От Ютты он, кстати, унаследовал туберкулиновую миазму. Мы дали ему гомеопатическое конституционное средство и лечили его пару раз биорезонансным устройством, пока аллергия не исчезла. За это время Йонас более или менее научился уважать кота, так что хотя Мишке и приходилось предупредительно поднимать лапу, когти он стал пускать в ход крайне редко.

Прививки - благо или угроза?

Одним из главных вызывающих и усиливающих аллергии факторов являлись многочисленные прививки, которые рекомендовались людям вплоть до последних десятилетий. Хотя ответственные врачи и соблюдали по возможности безопасное от инфекций время, когда они делали прививки пациентам, тем не менее наблюдался постоянный рост так называемых «вакцинных блокад» и их последствий. Причиной этому была ослабленная многочисленными внешними и внутренними факторами иммунная система (см. гл. 7) у все большего количества людей, которая все чаще оказывалась не в состоянии переносить стандартные прививки. **Поэтому я рекомендовал если и делать прививки, то лишь одиночные с минимальным интервалом в 4-6 недель (подр. в гл.22).**

Мы лечили очень многих людей с такими вакцинными блокадами в результате прививок. Среди них были случаи тяжелые и более простые. О некоторых из них я хотел бы рассказать вам. Был 1994-год, когда к нам пожаловала мать со своим младенцем, который в течение двух дней после тройной прививки против дифтерии, коклюша и столбняка беспрерывно кричал и все это время ни ничем не унимался. Как только эта фаза была пройдена, наступили и первые аллергические симптомы нейродермита. Этот ребенок перенес вакцинный шок – к счастью без вреда, потому что в редких случаях прививки могут наносить людям неврологический вред, из-за чего можно физически или душевно стать инвалидом. Тем не менее, иммунная система младенца была настолько ослаблена не перенесенной вакциной, что в результате нагрязнула компенсированная ранее аллергия на молоко. Ведь во время наших исследований мы, кроме того, обнаружили в поджелудочной железе соответствующую слабость переваривания белка, которую малыш либо имел с рождения, либо приобрел вследствие вакцинного шока, что, однако, я считаю маловероятным. То есть аллергия на молоко вследствие слабости переваривания белка с большой вероятностью латентно присутствовала еще до вакцинации и выступила из-за дополнительного ослабления иммунитета после прививки. Генетически и миазматически обусловленным местом аллергической реакции у этого ребенка была кожа, так что аллергия на молоко в итоге вылилась в нейродермит.

Таким образом, иммунные блокады вследствие прививок в целом могут усугубить имеющиеся аллергии или даже привести к их новым проявлениям. Я помню много случаев, когда, несмотря на здоровое пищеварение, сразу после каких-нибудь прививок появлялись единичные или многочисленные аллергии. Но при этом нельзя забывать, что многие из подверженных пациентов являлись людьми, выросшими либо многие годы жившими или работавшими на территории или близ загрязненных промышленностью городов. А ведь и мы, как вам уже известно, несколько лет жили в Ингольштадте, где царил отнюдь не курортная воздушная среда и иммунная система всех проживавших там людей была подвержена необычайно сильной нагрузке в виде сотен или даже тысяч отчасти ядовитых химических соединений. Поэтому для меня не было удивительным, что чаша терпения многих людей когда-то переполнялась. И нередко решающей каплей была какая-нибудь прививка. Но столь же часто общая защитная способность иммунной системы ухудшалась и во время обильных смогом зимних и летних месяцев. Если в результате этого усугублялись острые или хронические заболевания либо аллергии, то в корне завладеть ситуацией можно было только путем очищения организма от ядов или укрепления иммунной системы.

Также к нам однажды пожаловала женщина, у которой с давних пор появлялась боль в желудке всякий раз, как она ела бананы, киви или стручки паприки. Пищеварение было в порядке, но, тем не менее, я обнаружил три аллергии, а именно – на бананы, киви и паприку. Наследственно и миазматически обусловленным местом реакции была слизистая оболочка желудка и каждый раз, как она употребляла эти продукты питания, слизистая желудка реагировала аллергически-воспалительными защитными реакциями. Истинными причинами аллергий две неперенесенные прививки.

Другая молодая женщина годами не могла есть фрукты и переносила лишь немногие сорта овощей. У нее от них появлялся сильный понос и реакция в виде легкой сыпи. Она также обладала совершенно здоровым пищеварением. Несмотря на это у нее была аллергия на фруктовый сахар, а также несколько аллергий на овощи. Наследственно обусловленными местами реакции были кожа и прежде всего слизистая толстого кишечника. Как и в прежнем случае, это состояние было вызвано, помимо общей обремененности организма ядами из окружающей среды, еще и двумя «вакцинными блокадами». После устранения этих блокад аллергии исчезли более чем на год. Правда, в начале 1997го пациентка снова пришла к нам в практику, так как аллергические симптомы медленно, но верно возвращались. На этот раз ей помогла только конституционная терапия, при которой не только очищается от ядов организм и укрепляется иммунная система, но и, по меньшей мере, отчасти ликвидируются миазмы.

В еще одном случае у мужчины сразу после вакцинации против гриппа участился понос, который был то сильным, то слабым. Его пищеварение и кишечная микрофлора находились в целом в хорошем состоянии. Несмотря на это обнаружилось легко воспаление слизистой толстого кишечника. Пищевых аллергий у него не имелось. Психические факторы в качестве этиологического фактора теоретически могли бы иметь место, однако я нашел другую причину его недуга. А именно я обнаружил сильную аллергию на ртуть, которая привела к воспалению слизистой оболочки толстого кишечника и поносу. Однако причиной этой аллергии была не сама ртуть, происходившая в основном из амальгамной пломбы зубов, а иммунная блокада после вакцинации против гриппа. Из-за этой прививки от гриппа защитная система была ослаблена настолько, что она не могла больше должным образом справляться с растворенной в крови ртутью, из-за которой возникла аллергия. Конечно, не будь в организме ртути – не возникла бы и аллергия, и, возможно, его иммунная система была бы столь сильной, что дело вообще не дошло бы до «вакцинной блокады».

То, что не до конца перенесенные прививки могут вызывать и другие симптомы, предрасположения к болезням или слабости в органах, я хотел бы проиллюстрировать вам на следующих двух примерах.

Равно как и в первом случае, но на этот раз после вакцинации против коклюша, другой младенец пережил легкий вакцинальный шок и проплакал целую ночь. Возникшая из-за этой прививки иммунная блокада способствовала усугублению туберкулиновой миазмы, что привело к ослаблению бронхов, вследствие чего ребенок стал подвержен частым и длительным бронхитным заболеваниям. Я рассказываю вам об этом случае в первую очередь потому, что он представляет собой классический пример миазматического резонанса. Дело в том, что в большинстве случаев «вакциной блокады» или даже вакцинного повреждения не переносятся в первую очередь те прививки, которые находятся в резонансе с имеющейся миазмой. То, что коклюш или прививка против него имеют отношение к туберкулиновой миазме, можете легко себе представить и вы. Ведь туберкулез – это болезнь, первичная инфекция которой на 90% происходит в области легких.

Второй пример относится к мальчику, у которого в ту же ночь после предохранительной прививки против туберкулеза появились головные боли, которые с тех пор то и дело стали мучить его. Как и во всех остальных случаях, причиной сему была энергетическая блокада вследствие плохо перенесенной вакцинации против туберкулеза.

Конечно, кроме этих так называемых «вакцинных блокад» и нейрологических вакцинных повреждений к ослабленным или острым инфекциям могут приводить и сами прививки. Кроме того, многие специалисты убеждены, что многие прививки в значительной мере благоприятствуют появлению рака⁵⁷.

Но к долговременному ослаблению иммунной системы могут приводить не только прививки, но и в принципе каждая не преодоленная до конца болезнь. Это видно на примере одного мужчины, который в возрасте около 40 лет тяжело заболел скарлатиной. Хотя назначенное врачом многонедельное лечение антибиотиками и заставило скарлатину исчезнуть, сразу после этого у него начались необъяснимые боли в суставах. Исследования традиционной медициной не дали положительный результат о наличии ревматизма, соответствующие признаки воспаления также не обнаружилось. Тем не менее, симптомы походили на инфекционное воспаление суставов. Причиной этой подострой инфекции была скарлатина, которая не была до конца вылечена и оставила остаточные воспаления в организме. Болезнь была, так сказать, «подавлена» антибиотиком, но никак не вылечена как следует.

Поэтому каждая непреодоленная болезнь – с наличием терапии или без – может привести к длительной иммунной блокаде. Поэтому следует лечить тело и душу человека по возможности всегда таким образом, чтобы поддерживать их в их попытках самоизлечения.

Если же переступить через аутогенную иммунную систему, применяя определенные химико-фармацевтические медикаменты, которые ни вылечивают действительные причины заболевания, ни укрепляют иммунную систему, соответствующие «остаточные инфекции» или латентные очаги довольно легко могут остаться в организме и стать причиной длительной иммунной блокады.

В тяжелых и экстренных случаях, в которых силы самоизлечения у человека больше не могут быть стимулированы, чтобы преодолеть болезнь, против антибиотиков, кортизона, анальгетиков и других химических медикаментов не может быть возражений.

Таким образом, вследствие иммунных блокад могут разразиться новые или усугубиться имеющиеся аллергии. Нездоровый образ питания с малым количеством жизненно-важных веществ способствует, конечно, иммунной слабости, а также предрасположенности к приобретению каких-

⁵⁷ Источник: высказывание доктора Уильяма Форбс Лаури, главы Metropolitan Cancer Hospital в Лондоне из: «Прививки – невероятное заблуждение» авторов Ф. и С. Деларуа, издание Hirthammer, Мюнхен 1990г., страница 78.

либо заболеваний вследствие прививок. То, что здоровое питание укрепляет и нашу защитную систему через воздействие на кишечник, становится ясным особенно из того, что около 70% всех лимфатических узлов организма, так называемых бляшек Пейера, находятся в кишечнике. Они не только очищают кровь или лимфы от чужеродных веществ, но и представляют собой значимые места образования определенных белых кровяных телец – лимфоцитов. Если эти лимфатические узлы будут нагружены или даже перегружены вследствие чрезмерно сильных процессов гниения и брожения или из-за нездорового питания и пищевых добавок, то от этого автоматически пострадает и вся защитная система человека.

Поэтому здоровая среда кишечника является одним из главных условий для исправности иммунной системы. Сильная же нагрузка на кишечник автоматически приводит к ослаблению иммунной системы.

То, что психические факторы сами по себе могут вызывать аллергии в организме, случается очень редко. По крайней мере, подавляющее большинство аллергий было напрямую или косвенно связано со многими вредными для жизни факторами окружающей среды и чужеродными химическими веществами, с которыми наш организм вынужден бороться. Тем не менее, по меньшей мере все дисгармонические состояния души, а также острые и даже давно прошедшие и до сих пор не перенесенные травматические переживания и шоки могут продолжительно ослаблять иммунную систему и усилить имеющиеся аллергии.

Широко распространившийся за последние десятилетия продолжительный стресс и растущая психическая неустойчивость и дезориентация многих людей не только приводили людей к нездоровому образу питания и жизни, но и отрицательно сказывались на иммунной системе и всех функциях органов.»

Психические симптомы аллергий

Оба моих правнуков внимательно слушали меня. Вокруг нас совсем тихо. Мы молча сидим друг напротив друга и размышляем о нашей беседе. Как же тесно все эти рассуждения связаны с моим прошлым! Множество воспоминаний, страхов и надежд из старого времени оживают снова. Я охвачен прежними чувствами, которые были полны беспокойства о будущем человечества и нашей планеты. – Но щебет некоторых птиц перебивает эту сосредоточенную тишину и благодарная радость заполняет мое сердце; потому что тревожные годы перелома теперь позади и Земля уже сияет на рассвете нового, долгого дня. Хотя мы сидим вместе уже почти два часа, Анна-Мария и Джонатан, кажется, еще не устали, поскольку Джонатан снова обращается ко мне и задает следующий вопрос.

«Однажды ты рассказывал нам, как тебе жилось в психическом плане во время твоей бытности аллергиком. Много ли было людей, которым из-за их аллергий было столь же плохо в психическом плане, как тебе?»

«Да, даже очень многим, Джонатан! Это связано в первую очередь с тем, что большинство **психических симптомов аллергий** почти неотделимо от физических проявлений аллергий. Представьте себе только, как все ваше тело зудит весь день и зуд не прекращается даже ночью. Вы то и дело чешетесь, и в некоторых местах кожа стирается до крови. Такие люди уже от одного только физического страдания доходят до предела крепости своих нервов. Они становятся нервными, недовольными, плохо спят и приводят в смятение все вокруг. Кроме того, у них из-за больной кожи часто развивается сильный комплекс неполноценности, что, конечно, дополнительно нагружает психику.

Хоть здесь речь и идет об экстремальном случае, тем не менее было очень много таких сильных аллергиков, чьи физические симптомы аллергий превращали жизнь в сплошную муку. Подумайте также о многочисленных астматиках в обоих десятилетиях до и после смены тысячелетий или о человеке с кишечной аллергией, которого мучили постоянные поносы и боли в кишечнике.

Итак, психические симптомы всегда в большей или меньшей степени связаны с аллергическими реакциями организма. Поэтому имеются некоторые классические психические симптомы, которые встречаются при большинстве аллергий. **Наиболее часто встречающимся психическим симптомом у аллергиков является повышенная чувствительность к внешним раздражителям.** По этой причине мне, когда я сам был аллергиком (см. гл. гл. 1 по б), приходилось ежедневно или, по крайней мере, каждые два дня на некоторое время уединяться от внешнего мира, чтобы прийти в себя после многочисленных переживаний в будни. Дисгармонические состояния, как стресс, шум, конфликты и досада, многими аллергиками компенсируются намного хуже, чем здоровыми людьми. У них просто напросто отсутствует внутренний покой, так как непрерывное состояние борьбы их иммунной системы полностью переносится на духовную жизнь. Поэтому многим аллергикам приходится для выполнения повседневных задач и обязанностей мобилизовать значительно больше энергии и сил, чем здоровым людям. И тем легче человек с довольно сильными аллергиями может потерять самообладание и стать агрессивным. Но это состояние имеет мало общего с холерическим темпераментом у здорового человека, а скорее соответствует полному истощению тела и души. Поэтому длительные восстановительные периоды особенно важны для большинства людей с сильными аллергиями.

У многих детей аллергически обусловленная повышенная чувствительность к внешним раздражителям проявляется в первую очередь в сильном беспокойстве и отсутствии концентрации.

Хотя у некоторых детей эти симптомы могут быть вполне нормальным явлением, поскольку они относятся к их характеру или темпераменту, на рубеже тысячелетий и в двух первых десятилетиях после него было все больше детей, чье поведение больше отнюдь не являлось нормальным. Это было время гиперактивных и не приспособленных к учебе детей. Поэтому соответствующие симптомокомплексы получили название **гиперактивности и СНВ(синдром нарушения внимания)**. Основными симптомами, с которыми этим детям приходилось бороться, были навязчивое стремление двигаться, более или менее выраженная нервозность с нарушениями сна или без, а также расстройства концентрации и памяти, которые могли усилиться до синдрома затруднения при чтении и письме. Поэтому в школе им трудно было спокойно сидеть на стуле и внимательно прислушиваться к уроку, из-за чего они нередко представляли проблему для многих учителей. Дома эта манера поведения, конечно, продолжалась. Нездоровое питание и чрезмерный просмотр телевидения, а также растущее доминирование компьютеров или компьютерных игр в это время, конечно, дополнительно усугубляли это внутреннее состояние повышенной раздражительности.

Когда подверженные дети взрослеют, симптомы чаще всего сохраняются, из-за чего со временем также все большее количество взрослых страдало от этих симптомов. Кроме того, будучи взрослым, разумеется, также можно было приобрести гиперактивные симптомы или усиливающиеся нарушения концентрации и памяти. Причиной обоих симптомокомплексов являются, как правило, токсичные нагрузки мозга и нервной системы ядами из окружающей среды, а также аллергии, которые проявляются через воздействие на определенные нервы и нервные сплетения, предрасположенные к слабости, особенно на симпатический нерв (нерв вегетативной нервной системы, отвечающий за работоспособность и активность), и области мозга, как передняя доля головного мозга (см. подзаголовок «Когда аллергии возбуждают нервную систему и мозг» на стр. 309).

Как вы наверняка догадываетесь, эти симптомы и многие другие недуги значительно усилились, когда мобильная связь с высокочастотными импульсами стала все теснее охватывать весь мир. Потому что именно нервы и мозг относятся наряду с чувствительными гормональными железами (щитовидная железа, гипофиз, шишковидная железа, зубная железа ит.д.) к наиболее восприимчивым органам, которые вследствие всеохватывающего облучения ослабевали в своих функциях и заболевали у все большего количества людей.

Особой формой аллергически обусловленной гиперактивности также могут быть уже упомянутые внезапно наступающие резкие мышечные подергивания – так называемые тики, или аллергически обусловленные спазмы мышц (*подр. в «Руководстве для аллергиков», см. приложение*). Даже если прямыми возбудителями аллергических реакций, в конечном счете, можно посчитать всевозможные естественные и неестественные вещества или живые существа, как животные или даже люди, в таких случаях следует в первую очередь принять во внимание источники животного белка, как молоко и продукты из него, на мясо, рыбу, яйца и дрожжи, а также на фосфаты или химические пищевые добавки, такие как красители или консерванты, добавлявшиеся в то время в пищевые продукты. Но в своей практике мы познакомились и с такими случаями, когда водопроводная или аквариумная вода и даже испаренная в помещении аквариумная вода была причиной аллергических симптомов.

Еще одним, часто встречающимся аллергическим симптомом особенно у младенцев и малолетних детей является то, что они плачут больше, чем их здоровые ровесники, и труднее успокаиваются. Зачастую они плохо спят, а в течение дня также неугомонны и визгливы.

Но и взрослые аллергики могут, как говорилось ранее, быть более или менее нервными и страдать от нарушений сна и концентрации. Я и сам на время страдал от столь сильной забывчивости, что начал сомневаться в самом себе и, по меньшей мере, умственно чувствовал себя стариком. Были времена, когда я прочитывал страницу книги по специальности, а через полчаса снова забывал большую часть из того, прочитал. Несмотря на это, у этого времени были и положительные стороны. Ведь для того, чтобы мало-мальски удовлетворять, несмотря на все, требованиям жизни, человеку с сильными аллергиями в такой ситуации не остается ничего, кроме как тренировать свою силу воли.

Однако перегрузка иммунной системы может привести многих аллергиков и к другим тяжелым психическим симптомам. Часто можно наблюдать резкие **перемены настроения**, которые могут быть вызваны вследствие принятия сильного аллергена или одного только контакта с ним. Тогда психическое состояние может резко ухудшиться и нередко сопровождается депрессивными фазами. Аллергически обусловленные **депрессии** при известных условиях могут зайти настолько далеко, что подверженный человек может начать сомневаться в смысле такой жизни.

Как бы скверно все ни звучало, все болезни в корне своем имеют и что-то хорошее. Ведь в большинстве случаев они показывают нам, что мы в своей жизни сделали что-то неправильно. Потому что все болезни в принципе всегда возникают только вследствие несоблюдения законов природы. Поэтому тяжелая болезнь часто заставляет нас изменить наш образ жизни или поведения, благодаря чему мы автоматически накапливанием знания того, как нам прийти к согласованности и гармонии с самими собой, окружающим миром и природой.

Но помимо всех этих психических симптомов имелись еще и другие феномены, о которых нам сообщали некоторые аллергики. Они простирались от особой чувствительности к теплу или холоду всего организма или отдельных его частей, как например слизистой оболочки рта, вплоть до приливов жара или озноба, которые могут быть вызваны определенными аллергиями. То есть действительно существует так называемая холодовая или тепловая аллергия, при которой подверженные лица аллергически реагируют на все слишком холодные или слишком горячие

пищевые продукты и даже на слишком холодный или слишком горячий воздух. Местами аллергической реакции при этом являются – как и у большинства психических симптомов аллергий – совершенно определенные нервы, нервные сплетения или области мозга. Потому они и представляют собой не психические, а скорее нервно обусловленные аллергические симптомы (см. *подзаголовок «Когда аллергии возбуждают нервную систему и мозг», стр. 309*).

Но многие аллергики были крайне чувствительны к электричеству, так что они могли испытать усугубление всех своих телесных и психических симптомов из-за электросмога в жилом помещении либо вблизи высоковольтных линий и трансмиттеров мобильной связи или цифровых беспроводных домашних телефонов. Однако чувствительность к электричеству в большинстве случаев никоим образом не представляет собой болезненную предрасположенность, а скорее связана с врожденной или приобретенной общей чувствительностью человека. Правда, у людей с сильными аллергиями она может принять экстремальные масштабы и усилить все аллергические симптомы. Я в бытность аллергиком тоже был чувствительным к электричеству и отчасти являюсь им и по сей день.

По мере того, как я потихоньку избавлялся от аллергий, у меня воистину началась вторая жизнь. Моя чрезмерно высокая чувствительность ко всем противоестественным влияниям окружающей среды значительно снизилась и я снова приобрел свой естественный внутренний покой. С каждым месяцем я становился выносливее и моя память снова нормализовалась.

Может, теперь, после всего, что я вы услышали про аллергии, вы можете представить себе, каково было мне и многочисленным людям с сильными аллергиями. Но так как в качестве мультиаллергика никогда нельзя с помощью различных терапий в один миг избавиться от всех своих аллергий, а только лишь постепенно в течение нескольких недель, месяцев или даже лет, то и вырастаешь из них потихоньку. Когда они исчезают, снова быстро привыкаешь к более здоровому состоянию организма, и так же быстро тягостные симптомы уходят в прошлое. Поэтому было бы хорошо, если еще многими десятилетиями ранее мы поняли бы столь важный язык природы и нашего организма и извлекали бы урок из многочисленных болезней и симптомов. Тогда человечество оберегло бы себя от страданий во всех отношениях!»

Анна-Мария, Джонатан и я еще немного гуляем по саду и я рассказываю обоим в завершение нашей сегодняшней встречи еще немного о времени, после того как я сам излечил себя от своих аллергий. Поэтому не удивительно, что в первые годы после этого нас отыскивали преимущественно люди с недугами пищеварения и желудка. Но не каждый подверженный человек проявлял необходимое терпение, которое потребовалось бы в особенных случаях для полного избавления от недугов. Это было одной из причин, по которым я написал свою первую книгу, которую мы затем рекомендовали для чтения многим пациентам. Тем самым мы надеялись, что они, поняв сложные взаимосвязи появления аллергий, не ждали от нас чуда, хоть открытие различных путей лечения и мое собственное выздоровление были именно им! Мы желали, чтобы они рассматривали наши рекомендации как путь, который рано или поздно привел бы их к свободе от аллергий и здоровью.

Основные варианты появления

физически обусловленных аллергий (см. также гл. 7)

1. Вредные для жизни факторы окружающей среды (яды, мобильная связь с высокочастотными цифровыми импульсами, повышенное ультрафиолетовое излучение ит.д.) и всевозможные чужеродные вещества нагружают и ослабляют иммунную систему.
2. Яды из окружающей среды, многие химико-фармацевтические медикаменты, определенные конечные продукты метаболизма и другие чужеродные вещества могут

откладываться во всех органах и областях организма и таким образом привести к гипофункции и дальнейшему ослаблению иммунной системы, а также большинства функций организма.

3. Возникшая вследствие внешних или внутренних факторов значительное ослабление переваривания белка (см. гл.7) приводит к болезненному изменению кишечной микрофлоры и слизистой оболочки кишечника (синдром проницаемого кишечника, см. гл. 5), в результате чего среди прочего непереваренный белок может усиленно переходить в кровь. Как следствие, все больше нагружается и ослабляется иммунная система.

Физические симптомы аллергий

В принципе физические симптомы аллергий проявляются только в слабых местах, обусловленных генетически, миазматически или психическими факторами.

Вызываются симптомы самими антигенно-антительными комплексами, а также действующими в сосудах гормонами и гормоноподобными веществами, как гистамин и определенные простагландины.

Наиболее часто аллергические симптомы проявляются в области кожи и слизистых. К ним относятся:

- Внешняя кожа тела в целом
- Слизистые оболочки дыхательных путей
- Слизистые пищеварительного тракта в целом, в том числе желчного пузыря, желчного протока и выводного протока поджелудочной железы
- Определенные слизистые оболочки, а также кожа в области глаз и ушей
- Слизистые мочевого пузыря и уретры
- Кожа и слизистые внешних половых органов.

Симптомы, как правило, появляются вследствие соответствующих воспалений и набуханий кожи или слизистых, при чем дело может дойти до сильного зуда, жжения, усиленной секреции слизи и жидкостей, появления волдырей и болей. Вдобавок кишечник может отреагировать поносами, которые, как правило, бескровны.

Однако наряду с кожей и слизистыми оболочками в качестве мест аллергической реакции могут выступать также определенные области мозга, некоторые мозговые артерии, чувствительные клетки ушей, носа, глаз и языка, а также единичные или многочисленные нервы и нервные сплетения (см. также подзаголовок: «Когда аллергии возбуждают нервную систему и мозг», стр. 309).

Поэтому другими аллергическими симптомами могут быть:

- Гиперактивность, внутреннее беспокойство, нервозность
- Нарушения сна (засыпания и высыпания)
- Хроническая усталость, обнубиляция (помрачение) сознания, безынициативность
- Нарушения концентрации, трудности в учебе, СНВ, затруднения при чтении и письме, нарушения памяти
- Головные боли, мигрень
- Приступы эпилепсии
- Нарушения зрения
- Ухудшение или потеря обоняния
- Обман вкуса
- Чувствительность к теплу и холоду
- Приливы жара и озноб

- Проливной пот
- Нарушения сердечного ритма
- Недуги кровообращения, колебания кровяного давления (гипертония и гипотония)
- Нарушения равновесия и головокружение
- Звон (шум) в ушах
- Тугоухость вплоть до глухоты
- Нарушения дыхания особенно у младенцев и детей
- Невралгия, онемение, зуд и тянущая боль (парестезия) в конечностях
- Нервные раздражения рта, пищевода, желудка и кишечника
- Одиночные или генерализованные мышечные подергивания (тики) или продолжительные спастические состояния (тонические конвульсии)
- Чувство давления в области простаты.

Психические симптомы аллергий

У большинства аллергиков психические симптомы проявляются, как правило, всегда вместе с физическими, поскольку большая часть психических симптомов связана с физическими и, так сказать, вызывается ими. Поэтому довольно немногие аллергики реагируют на аллергии исключительно психическими симптомами.

Количество и интенсивность симптомов при этом зависят с одной стороны от степени тяжести заболевания, а с другой стороны от индивидуальной психической или физической предрасположенности. К таким симптомам относятся:

- Чрезмерно высокая чувствительность ко всем внешним раздражителям
- Душевно-телесные состояния истощения
- Неустойчивость настроения вплоть до депрессий
- Нервозность и внутреннее беспокойство
- Гиперактивность
- Внутренняя раздражительность и склонность к агрессивности
- Отсутствие концентрации, забывчивость, СНВ
- Бессонница или сильная потребность в сне
- Чрезмерно высокая чувствительность к электричеству
- Младенцы с аллергиями плачут больше своих здоровых ровесников.

ГЛАВА 17

Возникновение кишечных грибков и хронических заболеваний



Auch Krebs ist heilbar mit den Heilkräften der Natur

И рак излечим целебными силами природы

Возникновение кишечных грибков и хронических заболеваний

Обзор содержания

- Появление нарушений кишечной микрофлоры и кишечных грибков вследствие ослабленного переваривания белков, углеводов или жиров
- Причины возникновения хронических заболеваний, особенно атеросклероза, рака и ревматизма
- Способ лечения хронических заболеваний с помощью пищи
- Основные предпосылки появления инфекционных заболеваний

Меня вдруг резко будит громкий гул. Весь дом содрогается и на несколько секунд снова устанавливается этот неприятный шум, так что чайная чашка на столе начинает звонко дребезжать.

Пока я судорожно пытаюсь открыть свои глаза, я замечаю непрерывный шумовой фон вокруг себя. Где я нахожусь и что это за шум? Потом я все вспоминаю! Я нахожусь в маленькой чердачной комнате многоэтажного дома, который расположен на главной магистральной улице в центре Франкфурт-Хёкст. Я встаю и смотрю в маленькое окно. Прямо под собой я вижу машины за машинами, которые длинной очередью тянутся мимо серых фасадов домов. Среди них то и дело появляются большие грузовики, которые подобно тяжеловесным динозаврам заставляют сотрясаться землю и старый дом. Я хочу открыть окно, чтобы проветрить комнату. Но затем я вижу, как в не очень большом отдалении в небо поднимаются желто-зеленые клубы дыма, которые расстилаются над целым городом мутно-туманной массой. У меня слегка закружилась голова и мне нужно присесть. Я запутался! Я действительно во Франкфурте? Разве это было не за многие, многие годы до этого, в то время, когда...и тут в моей голове вдруг появляется шум и все растворяется в пустоту. – Я чувствую свое дыхание и ощущаю живительную силу свежего воздуха в каждой клетке моего организма. Я открываю глаза и вижу над собой ясное, лазурное небо, которое я привык любить так сильно. Каким же реалистичным был этот сон, будто бы я действительно пережил все вновь! Я с трудом пытаюсь вспомнить мое тогдашнее пребывание во Франкфурте. С тех пор прошло уже 70 лет. Ну и время же было! Случайно ли то, что в это время люди в цивилизованном мире умирали от рака уже от каждого четвертого до каждого второго? Нет, сегодня мы знаем, что мы сами ответственны за все эти болезни. Они являлись необратимым последствием ступившего на ложный путь человечества, которое топтало ногами законы природы и разыгрывало из себя бога на Земле.

Я заснул, по-видимому, на один-два часа, потому что солнце уже переместилось на значительное расстояние. Такого со мной уже давно не случалось, ведь я хотел, собственно, лишь недолго вздремнуть на газоне, чтобы потом немного помедитировать, пока не пришли бы Анна-Мария с Джонатаном. Не успел я подумать об обоих своих правнуках, как оба уже подходят ко мне.

«Да, дедушка! Ты выглядишь совсем заспанным!» - Анна-Мария не может не ухмыляться, произнося эти слова. Она прекрасно меня знает, как знает и то, что пополудни я, как правило, медитирую, а не сплю.

«Да, да! – Я думаю, теперь я постарею еще на чуточку! Но идемте и присаживайтесь ко мне!»

Первые последствия нарушения переваривания сложных углеводов и жиров

Оба рассказывают мне о своих событиях дня, пока Джонатан не задает вопрос, после которого наша беседа продолжается с того места, где я рассуждал о вариантах появления и симптомах аллергий:

«Дедушка, ты рассказал нам при нашей последней встрече так много об аллергиях, что мы хотели бы услышать сегодня что-нибудь о появлении других хронических болезней. Кроме того, вчера вечером Анна-Мария спросила меня, мол, что же случится, если ослаблено не переваривание белков, а переваривание углеводов и жиров. Я не знал этого. Ты можешь рассказать что-нибудь по этому поводу?»

«Я специально не стал рассказывать вам многого об этом, поскольку переваривание углеводов и жиров играет скорее второстепенную роль при появлении аллергий. Дело в том, что пищевые аллергии в большинстве случаев вызываются непереваренными белками и значительно реже – непереваренными углеводами и жирами. То есть если у человека аллергия на пшеницу, то аллергия

у него чаще всего на содержащийся в ней белок, а не на сложные углеводы пшеницы. Тем не менее, есть и некоторые непереносимости углеводов и жиров, которые, однако, не имеют ничего общего с аллергиями. Например, для расщепления молочного сахара (лактозы) нужен фермент лактаза, который вырабатывается в определенных железах слизистой оболочки тонкого кишечника. У тех, кто долгие годы не употребляет молочные продукты или больше не употребляли после кормления грудного ребенка, выработка лактазы со временем прекращается. Это относится, например, к китайцам и другим азиатам. Помимо этой довольно широко распространенной во всем мире причины **непереносимости лактозы**, при которой, по моему мнению, генетические факторы являются скорее второстепенными, к гипофункции выработки лактазы может привести также и обременение организма ядами из окружающей среды или в целом плохое питание. Последний вариант возникновения был главной причиной непереносимости лактазы у все большего количества людей в индустриальных странах. Однако если выработка лактазы слабая или отсутствует, молочный сахар в зависимости от принятого количества будет расщепляться хуже или не будет расщепляться вовсе. Из-за этого после употребления сладкого или сквашенного молока могут появиться более или менее тяжелые недуги желудка, как например жидкий стул вплоть до поноса, а также боли в животе и спазмы кишечника. Сыр или творог в этом случае будут перевариваться лучше, поскольку они содержат меньше молочного сахара. Потому что молочный сахар вместе с большей частью минералов и растворимых в воде витаминов выжимается с помощью молочной сыворотки.

Но помимо этой так называемой непереносимости молочного сахара есть еще несколько других нарушений переработки углеводов. Одно из них касается всех грудных детей в возрасте немногих месяцев, так как определенные ферменты для переваривания сложных углеводов у них еще отсутствуют и начнут вырабатываться лишь со временем. Поэтому новорожденные в первые недели своей жизни еще не могут переваривать сложные (длинноцепные) углеводы, кроме молочного сахара (*подр. в гл. 22*).

В противоположность перевариванию белка переваривание сложных углеводов начинается уже во рту при помощи слюнного фермента пталина (амилазы) из околоушной слюнной железы. Он расщепляет длинные углеводные цепи на крупные осколки и даже отчасти уже в моносахариды. Но так как вкусовые почки языка могут ощущать на вкус не полисахариды, а моносахариды, то кусок хлеба или немного злаков будут тем слаще, чем дольше они будут разжевываться во рту. То есть сладость во рту растет с увеличением отщепленных моносахаридов. В желудке пталин активен лишь до тех пор, пока он не будет инактивирован желудочной кислотой. С этого момента с углеводами в желудке больше ничего не происходит (*см. также гл. 11*).

Жиры перевариваются во рту и в желудке у взрослых лишь незначительно (*см. также сноску 53, стр. 284*). Только когда пища порциями попадает через выход из желудка в тонкий кишечник, жиры перевариваются дальше вместе с еще не расщепленными до конца углеводами и осколками белка. Для того чтобы ферменты поджелудочной железы и определенных желез тонкого кишечника могли также участвовать в переваривании, для начала должна быть нейтрализована желудочная кислота. Последнее осуществляется уже с той только целью, чтобы желудочная кислота не разъедала слизистую оболочку кишечника. Определенные щелочные (основные) вещества сока поджелудочной железы и желчь буферизируют, таким образом, кислоту и вместе с ферментами поджелудочной железы и желез тонкого кишечника обеспечивают все необходимые факторы для конечного разложения углеводов, жиров и белков. Углеводы при этом разлагаются соответствующими ферментами в моносахариды и вслед за тем всасываются через слизистую тонкого кишечника в кровь. Затем они так же, как и аминокислоты, попадают в печень или к клеткам организма, где они могут использоваться для выработки энергии или накапливаться.

Напротив, жиры в кишечнике сначала эмульгируются желчью. Это означает, что они разлагаются в мельчайшие жировые капельки, благодаря чему они могут оптимально расщепляться ферментом поджелудочной железы липазой. Разложившиеся жиры всасываются слизистой кишечника и там же снова соединяются в молекулы жира. Вслед за этим жир попадает через лимфатические сосуды в кровь и, наконец, достигает клеток организма, где он либо служит для выстраивания организма, либо сжигается подобно моносахаридам, либо же откладывается в жировых депо организма.»

«Дедушка», спрашивает меня Анна-Мария, «можно задать тебе промежуточный вопрос? Что же будет, если мы будем употреблять совсем мало жира? Потеряем ли мы тогда весь наш внутренний жир?»

«Нет, все не так страшно, хотя подкожная жировая клетчатка организма со временем и убывает значительно. Но жировое депо внутренних органов при питании, состоящем преимущественно из углеводов и белков, сохраняется всегда. Дело в том, что организм может образовывать жиры из белков и углеводов. Правда, обратный процесс может происходить уже не так просто. Потому что определенные аминокислоты не могут синтезироваться при нормальных условиях метаболизма ни из жиров, ни из углеводов, из-за чего их называют незаменимыми аминокислотами, и поэтому они должны подводиться с пищей (см. гл. 10).

Давайте я объясню вам, что происходит, когда ослаблено переваривание углеводов. Когда человек принимает с пищей больше углеводов, чем он способен переварить, в кишечнике происходит их усиленное брожение. Как и при производстве вина или пива, при брожении в кишечнике образуется алкоголь. Его еще называют сивушным алкоголем, и он агрессивней и вреднее, чем содержащийся в алкогольных напитках алкоголь (этанол). Кроме того, при брожении образуются ядовитые газы, как например метан, или болотный газ, которые оказываются причиной вздутий и болей живота. Большая часть этих продуктов брожения всасывается в кровь и должна быть очищена от ядов печенью. Но начиная с определенного количества, эти вещества попадают также и в мозг и могут приводить к головной боли, помрачению сознания и усталости. Дальнейшие симптомы организма могут сильно походить на начальные симптомы гриппа.

Когда в кишечнике начинают бродить фрукты, дело может дойти не только до болей в животе, но и до внезапных поносов, которые могут иметь едкий перебродивший запах.

Причины плохого переваривания углеводов заключаются либо в крайне недостаточном производстве ферментов поджелудочной железы, либо в ошибках приема и комбинирования пищи (см. также гл. 11). Ошибками приема пищи могут быть, например, плохо разжеванный хлеб из обойной муки, или чрезмерное количество фруктов натошак, вслед за которыми выпивается вода или другие напитки. Дело в том, что чрезмерное количество жидкости может смыть фрукты из желудка прямо в кишечник, так что виноградный (глюкоза) или плодовый (фруктоза) сахар не успевает всасываться в тонком кишечнике и начинает бродить. Поэтому следует особенно после употребления свежих фруктов подождать некоторое время перед тем, как выпить большие количества других жидкостей, которые лучше всего пить маленькими глотками. Напротив, к сухофруктам следует пить определенное количество воды. Но и здесь количество не должно быть слишком большим, так как иначе это может привести к тем же недугам кишечника.

Если переваривание жира нарушено, то этому могут быть три причины при условии, что желчный проток и выводной проток поджелудочной железы в тонкий кишечник здоровы: Либо имеется недостаток ферментов поджелудочной железы, либо в печени образуется слишком мало желчи, либо же желчный пузырь был удален путем оперирования. В обычном случае печень особенно ночью производит много желчи, которая затем подхватывается, сгущается и накапливается, а в течение дня при жирной еде правильными дозами подается в кишечник. Хотя в течение дня из печени в кишечник и без того постоянно течет немного желчи, этого непрерывного

желчного потока хватает, как правило, лишь для переваривания от 20 и максимум до 30 граммов жира за один прием пищи у взрослого человека. **Тем, кто употребляет за один прием пищи больше 30 граммов жира, в любом случае нужна накопленная желчь из желчного пузыря.** Тот, у кого нет желчного пузыря, естественно, не может больше подхватывать желчь по ночам. Тогда она напрямую течет в кишечник и тем самым пропадает. Поэтому в течение дня такой человек не может переваривать больше жира, чем может быть эмульгировано постоянным потоком желчи. **А это чаще всего лишь от 20 и максимум до 30 граммов жира за один прием пищи, при условии, что печень обладает хорошим производством желчи.** Но можно исходить из того, что многие люди с оперативно удаленным желчным пузырем имеют скорее плохую выработку желчного сока или неблагоприятный состав желчи. Иначе бы не образовывались желчные камни, которые, как известно, являются наиболее частой причиной для недугов и воспалений желчного пузыря. Таким образом, такая операция ни в коем случае не улучшит общую конституцию подверженного лица. Хотя после удаления желчного пузыря исчезнут и проблемы, связанные с ним, слабость переваривания жиров остается той же или даже увеличивается.

В любом случае, с непереваренным жиром всегда происходит одно и то же, независимо от того, отсутствует ли желчь или фермент липаза, переваривающий жиры. Он перемещается в непереваренном виде по кишечнику и снова выводится со стулом. Такой стул называется жирным стулом (стеаторея). Типичным для жирного стула является блестящий кал, который оставляет мажущиеся следы в унитазе и после которого трудно обойтись без воды для очистки заднего прохода. В сущности, непереваренные жиры вызывают, по сравнению с гниением белков и брожением углеводов, наименьшие недуги кишечника, так как с одной стороны почти или вовсе не появляются вздутия, а с другой стороны возникает и меньше нарушений кишечной микрофлоры. Однако эта поверхностная картина обманчива, потому что непереваренные жиры отчасти ложатся вокруг других важных питательных веществ, таких как аминокислоты, углеводы, витамины и минеральные вещества, и тем самым могут ухудшить их всасывание. На перспективу это может привести к разнообразным явлениям недостаточности с серьезными нарушениями обмена веществ.

Как я уже вам говорил, на жиры и углеводы – за исключением аллергии на рафинированный сахар – довольно редко возникают аллергии. Ведь разложившиеся жиры заново составляют в стенке кишечника и, наконец, попадают через лимфатические узлы в кровь. То есть их наличие в крови совершенно нормально. Длинноцепные углеводы, хотя и неуместны в крови так же, как и какие-нибудь чужеродные белки, в ней они никоим образом не имеют тех токсичных свойств, которыми обладают белки всех пищевых продуктов или их крупные осколки. **Правда, частые состояния брожения непереваренных углеводов, а также в известной степени омыление жиров в кишечнике приводят, так же как и гниение белка, приводят к более или менее сильным нарушениям кишечной микрофлоры с возможным повреждением кишечной стенки (синдром проницаемого кишечника).** Еще не расщепленные молекулы белка или их осколки могут тогда легче переходить в кровь. Косвенно это, конечно, благоприятствует возникновению аллергий.»

Возникновение кишечных грибков в результате ослабленного пищеварения

«Можно ли тогда говорить, что не только из-за гниения белка, но и вследствие брожения углеводов и даже омыления жиров могут появляться болезненные грибки кишечника?»

Джонатан прочел мою мысль, потому что я как раз собирался объяснить обоим возникновение грибка из-за непереваренных пищевых продуктов.

«Да, все именно так! Поэтому когда раньше к нам приходили пациенты с нарушением кишечной микрофлоры или кишечным грибок, решающую важность имело выяснение того, нарушено ли переваривание белков, углеводов или жиров. В 80-90% случаев мы находили слабость переваривания белка, около 10% приходилось на приобретенную слабость переваривания углеводов, а в 5 и максимум 10% случаев причиной нарушений микрофлоры кишечника являлось плохое переваривание жиров ⁵⁸ (Метод обследования я объясняю помимо прочего на своих семинара, см. заключение). В принципе эти нарушения могут проявляться и вместе, вследствие чего общая картина болезни, естественно, усугубляется. Многие из этих пациентов уже имели за собой неоднократный опыт курсов лечения кишечной микрофлоры или грибков с помощью самых различных кишечных бактерий и медикаментов. В большинстве случаев во время лечения также соблюдалась строгая диета. При этом поочередно сокращалось количество белков и углеводов. Однако никто из подверженных лиц не знал, почему нарушения кишечной микрофлоры или кишечные грибки не хотели отступить раз и навсегда и возвращались все снова. При этом, собственно говоря, есть лишь немного причин, по которым наша кишечная микрофлора может заболеть (см. гл. 7). Важнейшей причиной помимо рафинированного сахара является ослабленное пищеварение. Поэтому для человека со слабостью переваривания белка будет совершенно бесполезным сокращение количества углеводов в пище, а человеку со слабостью переваривания углеводов никак не поможет обедненная белками диета. **Но если слабость пищеварения диагностирована правильно и подверженный человек впредь не будет за один прием пищи употреблять сверх того, что он может хорошо переварить, нарушения кишечной микрофлоры исчезают, как правило, через несколько дней сами по себе! Конечно же, пища ни в коем случае не должна содержать полностью или частично рафинированный сахар и она должна основательно пережевываться и гармонично комбинирована (см. гл. 11).**

То, что натуральный мед и другие натуральные сладкие вещества, как например сушеный сок сахарного тростника или сахарной свеклы, кленовый сироп, яблочно-грушевый сироп или пульке, подобно рафинированному сахару вызывают нарушения кишечной микрофлоры, а вместе с тем и различные кишечные грибки, ничуть не соответствует действительности, пока эти сладкие вещества употребляются в совершенно нормальных количествах (см. также гл. 9). Редкие исключения здесь, конечно, подтверждают правило, когда при соответствующих нарушениях усвоения сахара определенные ферменты перестают вырабатываться в достаточной мере или вовсе, или когда определенные молекулы сахара в силу болезненного нарушения всасывания хуже всасываются в кишечнике. Поэтому кроме как при сахарном диабете довольно редко случается так, что молекулы сахара этих сладких веществ могли бы усваиваться не как положено.

Долговременное сокращение количества соответствующих пищевых продуктов, конечно, не является окончательным решением, особенно для людей, которые вследствие значительной слабости пищеварения могут принимать пищу и так лишь в очень малых количествах. Поэтому целью в любом случае должно быть выстраивание ослабленного пищеварения, насколько это еще возможно. Слабое после удаления желчного пузыря переваривание жиров, конечно, больше нельзя нормализовать.»

Кишечные грибки как причина многих болезней

⁵⁸ Это статистика относится только к Германии (написано в 2003г.). Поэтому в других странах могут иметь место совсем другие соотношения. Так например, я предполагаю, что в США и в Англии в силу общего образа питания с относительно высоким употреблением рафинированного сахара, белой муки и других промышленно обработанных пищевых продуктов у многих людей обнаруживается не только ослабленное переваривание белка, но и слабость переваривания углеводов и/или жиров.

«Можешь рассказать нам еще что-нибудь о различных кишечных грибах и их болезнетворных воздействиях?»

Джонатан затронул этим такую обширную область, что я представлю ее вкратце, чтобы они хотя бы в целом поняли взаимосвязи.

«Причины болезнетворных стадий кишечного грибка вам уже известны (см. гл. 7): к ним относятся только что упомянутые непереваренные пищевые продукты, рафинированный сахар, определенные медикаменты, как например антибиотики или цитостатические средства, лучевая терапия при раке, в первую очередь, если она производится в области желудочно-кишечного тракта, и вредные для здоровья комбинации продуктов питания. Но наряду с этим также и сильные нагрузки на печень с обратным напором крови в желудочно-кишечном тракте (см. гл. 19), а в известных случаях также и продолжительные психические нагрузки могут вызывать нарушения кишечной микрофлоры. Однако и у младенцев и детей при прорезывании зубов дело может дойти до временного ухудшения микрофлоры кишечника, из-за чего ослабляется иммунная система и краткосрочно могут усугубляться определенные симптомы болезней. Нездоровое, в целом переокисляющее питание с большим количеством мяса, рыбы или яиц, конечно, отнюдь не способствует идеальной микрофлоре кишечника.

Наш кишечник содержит множество различных микроорганизмов. К ним относится большое количество незаменимых бактерий тонкого и толстого кишечника, а также совершенно определенные «зачатки» жизни. Одним из самых выдающихся исследователей этих мельчайших форм жизни в человеке был доктор, профессор Гюнтер Эндерлейн. Он обнаружил их впервые в 1916-году путем микроскопических исследований в темном поле в крови больных сыпным тифом. Для него эти подвижные микроорганизмы, которые даже могли соединяться друг с другом подобно сперматозоидам и яйцеклеткам, доселе были совершенно чуждыми. Он занялся всеми исследованными до того времени знаниями и с этого времени полностью посвятил себя одному только этому миру живых существ в крови. После десяти лет исследовательской работы он впервые опубликовал свои результаты, которые, по сути, могли произвести революцию во всей медицине. Но, как это было в столь многих случаях с новаторскими открытиями и результатами исследований не только в области медицины, он был раскритикован традиционной медициной и в конечном итоге игнорирован. Тем не менее, его открытия выжили и нашли свое место в тогдашней натуропатии.

Так вот эти микроорганизмы находятся в крови и в кишечнике всех людей и животных. Эндерлейн предполагал, что все они возникают из одного единственного живого белкового тельца, которое он окрестил как *протит*. Из этого протита при известных условиях как в крови, так и в кишечнике могут развиваться более высокие формы жизни, которые затем принимают даже формы, подобные сперматозоидам и яйцеклеткам. Они могут спариваться и благодаря этому снова поднимаются на более высокий уровень развития. Из этой цепочки развития протита, которую Эндерлейн называл *Urzyklode*, начиная с определенной стадии отделяются всевозможные штаммы-реликты. По меньшей мере, восемь таких штаммов уже известны. Но физиологически действительно здоровыми являются только низкие стадии развития самого протита, которые, по мнению Эндерлейна, играют важную роль среди прочего в активной иммунной системе. Напротив, все более высокие стадии развития *Urzyklode* и отделившиеся штаммы-реликты уже имеют болезнетворные воздействия на организм и поэтому ослабляют нашу иммунную систему. И чем дальше различные штаммы-реликты грибков развиваются в кишечнике или в крови, тем более патогенными они становятся и тем вероятнее они могут поразить определенные области организма или органы и подготовить там питательную среду для болезни или инфекции.

Дело в том, что при своих дальнейших исследованиях Эндерлейн выяснил, что все острые инфекционные заболевания и большинство хронических болезней напрямую связаны с высокоразвитыми стадиями этих грибковых штаммов-реликтов. Но революционно в этом открытии то, что эти самые грибковые штаммы решающим образом участвуют в появлении соответствующих питательных сред, в которых различные вирусы, бактерии и другие возбудители могут вообще размножаться, и как следствие распространяться в человеке. Но этим он доказал утверждение Луи Пастера, который, по некоторым данным, незадолго до своей смерти в конце 19 века произнес ставшие известными слова: **«Микроб – ничто, среда – все.»** Его слова, хотя и вошли в историю, более ста лет игнорировались традиционной медициной.

Поэтому все возбудители болезни, как бактерии, вирусы, прионы или паразиты, могут выживать только в ослабленном организме, в котором в большинстве случаев заболеваний один или больше высокоразвитых грибковых штаммов участвуют в образовании нарушений среды. Если среда организма будет вновь нормализована, возбудитель лишится питательной среды и у него больше не останется шансов на выживание. Он больше не сможет размножаться, так как отсутствует его резонансная почва, и умирает. Этим характеризуется одна из главных причинных цепочек для появления болезней. При этом сами возбудители являются лишь последним звеном в конце этой цепи.

Поэтому натуропатия, как правило, крайне редко занимается возбудителями, а всегда старается в случае болезни восстановить потерянную гармонию в организме.»

«Значит, большая часть всех болезней имеет непосредственное отношение к высокоразвитым грибковым штаммам в крови или кишечнике?!»

«Да, Джонатан, так и есть! Поэтому эти высокоразвитые грибковые штаммы-реликты относятся сегодня к важнейшим индикаторам здоровья или болезней. Так как эти грибковые штаммы-реликты могут высоко развиваться только в ослабленном организме с больной кишечной микрофлорой или нездоровой «перекисленной» кровью, качество кишечной микрофлоры и крови стало главным моментом в современной медицине 21 века. Сегодня известно, что человек может быть и оставаться здоровым только тогда, если микрофлора кишечника здоровая и кровь как можно меньше загрязнена ядами, конечными продуктами метаболизма или продуктами гниения и брожения. Поэтому чем здоровее мы питаемся, тем не только здоровее наша кишечная микрофлора и кровь, но и тем интенсивнее мы, таким образом, стимулируем все наши функции клеток и органов и нашу защитную систему. Но и эти взаимосвязи Эндерлейн узнал еще более 120 лет тому назад. Он доказал, изучая кровь путем микроскопических исследований в темном поле, что человек не должен есть мясо, так как самой здоровой крови можно достичь с помощью полноценного питания, включающего лишь немного мяса или исключаящего его. Многие исследователи совершенно независимо друг от друга одновременно пришли к тем же самым результатам. К ним, например, относились доктор Ральф Бирхер в Швейцарии или английский врач, доктор Эдвард Бах, который на основе определенных исследований микрофлоры толстого кишечника выяснил, что вегетарианское питание оказывает однозначно положительное воздействие на микрофлору толстого кишечника. Для вегетарианства это, собственно, могло бы означать прорыв на научном уровне. Но, как вы знаете, мельница времени молот порой очень медленно, так что эти познания начинают постепенно проникать в массы лишь в нашем нынешнем столетии.

Как душевный настрой влияет на состояние микрофлоры

Кстати, доктор Бах стал популярным уже в 20 веке благодаря совсем иной терапии. Дело в том, что во время своих исследований кишечной микрофлоры он обнаружил, что не только питание

оказывает влияние на кишечную микрофлору, но и психические нагрузки, состояния душевной неуравновешенности и даже определенные формы поведения могут отрицательно повлиять на микрофлору кишечника посредством того, что они меняют количественное соотношение между различными кишечными бактериями. Этим он в то же время, что и Эндерлейн, достиг значимых результатов о взаимодействии нашей кишечной микрофлоры с психикой.

Следовательно, все эмоции, а также определенные формы поведения имеют энергетическое соответствие каждая в своем определенном бактериальном штамме, коих в толстом кишечнике имеется порядка дюжины. Таким образом, через психику бактериальный штамм в кишечнике может быть либо стимулирован, либо заторможен, вследствие чего соотношение всех штаммов может сдвинуться как в лучшую, так и в худшую сторону.

После этого фундаментального открытия Бах пустился в поиски подходящей терапии для души человека. Ведь он исходил из того, что в конечном итоге все заболевания человека имеют также душевный исток или, по крайней мере, душевную составляющую. Поэтому с помощью подходящей терапии должны были смягчаться или вылечиваться не только психически обусловленные сдвиги кишечной микрофлоры, но также и соответствующие физические симптомы. Хотя Бах таким образом совершил важную попытку исследования происхождения болезней, он пренебрег многими причинами заболеваний, которые могут появиться в теле человека в результате нездорового образа жизни и питания. **Поэтому если мы хотим стать и оставаться действительно здоровыми, то нами должны приниматься во внимание не только душевные, но и телесные, связанные с питанием и окружающей средой причины болезней.**

В конце концов, интуитивным образом Бах обнаружил влияние свежих цветков различных трав, цветов, кустов и деревьев на основные душевные состояния человека, на основе которого действительно можно лечить не только психически обусловленные сдвиги кишечной микрофлоры, но также и большинство болезней, имеющих душевную причину или отчасти обусловленных душевно. Как это бывает очень часто в медицине, первооткрывателя почтили тем, что этой терапии дали название от его фамилии, из-за чего она и по сей день известна как «цветочная терапия Баха». Родственность этого лечения с гомеопатией не совсем случайна, так как Бах до обнаружения цветочных энергий некоторое время работал гомеопатом, и поэтому он вполне осознанно искал похожий метод лечения тонкими энергиями. Впрочем, он так же хорошо применим и для животных и даже для растений и, как вы знаете, сегодня наряду с 38 цветковыми средствами, описанными Бахом, используется еще и уйма других цветочных эссенций.»

Джонатан и Анна-Мария изумленно сидят напротив меня. После короткой паузы размышления Джонатан снова берет слово:

«Тогда в кишечнике при определенных условиях не только могут возникать болезнетворные грибковые штаммы-реликты, но и кишечная микрофлора представляет собой один из самых чувствительных индикаторов нашего здоровья. С одной стороны микрофлора кишечника заболевает в первую очередь при различных ошибках в питании, а с другой стороны она также реагирует на состояния душевной дисгармонии. Тогда дело может дойти не только до сдвига количественного соотношения между здоровыми бактериальными штаммами, но и, кроме того, определенные грибковые штаммы могут вследствие общего уменьшения количества бактерий кишечной микрофлоры вступить на болезнетворные стадии развития. Ты не мог бы привести нам пример того, каким образом вызываются болезни или определенные телесные симптомы под воздействием болезнетворных грибковых штаммов?»

Я чувствую, как Джонатан с нетерпением ждет моего ответа. Анна-Мария тоже слушает меня внимательно. Однако во мне самом снова пробуждаются старые эмоции, которые я испытывал, когда многие десятилетия тому назад полный восторга узнавал все эти взаимозависимости. Это

было началом обширного путешествия, которое все глубже подводило меня к тайнам жизни, которые магическим образом связаны со всей Вселенной или отражаются в ней.

Опасные кандида-грибки и их воздействия

«Как я уже рассказывал вам до этого, существуют, по меньшей мере, восемь различных штаммов кишечного грибка и все они имеют большое значение при появлении большинства острых и хронических заболеваний. Но один род грибка в этом отношении немного выходит за рамки обычного, так как он может вызывать помимо физических недугов также и сильные психические симптомы. Это так называемые грибки кандиды, которые ближе к концу прошлого столетия и в первые десятилетия после этого распространялись среди людей как эпидемия. Они, как и все остальные грибковые штаммы, появляются как в результате ошибок сочетания и неадекватного питания с большим количеством рафинированного сахара, так и вследствие гниения, брожения или омыления не переваренных как следует пищевых продуктов в толстом кишечнике. Многочисленные терапии антибиотиками в то время, конечно, также зачастую являлись причиной грибковых заболеваний в кишечнике.

Однако эти грибки кандиды, так же как и все остальные грибковые штаммы, начиная с определенной стадии находятся не только в кишечнике, но и в крови и могут через кровь проникать в совершенно определенные области тела и органы.

При этом все болезнетворные грибковые штаммы из тонкого и толстого кишечника обладают своими индивидуальными резонансными местами в организме, где они могут приютиться и участвовать в возникновении питательной среды для большей части болезней, как зависящих, так и не зависящих от возбудителей.

Грибки вида кандиды предпочитают в первую очередь мышцы спины и затылка, кожу и слизистую оболочку рта, а также ногтевые ложе, определенные артериальные сосуды мозга и половые органы. Поэтому они очень часто выступают разрешающим фактором или одной из причин хронических болей и растяжений в спине и затылке, ишиалгии и люмбаго («прострела»), грибковых заболеваний кожи и ногтей, язвенного стоматита, молочницы или афт в области рта, острых и хронических болей головы или мигрени, воспалений яичника (оофорита) и яичка (орхита), вагинальных выделений и других бактериальных заболеваний половых органов у женщин и мужчин. Но также они часто бывают причастными к ухудшению соответствующей среды определенных областей тела и к связанному с ним предрасположению к некоторым бактериальным или вирусным заболеваниям, таким как герпес на губе, опоясывающий лишай или инфекционный конъюнктивит. Правда, к возникновению заболеваний половых органов, а также трех последних болезней могут быть причастны и другие грибковые формы.

Общее состояние при поражении кишечника кандидой всегда нарушено. Появляется частая усталость и вялость и плохое самочувствие «не в своей тарелке». Психические симптомы очень сходны с теми, что у аллергий, из-за чего их практически нельзя отличить друг от друга. Внутренняя раздражительность, нарушение концентрации внимания, вялость вплоть до депрессивной дисфории нередки и при этой картине болезни, и поэтому они могут сильно усугубить в первую очередь психические симптомы аллергий. Часто присутствует навязчивая страсть к вредным для здоровья сладостям, потому что грибок кандиды может вести в организме совершенно самостоятельную жизнь и в этом случае буквально требует пищи в виде рафинированного сахара. Вы ведь знаете, что рафинированный сахар – это не только самый вредный пищевой продукт из всех, но в то же время и излюбленная пища всех болезнетворных штаммов кишечного грибка.

Многие грибковые штаммы из природы можно наилучшим образом выращивать в соответствующей питательной среде с помощью рафинированного сахара. К ним относятся не только грибковые штаммы, которые используются для производства антибиотиков, но и определенные пищевые грибки, как например некоторые кефирные грибки. Ошибочным образом некоторые терапевты долгое время полагали, что все без исключения сладкие продукты питания виновны в растущих грибковых заболеваниях в кишечнике, и поэтому рекомендовали всем больным кишечным грибком больше не употреблять ничего сладкого, а также изделия из белой муки (крупчатки) или лущеный рис. Тогда подверженные лица должны были отказаться и от меда и сушеного сока сахарного тростника или сахарной свеклы и от всех остальных натуральных сладких веществ. Лишь фрукты и цельнозерновые злаки были разрешены в известных количествах. Однако долго эти рекомендации не продержались, поскольку довольно скоро стало известно, что ни полноценные сладкие вещества, ни сеяная мука или лущеный рис не могут стать причиной тяжелых нарушений кишечной микрофлоры (см. гл. 9) – разве что имеются какие-то нарушения в переваривании или переработке углеводов. **Поэтому главными причинами большинства нарушений кишечной микрофлоры являются рафинированный сахар, непереваренные пищевые продукты, которые либо начинают гнить или бродить, либо омыляются в кишечнике, и неправильно комбинированные продукты питания.**

Если толстая кишка человека поражена кишечными грибами, то, как правило, пораженной оказывается и микрофлора тонкого кишечника, так как вследствие факторов, вредных для кишечной микрофлоры, она всегда заболевает первой. Однако не обязательно кто-нибудь с ослабленной микрофлорой тонкого кишечника должен обнаруживать также и заболевание микрофлоры толстого кишечника. Ведь это полностью зависит от вида и количества факторов, вредных для кишечной микрофлоры. Например, если употреблять лишь немного рафинированного сахара, он, хотя и будет вредить микрофлоре тонкого кишечника, больше не достигнет толстого кишечника, поскольку он еще до этого поглотится кровью в тонкой кишке. Однако чем больше употребляется рафинированного сахара, тем большее количество его может попасть и в толстый кишечник, где затем также возникнут нарушения кишечной микрофлоры. Похожим образом все обстоит и с непереваренными пищевыми продуктами или плохо комбинированными продуктами питания.

В принципе в пробах кала не всегда можно найти грибки кандиды, даже если в результате определенных энергетических методов исследования или при рассмотрении крови путем микроскопии в темном поле был получен положительный результат. Это связано с тем, что только конечные стадии грибковых штаммов можно обнаружить через культуру. Но различные грибковые штаммы после отделения от *Urzyklode* проходят множество стадий развития, причем все они на первых стадиях не имеют и малейшего сходства с грибковыми структурами конечной стадии. Тогда их форма скорее напоминает бактерии, так что их, конечно, нельзя будет обнаружить через соответствующую культуру, исследуемую на признаки конечных стадий. Поэтому если кто-то сдает на анализ на предмет грибка кал или мазок слизистой оболочки, но через культуру грибковое заболевание нельзя обнаружить, он, тем не менее, может иметь в организме болезнетворные формы грибка. Хотя в плане болезнетворного воздействия наиболее агрессивны самые высокие стадии, в принципе все грибковые штаммы – особенно долговременные – даже на начальных стадиях могут доставить нам почти столько же хлопот.

Так как все грибковые заболевания, и особенно грибки кандиды, были в разгаре в то же время, что и многие аллергические заболевания, было, конечно, понятно, что здесь должна существовать связь. О том, что объединяет обе формы болезни, я вам уже рассказывал. Это общность их причин: нездоровый образ питания и плохое переваривание белка, которое в большинстве случаев было

вызвано множеством вредных для жизни факторов окружающей среды и ядами «старого времени» (см. гл. 7).

Я мог бы привести вам много примеров того, как различные грибковые штаммы вызывают или служат одной из причин острых и хронических заболеваний. Но пары примеров должно хватить.

Влияние кишечных грибов на заболевание сосудов, возникновение рака и ревматизма

Возможно, главной причиной возникновения почти всех **заболеваний сосудов** является определенный грибок тонкого кишечника: мукор кистевидный, который представляет собой высокоразвитую форму самого *Urzyklode*. Правда, в особенных случаях к этому могут быть причастны также и высокоразвитые стадии другой формы грибка – черной аспергиллы. К заболеваниям сосудов, в возникновении которых очень частозамешаны обе эти формы грибов, относятся большинство артериальных и венозных недугов, начиная от атеросклероза и тем самым коронарного склероза (сужение венечных сосудов сердца) с соответствующими нарушениями кровотока и угрозой инфаркта (см. также «*Атеросклероз излечим!*» в след. подзаголовке) вплоть до варикозного расширения вен и варикозной язвы голени (см. также гл. 9). То, что за последнюю сотню лет столько людей умерло от так называемого отказа сердца, никак не связано с тем, что сердце от старческой слабости просто прекращало биться; потому что человек вполне может прожить значительно дольше 80 или 90 лет. Это скорее было связано с тем, что сердце в большинстве случаев в силу воздействия этих высокоразвитых кишечных грибов в области артериальных сосудов на протяжении многих десятилетий обременялось и ослаблялось соответствующими склерозами и повышенным кровяным давлением, и тогда неестественная сердечная смерть приводила жизнь концу.

Атеросклероз излечим!

Согласно нашему опыту атеросклероз однозначно излечим – но только в том случае, если будут уничтожены и его причины. Главным виновником атеросклероза является грибок тонкого кишечника мукор кистевидный (*точнее: высокие стадии развития этого грибка, см. стр. 328 по 330*), поскольку он может «поразить» внутреннюю оболочку (интиму) артерий и вен и участвует в появлении поражений (повреждений) интимы. **Поэтому для наиболее быстрого и успешного лечения атеросклероза совершенно необходимы свободные от грибов кишечник и кровь.**

Поврежденные внутренние оболочки сосудов либо должны восстанавливаться организмом, для чего ему нужно большое количество витаминов С и Е, либо они будут «худо-бедно» замазаны снаружи среди прочего холестерином, кальцием и белками. Если замазанные места не будут восстановлены, например, когда с пищей принимается слишком мало витамина С, атеросклеротические отложения со временем могут становиться все более толстыми, вследствие чего дело доходит до рокового сужения подверженных артерий с соответствующими нарушениями кровоснабжения.

Поэтому все факторы, которые ухудшают конституцию интимы сосуда, способствуют появлению атеросклероза. К ним относятся, прежде всего, курение и нездоровый образ питания, в особенности рафинированный сахар (см. гл. 9, со страницы 142) и все гомогенизированные молочные продукты (см. гл. 22, стр. 477). Повышенный уровень холестерина в крови никоим образом не вызывает повреждений внутренних оболочек сосудов, однако если таковые уже имеются, он может ускорить появление атеросклероза.

Атеросклероз можно лечить, выполняя хотя бы следующие действия:

- Последовательно соблюдать четыре основных правил питания (см. гл. 11, стр. 196),
- Не употреблять гомогенизированные молочные продукты,
- Заботиться о здоровье пищеварения (см. гл. 18) и
- Не курить.

Соблюдение этих четырех правил питания и хорошая пищеварительная сила создадут предпосылки для того, чтобы микрофлора кишечника была более или менее здоровой, а кишечник – свободным от грибков.

Кроме того, взрослым следует на протяжении, по меньшей мере, одного года ежедневно принимать 500-1000 мг природного витамина С около 200 международных единиц природного витамина Е (= 135 мг витамина Е). Подверженным детям в зависимости от веса тела дают соответственно меньше витаминов. Пожалуйста, используйте по возможности натуральные витамины (*прочитайте на эту тему: «Природные витамины: когда они настоящие?» в гл. 14, стр. 244*), так как они значительно лучше действуют в организме, чем синтетические витамины. (*Рекомендации по приему натуральных препаратов витамина С Вы найдете на стр. 4231 в гл. 20, а ссылки на соответствующие относительные адреса – в заключении.*)

Этот дополнительный прием витаминов при лечении атеросклероза очень важен, потому что таким способом внутренние оболочки сосудов обеспечиваются питательными веществами и восстанавливаются значительно лучше, а уже имеющиеся атеросклеротические отложения в зависимости от толщины могут полностью исчезнуть за несколько месяцев или немногие годы. Те, кто хотят еще и поддержать действие витаминов на оболочки сосудов, могут делать это с помощью ОРС-препарата (ОРС= олигомер процианидин, экстракт из виноградных зерен или хвойной коры, ссылки на относительные адреса см. в заключении).

Кроме того, в нашей практике мы давали людям, болеющим атеросклерозом, еще и индивидуально подобранные гомеопатические средства для особенно быстрого восстановления оболочек сосудов.

Разумеется, рекомендованные витамины и **ОРС** можно также принимать для профилактики. Но те, кто питаются в рамках первой по третьей ступени раздельного питания, обладают здоровым пищеварением и не курят, могут не беспокоиться по поводу дополнительной профилактики атеросклероза с помощью этих препаратов.

Второй пример касается **появления рака**. Несомненно, здесь речь идет об одном из сложнейших случаев заболеваний вообще. Тем не менее, есть пара классических факторов, которые играют ключевую роль в появлении большинства видов злокачественных опухолей. Для всех видов рака общим является, по меньшей мере, следующее: В больных клетках находится наследственный (генетический) дефект⁵⁹, так что клетки начинают делиться и размножаться неконтролируемым образом, и этим могут существенно истощить организм. Конечно, этот генетический дефект может быть врожденным. Однако в большинстве случаев он бывает приобретен в процессе жизни и есть

⁵⁹ Этот генетический дефект при протекании рака следует не путать с так называемыми генами болезни, которые относятся к нашим наследственным предрасположенностям. Каждый человек имеет, вообще говоря, множество таких больных генов, или наследственно заложенных слабых мест (см. также гл. 16). Но поскольку исключительно нашим умственным и душевным состоянием определяется, обернется ли предрасположенность к заболеваниям болезнью, то в конце концов решающую роль для нашего здоровья играет образ жизни, питания и поведения. Поэтому если мы ведем по возможности здоровый образ жизни, то есть живем в гармонии с природой, и наш организм почти или вовсе не зашлакован, то и какая-либо из этих генетически обусловленных предрасположенностей к болезням вряд ли придет в действие.

много вариантов того, каким образом дело может дойти до таких генетических дефектов в процессе жизни. К ним относятся с одной стороны всевозможные опасные для жизни излучения, как например радиоактивное излучение или рентгеновское излучение, повышенное УФ-излучение, а также мощные радиолучи и геопатологические струи (водоносные жилы, земные выбросы ит.д.). С другой стороны сюда относятся множество естественных и неестественных веществ, которые обременяют нашу иммунную систему или наш кислотно-щелочной баланс и вместе с тем наш обмен веществ. При этом к самым ядовитым веществам без сомнений относятся многие неестественные химикаты, с которыми наша защитная система по эволюционным причинам может справляться хуже всего. Напротив, наименее канцерогенными являются аутологичные конечные продукты метаболизма.

Чем сильнее организм будет подвергаться каким-либо ядам, шлакам или болезнетворным лучам, тем скорее на соответствующем слабом месте организма может появиться генетический дефект и вместе с ним может произойти перерождение (дегенерация) клеток. Вообще говоря, эти слабые места обусловлены генетически и миазматически (см. гл. 16) или возникают вследствие психической нагрузки или блокады. При особенно сильных нагрузках со стороны определенных ядовитых веществ или опасных для жизни излучений, начиная с определенной дозы заболевает в принципе каждое существо, что вскоре может привести и к смерти. Тем не менее, состояние общего обмена веществ и индивидуальная конституция разных органов и областей тела в целом определяют, заболеют ли они при менее сильных нагрузках, и если да, то быстро ли или медленно. Этим и объясняется, почему, например, один курящий чаще страдает от заболеваний дыхательных путей, а другой в этом отношении не имеет жалоб. Как бы цинично это ни звучало, тем не менее все заядлые курильщики рано или поздно хронически заболели бы в области дыхательных путей, если бы до этого они не умерли от других последствий курения или от «болезни цивилизации».

Психика же может играть существенную роль в появлении рака постольку, поскольку вследствие травматических переживаний или непреодоленных конфликтов в организме могут появляться слабые места, клетки которых при соответствующей нагрузке на организм со стороны лучей, ядов или шлаков могут легче всего дегенерировать. Однако то, что психический конфликт может вызвать рак в относительно здоровом и свободном от нагрузок чужеродных веществ организме, является крайне маловероятным! С другой стороны можно приобрести рак и тогда, когда психического конфликта не имеется.

Немецкий врач и онколог доктор Рике Герд Хамерсделал в прошлом столетии интересное открытие. А именно, он выяснил, что все больные раком обнаруживают круглые или овальные изменения в соответствующих областях мозга, которые он назвал «Хамеровыми очагами». Подобно тому, как человек в целом отражается на рефлекторных зонах ног и рук или на ушной раковине, точно так же каждая часть тела имеет не только функциональный, но и энергетический эквивалент в мозге. Поэтому если мы больны, то, как правило, в мозге также обнаруживаются соответствующие нарушения или изменения. Однако особенно отчетливыми эти изменения становятся при раке, так что тогда области мозга, соответствующие органам или областям тела, изменяются даже визуально, что Хамер в свое время показал с помощью компьютерной томографии.

Сам Хамер был теперь твердо убежден, что не бывает рака без непреодоленного психического конфликта и что рак всегда исчезает сам по себе, если этот конфликт может быть преодолен или прекращает существование, например, в результате изменения условий жизни. И у многих раковых больных это соответствует действительности. Однако чего Хамер видимо не учел при всех своих соображениях, так это факт, что смертность от рака еще не так давно драматически росла с каждым годом; к концу прошлого столетия уже каждый четвертый или третий немец умирал от рака и в то же время постоянно уменьшался средний возраст смертности от рака. Таким образом, люди все раньше

заболевали раком и все больше детей становились подверженными ему. Если бы тезис Хамера о том, что рак вызывается только непреодоленными конфликтами, действовал бы неограниченно, то во всех ранних веках или тысячелетиях должно было существовать столько же раковых больных, сколько и в прошлом столетии и в первых десятилетиях этого века. Потому что непреодоленные конфликты и страхи за выживание существовали во все времена. Поэтому тезис Хамера соответствует лишь части действительности, хотя и весьма значительной.

Полной же правдой является то, что многочисленные вредные для жизни факторы окружающей среды, наркотики, химикаты и прочие не только ослабляют нашу иммунную систему и обмен веществ, из-за чего возникают нарушения пищеварения, грибковые заболевания и аллергии, но и что эти же факторы могут приводить к сильным нарушениям клеточного обмена веществ, которые чреватые генетическими дефектами (см. гл. 6). Конечно, эти нарушения обмена в клетках появляются преимущественно в органах или областях тела, которые либо обусловлены наследственно, либо ослаблены из-за психического фактора.

Другими словами: Чем сильнее наш организм переокислен и отравлен, тем скорее может появиться рак.

Именно это и выяснил Рудольф Бройс, который, так сказать, лишил рак питательной среды, рекомендуя больным поститься соками из сырых овощей. Но похожие целебные эффекты от рака может иметь также и «диета №7» Озавы с сильным янь-избытком, если рак возник из-за чрезмерного «патологического инь» (см. гл. 13). При этом Озава рекомендовал раковым больным питаться на протяжении нескольких недель или месяцев только вареными полноразмерными злаками с небольшой добавкой соли и разжевывать пищу основательно. Все они имели некоторый успех, и Бройс, и Озава, и Хамер. Но никто не мог помочь всем больным раком. Это было связано, прежде всего, с тем, что они не сочетали свои познания друг с другом.

Но и Эндерлейн обнаружил важные взаимосвязи при появлении рака. Так он выяснил, что высокие стадии развития недавно упомянутых форм грибка – мукора кистевидного и черной аспергиллы – участвуют в раковых заболеваниях, обусловленных обменом веществ. При условии видового переокисления и зашлаковывания клеток они могут быть причастны к тому, что в клетке вообще могут появиться генетические дефекты и произойти дегенерация клеток.

В питательной среде, которая создается среди прочего этими высокоразвитыми грибковыми штаммами, затем смогут размножиться и распространяться, конечно, и всевозможные вирусы, бактерии и даже паразиты. Так, госпожа доктор Хульда Регер Кларк опубликовала в 1992-году в США книгу о своих якобы сенсационных успехах в лечении всех видов рака и даже СПИД. Она была убеждена, что нашла настоящую причину этих бичей человечества. Тем, что она в конечном итоге обнаружила, были определенные паразиты или пиявки, особенно большая кишечная трематода (лат.: *Fasciolopsis buski*, длина выросшего червя составляет 30-70 мм), которые якобы в значительной степени участвуют в появлении всех раковых заболеваний и СПИД.

Обычно все паразиты и в том числе пиявки могут приютиться и размножиться только в больном организме. Основным очагом инкубации при этом является кишечник, но лишь в том случае, если питаться нездорово, и если кишечные ниши зашлакованы соответствующими отложениями (см. «Значение очищений кишечника» в гл. 21, стр. 455) и больна кишечная микрофлора. В зависимости от иммунного положения организма паразиты или их стадии развития, так же как и кишечные грибки, могут проникать через кровь в наиболее ослабленные и зашлакованные органы и области тела, продолжать там свое развитие и соучаствовать в возникновении рака.

В своей практике нам удалось лишь отчасти подтвердить выводы Хульды Кларк. Дело в том, что мы смогли обнаружить далеко не при всех раковых заболеваниях большую кишечную трематоду, которая, по ее утверждению, являлась главной причиной этих заболеваний. Находили же мы либо

других пиявок (таких как фасциола печёночная, панкреатическая двуустка, шистозома ит.д.) или вовсе не находили паразитов. Таким образом, по нашим сведениям вполне обычны случаи заболевания раком, к возникновению которых не причастны паразиты или пиявки.

Поэтому рак, обусловленный нарушениями обмена веществ, может появляться только в тех клетках, которые уже загружены свободными радикалами или шлаками метаболизма и тем самым имеют предпосылки для поселения в них высокоразвитых грибковых штаммов. Возможно, начиная с определенной степени нагрузки, эти факторы уже окажутся достаточными для того, чтобы клетки дегенерировали. Но с другой стороны они подготавливают питательную среду для определенных возбудителей, как раковые вирусы или паразиты, вследствие чего возникновение рака значительно ускоряется.

Поэтому все онкологи по-своему правы, так как при появлении рака в большинстве случаев имеют место множество факторов. Если в этом случае очистить организм от ядов так, как это рекомендовал среди прочих Бройс, то и раковые клетки будут расшлакованы и очищены от ядов, в результате чего грибковые штаммы или вирусы будут лишены резонансной среды. Кроме того, при лечебном голодании, как правило, выздоравливает также и кишечная микрофлора, что является одной из главных предпосылок того, чтобы возбудители болезней не могли выжить в организме.

Эндерлейн так же, как и профессор Кох (см. гл. 6) и многие другие целостно ориентированные терапевты, рекомендовал вегетарианскую, бедную белками полноценную пищу, чтобы улучшить и разгрузить этим общий обмен веществ. В дальнейшей терапии Эндерлейн старался с помощью соответствующих гомеопатических медикаментов уничтожить черную аспергиллу и кистевидный мукор, насколько это вообще было необходимо. Дело в том, что для этого достаточно бывает, как правило, уже одного только здорового питания. Кох замещал и активировал с помощью своих средств определенные катализаторы обмена веществ, чтобы путем улучшения обмена веществ в клетках достичь излечения больных раком клеток, что ему в большинстве случаев и удалось сделать (см. гл. 6). Хульда Кларк, наконец, применила в своей терапии среди прочего различные «травы» и определенные колебания постоянного тока⁶⁰, чтобы убить таким образом различных паразитов.

Таким образом, приобретенный в процессе жизни рак появляется всегда лишь в том случае, если имеется генетический дефект, который напрямую вызван опасными для жизни излучениями или ядами, либо возникает вследствие сильных нарушений обмена веществ в наиболее ослабленном органе или области тела.

Поэтому в терапии следует учитывать по возможности все причины, которые ослабили больную область тела и ухудшили обмен веществ: К ним относятся все опасные для жизни излучения, химикаты и яды из окружающей среды, курение и, конечно, алкоголь. Возможный психический конфликт или травма должна быть выявлена и устранена. Организм должен быть по возможности нейтрализован и очищен от ядов, а все нарушения кишечной микрофлоры – устранены. В результате все кишечные грибки и возможные возбудители рака исчезнут сами собой. Кроме того, еще одной важной предпосылкой для успешного лечения рака являются здоровое пищеварение, чтобы нарушения кишечной микрофлоры не возвращались, и питание по возможности здоровыми пищевыми продуктами, которые как можно интенсивнее активируют все катализаторы обмена веществ.

Для настоящей «победы» над раком в большинстве случаев неоценимое значение имеют позитивные взгляды на жизнь и в будущее. Потому что ничто не может вылечить человека лучше, чем его собственная душевная сила! Поэтому в лечении каждой болезни – в том числе и при раке –

⁶⁰ Колебания разных частот создаются небольшими, работающими на батарейках или крупными, работающими от сети настольными приборами и через соответствующие электроды переносятся на тело. Этот метод стал известным под термином «Zappen»

огромное значение приходится на так называемое позитивное мышление. Но если мы соединимся с нашим божественным «я», силы самоизлечения активируются еще интенсивнее, потому что бог совершенен и чем сильнее мы будем воспринимать в соединении с богом это божественное совершенство, тем меньше у болезней шансов на существование в нас. Иными словами: внутреннее соединение с богом в конечном итоге может вылечить любую болезнь!

Конечно, кроме этого есть еще много других биологических подходов к лечению, которые поддерживают и ускоряют устранение опухоли и процесс лечения. При этом вопрос, будут ли они преимущественно очищать организм от ядов или укреплять обмен веществ и иммунную систему, скорее второстепенен. В конечном итоге они все непосредственно или косвенно приведут к тому, что либо будет устранен генетический дефект, и больные клетки восстановятся снова, либо будут разрушены раковые клетки. К таким подходам относятся гипертермия (перегревание организма), различные кислородные терапии, разные виды светолечения, например УФ лучами, активация и замещение восстановленного глутатиона⁶¹ и определенных катализаторов обмена веществ с помощью соответствующих медикаментов, некоторые ферментные терапии, лечение омелой и другими целебными растениями, такими как индейские смеси пряностей «Essiac»⁶² и «Flor-Essence®», замещение акцепторов свободных радикалов и других по возможности природных витаминов и минеральных веществ, индивидуально подобранные гомеопатические медикаменты, а также некоторые другие телесные, энергетические и душевные методы лечения.

Теперь вы понимаете, почему множество различных вегетарианских и зачастую очень бедных белком диет и режимов питания спасли жизнь уже многим раковым больным? Организм очищается, обмен веществ разгружается, а возможно заболевшая ранее микрофлора кишечника может быть вылечена. Но если к появлению рака причастна значительная слабость пищеварения, должно выстраиваться пищеварение. Перед этим, конечно, можно попоститься, если резервы больного позволяют сделать это.»

«Можно ли тогда говорить, что аллергии, обусловленные окружающей средой, являются предварительной стадией рака?»

«Да, вполне, Анна-Мария! Потому что все факторы, которые перегружают и ослабляют иммунную систему, нагружают ведь и обмен веществ в клетках и тем самым более или менее токсичны для клеток. Поэтому те, кто многие годы или десятилетия имеют много аллергий, носят в себе значительно более высокий риск заболевания раком, чем люди без аллергий. Но это не значит, что рак приобретается только аллергиками или, что все люди с сильными аллергиями когда-нибудь приобретут рак. Это говорит лишь о том, у человека с сильными аллергиями в силу перегруженности и ослабления иммунной защиты, а также соответствующих нагрузок на соединительные ткани и нарушений обмена веществ дегенерация клеток наступает легче, чем у человека со здоровыми функциями метаболизма и исправной иммунной системой. В силу схожести этиологических факторов аллергий и рака можно, как правило, лечить раковое заболевание, связанное с нарушениями обмена веществ, так же, как и человека с множеством аллергий. То же самое в принципе имеет место и с **ревматизмом**⁶³, о котором я бы хотел еще коротко поговорить с вами, перед тем как привести вам некоторые из главных факторов для появления острых болезней.

⁶¹ Восстановленный глутатион является аутологичным веществом, которое у здорового человека зачинает разрушение раковых клеток, если генный дефект больше не может быть исправлен.

⁶² Источник: «Эссиак – таинственный эликсир» автора Синтии Б. Ольсен, издательство Windpferd, Аитранг 1997.

⁶³ Понятие **ревматизм** охватывает множество симптомов и форм заболеваний, которые подразделяются в несколько групп. При этом одним из наиболее распространенных вариантов ревматизма является первично-хронический полиартрит (ПХП), который проявляется на конечностях и рассматривается в данной главе в качестве примера. Тем не менее, цепочка формирования хронического полиартрита более или менее касается всех форм ревматизма и поэтому

Типичным для большинства больных ревматизмом, или первично-хроническим полиартритом (ПХП), является положительный резус-фактор крови, который может быть унаследован в качестве предрасположения к болезни. При этом речь идет об антителе, которое направлено против иммунной системы и может участвовать в воспалениях суставов. Однако этот ревматический фактор можно обнаружить у многих людей, без того что они когда-либо заболевают ревматизмом. Таким образом, для вспышки болезни должны выполняться еще и дальнейшие условия.

Как и в случае с раком, вторая предпосылка для ревматического заболевания касается состояния соединительной ткани суставных хрящей, которые у ревматика ослаблены от предрасположенности и поэтому представляют собой его наследственно и миазматически обусловленные слабые места. Чем сильнее хрящи загружены ядами из окружающей среды, химикатами или конечными продуктами метаболизма, тем хуже они обеспечиваются жизненными энергиями, из-за чего снижается сопротивляемость по отношению к каким-либо возбудителям.

Вот мы и дошли до факторов, которые вообще вызывают воспаления. Эндерлейн выяснил, что в этом участвуют в первую очередь два грибковых штамма: черная аспергилла и зеленая плесень, которые в свою очередь изначально возникают из-за больной микрофлоры кишечника или плохого качества крови и попадают через кровь в суставы. Профессор, доктор Фассбендер, который в 70е годы прошлого столетия основал частный центр ревмапатологии в Майнце, выяснил, что в непродолжительных, длящихся всего 3-4 дня вспышках воспаления ревматика с большой вероятностью участвуют среди прочего определенные вирусы, так называемые *ретровирусы*, из-за чего хрящи буквально разъедаются. Когда воспаление спадает, оставшиеся здоровые клетки производят коллагеновые волокна, вследствие чего образуется типичная для ревматизма рубцовая ткань.

Этим, как и при раке, подтверждаются слова Луи Пастера: « Микроб – ничто, среда – все.» Потому что эти вирусы, так же как и все остальные возбудители болезней, могут размножаться и распространяться только в среде с соответствующими нарушениями. Условия для этого, как и при раке и большинстве других хронических заболеваниях, подготавливаются зашлакованной соединительной тканью и соответствующими высокоразвитыми грибковыми штаммами, которые могут поселяться в ослабленном и зашлакованном соединительном хряще и представлять собой, таким образом, питательную среду для вирусной инфекции. Поэтому чем сильнее зашлакован организм, например, в силу плохого пищеварения или нездорового образа питания, и чем больше кишечная микрофлора, тем интенсивнее человек с унаследованной предрасположенностью к ревматизму может страдать этой болезнью.

Поэтому эти вирусы, вызывающие ревматизм, так же как и канцерогенные вирусы или пиявки, представляют собой лишь последнее звено в цепочке формирования этих болезней, которые могут активизироваться лишь в том случае, если нарушенная соответствующим образом питательная среда предоставит им такую возможность. Все возбудители, будь то вирусы, бактерии, прионы или какие-нибудь паразиты, не могут пережить в здоровом организме с сильной защитной системой долгое время, отчего выносливый организм может преодолеть всякую болезнь.

Следовательно, при большинстве хронических заболеваний мы обнаруживаем классическое деление цепочки формирования на четыре звена:

- **Генно-миазматически или психически обусловленное слабое место,**
- **Переокисленная или токсично загруженная соединительная ткань или кровь,**

- **Больная микрофлора кишечника с различными болезнетворными грибковыми штаммами и**
- **Непосредственные возбудители болезней.**

Исцеление – это путь тела, души и духа

В противоположность к хроническим болезням состояние соединительной ткани при острых заболеваниях имеет скорее второстепенное значение. Но так как многочисленные яды из окружающей среды, шлаки обмена веществ и прочие ядовитые вещества также осаждаются в органах иммунной системы, сильное зашлаковывание организма, конечно, ослабляет и иммунную систему. Если мы заразимся каким-либо возбудителем инфекционной болезни, то в первую очередь текущее состояние крови, защитной системы и психики будет определять, заболеем ли мы инфекцией и насколько сильно. Так как не существует инфекционной болезни, при которой от одного до трех грибковых штаммов не участвовали бы в подготовке питательной среды для размножения возбудителей в крови, на коже, на слизистых оболочках или в пораженных органах, то всякая инфекция может быть довольно быстро преодолена путем одного только улучшения сред крови и пораженных областей тела.

Поэтому все меры, которые улучшают качество крови и укрепляют защитную систему и психику, могут тем самым способствовать тому, чтобы инфекция либо уничтожилась в зародыше, либо вспыхнула совсем ненадолго, чтобы затем снова довольно быстро исчезнуть.

Позже я расскажу вам о том, как лечить, к примеру, гриппозную инфекцию с помощью одного только питания так, чтобы она вовсе не распространилась, или как хотя бы за считанные дни можно преодолеть ее (см. гл. 23, стр. 503). Биологические лечебные средства могут, конечно, поддерживать или даже заменять этот процесс.»

«Ведь тогда возникновение всех болезней представляет собой в принципе всегда одни и те же основные нарушения в организме. Таким образом, в любом случае решающим является состояние психики, кишечной микрофлоры, крови, соединительной ткани и иммунной системы. А это, в свою очередь, всё факторы, на которые мы в значительной степени можем повлиять нашим образом жизни и питания. Если так, то с помощью особенно богатой жизненно-важными веществами, живительной и гармонично комбинированной пищи мы можем не только повлиять на все эти болезни, но со временем даже вылечить их, не так ли?»

«Да, Джонатан, так и есть! За немногими исключениями действительно можно не только положительно повлиять на все болезни, но зачастую даже вылечить их. Пища может даже стать лучшим физическим лечебным средством человека из всех и подкреплять наш обмен веществ и нашу иммунную систему так интенсивно, что мы будем болеть лишь изредка или вовсе не будем больше болеть (см. также гл. гл. 18 и 23).»

Я обрадован тем, как хорошо Джонатану удалось последовать моим рассуждениям, и его вопрос показывает мне, что он и вправду все понял. Я поворачиваюсь к Анне-Марии и спрашиваю ее, не было ли это для нее слишком сложно.

«Собственно говоря, нет, но я, пожалуй, еще раз вкратце перескажу твои рассуждения: Если микрофлора кишечника заболевает, например, из-за нездорового образа питания или слабости пищеварения, то различные грибковые штаммы там могут принять болезнетворные, более высокие стадии развития, которые через кровь могут поселиться в соответствующих ослабленных органах и областях тела. Вместе с общим переокислением и зашлаковыванием крови и соединительной ткани они образуют питательную среду, в которой в итоге могут размножаться и распространяться другие возбудители болезней. Поэтому излечения большинства хронических болезней можно достичь в первую очередь в том случае, если попытаться побороть не последнее звено причинной цепочки, то

есть какие-нибудь вирусы, бактерии или паразитов, а гармонизировать среду, в которой возбудители могут вообще распространиться. Для этого нужно лечить истинные причины, а ими являются в первую очередь психические факторы, зашлакованная соединительная ткань, перекисленная кровь и больная микрофлора кишечника.»

«Тем не менее, обретение и сохранение здоровья – дело непростое, так как мы, люди, – существа не только физические, но и морально-ментальные. Ведь большинство болезней с душевной точки зрения имеют, как правило, также и душевную подоплеку или даже душевную причину. Это связано с тем, что мы на самом деле ежедневно, как в фильме, создаем свою жизнь сами и поэтому в душевном смысле сами ответственны за свои жизненные условия и душевное состояние. Тут вы можете подумать, мол, бывают ведь отдельные или даже коллективные удары судьбы. Это совершенно верно; однако мы, люди, в конечном счете, ответственны за все эти ситуации сами, и, родившись в то или иное время и в соответствующем месте, решили пережить эти обстоятельства, потому мы, возможно, извлечем из этого важный урок. Поэтому наше подсознание решает, что мы навлечем на себя в жизни, что нас будет окружать, чем мы будем заниматься, и что более или менее хорошо для нашего морально-ментального развития, а что плохо. Закон резонанса, согласно которому одна вещь притягивает другую такую же, играет при этом важную роль. Если же мы расширим наше сознание, то это приведет не только к изменению нашей точки зрения, но и к тому, что мы будем притягивать к себе другие ситуации в жизни, которые сблизят нас с богом и самими собой. Чем больше мы будем стимулировать этот процесс, тем скорее мы будем в состоянии питаться по возможности здорово, так что болезни от неправильного питания больше не будут представлять «необходимость» для нашего дальнейшего морально-ментального продвижения. **Поэтому истинное здоровье должно царствовать сначала в душе, прежде чем оно закрепится в теле. Лишь тогда мы будем, к примеру, телом и душой ощущать тягу к питанию полноценными растительными продуктами, что является одной из важнейших предпосылок для воистину здоровой и долгой жизни.**

Таким образом, оздоровление в действительности – процесс комплексного становления, который включает все сферы нашего существа и жизни. Наверно я тоже в свое время никогда не смог бы вылечиться от своих аллергий, если бы в первую очередь не был бы в поиске бога и истины, благодаря чему я открылся для всех людей, ситуаций, сведений и идей, которые помогли мне в этом направлении.»

Этими словами мы заканчиваем нашу сегодняшнюю беседу о возникновении болезней, и я приглашаю обоих своих правнуков сопровождать меня на моей вечерней прогулке.

Появление и лечение хронических заболеваний

Большинство болезней могут возникать лишь в том случае, болезненная соответствующим образом среда в кишечнике, крови, в органах или других областях тела создает подходящую питательную почву для различных возбудителей.

Это ухудшение среды с одной стороны может иметь психические причины; с другой стороны оно также возникает вследствие общего переокисления и зашлаковывания клеток нашего организма, функция которых ухудшается из-за высокоразвитых грибковых штаммов. Поэтому жизнеспособность клеток нашего организма определяется не только качеством крови, но и состоянием микрофлоры кишечника.

Поэтому при большинстве хронических заболеваний наблюдается классическое деление цепочки формирования на четыре звена:

- Генно-миазматически или психически обусловленное слабое место,
- Перекисленная или токсично загруженная соединительная ткань или кровь,

- Большая микрофлора кишечника с различными болезнетворными грибковыми штаммами и
- Непосредственные возбудители болезней, такие как бактерии, вирусы, прионы и паразиты.

Поэтому все факторы, которые очищают организм от ядов, а также улучшают качество нашей крови и состояние кишечной микрофлоры, стимулируют наше здоровье. К ним относятся, прежде всего:

- Уравновешенная психика,
- Здоровый, желательно вегетарианский образ питания и
- Хорошее пищеварение.

Поэтому психически уравновешенный человек с нейтрализованным и очищенным от шлаков организмом не предоставляет уязвимого места ни для различных грибковых штаммов, ни для каких-либо других возбудителей.

Восстановление первоначальной душевной и физической гармонии тем самым автоматически ведет к здоровью.

ГЛАВА 18

Построительно-очистительная терапия с помощью питания



Gesund mit nur drei Mandeln pro Tag

Здоровье благодаря лишь трем миндалинам в день

***Построительно-очистительная терапия
с помощью питания***

Рассмотрим теперь третью ступень раздельного питания – построительно-очистительную терапию с помощью питания. Эта форма питания является самым целебным способом применения раздельного питания, макробиотики аюрведической медицины и всех остальных систем питания, которые мне известны. Все доселе сказанное, так сказать, увенчивается этим исконным методом лечения организма человека и сохранения его здоровья. Ему определено много тысяч лет, так как он, как я пишу в главе 23 «Жизнь только от живой пищи!», с большой вероятностью проповедовался также Иисусом, хотя некоторые элементы в ходе передачи из поколения в поколение были либо утеряны, либо по каким-либо причинам утаены. Однако к началу начинающейся новой эры срочно необходимо снова популяризовать это древнее знание для всех людей, чтобы каждый имел возможность использовать целебные силы пищи не только для тела, но и для своего морально-ментального развития.

Так давайте вникнем в одну из величайших тайн питания, с применением которых в мы можете оставаться во здравии и без аллергий.

Со времени последней беседы с Анной-Марией и Джонатаном уже прошло несколько дней и лето медленно приближается к концу. Я просыпаюсь на заре и совершаю свою привычную прогулку.

Первые лучи солнца выступают из-за горизонта. Они проглядывают сквозь листву некоторых деревьев, и повсеместная игра цветов из света и материи околдовывает мою душу. Тронутый, я наблюдаю дальнейший восход солнца. Я закрываю глаза и наслаждаюсь теплом лучей на своей коже. Как и во всякий раз, когда я делаю утреннюю прогулку, моей целью является особенное место на краю рощи. Там стоит большой камень, который излучает для меня особенную энергию. Я сажусь на него и погружаю свое внимание в свое внутреннее «я».

Через некоторое время крик кружащего надо мной ястреба снова возвращает меня во внешний мир. Солнце уже находится во всем своем блеске и величии, а легкое урчание в животе напоминает мне о том, что пора возвращаться домой.

Придя домой, я встречаю ждавших меня Анну-Марию и Джонатана, с которыми мы сегодня собирались вместе пообедать.

«Прекрасно, что вы уже здесь! А то я немного проголодался.»

Мы приветствуем друг друга и поудобней располагаемся за столом на террасе, на который я утром поставил пару чашек с различными сортами фруктов и орехов. После того, как мы сели, я беру в руку апельсин и спрашиваю у обоих правнуков, о чем им напоминает этот фрукт.

«Я думаю, он выглядит как маленькое садящееся солнце на вечернем небе. Ведь перед закатом оно тоже становится оранжевым или красным, и тогда его можно наблюдать, даже не ослепляясь.»

«Да, Анна-Мария, я тоже об этом подумал. Но не только внешне апельсины напоминают солнце. Живительное действие его сока вполне сравнимо с дарящей жизнь энергией солнца. В принципе это касается, конечно, и большинства остальных фруктов и им подобных продуктов питания. Тем не менее, сок апельсина в противоположность янь-энергии солнца действует на нас весьма инизирующе, отчего нам следует есть их в первую очередь в теплые и жаркие времена года, когда внешняя теплота янизирует нас. Все остальные сорта фруктов также имеют инь-избыток – некоторые, как лимон, большой, а иные, вроде яблок или груш, меньший. Однако большой разницы в инь-свойствах фруктов, по сути, нет, так же как и нет ее между янь-свойствами различных сортов злаков (см. гл. 13).»

Значение обмена веществ в клетке для здоровья и долголетия

После этих слов я желаю обоим приятного аппетита, после чего мы принимаемся за еду.

«Дедушка», Анна-Мария смотрит на меня немного задумчиво. «Во время наших последних встреч ты рассказывал нам, как появляются аллергии и хронические болезни. Но некоторое время тому назад ты объяснял нам связь между появлением болезней и зашлаковыванием клеток, которое вызывается слишком низкой активностью катализаторов обмена веществ (см. гл. 6). Можешь еще раз объяснить нам, из-за чего вообще наступает эта пониженная деятельность катализаторов и как их можно снова активировать?»

Несколько недель тому назад я рассказывал своему брату и сестре о своем маленьком приключении на заре своей профессиональной деятельности – о том, как в выставочных павильонах Дюссельдорфа я мистическим образом был наведен на одну книгу, благодаря которой я случайно получил долгожданный и решающий ключ, с которым я мог, наконец, разработать строительные и очистительные терапии. Я объяснил им, что при всех хронических болезнях и гипофункциях органов клетки и клеточные мембраны всегда более или менее зашлакованы из-за пониженной активности катализаторов обмена веществ, и как клетки очищаются в результате активизирования этих катализаторов метаболизма. Поэтому чем сильнее активность катализаторов обмена веществ, тем интенсивнее клетки и межклеточные стенки охраняются не только от каких-либо ядов, но и от

вполне обычного скапливания конечных продуктов метаболизма. Благодаря этому во много раз может повыситься не только обмен веществ в клетках, но и проницаемость мембран. Клеточное дыхание и питание постоянно растут, и клетки начинают возобновляться. Таким образом, реактивация обмена веществ в клетках играет важную роль при лечении большинства болезней и гипофункций органов – не важно, идет ли речь о гормональных расстройствах, о низкой ферментативной активности поджелудочной железы, о проблеме с ростом волос или о раке (см. гл. 6, 7 и 21).

16-тилетней Анне-Мариин иногда бывает нелегко следовать моим рассуждениям, хотя я стараюсь всегда представлять многие сложные связи максимально просто. Поэтому я отношусь с полным пониманием, когда она часто просит меня о повторении или подведении итогов.

«Таким образом, катализаторы обмена веществ и некоторые другие ферменты участвуют в том, чтобы оберегать клеточные стенки и сами клетки от конечных продуктов метаболизма, от свободных радикалов и от других всевозможных ядов. Чем лучше они выполняют свои задачи, тем лучше питаются клетки, и в конечном итоге от этого улучшается весь обмен веществ в клетках. Напротив, снижение функции создает предпосылки для все большего зашлаковывания клеток, вследствие чего обмен веществ в клетках и вместе с тем жизнеспособность клеток уменьшаются, и они легче могут быть поражены всевозможными возбудителями болезней, такими как высокоразвитые грибковые штаммы, бактерии, вирусы или паразиты.

Причины же, приводящие к пониженной функции катализаторов обмена веществ, в принципе те же самые, что и при ослаблении нашей защитной системы. К ним относятся не только многочисленные вредные для жизни факторы окружающей среды или нездоровый образ питания, но также и психические нагрузки (см. гл. 7 и 8). Поэтому чем хуже и более переокисляющая наша еда, чем больше ядов из окружающей среды и химикатов мы принимаем, и чем сильнее мы подвержены вредным для жизни излучениям вроде радиоактивного излучения, высокочастотных цифровых импульсов из прежних технологий мобильной связи ⁶⁴ или повышенного УФ-излучения, тем не только хуже будут вырабатываться все ферменты и катализаторы метаболизма, но и тем менее активными они будут.

Однако это снижение функции катализаторов обмена веществ и ферментов случается не только при общем переокислении или зашлаковывании организма, но и вследствие неполноценного питания, бедного жизненно-важными веществами, так как их выработка зависит также от наличия определенных питательных веществ (белков, или аминокислот, витаминов, минеральных веществ ит.д.).

Поэтому для того, чтобы снова улучшить обмен веществ в клетках, следует не только подводить клеткам все питательные вещества, необходимые для здорового обмена в клетках (см. гл. 10 и 14), но и в первую очередь следует позаботиться об очищении организма от шлаков. Дело в том, что чем проницаемее клеточные мембраны, тем меньше питательных веществ нужно для оптимального питания клеток. Природа создала для этого пару замечательных продуктов питания. Ибо сырые плоды, орехи и масличные семена, а также сырые пророщенные злаки фантастическим образом выполняют все эти условия. Они, как никакие другие продукты питания, не только могут оптимально активировать катализаторы метаболизма и наверняка также все остальные ферменты организма, но также они носят в себе необходимые энергии, с помощью которых можно очистить от ядов всю

⁶⁴ Вымышленные беседы с Анной-Марией и Джонатаном происходят в 2055м году. Поэтому я исхожу из того, что к тому времени в большинстве стран Земли все вредные или опасные для здоровья технологии, такие как мобильная связь с высокочастотными цифровыми импульсами или атомные электростанции, широко были или будут заменены альтернативными технологиями, согласующимися с законами природы. Но для того чтобы эта иллюзия стала реальностью, мы сегодня должны начать поощрять, развивать альтернативы и направить на них политику и экономику.

соединительную ткань и снова выстроить пищеварение. Кроме того, они обеспечивают нас почти всеми питательными веществами, которые нужны нашему организму для жизни (см. гл. 14).

Поэтому чем больше мы ослаблены или больны из-за ошибок в питании или каких-либо воздействий из окружающей среды, тем важнее для нас может быть здоровое питание с этими продуктами питания, богатыми энергиями.

Таким образом, чтобы по-настоящему стать и оставаться здоровым, следует добиваться максимально возможного высокого уровня обмена веществ. Поэтому чем интенсивнее мы будем очищать наш организм от ядов, и чем чаще мы будем максимально активизировать катализаторы метаболизма, тем скорее мы избавимся от наших болезней. С помощью двух- или трехкратного применения третьего уровня раздельного питания в неделю мы, хотя и не можем сделать гигантских скачков в плане старения, мы можем нормализовать почти все функции органов и таким образом положительно воздействовать хотя бы на большинство хронических заболеваний или даже вылечить их через несколько месяцев или лет.

Идеальным было бы, конечно, равновесие в обмене веществ, при котором все конечные продукты метаболизма наряду с чужеродными веществами извне удаляются стопроцентно. Чем ближе мы к этому идеальному состоянию, тем реже клетки вынуждены делиться и возобновляться и тем дольше мы будем оставаться молодыми. Позже я вам однажды расскажу, как можно достичь этого с помощью питания. Вы наверняка представляете себе, о каком интересном обстоятельстве здесь идет речь. Поэтому иллюзия «вечной молодости» уже несколько десятилетий больше не является иллюзией, а становится для некоторых людей уже действительностью (подр. в гл. гл. 23 и 24). Таким образом, в принципе вполне можно сказать: Чем лучше работает наш обмен веществ, тем дольше мы остаемся молодыми и тем дольше мы можем жить.»

«Нет ли помимо диетотерапии еще других способов, с помощью которых мы можем активизировать катализаторы метаболизма и очистить от ядов свой организм?» хотел бы знать Джонатан.

«Конечно! Поскольку мы, люди, в сущности, являемся светом, или иначе говоря энергией, нам нужно по сути подводить нашему телу только свет или энергию и оно снова выздоровеет. Поэтому болезнь – это всегда недостаток света или энергии. Следовательно, все способы и пути, призванные подводить в организм свет или энергию либо активизировать или заставить лучше циркулировать жизненные энергии, могут лечить болезни. Проще всего было бы, конечно, если бы мы могли питаться одним только божественным светом! Однако для этого требуется трансформированное сознание, и мы должны были бы жить либо целиком и полностью в божественном свете, либо хотя бы на пару часов в день открываться божественному свету, который тогда действительно питал бы нас. Пока мы не достигнем этого совершенства, по меньшей мере, наш организм можно питать почти так же хорошо впитавшими свет продуктами питания – а таковыми в первую очередь являются все сырые плоды, орехи и масличные семена и сырые пророщенные злаки. Кроме того, конечно, можно дополнительно практиковать йогу, цигун или похожие упражнения, которые тоже обеспечивают увеличенный прием света, или энергии через наши энергетические центры (чакры). Наконец, есть еще различные природные лечебные средства или методы, которые не только могут активизировать и очистить от ядов катализаторы метаболизма или соединительную ткань, но и поддерживают нас в приеме свете через чакры.»

***Важные предпосылки для активации
построительных сил***

«Ты рассказал нам так много о значении очищенного от шлаков организма и здорового обмена веществ в клетках, что нам любопытно знать, как можно использовать целебные и строительные силы сырых плодов, орехов и масличных семян! Наверняка при этом нужно соблюдать некоторые важные правила, не так ли?»

Джонатан после этого вопроса надкусывает инжир и берет два или три миндаля, которые он жует вместе с кусочком инжира. Эта ситуация представляется мне почти сном – то, как оба сидят передо мной и едят фрукты и орехи. Они напоминают мне мои молодые годы, в которых я впервые начал задумываться о здоровом питании.

«Да, действительно существует пара правил, которые должны четко соблюдаться, потому что иначе можно применением третьей степени раздельного питания нанести себе больше вреда, чем извлечь пользу. Но прежде чем мы обсудим эти условия, я хочу объяснить вам, какие условия должны выполняться, чтобы строительные силы и очистительные энергии сырых плодов, орехов и масличных семян вообще оказали полное действие.

Как вам уже известно, эти продукты питания с одной стороны содержат сильнейшие энергии активизации катализаторов и пищеварения (см. гл. 6), а с другой стороны нет других продуктов питания, которые могли бы так же интенсивно очистить от ядов соединительную ткань и активизировать все функциональные клетки организма. **Однако решающим для максимальной активизации катализаторов метаболизма и очищающих соединительную ткань энергий является правильное сочетание этих продуктов питания в одной еде и основательное их разжевывание (см. гл. 6).**

Я выяснил, что один сорт орехов или масличных семян можно оптимально скомбинировать только с одним сортом сырых плодов. С пророщенными злаками не может сочетаться ничто, кроме чистосортного оливкового масла холодного прессования. Любая другая комбинация этих продуктов питания приведет уже к значительному уменьшению их целебных и построительных сил. Кроме того, орехи и масличные семена также не должны быть очищенными, так как энергии, активизирующие катализаторы, уменьшаются на 25%, а строительные энергии – на 50% по отношению к неочищенным орехам и масличным семенам. Это касается, например, очищенного миндаля и лущеных кунжутных семян, а также сырой ореховой пасты из них. Вообще говоря, можно, конечно, употреблять и несколько сортов фруктов с различными орехами и масличными семенами, однако от этого активизирующие и очистительные энергии будут в большей или меньшей степени ослаблены. Такие комбинации соответствуют тогда уже не третьему, а второму уровню раздельного питания (см. гл. 11). Я испробовал тогда действительно все возможные комбинации: один сорт ореха с двумя сортами плодов, два сорта плодов отдельно или вместе с двумя сортами орехов или масличных семян, пророщенные злаки с другими сортами масел холодного прессования, как подсолнечное масло, кунжутное или чертополоховое масло, или пророщенные злаки с медом. Ничто не действовало по-настоящему оптимально! Сырые овощи отпали заранее, поскольку они уже сами по себе имеют значительно более слабыми энергиями активизирующими катализаторы, чем сырые фрукты, орехи и масличные семена или пророщенные злаки. – В-общем, дело свелось к двум самым простым вариантам. Разумеется, можно также употреблять только один сорт фруктов либо орехов или масличных семян за один прием пищи, однако тут есть некоторые недостатки. Дело в том, что орехи и масличные семена относятся к слегка кислотообразующим продуктам питания (см. гл. 8), так что кислотно-щелочной баланс с участием фруктов весьма целесообразен. Это важно в первую очередь в том случае, если есть намерение чаще или долгое время питаться орехами или масличными семенами. Напротив, если употреблять одни только фрукты монотрофно, голод вскоре вернется снова, так как они с одной стороны относительно бедны калориями (джоулями), а с другой стороны зачастую вновь покидают желудок уже через 20-30 минут. Поэтому дополнение в виде

богатых белками и жирами орехов или масличных семян не только приводит к значительному увеличению подвода питательных веществ и к эффекту сытости, но еще и только благодаря нему вообще происходит интенсивная активизация общего переваривания белков и жиров.

В ходе своих исследований я выяснил также, что сырые орехи и масличные семена не сочетаются с сырыми пророщенными злаками в желудочно-кишечном тракте. Обе группы продуктов питания наряду с фруктами являются богатейшими на жизненные энергии и жизненно-важные вещества из всех, причем фрукты, орехи и масличные семена обладают ценнейшими инь-свойствами, а пророщенные сорта злаков – ценными янь-свойствами. Обе группы представляют собой, так сказать, сильнейшие «энергетические пакеты», встречающиеся в человеческой пище, которые, однако, в силу своей полярности не могут одновременно сочетаться в желудке или кишечнике. **Поэтому ни в коем случае не следует в один и тот же день употреблять и сырые орехи или масличные семена, и сырые пророщенные злаки.** Наихудшим образом возникающие в результате этого биоэлектрические и энергетические напряжения сказываются, когда мы употребляем обе группы продуктов питания одновременно или за следующие друг за другом приемы пищи. Последствиями могут быть желудочно-кишечные недуги с болями в животе, спазмами, вздутиями и отчасти массивные нарушения микрофлоры кишечника. Общее состояние и защитная система значительно ослабляются и, как правило, слабые места организма также дают о себе знать. Я и сам при своих экспериментах реагировал кроме того головной болью, растяжениями затылка, болью в спине и недугами в коленных суставах (*подр. см. «3-правило сочетания» в гл. 11, стр. 188*).

Однако существует еще нейтральный продукт питания, который можно и, конечно, следует добавлять к этим обеим комбинациям: вода. Она может быть теплой или холодной; но она должна быть не теплее 45°C и абсолютно бедной минералами. Все неорганические минералы, а сюда относятся поваренная соль и нерафинированная каменная, или кристаллическая соль, а также минеральные соли в минеральной воде, уменьшают в этой пище энергии, активизирующие катализаторы. Кроме того, соль и все остальные неорганические минералы не сочетаются с сырыми орехами, масличными семенами и сырыми злаками в желудочно-кишечном тракте. Вследствие такого сочетания могут возникнуть более или менее сильные нарушения кишечной микрофлоры и те же симптомы, которые могут наступить при сочетании сырых орехов или масличных семян с сырыми пророщенными злаками (*см. также гл. 3*). Лучше всего для этого подходит чистая дождевая или ключевая вода – так, как это и было предусмотрено природой для человека.

Однако 50 лет тому назад не всегда было легко добраться до незагрязненной, **бедной минералами** воды. Водопроводная вода лишь в очень немногих областях годилась для этого образа питания, так как она очень часто была богата известью, а зачастую и другими ядовитыми веществами. В некоторых городах и регионах ее даже хлорировали. Поэтому мы установили под кухонным краном устройство обратного осмоса, которое отфильтровывало более 95% минералов и всех органических и неорганических вредных веществ. Дистилляция воды электрическим током была для нас слишком дорога из-за потребления электрической энергии и не совсем безвредна для окружающей среды. Кроме того, у нее есть тот недостаток, что в результате нее мы получаем относительно бедную жизненными энергиями воду, которая перед питьем должна быть снова энергетически подготовлена. Конечно, раньше, как и сегодня, можно было покупать различные виды бедной минералами воды в бутылках, и вода эта в любом случае представляла собой хорошую альтернативу богатой минералами водопроводной воды. **Однако общее содержание минеральной соли в этой воде ни в коем случае не должно превышать 250 мг на литр – чем меньше, тем лучше** (*см. также сноску 12 на стр. 41*).

Почему только с **основательным разжевыванием** пищи выделяются энергии, активизирующие катализаторы метаболизма, можно объяснить только комбинацией механического измельчения пищи и одновременного воздействия слюны. Кроме того, этот процесс должен происходить в самом рту, потому что если еду довести до пюреобразного состояния, разбавить ее слюной и подождать несколько минут, ничего подобного не произойдет. **Только если мы разжевывали, например, одно яблоко с тремя-четырьмя лесными орехами 150-200 раз или соответственно на протяжении 3-4 минут, эти энергии активизируются максимально.** Мелкие куски нужно жевать, разумеется, менее часто или лишь на протяжении 2-3 минут, чтобы добиться такого же эффекта. Кроме того, орехи или масличные семена и фрукты можно употреблять, постоянно чередуя их, то есть употребляя соответствующие количества друг за другом. Тогда свежий фрукт в зависимости от сорта и величины куска разжевываться лишь 50-150 раз, пока твердые доли не будут разжижены в значительной мере. **Освобождающийся при жевании сок при этом можно сразу сглатывать, так как чистый клеточный сок можно не раскрывать энергетически путем разжевывания и обработки слюной. Чистый, не нагретый фруктовый сок – это и есть «чистая жизненная энергия»!** Раскрытие касается в первую очередь крепких, или волокнистых частей продуктов питания. **Если при основательном разжевывании сырых пророщенных злаков остается похожий на жвачку белочный комок, то и он может быть проглочен после соответственно долгого акта жевания. Тогда он полностью растворится под влиянием желудочной кислоты.** Как только мы станем питаться исключительно в рамках высших степеней третьей ступени раздельного питания, состав слюны изменится настолько, что при довольно длительном разжевывании сырых злаков такого клейковинного белка больше не останется. Тогда злаки будут полностью «разжижены» уже во рту.

Поначалу, конечно, понадобится немного поупражняться в том, чтобы достаточное время жевать кусок и не проглотить его преждевременно. Но со временем к этому можно привыкнуть, пока основательное разжевывание не будет происходить автоматически.

Вместе со всеми остальными энергиями, такими как строительные и активизирующие соединительную ткань энергии или инь-янь-энергии, энергии активизации катализаторов уже через рот будут действовать на все клетки организма. В желудке это действие продолжится, и при том до тех пор, пока пища его не покинет. В зависимости от количества съеденной пищи это может длиться несколько часов. При этом рот и желудок действуют, словно места распределения энергий по видам. Этот вывод об энергетической функции желудка отнюдь не нов, потому что как китайцы, так и индусы знают о ней уже многие тысячи лет. В Традиционной Китайской Медицине есть даже меридиан (путь передачи энергии), который напрямую связан с этой распределительной функцией желудка (тройной нагреватель).

Однако **продолжительность переваривания пищи в желудке** зависит не только от количества, но и от ее вида. При этом в принципе в желудке дольше всего пребывают жиры, на втором месте – белки, а углеводы покидают его, как правило, быстрее всего. 100 граммов орехов или масличных семян с любым количеством фруктов снова покинут желудок примерно через 4-5 часов. В течение этого же времени строительные и очистительные силы пищи будут действовать через желудок на весь организм. Для переваривания в желудке половины их количества потребуются соответствующим образом примерно лишь половина времени. Для переваривания в желудке 100 граммов пророщенных злаков (высушенных, размолотых и смешанных с небольшим количеством воды в крутое тесто) понадобится примерно три часа. Напротив, если скомбинировать то же количество злаков с 50 мл оливкового масла, эта еда снова покинет желудок лишь через 4-5 часов. Если съесть одни только фрукты на пустой желудок, то в зависимости от съеденного количества он, как правило, опустеет уже через 20-60 минут. Самую же большую продолжительность переваривания имеет еда, в которой друг с другом смешаны большие количества жиров, белков и

сложных углеводов. Для того, чтобы такая еда полностью покинула желудок, в зависимости от съеденного количества может понадобиться и больше пяти часов(см. также подзаголовки «Время переваривания продуктов в желудке» и «Минимальные паузы после употребления сырых орехов и семян» в гл. 11, со стр. 194).

Значение продолжительности пребывания этих различных продуктов питания важно в первую очередь потому, что сырые орехи и масличные семена сочетаются в желудочно-кишечном тракте лишь с немногими другими пищевыми продуктами и ни в коем случае не должны соприкасаться с довольно большими количествами неорганических минералов. Кроме того, различные активизирующие энергии сырых фруктов, орехов и семян могут оптимально действовать в желудке лишь в том случае, если они не будут смешиваться ни с какими другими продуктами питания. **Таким образом, перед употреблением высококалорийных продуктов питания желудок должен быть пустым на сто процентов, а со следующей трапезой всегда следует временно до тех пор, пока эта целебная пища не покинет желудок полностью.»**

«Таким образом, чтобы в полной мере использовать активизирующие энергии сырых фруктов, орехов и масличных семян и сырых пророщенных злаков, нужно соблюдать четыре условия:

- **Вообще говоря, существует две основные комбинации, а именно: один сорт орехов или масличных семян с одним сортом фруктов, либо один сорт сырых пророщенных злаков монотропно или с чистосортным оливковым маслом холодного прессования.**
- **Каждый кусок должен быть пережеван, по меньшей мере, 150-200 раз, пока он не разжидится до некоторой степени.**
- **Запивать можно только бедной минералами водой и**
- **Наконец, эти продукты питания не должны смешиваться в желудке с другой пищей.»**

Джонатан после этого утверждения угощается едой и у меня возникает впечатление, что он осознанно жует ее дольше, чем обычно.

Препятствия на пути строительно-очистительной терапии

«А как же происходит выстраивание пищеварения?»

«Самое главное уже сделано, Джонатан. В результате активизации всех катализаторов начинается большая «очистительная кампания» клеток. Клеточные мембраны и сами клетки очищаются от ядов, так что они могут быть питаемы до десяти раз лучше, чем без этой интенсивной активизации катализаторов. Функции клеток благодаря этому снова повышаются, и чем чаще и регулярнее мы будем так питаться, тем более жизнестойкими станут все клетки организма, и тем скорее больные клетки также смогут восстанавливаться в результате этого метода лечения. Здесь я имею в виду также и все раковые заболевания, которые в большинстве случаев представляют собой конечную стадию сниженной активности катализаторов обмена веществ (см. гл. гл. 6 и 17).

Таким образом, благодаря дополнительным строительным энергиям восстанавливается активность пищеварительной силы, и отдельные ее повышения суммируются изо дня в день (см. гл. 6).

В сущности, есть лишь один вариант того, как уровень выстраивания, достигнутый к какому-либо дню, может снова упасть до уровня предыдущего дня: Такое всегда случается лишь в том случае, если мы за более поздний прием пищи съедаем гораздо больше, чем мы можем переварить. Из-за этого ослабленный пищеварительный орган будет перегружен настолько, что пищеварительная функция снова снижается.

Это и есть веская причина того, почему многие симптомы болезней, аллергии, недуги пищеварения и грибковые заболевания кишечника с определенного момента могут внезапно возрасти, даже если до этого они развивались довольно медленно. Ведь если пищеварительная сила из-за ядов из окружающей среды, стресса или общего образа жизни и питания уменьшится до определенной точки, так что обычные трапезы все больше начнут перегружать ослабленный орган, то вследствие такой перегрузки, начиная с определенного момента, пищеварительная сила уменьшается еще сильнее. Тогда появление болезней и симптомов будет усиливаться в ускоряющемся темпе (*см. также гл. 7*).

Защититься от этой эскалации недугов мы можем лишь тем, что будем развивать чуткость к изменениям в организме, которые будут оповещать нас о нагрузке чрезмерным количеством пищи. Поэтому если имеется слабость пищеварения, то, конечно, целесообразно как можно скорее выстроить пищеварение, чтобы предотвратить худшее.

Поэтому, вообще говоря, при любых слабостях пищеварения следует съедать за один прием пищи всегда лишь столько, чтобы в результате этого симптомы оставались минимальными. В этом случае весьма рекомендуются употребление нескольких более мелких трапез. Когда пищеварительная сила снова возрастет, можно будет, конечно, вернуться к трем или же двум обычным трапезам. Поэтому часто проводимая дискуссия о том, лучше ли для здоровья принимать за день большее количество мелких трапез или меньшее количество «крупных», в данной ситуации является излишней. Однако для здорового человека я считаю небольшое количество обильных трапез лучшим вариантом для того, чтобы обеспечивать пищеварительному тракту необходимые паузы (*подробнее в гл. 23*).»

Я рассказал так много, что от непрерывного говорения не мог приступить к еде. Поэтому некоторое время мы сидим вместе молча и наслаждаемся нашим поздним завтраком.

По прошествии, может быть, получаса Анна-Мария продолжает нашу беседу:

«Я еще раз поразмыслила обо всем...», она колеблется одно мгновение, перед тем как, наконец, продолжить речь:

«Значит, если мы хотим обладать оптимальной пищеварительной силой, нам нужно и принимать продукты питания, которые могут активизировать все функции органов. При этом переваривание углеводов лучше всего активизируется с помощью раскрывшихся цельнозерновых злаков, причем сырые пророщенные злаки действуют наиболее интенсивно. Картофель, белый хлеб, лущеный рис и сырые непророщенные злаки в этом отношении значительно слабее. В них не только нет больших энергий активизации катализаторов, но еще они обладают значительно меньшими строительными энергиями, чем энергетически раскрывшиеся пророщенные злаки (*см. график в гл. 6, стр. 87*). Напротив, сырые орехи и масличные семена лучше всего укрепляют общее переваривание белков и жиров⁶⁵. Мясо, рыба, яйца, а также бобовые и злаки горячего приготовления также содержат довольно большие строительные энергии (*см. гл. 6*).

Наконец, наше здоровье зависит не только от многих компонентов пищи, но и от большого числа различных тонких энергий. Поэтому мы можем укреплять и оживлять свое тело и свою душу также и с помощью молитвы, медитации, определенных техник дыхания и многочисленных систем движения, как например хатха-йога, таи чи или ки гонг.»

«Да, ты совершенно права! То, что достижимо путем различных энергетических техник тела, дыхания и медитации, мы также можем достичь с помощью питания или даже одного только своего

⁶⁵ Для полноты на этом месте следует указать на то, что сырые пророщенные злаки вкупе с чистосортным оливковым маслом холодного прессования превосходно активизирует переваривание не только углеводов, но и жиров. Однако из-за очень сильного очищающего действия этой комбинации я пока не рекомендую ее в этой книге. Она является важной темой последующей книги.

сознания. Главное, чтобы энергия в теле текла гармонично и увеличивалась. Поэтому есть много способов, которыми можно вылечить организм и беречь его во здравии. При этом питание является одним из многих методов, но оно – самый естественный метод и может идеально дополнять все остальные пути.

Однако если мы хотим пойти по пути лечения питанием, нужно соблюдать еще некоторые важные условия. Дело в том, что энергии активизации катализаторов, содержащиеся в сырых фруктах, орехах и сырых пророщенных злаках (с оливковым маслом холодного прессования или без него) могут максимально раскрываться лишь в том случае, если мы будем употреблять не более пятой части или, самое большее, четверть того, что могли бы как раз переварить. Но это означает, что человеку в идеале следует употреблять лишь пятую или четвертую часть того, что он может переварить. В результате этого он будет иметь большой избыток пищеварительных соков, что приведет к более чем оптимальному расщеплению пищи.

Давайте я объясню вам это обстоятельство на основании двух типичных примеров: Когда рождаются здоровые младенцы, через неделю-две максимальное переваривание белка у них достигает примерно 12-15 граммов. 200 миллилитров материнского молока, то есть целый детский обед, содержит 2,4 грамма белка, а это ровно пятая или шестая часть этих 12-15ти граммов. Если материнское молоко будет выпито небольшими глотками непосредственно из груди, эта пища не только будет идеально переварена здоровыми младенцами, но также она сможет довольно интенсивно активизировать катализаторы. Напротив, иначе все выглядит у детей со слабостью переваривания белка, которые в крайних случаях могут даже обнаруживать максимальную пищеварительную способность всего лишь в 2-3 грамма белка или еще меньше. Как правило, такие дети не только имеют сильные недуги пищеварения, но и представляют собой в большинстве случаев сильных аллергиков, которые аллергически реагируют в том числе и на материнское молоко или на соответствующее искусственное питание. В таких случаях катализаторы из-за превышения идеальной одной пятой активизируются лишь очень слабо. Поэтому у здоровых детей материнское молоко строит организм и пищеварение значительно лучше, чем у грудных детей с ослабленным пищеварением.»

«Да, но как же нам узнать, насколько сильно самое слабое звено наших пищеварительных органов, чтобы мы ели не больше одной пятой части строительной пищи, чем может переварить этот орган?»

«Знаете, на самом деле это возможно только путем специального исследования, при котором каждый орган тщательно проверяется на свою отдельную мощность. Поэтому раньше мы проводили эти исследования в практике для большинства пациентов. *(Этот метод исследования, так называемая аура-кинезиология, демонстрируется среди прочего на моих семинарах, см. заключение.)* Насчет вас я в этом отношении не сомневаюсь, так как у вас совершенно здоровое пищеварение. Поэтому вы можете питаться совершенно нормальными количествами. Напротив, если у человека имеются недуги желудка или кишечника, хронические нарушения кишечной микрофлоры, грибковые заболевания или же некоторые пищевые аллергии, в большинстве случаев в основе этих симптомов лежит также и слабость пищеварения. Поэтому если верхний предел самого слабого пищеварительного органа неизвестен, то для верности строительную терапию начинают с небольших начальных количеств, которые затем можно будет медленно повышать. **Из-за сильной физической нагрузки, падавшей в прежнее время на людей в виде ядов из окружающей среды и химико-фармацевтических медикаментов, я итак чаще всего рекомендовал в первые месяцы употреблять целебную пищу не чаще двух раз в неделю в размерелишь от 10 и максимум до 20 граммов орехов, масличных семян или пророщенных злаков...»**

Различные признаки ослабленной работы пищеварительных органов

«Позволь еще раз перебить тебя, дедушка. У меня возник еще один вопрос: Как человек, являющийся специалистом в медицине, может обнаружить, имеются ли у него ослабления в переваривании белков, жиров или углеводов? Ведь для укрепления пищеварения нужно знать, функция какого органа ослаблена. Например, тот, у кого слабость переваривания углеводов, неделями или месяцами напрасно старался бы выстроить свое ослабленное пищеварение с помощью сырых орехов и масличных семян!»

«Это уместный и важный вопрос, Анна-Мария! – Для распознавания различных слабостей пищеварения существует пара типичных признаков, которые позволяют также и неспециалистам диагностировать их у себя.

При слабости переваривания белка желудком, при которой имеется недостаток желудочной кислоты, уменьшенная выработка пепсиногена или же и то и другое, то вскоре после обильной трапезы появится тяжесть или боль в желудке или, по меньшей мере, сильное недомогание в подложечной области, которое зачастую сопровождается также и общей усталостью или головной болью. Через некоторое время также может наступить изжога, если пища в желудке начнет гнить и бродить. Похожие симптомы могут возникнуть и при нехватке желудочной слизи, при которой желудочная кислота – разумеется, если она вырабатывается в достаточной мере, - начинает разъедать стенку желудка.

Напротив, если недостает протеолитических ферментов поджелудочной железы, то есть если ослаблено переваривание белка поджелудочной железой, недуги пищеварения наступают, как правило, лишь через некоторое время – а именно, когда пища покидает желудок и продолжает перевариваться в кишечнике. Тогда может возникнуть более или менее сильное общее недомогание с болями в животе или без них и с вздутиями. Сильно воняющий мягкий или жесткий стул может быть типичным симптомом для общей слабости переваривания белка – независимо от того, ослаблено ли переваривание белка желудком или поджелудочной железой. Таким образом, из-за чрезмерного количества гниющего белка в кишечнике может случиться как понос, так и запор.

Поскольку в первую очередь уменьшенное переваривание белка может вызвать аллергии или усугубить уже имеющиеся, аллергикам с соответствующими недугами желудочно-кишечного тракта следует также всегда учитывать вероятность слабости переваривания белка.

Если в уменьшенном количестве вырабатываются ферменты поджелудочной железы, переваривающие углеводы, то недуги кишечника, такие как вздутия или боли в животе, появляются также не раньше одного часа после еды. К сожалению, их очень трудно отличить от тех, которые бывают вызваны гниением белка. Газы от вздутия, напротив, воняют не так сильно, а имеют скорее кислый и перебродивший запах. Таким образом, если имеется слабость переваривания углеводов, то симптомы недугов кишечника будут почти такими же, что и при слабости переваривания белка. Однако появлению пищевых аллергий такая слабость пищеварения способствует в меньшей мере.

Напротив, при нарушенном переваривании жира желчью или поджелудочной железой вряд ли могут иметься недуги кишечника, поэтому, как правило, и пищевые аллергии не имеют к этому отношения. Классическим симптомом является лоснящийся стул, который оставляет жирные следы в унитазе и смывается с заднего прохода часто лишь водой (см. также гл. 17).

**Целебное питание – целительно-строительная терапия
при помощи семян и фруктов**

Конечно, сильнее всего недуги кишечника бывают в том случае, если имеется не одно расстройство, а сразу несколько. А поскольку сырые орехи или масличные семена могут активизировать общее переваривание белков и жиров желудком и поджелудочной железой, а также желчеобразование, то лучшего всего укреплять ослабленное переваривание белков и/или жиров путем употребления сырых орехов или масличных семян вместе с сырыми фруктами. Кроме того, благодаря этой пище активизируется слизиобразование в желудке. Напротив, ослабленное переваривание углеводов интенсивнее всего выстраивается с помощью сырых пророщенных злаков.

Тем, кто, несмотря на эти ведущие симптомы для ослабленной работы разных пищеварительных органов, не знает точно, ослаблено ли переваривание белков, углеводов или жиров, я рекомендую в первую очередь употреблять орехи, масличные семена и фрукты всегда поочередно с пророщенными злаками. Такое чередование имеет еще и то преимущество, что в его результате вся соединительная ткань все в большей степени освобождается от всех ядов и шлаков, то есть как от инь-ядов, так и от янь-ядов (см. гл. 13), а некоторые расстроенные функции организма начинают восстанавливаться уже лишь поэтому. При этом следует учесть, что за последние 100 лет химические яды из окружающей среды, пищевые добавки и, к сожалению, также химико-фармацевтические медикаменты были главной причиной того, почему так широко распространенные гипофункции органов и многочисленные аллергии вообще могли возникнуть. Так как эти многочисленные химические вещества чаще всего обнаруживают сильную инь-выраженность, лучше всего они мобилизируются и выводятся с помощью больших янь-энергий. **Поэтому сырые пророщенные злаки были в это время одним из самых важных лечебных средств, так как с помощью инь-избыточных сырых фруктов, орехов, масличных семян или сортов овощей организм очищается от ядов значительно хуже**⁶⁶.

Те, кто наконец снова нормализовал свою пищеварительную силу путем применения этих целебных свойств, разумеется, может в теплое время года преимущественно употреблять скорее инь-избыточные орехи, масличные семена и фрукты, а зимой питаться больше янь-избыточными злаками с чистосортным оливковым маслом или без.

Вообще говоря, строительно-очистительную терапию пищей следует начинать очень осторожно, потому что она относится к самым действенным очистительным терапиям из всех существующих. Люди, думающие, что они совершенно здоровы и несильно зашлакованы, также должны быть осторожны с этим методом. После того, как появилось первое издание «Во здравии и без аллергий», нам, к сожалению, не раз приходилось сталкиваться с тем, что многие читатели не относились к этому предостережению всерьез. Они и представить себе не могли, насколько эффективен этот режим питания, потому что им до этого не было известно что-либо сопоставимое. Поэтому тем, кто не хотел бы испытать сильных очистительных реакций или даже кризов, следует в первые месяцы или годы довольно четко придерживаться моих рекомендаций (*прочтите, пожалуйста, также гл. гл. 19 по 21*).

Те, кто страдает от нарушений переваривания белков или жиров или вовсе болен и тем и другим, пусть начнут строительно-очистительную терапию на всякий случай с относительно небольшого количества в 10 и максимум до 20 граммов одного сорта орехов или масличных

⁶⁶ Данное высказывание относится исключительно к первой степени третьего уровня раздельного питания, который описывается в этой книге. Дело в том, что все более высокие степени этого образа питания, несмотря на инь- или янь-избыток, могут, вообще говоря, освобождать организм от всех отложившихся ядов и конечных продуктов обмена веществ, так как приниж, вне зависимости от инь-янь-энергий, широко стимулируются метаболические функции. Но тем, кто хотел бы применять эти степени, в любом случае следует еще до этого пройти продолжительное очищение и быть в значительной степени здоровыми, так как в противном случае все высокие степени могут очень быстро привести к очистительным кризам. Высшие степени третьего уровня раздельного питания будут подробно рассмотрены в последующей книге.

семян вместе с любым сортом фруктов. Количество фруктов при этом незначительно. В случаях тяжелых заболеваний рекомендуется сокращать это количество вовсе до 5-10 граммов орехов и масличных семян или же применять только «терапию трех миндальных орешков» (см. подзаголовок Терапия "трех миндальных орешков" стр368). В первые месяцы процедуры должны осуществляться не чаще, чем два раза в неделю с минимальным интервалом в три дня.

Впрочем, после приема лечебной пищи вполне можно съесть еще немного фруктов того же сорта, который был употреблен с орехами или масличными семенами. Правда, тогда эти фрукты нужно будет разжевывать в соответствии с третьей ступенью раздельного питания, поскольку иначе менее основательно прожеванные фрукты в большей или меньшей степени ослабят действие целебной пищи в желудке. Кроме того, как уже говорилось, можно, конечно, сначала пожевать сорт орехов или масличных семян монотрофно, а вслед за тем съесть фрукты. А если имеется непереносимость фруктов, то, разумеется, можно и отбросить их, а орехи или масличные семена употребить в качестве целебной пищи.

Те, кто будет повторять эти процедуры от двух и максимум до трех раз в неделю, а в остальном будет питаться по возможности здорово и продуктами щелочной ориентации, могут пережить с помощью этого метода «настоящее чудо». Однако для этого нужно много терпения, поскольку исцеление происходит лишь постепенно.

Если же ослаблено не переваривание белков и жиров, а переваривание углеводов, строительно-очистительную терапию начинают лишь с 10-20 граммов пророщенных злаков⁶⁷, которые в качестве целебной пищи в первые месяцы или годы употребляются два – максимум три раза в неделю монотрофно (без оливкового масла). Бедную минералами воду можно, и, конечно, нужно пить ко всем трапезам третьего уровня раздельного питания. Опять же, в случаях тяжелых заболеваний рекомендуется сократить количество лечебной пищи вдвое, то есть до 5-10 граммов злаковых зерен.

Но как я объяснял вам ранее, неспециалисту в медицине не всегда легко точно выявить, страдает ли он от переваривания белков, жиров или углеводов. По этой причине и, конечно, также из-за более обширного очищения организма от ядов оказалось исключительно целесообразным и эффективным с самого начала применять очистительно-строительную терапию как с орехами, масличными семенами и фруктами, так и с пророщенными злаками. При этом либо чередуют комбинации орехов, масличных семян и фруктов в регулярном трех- или четырехдневном ритме с одной злаковой едой (в соотношении 1:1); либо практикуют этот метод в ритме два к одному, употребляя в интервале трех-четырёх дней дважды подряд строительную еду из орехов или масличных семян с каким-нибудь сортом фруктов и затем один раз употребляя пророщенные злаки (соотношение 2:1).

Те, кто уже несколько месяцев (или лет) практикует эти основные процедуры третьей ступени раздельного питания (основная процедура: дважды в неделю 10- максимум 20 граммов орехов, масличных семян или пророщенных злаков), не приобрел застой в печени (см. следующие три главы) и чувствует себя более-менее здоровым, могут в качестве следующего шага увеличить частоту процедур в неделю. Если очистительные реакции не возникнут и при частоте приема целебной пищи, употребляемой по правилам основной процедуры, составляющей один раз в два дня или раз в день, то, наконец, можно медленно увеличивать и количества отдельных строительных трапез. Однако при этом количество орехов и масличных семян или пророщенных

⁶⁷ Указанное количество злаков во всех случаях относится к **сушеным пророщенным злаковым зернам** (см. последние страницы этой главы). Если Вы хотите употреблять зерна в свежепророщенном, не высушенном виде, то Вы можете в этом отношении удвоить все указанные количества. Таким образом, это относится как к соответствующему начальному количеству, с которого Вы начинаете этот образ питания, так и к его ежемесячному повышению.

злаков⁶⁷ ни в коем случае нельзя увеличивать более чем на 5 граммов за месяц. В первую очередь, если орехи и масличные семена употребляются поочередно с пророщенными злаками, в результате обширной активизации обмена веществ довольно быстро могут наступить достаточно сильные очистительные реакции организма, из-за чего особенно в этом случае следует весьма осторожно увеличивать частоту процедур и количества целебной пищи. Предостережение относится в особенности и к людям в возрасте, так как они согласно опыту в большинстве случаев зашлакованы сильнее, нежели более молодые люди и обладают меньшими жизненными энергиями, чтобы «без ущерба» перенести сильный застой в печени. Поэтому те, кто хочет избежать риска, принимают целебную пищу и после начальной очистительно-строительной фазы не чаще, чем каждые два дня и повышают количества орехов и масличных семян или пророщенных злаков лишь каждые два месяца максимально на 5 граммов. **Напротив, больные люди должны отказываться от увеличения частоты процедур и количеств целебной пищи в принципе до тех пор, пока они не избавятся от своих недугов с помощью двухразового применения основной процедуры в неделю.**

Относительно здоровые и несильно зашлакованные люди, как вы оба, вполне могут начать третью ступень раздельного питания с 20-30 граммов орехов, масличных семян или пророщенных злаков, а затем при частоте раз в два дня или раз в день повышать эти количества с каждым месяцем по 5 граммов. Тогда самое позднее через год будет достигнуто количество 50-60 граммов, на котором, однако, нужно будет остановиться по известным причинам, которые я вам сейчас объясню. Кроме того, из-за интенсивной жевательной работы, для съедания одних только 50ти граммов орехов или масличных семян, употребляемых вместе с каким-нибудь сортом фруктов, и 50ти граммов пророщенных злаков понадобится минимум полчаса. Теоретически вы, конечно, могли бы начать практиковать третий уровень раздельного питания и сразу с 50 граммов орехов, масличных семян или пророщенных злаков. Но поскольку эти количества на несколько часов вызывают чрезвычайно сильную детоксикацию всего организма (*см. след. гл.*), то, как правило, и здоровые люди поначалу переносят лишь малые количества целебной пищи. Поэтому согласно опыту здоровым людям также лучше всего следует начинать этот режим питания с малых количеств не больше

20-30 граммов орехов, масличных семян и пророщенных злаков, а затем постепенно повышать их максимум до 50 граммов, если такая цель вообще имеется⁶⁸.

На практике поступают таким образом, что целебная пища принимается всегда в качестве первой еды за день. Тогда пуст не только желудок, но и тонкий кишечник, благодаря чему предотвращаются всевозможные несовместимости с какими-либо другими пищевыми продуктами. Если это неосуществимо по времени, следует с предыдущей трапезой соблюдать такой интервал, чтобы желудок после нее был пустым еще как минимум полчаса или час. Настоящий голод или урчание в животе – лучшие признаки того, что желудок действительно пуст. Как я уже говорил вам, обычному основной трапезе, состоящей из белков, углеводов и жиров, требуется, по меньшей мере, 3-5 часов для того, чтобы она снова покинула желудок (*см. также «Время переваривания продуктов в желудке», стр. 197*). Напротив, промежуточные приемы пищи зачастую находятся в желудке не дольше 1-3 часов. Если нет уверенности насчет пустоты желудка, можно также «ополоснуть» желудок от возможных остатков одним или двумя стаканами воды, а затем подождать еще хотя бы полчаса перед тем, как съесть сырые орехи или масличные семена.

⁶⁸ Но из опыта мы знаем, что на данный момент (*написано в 2003г.*) промышленных регионах есть лишь немного людей, которые в полной мере здоровы и поэтому могут без проблем начать третий уровень раздельного питания с этих «больших» количеств.

По окончании приема строительной пищи немаловажно подождать до следующей трапезы до тех пор, пока желудок не опустеет снова. Единственной пищей, которую можно принимать в не слишком больших количествах в промежутке, является бедная минералами вода. Всякие виды чая я рекомендую все же исключить, так как в результате их компонентов может произойти небольшое снижение активизирующих энергий. Лучше всего употреблять такие напитки лишь тогда, когда строительная пища переварена желудком и уже покинула его.

По окончании трапезы из 10 граммов орехов, масличных семян или пророщенных злаков продолжительность паузы до следующего приема пищи составляет как минимум 45 минут, после 25 граммов - 1½ часа, после 50 граммов – 2½ часа, а после 75 граммов – около 3½-4 часов. После 100 граммов орехов или масличных семян с любым количеством фруктов или после 100 граммов пророщенных злаков следует подождать до следующей трапезы минимум 4½-5 часов. Вообще, время ожидания начинается всегда с того момента, когда последний кусок оказывается проглоченным (см. также «Минимальные паузы после употребления сырых орехов и семян» в гл. 11, стр. 194).

Хотя злаки без масла и перевариваются скорее, чем то же самое количество орехов или масличных семян, опыт показывает, что при употреблении пророщенных злаков тем не менее важно соблюдать эти длинные паузы. В противном случае вследствие смешивания в желудке с другими продуктами питания запросто могут возникнуть недуги кишечника.

Целесообразно также, чтобы первые продукты питания после такой трапезы не были слишком солеными. Ведь вы знаете: Все сырые орехи и семена не сочетаются с солью в желудочно-кишечном тракте (см. 4-правило сочетания в гл. 11, стр. 190).

Таким образом, особенно важными при питании сырыми орехами и семенами являются интервалы до других трапез, причем не имеет значения, употребляются ли эти продукты питания по первому, второму или третьему уровню раздельного питания. Правда, у некоторых людей указанное расчетное время может также оказаться немного короче или дольше. Главным всегда является субъективное хорошее самочувствие.»

«Но ведь как следует насытиться 10-30 граммами злаков или орехов вряд ли получится!?»

Голос Анны-Марии при этом вопросе звучит немного скептически. Но это вполне оправдано, потому что мне и самому в начале пришлось пройти «голодный отрезок».

«Тут ты совершенно права. Понадобятся многие месяцы или даже годы, чтобы хотя бы раз в день можно было досыта напиться едой третьего уровня раздельного питания. Я сам более 60 лет тому назад также начинал с минимальных количеств в 10 граммов, которые я употреблял по утрам два раза подряд. Мне пришлось тогда начать со столь малых количеств, так как мое пищеварение было явно ослаблено. Если бы я употреблял двойное или тройное количество, я бы превысил предел в «идеальную одну пятую» (см. стр. 369). В результате этого произошло бы значительное ослабление активизирующих энергий, и как следствие существенное уменьшение строительного и очистительного эффекта. Интервал между обоими приемами пищи составлял примерно один час. Этот промежуток очень важен для того, чтобы органы пищеварения могли отдохнуть, а затем снова действовать с максимальной производительностью⁶⁹. При довольно больших количествах пищи пауза, конечно, увеличится в соответствии с продолжительностями ожидания, которые мы только что обсудили.

⁶⁹ Все читателям этой книги я могу настоятельно рекомендовать ни в коем случае не применять третий уровень раздельного питания с той же интенсивностью, с какой делал это я, так как иначе Вы подвергаетесь опасности пережить похожие по силе очистительные кризы (см. гл. 21). Конечно, в особой степени это относится к пожилым и больным людям с ослабленными функциями печени и почек, для которых очистительные реакции при известных обстоятельствах могут представлять угрозу для жизни.

Через час после второй строительной трапезы я принимал свой обычный завтрак. Но через три четверти года количество строительной пищи выросло уже настолько, что она могла сойти за мой завтрак. В обед же я ел тогда злаки горячего приготовления с маслом, солью и овощами.

Поэтому тем, кто хочет пойти по этому пути питания, следует рассматривать эту пищу поначалу исключительно как лечебную! Лишь когда количество принимаемой пищи со временем станет *большим*, можно постепенно превращать ее в полноценную еду. Но до того, как можно будет досыта напиваться строительной едой, следует непременно соблюдать соответствующие паузы, а затем принимать обычный завтрак.

Кроме того рекомендуется вообще употреблять только натуральные продукты питания и комбинировать остальные трапезы также довольно полезным для здоровья образом. Но есть еще один продукт питания, который так же, как и соль, плохо совмещается в кишечнике с сырыми орехами и масличными семенами – а именно полностью или частично рафинированный сахар. Таким образом, тем, кто хочет провести строительную терапию питанием, следует во благо микрофлоры кишечника отказаться от рафинированного и кристаллизованного коричневого сахара!»

Терапия "трех миндальных орешков"

Особенно простым и не нагружающим организм вариантом целебного питания является терапия «трех миндальных орешков», которая, как правило, может применяться каждым. Для этого требуются не более пяти минут в день.

При терапии «трех миндальных орешков» в первые месяцы Вы употребляете не каждые три-четыре дня по 5-20 граммов орехов, масличных семян или злаков, а ежедневно и понемногу – а именно два-три сырых орешка (миндальных, лесных, макадамия ит.д.) или одну кофейную ложку масличных семян (подсолнечных, кунжутных ит.д.) с небольшим количеством фруктов либо одну кофейную ложку сырых пророщенных злаков монотрофно.

Лучше всего употреблять эту пищу рано утром, например под душем, основательно разжевывать ее, а затем запивать небольшим количеством бедной минералами воды. Самое позднее через 30 минут этот пищевой комок снова покинет желудок, из-за чего через 30-45 минут можно принимать обычный завтрак.

Те, кто применяют этот метод ежедневно, могут достигнуть тех же результатов, что и с помощью 10 граммов сырых орехов или семян, употребляемых раз в три дня по третьей ступени раздельного питания.

Тем не менее, и при этой облегченной строительно-очистительной терапии нужно иметь в виду, что вследствие улучшения обмена веществ и, возможно, пищеварения, могут появиться более или менее сильные очистительные реакции организма. Поэтому и для этой разновидности лечебного питания имеют место те же указания и предостережения, которые я описал в главах 19 и 21.

Очищение и трансмутация – когда преимущества превращаются в недостатки

«Ты как-то упомянул, что по определенным причинам нежелательно употреблять таким способом ежедневно больше 50 граммов орехов или масличных семян. Однако мы знаем от тебя, что ты уже несколько десятилетий питаешься преимущественно согласно этим знаниям, и что твоя еда содержит значительно больше 50 граммов орехов или масличных семян...»

«Да, Анна-Мария, чуть не забыл! Все, что я вам до сих пор рассказывал, было довольно легко понять. Однако у этого метода существуют два обстоятельства, которые немного усложняют применение.

Первое обстоятельство касается сильного очищения соединительной ткани от ядов, которое мы можем вызвать этими продуктами питания. Поэтому следует сначала дозировать лечебную пищу в очень малых количествах и увеличивать количество лишь медленно, чтобы кровь не слишком сильно наполнилась расщепленными ядами, а печень или почки справлялись с выводом ядов и шлаков. С другой стороны, постоянно улучшающееся пищеварение, если оно, конечно, было до этого ослаблено, способствует непрерывному улучшению качества крови, из-за чего, как правило, наступает вторая очистительная реакция организма, которая тоже может быть очень сильной. Я опишу вам оба вида очищения соединительной ткани от ядов еще раз поподробнее на нашей следующей встрече (*см. след. главу*). В любом случае следует выстраивать организм довольно медленно и осторожно.

Второе обстоятельство еще немного сложнее. Я уже намекал вам до этого, что этот вид питания может даже продлевать жизнь. Но это предполагает, что все функции обмена веществ должны работать «более чем оптимально». Тогда организм способен даже вырабатывать определенные вещества, которые он не может производить в нормальном состоянии. Одним из этих веществ является хлорид натрия – основной компонент обычной поваренной соли. Таким образом, если мы будем практиковать этот режим питания, наш организм превратится буквально в алхимическую лабораторию, в которой происходит не просто преобразование определенных элементов в другие, но и с большой вероятностью появляются даже новые элементы⁷⁰. Только этим можно объяснить, почему при употреблении богатой энергиями еды без всякого подвода соли все равно можно иметь более чем достаточное количество соли в организме. В противоположность обычной бессолевой диете, при которой из-за нехватки хлорида натрия через несколько дней или недель уже начинает уменьшаться выработка желудочной кислоты (*см. гл. 2*), при этом режиме питания может даже произойти прирост производства желудочной кислоты. Даже пот остается слегка соленым, что при обычном бессолевом питании никоим образом не имеет место⁷¹.

Эти новообразованные ионы минералов ведут себя в организме в принципе так же, как и все первично органические минералы⁷², которые мы принимаем с растительными и животными пищевыми продуктами. Однако это ни в коем случае не касается ионов неорганических минералов⁷³, таких как ионы натрия и хлорида из поваренной или морской соли, хотя последние с точки зрения химии ничем не отличаются от трансмутированных (новообразованных в организме) элементов или первично органических ионов минералов⁷⁴. Дело в том, что в обмене веществ

⁷⁰ Вообще говоря, в этой книге я везде старался придерживаться фактов, либо доказанных естественнонаучным путем, либо хотя бы не противоречащих естествознанию. Но с данным высказыванием я ухожу в область, которая для сегодняшней науки представляет огромную провокацию, так как она ставит под сомнение определенные законы физики. Поэтому прежде чем Вы расцените это утверждение, являющееся для меня фактом, как «невозможное дело», пожалуйста, прочтите главу 23.

⁷¹ После пятимесячного самостоятельного эксперимента летом 1996г., я практикую этот образ питания уже без существенных перерывов начиная с весны 1997-года (*написано в 2003г.*).

⁷² Под **органическими веществами** понимают такие соединения, которые содержат атомы углерода. Таким образом, они образуют основу «живой» природы на Земле. Органически соединенные минералы соединены, к примеру, с аминокислотами (компонентами белков) и тем самым встречаются во всех растениях, животных и в человеке.

⁷³ **Неорганические вещества**, такие как большинство имеющихся в природе соединений минеральных солей, в отличие от органических соединений не содержат атомов углерода. Таким образом, они составляют основу «неживой» природы на Земле.

⁷⁴ **На этом месте я хотел бы казать на то, что хотя нерафинированная каменная или кристаллическая соль в отличие от поваренной и морской солей также представляет собой неорганическую соль, тем не менее, вследствие многих миллионов лет тектонических влияний она усваивается нашим организмом так же хорошо, как и органически соединенные минералы или собственно выработанная организмом соль.** Поэтому том, сколь большое значение эта

первично органических ионов минералов ведут себя немного иначе, нежели первично органические или трансмутированные в организме минеральные ионы. А именно: Они с большой вероятностью перерабатываются организмом хуже, чем преимущественно органически связанные или новообразованные минералы. Чтобы скомпенсировать этот недостаток, наш организм способен изменить преимущественно неорганически связанные компоненты минеральных солей таким образом, что их метаболическая активность сравнивается с активностью преимущественно органически соединенных минералов. Неорганические минералы приобретают, так сказать, «органический окрас», и оказываются в состоянии участвовать в обмене веществ столь же хорошо, как и ионы первично органических или самостоятельно произведенных минералов. При этом наш организм совершает не что иное, как восполняет, что соответствующие растения или животные успели усвоить до нас, оставив нас без этого. С точки зрения души минеральные ионы в результате этого процесса поднимаются на более высокий уровень энергии, или бытия. Правда, для протекания этого процесса нашему организму нужно чаще всего несколько дней времени. Но оно может и уменьшаться на несколько часов при определенных обстоятельствах, касающихся состояния нашего здоровья, наших жизненных энергии и особенно нашего душевного сознания! Также на протекание этого процесса можно замечательным образом повлиять и с помощью определенных гомеопатических средств.

В ходе своих исследований я выяснил, что в нашем организме относительно баланса хлорида натрия могут иметь место только два состояния, которые не могут существовать бок о бок: Либо наш организм снабжается извне неорганическим хлоридом натрия, а затем начинает в течение нескольких дней преобразовывать их в ионы с «органическим окрасом», либо он принимает уже органически выраженные ионы натрия и хлорида с пищей или вообще вырабатывает их сам. Однако начать производить ионы натрия и хлорида он может лишь тогда, когда все неорганические компоненты минеральных солей в организме уже «преобразованы». Поэтому если мы будем питаться таким образом, чтобы организм был в состоянии самостоятельно производить хлорид натрия, и если в крови находятся еще «не преобразованные» минеральные ионы, то в первую очередь он усиленно начнет выводить через почки все минеральные ионы, не имеющие «органического окраса». Ведь он стремится к состоянию, в котором в организме будут находиться только «органически окрашенные» минеральные ионы, чтобы затем приступить к собственному синтезу.

Проблема здесь в том, что при третьем уровне раздельного питания мы с одной стороны подводим крайне малое количество хлорида натрия, а с другой стороны неорганическая поваренная или морская соль, которую мы принимаем с остальной едой, усиленно выводится через мочу. Поэтому при нормальных условиях большинству людей нужно до пяти дней питаться без неорганических минеральных солей, пока все ионы первично органических минералов в организме не будут «преобразованы», и такая строительная еда не начнет стимулировать солеобразование организмом. Однако пока мы еще принимаем нормальные количества неорганических солей с остальной едой, этот энергетически сильный режим питания опасен тем, что мы потеряем много хлорида натрия через мочу. Поэтому я сказал, что таким способом следует употреблять не более 50 граммов орехов или масличных семян в день, поскольку иначе слишком много хлорида натрия будет потеряно через мочу. Чтобы восполнить усиленное выделение соли, во всех остальных трапезах следует, конечно, следить за достаточным подводом соли.

соль имеет для нашего здоровья и в применении всех степеней третьего уровня раздельного питания, я подробно опишу в последующей книге. Но хотя она и усваивается нашим организмом значительно лучше, чем большинство остальных неорганических солевых соединений, она все равно остается неорганической солью и ни в коем случае не должна употребляться в одной еде с сырыми орехами и масличными семенами или сырыми злаками.

Таким образом, предостережение о слишком интенсивном применении третьего уровня раздельного питания с количеством орехов или семян в более чем 50 граммов в день следует воспринимать очень серьезно. Иначе не только гарантированы сильные очистительные кризы, но также можно потерять слишком много хлорида натрия через почки – а именно большую часть того количества, которое было получено за прошлые дни в форме обычной поваренной или морской соли, - со всеми последствиями, которые может за собой повлечь нехватка хлорида натрия (см. также гл. 2).

Но если организм через несколько дней будет по большей части очищен от ядов, постепенно можно будет переходить к более высоким уровням третьей ступени раздельного питания. Разумеется, тогда должны быть строго исключены дополнительная поваренная или морская соль, все синтетически связанные минералы и большинство остальных неорганических минеральных соединений в том виде, в каком они встречаются, например, в минеральной воде, поскольку они блокируют трансмутацию или собственный синтез элементов до тех пор, пока они не получат «органический окрас», либо не будут выведены через почки. Однако это не касается нерафинированной каменной или кристаллической соли ⁷⁴, из-за чего она может без опасений употребляться вместе с теми продуктами питания, которые совместимы с солью. В любом случае вам пока еще рано переходить к такому режиму питания, ведь для безошибочного применения этого режима вам необходимо знать кучу нюансов, без которых вы могли бы более или менее сильно навредить себе (см. также гл. 23)!»

«Выводит ли наш организм ионы первично органических минералов усиленно лишь тогда, когда мы едим сырые фрукты, орехи и семена таким образом, что все активизирующие энергии стимулируются максимально, или мы теряем столь же много соли, когда едим, например, несколько сортов фруктов или орехов вместе?»

«Как я уже говорил, Джонатан, организм усиленно выводит первичнонеорганические, еще не получившие «органического окраса» минеральные ионы лишь в том случае, если он, в сущности, в состоянии самостоятельно производить определенные ионы минералов. Но на это он будет способен только в том случае, если мы будем питаться по третьему уровню раздельного питания, при котором мы не только должны соблюдать соответствующие правила сочетания, но также и основательно разжевывать продукты питания. Однако все минеральные ионы, еще не получившие «органического окраса», при этом препятствуют организму, так что ему приходится либо сначала преобразовать их, либо избавиться от них. Поэтому если ты принимаешь пищу из нескольких сырых фруктов и орехов, организм скорее постарается изо всех сил удержать соль, так как эта еда очень бедна хлоридом натрия, а обмен веществ всегда стремится к равновесию – правда, с небольшой оговоркой: Дело в том, что если у тебя из-за такой пищи начнется сильное очищение от ядов (ведь она щелочно-ориентирована и как-никак относится ко второй ступени раздельного питания), то из-за такой пищи ты также потеряешь немного больше минеральных ионов, чем без этой очистительной реакции (см. гл. 2). Это связано среди прочего с тем, что определенные конечные продукты обмена веществ, как например мочевая кислота, соединяются с ионами кальция, калия или магния и таким образом покидают организм через мочу (см. гл. 8).»

Выводы

Джонатан вопросительно смотрит на свою сестру, словно зная, что нужно кратко пересказать ей мои рассуждения своими словами:

«Таким образом, если я все правильно понял, мы можем определить по некоторым симптомам, имеется ли у нас слабость переваривания белков, жиров или углеводов. Хотя и не все аллергики имеют слабость переваривания белка; когда они наряду с аллергиями все же страдают и от недугов пищеварения, а возможно даже и от грибковых заболеваний, то с большой вероятностью присутствует также и слабость переваривания белка. Слабость переваривания жиров выражается в жирном стуле, который оставляет мазки в унитазе. Слабость переваривания углеводов является скорее исключительным диагнозом, то есть у нас могут иметься недуги пищеварения и кишечника, но мы можем быть менее склонными к пищевым аллергиям и не обнаруживать типичного жирного стула.

С помощью орехов и масличных семян мы можем выстроить всю систему переваривания белков и жиров, а с помощью злаков – переваривание углеводов. Важным при практическом осуществлении этого лечебного питания является соблюдение наряду с правилами сочетания и основательным разжевыванием также и некоторых интервалов с другими пищевыми продуктами или напитками, кроме бедной минералами воды. Особенную осторожность следует проявлять с приемом соли после трапезы с сырыми орехами или семенами, так как соль ни в желудке, ни в кишечнике не совмещается с этими продуктами питания.

Последнее условие касается еще раз энергий, активизирующих катализаторы. Для того чтобы они могли оптимально раскрыться, можно употреблять не больше одной пятой части или четверти того количества, которое в качестве максимума может переварить наиболее ослабленный орган. Так как это предельное значение можно узнать только через точные исследования, строительную терапию на всякий случай начинают с совсем небольших количеств, которые затем можно постепенно увеличивать. Кроме того, такой подход имеет то преимущество, что кровь и органы выделения не будут чрезмерно нагружены из-за довольно сильного поначалу очищения от ядов.

Так как сырые орехи и масличные семена, а также сырые пророщенные злаки являются самыми богатыми на энергии продуктами питания из всех и одновременно содержат полярные инь-янь-энергии, они не совмещаются в один и тот же день в кишечнике (*см. также «3-правило сочетания» в гл. 11, стр. 189*). То же самое относится и к комбинациям с рафинированным сахаром, от которого следует отказаться уже только из-за его многочисленных отрицательных воздействий на наш организм (*см. гл. 9*).

Пока мы еще принимаем вместе с нашей пищей неорганические минеральные соли, такие как поваренная или морская соль или минералы из минеральной воды, нам следует за день употреблять в среднем не более 50 граммов орехов или семян по третьей ступени раздельного питания, так как иначе мы будем терять через почки слишком много минеральных ионов, еще не получивших «органического окраса». Поэтому в остальных трапезах мы должны следить за достаточным подводом соли.»

Джонатан останавливается на мгновение, затем продолжает:

«Мы могли бы все эти отдельные моменты представить в виде наглядной таблицы! Тогда легче можно будет запомнить отдельные взаимосвязи.»

Едва он произнес последнее предложение, как уже встает и бежит в дом. Вскоре после этого он возвращается с блокнотом и карандашом. Втроем мы начинаем совместно составлять таблицу.

ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Приблизительный диагноз ослабленной работы пищеварительных органов

Слабость переваривания белков

- выстраивание с помощью орехов или масличных семян вместе с фруктами

Возможные симптомы:

- недуги пищеварения (вздутия, жидкий стул вплоть до поносов или запоров)
- нарушения микрофлоры кишечника с грибковыми заболеваниями
- аллергии, связанные с нарушениями пищеварения

Слабость переваривания жиров:

- выстраивание с помощью орехов или масличных семян вместе с фруктами

Возможные симптомы:

- жирный стул
- недуги пищеварения (жидкий стул или запор)
- слабые нарушения кишечной микрофлоры с грибковыми заболеваниями (как правило, без аллергий, обусловленных слабостью пищеварения)

Слабость переваривания углеводов

- выстраивание с помощью пророщенных злаков

Возможные симптомы:

- недуги пищеварения (вздутия, боли в животе и жидкий стул вплоть до поносов)
- нарушения микрофлоры кишечника с грибковыми заболеваниями (без жирного стула, пищеварительные аллергии только при довольно сильных недугах кишечника вследствие синдрома проницаемого кишечника, см. гл. 5)

Необходимые предпосылки и условия для строительной и очистительной терапии пищей

1. Предпосылки для максимизации активизирующих энергий:

- Используемые фрукты, орехи, масличные семена, а также пророщенные злаки должны соответствовать критериям сыроедения. То есть: они не должны быть нагретыми при слишком больших температурах (обжарка, выпечка, пастеризация ит.д.) и не должны быть замороженными при низких температурах или мгновенно. Кроме того, они не должны быть обработанными соленой водой, газом (фумигированными) или облученными радиоактивно. Предпочтительны биологически возделанные фрукты и семена, нежели выращенные традиционным способом.
- Один сырые орехи или масличные семена одного сорта с одним сортом фруктов (фрукты могут быть очищенными), а также сырые пророщенные злаки одного сорта монотрофно или с чистосортным оливковым маслом холодного прессования.
- Пища должна быть значительно разжижена путем основательного разжевывания. В зависимости от вида пищи и величины куска жевать следует около 100-200 раз.
- К строительной пище следует пить только бедную минералами воду. Общее содержание минералов не должно превышать 250 мг на литр – чем меньше, тем лучше! Кроме того, вода не должна содержать углекислого газа.
- Нельзя есть больше одной пятой части или четверти того количества, которое в качестве максимума может переварить наиболее ослабленный пищеварительный орган.

Если верхний предел неизвестен, то строительную и очистительную терапию пищей начинают на всякий случай с относительно малого количества, которое медленно увеличивают.

Поэтому в случаях тяжелых заболеваний поначалу едят только

5-10 граммов орехов или масличных семян с любым количеством фруктов или

5-10 граммов пророщенных злаков (см. сноску 67, стр. 364).

В довольно легких случаях заболеваний начинают с

10-20 граммов орехов или масличных семян с любым количеством фруктов или

10-20 граммов пророщенных злаков (см. сноску 67, стр. 364).

Здоровым людям также рекомендуется из-за довольно сильного поначалу очищения начинать этот режим питания лишь с небольших количеств орехов или семян, которые составляют не более 20-30 граммов (см. сноску 67, стр. 364).

Вообще, строительная и очистительная терапия пищей (= лечебная пища) в первые месяцы или годы должна применяться не чаще двух - максимум трех раз в неделю.

Напротив те, кто с помощью этого метода очищается уже некоторое время, является довольно здоровым и не обнаруживает застой в печени, может постепенно повышать как частоту процедур, так и количество орехов и семян. Однако при этом ежемесячное увеличение количества лечебной пищи ни в коем случае не должно составлять больше, чем 5 граммов орехов, масличных семян или пророщенных злаков (см. сноску 67, стр. 364).

2. Условия для оптимального протекания:

- Желудок перед приемом строительной и очистительной пищи должен быть всегда абсолютно пустым.
- Прежде чем принять после строительной и очистительной трапезы другие продукты питания с солью, нужно соблюсти определенные интервалы времени. При этом пауза начинается лишь с того момента, когда проглоченным оказывается последний кусок лечебной пищи.
- Минимальные паузы после орехов, масличных семян и пророщенных злаков:

10 граммов: 45 минут

25 граммов: 1½ часа

50 граммов: 2½ часа

75 граммов: 3½-4 часа

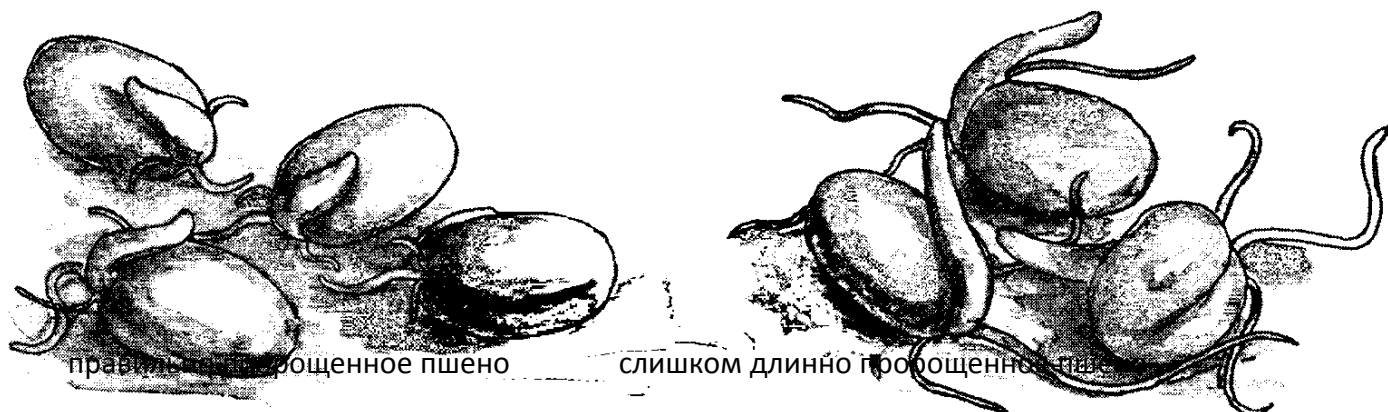
100 граммов: 4½-5 часов

- Сырые пророщенные злаки и сырые орех не должны быть съедены ни за один присест, ни в последовательные приемы пищи. Лучше всего вообще не употреблять обе группы продуктов питания в один и тот же день.
- В один и тот же день никогда не следует употреблять и полностью или частично рафинированный или выкристаллизованный коричневый сахар, так как эти виды сахара несовместимы с орехами и семенами в кишечнике.
- Пока мы еще употребляем в пищу дополнительную поваренную и морскую соль и другие неорганические минералы, не следует таким способом съедать больше 50 граммов орехов или семян в день, поскольку иначе организм выведет через почки слишком много минеральных ионов, еще не получивших «органического окраса».
- Во избежание нехватки хлорида натрия нужно следить за уравновешенностью солевого баланса. Средняя потребность в день у взрослого человека составляет 3-5 граммов соли. При обильном потении автоматически повышается потребность в соли.

Советы по проращиванию зерновых

После того, как мы завершили составление таблицы, Анна-Мария спрашивает меня, как должны проращиваться злаки, чтобы в них максимально раскрылись строительные энергии.

«Сильнее всего строительные энергии у злаков бывают в тогда, когда росток только начинает расти и составляет в длину 4-5 миллиметров. Тогда его прирост будет равен 2-3 миллиметрам, так как его длина в сухом злаковом зерне уже составляет 2 миллиметра. Если проращивать злаки дольше, как это отчасти рекомендуется другими авторами, то хотя они и будут содержать больше витаминов и немного меньше фитиновой кислоты, из-за этого процесса роста все сильнее уменьшаются активизирующие энергии. Если росток длиннее самого зерна, в качестве строительной пищи оно приходит в негодность. Кроме того, столь длинно проросшие злаки никоим образом не могут больше выстраивать нашу кишечную микрофлору так же хорошо, как лишь коротко пророщенные злаки.



К тому же, коротко пророщенные злаки гораздо вкуснее, чем длинные зерновые с приторным сладким вкусом.

Пшеница проращивается наиболее легко из всех сортов злаков. Ее замачивают на 4-6 часов в свежей хлорированной воде, а затем замочную воду сливают. Чем дольше время замочки будет превышать 7 часов, тем значительно будет уменьшаться всхожесть зерен. Продержим пшено дольше 12 часов в воде – и оно уже почти перестанет всходить. **Для достижения особенно быстрого и в первую очередь равномерного проращивания всех сортов злаков, в особенности ржи, оказалось полезным менять воду. Для этого нужно слить замочную воду, промыть злаки один-два раза и затем снова заполнить емкость свежей водой.** Кроме того, в результате этой смены воды, которую через последующие один-два часа можно повторить еще раз, разрыхляются уже набухшие зерна, и они не могут осесть на дне замочной банки или чашки. По завершении процесса проращивания злаки снова промываются пару раз свежей водой, пока промывная вода не будет оставаться прозрачной. Злаки кладут на сито для стекания воды, и располагают их затем в чашке или большом стакане и накрывают ее, например, тарелкой, чтобы набухшие зерна не высохли. Два раза в день следует промывать злаки свежей водой, чтобы они с одной стороны оставались свежими, а с другой стороны не заплесневели.

Из практических соображений я всегда оставляю прорасти сразу один или несколько килограммов злаков. В качестве емкости для проращивания мне долгое время служили банки для закатывания объем 3-5 литров. Так как злаки при замачивании сильно разбухают, банку нужно заполнять зернами максимум на четверть или треть. Лучшие результаты в проращивании достигаются, если в банке такой величины замочить и оставить прорасти не более 800 граммов злаков. Замочная вода тогда должна заполнять всю емкость. Сквозь кухонное ситечко, ровно подходящее к горловине банки, можно превосходным образом сливать воду. Для стекания воды банки просто ставят на сита наоборот и оставляют их в таком положении на один с четвертью или два дня при температуре помещения в 18-21°C (= оптимальная температура проращивания). Время от

времени, конечно, нужно регулярно ополаскивать злаки. *(Если Вам интересно узнать об автоматических проращивающих устройствах или о других вещах, касающихся всходов и ростков, осведомитесь, пожалуйста, на моей домашней странице www.mueller-burzler.de или на www.keimautomat.de.)*

Если проросток достиг суммарной длины в 4-5 миллиметров, то злаковое зерно проросло до конца. На этой стадии роста у пшеницы вырастают 1-3 корешка, причем средний основной корень в среднем должен быть не длиннее 10 сантиметров, а оба соседних корня должны быть немного короче или узнаваемы лишь по основаниям. Если зерновые не съесть или не высушить на этой стадии роста, то в течение следующих 12-24 часов они продолжают расти с таким темпом, что будут становиться все менее пригодными для третьей ступени раздельного питания. Таким образом, важно с точностью выждать правильный «момент уборки урожая». Если комнатная температура ниже 18°C, длительность проращивания продлевается. А при комнатной температуре выше 24°C разбухшие злаки довольно легко могут начать бродить.

Можно либо употреблять злаки в том виде, какие они есть, либо высушивать их, чтобы сделать их долгохранящимися. Из древних преданий вытекает, что предки израильтян несколько тысячелетий тому назад дробили пророщенные таким образом злаки, а затем сушили их на солнце в форме лепешек (см. гл. 23). Однако в Германии климат для такого вида сушки в основном неподходящий. Поэтому я поначалу сушил их в печи с циркуляцией горячего воздуха примерно при 40-45°C. Я распределял зерновые по трем противням сушил их на низшем температурном интервале. В зависимости от толщины слоя проростка процесс высушивания в печи с циркуляцией горячего воздуха длится между 8 и 24 часами. Зерновые будут до конца высушены лишь тогда, когда они будут такими же «сухими-пресухими», как и непророщенные злаковые зерна. В последние годы мы используем самодельный сушильный шкаф, который представляет собой девять-десять рам с натянутой на них металлической сеткой (решеткой от мух), расположенных друг над другом в деревянном шкафу, который обогревается снизу автоматическим тепловентилятором (см. в списке литературы под заголовком «Хоббитека», руководство по изготовлению сушильного шкафа в последующей книге). При этом влажный и теплый воздух вытекает прямо через зазор под верхним основанием шкафа. Главным преимуществом сушильного шкафа перед печью с циркуляцией горячего воздуха является то, что зерновые быстрее высыхают в силу более тонких подложек и таким образом потребляется меньше электроэнергии. Сушеные зерновые я храню в герметичных жестяных банках. Затем я с помощью мукомольной мельницы размалываю соответствующее количество, которое с чуточкой бедной минералами воды замешивается в крутое тесто и в конечном итоге может быть съедено как хлеб⁷⁵.

Проращивать **рожь** не так уж и просто, поскольку она часто прорастает неравномерно быстро и легче бродит, нежели пшеница. В отличие от пшеницы время замачивания у ржи должно составлять всего 3½-5 часов и не превышать 6 часов. Так как при замачивании ржи из ее поверхностных слоев выделяется довольно много органических кислот, то здесь особенно важно менять замочную воду через один или самое позднее два часа. Иначе может случиться, что зерно, особенно проросток, «задохнется» в своих кислотах и не начнет прорастать. Как я говорил ранее, эта смена воды по той же причине рекомендуется и при замачивании всех остальных сортов зерновых. Продолжительность прорастания у ржи составляет аналогичным образом один-два дня. Но решающим всегда является

⁷⁵ В последующей книге я подробно опишу, почему сушеные на солнце пророщенные злаки являются еще более здоровыми, чем пророщенные злаки, сушеные в печи с циркуляцией горячего воздуха или в сушильном шкафу и на что нужно обращать внимание, если Вы хотите съесть пророщенные и сушеные злаки вместе с чистосортным оливковым маслом холодного прессования.

длина проростка, который в сумме должен быть 4-5 миллиметров в длину. К этой стадии роста рожь уже образует два или более корешков.

Голозёрный овёс замачивают лишь на 2-3 часа, **голозерный ячмень** и **полбу** – на 4-6 часов. Но также как и рожь, эти три вида злаков проращиваются не так хорошо, как пшеница. Зачастую они прорастают неравномерно быстро, а иногда и вовсе не прорастают. С одной стороны, этот плохой характер прорастания зависит от качества злаков и воды, а также от температуры в помещении, но с другой стороны здесь могут иметь значение и фазы Луны. У всех трех видов зерновых продолжительность проращивания составляет не один-два дня, как у пшеницы и ржи, а два-три дня. Овес к стадии окончательного прорастания образует, так же как и рожь, кроме основного корня добавочные корешки. Напротив, у полбы и у ячменя эти добавочные корешки на стадии окончательного прорастания заметны лишь в виде оснований. Рис, кукуруза и просо – не идеальные злаки для проращивания, а потому и хуже подходят для строительной и очистительной терапии и питания по третьей ступени раздельной диеты.»

«Можешь еще нам сказать, что понимается под «голозерными» овсом и ячменем?», - хотел бы знать Джонатан.

«Приставка «голозерный» обозначает особую форму выращивания злака, которая не обнаруживает пленки. Сами по себе овес и ячмень, как и полба, относятся к так называемым пленчатым зерновым культурам, у которых зерна окаймлены твердой шелухой. Но так как все пленчатые зерновые перед потреблением очищаются от лужки, то может случиться, что в ходе этого процесса будут повреждены проростки зерен. Это и есть причина того, почему полба прорастает, как правило, хуже или, по крайней мере, менее равномерно, чем пшеница. Поэтому голозерные овес и ячмень, так же как и пшеница с рожью, не имеют шелухи, из-за чего отделение лужки, конечно, отпадает. Таким образом, способность к прорастанию у голозерных овса и ячменя значительно лучше, чем у лущеных видов.

Вы наверняка можете представить себе, что строительные и очистительные энергии неравномерно пророщенных злаков хуже, чем у равномерно пророщенных семян. Напротив, не будет иметь значения, если отдельные зерна не начнут прорастать; однако все энергии могут оптимально раскрываться лишь в том случае, если злаки прорастают, по меньшей мере, на 90-95%. Если не прорастает более 10% зерен, то они по мере увеличения количества ослабляют действие пророщенных семян. Из-за этой важной предпосылки для строительной и очистительной терапии я чаще всего использую пшеницу и рожь, так как оба этих вида зерновых проращиваются лучше всего.»

В то время как я произношу последние слова, я наблюдаю за тем, как Джонатан берет на ладонь пару подсолнечных семян и внимательно рассматривает их. Какая же мощь должна таиться в таком семени, чтобы из нее получился метровый подсолнух, который в свою очередь образует много сотен семян! Я думаю, что мы можем лишь в том случае получить доступ к этим богатым энергиями продуктам питания, если мы будем сознать чудесность, мощь и красоту всего творения и, конечно, своей пищи и научимся уважать и любить их. Только если мы пойдем по пути внимания и любви, наша планета сможет стать местом мира. В конце этого пути свет и любовь бога будут нашей пищей. Но до этого мы также будем стараться принять этот свет и живость бога через растительную пищу – а никакая иная пища не впитала в себя столько света и энергии, сколько впитали в себя сырые фрукты, орехи и семена.

ГЛАВА 19

Проблематика очищения соединительных тканей



Очистительные кризы – последнее препятствие на пути к здоровью

Проблематика очищения соединительных тканей

Есть много способов того, как побудить нашу соединительную ткань к очищению. К ним относятся прежде всего голодание, здоровый образ питания, который включает в себя также и использование каменной или кристаллической соли⁷⁶, движения телом, потение в сауне, перемена климата, гормональные перестройки при беременности и различные способы, при которых либо в результате расширения сознания, либо благодаря физическим упражнениям жизненные энергии текут лучше и повышаются. Но к лучшим методам очищения относятся голодание и употребление сырых фруктов, орехов и масличных семян, а также сырых пророщенных злаков в соответствии с третьей ступенью раздельного питания. То, что увеличение определенных космических энергий оказывает большое влияние на наш обмен веществ, я опишу в последней главе.

Легче всего организм очищается при голодании. Это связано в первую очередь с тем, что при этом «сжигается» внутренний жир организма, который, как известно, является одним из главных мест хранения для отложившихся шлаков обмена веществ и ядов. Поэтому при постничестве сначала

⁷⁶ Поскольку нерафинированная **каменная соль** и особенно **кристаллическая соль** в противоположность рафинированной поваренной соли и морской соли вследствие многих миллионов лет тектонических влияний не только лучше усваивается организмом, но и положительно влияет на метаболизм в клетках, при применении этой соли поначалу следует ожидать очистительных реакций вплоть до ситуаций более или менее интенсивного застоя в печени. Это относится как к питью рассола, так и к применению каменной или кристаллической соли в кухонных условиях. Однако симптомы, как правило, снова спадают через считанные недели или месяцы, из чего, однако, не следует делать вывод, что организм в таком случае очищен. Это означает лишь то, что небольшое улучшение метаболизма, которому способствует каменная или кристаллическая соль, затем почти не будет больше мобилизовать яды и шлаки. Поэтому кристаллическая соль наряду с нерафинированной каменной и морской солью, несомненно, относится к важнейшим компонентам здорового питания. Однако она ни в коем случае не представляет собой «глубокий очиститель» для нашего организма, из-за чего строительная и очистительная терапия с помощью пищи не может быть заменена таким путем (*подр. на тему Соль в гл. 2*).

расщепляются те яды и шлаки, которые высвобождаются при сжигании подкожной жировой клетчатки. Лишь после того, как организм расщепит большую часть подкожной жировой клетчатки, начнут очищаться и более глубокие «слои», как кости, сухожилия и органы. Но при сегодняшней нагрузке на нашу соединительную ткань со стороны многочисленных химических веществ и тяжелых металлов из окружающей среды, пищи и амальгама из зубной пломбы, а также химико-фармацевтических медикаментов, нам пришлось бы постничать многие месяцы, пока организм мало-мальски не «очистился» бы.

Я за свою жизнь трижды постничал длительное время. Два раза это длилось по три недели и один раз – неполные шесть недель. Я, определенно, значительно очистился за это время; однако мне пришлось бы поголодать еще пару месяцев, пока я бы не вывел все химические вещества, которые лишь несколькими годами позже расщепились в результате применения третьей степени раздельного питания.

Каждый, кто будет постничать дольше двух недель, испытает на своем опыте то же самое: Пищеварительная мощь в это время снижается до критического уровня. Поэтому после двух- или трехнедельного периода постничества в первые дни после прекращения поста трудно что-либо переварить. Тем важнее после голодания лишь понемногу повышать количество принимаемой пищи, так как иначе из-за перегрузки пищеварительных органов можно свести на нет результаты от постничества. Поэтому самым трудным при постничестве является не само голодание, а его прерывание. Тогда клетки часто бывают настолько голодными, что трудно бывает удержаться от желания съесть больше, чем можно переварить в первые дни после прекращения. Поэтому тем, кто хочет постничать несколько недель, следует сначала подробно осведомиться, каким образом затем нужно будет выстраивать пищеварительные органы. Негласным правилом считается, что для этой строительной фазы требуется как минимум половина времени постничества. Затем скудные поначалу трапезы, которые по возможности должны быть бедными на белки, углеводы и жиры, как например яблоко или немного овощей, с каждым днем уплотняются. Конечно, весьма целесообразно составлять трапезы по раздельному принципу и особенно в первые дни следить за обильным подводом соли, чтобы снова как можно скорее скомпенсировать потери хлорида натрия за прошедшие недели (*см. применение соли в гл. 2*).

Тем, кто не последует этим рекомендациям по выстраиванию, голодание может в целом больше навредить, чем пойти на пользу. Хотя клетки организма в результате процесса очищения после постничества и становятся более вместительными; если по незнанию лишит пищеварительные органы подвода определенных энергий и питательных веществ, которые им необходимы для хорошего функционирования, после постничества можно приобрести больше проблем с пищеварением и здоровьем, чем имелось до этого.

Вообще говоря, конечно, было бы лучше сначала очистить организм от ядов, а затем выстраивать его. Однако с практической точки зрения это в большинстве случаев невыполнимо, так как с одной стороны большинству людей пришлось бы постничать несколько месяцев, чтобы избавиться от всех ядов, а с другой стороны вряд ли кто-нибудь сможет позволить себе хотя бы на одну или две недели, не говоря уже о нескольких месяцах, выбиться из будней, чтобы посвятить себя полностью себе. В случае с детьми постничество и вовсе невозможно, потому что они еще находятся в процессе роста и длительные периоды голодания могут привести к нарушениям роста. – Не говоря уже о психической нагрузке, которую голодание представляет для детей!

Поэтому нам часто не остается ничего другого, кроме как сразу начать выстраивать организм, а путем улучшения качества крови и с помощью энергий продуктов питания, активизирующих соединительную ткань, очищать его от ядов.

Прежде чем обсудить возможные симптомы интенсивного очищения соединительной ткани от ядов, я хотел бы еще раз подробно объяснить, как вообще происходит зашлаковывание соединительной ткани, или иначе говоря, организма, и каким образом эти шлаки и яды с помощью питания или в результате улучшения качества крови начинают снова расщепляться. На выведении растворенных шлаков через печень и почки я остановлюсь в следующей главе.

Почему организм зашлаковывается?

Каждый человек формирует свое физическое тело в первую очередь с помощью пищи, которую он принимает. Но пища состоит не только из многочисленных ингредиентов, поддающихся химическому анализу, - она также содержит большое количество тонких энергий, о которых мы уже говорили. И чем богаче жизненными энергиями продукт питания или еда из различных продуктов питания, тем больше она может активизировать весь наш метаболизм. Чем скуднее энергиями сочетание пищевых продуктов, тем менее они метаболически активны и тем больше конечных продуктов метаболизма и принятых извне чужеродных веществ отлагаются в клетках и в соединительной ткани. **Но это означает, что мы вполне закономерно зашлаковываемся даже при самых благоприятных для здоровья условиях окружающей среды и здоровом и полноценном образе питания с мясом, рыбой и яйцами или без них. Чем мы старше, тем интенсивнее становится этот «естественный» процесс зашлаковывания.**

При обычном среднем питании с мясом, хлебом, картофелем, с вареными овощами и небольшим количеством сырых салатов или фруктов, с сыром и другими молочными продуктами клетки нашего организма в силу вполне «естественного» постепенного зашлаковывания имеют продолжительность жизни в среднем в 80 лет. Если мы будем увеличивать степень зашлаковывания табачным дымом, наркотиками, алкоголем, рафинированным сахаром и множеством химических веществ из окружающей среды и пищи или химическими медикаментами, то жизнеспособность клеток будет снижаться дальше.

Таким образом, при этом процессе зашлаковывания и старения клеток имеют значение два фактора:

Во-первых, процессу зашлаковывания и переокисления клеток способствуют нездоровый образ питания, слабое пищеварение и всевозможные вредные вещества извне.

Во-вторых, пищевые продукты и их комбинации, содержащие мало жизненных энергий и энергии света, не могут 100-процентно уносить и заставлять выделяться ни обычные конечные продукты метаболизма, кислоты и шлаки, ни чужеродные вещества, дополнительно принятые извне.

Как питание нас очищает

Если мы повысим энергетический уровень нашего тела, как это удалось, например, йогам в Индии, процесс старения клеток замедлится. Это происходит потому, что при увеличении энергий организма среди прочего активизируются катализаторы обмена веществ и благодаря этому клетки очищаются от ядов лучше, чем без этой усиленной активизации. Как Вы уже знаете, совершенно то же самое происходит, когда мы питаемся особенно богатыми на жизненные энергии продуктами питания или их сочетаниями, которые способны максимально активизировать эти катализаторы и все остальные ферменты организма.

В зависимости от того, сколь богата энергиями комбинация продуктов питания и насколько сильно эта пища активизирует соединительную ткань и катализаторы метаболизма, начнется более

или менее интенсивное очищение от отложившихся шлаков и ядов – разумеется, до тех пор, пока не окажутся выведенными все шлаки и яды, которые могут быть расщеплены соответственно энергетическому уровню организма. Тем самым насыщенность нашего организма жизненными энергиями определяет состояние здоровья его клеток. Если жизненная энергия высока, она будет поддерживать все клетки организма в метаболическом равновесии. Это, в свою очередь, означает, что ни в соединительной ткани, ни в функциональных клетках не имеются отложения каких-либо веществ. Если жизненная энергия довольно низкая, катализаторы обмена веществ не будут больше активизироваться оптимально, и клетки организма подвергаются вполне «нормальному» процессу зашлаковывания. Обмен веществ тогда, конечно, не будет находиться в равновесии. Поэтому метаболическое равновесие возможно лишь в том случае, если все катализаторы активизируются настолько интенсивно, что никакие конечные продукты метаболизма или яды не смогут отлагаться.

Но наш организм очищается не только в том случае, когда мы подводим ему через пищу больше жизненных энергий, которые могут активизировать соединительную ткань и катализаторы, но и одним только тем, что мы перестраиваем свое питание на более полноценные и щелочно-ориентированные продукты питания. С чем это связано?

Это сводится в первую очередь к тому, что кровь и соединительная ткань взаимосвязаны в силу тканевой специфичности и их качества полностью взаимно обуславливают друг друга. Это означает, что качество крови определяет качество соединительной ткани и наоборот. Обычно организм старается всегда выделять обычные конечные продукты метаболизма через почки или через печень; однако при «нормальных» условиях обмена веществ часть их всегда попадает также в соединительную ткань и скапливается там. Поэтому чем сильнее кровь нагружена ядами и шлаками, тем большее их количество будет вытолкнуто в соединительную ткань и тем хуже будет ее состояние. С другой стороны, соединительная ткань при улучшении качества крови, что происходит, например, уже при одном только более здоровом питании, выталкивает шлаки и яды в кровь до тех пор, пока соединительная ткань и кровь не будут снова находиться на одинаковом уровне загрязненности, или чистоты. Поэтому организм автоматически начинает расшлаковываться, когда качество крови улучшается.

Таким образом, чем больше улучшается качество крови, тем интенсивнее расшлаковывается наша соединительная ткань.

Однако качество крови меняется не только при общей перестройке питания, но еще и тогда, когда человек с ослабленным пищеварением снова выстраивает его. Загрязненная до этого процессами гниения и брожения непереваренной пищи кровь все больше очищается, так что в той же мере, что увеличивается пищеварительная способность, улучшается и качество крови. Вследствие этого начинает расшлаковываться соединительная ткань – и при том до тех пор, пока качество соединительной ткани не будет соответствовать качеству крови.

Интенсивность этого очищения зависит в первую очередь от степени загруженности соединительной ткани и от прибавления пищеварительной мощи, причем образуется значительный перепад загрязненности, или качества, от соединительной ткани к улучшенному качеству крови. Чем сильнее соединительная ткань была загрязнена перед выстраиванием и чем быстрее качество крови улучшается в результате реактивации пищеварения, тем больше этот перепад; а чем больше перепад, тем интенсивнее очищается организм. Это очищение может продолжаться многие недели или месяцы, в крайних случаях даже больше одного года и заканчивается лишь тогда, когда качества соединительной ткани и крови снова оказываются на одном уровне. **Поэтому значительно ослабленное пищеварение следует выстраивать совсем лишь понемногу, чтобы перепад между загруженностью соединительной ткани и улучшающимся качеством крови никогда не стал**

слишком большим и очистительные функции печени и почек не были перегружены (см. также гл. 21 «Путь к здоровью»).

Поэтому качество нашей крови улучшается, с одной стороны, в силу более здоровой пищи, а с другой стороны, в результате укрепления пищеварения.

Таким образом, мы имеем три фактора, под действием которых наша соединительная ткань может быть очищена через пищу:

Всеобъемлющее очищение соединительной ткани

- Наиболее мощный импульс возникает в результате непосредственной активизации соединительной ткани и очищения клеток, обусловленного катализаторами, при употреблении сырых фруктов, орехов и масличных семян, а также сырых пророщенных злаков с чистосортным оливковым маслом холодного прессования или без него по третьему уровню раздельного питания. Очищение продолжается, пока продукты питания находятся во рту и в желудке.

Но наряду с этим на соединительную ткань действуют также инь-янь-энергии этих продуктов питания. При этом инь-выраженные фрукты, орехи и масличные семена растворяют преимущественно янь-яды, а янь-выраженные пророщенные злаки в основном инь-яды (см. гл. 13).

Обычное очищение соединительной ткани

- Второй по интенсивности вид очищения основан на более полезном для здоровья выборе или сочетании продуктов питания, в результате чего происходит улучшение качества крови. Наступающее как следствие очищение по времени также ограничивается отдельными трапезами.

Вторичное очищение соединительной ткани

- Третий по интенсивности вид очищения основан на укреплении пищеварения. Разумеется, это касается лишь тех людей, которые до начала строительной и очистительной терапии имеют ослабленное пищеварение.

Начиная с определенного момента во время выстраивания, пищеварения соединительная ткань начинает очищаться в силу улучшающегося качества крови. Это очищение в зависимости от перепада между загруженностью соединительной ткани и улучшающимся качеством крови может продолжаться от нескольких недель до месяцев, в крайних случаях даже более одного года, и прекращается лишь тогда, когда качество соединительной ткани снова будет соответствовать качеству крови.

Поэтому сильно ослабленное пищеварение ни в коем случае не должно выстраиваться слишком быстро!

Но качество крови улучшается также и вследствие лучшего качества воздуха, в результате чего тоже происходит вторичное очищение соединительной ткани, которое продолжается до тех пор, пока не произойдет адаптация к новому климату (подр. в гл. 21, стр. 453).

Очистительные кризы заранее запрограммированы?

Каждый раз, когда организм очищается, отложившиеся до этого конечные продукты метаболизма или какие-нибудь яды попадают в кровь и тогда они должны быть выделены через печень или почки. При этом печень представляет собой главный очистительный орган, так как она, с одной стороны, превращает некоторые нерастворимые в воде вещества в водорастворимые, так что они могут быть выделены через почки, а с другой стороны, может связывать многие шлаки и яды, и заставляет их выделяться через желчь и кишечник. Для того, чтобы никогда не произошла перегрузка строительных и очистительных функций и вместе с ней неприятные вплоть до опасных явления застоя в печени или в почках, Вам следует очень серьезно отнестись к моему предостережению и проводить каждое усовершенствование питания и строительную и очистительную терапию пищей всегда лишь с такой скоростью, чтобы при этом Вы чувствовали себя хорошо (*подр. в гл. 21*). Иначе в силу очищения соединительной ткани Вы будете чувствовать себя хуже, чем прежде и, возможно, расстроенные, вернетесь к Вашему обычному образу питания.

То, что уже малейшие изменения могут оказывать сильное действие, я хотел бы проиллюстрировать на следующем примере.

В нашей практике мы уже сталкивались со случаями, когда из-за одного только опущения рафинированного сахара при прочем неизменном питании наступали сильные очистительные реакции. Рафинированный сахар относится к сильнейшим образователям кислоты из области пищевых продуктов (*см. гл. 8*). От опущения белого сахара этот перекисляющий фактор отпадает; кровь становится более «щелочной» и уже наступает очищение. Разумеется, это случается у людей, которые до этого употребляли много рафинированного сахара.

Столь же интенсивному очищению можно подвергнуться, если со дня на день перейти от обильного мясного образа питания к бедной мясом или вегетарианской полноценной диете. Поэтому я рекомендую всегда действовать шаг за шагом:

1. Сначала нужно полностью и частично рафинированный сахар заменить натуральным медом, сушеным соком сахарного тростника или сахарной свеклы, кленовым сиропом, агавовым сиропом или другими сладкими веществами.
2. На следующем этапе понемногу сокращается употребление в большой степени кислотно-ориентированных или кислотообразующих пищевых и вкусовых продуктов, таких как мясо, рыба, яйца, сыр, изделия из белой муки, лущеный рис, а также алкогольные напитки, табачный дым ит.д. До сих пор Вы пока еще питаетесь разнообразными продуктами питания.
3. На следующей ступени Вы начинаете комбинировать полноценные продукты питания согласно первому уровню раздельного питания.
4. Затем Вы можете за месяцы или годы мало-помалу «докарабкаться» хотя бы отчасти до третьего уровня раздельного питания.

Если Вам известно, что Вы обладаете слабым пищеварением, и Вы хотите выстроить его с помощью третьего уровня раздельного питания, я рекомендую Вам из-за непрерывного очищения соединительной ткани вследствие улучшающегося качества крови не перебарщивать с выстраиванием. Иначе очищение может оказаться настолько интенсивным, что дело может дойти до перегрузки печени и, возможно, также почек (*см. гл. 21*) с соответствующими застойными симптомами. **Как только Вы, несмотря на однократную или двукратную терапию печени после строительных трапез (*см. гл. гл. 20 и 21*), заметите первые признаки продолжительного застоя печени, пожалуйста, немедленно прекратите строительную терапию по третьему уровню раздельного питания и питайтесь продуктами питания в тех сочетаниях, с которыми Вы чувствуете себя лучше всего. Через немногие недели или месяцы очищение снова спадет, и Вы сможете продолжить строительную терапию.**

Я должен честно признаться Вам, что для меня этот вид выстраивания был бы слишком медленным. К тому же, я хотел узнать как можно скорее, смогу ли я с этой терапией достигнуть своих заветных целей. Поэтому я с самого начала несколько раз в день с помощью гомеопатических средств поддерживал свою печень в выделении растворенных шлаков и ядов, и тем самым смог выстроить свои пищеварительные органы без перерывов за полтора года. Но прежде чем я объясню Вам эту терапию печени, важно знать, что такое застой печени и как он может выражаться симптоматически.

Каждый раз, когда Вы применяете строительную и очистительную терапии с помощью третьего уровня раздельного питания так, как я описал это в главе 18, по причине сильных активизирующих энергий происходит более или менее интенсивное очищение соединительной ткани. Но наряду с этим также улучшается качество крови, особенно если с каждой неделей дополнительно увеличивается пищеварительная мощь. Но поскольку большинство людей в промышленных странах на сегодняшний день *(написано в 2003-г.)* обнаруживают более или менее ослабленное пищеварение, я могу исходить из того, что у большинства читателей этой книги, которые выстраивают и очищают свой организм с помощью фруктов, орехов и семян, когда-нибудь наступит непрерывное очищение в силу улучшающегося пищеварения. Это очищение не обязательно должно быть интенсивным, особенно если производительность пищеварительных органов ранее была уменьшена незначительно и выстраивание производится помаленьку. Однако если пищеварение с самого начала было сильно ослаблено, а выстраивание, несмотря на четкое следование моим рекомендациям *(см. гл. гл. 18 и 21)*, произошло слишком быстро, может наступить настолько сильное непрерывное очищение соединительной ткани, что в первую очередь будут перегружены очистительные функции печени. Кроме того, особенно если человек довольно сильно загружен ядами из окружающей среды или химико-фармацевтическими медикаментами, могут происходить спонтанные обострения очищения, которые, однако, часто затихают уже через считанные часы или дни. При постничестве эти спонтанные обострения очищения называют постными кризами. Поэтому Вам как при довольно интенсивном непрерывном очищении, так и при спонтанных обострениях очищения необходима будет хорошая терапия печени, чтобы этим поддержать печень в выделении шлаков и ядов. Если не поддерживать печень в таких ситуациях очищения, произойдет так называемый застой в печени.

Что такое застой в печени

Если кровь вследствие интенсивного очищения соединительной ткани нагружена настолько, что печени приходится отделять больше шлаков и ядов, чем она может, эти яды накапливаются в крови. Тогда вся кровь окажется заполненной этими веществами, причем наибольшие концентрации будут наблюдаться в печени и перед ней. Такого рода застой в печени трудно обнаружить диагностическими методами традиционной медицины, ибо, как правило, в картине крови отсутствуют или имеются лишь незначительные отклонения. Если же в случаях длительных и интенсивных застоев, тем не менее, поднимутся определенные показатели печени или сдвинутся некоторые показатели электролитов, то у большинства подверженных лиц напрасно будет искать классические воспаления или болезни. Дело в том, что нынешней традиционной медициной *(написано в 2003г.)* застой в печени с его возможными последствиями мало изучен – тем более в качестве последствия очищения соединительной ткани. Это связано, прежде всего, с тем, что общее зашлаковывание соединительной ткани, или организма, в качестве одной из основных причин возникновения болезней по сей день еще не входит в общеобразовательную учебную программу большинства университетов.

Поэтому застой в печени крайне сложно определить с помощью традиционной медицины, однако он очень просто диагностируется с помощью энергетических методов исследования. *(Я представлю Вам эти методы среди прочего на своих семинарах – см. заключение).* **Поэтому если Вы вдруг почувствуете себя плохо во время строительной и очистительной терапии или при рационализации питания, а Ваш домашний врач или знахарь не находит причин этому состоянию, то примите, пожалуйста, в учет также и застой в печени.**

Поскольку венозная кровь из желудочно-кишечного тракта течет прямо к печени, при застое в печени эти органы первыми будут нагружены накопившимися ядами и шлаками. Поэтому при застое в печени в первую очередь могут возникнуть различные желудочно-кишечные недуги, сопровождаемые тошнотой, отсутствием аппетита, болями или коликами в желудке или кишечнике, поносами, запорами или геморроем. Однако к типичным симптомам могут относиться также и усиленные вздутия и так называемые «застойные грибки». Это связано, прежде всего, с тем, что с одной стороны скопившаяся венозная кровь кишечника способна поглощать меньше газов, и с другой стороны скопление крови, а также ее загрязненность ядами могут сильно нарушить кишечную микрофлору.

Но так как скопившиеся шлаки и яды имеются также и во всей крови, во вторую очередь они нагружают все наши известные слабые места организма:

- **У людей с венной слабостью нижних конечностей могут усугубиться венозные застои, или варикозное расширение вен.**

У аллергика вследствие сильного застоя в печени временно обостряются все аллергические симптомы, так как скопившиеся яды и шлаки дополнительно нагружают и ослабляют иммунную систему. В самом деле, в этом случае аллергии становятся более обнаружимыми. Но с устранением застоя в печени они через считанные дни снова снижаются до уровня, достигнутого ими до застоя в печени. Поэтому у нейродермита прежде всего ухудшается состояние кожи, а у астматика застой в печени может обострить астму или вызвать астматический приступ.

- **У больного раком яды и шлаки забиваются среди прочего в опухоли и могут способствовать опухолевому росту. Это относится также и к доброкачественным опухолям, таким как цисты, липомы, миомы или фибромы. Поэтому терапия печени имеет большое значение при любом комплексном лечении опухоли.**
- **Ревматики могут вследствие застоя в печени испытывать сильные ревматические недуги, даже если до этого им казалось, что ревматизм практически преодолен (см. гл. 17).**
- **Те, кто склонен к головным болям или мигрени, могут приобрести головную боль или мигреновый приступ.**
- **Поскольку вследствие застоя в печени нарушаются также и функции поджелудочной железы, в результате этого может резко обостриться сахарный диабет со всеми вытекающими симптомами.**

Таким образом, всякая болезнь и всякий симптом могут усугубиться или активироваться вследствие застоя в печени.

Однако устранение застоя в печени, как правило, заставляет за несколько минут или часов, а в тяжелых случаях – за несколько дней снова отступить все недуги, вызванные застоем в печени. Разумеется, после наступления симптомов нельзя слишком долго временно с терапией печени.

Поскольку в случае застоя печень способна расщеплять значительно меньше алкоголя, чем обычно, Вам следует принципиально отказаться от алкогольных напитков во время очистительной фазы. В случаях сильного застоя уже содержание алкоголя в медикаментах может оказаться

чрезмерным и усугубить все симптомы болезней. В этом случае средства для печени, такие как «соль Мертвого моря в разбавлении D33» (см. след. гл.) должны содержать как можно меньше алкоголя.

Обзор самых основных симптомов застоя в печени

Для того чтобы Вы могли составить более ясную картину застоя в печени и его возможных последствий, я опишу связанные с ним недуги в трех группах.

В первой группе Вы увидите классические начальные симптомы, которые наступают у большинства людей с начинающимся застоем в печени.

Во вторую группу я объединил наиболее частые симптомы застоя в печени, которые могут наступать вдобавок к классическим симптомам, но не обязательно должны наступать. Поскольку у всех людей разные слабые места в организме, то и реагируют на застой в печени все по-разному.

В третьей группе я объясняю возникновение некоторых крайних симптомов застоя в печени, которые могут наступать, прежде всего, при сильных очистительных кризах.

1. Классические симптомы застоя в печени

- Усталость
- Слабость концентрации внимания
- Апатия
- Нарушения сна, бессонница или усиленная потребность в сне
- Раздражительность
- Внутреннее беспокойство
- Усиленная или абсолютная непереносимость алкоголя

2. Частые симптомы застоя в печени

Общие симптомы

- Усугубление аллергических и хронических симптомов болезней
- Недуги кровообращения
- Опухание и воспаления лимфатических узлов
- Временные колебания в весе: привес (особенно у женщин) или похудение
- Нерегулярные и/или усиленные менструальные кровотечения, возможно с сильными болями
- Колебания кровяного давления (гипертония и гипотония)

Кожа тела:

- Сильные кожные испарения, интенсивный запах пота, усиленная секреция пота
- Сухая кожа, а также жирная кожа
- Трещины кожи прежде всего в области рта, заднего прохода, пальцев и стоп
- Обострение имеющихся кожных заболеваний
- Усиленная загрязненность кожи, образование прыщей вплоть до кожных экзем, гноящиеся места на коже, образование фурункулов вплоть до абсцессов
- Кожные грибки – также вследствие застойных грибков
- Затяжные воспаления ногтевого ложа (онихия)

- **Усиленное образование и увеличение «печеночных» пятен** и других пигментных нарушений кожи
- **Плохое заживание ран**
- **Усиленное образование рубцов и потемнение пораженных мест на коже**
- Чувствительность кожи к солнцу с симптомами, подобными аллергическим (покраснение, зуд, нагноение, появление волдырей, опухолей ит.д.)
- Грибки стопы и ногтей вследствие застойных грибков

Голова, кожа головы, волосы:

- **давление в голове вплоть до головных болей и мигрени**
- **Выпадение волос**
- **Перхоть, сухие и жирные волосы**

Глаза, уши:

- Воспаления конъюнктивы
- **Нарушения зрения, «витающие частицы» в стекловидном теле глаза (mouchesvolantes),** усиление близорукости или дальнозоркости или серой катаракты (= помутнение глазного хрусталика) и глаукомы (= повышение внутриглазного давления)
- Нарушения слуха, шум в ушах, головокружение
- Экзема во внешнем слуховом проходе

Пищеварительный тракт:

- **Усиленный запах изо рта и налет на языке**
- Шероховатые или растрескавшиеся губы, трещины в уголках рта
- Активизация простого пузырькового лишая в области рта (герпес губы) – также вследствие застойных грибков (*подр. в гл. 17*)
- Воспаления десен (гингивит), кровотечение из десен
- Боли в области корней зубов, активизация латентных (покоящихся) воспалений корней зубов и зубных гранулем
- Молочница и афты в области рта – также вследствие застойных грибков
- **Тошнота, отсутствие аппетита, изжога, боли в желудке,** воспаление слизистой оболочки желудка
- **усиленные вздутия, боли живота, жидкий стул вплоть до поносов, но и запоры**
- **геморрой, экзема заднего прохода**

Дыхательные пути:

- воспаленная и растрескавшаяся слизистая оболочка носа
- обостренные недуги слизистой оболочки носа и околоносовой пазухи (набухания, ослизнения, воспаления)
- спонтанное кровотечение из носа
- хронические недуги дыхательных путей, охриплость
- воспаление глотки, опухание миндалин, полипы

Сердце:

- Нарушения сердечного ритма, стенокардия

Почки, гениталии:

- **Усиленный запах мочи; моча также может быть темнее, или более концентрированной**
- **Недуги почек (застойное давление или боли) из-за токсичной перегрузки, возможно с отеками (скоплениями жидкости) век или конечностей**
- **Простой пузырьковый лишай на гениталиях – также вследствие застойных грибков (см. также гл. 17)**
- Вагинальные недуги, вагинальные грибки и другие вагинальные инфекции, вагинальные выделения

Мышцы, суставы

- **Мышечные боли и растяжения, спазмы мышц, растяжения затылка, боли в спине**
- **Боли в суставах, воспаления суставов, недуги нижнечелюстного сустава, опухшие пальцы и суставы, ревмоподобные недуги**

Вообще говоря, застой печени благоприятствует появлению или сохранению любых воспалений и инфекций. К ним относятся среди прочего:

- Инфекции дыхательных путей с насморком, кашель (воспаление гортани, воспаление трахеи, бронхит), боль в горле (воспаление миндалин или глотки) и даже воспаление легких
- Воспаление голосовых складок с хрипотой вплоть до временной потери голоса
- Воспаления среднего уха (особенно у детей)
- Грипп и другие вирусные или бактериальные инфекционные болезни
- Воспаления почек
- Воспаления мочевого пузыря или мочеиспускательного канала
- Воспаления яичника, воспаления слизистой оболочки матки (эндометрит), воспаления яичка (орхит)

3. Крайние симптомы застоя в печени

Крайние симптомы застоя в печени возникают, как правило, либо вследствие довольно продолжительных и интенсивных фаз очищения организма (*подр. в след. гл.*), либо вследствие интенсивных, чаще всего спонтанных очистительных сдвигов. В большинстве случаев это состояние вызывается химическими веществами или тяжелыми металлами. Это могут быть всевозможные растворяющиеся медикаменты, ртуть, которая, например, изначально имеется в зубных пломбах из амальгамы, или какие-нибудь яды из окружающей среды, которые при известных условиях многими десятилетиями накапливались в соединительной ткани. **Хотя симптомы крайнего застоя и схожи с частыми симптомами застоя в печени, они, как правило, бывают значительно более резкими для неопытного в этой области терапевта или неспециалиста трудно различимыми от острой формы протекания хронической болезни или от острого инфекционного заболевания.** Поэтому если при соответствующих симптомах имеются обоснованные подозрения насчет застоя в печени, следует просто усиленнее поддерживать печень в выделении растворенных ядов и шлаков (*подробное описание выведения через печень – в следующей главе*). Если состояние не улучшится в течение считанных часов, непременно следует посетить врача или знахаря.

Я и сам в первые три года после того, как начал очистительную терапию, примерно 4-5 раз подвергался крайнему застою в печени вследствие спонтанных очистительных сдвигов. По меньшей мере, трижды у меня в течение одного лишь часа как гром среди ясного неба высоко поднималась

температура, а однажды я даже отреагировал ознобом. Каждый раз моя кровь была заполнена какими-то антибиотиками, которые выделялись из костей. Ведь в главе 7 я уже упоминал, что в бытность маленьким ребенком я из-за воспаления костного мозга коленного сустава подвергался лечению крайне большими дозами пенициллина. Затем, будучи подростком, я из-за своих тогдашних угрей нелепым образом на протяжении трех лет подвергался лечению антибиотиком тетрациклином, известным некоторыми тяжелыми побочными эффектами, которые наступили у меня со временем. Все антибиотики частично откладываются не только в мягкой соединительной ткани, но и в костях. Там они могут лежать многие десятилетия, пока мы не мобилизуем их снова, например, путем постничества, перестройки питания или с помощью высоких активизирующих энергий сырых фруктов, орехов и семян. В начале 1996 года я испытал свой первый очистительный сдвиг такого рода. Хотя он протекал не так резко, как предыдущие сдвиги, тем дольше он длился. Больше шести недель меня мучили среди прочего массивные растяжения спины и затылка с некоторыми блокадами позвонков, из-за чего я даже приобрел рефлекторные нарушения сердечного ритма, колющие боли в сердце и недуги дыхания. Эти симптомы были, конечно, не очень приятными и заставили меня задуматься. В это время я сократил свои строительные трапезы до одной в день – разумеется, Вам в такой ситуации не следует больше принимать строительную пищу! – а в остальном употреблял лишь продукты питания согласно первой ступени раздельного питания. Через шесть недель симптомы стали постепенно отступать, чтобы затем полностью исчезнуть. Эти реакции организма представляли собой последствия массивного заполнения крови последними остатками антибиотиков, которые до сих пор сопротивлялись моему вегетарианскому образу питания и трем моим лечебным постам. Лишь в результате интенсивной активизации катализаторов обмена веществ, которой я достиг путем регулярного применения третьего уровня раздельного питания, последние антибиотики отделились от костей через три года после того, как я начал эту терапию. С тех пор я больше не испытывал дальнейших очистительных сдвигов.

Конечно, при всех этих кризах я всегда интенсивно лечил печень, в результате чего я каждый раз в течение половины суток снова совладал с реакцией моего организма лихорадкой. Однако примите во внимание, что терапия печени или почек повышает лишь общую выделительную функцию этих органов. Яды и шлаки, конечно, по-прежнему нагружают кровь, и при том до тех пор, пока будет продолжаться очистительная фаза. Это может длиться несколько часов, дней или даже недель. Терапия печени при этом процессе может, так сказать, лишь «снести верхушку айсберга» и обеспечить по возможности снижение общей нагрузки на кровь. Остальная же нагрузка на кровь отвечает за множество неприятных симптомов, которые могут быть абсолютно идентичными с классическими и частыми симптомами застоя в печени. Таким образом, терапия печени при сильном очистительном сдвиге лишь предотвращает самое худшее, и в принципе не остается другой альтернативы, кроме как «стиснуть зубы» и перетерпеть эту фазу.

Напротив, слабые очистительные реакции, которые возникают в результате нормального применения третьего уровня раздельного питания или вследствие общего улучшения качества крови, сразу же поддаются устранению с помощью применения соли мертвого моря в D 33 (*см. след. гл.*), так что возможные симптомы застоя в печени снова довольно быстро исчезают.

Поэтому крайне интенсивное очищение соединительной ткани с соответственно сильной нагрузкой на печень всегда проявляется обострением некоторых классических и частых симптомов застоя в печени. Особенно дети при интенсивных очистительных фазах или сдвигах могут отреагировать дополнительно или исключительно лихорадкой при отсутствии причин на это в виде каких-либо инфекций или воспалений. Эта очистительная лихорадка повышает все функции обмена веществ, в результате чего организм сможет лучше выводить расщепленные яды или шлаки. Если затем поддерживать очистительную функцию надлежащими терапиями, температура тела, как

правило, снова довольно быстро спадает до нормальных значений. Хотя взрослые при интенсивных очистительных фазах или сдвигах также могут реагировать лихорадкой, они склонны скорее к острым воспалительным процессам в тех органах и областях организма, которые ослаблены наследственно или в силу конституции.

Конечно, Вам, как неспециалисту в медицине, будет непросто отличить инфекционную болезнь от реакции организма на очищение с застоем в печени. Однако реакции организма на очищение могут лишь изредка быть столь драматичными и ужасающими, как я их описал, – а именно в тех случаях, когда Вы предпринимаете перестройку в питании или выстраивание пищеварения слишком интенсивно. Но ведь от этого я уже не раз предостерегал Вас в этой книге. Поэтому единственными симптомами, которые Вы можете ожидать поначалу после небольшой трапезы из сырых орехов с фруктами или сырых пророщенных злаков, являются классические симптомы застоя в печени, которые, однако, снова исчезают сразу после приема соли мертвого моря D 33. Если у Вас, тем не менее, когда-нибудь появятся сильные реакции на очищение, пожалуйста, следуйте моим инструкциям, которые я даю Вам в следующих двух главах. В принципе Вам тогда нужно будет лишь остановить очищение соединительной ткани с помощью менее богатого энергиями питания и предпринять меры по укреплению печени.

Что надо знать о застое в печени

- Печень является наряду с почками и кишечником важнейшим очистительным органом организма и играет главную роль в обмене веществ.
- Поэтому эффективное очищение организма от ядов возможно только со здоровой функцией печени, почек и кишечника (*см. также важное указание в конце этой главы*).
- Застой в печени всегда возникает лишь в тех случаях, когда выделению органами выделения (печень, почки, кишечник, легкие, кожа) подлежит больше ядовитых веществ и конечных продуктов метаболизма, чем эти органы обычно могут выделить.
- Вообще, во время застоя в печени не следует употреблять алкоголь, так как он дополнительно нагружает печень и, как правило, усугубляет застой в печени (*см. также гл. 21, стр. 449*).
- Печень в пределах органа не имеет болевых рецепторов. Чувствительные нервы имеются только в капсуле печени, вследствие чего застой в печени и другие заболевания печени не могут непосредственно вызывать боли, а лишь могут вызывать так называемое капсульное давление или неприятную тянущую боль в области печени. Поэтому настоящие боли и колики в области печени чаще всего бывают связаны с желчным пузырем или желчными протоками.
- Опыт показывает, что прививки от гепатита А и гепатита В конституционно ослабляют печень, если они не преодолеваются как следует (*подробнее на тему прививок в главах 16 и 22*).

К чему может привести застой в печени

- Чем сильнее и дольше печень нагружена ядовитыми веществами и конечными продуктами метаболизма, тем большим оказывается **потребление важных биокатализаторов** (= определенные витамины, минералы ит.д., *см. след. гл.*) в этом органе, вследствие чего интенсивность застоя в печени увеличивается.
- Из-за большого расхода важных витаминов (витамин С, В-витамины, кофермент Q₁₀ ит.д.) и минеральных веществ (прежде всего цинка) в печени во время сильной нагрузки этого органа или продолжительного детоксикационного положения в органе, все метаболические функции печени понижаются. К ним относится, например, синтез белка из аминокислот, в результате чего может произойти длительное **уменьшение мышц и веса**. Растущая нехватка цинка ведет среди

прочего к **ослаблению иммунной системы** с последствиями повышенной подверженности инфекциям и временного обострения аллергических симптомов.

- Со временем также может сократиться желчеобразование в печени, вследствие чего дело может дойти до **нарушений в переваривании жиров** и изменения показателя рНв кишечнике с нарушениями кишечной микрофлоры и возможным грибковым поражением.
- Также при сильном или длительном застое в печени довольно часто могут усиленно образовываться **«печеночные» пятна** в коже. Причиной этому являются определенные конечные продукты липидного обмена (липофусцин и другиелипопигменты), которые при определенных нарушениях жирового метаболизма расщепляются хуже, и затем отлагаются среди прочего в коже, в нервной ткани и мозге, а также в сетчатке, и приводят к коричневым пигментациям.

Регулярный прием 200 М.Е. (= 135 мг) натурального витамина Е ежедневно может ослабить это отложение пигментов во время такой фазы и вкупе с как можно более здоровым образом питания и жизни долгое время обеспечивать уменьшение или побледнение уже имеющихся «печеночных» пятен.

- Чем сильнее застой в печени, тем больше ядов и конечных продуктов метаболизма циркулирует в организме и вытесняется в другие органы и области организма. Это в свою очередь может привести, например, к тому, что высокотоксичные вещества, как ртуть, начнут усиленно попадать в мозг.

С другой стороны, все тяжелые металлы, а вместе с тем и ртуть, с применением третьего уровня раздельного (лечебного) питания постепенно выводятся из всех органов и соединительной ткани. Разумеется, к этим органам относится и мозг.

- Другие симптомы застоя в печени связаны с застоем крови в воротной вене (собирает венозную кровь из брюшной полости, в том числе из желудка, кишечника ит.д.). К ним относятся:
 - **Отсутствие аппетита вплоть до тошноты,**
 - **Общее ухудшение пищеварения,**
 - **Вздутия** из-за нарушенной резорбции газов в кишечнике,
 - **Боли в животе** и
 - **Геморрой.**
- Чем сильнее застой в печени, тем интенсивнее будут нагружены почки, в результате чего также может произойти **застой в почках**. Главными симптомами застоя в почках являются неприятное **давление в области почек** вплоть до **болей в почках** («боли в спине»), а также опухание век (отек век) (*подр. в гл. 21, стр. 451*).

Вывод:

Очищение организма от ядов должно быть принципиально лишь столь интенсивным, чтобы по возможности не возникал продолжительный застой в печени, и не происходило вытеснение выделенных ядов и конечных продуктов метаболизма в других органах и областях организма. Поэтому чрезмерное усердие при очищении и выстраивании организма ни в коем случае не ускоряет достижение цели, а, как правило, приводит к временному обострению уже имеющихся болезней и симптомов, а в крайних случаях даже может угрожать жизни.

ВАЖНОЕ УКАЗАНИЕ

Пожалуйста, примите во внимание, что строительная и очистительная терапия по третьему уровню раздельного питания, так же как и любая другая очистительная терапия, не должна применяться беременными и кормящими женщинами и не должна практиковаться людьми с нарушенными функциями печени и почек и с болезнями этих органов.

Поскольку все яды и шлаки через плаценту и материнское молоко могут попасть в эмбрион-зародыш или в ребенка, беременным или кормящим женщинам следует по возможности избегать дополнительного очищения организма.

Вообще говоря, третью ступень раздельного питания рекомендуется практиковать лишь в том случае, если у Вас достаточно здоровые печень и почки. Напротив, если Вы болеете острой или хронической болезнью печени или почек или один из органов обнаруживает известную Вам гипофункцию, то Вам ни в коем случае нельзя практиковать строительную и очистительную терапию питанием. К сожалению, эти нарушения печени и почек на сегодняшний день встречаются все чаще. Они возникают, прежде всего, из-за вирусных инфекций (см. «Хроническая вирусная инфекция Эпштейн-Барра» в гл. 7, стр. 101) или паразитов, вследствие нагрузки или повреждения ядами из окружающей среды или химико-фармацевтическими медикаментами, многолетнего питания цивилизации и регулярного употребления алкоголя, а также значительной слабости пищеварения с последующим переокислением и зашлаковыванием организма. Кроме того при появлении этих нарушений, конечно, могут иметь значение и психические факторы. Поэтому если у Вас имеется известная слабость одного из этих органов или если у Вас, быть может, отсутствует одна почка, то Вам следует попасть в руки к опытному терапевту, который поможет Вам в укреплении и регенерации этих органов или сопроводит Вас на пути лечения.

Кроме того, этот метод ни в коем случае нельзя применять, если имеются острые заболевания. Это относится ко всем инфекционным болезням и острым заболеваниям органов, а также ко всем острым формам протекания хронических болезней, таких как острый ревматический сдвиг или приступ подагры.

ГЛАВА 20

Терапия для печени



Das Salz vom Toten Meer – ein Wunder der Natur

Соль мертвого моря – чудо природы

Терапия для печени

Данная глава состоит из двух частей:

В первой части будут описаны открытие и производство, а также варианты и условия применения соли Мертвого моря в разведении D 33 (СММ D 33)⁷⁷.

Во второй части (начиная со страницы 348) я остановлюсь на комплексной терапии для печени с учетом дополнительного ортомолекулярного замещения определенных питательных веществ, с помощью которого можно лечить также и крайние ситуации застоя в печени и очистительные кризы.

Открытие соли Мертвого моря в разведении D33

Вдруг я невольно открываю глаза и слышу из соседней комнаты крики нашего маленького Йонаса. Вокруг меня кромешная тьма. Все еще немного ошарашенный, я пытаюсь отличить явь от сна, как вдруг мне в голову врзается мысль, и я слышу свой внутренний голос: «Возьми соль Мертвого моря!». За считанные секунды я отхожу от сна и уже осознаю значение этих слов. Йонас между тем снова уснул, но для меня пока о сне не может быть и речи. Я надеваю свой купальный халат и спешу в нашу практику, которая находится в том же доме.

⁷⁷ Далее по тексту термин «соль Мертвого моря» для удобства при чтении сокращен в СММ.

Это было во вторую рождественскую ночь 1994-года, и я должен признать, что это было самым «ценным» подарком на рождество за всю мою жизнь. Потому что без соли Мертвого моря составление эффективной гомеопатической печеночно-желчной терапии было бы гораздо более сложным. Вот уже более года я находился в поисках разумного решения для терапии печени. Хотя имеется много растительно-терапевтических, гомеопатических, а также ортомолекулярных возможностей поддержания обмена веществ в печени в выделении отделяющихся ядов; тем не менее, я искал нечто особенное, что не только поможет в любой ситуации застоя в печени, но и применимо равным образом для всех людей. Так как я за несколько месяцев до того в целях эксперимента приобрел в аптеке большую упаковку соли из Мертвого моря (СММ)⁷⁷, я достал ее из шкафа и приступил к делу. На протяжении часа я повышал степень разбавления вплоть до D 12 (гомеопатическое утончение) и проверял ее каждый раз на влияние на печень. Интересно, что СММ лишь начиная с разбавления D 10 может влиять на обмен веществ в печени. У концентрации D 12 я обнаружил в этом отношении наиболее сильное влияние. Однако тогда я был настолько захвачен положительным результатом, что и не подумал о том, чтобы приготовить более высокие разбавления этой соли и протестировать их эффективность для печени. На следующее утро нам – как это часто бывает при моих исследованиях – пришлось позвать на помощь Ютту, Мануэля и Йонаса. При этом выяснилось, что СММ подчиняется не гомеопатическому закону индивидуальности, а другим закономерностям, которые я в их совокупности познал лишь несколькими годами позже. По крайней мере, к рождеству 1994-года мне уже было ясно, что в виде СММ в разбавлении D 12 в моем распоряжении было средство для печени, которое в равной степени интенсивно действует не просто на некоторых лишь людей, а на всех людей и животных.

К сожалению, СММ в D 12 не оправдала моих надежд. Хотя легкие нагрузки на печень и компенсировались этой степенью разбавления, это средство не могло устранить сильные нагрузки. Прошел год, когда меня во время зимнего отпуска посетила идея, что для СММ, раз уж она не подчиняется закону индивидуальности, которому подчиняются другие гомеопатические или спагирические (растительно-лекарственные) средства (*термины гомеопатия и спагирика будут объяснены в подзаголовке на стр. 404*), могут существовать и другие закономерности разбавления. Когда мы вернулись из отпуска, я в тот же вечер взялся за работу и разбавил СММ до D 16. Можете ли Вы себе представить, как удивлен я был, когда D 13 оказался самым эффективным на тот момент разбавлением. Спустя две недели я нашел необходимые покой и время для того чтобы разбавить СММ в еще более высокой степени. Результат в очередной раз поразил меня: следующей концентрацией с хорошим действием оказалась D 22, и вопреки всем гомеопатическим законам она даже сильнее, чем D 13. Ведь у большинства остальных гомеопатических средств самым действенным разбавлением является D 6, затем следуют D 9, D 12, D 18, D 24, за ней D 30 и т.д. То есть интенсивность этих гомеопатических средств уменьшается с ростом степени разбавления, зато с повышением степени разбавления увеличивается продолжительность их действия. Таким образом, высокая эффективность высших разбавлений сводится в меньшей степени к интенсивности действия разбавлений, и в большей степени – к их длительному и непрерывному действию. Поэтому они наравне с низкими концентрациями могут применяться при острых и хронических заболеваниях.

Через неделю я снова разбавил средство – на этот раз до D 33. Выяснилось, что это разбавление не только сильнее, чем D 22, по действию на все выделительные функции печеночно-желчного обмена, но также удовлетворяет всем моим требованиям к хорошему средству для печени. Однако продолжительность действия СММ в разбавлении D 33 не совпадает с D 30 другого растительного или минерального однородного гомеопатического средства, а составляет лишь два часа. Эта относительно короткая продолжительность действия сильнодействующих разбавлений СММ сводятся, прежде всего, к тому, что эта соль представляет собой сложную смесь солей, состоящую из

множества отдельных солей; потому что все гомеопатические или спагирические комплексные средства, в которых смешивается несколько отдельных средств, в частном случае отдельных солей, как правило, всегда действуют значительно непродолжительнее, чем однородные средства в отдельности.

Хотя я позже разбавил СММ и до D 145 и при этом обнаружил немало интересных степеней разбавления, в конечном итоге в D 33 я увидел именно то средство для печени, которое всегда искал. Поэтому с февраля 1996-года мы применяем это средство для печени в нашей практике столь же часто, как и индивидуально подобранные гомеопатические средства для печени. Оно превосходно проявило себя и по сей день не было ни одного случая, чтобы это средство не подействовало или не принялось организмом.

На этом месте я мог бы рассказать Вам много интересных вещей про разные разбавления СММ и других гомеопатических средств, а также про их действия. Однако это взорвало бы рамки данной книги. Поэтому я ограничусь теми сведениями, которые важны для Вас. Те, кто хочет узнать на эту тему больше, могут обращаться к нам с вопросами в нашу практику или на моих семинарах (*см. заключение*).

Хотя помимо СММ в разбавлении D 33 есть и другие хорошие печеночно-желчные средства; тем не менее, они либо подчиняются гомеопатическому закону индивидуальности и должны подбираться по определенной системе для каждого человека индивидуально, либо их действия слишком слабы для сильных нагрузок на печень. К нагрузкам на печень относятся, например, некоторые растительно-терапевтические чаи, настойки и сухие экстракты. Наиболее часто используемыми растениями, эффективными для печеночно-желчной системы, являются остропедро, одуванчик, артишоки, чистотелы и куркума длинная.

Кроме того, крайне полезными и эффективными в терапии печени оказались научные выводы из области ортомолекулярной медицины. Дело в том, что при всех очистительных процессах, происходящих в печени, потребляются важные питательные вещества, (дополнительное) замещение которых имеет большое значение особенно при сильных нагрузках на печень. Это относится, прежде всего, к В-витаминам, к витамину С, цинку и коферменту Q₁₀.

Поэтому, вообще говоря, Вы можете проводить терапию печени также и с помощью соответствующих чаев, растительных препаратов или ортомолекулярных питательных веществ; однако при довольно сильных нагрузках на печень эти средства перестают быть достаточными, так что идеальным решением в этой ситуации становится СММ в разбавлении D 33 вкупе с витаминами и цинком (*подробное описание во второй части данной главы*).

Что такое гомеопатия?

Гомеопатия представляет собой метод энергетического раскрытия, при котором высвобождаются и усиливаются определенные тонкие энергии растений, минералов или препаратов животного происхождения. Поскольку мы, люди, тоже являемся энергетическими существами, эти освобожденные силы могут производить эффект и на нашу энергетическую систему. В принципе при этом происходит не что иное, как то, что часть аутогенной жизненной энергии получает сторонний импульс и на некоторое время, например, подводится в совершенно определенные области тела. Больной, ослабленный или перегруженный орган, таким образом, интенсивнее обеспечивается аутогенной жизненной энергией и благодаря этому либо вылечивается, либо укрепляется в своей функции. Из-за этого преобладающего перераспределения тонких энергий гомеопатия, вообще говоря, может успешно применяться лишь у людей, у которых эти самые жизненные энергии имеются еще в достаточной мере. Если же в случае тяжелой болезни жизненные силы уже

значительно уменьшились, то с помощью этого метода лечения вряд ли можно будет достичь успеха.

Для раскрытия и усиления внутренних энергий лечебных средств существуют различные способы. Двумя наиболее известными методами являются гомеопатия и спагирика. В противоположность тысячелетнему спагирическому способу изготовления, при котором растения или минералы подвергаются настоящему алхимическому осветлению путем сбраживания, дистилляции и озоления, в гомеопатии лечебные средства получают в результате так называемого *потенцирования*. Оно представляет собой процесс утончения, при котором информация или энергии стандарт-титров поэтапно переходят к разбавляющему средству. При этом на практике определенное вещество, например соль Мертвого моря, растворяют с определенным количеством дистиллированной воды. Твердые вещества, такие как нерастворимые минералы, пульверизируются и на некоторое время втираются в лактозу. Затем водные растворы несколько раз взбалтывают согласно точно заданным предписаниям. Как при растирании, так и при взбалтывании определенная специфическая информация, или энергии стандарт-титра передаются разбавляющему средству. В качестве D 1 (первая десятичная степень = 1:10) обозначается разбавление или смешивание растиранием, при котором первоначально одна часть стандарт-титра смешана с девятью частями воды или молочного сахара и соответственно долго взболтана или растерта. Если теперь взять часть этого разбавления D 1 и в свою очередь смешать его с девятью частями воды или лактозы и взболтать или соответственно растереть это новое утончение аналогично первому разу, то в результате образуется разбавление D 2. Если повторить этот процесс еще десять раз, в итоге получится D 12 ит.д. При C-разбавлениях (centesimal= 1:100) одну часть стандарт-титра каждый раз смешивают и затем разбавляют с 99 частями разбавляющего средства.

Таким образом, под потенцированием понимается процесс утончения вещества, которое, однако, становится гомеопатическим раствором лишь в том случае, если вслед за разведением полученный раствор взбалтывать или растирать в течение соответствующего времени. В результате этого определенная специфическая информация утончаемого вещества или более низкого разбавления передается разбавляющему средству и усиливается, вследствие чего образуется следующая степень разбавления. Поэтому гомеопатия является методом раскрытия энергий, при котором определенные энергии вещества высвобождаются или усиливаются путем поэтапного утончения и последующего взбалтывания или втирания.

Соль Мертвого моря и ее влияние

Вы наверняка уже слышали о целебном действии соли из Мертвого моря при многих заболеваниях. Особенно большим псориазом, а также некоторым нейродермитикам отпуск у Мертвого моря может пойти на пользу. При этом особенным в соли Мертвого моря является смесь солей, которой нет больше нигде на Земле. Эта соль состоит преимущественно из хлоридов калия, магния и натрия и большого количества других минеральных соединений. Она отнюдь не идентична с солями крупных озер и океанов, которая на 80-90% состоит из хлорида натрия. Отсюда и ее совершенно иное воздействие на наш метаболизм, нежели у обычных морских солей. Во всяком случае, она действует расслабляющим образом и, прежде всего, производит сильную активизацию обмена веществ.

Свяжем все вышесказанное с человеком и поищем у него орган, имеющий самое главное значение в обмене веществ. Это печень! – Тем самым СММ относится к «маленьким чудесам» этого мира, потому что, будучи солью, веществом из крупной материи, она активизирует все наши процессы обмена веществ и в качестве энергетически раскрытого гомеопатического лечебного

средства может укреплять самый важный в обмене веществ орган человека, то есть печень. **Но при этом она преимущественно действует на очистительные функции метаболизма в печени, из-за чего повышенный уровень холестерина или какие-либо острые или хронические заболевания печени не поддаются лечению этим средством.** И все же, она превосходно подходит в качестве выводящего средства для всех естественных и чужеродных веществ. Разумеется, сюда входит и выделение связанных в печени веществ через желчь. Поэтому благодаря СММ в разбавлении D 33 также активизируются желчный проток и в малой степени желчеобразование.

Интересным образом, действие СММ в D 33, кажется, фактически распространяется только на обмен в печени. Хотя с ее помощью, возможно, лечатся и другие симптомы или болезни, о них мне по сей день ничего неизвестно. Таким образом, СММ в D 33 укрепляет в основном все очистительные функции печени, так что Вы можете интенсивно выводить с ее помощью как всевозможные конечные продукты метаболизма, так и все химикаты и тяжелые металлы. **Однако СММ ни в коем случае не действует на организм детоксицирующим образом, то есть она не может вырывать яды или шлаки из соединительной ткани или из органов. Она лишь поддерживает печень в том, чтобы вывести выделенные яды посредством желчи через кишечник.**

Феноменальным у этого средства является то, что оно не подчиняется гомеопатическому закону индивидуальности, так что оно может применяться равным образом у всех людей и животных.

Самым действенным из составленных мной разбавлений оказалось D 33. Хотя D 12, D 13, D 22, D 40, D 72 ит.д. тоже оказывают действие, тем не менее, D33 является лучшим разбавлением для нашего времени со всеми его многочисленными ядами из окружающей среды. **Пожалуйста, не используйте разбавления более высокие или низкие, чем D 33, так как уже на D 34 пропадает действие на метаболизм в печени, а D 30, D 31 и D 32 значительно слабее в своем действии, нежели D 22 или D 13.**

Продолжительность действия СММ в D 33 составляет примерно 2 часа и тем самым значительно короче, чем у других гомеопатических однородных средств в том же разбавлении. Поэтому действие этого средства не сопоставимо с соответствующими разбавлениями (D 30, C 30) других средств и речь здесь тем самым не идет о типичных высоких разбавлениях. Интенсивность СММ D 33 соответствует скорее D 6 однородного средства, а по продолжительности действия находится между D 9 и D 12 других гомеопатических средств. Поэтому в крайних случаях Вы можете без опасений использовать его сколь угодно часто. В случаях особенно сильного застоя в печени это запросто могут быть шесть-восемь раз в течение 24 часов.

Хотя СММ в D 33 и действует примерно два часа, это действие, как и в случае с любыми другими энергетическими средствами, подлежит вполне естественному энергетическому спаду. Иными словами, средство через час имеет 50%, а через 1½ часа максимум лишь 20% начальной эффективности. Поэтому если Вы при сильных очистительных реакциях хотите дольше сохранять исходную эффективность, можно повторить прием средства через 30-60 минут. Но для обычных, относительно легких застоев в печени достаточно применять средство от одного до трех раз в день.

Производство СММ в D 33

Прежде чем Вы сможете применять СММ, Вам нужно обладать им. Ведь в Германии по моим нынешним сведениям (*написано в 2003-г.*) существует всего лишь одна единственная фирма, которая предлагает «соль для ванны из Мертвого моря» в качестве гомеопатического средства в жидкой форме (разбавления) в D-степенях. Речь идет о фармацевтической фирме Staufen-Pharma в г. Гёппинген. К сожалению, фирма реализует средство лишь в классических разбавлениях, и среди них

нет D 33 ⁷⁸. Ближайшее из более низких разбавлений – D 30, которое, однако, не представляет ценности в качестве средства для печени. Тем не менее, Вам довольно легко будет самостоятельно изготовить из D 30 D 33 или заказать его изготовление у Вашего аптекаря по следующей инструкции.

С указаниями:

**Соль для ванн из Мертвого моря D 30, 20 мл,
фирмы Staufen-Pharma GmbH & Co ⁷⁹,
г. Гёппинген, ул. Bahnhofstraße 35,
D-73033 г. Гёппинген,
Тел.: 0049-(0)7161-676231
Факс: 0049-(0)7161-676298**

вы можете заказать средство в аптеке.

Поскольку из 20 мл D 30 Вы можете изготовить 20 литров D 33, это малое количество будет для Вас более чем достаточным. Следующей по величине порцией были бы 50 мл.

Вполне возможно, что в обозримом будущем фирма Staufen-Pharma или другая гомеопатическая фирма-изготовитель, как например НГС (Немецкий Гомеопатический Союз), при достаточном спросе начнут продавать и СММ в D 33. **Но к сожалению это средство оптимально действует лишь в том случае, если изготавливать его согласно указанным в этой книге предписаниям (см. также важное указание на стр. 408).** Поэтому сначала поспрашивайте в аптеках, имеется ли у них в продаже готовая соль Мертвого моря в разбавлении D 33, изготовленная по инструкциям, указанным в данной книге. Если да, то заказывайте исключительно разбавления (жидкие растворы, капли) или таблетки лактозы (80 или 200 таблеток), поскольку глобули (шарики), вообще говоря, не очень эффективны. Позже я расскажу об этом поподробнее. Тем не менее, дешевле обходится изготавливать средство собственноручно, тем более что 20-миллилитровой склянки с разбавлением D 30 Вам хватит на несколько лет или десятилетий. Кроме того, тогда Вы совершенно точно будете знать, что средство было правильно изготовлено.

Инструкция по разбавлению

Прежде чем начать разбавление, пожалуйста, раздобудьте из аптеки следующее:

- 5-миллилитровый одноразовый шприц
- Три пустых 100-миллилитровых капельных склянок или три 200-500-миллилитровых склянок
- Около 500 мл дистиллированной воды. Но также Вы можете использовать бедную минералами воду с общим содержанием минеральных солей как можно ниже 200 мг на литр (например, Volvic) или воду, очищенную обратным осмосом.
- Около 100 мл 70ти или 90-процентного алкоголя, или купите в продуктовом магазине обычную водку с содержанием алкоголя в 30-40%.

⁷⁸ Однако есть уже аптеки, которые уже изготавливают, а также рассылают СММ D 33 по инструкциям, приведенным в данной книге. Более подробно о них Вы узнаете на моей домашней страничке www.mueller-burzler.de, см. также *Заключение*.

⁷⁹ В случае смены места жительства и проблем с доставкой Вы можете узнать актуальные сведения об альтернативных вариантах приобретения на моей домашней страничке www.mueller-burzler.de.

Чтобы теперь изготовить из разбавления D 30 соли Мертвого моря разбавление D 33, пожалуйста, выполните следующие шаги:

1. **Залейте** чистую 100-миллилитровую склянку разбавлением D 30 соли СММ из 5-миллилитрового одноразового шприца и добавьте туда ровно 9 частей, то есть 45 мл дистиллированной или бедной минералами воды. Точные количества миллилитров Вы также можете определять с помощью шприца, однако для этого Вам необходимо многократно промыть его от СММ, для того чтобы никакие остатки последней не «заразили» воду-разбавитель. Для хорошего разбавления гомеопатических средств в склянке в достаточной мере должен иметься воздух. Поэтому она должна быть наполнена жидкостью лишь наполовину. Поэтому, вообще говоря, лучше использовать бутылки емкостью в 200-500 мл. Тем самым увеличится доля воздуха по отношению к жидкости.
2. **Закройте бутылку и взболтайте содержимое, по меньшей мере, 150 раз, а лучше 200-250 раз. Взбалтывание должно быть довольно сильным, для чего с бутылкой в одной или в обеих руках совершаются движения вверх-вниз. Содержимое должно ненадолго хорошенько вспениться.** Напротив, гораздо менее эффективно (около 50%) ударять бутылку об ладонь другой руки или о предмет соответствующей мягкости. Итак, путем взбалтывания средство разбавлено. В результате Вы держите в руках разбавление D 31 СММ в руках. Для того чтобы не спутать склянку с дальнейшими, рекомендуется сразу же надписать ее.

ВАЖНОЕ УКАЗАНИЕ

Возможно, Вы спросите, почему СММ следует сильно взбалтывать 200 раз, в то время как все остальные гомеопатические средства традиционно (согласно гомеопатической фармакопее *НАВ(нем.)*) на каждой ступени разбавления взбалтывают значительно меньше и, как правило, слабее. В первых самостоятельных опытах по изготовлению гомеопатических средств я тоже встряхивал их лишь 10-20 раз на степень разбавления, пока я, однако, после некоторых экспериментов не обнаружил, что все гомеопатические разбавления жидкостью действуют примерно в два раза сильнее, если взболтать их минимум 150 раз.

Поэтому если Вы хотите добиться максимального эффекта от СММ D 33, хотя последние три степени разбавления от D 30 до D 33 должны встряхиваться интенсивно. По этой же причине не рекомендуется покупать жидкое разведение СММ D 33, если оно было произведено согласно действующим предписаниям *НАВ*. С таблетками лактозы дело обстоит несколько иначе, так как они долгое время растираются на каждой ступени потенцирования и в результате этого, как правило, действуют интенсивнее, чем потенцированные обычным путем капли.

Поэтому, как только СММ будет продаваться фирмой-производителем (НГС, Staufen-Pharma ит.д.) в жидкостном разбавлении D 33, пожалуйста, обязательно обратите внимание на то, чтобы хотя бы последние три степени потенцирования были взболтаны достаточно долго и сильно. Если это не так – из чего, к сожалению, на данный момент приходится исходить (*написано в 2003-г.*)– , Вам лучше не использовать это средство и либо изготовить СММ в D 33 самим, или купить ее в аптеке, которая производит его в соответствии с приведенными в книге предписаниями (*см. сноску 78, стр.416*) (*актуальные сведения о СММ D 33 – на моей домашней странице по адресу www.mueller-burzler.de*).

Конечно, совершенно необходимо работать максимально чисто, чтобы как можно меньше микроорганизмов попало в водянистые растворы. Ведь D 31, если Вы изготовите его так, как я только что описал, содержит лишь 5,1% объемных процентов алкоголя. Поэтому такая тинктура не очень стойкая при хранении. Если Вы хотите увеличить ее срок хранения, Вы можете заранее смешать воду с соответствующим количеством алкоголя или (хлебной) водки или даже использовать чистую водку с содержанием алкоголя в 30-40 объемных процентов.

Ради точности я должен указать на этом месте на важное обстоятельство, которое говорит полностью в пользу потенцирования смесью из воды и алкоголя. Дело в том, что если с помощью чистой воды выше потенцировать алкогольную тинктуру любого вещества, то в итоге гомеопатической обработке подвергается не только соответствующее вещество, но и алкоголь. Поэтому если Вы с помощью воды выше потенцируете СММ в D 30 и, быть может, лишь на последней ступени потенцирования (= D 33) в целях увеличения срока хранения снова добавляете алкоголь, то в конечном итоге перед Вами будет смесь разбавлений из СММ в D 33 и алкоголя в D 3. Но так как опыт показывает, что D 3 действует недолго, такое смешанное разбавление не оказывает большого влияния или отрицательного воздействия на наш организм. Тем не менее, нам уже знакомы несколько человек, которые вполне ощущают действие алкоголя в D 3 и болезненно воспринимают его. Поэтому если Вы во избежание риска не хотите параллельно потенцировать алкоголь, я рекомендую Вам использовать в качестве разбавляющего средства принципиально смесь воды с алкоголем.

Таким образом, Вы сами можете регулировать содержание алкоголя в разбавляющем средстве. Начиная с содержания алкоголя в 10-20 объемных процентов, у тинктуры появляется все большее тормозящее действие на рост бактерий. Концентрации менее 5ти объемных процентов, как правило, уже не обладают таким действием. Поэтому я и сам использую в промежуточных тинктурах (= СММ D 31 и D 32) около 30ти объемных процентов алкоголя, а в конечной тинктуре (= СММ D 33) – 10-15 объемных процентов.

Напротив, те, кто аллергически реагирует на алкоголь или в принципе его отвергает, могут при чистом выполнении работы в принципе отказаться от алкоголя. Дело в том, что тогда разбавление D 33 будет содержать всего лишь 0,051 объемных процентов алкоголя, а этого, как правило, оказывается столь мало, что аллергические реакции на него возникают лишь изредка и вряд ли это могло бы представлять опасность для бывшего алкоголика. Если, тем не менее, этого количества слишком много, то, конечно, можно изготовить D 33 и из более низких разбавлений, например из D 28, в результате чего содержание алкоголя в D 33 снизится до 0,00051 объемных процентов. Конечно, оба более или менее безалкогольных средства имеют еще и то преимущество, что их можно без опасений применять в лечении крайнего застоя в печени, поскольку в такой ситуации нужно принимать как можно меньше алкоголя. С другой стороны, как было сказано, эти средства содержат кроме СММ в D 33 еще и алкоголь в D 3 или в D 5⁸⁰.

Чтобы изготовить из D 31 D 32, пожалуйста, выполните все то же самое, что и при изготовлении D 31, но с той лишь разницей, что теперь Вы начнете с того, что чистым шприцом нальете 5 мл СММ в D 31 в новую, по возможности большую склянку. Опять добавляются 45 мл воды или такое же количество смеси из воды и алкоголя, и затем Вы можете начать потенцирование, или взбалтывание. Пожалуйста, никогда не забывайте чистить шприц после того, как Вы втянули им СММ и вылили его новую склянку. Наконец, Вы повторяете этот процесс еще раз и получаете из D 32 D 33.

⁸⁰ Поскольку для человека наиболее эффективными являются степени разбавления 4, 6, 9 и 12 (= глубокие степени) большинства гомеопатически приготовленных веществ (то есть имеются и исключения!), а промежуточные степени этих средств гораздо слабее действуют на наш организм, то не очень восприимчивым людям можно пренебречь действием алкоголя в D5 и ниже, равно как и действием D3.

Для приема налейте готовое средство в удобную 50ти или 100-миллилитровую склянку с капельной насадкой, если Вы изготовили его в большой бутылке.

Просим Вас никогда не смешивать разбавления разных степеней и не спутывать крышки от банок или капельные насадки. Иначе могут произойти незначительные смешения с другими разбавлениями, что может отрицательно сказаться на оптимальности действия средства. Если у Вас вдруг закончилось D 33, и Вы хотите произвести новую порцию из D 32, то либо возьмите новую, чистую склянку, либо вылейте остаток старого D 33 и хорошенько промойте склянку. Поскольку ни одно разбавление не является на 100% идентичным другому, не следует смешивать друг с другом и разбавления одинаковых степеней, разве что они из одной партии изготовления.

Напоследок еще один совет: Если Вы хотите заранее приготовить большое количество разбавления D 33, используйте для последнего шага потенцирования 500-1000-миллилитровую бутылку и налейте в нее соответствующее количество D 32. Добавьте по возможности точно девять частей водно-алкогольной смеси или девять частей воды и затем начните потенцирование. Но, по меньшей мере, половина бутылки всегда должна оставаться пустой, чтобы содержимое хорошо взбалтывалось.

Если разные промежуточные степени разбавления и конечное разбавление D 33 будут содержать хотя бы 15 объемных процентов алкоголя, то нет необходимости хранить их в холодильнике. Если же они, напротив, содержат менее 10 объемных процентов алкоголя или не содержат его вовсе, они могут легко инфицироваться, из-за чего следует хранить их не только в холодном, но и в защищенном от света месте. Для этого рекомендуются аптечные светонепроницаемые склянки из коричневого стекла.

Тем, кто живет не в Германии или не имеет доступа к СММ D 33, не остается ничего другого, как собственноручно изготовить средство из соли. Для этого нужно купить СММ (медицинскую соль для ванн из Мертвого моря) в аптеке или аптекарском магазине, взвесить, к примеру, 10 граммов и затем растворить это количество в 90 мл дистиллированной или бедной минералами воды. После того, как соль за исключением нескольких нерастворимых частиц полностью растворится, взболтайте этот раствор около 200 раз, и Вы получите D 1. Для того чтобы получить D 33, повторите вышеописанный процесс еще 32 раза. При этом Вы, конечно, можете использовать склянку из под разбавления предыдущей степени, после того как Вы выльете содержимое и основательно промоете склянку. Однако начиная с D 28, я рекомендую Вам изготавливать разбавления с водно-алкогольной смесью для того чтобы Вам вдруг не пришлось повторить всю процедуру еще раз. Пожалуйста, не забывайте при этом вести точный список степеней разбавления, потому что D 31 и D 32 СММ, как говорилось, действуют на обмен в печеночно-желчной системе лишь очень слабо, а D 34 в этом отношении уже не оказывает воздействия.

Практическое применение СММ D 33

Таким образом, после некоторых непривычных процедур в Вашем распоряжении СММ в D 33. Однако для терапии с помощью энергетически действующих лечебных средств существуют некоторые принципиальные правила приема, которые Вы обязательно должны соблюдать, чтобы добиться от них полноценного эффекта.

Правила приема СММ D 33:

1. Для всех гомеопатических и спагирических средств существуют совершенно определенные минимальные

количества для оптимального действия. Если принять меньше этой начальной дозы, то средство будет действовать не только слабее, но и более кратковременно.

У СММ D 33 начальная доза составляет для жидких разведений примерно 8-10 капель⁸¹, из-за чего я, вообще говоря, рекомендую принимать как минимум 10-12 капель. Это количество соответствует примерно двум целым таблеткам лактозы немецкого стандартного типоразмера весом в 0,25 граммов (= 0,5 граммов).

Лично я всегда принимаю 12-15 капель⁸¹ стандартной величины или около 10 капель, если они соответственно более крупные. Если превысить в приеме необходимое минимальное количество, это не принесет ни пользы, ни вреда, так как гомеопатические средства в этом довольно высоком диапазоне степеней не могут вызывать усиления действия, если повышать дозу. В гомеопатии – как и в спагирике или в цветочной терапии – речь идет об энергетическом импульсе, у которого, несмотря на то, что его оптимум зависит от минимального количества, мощность не увеличивается от (теоретического) питья целой бутылки. Но если через некоторое время снова принять средство, то, конечно, в результате этот же импульс в снова повторится.

Пожалуйста, никогда не касайтесь ртом капельной насадки, так как иначе средство может довольно быстро инфицироваться – особенно в том случае, если оно содержит мало алкоголя или не содержит его вовсе. Вы распознаете испорченное средство по тому, что у него пресный вкус, жидкость начинает пахнуть затхло и, возможно, даже можно различить свили.

Это средство в форме **глобули**, которые представляют собой опрысканные действующим веществом сахарные шарики, я не рекомендую по той причине, что Вам придется пососать как минимум 50 глобули, чтобы хотя бы приблизительно достичь начального действия. Напротив, с другими степенями порядка D 30 или C 30 все обстоит совершенно иначе. В случае с ними, как правило, достаточно уже 10-15 глобули, чтобы достичь необходимого минимального количества для оптимального действия этой степени потенцирования. И чем ниже эта степень, тем большим будет начальное количество, так что при степени D 12 обычного однородного средства мы опять-таки будем иметь дело с несколькими каплями или одной-двумя лактозными таблетками по 0,25 граммов. **Для того чтобы гомеопатические или спагирические средства действовали в полной мере, следует принимать их всегда в чистом виде и соблюдать с предыдущими и следующими трапезами и выпивками интервалы в 10 минут.**

Это означает, что Вам следует принимать такие лечебные средства всегда монотропно, лучше всего держать их полминуты или одну минуту во рту и лишь затем сглатывать. Напротив, таблетки лактозы следует по возможности сосать, пока они не растворятся сами собой. Для того чтобы действие средства могло развернуться на полную мощь по прохождении слизистой оболочки рта и пищевода, следует как минимум на протяжении десяти минут после приема не есть и не пить. Но и до приема гомеопатического или спагирического средства нужно, чтобы Вы не ничего не ели и не пили в течение как минимум десяти последних минут, чтобы рот и пищевод были совершенно пустыми.

2. Все гомеопатические или спагирические средства, пока они действуют, приводят к более или менее сильному энергетическому сдвигу в организме. Поэтому для того, чтобы тщательно выбранное однородное

⁸¹ Указанное количество капель относится к величине капли, которая получается с помощью обычной капельной насадки для алкогольных растворов. Напротив, если СММ D 33 содержит меньше 10 объемных процентов алкоголя, то понадобится капельная насадка с большим отверстием вроде тех, которые обычно используются для маслосодержащих жидкостей. В результате капли, естественно, становятся крупнее, из-за чего в этом случае можно немного уменьшить количество капель, что, однако, вовсе не является обязательным.

средство могло раскрыть свое действие в полной мере, энергетические соотношения на время действия не должны нарушаться какими-нибудь другими гомеопатическими или спагирическими средствами, которые действуют на том же или похожем энергетическом уровне. **Поэтому на время двухчасового действия СММ D 33 Вам следует по возможности не принимать энергетические средства, имеющие продолжительность действия в ½-5 часов.**

К ним относятся среди прочего:

- Все гомеопатические степени потенцирования, начиная с D 7, C7 и LM7 вплоть до D 18, C18 и LM60
- Все спагирические исходные настойки (например, от фирмы Staufen-Pharma)
- Все гомеопатические противогрибковые средства немецкой фирмы Sanum-Kehlbeck. (Хотя эти средства и представляют собой низкие степени потенцирования от D 3 до D 7, здесь также имеют место совершенно особенные продолжительности энергетического воздействия, которые лежат в диапазоне примерно от 30 минут до 2 часов. Поэтому после приема этих средств следует подождать, по меньшей мере, один час, перед тем как принять СММ D 33.)

Все высокие степени потенцирования, начиная с D 30, C 30 либо LM 60 или Q 60, а также все остальные низкие степени потенцирования вплоть до шестой степени (D 6, C 6, LM 6) могут приниматься или действовать во время действия СММ D 33. Правда, в принципе было бы лучше отказаться на время действия СММ D 33 и от приема средств низких степеней потенцирования. Поэтому лучше принимать эти средства либо за некоторое время до СММ, либо только через два часа после него.

Наряду с этими правилами приема существует и пара других условий, которые также следует соблюдать, чтобы действие СММ ослаблялось как можно меньше. Я на этом месте упомяну опять же лишь самые главные пункты.

Условия для действия гомеопатических средств:

1. Гомеопатические или спагирические средства действуют хуже или не действуют, если у Вас **в крови имеется алкоголь**. Малое количество алкоголя, которое, быть может, принимается вместе с самим средством, напротив, не оказывает отрицательного влияния на действие средства.
2. Пожалуйста, не жуйте **жвачку** во время действия гомеопатических или спагирических средств. Поскольку на верхнем небе находится важный энергетический центр, все более или менее неестественные вещества ослабляют нашу общую энергетическую систему, когда они приходят в контакт с этим центром. Но чем слабее наша энергетическая система, тем слабее действуют и все энергетические средства.
Впрочем, это относится и к **соске для младенцев**. Силиконовая соска в этом отношении хуже, чем каучуковая. Действие гомеопатических и спагирических средств из-за соски во рту может снижаться 40%. Конечно, это не означает, что Вам следует принципиально перестать давать ребенку соску. Однако я рекомендую Вам не приучать Вашего ребенка к соске и по возможности давать ее только для засыпания. Если после засыпания она не выпадет изо рта сама собой, просто выньте ее оттуда.

3. Старайтесь питаться по возможности натуральными продуктами и покрывать свою потребность в питательных веществах только с помощью продуктов питания или **натуральных пищевых добавок** (экстракты и концентраты). От **кофе** Вам следует отказаться в значительной степени или полностью, поскольку побочные продукты обжарки кофе ослабляют метаболизм в печени и вместе с ней очистительные функции этого органа.

4. Используйте по возможности только чистую **природную косметику**. Чем больше химии у Вас на коже, тем больше будет ослаблена Ваша энергетическая система. Все макияжи или губные помады, у которых красящие пигменты наносятся на кожу и покрывают ее, вообще говоря, в большей или меньшей степени ослабляют поток Ваших жизненных энергий. Полный макияж лица может уменьшить действие гомеопатических средств до 50%.

Конечно, это относится и ко всем медицинским **мазям**, которые поэтому должны содержать по возможности натуральные компоненты.

5. Вам следует принимать как можно меньше **химико-фармацевтических медикаментов** и большие количества синтетических витаминов, так как из-за этих продуктов наша энергетическая система всегда становится более или менее слабой.

Нормальные количества антибиотиков в несколько сотен миллиграммов в день у взрослого человека ослабляют действие гомеопатических и спагирических средств примерно на 50%. Напротив, сильные обезболивающие наркотические средства и аналгетики или хемотерапевтические средства в том виде, в каком их применяют в терапии опухолей, обладают блокирующим действием, как у алкоголя, и могут сократить действие на 50-100%.

6. **Сильные электромагнитные поля**, например, высоковольтных линий электропередачи, электрических локомотивов, электростанций и вблизи мощных бытовых электроприборов, а также долгое нахождение в геопатологически нарушенных зонах, таких как водоносные жилы, земные выбросы и т.д., ослабляют наши жизненные энергии и вместе с тем действие энергетически активных лечебных средств.

7. Все **неестественные излучения** также в большей или меньшей степени ослабляют нашу энергетическую систему. К ним относятся среди прочего радиоактивное излучение, излучение мобильной связи с высокочастотными цифровыми импульсами (радиомачты⁸², беспроводные телефоны со стандартами DECT и GAP⁸³, сотовые аппараты), а также радиоизлучение вблизи радио- и телепередатчиков, излучение, исходящее из электронно-лучевых трубок телевизоров и мониторов компьютеров (в отличие от плоских мониторов с меньшим излучением), и повышенное вследствие разрушения озонового слоя ультрафиолетовое излучение Солнца.

⁸² Ближайший трансмиттер мобильной связи с высокочастотными цифровыми импульсами должен быть удален по меньшей мере на 600-1000 метров, что на сегодняшний день, к сожалению, представляется возможным лишь в немногих регионах и странах. Поэтому в случае переезда обратите внимание и на это минимальное расстояние.

⁸³ Все **беспроводные телефоны** со стандартами DECT и GAP представляют собой самые настоящие непрерывные излучатели, так как они осуществляют передачу сигналов не только тогда, когда принимается или осуществляется вызов, но и в состоянии покоя. Хотя эти телефоны и имеют радиус действия примерно в 200 метров, пагубное для здоровья влияние этих относительно небольших передатчиков на людей, животных и растения значительно ослабевает уже в 20-30 метрах от них. Но чем дальше человек находится вблизи этих передатчиков, или телефонов, тем интенсивнее отрицательное воздействие на весь организм в целом. Поэтому я могу лишь посоветовать всем читателям обменять такие телефоны на традиционные проводные или аналоговые беспроводные телефоны, которые излучают лишь тогда, когда поступает или исходит вызов.

Хотя последние два пункта в большей или меньшей степени касаются каждого из нас и мы не всегда можем избежать их, Вам следует соблюдать хотя бы первые три условия. Поэтому на время, пока Вы привязаны к средству для печени или к другому гомеопатическому или спагирическому лечебному средству, Вам следует принципиально отказаться от алкоголя. Если Вы, тем не менее, хотели бы выпить бутылку пива или бокал вина, что обычно имеет место вечером, на протяжении дня у Вас достаточно времени, чтобы принять какие-нибудь энергетические средства.

Что касается приема химико-фармацевтических медикаментов, то само собой разумеется, что Вам следует продолжать прием тех средств, которые необходимы для Вашего физического здоровья. Если Вам понадобится принять антибиотик, в то время как Вы из-за непрерывной очистительной фазы привязаны к Вашему средству для печени, то, пожалуйста, продолжайте принимать средство для печени столь же часто, как и раньше. Во-первых, ни один химико-фармацевтический медикамент не ослабляется в своем действии из-за гомеопатического или спагирического средства, а во-вторых, средство для печени во время приема антибиотика все еще действует примерно на 50%. Хотя средство для печени и не сможет теперь раскрыть свою полную мощь, Вам, как правило, не придется принимать его чаще, чем прежде, так как очистительная реакция организма во время лечения антибиотиками значительно ухудшается в силу ухудшения качества крови. Однако когда антибиотическая терапия окончится, то может случиться, что теперь Вы в течение нескольких дней или недель будете использовать средство для печени чаще, чем раньше, если Ваш организм сразу же начнет очищать только что принятые антибиотики. Чем Вы здоровее и чем богаче жизненные энергии Ваше питание, тем скорее Ваш организм снова освободится от отложившихся антибиотиков.

Нас то и дело спрашивают, влияют ли эфирные масла, особенно масло перечной мяты и другие мятные масла, на действие гомеопатических средств и можно ли использовать зубную пасту с эфирными маслами или растительными экстрактами, если человек применяет третью ступень раздельного питания или как раз привязан к СММ D 33. Все эфирные масла и в том числе мятные масла весьма благоприятно действуют на нашу энергетическую систему и вполне могут повлиять на действие гомеопатических и спагирических средств, а также третьего уровня раздельного питания. **Однако ослабляющее действие этих веществ на энергии активизации и энергетически действующие лечебные средства далеко не столь интенсивно, как например, влияние алкогольных напитков, антибиотиков, хемотерапевтических средств, излучение сотовой связи с высокочастотной цифровой пульсацией или повышенное ультрафиолетовое излучение солнечного света на наше тело.** Поскольку, очевидно, в нынешнее время существуют гораздо более важные предпосылки для хорошего действия энергетически активных лечебных средств, нежели избегание довольно малых количеств эфирных масел в косметике, зубной пасте или ароматных свечах, я не включил последнее в соответствующий перечень. Тем не менее, весьма рекомендуется, чтобы Вы особенно тщательно споласкивали рот после использования зубной пасты, содержащей эфирные масла.

"Свитчинг" как блокировка терапии

Напоследок я должен указать еще на одну ситуацию, которая имеет большое значение во всех терапиях с использованием гомеопатических или спагирических средств. Речь идет о так называемом свитчинге. Английское слово „switch“ (произносится как «свич») означает в переносном смысле «сдвигать» и по отношению к нашей энергетической системе означает состояние сдвига, то есть наш выход из равновесия в этом отношении. Если мы «сдвинуты», наше энергетическое тело

(эфирное тело ⁸⁴) перестает находиться в нормальном совмещении с физическим телом, а чаще всего сдвигается на 10-20 сантиметров вперед. Тогда у взрослого человека возникает чувство, будто он находится прямо-таки вне себя. В любом случае, в этом состоянии мы нервозны и беспокойны, имеем более или менее сильные нарушения концентрации внимания, у нас ухудшается сон и могут появиться нарушения равновесия, головокружение, депрессии, а в редких случаях даже психозы.

Наиболее частыми причинами свитчинга являются сильные стрессовые ситуации, шоки или панические состояния. Но и мощные сейсмические волны, вызываемые довольно сильными землетрясениями, могут «сдвинуть» нас даже исходя из далеких стран. Кроме того, мы легче «сдвигаемы», если имеем довольно сильный застой в печени, так как эта ситуация в некотором отношении тоже является стрессовой для организма.

Во всяком случае, в «сдвинутом» состоянии никакие гомеопатические или спагирические средства не действуют. Поэтому если у Вас вдруг возникло чувство, что Вы стоите рядом с собой, или если по необъяснимым причинам СММ D 33 перестала действовать, пожалуйста, подумайте о том, что Вы, возможно, «сдвинуты». О том, каким образом можно проверить, есть сдвиг или нет, я объясняю помимо прочего на своих семинарах. Кроме того, определять, сдвинут человек или нет, Вас научат, как правило, на любом кинезиологическом семинаре.

Существует большое количество методов того, как снова выровнять сдвинутое состояние. В принципе речь идет о том, чтобы гармонично соединить тело и душу друг с другом. Этого Вы можете добиться с помощью успокаивающей прогулки по лесу или моления и медитации или если Вы выполняете определенные упражнения йоги, таи-чи или цигун. В высшей степени для этого подходят также и «пятеро тибетцев» и некоторые кинезиологические упражнения. Одно из них я и хотел бы представить Вам. При этом в корне оно представляет собой процедуру акупрессуры:

Сначала Вам нужно большим пальцем и указательным или другим пальцем одной руки давить в обе ямки с внешней стороны обоих сухожилий, находящихся прямо над левой и правой ключицами, по меньшей мере, в течение 30 секунд.

Затем опять же большим и указательным пальцами давить, по меньшей мере, 30 секунд на оба самых глубоких места точно по срединной линии вашего тела над и под губами. То есть одна точка лежит между носом и верхней губой, а другая является самой глубокой точкой над подбородком под нижней губой.

Последовательность в этой процедуре акупрессуры очень важна и поэтому должна соблюдаться. Давление должно быть не слишком слабым, но и не должно причинять боль. Вам следует давить с такой силой, чтобы Вы отчетливо чувствовали свои пальцы на горле и на челюсти.

Всякий раз, когда Вы подозреваете, что «сдвинуты», Вы можете применять этот метод. В результате сдвиг, как правило, исчезает, а гомеопатические средства снова начинают действовать.

Помимо этого метода эффективной оказалась цветочная эссенция краснокоренника, который относится к так



⁸⁴ Все живые существа обладают не только физическим телом, но и несколькими энергетическими оболочками, которые, в конце концов, включают в себя и душу человека. Так называемое эфирное тело, в котором находятся, например, энергетические меридианы, или маршруты, которые представляют собой сеть распределения наших жизненных энергий, обычно бывает тесно связано с физическим телом и не должно выходить за его пределы более чем на 5 сантиметров.

называемым «калифорнийским цветам» и который при необходимости применяется аналогично цветам Баха. Дозы из 5-7 капель разведенной смеси, для которой к каждому 10 миллилитрам водно-алкогольной или водно-уксусной смеси добавляют одну каплю из бутылки для хранения реактивов (Stockbottle), хватает для того, чтобы избавить тело от сдвига⁸⁵. Вообще говоря, Вы можете принимать все цветочные эссенции совершенно независимо от гомеопатических или спагирических средств, за исключением случаев, когда Ваш терапевт отсоветует Вам это. Мы довольно часто применяем их в нашей практике.

Необходимость ортомолекулярных питательных веществ в терапии для печени

В виде соли Мертвого моря в разбавлении D 33 Вы имеете в распоряжении средство для печени, с помощью которого превосходно поддаются лечению все застойные ситуации в печени от легкой до средней степени тяжести. Но для того чтобы совладать и с более сильными явлениями застоя в печени, Вам необходимо знать еще кое-что. При этом речь, так же как и в случае с применением СММ D 33, идет об экспериментах в нашей практике, которые за многие годы зарекомендовали себя.

Вообще говоря, при терапии печени с помощью СММ D 33 нужно ясно понимать, что она является чисто энергетическим средством, которое только повышает подвод энергии в печень, в результате чего она может лучше очищаться от ядов, нежели без энергетической активизации. В принципе это означает, что все биохимические очистительные функции и процессы в печени улучшаются вследствие этого подвода жизненных энергий.

Но при всех очистительных процессах в печени расходуются также и важные биокатализаторы⁸⁶, которые в нормальных условиях в достаточном количестве подводятся здоровым, полноценным питанием или частично также образуются в печени из соответствующих предшественников⁸⁷. Поэтому пока выделению организмом подлежат лишь те вещества, которые ежедневно образуются в качестве отходов метаболизма, все происходит, как правило, беспрепятственно – при условии, что печень и почки более-менее здоровы и работоспособны. Но если организм побуждается к обширной мобилизации шлаков и ядов, печени и почкам приходится вдобавок к конечным продуктам метаболизма и ядам, подлежащим ежедневному выделению, избавляться и от этих старых отходов. В зависимости от количества и вида этих дополнительно подлежащих выделению шлаков печень в результате может довольно быстро прийти до своего предела в выдерживании нагрузок.

⁸⁵ Цветочные эссенции, после переливания соответствующего количества капель из бутылки для хранения реактивов в бутылку для приема, следует встряхивать лишь слегка. Однако ни в коем случае нельзя взбалтывать их больше 10ти раз, так как иначе в результате этого возникают гомеопатические степени разбавления, которые при известных обстоятельствах могут иметь и нежелательные эффекты.

⁸⁶ По определению **катализаторы** – это химические вещества, которые активизируют или ускоряют химические реакции, сами при этом не изменяясь. При этом они могут выполнять свои функции и несколько раз к ряду. Тем не менее, они так же, как и большинство веществ в организме, подлежат постепенному износу и поэтому должны регулярно заменяться или подводиться заново либо же вырабатываться в самом организме.

⁸⁷ Это касается, например, **кофермента Q₁₀**, который либо подводится с некоторыми, особенно животными продуктами питания, либо в первую очередь у молодых и здоровых людей может также вырабатываться в печени из предшественников Q₁ до Q₉, которые мы принимаем с растительными и животными продуктами питания. Чем старше мы становимся, тем слабее становится при обычном образе питания (разнообразное питание преимущественно разогретыми продуктами питания ит.д.) производство аутологичного кофермента Q₁₀, из-за чего у большинства людей уже с 30-40 лет в некоторых органах обнаруживается все больший недостаток кофермента Q₁₀. Чем здоровее мы питаемся, тем лучше может стимулироваться синтез кофермента Q₁₀ в печени (см. также гл. 23, стр. 513).

Таким образом, с одной стороны при всех очистительных процессах потребляются важные биокатализаторы, замещение которых при довольно сильных очистительных процессах необходимо; с другой стороны уровень жизненных энергий в печени у большинства людей в нынешнее время настолько низок, что широкое очищение организма у них практически невозможно без энергетической поддержки печени. При этом СММ D 33, хотя и повышает подвод энергии в печень, она отнюдь не может заменить израсходованные биокатализаторы. Если последние будут частично или полностью израсходованы, эффект от энергетической активизации печени при какой бы то ни было частоте приема СММ D 33 может снизиться до самого нуля. По этой причине при довольно длительных или сильных очистительных ситуациях израсходованные биокатализаторы должны замещаться, то есть подводиться в достаточном количестве.

Таким образом, СММ D 33 может действовать оптимально лишь в том случае, если в печени имеется достаточное количество биокатализаторов, которые затем будут активизированы энергетической терапией печени. При этом самыми важными биокатализаторами являются витамины В₁ и В₆, витамин С, цинк и кофермент Q₁₀.

Расходование биокатализаторов на трех стадиях застоя в печени

Для того чтобы Вы могли составить более ясную картину об отдельных застойных ситуациях в печени в связи с расходом биокатализаторов, я вкратце проиллюстрирую их. Вообще можно выделить три стадии застоя в печени.

Обзор трех стадий застоя в печени:

- **Первая стадия застоя**
в печени характеризуется тем, что печени в силу слишком интенсивного очищения соединительной ткани или непосредственного приема ядов из окружающей среды или химико-фармацевтических медикаментов на относительно недолгое время приходится выделять больше, чем она способна выделять. При этой кратковременной нагрузке, как правило, достаточно бывает поддерживать печень в выделении ядов и шлаков с помощью фитотерапии или чисто энергетически, для чего отлично подходит, среди прочего, СММ D 33.
- **Вторая стадия застоя**
в печени отличается в первую очередь тем, что вследствие особенно интенсивной или продолжительной фазы очищения организма запас большинства нужных биокатализаторов в печени при этом процессе иссякает в течение нескольких часов или дней. Тогда потребление этих питательных веществ оказывается столь высоким, что они, как правило, не могут больше подводиться с обычным приемом пищи. Это, прежде всего, витамины С, В₁ и В₆. Поэтому если при сильных или долгих ситуациях застоя в печени СММ D 33 больше не помогает даже при двухчасовом применении – при условии, что при этом нет «свитча» (см. стр. 408) и СММ D 33 была изготовлена согласно моим инструкциям, так как слишком мало и слабо взболтанная СММ D 33 действует значительно хуже! –, то это чаще всего является однозначным признаком того, что витамины С, В₁ и В₆ по большей части уже израсходованы. В таких случаях, как говорилось, один только подвод энергии с помощью СММ D 33 больше не помогает.
- **На третьей и самой сильной стадии застоя в печени**, которая вызывается, прежде всего, спонтанными очистительными кризами и продолжительными фазами интенсивного очищения, в печени

израсходованными оказываются не только витамин С и важные В-витамины, но, как правило, также имеется и более или менее сильный недостаток цинка и кофермента Q₁₀. Ведь при очищении в «больших» количествах расходуются и эти питательные вещества.

Поэтому тем, кто при застое в печени принимают уже по 5-6 раз в день СММ D 33, как минимум дважды в день витамин В комплекс (примерно 10 мг витаминов В₁ и В₆) и, быть может, также и большие количества витамина С (500-2000 мг в день) и самое позднее через один день все еще не ощущает смягчения симптомов застоя в печени, следует ежедневно принимать дополнительно к еде около 30-60 мг цинка⁸⁸ в один или два приема. Тогда в большинстве случаев эта дополнительная терапия оказывается достаточной. В остальном наряду с цинком можно 2-4 раза в день по 30 мг принимать еще и кофермент Q₁₀.

Конечно, интенсивность симптомов застоя в печени с каждой стадией растет и начиная с третьей стадии могут сопровождаться и дополнительной лихорадкой с ознобом или без и даже симптомами, подобными желтушным.

Действие и применение биокатализаторов в терапии застоя в печени

Прежде чем при застое в печени прибегать к каким-нибудь витаминам и минеральным веществам, Вам следует немного осведомиться о действии и условиях применения отдельных биокатализаторов.

Витамин С

Витамин С при всех очистительных процессах наряду с витаминами В₁ и В₆ в количественном отношении используется больше всего. Тем не менее, при этом она согласно опыту играет лишь второстепенную роль по сравнению с В-витаминами и цинком, из-за чего на первой и второй стадиях застоя в печени можно, пожалуй, и отказаться от замещения витамина С. **Те, кто, тем не менее, придает большое значение оптимальной терапии печени, в качестве взрослого может принимать ежедневно 500-2000 мг витамина С. Однако рекомендуется распределить это количество на 2-4 порции по 500-1000 мг в день, так как уже больше 1000 мг (= 1 грамм) витамина С, принятых разом, могут ослаблять у некоторых людей выделительную функцию почек, а также привести к болям в почках.**

Поскольку наш организм усваивает натуральный витамин С, например, в виде экстракта вишни ацерола или ягод каму-каму примерно в 2-4 раза лучше, чем синтетический витамин С и последний не так быстро выводится через мочу, я могу лишь посоветовать Вам предпочитать продукты с натуральным витамином С. Кроме того, слишком большие количества синтетических витаминов ослабляют нашу энергетическую систему (см. гл. гл. 14, 21 и 23), что в свою очередь влечет за собой ослабления энергетического действия СММ D 33.

Так как **все экстракты вишни ацерола**, а также большинство других богатых витамином С концентратов плодово-ягодных соков, как например облепиховый сок, богаты не только натуральным витамином С, но и содержат довольно много плодовых кислот, то препараты из ацеролы и все богатые плодовыми кислотами продукты (пилюли, таблетки, порошки, соки) не

⁸⁸ Указания количеств цинка и всех остальных минеральных веществ в данной книге всегда относятся к количествам элементарных минеральных веществ. Поэтому при покупке препарата цинка обратите внимание на то, чтобы указанные на упаковках количества цинка относились и к элементарному цинку, но не описывать соединение, как например оротат или глюконат цинка. Чаще всего в точных указаниях состава приводятся оба количества, причем количество цинкового соединения всегда больше, чем количество элементарно связанного цинка.

следует принимать до или непосредственно после еды, содержащей злаки или овощи. Иначе последствием могут быть более или менее сильные желудочно-кишечные недуги с биоэлектрическими напряжениями или нарушениями кишечной микрофлоры (см. гл. 11). **Поэтому принимайте препараты или продукты из ацеролы натоцак как минимум через четверть часа до трапез запейте небольшим количеством воды. Из-за относительно короткого времени переваривания они самое позднее через 20-30 минут снова покинут желудок, из-за чего Вы затем снова сможете смело есть зерновые продукты или овощи.** Напротив, с фруктами, орехами и масличными семенами, а также со всеми продуктами питания животного происхождения Вы можете без опасений совмещать все богатые плодовыми кислотами продукты (см. гл. 11). Впрочем, пилюли и таблетки с ацеролой также можно довольно легко пульверизировать с помощью ступки. Затем порошок можно разбавить водой и выпить.

Если Вы аллергически реагируете на фруктовые кислоты, вишни ацерола или на препараты из нее, так что для Вас не представляется возможным принимать их, я могу рекомендовать Вам порошок из сушеных и перемолотых южноамериканских ягод каму-каму. Согласно опыту даже сильными мультиаллергиками он переносится значительно лучше, нежели экстракты ацеролы. Поскольку **порошок каму-каму** состоит примерно на 50% из витамина С, он имеет кислый вкус, тем не менее, он содержит относительно немного фруктовых кислот, из-за чего он гораздо лучше совмещается со злаками и овощами, нежели другие кислые плоды и продукты из них.

В-витамины

Наряду с витамином С важнейшими биокатализаторами при всех очистительных процессах в печени однозначно являются витамины В. При этом согласно опыту больше всего расходуются витамины В₁ и В₆. Но чем больше это потребление витамина В в печени, тем сильнее со временем уменьшается и обеспечение всего организма витаминами В. Это может привести к тому, что в первую очередь те органы, здоровая функция которых особенно зависит от достаточного обеспечения витаминами В, временно тоже будут страдать во время фазы интенсивного очищения. К ним относятся наряду с печенью, например, мозг и нервы, из-за чего симптомы, такие как усталость и непереносимость алкоголя, нарушения концентрации внимания и памяти, а также «слабые нервы» относятся с одной стороны к классическим симптомам застоя в печени (см. стр. 392), а с другой стороны являются также типичными начальными симптомами нехватки витамина В (см. также гл. 14, стр. 252). Разумеется, это аналогичным образом относится и к витамину С и ко всем остальным биокатализаторам, которые в такой ситуации расходуются сильнее.

Хотя я, вообще говоря, рекомендую принимать как можно меньше синтетических витаминов (см. также гл. гл. 14, 21 и 23) и прибегать по возможности к натуральным альтернативам, тем не менее, в случае с В-витаминами это, к сожалению, на данный момент (написано в 2003-г.) покаеще не представляется возможным. При довольно сильных ситуациях застоя в печени потребность в витаминах В может быть столь большой, что нельзя будет восполнить ее даже с помощью употребления особенно богатых витамином В пищевых или пивных дрожжей, которые, как известно, представляют собой самые богатые витамином В продукты питания. По этой причине следует позаботиться о высоком качестве и хорошей совместимости этих продуктов с синтетическими В-витаминами, так как, вообще говоря, можно аллергически реагировать и на синтетические витамины. При этом примите во внимание, что с одной таблеткой витамин-В-комплекса, который, к примеру, содержит по 10 мг обоих витаминов В₁ и В₆, подводится уже больше, чем пятикратная суточная потребность этих витаминов (см. также таблицу пищевой ценности со стр. 269). **За исключением натуральных дрожжевых препаратов большинство витамин-В-препаратов и богатых витамином В продуктов, имеющих на данный момент в продаже, содержат преимущественно**

или исключительно синтетические В-витамины ⁸⁹. Это касается и всех дрожжевых таблеток с содержанием больше 0,3 мг какого-либо В-витамина на грамм; потому что самые богатые витаминами сухие дрожжи редко содержат больше 30 мг отдельно взятого В-витамина на 100 граммов. Поэтому дрожжевые таблетки со значительно более высоким содержанием В-витаминов либо обогащаются синтетическими витаминами, либо дрожжевые бактерии выращиваются в жидкой питательной среде с синтетическими В-витаминами.

Так как отдельные В-витамины лучше всего действуют в связке с другими важными В-витаминами, я, вообще говоря, рекомендую использовать витамин-В-комплекс. То есть помимо витаминов В₁ (тиамин) и В₆ (пиридоксин) он также должен содержать витамины В₂ (рибофлавин) и В₃ (ниацин). Поскольку все В-витамины водорастворимы и, так же как и витамин С, превосходно всасываются из кишечника в кровь, витамин-В-комплекс можно принимать до, во время или же после еды с небольшим количеством жидкости. При этом вполне нормально, что моча самое позднее через 1-3 часа после приема В-витаминов примет желтый окрас, так как излишки довольно быстро выводятся через почки.

Расход В-витаминов может быть разным в зависимости от стадии застоя в печени. Поэтому если на первой стадии еще можно обойтись без дополнительного замещения витамин-В-комплекса, то уже начиная со второй стадии можно оказаться привязанным к подводу витаминов В₁ и В₆ по 10-20 мг в день. Наконец, на третьей стадии потребность в В-витаминах может вырасти до 30 мг этих витаминов, которую лучше всего покрывать, разбив суточную дозу на три части по 10 мг каждого витамина. Вогромных дозах в 50-100 мг отдельных В-витаминов согласно опыту нет необходимости даже во время сильных очистительных кризов, если наряду с СММ D 33 и В-витаминами в достаточных количествах замещаются витамин С, цинк и кофермент Q₁₀.

Цинк и кофермент Q₁₀

Замещение цинка и кофермента Q₁₀ в терапии печени играет важную роль, как правило, лишь при особенно интенсивных и продолжительных очистительных ситуациях. Это связано с тем, что цинк и кофермент Q₁₀ при всех очистительных процессах печени потребляются не так интенсивно, как например витамины С, В₁ и В₆.

Но так как в особенности люди в возрасте чаще всего обнаруживают довольно сильный недостаток кофермента Q₁₀ (см. *сноску 87*, стр. 421), то и все очистительные ситуации организма у них сказываются гораздо интенсивнее. С одной стороны пожилые люди имеют меньше жизненных энергий, чем молодые, и в большинстве случаев сильнее зашлакованы, а с другой стороны у них, как правило, имеется значительный недостаток кофермента Q₁₀ и некоторых других важных питательных веществ, или биокатализаторов, в печени. Это и есть главные причины тому, почему у людей в возрасте часто возникает намного больше проблем с усовершенствованием и перестройкой питания, чем у молодых. Они элементарно намного сильнее страдают от наступающего затем очищения организма. Сильные очистительные ситуации могут быть при определенных условиях даже опасными для жизни пожилых людей.

Таким образом, у молодых людей с довольно здоровой печенью эта обусловленная возрастом недостаточность кофермента Q₁₀ для терапии печени при ситуациях не слишком сильного очищения организма играет скорее второстепенную роль. Напротив, у них на третьей стадии застоя в печени особенно сильно сказывается нехватка цинка, из-за чего, вообще говоря, следует наряду с В-витаминами и, пожалуй, витамином С замещать в достаточном количестве также и цинк. **Согласно**

⁸⁹ Исключение составляет, например, витамин В₁₂, который на данный момент, как правило, имеет природное происхождение, поскольку он образуется среди прочего в качестве «побочного» продукта при производстве антибиотиков.

опыту, взрослым людям при сильных застойных ситуациях в печени и очистительных кризах необходимо до 60 мг цинка ежедневно, которые, распределенные на две дозы, лучше всего принимать утром и вечером к еде. Как только самые сильные симптомы очищения отступят, количество нужно будет сократить до одной дозы в 25-30 мг цинка в день, которую затем можно будет принимать сколь угодно долго.

Если эта дополнительная терапия цинком самое позднее через 2-3 дня не приведет к смягчению симптомов застоя в печени, то даже молодым людям рекомендуется прибегнуть к Q₁₀. Но в более чем четырех дозах кофермента Q₁₀ по 30 мг ежедневно, как правило, нет необходимости даже в экстремальных ситуациях застоя в печени. Тогда их следует принимать, так же как и витамин С, В-витамины и цинк, разбив на 2-3 дозы на протяжении дня, до или во время еды. Напротив, люди в возрасте уже намного раньше могут прибегать к коферменту Q₁₀ во время фазы очищения организма, в том числе и потому, чтобы тем самым предотвратить сильный застой в печени с соответствующими симптомами. Для профилактики чаще всего достаточно принимать ежедневно один-два раза по 30 мг кофермента Q₁₀. Разумеется, для профилактики можно принимать и цинк. Однако его количество не должно превышать 30 мг в день, так как иначе в организме могут произойти негативные взаимодействия, например, с антагонистом цинка – медью, которая при чрезмерном замещении цинка в больших количествах будет выделяться через мочу.

На данный момент (*написано в 2003-г.*) кофермент Q₁₀ всегда имеет природное происхождение, так как его получают путем ферментации табачных листьев. Этот способ ныне является более экономным, нежели производство синтетического кофермента Q₁₀. Но кто знает, что нам уготовано будущим!

Ортомолекулярная терапия застоя в печени у взрослых

Первая стадия застоя в печени

При начинающемся застое в печени достаточно, как правило, принимать пару раз в день принимать СММ D 33, чтобы тем самым устранить классические симптомы застоя в печени (*см. стр. 392*).

Но если СММ D 33 нужна Вам более чем четыре раза в день, для того чтобы чувствовать себя более или менее хорошо, то Вы находитесь уже на переходе ко второй стадии застоя в печени и Вам следует принимать дополнительно витамин-В-комплекс или витамин С.

Вторая стадия застоя в печени

Как только Вы заметите, что с помощью частых доз СММ D 33 Вам не удастся добиться значительного вылечивания симптомов застоя в печени, это будет означать, что у Вас уже израсходовано слишком много биокатализаторов в печени.

На этой средней стадии застоя в печени достаточно принимать дополнительно к дозам СММ D 33 ежедневно 1-2 раза витамин-В-комплекс с 10 мг каждого В-витамина – витамины В₁ и В₆ должны присутствовать в любом случае⁹⁰.

Кроме того, можно принимать еще витамин С, который также потребляется при всех очистительных процессах в печени. Но в более чем 1000-2000 мг по возможности натурального витамина С⁹⁰ в день, которые нужно разбить на 2-4 дозы, на этой стадии нет необходимости.

⁹⁰ Подробную информацию о фирмах-поставщиках рекомендуемых витаминных и минеральных препаратов для терапии печени Вы найдете на моей домашней странице (*см. заключение*).

Третья стадия застоя в печени

На третьей стадии человек находится всегда в том случае, если многократные дозы СММ D 33 в день вкупе с двухразовым приемом витамин-B-комплекса, содержащего около 10 мг на каждый B-витамин, и замещением витамина С перестают способствовать смягчению симптомов застоя в печени.

В таком случае Вам в первую очередь следует увеличить число доз витамин-B-комплекса с 2 до 3, причем интервалы между отдельными дозами в лучшем случае должны составлять 8 часов.

Количества витамина С могут быть увеличены до 1500-3000 мг (= 1,5-3 грамма) в день. Но если Вы не переносите ни натуральные концентраты витамина С, ни синтетический витамин С, то можете и отбросить витамин С. Согласно опыту, терапия печени на третьей стадии застоя в печени действует и при одном только замещении B-витаминов, цинка и кофермента Q₁₀.

В качестве следующего шага рекомендуется дважды в день принимать во время еды препарат цинка с 25-20 мг цинка в составе (см. сноску 88, стр. 423). Как только Ваши симптомы вылечатся, Вам можно будет сократить замещение цинка до одной дозы в день и принимать витамин-B-комплекс лишь дважды в день.

Но если несмотря на прием цинка самое позднее через 2-3 дня улучшение Вашего состояния все еще не наступило, Вам понадобится сверх того кофермент Q₁₀, который Вы – особенно это относится к людям в возрасте – возможно, до этого уже принимали для профилактики. С помощью 2-4 доз препарата коферментQ₁₀-препарата⁹⁰, который должен содержать 30 мг этого вещества в каждой капсуле, Вы максимально усовершенствуете терапию печени, которую, надеюсь, Вам никогда не придется применять.

Если, несмотря на все эти меры, Вы не обрели помощи, пожалуйста, примите во внимание, что Вы также можете находиться в состоянии «сдвига», что особенно легко может иметь место во время очистительных криз (см. стр. 418).

Ортомолекулярная терапия застоя в печени у детей и подростков

Чисто теоретически строительную и очистительную терапию с помощью пищи могут проводить, конечно, и дети и подростки. Однако опыт показал нам, что в первую очередь дети допубертатного возраста редко соглашаются разжевывать каждый кусок пищи по 150-200 раз. Хотя подросткам нетрудно проделывать это, нередко и у них отсутствует понимание того, что такие акты жевания могут помочь им. Напротив, иначе все выглядит у молодых людей старшего подросткового возраста. 16-18-летние в отдельных случаях уже вполне могут являться сторонниками этого режима питания, особенно в том случае, если они замечают, что это идет им на пользу и что, быть может, благодаря этому у них больше нет недугов.

Вообще говоря, детям и подросткам ни в коем случае не следует применять третью ступень раздельного питания чаще, чем 2 или максимум 3 раза в неделю. При этом количества орехов и масличных семян те же, что и указанные для взрослых в главе 18. Начиная с возраста 13-15 лет или с веса тела в более чем 40 килограммов, молодые люди с физической стороны считаются взрослыми, из-за чего им при сильных очистительных фазах можно будет применять и полную программу терапии печени так, как я описал это для взрослых в данной главе.

Однако у детей с весом тела в 20-40 килограммов все указанные количества витаминов и цинка должны быть в два раза меньше. Напротив, частота приема СММ D 33, а также количество капель в каждой дозе не уменьшаются, так как они одинаковы для взрослых и детей (см. стр. 412).

Если у ребенка с весом тела в 10-20 килограммов, какой бы причиной или терапией он ни вызывался, вдруг наступит застой в печени, и Вы хотите наряду с СММ D 33 применять также B-

витамины и цинк, тогда, пожалуйста, уменьшите в четыре раза количества витаминов и минеральных веществ, указанные для взрослых в этой главе.

Теперь я в принципе рассказал Вам все, что необходимо для того, чтобы начать очистительную терапию. Таким образом, СММ D 33 и дополнительные ортомолекулярные питательные вещества служат лишь в качестве поддержки для выделения всего множества ядов и шлаков, которые Вы мобилизуете с помощью сырых фруктов, орехов и семян. Вам следует принимать СММ D 33 каждый раз, как Вам становится слегка не по себе после строительной и очистительной трапезы или когда у Вас после нее появляется тупое давление в голове или другие классические симптомы застоя в печени. Эти симптомы, как правило, снова исчезают через несколько минут. Но и в ситуациях сильного застоя в печени Вам следует принимать это средство с нужной Вам частотой. При известных условиях Вы можете для продления начального, более интенсивного действия средства уже через час принять его снова. Если этой терапии при 3-4хразовом применении СММ D 33 окажется недостаточно для хорошего самочувствия, то Вы уже находитесь на переходе ко второй стадии застоя в печени, и Вам следует позаботиться о дополнительном замещении витамина С и витамин-В-комплекса. Конечно, в таких случаях придется прервать дальнейшую мобилизацию ядов и шлаков с помощью третьей степени раздельного питания или других очистительных методов до тех пор, пока нельзя будет обходиться без терапии печени. Пожалуйста, всегда имейте в виду, что ни одно спагирическое или гомеопатическое средства, начиная с D 6, не действует в состоянии «свитча». Конечно, тогда имеющийся застой в печени может усилиться, несмотря на терапию печени.

Для того чтобы не запутаться в этом разнообразии теоретических сведений, пожалуйста, прочитайте нижеследующее резюме и следующую главу. Там Вы узнаете причинно о том, как правильно применять строительную и очистительную терапию пищей, а также процедуры для поддержки органов выделения.

Терапия печени с помощью СММ D 33 и ортомолекулярных питательных веществ

Наиболее эффективной степенью разбавления СММ в качестве средства для печени и желчного пузыря является D 33. При этом СММ D 33 поддерживает печень исключительно в том, чтобы выделять растворенные яды и конечные продукты метаболизма через желчь в кишечник, из-за чего с помощью этого средства не могут быть вылечены острые или хронические печеночно-желчные заболевания. Продолжительность действия этой степени разбавления составляет примерно два часа, и для того чтобы добиться максимального эффекта, следует принимать 10-15 капель этого средства или две целые таблетки лактозы (немецкой стандартной величины с весом по 25 мг).

В случаях легкого очищения организма вполне достаточно с помощью СММ D 33 энергетически поддерживать печень в выделении растворенных ядов и шлаков.

Но если для хорошего самочувствия СММ D 33 бывает нужен более чем 4 раза в день, как правило, это означает, что в печени уже израсходовано слишком много биокатализаторов, неотъемлемых для всех очистительных процессов в печени, из-за чего они должны быть замещены. К самым важным биокатализаторам, участвующим в очистительных процессах, являются согласно опыту витамин С, витамины В₁ и В₆, цинк и кофермент Q₁₀.

На средней стадии застоя в печени взрослые могут дополнительно к многократным дозам СММ D 33 принимать 1-2 раза в день витамин-В-комплекс с примерно 10 мг каждого В-витамина и 2-3 раза в день по 500 мг по возможности натурального витамина С.

В ситуациях довольно сильного застоя в печени нужны, кроме того, 1-2 раза в день по 25-30 мг цинка и при известных обстоятельствах 60-120 мг кофермента Q₁₀, который принимается в несколько доз по 30 мг на протяжении всего дня.

При замещении витамина С должны использоваться по возможности натуральные витамин-С-препараты, такие как экстракты вишни ацерола или ягоды каму-каму, так как довольно большие количества синтетических витаминов в значительной степени ослабляют энергетическую систему человека, что среди прочего отрицательно сказывается на действии СММ D 33.

Правила приема СММ D 33

1. СММ D 33 должна применяться всегда в чистом виде и монотропно, а до и после ее приема следует соблюдать интервалы до еды и питья как минимум в 10 минут.

2. Время действия средств с похожим действием по возможности не должно пересекаться со временем действия СММ D 33.

В случае СММ D 33 к ним относятся среди прочего:

- Все гомеопатические степени разбавления, начиная с D 7, C 7 и LM7 вплоть до D 18, C 18 и LM18,
- Все спагирические исходные настойки и
- Все гомеопатические противогрибковые средства немецкой фирмы Sanum-Kehlbeck от D 3 до D 7.

Условия приема для оптимального действия СММ D 33

1. В крови не должно быть алкоголя.

2. Жвачки и соски, пока они находятся во рту, ослабляют энергетическую систему человека, вследствие чего все энергетически активные средства действуют слабее.

3. Питайтесь, насколько это возможно, натуральными и свободными от химии продуктами и по возможности откажитесь в значительной мере или совсем от кофе.

4. Используйте по возможности только натуральную косметику. Чем больше химии у Вас на коже, тем больше будет ослабляться Ваша энергетическая система.

5. Принимайте как можно меньше химико-фармацевтических медикаментов, синтетических витаминов и химически связанных минералов, так как их побочные эффекты приводят, в том числе, и к более или менее значительному ослаблению нашей энергетической системы (см. также гл. 14, 18, 21 и 23).

6. Старайтесь как можно меньше находиться в зоне сильных электромагнитных полей (высоковольтные ЛЭП, электростанции ит.д.) или вблизи передающих станций мобильной связи, теле- и радиовещания.
7. Следите за тем, чтобы Вы не были в состоянии «свитча».

ГЛАВА 21

Путь к здоровью



Kurz vor dem Ziel

У самой цели

Путь к здоровью

Итак, Вы уже проделали вместе со мной долгий путь и, наверно, Вам понадобилось несколько дней или даже недель для прочтения первых 20ти глав. В этой главе я еще раз обобщу существенные элементы строительной и очистительной терапии пищей, а также процедур для поддержки органов выделения и свяжу их с моим собственным опытом. Тогда Вы шаг за шагом сможете набирать собственный опыт и с помощью пищи укреплять и исцелять свой организм. Однако для сильно больных людей этот путь может оказаться долгим. Поэтому наряду с доверием одной из главных предпосылок этого пути лечения является терпение. Конечно, Вы можете пройти дополнительное лечение у своего врача или знахаря. Однако основополагающее улучшение Вашего физического и возможно даже душевного состояния, которого Вы можете достичь с помощью здорового питания, не может долго поддерживаться ни гомеопатическими конституционными средствами, ни каким-либо витаминным коктейлем. Поэтому здоровый образ питания является основой нашего здоровья и не может быть заменен ни одной другой терапией. Для того чтобы Вы не отчаивались во время возможных очистительных фаз, а с уверенностью в успехе продолжали стремиться к цели, я хотел бы подбодрить Вас описанием своего собственного выздоровления. Если Вы относитесь к здоровым среди читателей, то на мой взгляд нет лучшего образа питания для того, чтобы с помощью описанного в этой книге метода остаться здоровым и в форме до глубокой старости.

Целительный путь для каждого

Как Вы узнали из первых глав, в 21 год я совершил роковую ошибку: в течение примерно трех лет я не употреблял дополнительной соли и питался преимущественно очень бедными хлоридом натрия растительными продуктами питания. Так как я тогда еще не знал, как можно стимулировать свое солеобразование с помощью растительного сыроедения (*см. гл. гл. 18 и 23*), выработка желудочной кислоты все больше сокращалась в силу уменьшающейся концентрации хлорида натрия в моем организме, чтобы, в конце концов, сойти на нет. Из-за общих нарушений усвоения белка и некоторых жизненно-необходимых минеральных веществ (*см. гл. 5*) со временем дополнительно развились недостаточности всех пищеварительных ферментов и желчи. Впоследствии я не только имел крайне плохое пищеварение со сплошными нарушениями кишечной микрофлоры, но и стал сильным мультиаллергиком.

Вообще говоря, совершенно не имеет значения, ухудшилось Ваше состояние здоровья из-за каких-либо ошибок в питании, из-за химических медикаментов и ядов или из-за вредных для жизни факторами окружающей среды (*см. гл. 7*). В каждом случае Вы можете очистить свой организм с помощью целебных сил пищи и снова реактивировать все функции органов, покуда, конечно, органы еще имеются и не повреждены непоправимым образом, как например, при далеко зашедшем сахарном диабете. Но чем сильнее нарушения в Вашем организме, как правило, тем дольше длится процесс лечения. У меня он продлился в совокупности три с половиной года, пока не только мое пищеварение снова не стало нормальным, но и пока я не избавился почти от всех аллергий – за исключением немногих на тот момент еще слабо присутствовавших пыльцевых аллергий. Через полгода исчезли и они.

После того, как я после долгих поисков обнаружил строительные силы пищи, я, конечно, горел энтузиазмом выяснить, смогу ли я с ее помощью снова выстроить свое пищеварение. Так как для оптимальной активизации катализаторов метаболизма можно есть лишь пятую часть или максимум четверть того количества, которое ослабленный пищеварительный орган как раз еще в состоянии переваривать (*см. гл. 18*), мне пришлось начать строительную терапию с довольно

малых количеств орехов, масличных семян и злаков. Поэтому поначалу я ел лишь 10 граммов орехов или семян, которые я употреблял с интервалом в один час дважды за утро.

Хотя я в первом издании этой книги еще писал, что мы до сих пор встречали лишь немногих пациентов, которые имели такое же слабое пищеварение, как у меня, за последние пять лет эта ситуация существенно изменилась. С одной стороны мы обнаруживаем у все большего количества людей, это относится равным образом как к взрослым, так и к детям и младенцам, а также у многих животных все более ухудшающуюся производительность ферментов поджелудочной железы, чаще всего в переваривании белков. С другой стороны, среди подверженных лиц все чаще оказываются люди с крайней слабостью пищеварения, при которой отдельные или многие пищеварительные ферменты едва вырабатываются. По этой причине я, вообще говоря, рекомендую начинать строительную и очистительную терапию лишь с небольших количеств орехов и семян в 10-20 граммов и применять эту терапию отнюдь не с той же интенсивностью, что и я, а в первые месяцы или годы лишь 2-максимум 3 раза в неделю (*см. гл. 18*). Альтернативой ей является «терапия трех миндальных орешков», которую Вы можете применять ежедневно или, по меньшей мере, каждые два дня (*см. гл. 18, стр. 364*). Тогда если Вы после соответственно долгой строительной и очистительной фазы с этими малыми начальными количествами с каждым месяцем будете постепенно увеличивать частоту и объем процедур, то как только Вы достигнете 50 граммов орехов и семян, Вам следует пока приостановить дальнейшее повышение этих количеств. Иначе существует опасность того, что Вы потеряете слишком много «органически окрашенной» соли через почки (*см. гл. 18, со стр. 365*). Правда, это относится только к поваренной и морской соли. Напротив, нерафинированные каменная и кристаллическая соль вследствие многих миллионов лет тектонического влияния могут столь хорошо усваиваться организмом, что они не будут усиленно выделяться через почки даже в результате применения третьего уровня раздельного питания.

Если Вы за несколько месяцев или лет очистили свой организм настолько, что Вы можете и хотите жить за счет питания преимущественно продуктами питания третьего уровня раздельного питания, тогда Вам нужно будет соблюдать некоторые дальнейшие условия, о которых Вы отчасти узнаете из главы 23 и в первую очередь из дальнейшей книги.

Восемь энергетических уровней нашего питания

Но есть и другая причина тому, почему следует употреблять не больше 50 граммов орехов или семян согласно третьему уровню раздельного питания, когда в остальном рацион составляет более или менее полноценная разнообразная пища с мясом, рыбой и яйцами или без. Дело в том, что чем больше остальные трапезы состоят из продуктов питания, относительно бедных жизненными энергиями, то есть из пищевых продуктов раджас или тамас (*см. гл. 15*), тем больше после такой еды снижается уровень энергий и обмена веществ, а также качество крови, в результате чего в клетках и в соединительной ткани может отлагаться большее количество конечных продуктов метаболизма и ядов. Например, если Вы на обед или ужин едите мясное или рыбное блюдо или несколько бутербродов с сыром или колбасой и, быть может, пьете к ним напиток с содержанием алкоголя, то Ваш организм с применением строительной трапезы на следующее утро начнет очищаться гораздо сильнее, чем если бы Вы за день до этого съели бы только саттвические продукты питания (*см. гл. 15*) по правилам раздельного питания. Поэтому пока мы еще преимущественно питаемся «нормальным» образом, наш обмен веществ при одноразовой строительной трапезе в день постоянно колеблется между двумя или еще большим количеством различных энергетических уровней. Для того чтобы Вы могли составить более ясную

картину об этих различных энергетических уровнях продуктов питания, я опишу их в общих чертах:

1-й уровень:

Разнообразное питание с рафинированным сахаром, мясом, рыбой, яйцами, продуктами из белой муки, лущеного риса, алкогольных напитков, а также всевозможных синтетических продуктов и «заменителями пищевых продуктов»

2-й уровень:

Разнообразное питание с полноценными продуктами питания, включая мясо, яйца, рыбу и сыр (без рафинированного сахара и каких-либо искусственных продуктов из пищевой промышленности, почти без продуктов из белой муки или лущеного риса, немного алкоголя)

3-й уровень:

Первый и второй уровень раздельного питания с мясом, рыбой, яйцами, молочными продуктами и бобовыми (немного алкоголя)

4-й уровень:

Вегетарианское разнообразное питание с полноценными продуктами питания (с молочными продуктами и яйцами, немного алкоголя); 3-й и 4-й уровни при таком рассмотрении почти идентичны!

5-й уровень:

Первый уровень раздельного питания с полноценными, вегетарианскими продуктами питания (с молочными продуктами, но лишь небольшими количествами яиц, без алкоголя)

6-й уровень:

Второй уровень раздельного питания с полноценными, вегетарианскими продуктами питания (злаки горячего приготовления, сырые орехи и масличные семена, вареные бобы, исключительно сырые овощи и фрукты, по возможности сырое, не пастеризованное молоко или молочные продукты, такие как йогурт, кефир или простокваша)

7-й уровень:

Первая ступень третьего уровня раздельного питания (= строительная и очистительная терапия пищей)

8-й уровень:

Высшие ступени третьего уровня раздельного питания (*Основная тема последующей книги после «Во здравии и без аллергий»*).

Таким образом, каждый образ питания приводит к своеобразному уровню метаболизма, который либо находится в равновесии, что, правда, имеет место только при продолжительном питании исключительно по правилам высших ступеней третьего уровня раздельного питания, либо который приводит к более или менее сильному зашлаковыванию организма.

Поэтому пока мы колеблемся между разными энергетическими уровнями, организм под действием более богатой жизненными энергиями еды все снова очищается от «шлаков» (= конечные продукты метаболизма, отложившиеся в больших количествах в клетках) менее богатой жизненными энергиями предшествующей еды. Но это означает, что мы никогда не перестанем очищаться, пока мы колеблемся! Печень и почки после строительной трапезы всегда сильнее задействованы, так что возможно мы останемся привязанными к дополнительной поддержке гомеопатическими или растительными средствами.

Поэтому для достижения цели следует питаться таким образом, чтобы все трапезы в общем и целом соответствовали *одному* энергетическому уровню (*подр. в гл. 23*). Но так как самые

сильные лечебные и строительные энергии иши содержатся только в сырых орехах и масличных семенах, в сырых злаках и в сырых, спелых фруктах, то в первые годы перестройки питания мы неизбежно будем колебаться между различными энергетическими уровнями трапез и обмена веществ. Для того чтобы очистительные реакции не были слишком сильными, в первые месяцы или годы для строительных и очистительных трапез не следует использовать слишком большие количества орехов и семян, а остальные трапезы составлять как можно более полезным для здоровья и саттвическим образом.

Напротив, если Вы регулярно пьете алкогольные напитки и в большой степени питаетесь кислотно-ориентированными и кислотообразующими пищевыми продуктами, такими как мясо, колбаса, рыба, яйца, сыр, белый хлеб и рафинированный сахар, то строительная и очистительная терапия с сырыми орехами и семенами не будет Вам в радость. Вам, вероятно, уже после 10-20 граммов станет настолько плохо, что Вы вскоре откажетесь от этого образа питания. Поэтому прежде чем применять раз в три дня 10-20 граммов орехов или масличных семян по правилам третьего уровня раздельного питания или ежедневно – «терапию трех миндальных орешков», нужно, чтобы Вы шаг за шагом перевели свой образ питания на более здоровые продукты питания, так чтобы Вы хотя бы не питались больше в рамках первого энергетического уровня и лишь изредка питались в рамках второго уровня.

Как ослабляются целебные силы питания

Если Вы хотите для начала менее интенсивно очищать Ваш организм, конечно, Вы можете также комбинировать сырые орехи и масличные семена с сырыми овощами. Правда, из-за овощей в силу их относительно малых энергий активизации катализаторов не только слабее очищается соединительная ткань, но также они ослабляют в этих комбинациях строительные силы орехов и масличных семян, из-за чего пищеварительные органы также выстраиваются слабее (см. также гл.гл. 6 и 11). Но похожего уменьшения всех активизирующих энергий Вы можете добиться также, если Вы съедите несколько сортов фруктов, орехов и масличных семян вместе. Кроме того, катализаторы метаболизма активизируются тем меньше, чем меньше жуется пища (см. гл. 6). Хотя спелые фрукты, употребляемые монотропно, могут очищать организм столь же интенсивно, как и фруктово-ореховая трапеза, особенно если мы употребляем только один сорт на трапезу и основательно разжевываем фрукты; тем не менее, у фруктов с одной стороны отсутствуют строительные энергии, из-за чего они не могут выстраивать наши пищеварительные органы, а с другой стороны фрукты имеют совсем короткую продолжительность пребывания в желудке, отчего продолжительность непосредственного очищения гораздо меньше, чем у фруктово-ореховой еды. Так как Вы, кроме того, не особо насытитесь двумя основательно прожеванными яблоками, самой природой велено дополнить их орехами или масличными семенами.

Вторичное очищение соединительных тканей

Вернемся к моему личному опыту с применением третьего уровня раздельного питания. После того как я в течение нескольких недель дважды за утро употреблял по 10 граммов миндаля, подсолнечных семян или кунжутных семян в каждом случае с одним сортом фруктов, для меня было чудом наблюдать за тем, как моя пищеварительная мощь в отношении переваривания белков и жиров довольно медленно увеличивалась. Чем больше мое пищеварение улучшалось с каждым месяцем, тем дальше я повышал количество орехов или масличных семян на трапезу, пока я не достиг, в конце концов, примерно 30-40 граммов. Чем

больше при этом становилось общее количество съеденных орехов или масличных семян в день, конечно, тем быстрее увеличивалась и пищеварительная способность.

Теперь у меня появилась надежда, что такой прогресс продолжится до самого моего выздоровления. Но не тут-то было! Ведь уже через четверть года на меня нашла растущая усталость, которая часто сопровождалась головными болями и другими доселе неизвестными мне симптомами: мой стул снова испортился и становился все мягче, время от времени у меня даже был понос. Моча стала темнее и пахла едче, иногда даже антибиотиками – прямо как в те три года, когда мой домашний врач прописал мне из-за моих тогдашних угрей антибиотик тетрациклин. Мои волосы начали помногу выпадать, угри заметно усилились – хотя и только на спине, а мои губы стали хрупкими и часто трескались, иногда даже до крови. У меня появился назойливый запах изо рта и усилился налет на языке. У меня образовывалось все больше застоев в почках с неприятным давлением или даже болями в почках. Мышцы затылка и спины были постоянно растянуты, а моя физическая мощь снова уменьшилась. Особенно сильными эти недуги были после моих утренних строительных трапез, из-за чего я, конечно, сразу подумал о том, что речь может идти о временной очистительной реакции. Но когда симптомы со временем становились все хуже, мне стало ясно, что эта ситуация должна представлять собой вопрос долгого времени. Но как получалось, что недуги не проходили и днем после других трапез, мне было поначалу совершенно непонятно.

С течением времени я затем постепенно начал догадываться, что за все эти симптомы отвечает непрерывное очищение соединительной ткани, которое было вызвано постоянно улучшающимся пищеварением и все большим улучшением качества крови (см. «Вторичное очищение соединительной ткани» в гл. 19, стр. 405). Как я уже упомянул в предыдущей главе, затем я пустился в поиски соответствующих средств, с которыми можно поддерживать выделительную функцию печени и почек. При этом я обнаружил множество различных способов, но доволен был лишь немногими. Дело в том, что по-настоящему хорошее средство должно быть в состоянии снимать даже самые сильные очистительные реакции организма, а для этой книги мне, кроме того, нужно было найти средство, которое подчиняется не гомеопатическому закону индивидуальности, а может применяться равным образом для всех людей. Когда после трехлетнего поиска я нашел, наконец, СММ D 33, все препятствия на пути к этой книге казались преодоленными. Оставалась лишь и поныне актуальная большая проблема общего зашлаковывания и «интоксикации» современного человечества и задача представить это обстоятельство и заново обнаруженный мной путь лечения как можно обширнее, но в то же время максимально просто.

После того как я уже обнаружил некоторые хорошие средства для печени и немного позже соль Мертвого моря в D 33, я был в состоянии нейтрализовать у себя и у наших пациентов, включая животных, все очистительные реакции и застои в печени, так что я мог беспрепятственно продолжать свою строительную и очистительную терапию. **Но на этом месте я еще раз хочу подчеркнуть, что я не могу порекомендовать ни одному читателю этих строк, чтобы он принял на себя те же «мучения», которые я перенес более или менее добровольно. Возможные опасности и риски для здоровья, которым человек подвергается во время столь длительной и интенсивной очистительной фазы, просто слишком велики. Это касается в первую очередь сильно больных и пожилых людей с ослабленной общей конституцией и уже имеющимися заболеваниями метаболизма и органов, таких как сердце, печень или почки, или с опухолями с риском перерождения, а также с раком.**

Когда я снова здоров?

Если Вы выросли в промышленной стране или живете в ней уже несколько лет, то в качестве взрослого человека Вам понадобится, по меньшей мере, 3-5 лет, чтобы с помощью этого метода освободить свой организм от большей части вредных веществ. Но это вовсе не означает, что только тогда Вы сможете стать здоровым, или свободным от недугов. Дело в том, что здоровье, которое в этой связи я предпочел бы определить как свободу от симптомов болезней, наступает, как правило, уже существенно раньше, так как чаще всего недуги отступают уже тогда, когда «верхушка айсберга» в виде ядов и шлаков в нашем организме бывает снесена. Поэтому болезнь, обусловленная окружающей средой, наступает всегда лишь в тот момент, когда чаша переполнена! Как только Вы остановите переполнение, то, как и в большинстве случаев, исчезают основные симптомы болезни. Но по-настоящему здоровым Вы еще далеко не являетесь, потому что чаша полна до краев, и часто бывает достаточно немного, чтобы она снова переполнилась. Поэтому действительное здоровье означает для меня не только устранение поверхностных симптомов болезней, но и освобождение организма от всевозможных ядов и шлаков, в результате чего обмен веществ вообще может оптимально функционировать. Но при этом питание сырыми фруктами, орехами и семенами вызывает не только регенеративные процессы, но и одновременно представляет собой один из лучших методов профилактики, с которой мы можем оставаться вполне здоровыми и в промышленно загрязненных областях. **Ведь решающее значение для нашего здоровья имеет то, чтобы мы в регионах с загрязненной окружающей средой регулярно освобождали наш организм от недавно попавших вовнутрь ядов, чтобы после успешного очистительного курса лечения через некоторое время не впасть в старые недуги.**

Не паникуйте при очистительных кризах!

В течение первых трех лет, в которые я выстраивал свое пищеварение и очищал организм, я пережил несколько очистительных кризов, которые всегда были связаны с крайним застоем в печени (см. гл. 19). Неоднократно на меня находили приступы лихорадки, а однажды у меня при этом даже был озноб. В некоторых случаях эти кризы были вызваны в первую очередь растворяющимися антибиотиками, которые я обильно принимал в своей жизни и которые частично отложились в костях и в мягкой соединительной ткани. Один или два раза причиной этому была также ртуть, которая происходила из моих тогдашних амальгамных зубных пломб. **Ведь все отложившиеся яды и шлаки при курсе очищения растворяются не только непрерывно, но также мобилизация может происходить и с периодическими обострениями, из-за чего органы выделения оказываются на короткое время под сильной нагрузкой.** Различные симптомы крайнего застоя в печени, который в принципе представляет собой лишь увеличение нагрузки на печень вследствие непрерывного очищения соединительной ткани (= группа частых симптомов застоя в печени), я подробно описал в главе 19. Лично я довольно быстро справлялся с симптомами этих очистительных сдвигов с помощью интенсивной терапии печени и уже на следующий день мог заниматься своими обычными делами.

Поэтому никогда не впадайте в панику, если Вас застанет такая ситуация. Просто в первый день принимайте каждые два часа по 10-15 капель СММ D 33, а также полный комплекс ортомолекулярных питательных веществ для третьей стадии застоя в печени, по мере их наличия у Вас и в зависимости от того, как Вы их переносите. Как только Ваше состояние снова улучшится, постепенно уменьшайте частоту приема доз СММ D 33, витаминов и цинка.

Если Ваше состояние не улучшится самое позднее через один день, то, конечно, Вам следует также учесть вероятность острых заболеваний. На своих семинарах я показываю заинтересованным терапевтам и любителям медицины, как можно диагностировать застой в печени и довольно просто отличить такую очистительную ситуацию от острого заболевания (*см. заключение*).

Вы вряд ли горите желанием испытать очистительные кризы подобные моим. Поэтому Вам следует выстраивать и очищать свой организм как можно плавней. Таким образом, не спешите с выздоровлением и перестраивайте свои предпочтения в питании лишь шаг за шагом. Так Вы сможете предотвратить обострение могущего появиться непрерывного очищения соединительной ткани (*см. гл. 19, стр. 390*) и не будете долгое время привязаны к многократному приему СММ D 33 в день. Если Вы все же хотите пройти этот путь еще быстрее, было бы целесообразно связаться с нами или с другим опытным в этой области терапевтом.

Отравление и очистительный криз: часто симптомы одинаковы

Но даже если Вы лишь очень медленно выстраиваете и очищаете свой организм и соблюдаете все мои указания и рекомендации, для многих людей непросто следовать этому пути лечения без компетентного сопровождения. Это связано в первую очередь с тем, что сегодня все большее количество людей находятся в той же самой или похожей ситуации, что и я примерно 15 лет тому назад (*написано в 2003-г.*). Симптомы болезней, которые, возможно, привели немало читателей к этой книге, могут быть настолько интенсивными, что они почти не отличаются от симптомов среднего вплоть до сильного застоя в печени. Ведь все больше людей на сегодняшний день страдают вследствие усиливающегося зашлаковывания организма ядами из окружающей среды и конечными продуктами метаболизма, связанного с более или менее значительной слабостью пищеварения, от разнообразных симптомов.

К ним относятся среди прочего:

- Всевозможные аллергические реакции,
- Хронические желудочно-кишечные недуги с грибковыми заболеваниями,
- Слабость печени и/или почек,
- Головные боли вплоть до мигрени,
- Гормональные нарушения и заболевания щитовидной железы,
- Кожные заболевания,
- Недуги мышц и суставов, включая ревматизм,
- Нервные недуги (включая гиперактивность),
- Нарушения сна, памяти и концентрации внимания (включая СНВ),
- Хроническая усталость,
- А также психические недуги.

При сильном же застое в печени могут наступать в точности те же самые симптомы, в первую очередь также и потому, что в такой ситуации вообще первыми дают о себе знать давно имеющиеся слабые места организма.

Таким образом, у больных в большей или меньшей степени людей возникает проблема, заключающаяся в том, что они почти или вовсе не могут ощущать процесс постепенного выздоровления организма, особенно если вследствие вторичного очищения соединительной

ткани (см. гл. 19, стр. 388) с соответствующим застоём в печени они страдают как раз от тех симптомов, которые они в сущности хотели вылечить с помощью третьего уровня раздельного питания. Таким образом, больному человеку, прежде всего, в начале этого пути лечения трудно определить, связаны ли симптомы (все еще) с причинными нарушениями организма или это последствия застоя в печени. Поэтому эта терапия из-за данного обстоятельства может оказаться особенно трудной в первую очередь для сильно больных людей, даже если они проводят строительную и очистительную терапию согласно предписаниям и не чаще, чем дважды в неделю употребляют соответственно малые количества орехов или семян или применяют лишь «терапию трех миндальных орешков».

Напротив, если исходное состояние здоровья к началу этой терапии не такое плохое или если с помощью третьего уровня раздельного питания уже были достигнуты некоторые успехи, то с гораздо большей вероятностью можно определить застой в печени как таковой. В таком случае нужно будет лишь интенсивнее применять терапию печени, и если через считанные часы или дни симптомы значительно ослабятся или даже исчезнут, то диагноз с помощью этой терапии будет поставлен. Если симптомы не исправятся даже с применением полной программы терапии печени (см. гл. 20) в течение 1-2 дней, то можно исходить из того, что соответствующие недуги полностью или отчасти связаны с другой причиной.

Поэтому на этом месте я повторяю еще раз слова, написанные мной в начале этой главы, что особенно сильно больным людям понадобится много терпения и выносливости для этого причинного и целостного пути лечения. Кроме того, им с гораздо большей вероятностью, чем более здоровым людям, придется ожидать, что внезапные очистительные кризы или продолжительные очистительные фазы не некоторое время могут обострить и многие из их недугов. При постничестве такие кризы называются лечебными кризами.

Кариес в результате сильного очистительного криза

Всякий раз, как Вы улучшаете свои предпочтения в питании, то есть когда Вы выбираете более богатую жизненными энергиями пищу и лучше комбинируете ее, автоматически улучшается и качество Вашей крови, а соединительная ткань побуждается к очищению. Тогда организм начинает очищаться до тех пор, пока кровь и соединительная ткань не сравняются по степени загрязненности или чистоты (см. гл. 19). Употребляя продукты питания по правилам третьего уровня раздельного питания, можно дополнительно понемногу очищать свой организм. При этом пророщенные, янь-избыточные злаки мобилизуют в первую очередь те яды и шлаки, которые имеют инь-выраженность. К ним относятся, например, большинство химических веществ из всех отраслей промышленности, которые мы принимаем через пищу, воздух или в виде медикаментов, а также холестериновые отложения в стенках сосудов. Напротив, инь-избыточные орехи, масличные семена и фрукты очищают нас в первую очередь от скорее янь-выраженных отложений, к которым среди прочего относятся тяжелые металлы, некоторые продукты сгорания ископаемых и растительных носителей энергии и определенные конечные продукты из метаболизма белков (см. гл. 13).

Поэтому при всех очистительных процессах кровь всегда обременяется какими-нибудь шлаками и ядами. Даже если выделительных функций печени и почек достаточно для растворяющихся веществ и поэтому нет застоя ни в печени, ни в почках или если легкая нагрузка на печень компенсируется, например, с помощью СММ D 33, то эти шлаки и яды, тем не менее, находятся в крови. Таким образом, токсичное загрязнение крови и всех остальных соков организма, вообще говоря, временно увеличивается при всех курсах очищения. В конце концов, это может

выразиться и в более или менее сильных отклонениях показателя pH различных соков и жидкостей организма.

Отчетливее всего такое загрязнение соков организма заметно на изменении показателя pH слюны. Как Вы узнали из главы 9, здоровая слюна имеет нейтральный или слегка щелочной показатель pH и поэтому колеблется в пределах 7 и 8. Щелочная слюна имеет минеральный избыток и может реминерализировать зубную эмаль снаружи. Таким образом, зубная эмаль оптимально защищается от кариеса. Напротив, кислая слюна разъедает зубную эмаль, из-за чего подверженность к кариесу значительно увеличивается со снижением pH-показателя. Хотя оптимальный pH-показатель слюны находится между 7 и 8, показатель pH в 6-7 еще можно рассматривать как «нормальный». Лишь когда pH-показатель слюны надолго опускается ниже 6, зубная эмаль в результате этого, как правило, все больше повреждается.

С помощью обычной индикаторной бумаги pH из аптеки, которая показывает значения от 1 до 10, можно совершенно легко измерить pH-показатель слюны. Во рту набирают немного слюны и плюют ей на бумагу. Изменение цвета бумаги можно сразу же сравнить с приложенной цветной шкалой на коробке индикаторной бумаги. Главное, чтобы, по меньшей мере, за полчаса до этого не было ничего съедено или выпито, так как пищеварительный сок, который выделяется околоушной слюнной железой во время еды или питья, всегда делает pH-показатель слюны щелочным.

Показатель pH слюны может меняться, как правило, по несколько раз на дню в зависимости от того, что было съедено или насколько интенсивно очищение в результате этой пищи. Так, в результате пережаренной трапезы из мяса слапшой из белой муки или от одного кусочка пирога из белой муки с рафинированным сахаром можно приобрести кислотный pH-показатель слюны равным образом, как и при щелочно-ориентированной фруктовой трапезе или от салата, когда организм в результате этого начинает очищаться. Поэтому все люди со значительной слабостью пищеварения почти всегда имеют кислую слюну, не важно, какую пищу они едят. Если Вы едите продукты питания со щелочным избытком, которые Вы в состоянии переваривать, например, фрукты или овощи, то Вы начнете очищаться, и слюна станет кислой. Если Вы в целом будете есть больше, чем Вы можете переварить, то пища начнет усиленно бродить или гнить в кишечнике, и кровь и слюна опять же будут пережарены. Лишь если мы уже довольно долго питаемся со щелочным избытком или хотя бы в кислотно-щелочном равновесии (см. гл. 8), а пища переваривается оптимально и организм больше не очищается в результате этой пищи, слюна будет все более щелочной.

Более чем за два года я очистился настолько, что моя слюна всегда обнаруживала pH-показатель от 4 до 5. Чем здоровее я питался, тем кислее становилась слюна. За это время мне пришлось вылечить несколько зубов, а моего зубного врача удивляла подверженность моих зубов кариесу, несмотря на мой уход за ними и на здоровый образ питания. Когда я рассказал ему о своей кислой слюне в результате сильного очищения соединительной ткани, то и ему ситуация стала понятной. Моя собственная слюна, так сказать, разъедала мою зубную эмаль и вызвала кариес (см. также гл. 9).

Но к концу 1995-года эта ситуация изменилась за считанные месяцы. Показатель pH моей слюны становился все более щелочным и сегодня чаще всего находится между 6 и 7, но иногда также между 7 и 8 (написано в 2003-г.). Вообще говоря, питание очищает нас от шлаков и в том случае, когда мы, например, колеблемся между третьим уровнем раздельного питания и менее богатым энергиями образом питания (см. стр. 435). При этом pH-показатель слюны, конечно, тоже может быть немного более кислым, чем обычно. Кроме того, слишком много стресса тоже отрицательно влияет на pH-показатель слюны, из-за чего он также может снизиться.

Цель: здоровье и жизненная энергия

Однако кислая слюна является лишь одним симптомом из многих, которые мы можем приобрести и без застоя в печени, а именно вследствие загрязнения соединительной ткани. Вообще, смотря по очистительной ситуации, все типичные симптомы застоя в печени могут наступать в облегченной форме. Они могут длиться долго или вновь и вновь вспыхивать ненадолго, чтобы снова исчезнуть, возможно, уже на следующий день. К наиболее частым симптомам таких нагрузок на кровь относятся самые различные кишечные симптомы, такие как вздутия, все снова возвращающиеся боли в животе, запоры или понос.

Другим симптомом, который может наступить при перестройке питания с соответствующим очищением соединительной ткани, является общая слабость. Но как только организм перестает очищаться в силу питания и привыкает к пище, силы снова прибывают.

Напротив, весьма положительным побочным эффектом более здорового и богатого жизненными энергиями питания может быть потеря лишних килограммов. На время может случиться даже и так, что вес становится ниже идеального. Во всяком случае, со мной произошло именно это. Но чем больше пищеварительная мощь и чем лучше функционирует метаболизм, тем лучше мы можем усваивать пищу, благодаря чему мы когда-нибудь автоматически достигнем своего идеального веса. Чем Вы моложе, тем вероятнее Вы избавитесь и от неприятных жировых складок в области пояса, бедер или живота. Конечно, регулярные движения телом, спорт или гимнастика в любом случае целесообразны для укрепления мускулатуры.

Наша физическая жизненная энергия и здоровье заключаются, в конце концов, не только в оптимальных функциях внутренних органов, но также отражаются на состоянии кожи, волос и ногтей. Поэтому седые волосы или преждевременное выпадение волос – это не только вопрос наследства или некоторых гормонов, но в большинстве случаев также и однозначный признак соответствующих недостаточностей (аминокислот, минералов, витаминов ит.д.) и/или нарушений метаболизма корней волос, которые наряду с общим процессом старения могут быть связаны и с определенными нарушениями кишечной микрофлоры и с грибок кишечника, а также усиливающегося зашлаковывания и интоксикации организма. По этим причинам клетки корней волос, вообще говоря, поддаются очищению и реактивации так же, как и все остальные клетки организма.

Перейдем теперь к практической части:

Избегание нездоровых продуктов

Первый шаг на пути к здоровью состоит, вообще говоря, в том, чтобы избегать всех нездоровых пищевых продуктов. Кроме того, сохраняйте свою пищу по возможности в натуральном состоянии. Если Вы хотите питаться также и сырыми орехами и масличными семенами, а также сырыми пророщенными злаками, Вам следует полностью исключить из своего питания полностью и частично рафинированный или выкристаллизованный коричневый сахар. Используйте вместо него натуральный мед, сушеный сок сахарного тростника или сахарной свеклы или другие натуральные подсластители, такие как кленовый сироп, пурлеке или яблочно-грушевый сироп. Так как любое усовершенствование питания уже может привести к более или менее сильному очищению соединительной ткани (см. гл. 19), Вам следует совершенствовать свои предпочтения в питании лишь понемногу и шаг за шагом начать использовать в своей кухне более здоровые продукты

питания и более сильные комбинации раздельного питания. Как правило, Вы сами заметите, хотите и можете ли Вы и когда взобраться следующий уровень.

Выстраивание пищеварения и очищение организма от ядов

Следующий шаг заключается в том, чтобы оздоровить свое пищеварение, если оно ослаблено, и постепенно освобождать организм от отложившихся конечных продуктов метаболизма и ядов. При этом поступайте так, как я описал в главе 18. Пожалуйста, в точности соблюдайте все правила и после того как Вы несколько месяцев или лет употребляли лишь небольшие количества орехов и семян согласно третьему уровню раздельного питания, в принципе больше никогда не ешьте более чем 50 граммов этой лечебной пищи в день. **Касательно основательного разжевывания следует еще раз упомянуть, что пища должна значительно сжидаться. В качестве ориентировочного числа я указал 150-200 жевательных движений, но это количество, вообще говоря, зависит от вида пищи и от величины куска и поэтому может оказываться и немного больше или значительно меньше.** Как правило, для измельчения куска нормальной величины, который, например, состоит из трех миндальных орешков и одного фруктового плода, нужно 3-4 минуты. Но при немного больших кусках может случиться и так, что дробление займет до 6 минут. **Жидкие компоненты куска, такие как сок фруктов, можно проглотить в самом начале. Если при употреблении пророщенных злаков в конце останется подобный жвачке комок клейковины, его Вы также можете проглотить**⁹¹.

При строительной и очистительной терапии, пожалуйста, примите во внимание, что некоторые ореховидные семена, такие как **арахис**, с точки зрения ботаники относящийся к бобовым, или **семена кешью** и **фисташки**, как правило, нагреваются или обжариваются и поэтому не подходят для третьего уровня раздельного питания – разве что Вы совершенно осознанно купили сушеные на солнце семена кешью. Но кроме того некоторые сухофрукты также сушатся под дополнительным жаром. К ним относятся, например, большинство сушеных бананов.

Вам также не следует использовать **замороженные или мгновенно замороженные фрукты**, так как мякоть плода в результате этого метода консервирования теряет часть (около 50%) своих жизненных активизирующих энергий. **Однако эта общая потеря жизненных энергий вследствие замораживания касается не только фруктов и всех сухофруктов, но и большинства орехов и масличных семян. К ним относятся, например, миндаль, лесные орехи, подсолнечные семена и орехи макадамия. Если эти орехи и масличные семена заморозить и снова разморозить, они будут обладать не только меньшими активизирующими энергиями, но и уменьшат в противоположность замороженным и снова размороженным злаковым семенам свою всхожесть.** Поэтому орехи и масличные семена для увеличения их стойкости при хранении не следует замораживать, если Вы хотите использовать их для третьего уровня раздельного питания. Большинство импортных, традиционно и биологически выращенных фиников из Туниса и, возможно, также из других стран на их пути перевозки в настоящее время *(написано в 2003-г.)* мгновенно замораживаются как в сыром, так и в сушеном состоянии, а перед продажей снова размораживаются. Поэтому если Вы покупаете сухофрукты, такие как финики, фиги, манго, папайи или виноград, пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы фрукты были высушены исключительно на солнце или при соответственно низких температурах.

Кроме того, особенно при покупке сушеных фиг Вам следует обратить внимание на то, чтобы плоды после убора урожая в целях защиты от вредителей не были вымыты в морской или соленой воде. С одной стороны соль несовместима с сырыми орехами и семенами в желудочно-кишечном

⁹¹ Как только человек начинает питаться исключительно по высшим степеням третьего уровня раздельного питания, состав слюны изменяется до такой степени, что при продолжительном жевании сырых злаков больше не будет оставаться похожий на жвачку комок клейковины. Тогда злаки оказываются полностью «сжиженными».

тракте (см. гл. 11), а с другой стороны соль, поскольку ее относительно немного, уменьшает строительный и очистительный эффект лечебной пищи примерно на 50%.

Самыми сильными строительными силами среди всех орехов и масличных семян имеет сладкий, неочищенный миндаль. Но наряду с ним почти так же хорошо подходят лесной орех, грецкий орех, pekan, подсолнечные семена, кунжутные семена, кедровые орехи, сырые семена кешью и орехи макадамия, а также маковые семена. **Тем не менее, я рекомендую Вам для строительной и очистительной терапии поначалу предпочитать подсолнечные семена, кунжутные семена или же грецкие орехи, так как эти семена и орехи содержат относительно много витаминов В₁ и В₆(см. таблицу пищевой ценности в гл. 14)и поэтому поддерживают обмен в печени в выделении ядов и шлаков лучше, чем другие орехи и масличные семена. В результате этого наступление застоя в печени отсрочивается.** Кунжутные или маковые семена можно перед употреблением размельчить, например, в дробилке для масличных семян или в кофемолке и переработать их на ореховую пасту, в результате чего их легче можно употреблять с фруктами.

Если Вы аллергически реагируете на какие-нибудь орехи или масличные семена и поэтому не можете есть их, то, конечно, используйте лишь те сорта, которые Вы переносите. Если Вы реагируете аллергией на все орехи и масличные семена, то есть два варианта того, как выстроить переваривание белков и жиров: Либо сделайте как я и временно смириться с аллергическими симптомами, если они еще не очень сильные, либо пройдите лечение, например, биорезонансной терапией (см. гл. 16) и ослабьте или «сотрите» таким образом хотя бы одну-две аллергии на определенные орехи или масличные семена, с которыми Вы затем сможете выстраивать свое пищеварение и очищать свою соединительную ткань. Разумеется, то же самое относится и к злакам.

Чтобы равномерно освободить организм от всех ядов и шлаков, весьма целесообразно употреблять пророщенные злаки в регулярной поочередности с орехами, масличными семенами и фруктами. Напротив, если Вы хотите для начала целенаправленно выстраивать переваривание белков и/или жиров, Вам следует предпочтительно использовать орехи или масличные семена с фруктами. Если же Вы хотите в основном усилить переваривание углеводов, Вам следует предпочесть пророщенные злаки (см. гл. 18).

Значение терапии для печени

Если Вы организуете строительную и очистительную терапию так, как я порекомендовал это в главе 18, и поначалу будете употреблять лишь малые количества целебной пищи, то у сравнительно здорового человека довольно сильного энергетического действия сырых орехов, семян и фруктов на выделительные функции печени и почек оказывается, как правило, достаточно, чтобы заставить все яды и шлаки выделиться через желчь и мочу. Но как только у Вас установятся первые классические симптомы застоя в печени, Вы узнаете, что печень уже перегружена в ее нормальной выделительной функции. Но если у Вас к счастью не появятся серьезные недуги, Вы сможете без затруднений перетерпеть эту небольшую нагрузку на печень и компенсировать ее однократной – самое большее двукратной – дозой СММ D 33. Но так оно затем и должно оставаться! **Поэтому никогда не ешьте продукты по третьему уровню раздельного питания больше чем в той мере, в которой Вам после такой трапезы один, самое большее два раза в день понадобится гомеопатическое средство. Только так Вы сможете свести до минимума риск того, что во время строительной и очистительной терапии возникнут сильные очистительные кризы или другие осложнения.**

Поэтому если Вы после какой-нибудь трапезы вдруг почувствовали себя нехорошо и, возможно, проявляются какие-либо классические симптомы застоя в печени (см. гл. 19), Вам тут же следует

принять 10-15 капель СММ D 33 или другое столь же хорошо действующее средство для желчи и печени. Пожалуйста, принимайте при этом во внимание условия и правила изготовления и приема для этого средства(см. гл. 20). Уже через несколько минут Вы должны снова почувствовать себя лучше. Если это не так, проведите на всякий случай процедуру акупрессуры для избавления от «свитча»(см. гл. 20). Вообще говоря, в ситуациях сильного очищения Вы можете сновапринимать СММ D 33 уже и через ½-1 час. Этим Вы продлите более интенсивное, начальное действие средства, которое непрерывно спадает. Обычно продолжительность действия СММ D 33 составляет около 2 часов (см. также стр. 407). Таким образом, однократную или максимум двукратную дозу СММ D 33 в день для поддержания выделительной функциипечени после строительной трапезы я считаю совершенно уместной. Но если в те дни, в которые Вы применяете третий уровень раздельного питания, Вы для хорошего самочувствия нуждаетесь в СММ D 33 чаще, чем два раза, это значит , что очистительный импульс слишком мощен и Вам следует сократить количество лечебной пищи настолько, чтобы Вам после этого приходилось принимать СММ D 33 не чаще двух раз в день. Напротив, если Вы нуждаетесь в СММ D 33 также и во все остальные дни, в которые Вы не применяете третий уровень раздельного питания, то Вы либо довольно сильно очищаетесь из-за общей перестройки питания, или у Вас, возможно, уже происходит сильное непрерывное очищение соединительной ткани(см. гл. 19, стр. 388). В первом случае Вам следует организовать свою перестройку в питании еще более постепенно, а во втором прервать строительную и очистительную терапию до тех пор, пока Вы не будете нуждаться в средстве для печени только лишь после строительных трапез.

В промежуткеВам, конечно, не следует отказываться от здорового завтрака. Просто ешьте несколько сортов фруктов, орехов или масличных семян вместе, при случае дополните эти трапезы молоком или йогуртом и жуйте продукты питания не так интенсивно, как на третьем уровне раздельного питания. Пожалуйста, употребляйте злаки исключительно в нагретом виде, то есть в запеченном, вареном, взорванном или в обжаренном состоянии.

Значение ортомолекулярных веществ при терапии для печени

В случае периодически обостряющегося или сильного непрерывного очищения соединительной ткани, пожалуйста, подумайте помимо многократного приема СММ D 33 в день также и о дополнительном замещении В-витаминов, витамина С, цинка и кофермента Q₁₀. Так как печень потребляет для очищения прежде всего большое количество витаминов С, В₁ и В₆ и микроэлементов цинка, абсолютно полезным оказалось следовать особенно обильному приему этих питательных веществ с пищей (см. гл. 14 и таблицу питательной ценности на страницах 269 по 273). Поэтому лично я провел строительную и очистительную терапию преимущественно с подсолнечными семенами и кунжутными семенами, а в течение дня дополнительно к пище принимал также немного натурального витамина С. С одной стороны от этих семян соединительная ткань очищается не так интенсивно, как например от сырого, неочищенного миндаля, а с другой стороны они содержат наряду с витаминами В₁ и В₆ также много витамина Е и много важных минеральных веществ. Правда, в ситуациях сильного застоя потребление витаминов В₁ и В₆ может быть столь высоким, что помимо этого образа питания, богатого В-витаминами и цинком, и гомеопатической терапии печени очень целесообразным является дополнительное замещение В-витаминов наряду с витамином С и, возможно, также цинком. Пожалуйста, купите для этого витамин-В-комплекс, которые содержит по 10 мг каждого В-витамина (*фирмы-поставщики и рекомендуемые препараты на моей домашней странице, см. заключение*).Что касается приема витамин-В-препарата, то из-за относительно короткого времени пребывания в организме большинстваВ-витаминов благоприятнее

всего принимать дважды в день, лучше утром и вечером, во время или после еды по половине суточной дозы с небольшим количеством воды. Поэтому при случае можно также разделить пополам витамин-В-таблетки или –капсулы. В ситуациях с особенно сильным очищением следует употреблять В-витамины даже по три раза в день в соответствующем количестве (см. гл. 20).

Что я еще могу сделать? –

поддерживающие мероприятия во время застоя в печени

- Вообще говоря, во время сильной очистительной фазы Вам **не следует употреблять алкоголь**, так как он дополнительно обременяет метаболизм печени и тем самым может усилить застой в печени. Малые количества алкоголя, которые Вы, быть может, принимаете вместе с СММ D 33 или другим лечебным средством, при этом почти не имеют значения.
- **Питайтесь только здоровой пищей**, но не так, чтобы из-за нее соединительная ткань побуждалась к очищению. Поскольку у каждого человека общее состояние метаболизма разное, на этом месте я могу дать лишь общие указания. Вообще, в такой ситуации Вам следует питаться на том энергетическом уровне(см. стр. 435), к которому Ваш организм привык. Таким образом, для того чтобы уменьшить очищение питанием, активизирующие энергии пищи не должны быть слишком сильными. Так, некоторым людям, возможно, нужно принимать больше продуктов животного происхождения, а другим достаточно и так называемого „**картофельного тормоза**“. Хотя запеченный или варенный в шубе картофель имеет щелочной избыток, в силу своих приземляющих свойств и довольно малых жизненных энергий он очищает нас значительно меньше, чем большинство других видов овощей и растительных продуктов питания (см. также гл. 22, стр. 483).
- Следите за тем, чтобы Вы принимали в **достаточной мере белок высокой биологической ценности** (см. «Осторожно: нехватка белка» в гл. 10, стр. 166), так как метаболизму в печени для очищения нужен также и белок (незаменимые и заменимые аминокислоты). Напротив, затянувшийся дефицит белка всегда отрицательно влияет на обмен в клетках всего организма и тем самым также и на функции печени.
- **Лечебная земля** может помочь в связывании ядов, уже выделенных печенью в кишечник, так что они будут меньше реабсорбироваться, что приводит к разгрузке печени. Для этого можно 2-4 раза в день перемешивать с водой одну чайную ложку лечебной земли и пить это по возможности натошак за четверть часа до приема пищи. Так как среди лечебных земель есть существенные различия качества в отношении их связывающих свойств, я привел для Вас перечень рекомендуемых продуктов на своей домашней странице (см. заключение).
- Хотя все травы, очищающие кишечник, или чистый **порошок из кожуры семян подорожника** так же, как и богатое волокнистыми веществами питание могут присоединять в кишечнике некоторые количества ядов; все же, так как они, как правило, могут отрывать больше отложений в кишечнике, нежели лечебная земля, я скорее отсоветую Вам применять их в поддерживающей терапии от застоя в печени(см. подзаголовок «Значение очищения кишечника», стр. 455). Ведь если с их помощью растворятся и отложения в кишечнике, то нагрузка ядов на кишечник может значительно возрасти, что в свою очередь весьма отрицательно повлияло бы на ситуацию в печени. Напротив, против полноценного, **богатого волокнистыми веществами питания** с большим количеством овощей и цельнозерновых продуктов, фруктов, орехов и бобов возразить нечем, если эти продукты питания привычны для Вас, и Вы не будете дополнительно очищаться из-за них.

- При застое в печени хорошо себя зарекомендовали и **клизмы** с использованием до 1 литра теплой воды или настоя ромашки. Так называемые ирригаторы (кружки для клизмы) Вы можете приобрести в любой аптеке. Клизмы уменьшают обратное загрязнение, или реабсорбцию ядов в кишечнике и тем самым разгружают печень. Кроме того, они стимулируют перистальтику кишечника и кишечную лимфу и таким образом способствуют тому, что организм легче освобождается от застоявшихся ядов. Более профессиональной и вместе с тем более эффективной альтернативой клизм является **колон-гидротерапия** (промывание кишечника соответствующими устройствами). Напротив, тем, кто болеет острыми или хроническими заболеваниями кишечника, в особенности дивертикулами или язвами толстого кишечника, следует сначала все же проконсультироваться по поводу этого лечения со своим врачом или знахарем.
- **Влажный и теплый компресс для печени** издавна зарекомендовал себя в качестве дополнительной к СММ D 33 и к ортомолекулярным питательным веществам поддержки, так как немного более высокая температура органа может значительно повысить функции метаболизма этого органа. Но если повысится общая температура тела, например, в результате жарких температур воздуха или посещения сауны, то вследствие этого стимулируется общий обмен веществ и вместе с ним также очищение соединительной ткани, чего Вам следует по возможности избегать во время сильной очистительной фазы.
- Важно также, чтобы во время фазы очищения организма Вы **много пили**, чтобы поддерживать почки в выделении растворенных ядов и конечных продуктов метаболизма. Таким образом разгружается печень и предотвращается застой в почках (*см. также подзаголовок после следующего*).
- Так как **физическая подвижность** (спорт ит.д.), **более высокая температура всего тела** (летняя жара, посещение сауны ит.д.) и **улучшение качества воздуха** (*см. следующий подзаголовок*) также сильно влияют на мобилизацию ядов и шлаков в соединительной ткани, во время сильной очистительной фазы Вам ни в коем случае не следует выполнять тяжелую физическую работу или идти в сауну. По мере возможности Вам в это время также не следует подвергаться значительным изменениям климата, так как иначе Вам придется поспешить с еще более сильными симптомами очищения. Это касается, к примеру, отпуска или долгого пребывания в горах или на море, если тамошний климат непривычен для Вас.

Необходимость терапии для печени во время острого заболевания

Если Вы заболели во время фазы сильного очищения, то в любом случае продолжайте применять терапию печени и осведомите Вашего терапевта о своем состоянии. Ведь довольно сильный застой в печени ведет, как правило, к обострению всех симптомов заболеваний и в тяжелых случаях может прямо-таки препятствовать выздоровлению. Правда, любое непрерывное очищение соединительной ткани временно ослабевает или даже вовсе затихает, когда Вы «нагружаете» кровь химическими медикаментами, например, антибиотиками или анальгетиками. Поэтому целесообразным было бы, если Ваш врач или знахарь был бы знаком с этой книгой и с действием СММ D 33, а также с ортомолекулярной терапией печени, для того чтобы согласовать свою терапию с ними.

Терапия во время почечного застоя

Застои в почках при очищении в большинстве случаев наступают лишь в том случае, когда печень перегружена и засорена. Часто симптомы начинаются с неприятного чувства давления около

10 сантиметров выше заднего гребня подвздошной кости по одну или обе стороны от позвоночника. У некоторых людей это может привести также к водяным скоплениям(отекам) в конечностях или в мягкой соединительной ткани, например в веках. **Поэтому тем, у кого из-за сильных очистительных реакций появляются недуги почек, следует сначала позаботиться о терапии печени. Дело в том, что они постепенно ослабевают с отступлением застоя в печени.** Если застойные недуги почек через считанные дни все равно не исчезли, можно превосходно поддержать выделительную функцию почек с помощью настоя крапивы или хвоща. Конечно, это относится и к тем людям, у которых изначально менее добротное почечное выделение и которые склонны к застоям в печени, а также к образованию почечных камней. Для приготовления настоя всегда используйте полную чайную ложку сушеной травы или соответствующее количество свежей травы на 250 мл воды. Крапиву Вы можете настаивать несколько минут. Напротив, настой хвоща следует сцедить уже через 3-4 минуты, так как иначе он станет слишком сильным для внутреннего применения. Можно также смешивать оба вида настоя друг с другом, причем эта смесь также настаивается не более 4 минут. В день Вы можете пить до 1 литра этого чая и больше. Если затем застойные недуги почек через несколько дней все еще не исчезли, мы даем нашим пациентам индивидуально подобранное гомеопатическое или спагирическое средство, которое укрепляет почки в их выделительных функциях.

Для полноты я должен на этом месте указать и на то, что недуги застоя почек также очень легко перепутать с острыми или хроническими заболеваниями почек или мочеточника ⁹². Поэтому если симптомы не отступают, несмотря на достаточную терапию печени и настои для почек, пожалуйста, незамедлительно посетите Вашего врача или знахаря.

Кроме того, я рекомендую всем читателям этой книги, которые страдают от хронической слабости печени или почек или у которых по каким-либо психическим или физическим причинам имеется нарушение выделительных функций этих органов, проводить строительную и очистительную терапию вместе с опытным терапевтом, так как у Вас, вообще говоря, быстрее могут возникать соответствующие осложнения (*см. также важное указание в конце главы 19, стр. 399*).

Спорт и очищение

Если Вы много занимаетесь спортом, то Вы знаете, что не только физическое движение само по себе более или менее очищает организм, но и что при одновременной рационализации питания очищение может усилиться в несколько раз. Поэтому мне почти на два года пришлось прекратить бег трусцой, так как я просто не выдерживал сплошного очищения, которое было вызвано сочетанием из богатого энергиями питания и дополнительных физических напряжений. Конечно, я мог и ослабить строительную и очистительную терапию, что я и советую Вам в таком случае; но мне хотелось как можно скорее узнать, смогу ли я достичь своих заветных целей с помощью этого образа питания. Спорт для меня в этой ситуации отходил на второй план.

Жара и очищение

То, что мы интенсивнее очищаемся вследствие физических нагрузок, сводится в первую очередь к усиленной янизации, потому что физическая активность оказывает на нас янизирующее воздействие, подобное, например, янизации от частого употребления полноразмерных злаков. Сверх того, к янизации нашего организма ведет также и повышенная температура окружающей среды (*см. гл. 13*). Ведь если температура поднимется выше 25°C, наше тело все больше будет нагреваться

⁹² Мочеточник представляет собой соединительную трубу длиной примерно в 30 см между почечной лоханкой и мочевым пузырем.

снаружи, в результате чего стимулируются все процессы обмена веществ и он начинает очищаться. Чем выше становятся температуры, тем более интенсивным может быть вызванное этим янь-воздействием очищение. Поэтому в жаркие летние дни или если Вы часто посещаете сауну, подумайте и об этом варианте дополнительного очищения, которое Вы можете отлично компенсировать немногочисленными дозами СММ D 33.

Влияние качества воздуха на очищение соединительных тканей

Но кроме спорта или физического движения и внешней жары есть и другой важный фактор, из-за которого, по крайней мере, на время также могут возникать более или менее сильные очистительные реакции организма: изменения качества воздуха. Если яды из окружающей среды могут сделать нас больными, то, конечно, качество воздуха имеет большое значение для нашего здоровья. Поэтому люди, живущие в больших городах или промышленных районах, как правило, значительно сильнее обременены ядовитыми веществами, нежели люди, живущие, к примеру, в горах или прибрежных областях. Поэтому всем людям, и особенно аллергикам, может пойти на пользу, если они отправятся в менее загрязненный край или в отпуск. Ведь в силу лучшего качества воздуха организм автоматически начинает очищаться, пока новый климат не станет привычным. Это и есть причина тому, почему у некоторых аллергиков или хронически больных недуги ослабевают или исчезают, когда они, к примеру, проходят курс лечения в Альпах или проводят отпуск в лесах Канады.

Правда, это очищение требует и жертв, потому что большинство отпускников или переселенцев в первые дни, недели или даже месяцы своего пребывания на море, в горах или канадских лесах чувствуют себя весьма устало и вяло. Часто также наступают головные боли, недуги мышц и суставов или смена настроений. Причиной этому является более или менее сильная нагрузка на печень, так как более здоровый воздух улучшает качество крови, в результате чего соединительная ткань побуждается к очищению, и растворенные яды и шлаки попадают в кровь и должны выделяться через печень и почки. Таким образом, речь здесь идет о вторичном очищении соединительной ткани вследствие улучшения качества воздуха (см. «*Вторичное очищение соединительной ткани*» в гл. 19, стр. 388). Те, кто в такой ситуации будет поддерживать печень и почки в выделении ядов, снова будут чувствовать себя как раньше или по крайней мере значительно лучше. **Разумеется, в такое время приспособления к климату следует по возможности избегать дополнительной мобилизации ядов и шлаков пищей.**

К сожалению, растет число людей, которые в силу загрязнения соединительной ткани, обусловленного окружающей средой, и нарушений метаболизма зашлакованы настолько сильно, что пребывание натак называемых климатических курортах может стать для них мучением. Дело в том, что когда климатическая стимуляция настолько сильна, что от соединительной ткани отделяется значительно больше ядов и шлаков, чем печень и почки могут выделить, они усиленно накапливаются в крови и могут не только временно усугубить имеющиеся болезни, такие как аллергии или ревматизм, но даже вызвать новые. Таким образом, количество ядов в крови ни при одном курсе или терапии очищения не должно быть столь большим, что защитная система и органы выделения перегружаются в результате этого. Напротив, те, кто выстаивает такое климатическое первичное ухудшение с помощью хорошей поддержки печени и почек в выделении (см. гл. 20), затем будут вознаграждены за свою выдержку. Когда очищение спадет через несколько недель или месяцев, как правило, все подверженные лица будут чувствовать себя значительно лучше, чем до этой акклиматизационной фазы.

Значение очищений кишечника

Многие люди вследствие питания цивилизации и/или ослабленного пищеварения с усиленными процессами гниения и брожения имеют не только большую микрофлору кишечника, но и отложения ослизненных и затвердевших остатков пищи или кала в кишечных нишах тонкого и толстого кишечника. **Чем больше кишечник зашлакован такими отложениями, тем хуже резорбция питательных веществ в кишечнике и тем труднее выстроить здоровую микрофлору кишечника. Ведь в этих отложениях могут по-настоящему гнездиться самые различные кишечные грибки и паразиты. Поэтому если мы хотим стать и оставаться здоровыми, решающее значение имеет то, чтобы очищение организма включало в себя также и очищение тонкого и толстого кишечника.**

Из всего до сих пор сказанного в этой книге Вы можете заключить, что не имеет большого смысла чистить каким-нибудь методом исключительно кишечник, если причины этого зашлаковывания кишечника также не будут устранены. Поэтому если мы не обладаем здоровым пищеварением, не питаемся здорово и не очищаем весь организм, то такими действиями можно будет достигнуть лишь частичных успехов, которые, к тому же, лишь изредка бывают долгими.

Уже несколько лет в продаже имеется все больше богатых балластными веществами смесей пряностей для очищения кишечника в виде таблеток (пресс-изделия) или в порошковом виде, с помощью которых в течение нескольких недель или месяцев⁹³ можно избавиться от уже имеющихся отложений в тонком и толстом кишечнике или вследствие меньшего обременения ядами и лучшего усвоения пищи буквально обрести новую жизнь. Но действительно необходимыми эти смеси трав не являются, потому что третий уровень раздельного питания оказывает похожее по интенсивности очистительное действие на кишечник. **Таким образом, это означает, что с применением третьего уровня раздельного питания можно не только выстроить пищеварение, обширно очистить организм и оптимально активизировать все клетки, но со временем очищать также весь кишечник. Поэтому оптимально составленная пища является самым сильным лечебным средством для всего организма!**

Поскольку большинство исследователей, которые интенсивно занимались темой очищения кишечника, не знали об том обширном действии лечебной пищи, то, конечно, им приходилось рекомендовать дополнительное очищение кишечника от шлаков.

Но это ни в коем случае не означает, что можно вообще отказаться от дополнительных вспомогательных средств, если употреблять лечебную пищу в первые месяцы или годы лишь два раза в неделю, чего относительно немного. Совсем наоборот, потому что начальный или параллельный курс очищения кишечника может превосходно дополнить применение третьего уровня раздельного питания и, конечно, любой другой очистительной терапии. Поэтому для многих пользователей лечебной пищи он весьма целесообразен, но некоторые могут и отказаться от него.

Однако при курсе лечения никогда нельзя забывать, что слишком много отделенных от кишечника отложений ведут к временной нагрузке на кровь со стороны реабсорбированных ядов. Это и есть причина тому, почему при таком лечении периодически можно чувствовать себя очень плохо, особенно в том случае, если печени не оказывается поддержка в том, чтобы выделить реабсорбированные яды через желчь снова в кишечник. Поэтому тем, кто хотел бы провести такой курс очищения кишечника, следует начать его очень осторожно и принимать поначалу скорее меньше, чем слишком много очищающих таблеток или очищающего или набухающего порошка (см. «Общие рекомендации относительно очищений кишечника» на след. стр.).

⁹³ Только у молодых и по-настоящему здоровых людей на сегодняшний день можно обнаружить еще ненарушенный кишечник. Но чем старше человек и чем дольше он питался традиционно и обладал слабостью пищеварения, тем сильнее, как правило, оказываются кишечные отложения, устранение которых может занять несколько месяцев.

С другой стороны, все балластные (волокнистые ит.д.) вещества, так же как и все лечебные земли, обладают положительным свойством присоединять яды в кишечнике, из-за чего с помощью трав, очищающих кишечник, можно в некоторой степени также уменьшить реабсорбцию ядов, уже выделенных через желчь в кишечник. Конечно, это разгружает печень, что может особенно в ситуации очищения организма сказаться положительно. Напротив, если принимать слишком много очищающих трав, это может очень быстро обратить этот положительный эффект в противоположный, если из-за этого будет отделено слишком много отложений кишечника.

Таким образом, дополнительное применение курса очищения кишечника прежде всего в начале «лечения организма» может сказаться как положительно, так и отрицательно. Помогает ли он и насколько, каждый должен выяснить для себя.

Что следует знать кроме того, так это то, что, вообще говоря, все продукты питания, богатые балластными веществами, травы или компоненты растений, к которым относится также и кожура семян подорожника (псилиум– главный компонент большинства курсов очищения кишечника), при высокой дозировке тормозят активность липаз (растворяющие жир ферменты) в кишечнике, а при долгосрочном приеме приводят также и к утолщению слоя слизи на поверхности стенки кишечника, вследствие чего уменьшается резорбция глюкозы, жирных кислот и холестерина⁹⁴. Поэтому относительно большие количества (больше 2 столовых ложек в день) кожуры семян подорожника при долгосрочном использовании не представляют собой идеальную пищу для нашего кишечника, однако они очень полезны и целесообразны в качестве временного лечения с использованием максимум 2-3 кофейных ложек в день. Но вообще, как говорилось, можно обойтись и без этих курсов очищения кишечника.

Таким образом, обобщая можно сказать, что существует оптимальная (лечебная) пища для человека, которая надолго избавляет его и от возможных отложений в кишечнике. Но чтобы еще быстрее избавиться от них, можно также комбинировать третий уровень раздельного питания с курсом очищения кишечника. При этом особенно поначалу дозирование очистительных таблеток или очистительного порошка должно быть скорее низким, чтобы не отделялось сразу чрезмерное количество отложений. Кроме того, перед применением третьего уровня раздельного питания можно также поститься, если позволяет конституция, так как постничество в течение нескольких недель также оказывает сильное очищающее действие на кишечник.

Для полноты на этом месте также следует упомянуть, что колон-гидротерапия (промывание толстого кишечника соответствующими приборами) также может освободить хотя бы толстый кишечник от отложений и «грибковых гнезд». Тонкий кишечник все же не затрагивается этой терапией, из-за чего, как правило, нельзя обойтись без целостного очищения кишечника с использованием очищающих трав или без, если Вы хотите стать по-настоящему здоровыми.

Общие рекомендации относительно очищений кишечника

Если говорить о выборе рекомендуемых методов, а точнее продуктов для очищения кишечника, они должны в целом хорошо переноситься, если можно, даже быть гипоаллергенными, а ингредиенты должны быть в значительной степени биологически выращенными. То есть они не должны содержать трав, которые оказывают отрицательное действие на кишечную микрофлору, как например, листья папайи – не путать с плодами папайи, которые отнюдь не отрицательно влияют на микрофлору кишечника, если они употребляются в спелом состоянии. Но поскольку не все продукты, имеющиеся в настоящее время в продаже на рынке, соответствуют этим критериям

⁹⁴ Источник: «Биоактивные вещества в продуктах питания» авторов Б. Вацль и К. Лейцман, издательство Hippokrates.

отбора, мы составили небольшую выборку(список адресов с информацией о продуктах и фирмах-поставщиках на моей домашней странице, см. заключение). Вообще говоря, для такого курса очищения кишечника можно также применять чистый порок из кожуры семян подорожника. Но, пожалуйста, не используйте для этого грубую кожуру семян подорожника, так как очищающее действие мелкого порошка значительно лучше.

Что касается употребления, рекомендуется в начале курса лишь один раз в день, лучше всего утром за пол- или три четверти часа до завтрака принимать с водой малое количество очистительных таблеток или очистительного порошка. Если это количество переносится Вами хорошо, то через несколько дней можно увеличить его или же принимать его дважды в день, например, утром и вечером перед ужином. Если используется порошок следует сначала разбавлять лишь одну чайную ложку с примерно 400 мл воды в банке, закрывающейся крышкой. Закройте банку и взбалтывайте содержимое до тех пор, пока порошок не распределится по воде равномерно и не начнет набухать. Таким образом Вы предотвратите наступающее в противном случае комкование порошка. На вкус такие «напитки» для многих людей требуют привыкания, но чего не сделаешь ради своего здоровья! После питья или глотания очищающих кишечник трав рекомендуется в течение следующего получаса вслед выпить еще 1-2 стакана чистой воды, потому что этим улучшается очищающее кишечник действие сильно набухшего порошка или препарата.

Промежуток до завтрака или до применения третьего уровня отдельного питания должен составлять пол- или три четверти часа, для того чтобы травы полностью покинули желудок и уже вступили в действие в кишечнике.

Общая продолжительность такого очищения должна составлять не более 2-3 месяцев, чтобы слизистая оболочка кишечника не утолстилась. Однако курс очищения можно без проблем повторить после паузы продолжительностью в месяц.

Являются ли препараты для микрофлоры необходимыми?

В натуропатическом лечении кишечных заболеваний и многих других нарушений организма среди прочего применяются также и различные кишечные бактерии, которые, как правило, продаются в виде капель или капсул для приема через рот. Пока причины нарушений микрофлоры кишечника и кишечного грибка не (см. гл. 7, стр. 112) не устранены, такие виды терапии могут быть весьма полезными и целесообразными. Но если вести здоровый образ питания, обладать здоровым пищеварением, а кишечник освобожден от возможных отложений, то такие мероприятия перестают быть необходимыми. Поэтому в нашей практике мы снова и снова видим на собственном опыте, как обстоятельства с кишечной микрофлорой у наших пациентов могут полностью нормализоваться за считанные дни или недели, если хотя бы не употреблять полностью или частично рафинированный либо выкристаллизованный сахар, избегать ошибок в сочетании продуктов питания (см. основные правила питания в гл. 11, стр. 188) и вообще есть лишь столько, сколько и может быть переварено.

Поэтому если Вы в начале причинной терапии хотите дополнительно проводить микробиологическую терапию с помощью бактерий тонкого и/или толстого кишечника, пожалуйста, позаботьтесь о том, чтобы через рот принимались только такие препараты, которые содержат исключительно бактерии тонкого кишечника – к важнейшим бактериям тонкого кишечника относятся оба штамма молочнокислых палочек (лактобациллы): ацидофилус и бифидус – а не бактерии толстого кишечника, как например кишечные палочки (кишечная эшерихия = колибактерии). Это касается в первую очередь жидких препаратов и капсул, которые растворяются уже в желудке или тонком кишечнике. Кишечная палочка и большинство других кишечных бактерий абсолютно патологичны (болезненны) в желудке и тонком кишечнике и приводят там к неприятным

нарушениям микрофлоры тонкого кишечника, что при долгом наличии отнюдь не положительным образом влияет на здоровье человека. В настоящее время (*написано в 2003-г.*) на рынке имеются некоторые отчасти очень известные жидкие препараты с кишечной палочкой, которые я не могу посоветовать по этой причине.

С другой стороны, в Германии в аптеке можно купить также устойчивые к действию желудочного сока, довольно твердые капсулы с кишечной палочкой (например, препарат «Мутафлор»). Если принять их утром натощак с большим количеством воды (около 0,4-0,6 литров = объем двух бакалов), они смоются через желудок и тонкий кишечник в толстый кишечник и лишь там растворятся. Но имейте в виду, что кишечные палочки являются лишь одним штаммом, по меньшей мере, из 12 различных бактериальных штаммов в толстом кишечнике и что такие односторонние терапии никогда не смогут нормализовать всю среду кишечника. **Поэтому те, кто хочет стать по-настоящему здоровым и обладать здоровой кишечной микрофлорой, не обойдутся без здорового пищеварения и питания.**

Вода - важнейший продукт нашего питания

Я не хотел бы завершить эту главу, не указав на большое значение воды, нашего важнейшего продукта питания. Вода относится к самым загадочным соединениям, которые есть на Земле. Какой простой бы ни была структурная формула (H_2O), вода имеет огромный потенциал, который может не только способствовать очищению организма, но и накапливать жизненные энергии и отдавать их растениям, животным и людям. Эту книгу я почти полностью посвятил таинственным лечебным и строительным силам наших «твердых» продуктов питания, так как об этом до сих пор еще имеется немного публикаций. Однако в последующей книге детально будет рассмотрена и тема «Воды», так как качественная, живая вода неразрывно связана с высшими ступенями третьего уровня раздельного питания.



Das richtige Breikochen will gelehrt sein

Научимся правильно варить кашу

Питание для матери и ребенка

В очередной раз освежающе прохладные осенние дни сменили знойное лето. Лиственные деревья в северных областях уже начали сбрасывать свои листья и перелетные птицы собираются в стаи, чтобы приступить к своему долгому перемещению на юг. Если оглянуться назад, мое собственное путешествие на нашей голубой планете было для меня большим путешествием, которое хотя и сопровождалось некоторыми взлетами и падениями, в конечном итоге все же завершилось благополучно. Я уверен, что в истории нашей планеты было немногосравнимых случаев, в которых человечество совершало такой же душевный прорыв в развитии, как за последние

50 лет. Поэтому «Коренной Перелом» навсегда останется в памяти эпох как памятник в предостережение потомкам и в то же время как доказательство божеской любви.

Поэтому многое изменилось за последние десятилетия. Но эта общая перемена становится возможной лишь потому, что люди снова руководствуются идеалами и внешние власть и слава почти не имеют места в их мышлении. Теперь во всех областях техники и науки стараются действовать в гармонии с природой. Благодаря этому избегается разрушение жизни и ее природных основ, происходившее на Земле до перелома. Продукты питания снова выращиваются природным путем, и нет больше ни химических удобрений, ни использования в современном сельском хозяйстве каких-либо пестицидов. Мы собираемся научиться жить в равновесии с природой и осознать, что силы природы могут даже служить нам, если мы только будем знать и соблюдать ее правила. Поэтому болезни как у людей, так и у животных и растений всегда рассматриваются как нарушение внутренней или внешней гармонии. Следовательно, в случае заболевания не только в современной медицине, но и в сельском хозяйстве прикладываются все усилия для восстановления этой гармонии жизни. Поэтому начиная с конца переломного времени на нашей планете нет ни атомных электростанций, ни какого-либо радиоактивного облучения продуктов питания, а генная модификация растений, животных и человека также была признана великим заблуждением. В силу новых познаний и достижений в технике, медицине и сельском хозяйстве в ней итак больше нет необходимости.

Пока я еще размышляю о природных законах жизни, я слышу как открывается парадная дверь, и вскоре после этого Анна-Мария и Джонатан ступают в гостиную. Мы приветствуем друг друга и я приглашаю обоих присесть ко мне. Прошло уже несколько недель со времени наших последних бесед о происхождении болезней и пути к здоровью. На сегодня Анна-Мария попросила меня рассказать ей что-нибудь о питании беременных женщин и маленьких детей.

Правильное питание во время беременности

После того как мы немного побеседовали о событиях последних дней, Анна-Мария рассказала мне о том, как дела у моей внучки, тети Анны-Мари и Джонатана. Дело в том, что она через считанные недели родит и мы все в предвкушении нашего нового прибавления в семье.

«Это должно быть чудесно, родить ребенка и растить его, не так ли?!» Анна-Мария с этими словами смотрит на меня вопрошающим взглядом.

«Да, я всегда воспринимал рождение моих детей как нечто особенное. В такие моменты кажется, что время действительно замерло и так же, как и при медитации, появляется чувство того, что любовь Бога совсем рядом. Но не всегда рождение человека становится таким «космическим» переживанием, а тем подавно, если возникают осложнения или если ребенок достается из живота через кесарево сечение, как это, к сожалению, часто происходило в былое время. Если затем новорожденный еще и окажется хронически больным или инвалидом, большое предвкушение радости может быстро превратиться в отчаяние.

В былое время, к сожалению, все чаще происходили такие случаи при рождении все больше детей зачастую уже в первые дни жизни становились аллергиками. Всего этого не было бы, если мы вели бы здоровый образ жизни не отравляли и не разрушали бы самих себя и свою окружающую среду. Как я уже рассказывал Вам некоторое время тому назад, во время беременности из-за усиленной выработки определенных женских половых гормонов метаболизм, а вместе с ним и соединительная ткань женщины побуждается к очищению (см. гл. 7). Поэтому чем сильнее женщина зашлакована и загрязнена ядами, тем больше ядовитых веществ попадут затем через послед (плаценту) в подрастающего ребенка. Конечно, тем самым у последнего будет заложена основа для

слабой иммунной системы и множества заболеваний. Поэтому для большинства женщин – особенно в промышленных державах – должно было быть важным, чтобы они очищались до беременности и уже привыкали к здоровому образу питания. Потому что во время беременности, разумеется, следует вести по возможности и богатый жизненно-важными веществами образ питания, чтобы ребенок обеспечивался всеми необходимыми натуральными питательными веществами. Но ни в коем случае не следует начинать эту перестройку питания лишь во время беременности, так как любое изменение в питании автоматически приводит к временному очищению организма и эти яды могут затронуть и ребенка. **Поэтому я всегда строжайше отсоветовал от строительной и очистительной терапии по третьему уровню раздельного питания или по другому методу во время беременности или вскармливания (см. также важное указание на стр. 399).**»

«Какими же продуктами питания больной женщине следует предпочтительно питаться и что она может сделать, если она начнет очищаться вследствие повышенного производства гормонов?»

Знаешь, Анна-Мария, вообще, конечно, было бы хорошо даже во время беременности питаться преимущественно фруктами, орехами и семенами, овощами и дополнительно молочными продуктами или бобами, либо продуктами из них, такими как соевое молоко или тофу для белкового дополнения (см. «Осторожно: недостаток белка!» в гл. 10, стр. 166). С таким образом питания можно было бы обеспечивать организм всеми жизненно необходимыми питательными веществами, которые ему нужны для себя и для ребенка. Однако вряд ли на это способна какая-нибудь женщина, если она до этого уже не питалась несколько месяцев или лет таким образом. Поэтому здоровый образ питания имеет большое значение в связи с беременностью; но питание ни в коем случае не должно быть настолько здоровым, что вследствие него начинается очищение. Напротив, от нездоровых или даже вредных для здоровья пищевых и вкусовых продуктов, таких как рафинированный сахар, различные изделия из муки высшего сорта, лущеный рис или кофе, алкоголь и никотин, следует держаться подальше. Конечно, хорошо было бы будучи курильщицей отказаться от табака еще задолго до беременности, потому что последующее автоматическое очищение организма от ядов «голубого дыма» может продолжаться многие недели или даже месяцы и в случае беременности может также обременить младенца. Однако еще хуже, чем это очищение, является курение во время беременности.

Если из-за повышенной выработки прогестеронов начинается очищение (см. гл. 7, стр. 113) и приходится бороться с типичными недугами беременности, такими как тошнота или проблемы кровообращения, то эти симптомы, как правило, объясняются сильным застоем в печени. В такой ситуации женщины понятным образом тяготеют к нездоровым пищевым продуктам, ведь особенно здоровые продукты питания еще дополнительно стимулируют очищение соединительной ткани, из-за чего симптомы застоя в печени усиливаются и беременные чувствуют себя еще хуже. С помощью трех или более доз СММ D 33, распределенных на протяжении дня, эти недуги, как правило, снова подлежат устранению или хотя бы значительно ослабевают. С помощью дополнительного замещения витамина С, а также витаминов В₁ и В₆ в максимально натуральном виде, в коем они обильно встречаются, например, в препаратах ацеролы и каму-каму либо в определенных хлопьях пивных и пищевых дрожжей или изделий, можно дополнительно поддерживать и укреплять выделительную функцию печени. Кроме того, конечно, можно принимать еще и цинк и кофермент Q₁₀. Правда, в ситуациях особенно сильного очищения мы рекомендовали беременным женщинам также и синтетические В-витамины (см. общую программу терапии печени в гл. 20). Чем незначительней застой в печени, тем меньше ядовитых веществ находится в крови и может попасть через плаценту в младенца. Тем не менее, отделенные яды и шлаки имеются в крови даже при скомпенсированном застое в печени, хотя и в меньшей концентрации, так что обременение ребенка

этим веществами хотя и уменьшается вследствие терапии печени, его никоим образом нельзя избежать полностью.

Из опыта я знаю, что у беременных женщин иногда вырабатывается вполне оправданная боязнь по отношению ко всем медикаментам, и поэтому они могут скептически относиться даже к гомеопатическим средствам. Даже если этот скепсис в принципе не совсем неоправдан, так как все гомеопатические лечебные средства в некотором смысле также могут иметь побочные эффекты, а именно энергетические, тем не менее, в случае с СММ D 33 они могут не беспокоиться, что касается их самих и их детей. Дело в том, что для младенца гораздо худшим является принять, возможно, застоявшиеся яды, чем то, что часть материнской энергии будет затрачена на улучшение метаболизма печени. Конечно, в качестве альтернативы СММ и ортомолекулярным питательным веществам для укрепления печени можно применять также и различные растительные препараты, которые, однако, не так хороши в своем действии, как СММ D 33. К наилучшим растениям, оказывающим эффект на печень и желчный пузырь, являются остропестро, артишоки, чистотел и куркума длинная.»

Потребность в минеральных веществах во время беременности

«Но ведь есть и совершенно определенные недостаточности витаминов и минералов, которые у многих женщин наступают несмотря на в целом хороший образ питания во время беременности. Можно ли восполнить эти дефициты какими-нибудь продуктами питания или каждый раз нужно тут же прибегать к соответствующим препаратам?»

Иногда я поражаюсь замечкам и вопросам Джонатана, так как они уже свидетельствуют о четком понимании основ целостной медицины. Я еще хорошо помню, как он несколькими годами ранее впервые спросил меня о моей профессии и задавал вопросы один за другим. С тех пор он знает, какую стезю выбирать, и в этом по сей день ничего не изменилось.

«Да, Джонатан, вообще в организме женщины во время беременности может сформироваться недостаточность в отношении большинства питательных веществ. Это связано с тем, что плод требует для себя большую часть принятых питательных веществ и фильтрует их из крови. Но пара минеральных веществ необходима в высшей степени. К ним относятся кальций и фосфор – особенно в первые три месяца, когда происходит костеобразование подрастающего плода. С другой стороны зародыш довольно рано начинает накапливать в организме определенные микроэлементы, такие как железо, цинк и марганец, а также магний, чтобы питаться ими во время 6ти-12месячной фазы затишья. Дело в том, что материнское молоко содержит эти минеральные вещества в относительно небольшом количестве. Тем не менее, материнское молоко является во всех отношениях самой идеальной пищей для всех новорожденных и благодаря тому, что все эмбрионы в материнской утробе уже обзаводятся запасом этих жизненно-важных веществ, относительный недостаток этих самых веществ в материнском молоке компенсируется естественным образом.

Поэтому беременной женщине помимо достаточного подвода белка и витаминов в первую очередь следует позаботиться о питании, богатом минеральными веществами. Пища должна содержать много кальция, фосфора, магния, железа, цинка и марганца (см. гл. 14), а здоровые пищеварение и кишечная микрофлора тогда решающим образом способствуют тому, чтобы все питательные вещества хорошо усваивались и поглощались (см. гл. 4 и 5). Но и здесь природа снова помогла чудесным образом. Ведь определенные прогестероны обеспечивают среди прочего улучшение резорбции кальция в кишечнике.

Особенно богатыми на кальций продуктами питания являются, прежде всего, все кунжутные семена, миндаль, лесной орех, амарант, брокколи и, конечно, большинство молочных продуктов. А

лучшими источниками магния, фосфора, железа, цинка и марганца являются все виды злаков, орехи, масличные семена и бобы. При этом наиболее богатыми на железо являются просо, амарант, киноа, кунжутные семена, подсолнечные семена, льняные семена и опять же большинство бобов (*см. также таблицу пищевой ценности в гл. 14*).

Поэтому те, кто в принципе питается преимущественно этими продуктами питания, вряд ли приобретут недостаток магния или кальция и идеальным образом предотвращают недостаток каких-либо микроэлементов. Если, тем не менее, во время беременности возникает дефицит железа, то он чаще всего устраняется с помощью ежедневной трапезы из вареного проса, амаранта или киноа либо завтрака из подсолнечных или кунжутных семян с фруктами или овощами. Конечно, добротная выработка желудочного сока является необходимым условием для оптимального усвоения растительного трехвалентного железа (*см. гл. 4*).

Важность здорового и сбалансированного образа питания во время беременности объясняется в первую очередь тем, что при затяжных недостаточностях может появиться множество недугов организма. Так, например, дефицит цинка или марганца может выражаться в увеличивающемся нарушении выработки пищеварительных ферментов, в результате чего уменьшается пищеварительная сила и может появиться ряд симптомов и болезней или могут усугубиться уже имеющиеся болезни или аллергии. Поэтому если женщина еще до беременности обнаруживает слабость пищеварения или даже аллергии, то они при несбалансированном образе питания в большинстве случаев еще более обостряются во время беременности. Поэтому многим женщинам, которые либо имели слабость пищеварения, либо не могли питаться оптимально, мы довольно долгое время рекомендовали мультиминеральный препарат , который кроме того содержит витамин D, благодаря чему они смогли предотвратить возможные недостаточности (*информация о продуктах и фирмах-поставщиках на моей домашней веб-странице, см. заключение*)».

Огромное значение материнского молока

После того, как я договорил свое последнее предложение, на мгновение в помещении воцарилась абсолютная тишина, пока, наконец, Анна-Мария не взяла слово, чтобы продолжить нашу беседу следующим вопросом:

«Материнское молоко, несомненно, является лучшей пищей для ребенка. Но что, собственно, делает материнское молоко столь значительным и как нужно кормить ребенка, если мать не может или не хочет вскармливать грудью или если ребенок не переносит материнского молока и, например, аллергически реагирует на него?»

«То, что специфичное материнское молоко представляет собой лучшую пищу для грудного ребенка, связано в первую очередь с тем, что оно не только оптимальным образом питает младенца, но и как ни одна другая пища может активизировать у младенца наряду с общей пищеварительной силой и катализаторов метаболизма также и все остальные функции и органы. **Если сравнивать специфичное молоко у грудного ребенка с пищей у взрослых, то нам нужно будет питаться исключительно сырыми фруктами, орехами и масличными семенами, а также сырыми пророщенными злаками, чтобы добиться тех же эффектов для организма, которые достигаются материнским молоком у грудного ребенка.** Поэтому общая пищеварительная мощь и метаболизм грудного ребенка настроены на молочную пищу. Лишь примерно полгода спустя состав пищеварительных соков желудка и поджелудочной железы все больше изменяется, так что уже через год младенца можно будет кормить одной лишь «твердой» пищей. Это и будет тем моментом,

начиная с которого молочная пища едва ли может активизировать все множество метаболических функций человеческого организма.

Кроме того, как материнское молоко, так и различные виды животного молока всегда имеют щелочной избыток и они все содержат довольно много белка и кальция, что является необходимым для быстрого роста. Хотя женское молоко содержит всего 1,2% белка, а коровье молоко – лишь 3,3%; все же, если учитывать количества, которое здоровые младенцы или соответственно телята пьют ежедневно, то мы будем иметь дело со значительными количествами белка по отношению к весу тела. Например, если младенец пьет в среднем каждые пять часов по 200 мл материнского молока, то в день это будет 1 литр. Таким образом, при 1,2 граммах белка в 100 мл молока он принимает с 1 литром женского молока 12 граммов белка ежедневно. Предположим, что этот грудной ребенок весит на данный момент 5 килограммов; тогда взрослому человеку с весом тела в 70 килограммов ($70 \text{ кг} : 5 \text{ кг} = 14$) нужно было бы принимать ежедневно 14×12 граммов, то есть 168 граммов белка в день. Но суточная потребность в белке высокой ценности у нормально работающего взрослого человека составляет менее одного грамма, то есть меньше 70 граммов белка у человека весом в 70 килограммов. Таким образом, потребность в белке у растущего младенца примерно в два с половиной раза выше, чем у взрослого человека. Если бы дети кормились неразбавленным коровьим молоком, они бы получали слишком много белка. **Поэтому я всегда рекомендую разбавлять коровье молоко наполовину водой, в результате чего содержание белка снизится до 1,65% или меньше.**

Но наряду с белком высокой биологической ценности молоко содержит также и множество других важных питательных веществ. К ним относятся прежде всего калий и В-витамины, включая витамин В₁₂, а также витамины А, С, D и Е. В первую очередь витамины В₁₂ и D не только имеют большое значение для младенцев, чтобы они росли, но также могут быть очень важными и для вегетарианцев, так как они почти не встречаются в чисто растительной, несброженной или неферментированной пище. Нужно обладать совершенно ненарушенной кишечной микрофлорой, чтобы синтезировать свой собственный витамин В₁₂ из кобальта растительной пищи (см. также гл. 15). Но у кого же она была безупречной в предыдущие десятилетия, когда полностью или частично рафинированный либо выкристаллизованный коричневый сахар был еще широко используемым компонентом питания, привычно для большинства людей и даже добавлялся в продукты готового питания или в искусственное питание для младенцев. Поэтому пока мы вследствие слабости пищеварения или из-за какого-нибудь нездорового пищевого продукта имеем ослабленную или больную кишечную микрофлору, мы нуждаемся в готовом витамине В₁₂ из пищи. Витамин D играет важную роль для кальциевого обмена, так как с одной стороны он увеличивает резорбцию кальция и фосфора в кишечнике, а с другой стороны вкупе с некоторыми другими факторами, такими как магний и витамины А, С и К, регулирует рост костей, а также новообразование кости (см. гл. 14). Раньше часто утверждалось, что материнское молоко содержит слишком мало витамина D для здорового кальциевого обмена и новообразования костей, из-за чего многие младенцы и малолетние дети для профилактики от рахита и для лучшего образования зубов принимали витамин-D-таблетки. Однако, вообще говоря, материнское молоко содержит в достаточной мере витамин D, при условии, что мать сама принимает достаточно витамина D с пищей или вырабатывает его в результате инсоляции в собственной коже (см. гл. 14). Если младенцы еще и регулярно бывают на улице под открытым небом и по меньшей мере их лицо подвергается непрямому солнечному свету, то, как правило, дополнительная витамин-D-терапия перестает быть необходимой.

Напротив, иначе все выглядит, когда младенцев растят на искусственном или же подслащенном готовом питании, содержащем рафинированный сахар. У таких детей риск появления рахита или, по меньшей мере, худшего образования костей и зубов значительно выше. **Дело в том, что обмен**

веществ и выстраивание организма подвергаются влиянию со стороны не только материальных компонентов пищи, но и самых различных тонких энергий пищевых продуктов. Так, между тем известно, что рахит не только можно предотвратить путем достаточного обеспечения организма кальцием и витамином D, но и что сырые ненагретые продукты питания также действуют противорахитическим образом. Сие было доказано путем опытов на кошках со стороны Поттенгера и Симонсена в первой половине XX века, в которых кошки, выращенные на пастеризованном молоке и мясе горячего приготовления, приобрели симптомы рахита с соответствующими изменениями в скелете и другие физические нарушения. В противоположность этому, контрольная группа животных, которые кормились только сырым молоком и сырым мясом, осталась совершенно здоровой. Кстати, витамин D относится к витаминам, невосприимчивым к теплу, из-за чего обе группы кошек получали равные количества витамина D и примерно одинаковые количества кальция. Таким образом, это означает, что с питанием, состоящим преимущественно из сырых продуктов питания, расположенность к приобретению рахитических симптомов меньше, чем с теми же пищевыми продуктами в нагретом состоянии. В высшей степени это относится также к молоку в качестве пищи для младенца, которое в сыром, нагретом не выше 43°C состоянии может оптимально питать и выстраивать организм. Поэтому витамины D, A, C и K и минеральные вещества кальций, фосфор и магний – далеко не все факторы, которые важны для здорового кальциевого обмена и новообразования костей (см. также гл. 10).

Вы видите, что сырое, ненагретое материнское молоко ничем не заменить в младенческом питании – даже в том случае, если оно загрязнено ядами из окружающей среды или медикаментами, как это, к сожалению, имело место раньше. Потому что большинство видов животного молока и препаратов сухого молока, как правило, ничем не уступали этим нагрузкам – при всем том, что давали в корм высокоэффективной корове и как этих коров лечили отчасти медикаментозно.»

Аллергии у детей. Исцеление возможно!

«Еще ты меня спросила о том, как следует кормить грудного ребенка, если мать не может или не хочет вскармливать или если материнское молоко не переносится...»

Пока я косвенно повторяю вопрос Анны-Марии, я смотрю в ее голубые глаза и чувствую так сильно, как редко до этого, внутреннюю связь, которая соединяет нас друг с другом. Каким-то образом я чувствую, что тема «Мать и дитя» воскрешает в моем представлении давнее воспоминание. Но едва я хочу подумать об этом, как реальность снова настигает меня, и я продолжаю свой небольшой доклад.

«До того, как в прошлом столетии были изобретены и выпущены на рынок продукты сухого молока или так называемое искусственное питание, грудной ребенок, чья мать не могла или не хотела вскармливать, либо вскармливался нянькой, либо этого ребенка кормили разбавленным животным молоком. В большую проблему питание для детей грудного возраста превратилось, прежде всего, в последние два десятилетия до рубежа тысячелетий, а также в два первых десятилетия после него, потому что все больше младенцев появлялись на свет со столь слабым пищеварением, что из-за этого усиливались не только общие пищеварительные недуги, такие как вздутия и боли в животе, но и пищевые аллергии (см. гл. 7 и 16). Главной причиной ослабленного пищеварения и ослабленной иммунной системы у младенцев было множество ядов из окружающей среды и других химикатов, которые плод принимал еще во время беременности и накапливал не только в соединительной ткани, но и в органах.

Вы наверняка можете представить себе, что не всегда было просто растолковать отчаянным родителям истинные причины, так как мы все сидели в одной лодке, более или менее бессильные, зависели от ситуации. В первую очередь не было патентного решения для питания таких младенцев с ослабленным пищеварением. Независимо от того, кормили ли их материнским молоком, коровьим, козьим, кобыльим молоком, соевым молоком или даже миндальным молоком, во все больших случаях пищеварение было просто слишком слабым, чтобы переваривать белок женского молока, животного или растительного молока. Я ведь уже рассказывал вам на одной из наших последних бесед, что особенно подверженные малыши не могли нормально переварить даже трех или двух граммов белка (см. гл. 7), так что со временем они аллергически реагировали почти на все продукты питания, которые давались им для еды или питья. Из-за сильной перегрузки иммунной системы в таких ситуациях, конечно, сюда прибавлялись еще и другие аллергии, такие как на перья, домашнюю пыль, цветочную пыльцу, моющие средства, соску и так далее. Поэтому единственным долговечным решением была активизация пищеварительной мощи и очищение организма от ядов из окружающей среды. Тогда в ходе этой терапии, как правило, исчезали все желудочно-кишечные недуги, обусловленные слабостью пищеварения (вздутия, нарушения микрофлоры кишечника, синдром проницаемого кишечника ит.д.) и аллергии, а также большинство других избыточных реакций. Хотя та или иная аллергия могла остаться и после такого выстраивания, если иммунная система была еще слишком сильно ослаблена ядами из окружающей среды; все же чем больше человек очищал организм и укреплял иммунную систему, тем быстрее исчезали, в конце концов, и эти остаточные аллергии.»

Хотя я рассказал Анне-Марии и Джонатану об этих обстоятельствах уже в третий раз, они и теперь смотрят на меня с небольшим недоумением.

«Но чем же ты тогда рекомендовал матерям кормить младенцев и детей до того, как пищеварение снова было выстроено?»

«Как я уже говорил, Джонатан, патентного решения не существовало. У не так сильно подверженного ребенка, возможно, достаточно было на время заменить коровье молоко молоком другого животного, например, козьим молоком, потому что оно действует менее аллергенно и поэтому часто переносится лучше, чем коровье молоко. Напротив, детям со значительной слабостью пищеварения, которые аллергически реагировали уже на материнское молоко, как правило, не оставалось ничего другого, как лечить эту аллергию, к примеру, с помощью биорезонансной терапии, чтобы временно смягчить аллергические реакции, пока пищеварение не становилось более-менее урегулированным в результате гомеопатической строительной и очистительной терапии (см. также гл. 16 и заключение).

Таким образом, вообще говоря, мои рекомендации относительно питания для аллергиков, будь то молодые или люди в возрасте, всегда зависели от конкретной индивидуальной ситуации. Тем, кто без проблем мог избегать определенных пищевых продуктов или других аллергенов, я, конечно, рекомендовал временно не соприкасаться с ними или, быть может, заменять их другими пищевыми продуктами. Однако в большинстве случаев это не представлялось возможным, особенно в том случае, если нельзя было точно констатировать все аллергии, вследствие чего аллергические симптомы исчезали лишь со временем в результате конституционной строительной и очистительной терапии. Правда, нередко это могло особенно у заядлых, в первую очередь взрослых аллергиков продолжаться очень долго, так как из-за большой нагрузки на соединительную ткань подверженных людей допускалось лишь постепенное применение строительной и очистительной терапии. Нужно было запастись терпением на пару-тройку лет! Напротив, люди с менее сильными аллергиями, а также большинство младенцев и детей уже гораздо раньше избавлялись от аллергий. Тем не менее, в последние десятилетия я после успешной терапии рекомендовал всем пациентам регулярно

побуждать организм к очищению либо с помощью третьего уровня раздельного питания, витаминного очищения (*подр. описано в «Руководстве для аллергиков», см. демонстрацию книги в приложении*), с помощью определенных лечебных трав либо соответствующими гомеопатическими средствами, чтобы чаша через пару лет не переполнялась снова и первые аллергии не наступали повторно.

Помимо этих индивидуальных рекомендаций относительно питания были, конечно, и некоторые общие правила, которые следовало соблюдать, по сути, всем аллергикам. К ним относился, например, последовательный отказ от полностью или частично рафинированного сахара, потому что он, вообще говоря, ослабляет организм и тем самым может усугубить все аллергические реакции (*см. гл. гл. 7 и 9*). Кроме того, я рекомендовал всем аллергикам питаться как можно здоровее, сократить или лучше всего избегать употребления наркотиков и есть как можно меньше пищевых продуктов животного происхождения, такие как мясо, рыба и яйца; потому что белок всех пищевых продуктов животного происхождения в большей степени, чем растительный белок, склонен к гниению в кишечнике – особенно в том случае, если он не может быть как следует переварен. О том, какие последствия может повлечь за собой гниение чрезмерного количества белка и больная кишечная микрофлора, я уже подробно объяснил вам (*см. гл. гл. 5, 7, 16 и 17*)».

Рекомендации по питанию для здоровых детей

«Я думаю, что нужен немалый опыт, чтобы составлять индивидуальную для каждого аллергика рекомендацию по питанию и не настаивать просто на том, чтобы все аллергенные пищевые продукты и вещества напрочь избегались, ведь у людей с сильными аллергиями, по твоим словам, это не всегда представлялось возможным. – Но еще меня интересует, как выглядит **оптимальное питание для здоровых детей.**»

Пока Анна-Мария договаривает свое последнее предложение, я снова невольно совершаю глубокий вдох; потому что снова я чувствую себя в своем личном прошлом, и перед моим умственным взором появляются некоторые воспоминания о моих обоих сыновьях, когда они были, наверно, как раз возрасте 7ми и 4х лет. Как же все-таки мы с Юттой заботились об их здоровом питании! Но в те времена мне часто казалось, что мы живем просто не в той эпохе, потому что общее течение долгое время было направлено совершенно противоположно нашим идеалам. Поэтому самое позднее, когда Мануэль пошел в школу, нам пришлось узнать, что означает «абсолютная готовность идти на компромисс». Однако аналогично нам дело обстояло в принципе у всех родителей, которые сами соблюдали здоровый образ питания и также старались приучить к нему своих детей. – Но через считанные секунды эти воспоминания снова мутнеют, и я снова направляю свое внимание обоим своим правнукам.

«Ну да, сегодня по сути больше не является проблематичным здоровое питание у взрослых и их детей. Однако еще недавно все обстояло отчасти совершенно иначе. Одной из главных проблем питания в то время был в первую очередь **отказ от рафинированного сахара** и вместе с ним от всех продуктов, его содержащих. А было их немало! Впрочем, совсем не важно, добывается ли рафинированный сахар из экологически чистой сахарной свеклы или экологически чистого сахарного тростника, или из традиционно выращенных продуктов питания. В процессе рафинирования итак ликвидируются почти все химикаты, так что рафинированный сахар из экологически чистой сахарной свеклы ничем не лучше рафинированного сахара из традиционно выращенного сахарного тростника. **Рафинированный сахар всегда равным образом вреден для нашего организма, независимо от того, из какого сырья он добывается!**

Как бы парадоксально ни звучало, незадолго до рубежа тысячелетий первые продукты из рафинированного сахара, добытого из биологического сырья, можно было купить в магазинах экологически чистой пищи. Кроме того, особенно в первые годы после смены тысячелетий все больше экологически чистых продуктов подслащались частично-рафинированным или выкристаллизованным коричневым сахаром (тростниковый сахар-сырец, сахар-сырец). Поэтому были времена, когда в Германии больше нельзя было купить экологически чистый фруктовый йогурт, который содержал бы натуральные, безвредные для кишечной микрофлоры подсластители, такие как сушеный сок сахарного тростника, пульке, пшеничный сироп или мед. Нужно раз и навсегда уяснить следующее обстоятельство: альтернативное движение всегда распространяется по незнанию, безразличию или опять же в целях выгоды в скрытых интересах промышленности. Но так уж оно раньше было во многих отраслях!

Во всяком случае, при здоровом образе питания следует обращать внимание на попадание в организм как можно меньшего количества полностью или частично рафинированного сахара. Конечно, нам всегда приходилось идти на некоторые компромиссы в питании Мануэля и Джонаса. Однако это относилось исключительно наших отпусков или когда они находились у других детей. В нашем же доме белого или коричневого сахара не было ни в открытом виде, ни в «скрытом» в каком-либо продукте. Разумеется, мы никогда не отказывались от сладкого как от такового, потому что здоровых альтернатив всегда было достаточно (*см. также гл. 9*). Для этого нужно было хотя бы однажды в поисках открытий пойти в хорошо упорядоченный магазин экологически чистой пищи. Поэтому обоим мальчикам не пришлось ни от чего отказываться, даже от шоколада или крема из ореха и нуги. Естественно, оба продукта представляли собой соответственно полноценные пищевые продукты, которые вместо рафинированного сахара содержали сушеный сок сахарного тростника.

Вообще говоря, в младенческом и детском питании рекомендуется соблюдать хотя бы самые важные правила комбинирования, потому что гармонично составленная еда имеет немаловажный благоприятный эффект на здоровье и общее хорошее самочувствие. **Здоровые дети, кормящиеся полноценной и сбалансированной пищей, в любом случае более любознательны и успешны в школе и в целом могут лучше сосредотачивать внимание.** Конечно, не всегда представляется возможным соблюдать все правила раздельного питания, однако большое значение имеет хотя бы избегание самых грубых ошибок. А к ним относятся в первую очередь:

- Несовместимость всех видов цельнозерновых злаков и злакоподобных семян, таких как киноа, амарант или гречиха, а также всех орехов и масличных семян как в сыром, так и в нагретом виде с полностью или частично рафинированным, а также выкристаллизованным коричневым сахаром,
- Сочетания цельнозерновых злаков и злакоподобных семян, а также овощей и съедобного каштана с кислыми фруктами или ревенем в одной еде и
- Сочетания *сырых* орехов и масличных семян, а также *сырых* злаков с солью или другими неорганическими минеральными солями в одной еде.

Поэтому тем, кто употребляет рафинированный сахар вместе с другими пищевыми продуктами, обязательно следует позаботиться о том, чтобы в одной и той же или чередующейся еде они не принимали цельнозерновые злаки, орехи или масличные семена. В противном случае, в зависимости от употребленного количества, возникающие в результате этого нарушения кишечной микрофлоры и воздействия, ослабляющие иммунную систему, могут оказаться настолько сильными, что затем сам человек или его дети заболевают. Это может выражаться в безобидном насморке, который устанавливается в тот же день или в ближайшие дни; но также это могут быть и головные боли,

мигрень, ряд недугов двигательного аппарата и другие заболевания, которые часто начинают формироваться уже через считанные часы. При этом средний отит, острые заболевания дыхательных путей, ангины и типичные детские инфекционные заболевания стоят на первом месте. Если эти ошибки сочетания встречаются в питании чаще или даже регулярно, то организм нередко реагирует также и хроническими формами протекания этих или других заболеваний. То же самое относится в принципе и к коричневому сахару-сырцу и к сахару-сырцу, хотя и в несколько облегченном виде. Поэтому тем, кто, несмотря на множество отрицательных воздействий рафинированного сахара, не хочет от него отказываться, следует избегать в своем питании цельнозерновых злаков, орехов и масличных семян, какими бы полезными для здоровья эти продукты питания ни были!

Достаточное количество соли является очень важным также и в питании младенцев и детей. Но в ней они нуждаются не особо. Пока дети вскармливаются грудью, они итак получают все, что им нужно. Конечно, это справедливо лишь в том случае, если мать принимает с пищей в достаточной мере питательные вещества, включая соль. Но как только у них через полгода начинает вырабатываться желудочный сок и их начинают подкармливать, в трапезы, к которым подходит соль, должно регулярно добавляться немного морской или нерафинированной каменной соли либо кристаллической соли. Поначалу, конечно, достаточно будет лишь считанных щепоток в день. Но позже детям тоже нужно будет получать нормально соленые пищевые продукты, как например, нормально соленый хлеб или приготовленные с солью салаты и другие блюда. Если ребенок вдруг облизал соль в солонке, не стоит претить этой естественной потребности – при условии, что это происходит не прямо в первые часы после еды, содержащей сырые орехи или семена или не нагретые дополнительно зерновые хлопья.

Если Вы хотите кормить своего ребенка без мяса, или по-вегетариански, что на сегодняшний день распространяется все больше, то обязательно нужно следить за тем, чтобы дети получали все питательные вещества, которые они иначе получали бы из мяса. Это прежде всего незаменимые аминокислоты (см. «Осторожно: недостаток белка!» в гл. 10), витамины В₁₂ и Ди микроэлементы железо и цинк (см. гл. 5 и 14). Если дети не употребляют рафинированный сахар и обладают здоровым пищеварением, то при хорошо скомбинированном, довольно здоровом и полноценном образе питания они обнаруживают также и здоровую микрофлору кишечника и таким образом могут вырабатывать свой собственный витамин В₁₂, который в этом возрасте особенно важен для общего развития и роста.

Тем не менее, именно в детском питании я всегда рекомендовал не отказываться от молочных продуктов, которые обеспечивают детей витаминами В₁₂ и D, а также кальцием и белком высокой биологической ценности. Несомненно, можно вырастить здоровым и без молочных продуктов; однако образ питания, на 100% лишенный животных белков, в первую очередь у детей может таить в себе некоторые риски, которые в предыдущие десятилетия, конечно, были еще больше, чем на сегодняшний день.

Тогда достаточные количества микроэлементов – железа и цинка вегетарианцы получают в первую очередь из различных видов злаков, из всех орехов и масличных семян и бобовых (см. гл. 14). Поэтому те, кто будучи вегетарианцем питается преимущественно молочными продуктами, изделиями из муки высшего сорта, лущеным рисом, фруктами и овощами, при известных условиях могут приобрести недостаток этих важных микроэлементов, что в свою очередь у детей может отрицательно сказаться на росте и умственном развитии. Кроме того, в таком рационе отсутствуют важные янь-энергии, которые среди прочего имеют большое значение для способности концентрировать внимание и иммунной системы (см. гл. 13). Поэтому тем, кто хочет питаться и кормить своих детей без мяса, рыбы и яиц, или небольшими их количествами, следует всегда заботиться о здоровье кишечной микрофлоры, то есть по возможности не употреблять

рафинированный сахар, и наряду с орехами и масличными семенами обильно употреблять полнозерные злаки или бобы в правильных комбинациях.»

Молочные продукты – их качество?

«Но ведь на самом деле молочная пища вовсе не может быть для нас оптимальной пищей, так как она по натуре предназначена для грудных детей и для оптимального переваривания молока нужно было бы обладать сычугом?»

«Здесь ты абсолютно прав, Джонатан! **Молочное питание людей** во всех отношениях является, в сущности, абсурдом. Но, вообще говоря, гораздо хуже убой и съедение животных, не только с этической, но и с моральной точки зрения и в отношении здоровья. Однако мы живем в эпоху, в которую мы теперь шаг за шагом снова знакомимся с божественными законами природы и все больше ориентируем нашу жизнь на них. Поэтому, в конечном счете, состояние нашего сознания определяет, какая пища нам требуется. Чем дальше развивается духовность человечества, тем меньше оно будет питаться мясом, рыбой и яйцами. Когда-нибудь общее сознание будет столь высокоразвитым, что нам не нужно будет больше приземлять себя молочными продуктами, чтобы чувствовать себя в этом мире хорошо. Поэтому молоко является сугубо переходной пищей, и с большой вероятностью уже в следующие десятилетия все меньше будет относиться к главным продуктам питания людей.

Если рассматривать молочную пищу с точки зрения здоровья, то, хотя она и является поставщиком белка высокой ценности (*см. гл. 10*) и обеспечивает нас важными витаминами и минеральными веществами, к которым относятся в первую очередь витамины В₁₂ и D и кальций, все же оно имеет и некоторые недостатки. Как ты уже сказал, Джонатан, сладкое молоко оптимально переваривается только в сычуге. Хотя наша желудочная кислота также осаждает молочный белок, а наши пищеварительные ферменты тоже в состоянии расщепить молочный белок в аминокислоты, все же в случае с молоком этот процесс, пожалуй, не работает. Иначе оно не могло бы так легко ослизнять нас, когда пищеварительные соки не вырабатываются оптимально или если употребить слишком много сладкого молока вместе с другими пищевыми продуктами, особенно, если последние содержат много соли (*см. также гл. 3*). Поэтому уже многие тысячелетия сладкое молоко обрабатывается, и из него производятся легче усвояемые пищевые продукты, такие как йогурт, кефир, творог или сыр. Кроме того, рекомендуется употреблять молочные продукты по возможности в наиболее сочетаемых комбинациях.

Молоко в качестве поставщика кальция является несущественным для здорового человека, чей обмен веществ находится более-менее в равновесии, так как при щелочно-ориентированном и богатом жизненно-важными веществами образе питания нужно гораздо меньше кальция, чем если наш метаболизм переокислен из-за довольно большого количества мяса, рыбы и яиц, из-за рафинированного сахара и изделий из белой муки или из-за других, скорее нездоровых пищевых продуктов и алкогольных напитков.

Поэтому сбалансированное вегетарианское полноценное питание содержит, как правило, достаточное количество кальция для здорового кальциевого баланса. Тем не менее, есть некоторые продукты питания, которые особенно богаты кальцием. Это, прежде всего, кунжутные семена, а также миндаль и лесной орех и брокколи (*см. таблицу пищевой ценности в гл. 14*).

Для кишечной микрофлоры человека со здоровым пищеварением и хорошей выработкой лактазы для расщепления лактозы в кишечнике все молочные продукты, как правило, следует расценивать как гораздо более благоприятную пищу, чем другие животные источники белка, такие как мясо, рыба и яйца, которые в любом случае скорее отрицательно влияют на нашу кишечную

микрофлору. Однако в энергетическом плане молочные продукты в противоположность мясу, рыбе и яйцам, едва ли могут активизировать наши пищеварительные органы. Но с другой стороны они и не заземляют нас так сильно, как все остальные пищевые продукты животного происхождения, что на сегодняшний день становится для человека важной причиной, чтобы питаться по-лактовегетариански.

Если мы употребляем молочные продукты, то нам следует предпочитать такие продукты, которые как можно меньше были обработаны. Если мы хотим добиться максимального содержания витамина D₂ в молоке, то нам следует отдать предпочтение тем продуктам, которые обнаруживают натуральное содержание жира, так как витамин D является жирорастворимым и поэтому встречается только в молочном жире (см. таблицу пищевой ценности в гл. 14).

Но помимо уменьшения содержания жира в молоке есть также и другие методы обработки для молока. К ним относятся, прежде всего, пастеризация и гомогенизация. Однако последняя в отличие от пастеризации никогда не была предписана законом. Несмотря на это, раньше многие молочные продукты гомогенизировались по определенной причине, о которой я сейчас подробно расскажу.

При **пастеризации**⁹⁵ молоко на несколько секунд нагревается до 71-74°С или 84°С или на 30 минут до 63-65°С. Изначально таким путем хотели предотвратить заражение туберкулезом крупного рогатого скота и других переносящихся на человека заболеваний скота. Правда, этот процесс немного парадоксален, так как туберкулезные бактерии при этих относительно низких температурах уничтожаются лишь отчасти. Конечно, в процессе доения в молоко могут попасть и другие бактерии; но они, как правило, далеко не так опасны, как например туберкулезные бактерии. Но в результате пастеризации частично или полностью уничтожаются не только болезнетворные микроорганизмы, но и встречающиеся в свежем молоке лактобациллы, которые обычно препятствуют росту нежелательных бактерий. Кроме того, частично денатурируется молочный белок. Во всяком случае, живость молока сильно уменьшается вследствие пастеризации, из-за чего оно становится менее здоровым пищевым продуктом.

К сожалению, боязнь болезнетворных бактерий в течение предыдущих ста лет была столь велика, что, вообще говоря, рекомендовалось кипятить даже сырое молоко здоровых коров. Однако бактерии встречаются везде, так что самой важной мерой профилактики, которую мы можем принять, должна быть не стерилизация нашего места работы или жительства и нашей пищи, а укрепление нашей иммунной системы. А этого в свою очередь можно добиться и с помощью живых, не нагревавшихся продуктов питания. Поэтому если Вы знакомы с крестьянином, который пасет здоровых коров и кормит их соответственно виду, то против сырого молока и продуктов из него, таких как творог и сыр, вовсе нечем возразить. В таком случае свежее молоко, как правило, можно не кипятить даже для питания младенца.

Если пастеризация молока в общем имела смысл и выполняла цель, то **гомогенизация** представляла собой совершенно неудачную и излишнюю обработку молока. Для того чтобы оно не отстаивалось, им брызгали через опрыскиватель под большим давлением о стальную пластину, причем молочный жир разбивался в микромелкие капельки и равномерно (гомогенно) распределялся в молоке. Поэтому этот процесс называли гомогенизацией⁹⁶. Однако с точки зрения здоровья все было весьма сомнительным. Дело в том, что гомогенизированные частицы жира столь малы, что они отчасти в неперевааренном виде могут перейти через стенку кишечника в лимфу и кровь. Насколько всосанный неперевааренный гомогенизированный молочный жир вреден для

⁹⁵ Термин *пастеризация* произошел от фамилии Луи Пастера, французского химика и бактериолога (1822-1895), который среди прочего разработал вакцину против бешенства.

⁹⁶ Между тем наряду с описанным методом гомогенизации существуют еще несколько процессов, в результате которых качество молока ухудшается столь же сильно.

здоровья, сказать трудно, тем более что целые молекулы жира в лимфе или в крови не являются ничем необычным. Но с другой стороны нет сомнений, что определенный фермент молока, ксантин-оксидаза, который обычно находится на крупных молекулах жира в молоке и тем самым может уничтожаться пищеварительными соками, в результате гомогенизации попадает в мелкие частицы жира. Но внутри жировых шариков он больше не может оседать и разрушаться пищеварительными соками и в конечном итоге в непереваренном виде попадает в кровь. Этот фермент может оседать на стенках кровеносных сосудов и причинять там вред, вследствие чего могут начаться артериосклеротические изменения.

Столь же нездоровым молочным продуктом было так называемое УВТ-молоко, которое на считанные секунды нагревалось до 150°C и в результате этого могло храниться несколько месяцев. Правда, молочный белок при этом процессе денатурируется до 90%, а у водорастворимых витаминов, таких как В-витамины и витамин С, потери составляют до 20%. Но еще большие витаминные потери происходят при стерилизации молока, при которой оно на 10-30 минут нагревается до 110-120°C. До 50 % витаминов могут разрушаться в результате этого, у витамина В₁₂ потери и вовсе составляют 80-100%.

Поэтому я, вообще говоря, рекомендовал как можно больше предпочитать сырые молочные продукты. Напротив, от гомогенизированных молочных продуктов я всегда предостерегал, тем более что артериосклероз еще не так давно относился к самым частым заболеваниям людей. Предположительно одной из причин ее возникновения было не только постоянное употребление рафинированного сахара и других нездоровых продуктов питания в больших количествах, но и гомогенизированное молоко (см. также «Артериосклероз излечим!», стр. 349). К сожалению, потребитель не всегда мог различить, какие молочные продукты были гомогенизированными, а какие нет, потому что обязательства указывать это не было. Поэтому я однажды разузнал в молочном комбинате, был ли произведенный этой фирмой натуральный йогурт гомогенизированным или нет. Ведь на металлической банке ничего об этом указано не было. На это мне ответили, что в этом молочном комбинате все молочные продукты – вплоть до сливочного масла, сыра и некоторых видов сливок – были гомогенизированными. Таким образом, можно было исходить из того, что обычные молочные продукты в тогдашних продуктовых магазинах и супермаркетах, такие как цельное молоко или обезжиренное молоко, йогурт и кефир и, возможно, также тот или иной вид сливок были не только пастеризованы, но и гомогенизированы, хотя это и не указывалось на упаковках. Противоположность этому большинство молочных продуктов в магазинах экологически чистой пищи в Германии хотя и были пастеризованы, но не были гомогенизированы⁹⁷. Чаще всего это указывалось и на этикетках. Правда, это не относилось ко всем продуктам в диетических магазинах, большая часть которых долгое время гомогенизировалась.

Хотя лактовегетарианская пища не представляет собой идеальный образ питания для человека, в целом ее следует признать лучше, чем рацион с мясом, рыбой и яйцами. Но, в конце концов, каждый человек должен сам определить, какие пищевые продукты он переносит и с какими он чувствует себя физически и душевно лучше всего.»

Общие рекомендации по питанию

«Как же выглядели 50-60 лет тому назад твои общие рекомендации по питанию? Можно ли сравнить их с твоими нынешними рекомендациями или они изменились с течением лет?»

⁹⁷ Тем временем в магазинах экологически чистой еды уже имеются не только гомогенизированные, но и пастеризованные при сверхвысоких температурах молочные продукты. Поэтому если Вы не хотите покупать гомогенизированных молочных продуктов, Вам следует уточнить это.

Вопрос Анны-Марии заставляет меня призадуматься. Я еще раз прокручиваю в памяти последние шесть десятилетий и при этом рассматриваю в первую очередь изменения, произошедшие в области питания.

«Вообще говоря, конечно, мне приходилось всегда приспосабливать свои рекомендации ко времени и к людям. Поэтому если большинство людей не хотело отказываться от мяса, рыбы и яиц, то в принципе я никогда не выступал против этого, хотя и ясно высказывал свое мнение о недостатках обильного мясного рациона. Ведь я знал, что изменение предпочтений в питании само по себе произошло бы в ходе душевного откровения.

В любом случае, я всегда рекомендовал соблюдать правила сочетания, а в остальном (с мясом или без) питаться полноценно. Единственными пищевыми продуктами, которые я принципиально отвергал, были рафинированный сахар, а также все радиоактивно облученные, генно-модифицированные и синтетически произведенные пищевые продукты. Тем, кто не хотел заменять рафинированный сахар полноценными подсластителями, я помогал изо всех сил с лечением имеющихся нарушений кишечной микрофлоры и связанных с ними симптомов и болезней, пусть хоть и в недостаточной степени.

Но когда для пищевых продуктов и пищевых добавок, таких как витаминные и минеральные препараты, все больше стали применяться генетически модифицированные сырьевые вещества или компоненты, мои рекомендации становились все строже. Рынок продуктов питания стал для меня слишком туманным, так что я, вообще говоря, советовал предпочитать экологически чистые продукты питания. Помимо этого я, конечно, также предостерегал и от зараженного ГЭКРСмяса и не очень положительно высказывался по поводу промышленного содержания скота. Все же каждый должен был в этом отношении решать сам, что ему есть.»

Практические советы по питанию маленьких детей и не очень

«Можешь дать нам еще пару практических советов по здоровому питанию **младенцев и детей**, потому что когда-нибудь, наверно, и мы зададимся вопросом, чем кормить ребенка, когда пора будет отнимать его от груди?»

При этом вопросе Анна-Мария не может не улыбнуться немного смущенно. Но я понимающе киваю ей, потому что я и сам считаю весьма вероятным, что Анна-Мария однажды станет матерью.

«Прежде чем кормить младенца твердой пищей, конечно, следует как можно дольше вскармливать грудью. Но любой ребенок, кто раньше, кто позже, когда-нибудь попросит и твердую пищу, так что очень немногие младенцы вскармливаются грудью дольше одного года.»

«Можно задать тебе по этому поводу промежуточный вопрос?» спрашивает Анна-Мария, убирая рукой свои длинные до плеч волосы со лба. «Сколько времени, собственно, можно или нужно вскармливать младенцев грудью? Я слышала, что некоторые женщины вскармливали до двух лет и более.»

«Вообще, я считаю целесообразным, когда младенцев полностью вскармливают грудью до одного года, а затем дают им все больше твердой пищи – поначалу, разумеется, в жидком или кашеобразном виде. Хотя материнское молоко является оптимальной пищей для всех младенцев в первые месяцы жизни, оно содержит не все питательные вещества в тех количествах, в которых они позже подводятся с твердой пищей. К ним относятся, например, микроэлементы железо, цинк, марганец и медь. Однако природа создала компенсацию этого относительного недостатка некоторых питательных веществ в материнском молоке. Так, у младенца в последние месяцы беременности появляется настоящее хранилище этих необильных в материнском молоке питательных веществ, из которого он затем питается во время вскармливания. Однако уже самое

позднее через один год этот запас иссякает, вследствие чего одно только материнское молоко уже не представляет оптимальной пищи для младенца или же малолетнего ребенка. Тот же промежуток времени получается, если рассматривать состав желудочного сока у младенцев и малолетних детей. Дело в том, что примерно через полгода так называемый сычуг младенцев начинает все больше изменяться и среди прочего вместо переваривающего молоко сычужного фермента химозина вырабатывать желудочную кислоту. В совокупности через один-полтора года в желудке вырабатывается уже вовсе не гастрицизин, а одна лишь желудочная кислота, пепсиноген, немного липазы и слизи. Самое позднее с этого времени молоко желательнее больше не должно быть основным продуктом питания. Оно хотя и будет перевариваться, но уже не оптимально. Что касается самой матери, то долгое вскармливание может по-настоящему истощать организм, что может вести к разным физическим недугам и ускорению процесса старения – но лишь в том случае, если отданные с материнским молоком питательные вещества не будут снова 100%но подводиться. Разумеется, это имеет место всегда в том случае, если питаться не оптимально или всасывание питательных веществ в кишечнике нарушено. Поэтому в предыдущие десятилетия мы часто рекомендовали многим беременным (начиная с 5 месяца беременности) и кормящим женщинам мультиминеральный препарат (*сведения о продуктах и фирмах-поставщиках на моей домашней веб-странице, см. заключение*), потому что убытки жизненно-важных минералов во время беременности и в период вскармливания, как правило, наиболее значительны.»

На этом месте я прерываю ответ на последний вопрос Анны-Марии и смотрю на два задумчивых лица. Но я хорошо понимаю обоих своих правнуков, потому что я много десятилетий тому назад чувствовал себя не иначе, когда открыл для себя все эти взаимосвязи. Мне все снова доводилось обнаруживать, что природа сама по себе совершенна, и что нам нужно четко придерживаться ее правил, чтобы не навредить самим себе. Поскольку ни Анна-Мария, ни Джонатан не задают дальнейших вопросов, я продолжаю свою речь с того места, на котором Анна-Мария до этого перебила меня.

«Так вот если настала пора подкармливать, то первой едой, которая тогда дается младенцу наряду с молоком животных или молочными продуктами, разбавленными и, возможно, подслащенными медом, должны быть в первую очередь те продукты питания, которые лучше всего совмещаются с молоком в желудочно-кишечном тракте. Это, прежде всего, фрукты, овощи и на третьем месте орехи и масличные семена. Поэтому мы, например, подкармливали своих детей поначалу тертым об стеклянную терку чищенным яблоком или доведенным до пюреобразного состояния экологически чистым бананом. Затем немного позже можно начать подмешивать в эту фруктовую кашу, например, немного сладкой миндальной пасты или другие ореховые пасты. Конечно, сырые не обжаренные ореховые пасты полезнее для здоровья, но миндальная паста не должна быть горькой. Иначе она содержит чрезмерное количество синильной кислоты, которое может стать ядовитым для такого легкого младенца весом считанные килограммы. Также такую еду с сырыми ореховыми пастами, разумеется, нельзя дополнять солью. По крайней мере, Мануэлю и Джонасу эти орехово-фруктовые трапезы всегда были больше всего по вкусу.

Если младенец или малолетний ребенок еще вскармливается грудью или привык к бутылке и между фазами вскармливания или трапезами у него появляется жажда, поить его следует только водой или неподслащенным настоем трав. Напротив, если вы дадите младенцу или малолетнему ребенку разбавленные или же неразбавленные фруктовые соки или сладкий чай, то фруктовые кислоты и сладость вследствие сосания бутылки за долгое время могут разъесть эмаль молочных зубов, что затем быстро может привести к кариесу (*см. также гл. 9*).

Следующей дополнительной пищей, которой мы давали Мануэлю и Джонасу после этого, была морковная каша и другие овощи или вареная зерновая каша, либо монотрофно, либо вместе с небольшим количеством овощей или молока.

Морковная каша и определенные другие виды овощей, такие как кольраби или красная свекла, конечно, тоже могут в сыром виде дополнительно даваться в пищу. Но тогда овощи должны быть всегда в мягком пюреобразном состоянии, так как иначе они, не переварившись, через несколько часов снова окажутся в пеленках. Поэтому мы чаще всего тушили овощи, а затем делали из них пюре. Хотя так они теряют живость, они становятся легче усвояемыми для маленьких младенческих желудков. Затем мы округляли эти трапезы одной щепоткой морской или каменной соли и небольшим количеством подсолнечного масла холодного прессования.

Злаки младенцам следует подавать всегда в виде каши, так как у них еще нет зубов для разжевывания. Чем мельче мелются полнозерные злаки, тем лучше они усвояемы в кишечнике. От свежей зерновой каши из непророщенных злаков я могу только отсоветовать. Сырые непророщенные злаки меньше всего раскрыты и содержат минимальные строительные энергии (см. гл. гл. 6, 6 и 11). Правда, использование пророщенных злаков в свежем или сушеном и мелко смолотом состоянии в питании младенцев и малолетних детей я также не рекомендую. С одной стороны лучше всего ничего не есть вдобавок к такому виду злакового питания за исключением оливкового масла, что, как правило, не представляется возможным из-за частого добавочного вскармливания у младенцев и неконтролируемых перекусов и детей; а с другой стороны, как вы знаете, эта пища – так же как и комбинации из сырых орехов и масличных семян или их паст негорячего приготовления с сырыми фруктами – может интенсивно очищать организм. По этой причине еще несколькими десятилетиями ранее приходилось быть осторожным с младенческим и детским питанием. Напротив, для тех, кто хотел этого очищения, напрашивалась СММ D 33, которую можно было давать младенцам и детям для профилактики или в случае обнаружения загруженности печени после такой трапезы. Дозировка та же, что и для взрослых (см. гл. 20). Напротив, ореховые пасты из орехов и масличных семян обладают значительно меньшими строительными энергиями, из-за чего, конечно, они в значительно меньшей степени очищают организм.

Если же мы хотим сварить младенцу **злаковую кашу**, злаки желательно должны быть свежемолотыми непосредственно перед варкой, так как только таким образом все питательные вещества будут наличествовать в полной мере. Хотя в магазинах экологически чистой пищи, диетических и других магазинах в продаже имеется также и множество готовых мучных смесей и быстрорастворимых овсяных хлопьев, эти продукты потеряли часть своих живительных сил в результате окисления кислородом. Независимо от того, свежемолотые или фасованные, важно в первую очередь, чтобы это были тонко измельченные полнозерные злаки. Правда, слишком много злаков 6-9месячным младенцам давать еще нельзя. Ведь они вряд ли поначалу могут переваривать сложные углеводы, так как у них еще нет ферментов для этого. Поэтому сначала нужно приспособить пищеварительный тракт к зерновой пище, а для этого начинают с небольших количеств максимум в 10-15 граммов злаков за один прием пищи, повышая затем эти количества с каждым месяцем⁹⁸.

Каша должна слегка вариться, по меньшей мере, 15, но лучше всего – 20 минут при низкой температуре. Это минимальное время варки необходимо, чтобы злаки не потеряли свою сырость и оптимально сочетались с солью (см. также «Оптимальное время варки зерновых и бобовых» в гл. 11, стр. 196). Кроме того, в результате довольно продолжительной варки они энергетически раскрываются. Если нагревать тонко измельченные злаки чуть менее 10 минут или просто залить

⁹⁸ Эти 10-15 граммов злаков относятся к сушеным сырым злакам. В вареном состоянии вес еды, естественно, увеличивается на количество добавленной воды.

какие-нибудь быстрорастворимые овсяные хлопья или муку из злаковых зерен горячей водой, как это было указано раньше на некоторых упаковках, то каша, как правило, нагревается недостаточно долго и поэтому значительно хуже совмещается с солью. Конечно, злаковая каша, варившаяся совсем недолго, вкуче с солью может вызывать ряд желудочно-кишечных недугов и нарушений кишечной микрофлоры. Кроме того, в результате этого ослабевает иммунная система и в конечном итоге из-за этого могут усилиться уже имеющиеся аллергические реакции и подверженность инфекциям.

Каша может быть как густой, так и жидкой, в зависимости от того, как это нравится младенцу. Некоторые младенцы долгое время любят бутылку, другие едят только из ложки. Конечно, стоит немного поэкспериментировать с варкой каши, потому что и здесь необходим навык. Прежде всего, при варке нужно постоянно мешать кашу, чтобы она не пригорела, и следует знать, что любая каша затвердевает при охлаждении, в результате чего, конечно, меняется и ее консистенция. Мы с самого начала добавляли в злаковую кашу щепотку соли. Напротив, если мы хотели сладкую кашу, то мы дополнительно смешивали ее с небольшим количеством яблочно-грушевого сиропа или пульке, сушеным соком сахарного тростника или с чуточкой меда. Но с другой стороны ее также можно комбинировать со всеми видами овощей в пюреобразном состоянии.

Еще одним сочетанием является **молочная каша**. Для этого тонко измельченные злаки также варят в воде 15-20 минут, но следят за тем, чтобы каша не становилась слишком жидкой, так как ее еще нужно будет разбавить молоком. Затем под конец варки кашу смешивают с сырым или пастеризованным, но не гомогенизированным цельным молоком. При этом количество молока не должно составлять больше, чем количество злаковой каши. То есть вы можете смешать кашу в соотношении 1:1 с молоком или добавлять в кашу соответственно меньшие количества молока. Напоследок можно еще подсластить готовую молочную кашу и, пожалуй, добавить щепотку морской или каменной соли – и полноценная, довольно здоровая еда для младенца готова. Мануэль кормился таким образом больше года из бутылки.

Джонас же с самого предпочитал бутылке густую кашу из тарелки и любил йогурт больше, чем сладкое молоко. Правда, в противоположность Мануэлю сыр он не любил первые три года своей жизни.

Также Ютта готовила детям **блюда из картофеля**, но не очень часто, так как картошка не является идеальным пищевым продуктом для человека. Раньше меня всё снова спрашивали, почему я рассматриваю картошку менее ценным продуктом для человеческого питания, нежели большинство остальных видов овощей, тем более что через нее можно подводить некоторые важные питательные вещества. Во-первых, картофель содержит ядовитый алкалоид соланин, который уничтожается только в результате достаточного нагрева (варка, выпечка ит.д.). Поэтому картошка относится к тем продуктам питания, которые ядовиты в сыром виде и в случае соответственно большого количества может быть даже смертельной для детей. Во-вторых, многие люди чувствуют себя после картофельной еды более приземленными, усталыми и умственно вялыми, чем после трапезы, состоящей, например, из полнозерновых злаков, орехов или масличных семян, фруктов, сырых овощей или молочных продуктов⁹⁹. Это связано в первую очередь с тем, что наша жизненная энергия особенно после употребления горячей картошки на несколько часов усиленно вытягивается из области головы в живот. Поэтому для многих, особенно умственно трудящихся и творчески мыслящих людей такой отвод энергии может быть очень неприятным, из-за чего они затем автоматически меньше или вовсе не едят картофель. Кроме того, хотя картошка и имеет щелочной избыток (см. гл. 8), ее энергии по активизации катализаторов слабее, чем у

⁹⁹ Разумеется, это сравнение относится только к хорошо скомбинированной еде и касается только таких людей, которые обладают хорошим пищеварением и переносят все перечисленные продукты питания и не реагируют на них аллергией.

большинства других видов овощей, из-за чего они в меньшей степени могут избавлять от шлаков. Однако этим недостатком можно и воспользоваться, если нужно уменьшить очищение организма во время фазы интенсивного очищения (см. «картофельный тормоз» в гл. 21, стр. 451). Лично мне еще не приходилось наблюдать, чтобы картошка ослабляла у некоторых людей выделительную функцию почек. С одной стороны это, как мне кажется, связано со специфическим действием картошки на органы (см. также «Учение о тонких энергиях Хильдегарды Бингенской, стр. 221), а с другой стороны все продукты питания с сильным инь-избытком, а к ним относится и картофель, при преимущественном или частом употреблении оказывают ослабляющее действие на так называемые янь-органы (сердце, печень, почки ит.д.) (см. также гл. 13).

Как бы то ни было, как и в случае со всем, что мы едим, каждый должен определить для себя сам, полезен ли для него картофель не только на ближайшее время, но и на долгосрочную перспективу. Поэтому такие соображения лишь отдаленно связаны со вкусом или запахом пищевого продукта. Ведь рафинированный сахар тоже довольно вкусен, хотя в нем и отсутствуют ароматических веществ сушеного сока сахарного тростника!

Таким образом, в бытность Мануэля и Джонаса младенцами мы делали упор на злаковые блюда с овощами или без, еду из орехов и фруктов, сладкое, не гомогенизированное, пастеризованное или сырое молоко, заквашенные молочные продукты монотрофно или с фруктами и, конечно, молочную кашу.

Позже, в малолетнем и школьном возрасте мы особенно по летним утрам давали мюсли из различных орехов и масличных семян вместе с фруктами и иногда с небольшим добавлением сливок или молока. Иногда эти ореховые мюсли содержали исключительно обжаренные или нагретые в духовке орехи или масличные семена, если мы знали, что дети в той же еде или в скором времени после нее будут употреблять что-то соленое.

Альтернативным завтраком были мюсли из зерновых хлопьев с бедными на плодовые кислоты фруктами и молоком или хлеб из муки грубого помола со сливочным маслом и медом, с небольшим количеством сыра или каких-нибудь экологически чистых бутербродных масс (крем из ореха и нуги с сушеным соком сахарного тростника, бедные плодовыми кислотами повидла, сироп сахарной свеклы ит.д.) и иногда с чашечкой молока или какао, которая, разумеется, подслащалась сушеным соком сахарного тростника. В остальном они ели преимущественно ту же пищу, что и мы, а мы питались исключительно по первому, второму или третьему уровню отдельного питания с полноценными, экологически чистыми и вегетарианскими продуктами питания.

Правда, фрукты для мюсли или к ореховым блюдам иногда состояли также из сухофруктов, которые мы замачивали на ночь. Таким образом, зерновые хлопья благодаря абрикосу, изюму, инжиру или финикам с небольшим добавлением молока или сливок становились вкусной едой. Как вы видите, мы всегда старались придерживаться самых важных правил отдельного питания. Когда дети стали взрослее, конечно, это уже не было возможным. Тем не менее, они, как правило, итак избегали грубых ошибок в комбинировании.»

«Разве дедушка Джонас и дядя Мануэль никогда не ели мясо, рыбу или яйца? И как ты вообще относишься к этим пищевым продуктам в питании младенцев и детей?»

Этим вопросом Джонатан затронул главную тему дискуссий о питании, на которую в предыдущие десятилетия еще горячо спорили.

«Нет, почему же, оба ребенка, когда они стали взрослее, употребляли и мясо, колбасу и яйца. Но мы всегда следили за тем, чтобы это были по возможности экологически чистые продукты. Напротив, рыбу, по сути, любил только Джонас. Так как мы долгое время были единственными вегетарианцами в нашей семье и лишь самые немногие из школьных товарищей и друзей Мануэля и Джонаса питались по-вегетариански, то конечно им хотелось узнать, какой у мяса или рыбы вкус.

Кроме того, мы не собирались принуждать их к вегетарианству. Тем не менее, мы смолоду просветили их, что представляют собой мясо и колбаса, потому что очень немногие маленькие дети понимают, что лежит перед ними в тарелке – да и откуда им знать!

В некоторых пирогах Ютта довольно часто использовала яйца в качестве связующего вещества. Но она всегда рассчитывала количество яиц по минимуму так, чтобы пирог хоть как-нибудь держался, потому что слишком много яиц в пироге из муки грубого помола делают из него трудно перевариваемую вещь. Но еще пирог становится трудным для переваривания также из-за жира, который при выпечке соединяется с мукой и вследствие этого, конечно, труднее поддается осаждению пищеварительными соками.

На вторую часть твоего вопроса я могу живо ответить: мясо, рыба и яйца, на мой взгляд, не относятся к питанию младенца. Если уж мясо не представляет собой идеального пищевого продукта для взрослых, то оно тем более не для младенцев! Впрочем, очень немногие дети сами по себе едят много мяса. Поэтому в прежние времена большое значение мяса в питании человека прививалось детям.»

Анна-Мария и Джонатан немного задумчиво смотрят на меня. Видимо, они удивлены нашей с Юттой терпимости, которую мы проявили к питанию с мясом; потому что на сегодняшний день оно стало редкостью для нашей семьи, так что брат с сестрой еще никогда не ели мяса и наверно никогда не поедят.

Прививки и прием железосодержащих препаратов – тема для дискуссий

Я спрашиваю их, не хотят ли они пить, и вслед за тем иду на кухню, чтобы принести бутылку сока и кружку с водой. Анна-Мария побежала вслед за мной и несет стаканы в гостиную. После того, как мы снова удобно расположились и для начала утолили свою жажду, мы продолжаем нашу беседу. Наконец, разговор заходит о медицинском уходе за детьми, и мы останавливаемся на теме прививок.

«А ты считаешь **прививки** целесообразными или скорее вредными?»

«На этот вопрос и вправду не так легко ответить, Джонатан. В принципе они имеют смысл, даже если риск отчасти серьезных побочных эффектов, а также ущерба или значительного ослабления, то есть «блокады» иммунной системы есть всегда (см. гл. 16). Кроме того, можно также подвергнуться как раз тому заболеванию, против которого делается прививка, либо в легкой форме, либо в крайнем ее проявлении, и, возможно, даже умереть от нее. Это касается, например, защитной прививки от оспы, при которой согласно ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) и производителям вакцин 1-2 человека из миллиона привитых умирают от оспы или от последствий вторично наступающих болезней. Конечно, наряду с этим есть и вероятность, что прививкой вовсе не будет достигнута ожидаемая защита. Как бы то ни было, Ютта и я всегда крайне скептически относились к прививкам, из-за чего мы не делали прививку себе и нашим детям. Ютта и я убеждены в том, что здоровая иммунная система представляет собой лучшую «страховку жизни», которую нам не может обеспечить ни одна прививка. Если наши дети заболевали классической детской болезнью, мы всегда доверяли природной медицине, которая поддерживает и активизирует наши силы самоизлечения. Однако мы никогда не брали на себя эту ответственность за других людей вне нашей семьи. Поэтому мы всегда только предупреждали наших пациентов о рисках и возможных побочных эффектах прививок; ведь об этом были написаны даже некоторые книги (см. список литературы). Но решение принимали они сами. Большинство решалось на компромисс, заключавшийся в том, чтобы сделать прививку детям и себе только против самых опасных

инфекционных заболеваний, а ими являются детский паралич (полиомиелит), дифтерия, столбняк и в определенных подверженных регионах так называемый (ВЛМЭ) весенне-летний менингоэнцефалит, который может передаваться посредством клещей. **Однако, вообще говоря, мы всегда рекомендовали проводить прививки по возможности по одной и соблюдать минимальный интервал в 4-6 недель (см. также гл. 16).**

Еще одной чрезвычайно актуальной темой в тогдешнее время был, впрочем, оральный прием **фтора**, который рекомендовался в первую очередь младенцам и детям, и фторирование питьевой воды в разных регионах некоторых стран, в результате чего зубная эмаль якобы должна была укрепляться и таким образом хотели предотвратить появление кариеса. Так же, как и во многих областях тогдешней медицины, с помощью этой меры старались вылечить симптом, но этого было недостаточно для устранения причин. Дело в том, что истинной причиной кариеса крайне редко является недостаток фтора в зубной эмали, а почти всегда – кислая или нездоровая слюна, в которой могут размножаться некоторые вызывающие кариес микроорганизмы, такие как лактобациллы, определенные стрептококки и даже грибки кандиды, и конечно частое употребление сладких пищевых продуктов, прежде всего рафинированного сахара, который в то же время больше всего переокисляет организм и слюну (см. также гл. 8, 9 и 21).

Хотя лечение зубов местами с помощью фтора в некоторых случаях вполне может быть целесообразным и действенным, я все же относился отрицательно к оральному введению неорганических солей фтора в виде таблеток или в питьевой воде, так как эти соединения, вообще говоря, представляют собой очень ядовитые вещества. Наш организм был уже более чем достаточно загрязнен ядами и химикатами. Дело в том, что неорганические соли фтора представляют собой среди прочего сильный блокиратор ферментов, из-за которого ухудшаются все метаболические процессы и который по этой причине может быть связан прямо или косвенно со всевозможными заболеваниями и симптомами.

Напротив, я в большинстве случаев положительно относился к применению исключительно натурального витамина D для профилактики рахита у младенцев, детей и взрослых особенно в зимние месяцы. Как правило, в таких случаях как для взрослых, так и для младенцев вполне достаточно бывает принимать дважды в неделю по 400 МЕ (международных единиц) натурального витамина D (*фирмы поставщики на моей домашней веб-странице, см. заключение*).

Не говоря уже об этом, неядовитый, органически соединенный фтор встречается во всех натуральных продуктах питания и в первую очередь в цельнозерновых злаках. Поэтому те, кто питается здорово и полноценно, всегда будут принимать достаточное количество фтора. Не в последнюю очередь крепость зубов определяется не одним только фтором, но и фосфатом кальция, основным компонентом зубной эмали.»

«В какое все-таки трудное время вы жили!» тяжело вздохнула Анна-Мария. «И как обычному человеку было во всем этом разобраться!?»

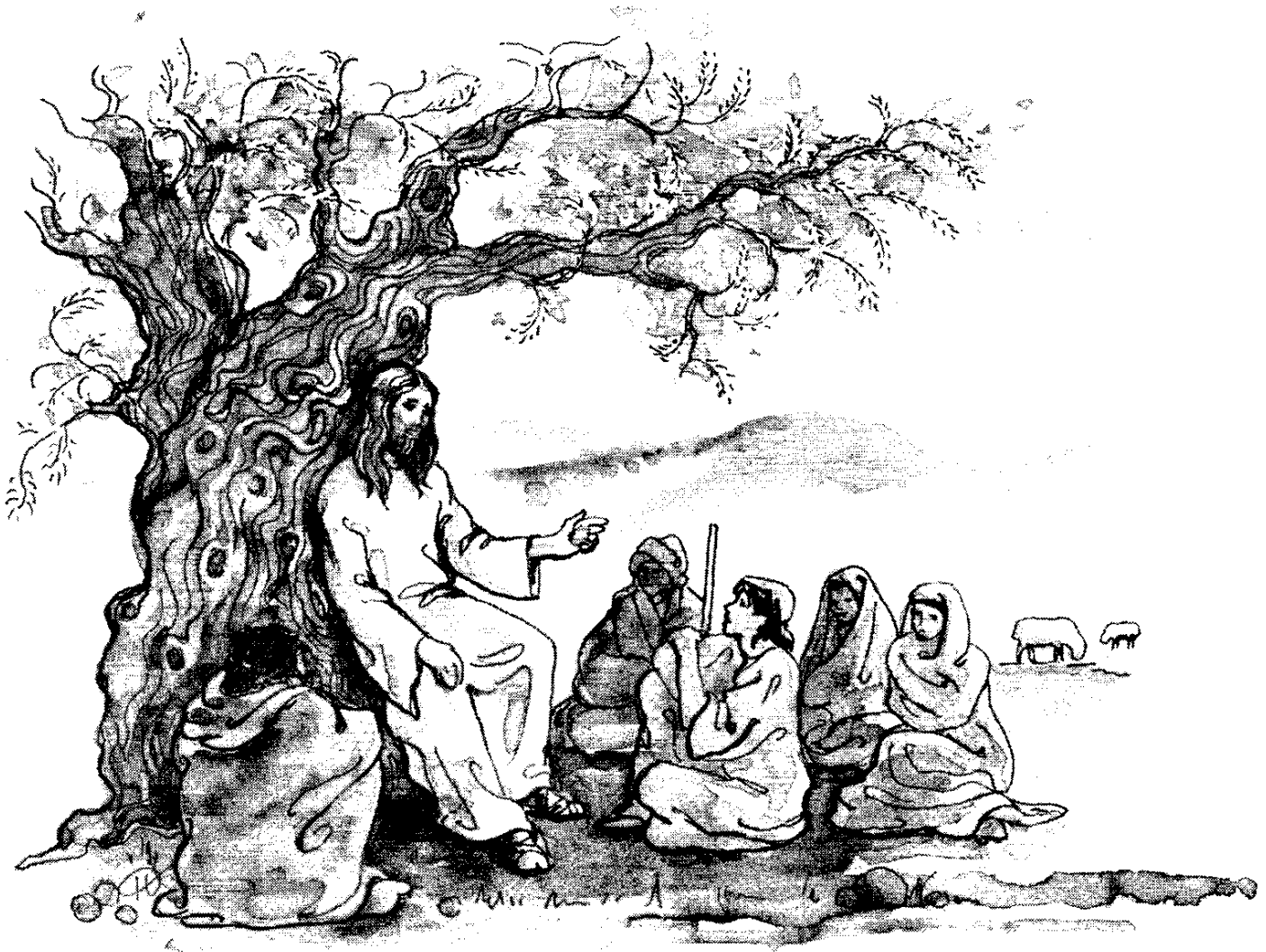
«Тут ты абсолютно права, Анна-Мария! Тем не менее, есть возможность, которую каждый человек может использовать как руководство, чтобы докопаться до истины – этой возможностью является путь ко всему природному. Потому что все, что ненатурально и с самого начала не было частью природы или не соответствует ее законам, как правило, всегда оказывает побочные эффекты на жизнь, а потому и на людей. Несомненно, нам и по сей день все еще приходится идти на некоторые компромиссы; но все исследования на сегодняшний день направлены, по меньшей мере, на то, чтобы применять лишь те вещества, методы и технологии, которые либо являются частью природы, либо хотя бы не противоречат ее законам и поэтому не вредят природе и жизни.»

Анна-Мария, Джонатан и я сидим еще некоторое время вместе, и оба сосредоточенно слушают меня, пока я рассказываю им еще много чего из нашего прошлого. Наконец, мы беседуем и о жизни

и учении Иисуса. Так как обоим эта тема заинтересовала, мы договорились собраться в полдень следующего дня, чтобы продолжить эту беседу, в которой я расскажу им, что и Иисус более чем за 2000 лет до этого знал, каким образом можно питаться оптимально.

Глава 23

«Жизнь – только от живого!»



Jesus lehrte die Wahrheit über die optimale Ernährung des Menschen

Иисус учил истине об оптимальном питании человека

«Жизнь – только от живого!»

Я закрываю глаза и концентрируюсь на руках, которые я плавно кладу на землю. Я чувствую, как их живое биение пульса наполняет тело живостью, и их голос начинает говорить со мной. Но говорит он не словами, а просто своим присутствием. Земля живет, и ее тело хочет питать нас, ее душа желает быть музыкой в наших ушах, а ее дух хочет слиться с нашей воедино. Мои руки зарываются в нее глубоко. Дарительница жизни прохладна и влажна, спокойствие и терпение определяют ее характер, и она наполняет мое сердце силой и доверием. Я опускаюсь все ниже и погружаюсь в бесконечное море любви, в котором объединяются душа и материя. Нет больше разделения. Бог везде, бог – все!

Через некоторое время я медленно открываю глаза и постепенно отделяюсь от внутреннего соединения с нашей землей. При этом я исполненный благодарности пропускаю ее сквозь пальцы и, наконец, поднимаюсь, чтобы возвратиться в дом. Анна-Мария и Джонатан уже сидят на террасе, и, кажется, они некоторое время наблюдали за мной. После того, как мы поприветствовали друг друга, я присаживаюсь к ним и начинаю нашу сегодняшнюю беседу с того, что рассказываю им о значении нашей планеты Земля, которая является живым организмом и обладает собственной душой, и что

это знание было известно не только многим древним культурам, но и что Иисус знал об этом уже во время своей земной жизни.

Учение Иисуса о питании

«А знаете ли Вы, что Иисус был отъявленным любителем природы и, разумеется, до сих пор им является!? – Он жил настолько осознанно, что не исключал ни одной сферы жизни. Хотя его любовь относилась в первую очередь к Творцу всего живого, он также дарил ее Матери Земле, без которой жизнь физически была бы невозможной. Чтобы полностью соединиться с Богом, нам необходимо в равной степени любить все формы проявления творения. Но это возможно лишь в том случае, если мы перестанем оценивать. Поэтому Бог может выражаться в нас и через нас только тогда, когда мы не будем больше различать между кем-то и чем-то и испытывать ту же самую любовь ко всему. Это и есть, в сущности, учение Иисуса!

Но также Иисус учил и практичным вещам повседневной жизни. Ведь я уже рассказывал вам вчера, что Иисус давал даже конкретные рекомендации по питанию. Я зачитаю вам об этом отрывок из книги, которую я в первый раз взял в руки примерно 75 лет тому назад¹⁰⁰. Однако в то время я еще находился в самом начале своего пути исследований и открытий тайн нашей печи, из-за чего я лишь много лет спустя смог понять и представить себе глубокую мудрость и знания, исходящие из этих заметок.

Книга называется «Гелианд – Евангелие совершенной жизни» Эдмонда Шекели. Полное оригинальное издание вышло под заголовком «Евангелие мира от ессеев» (см. список литературы). Оно представляет собой отрывок из евангелия, которая якобы принадлежит перу апостола Иисуса – Иоанна, как автор утверждает в начале английского варианта. Изначально венгерский профессор, врач и правдоискатель доктор Эдмонд Бордо Шекели нашел это евангелие на старославянском языке в Королевской библиотеке Габсбургов в Вене. Он переписал содержание и перевел его частично на английский, чтобы как можно больше людей могли узнать правду. Но позже ему довелось обнаружить в библиотеке Ватикана в Риме, что старославянский текст был дословным переводом хранившейся там рукописи на арамейском языке. Так как родным языком Иисуса тоже был арамейский, этим подчеркивается, по меньшей мере, достоверность этого евангелия.»

Я открываю книгу и начинаю читать:

«И Иисус молвил дальше: “Бог велел вашим праотцам: «Ты не должен убивать.» Но они были бессердечными и убивали. Тогда Моисей возжелал, чтобы они (люди) хотя бы не убивали людей, и разрешил им убивать животных. Но тут сердца ваших праотцев стали еще жестче, и они стали убивать людей так же, как и животных. Но я вам говорю: не убивайте ни людей, ни животных, ни даже пищу, которую кладете себе в рот. Ибо если вы будете есть живую пищу, она будет оживлять вас; но если вы умертвите свою пищу, то мертвая пища убьет и вас. Ибо жизнь происходит от живого, а от смерти всегда наступает лишь смерть. Ибо все, что умерщвляет вашу пищу, умерщвляет и вашу плоть. А все, что умерщвляет вашу плоть, губит и вашу душу. И ваша плоть станет тем, чем является ваша пища, равно как и ваша душа станет тем, чем являются ваши мысли. Поэтому не ешьте ничего, что было разрушено огнем, холодом или водой. Ибо нагретые, замороженные и гнилые питательные вещества нагреют и вашу плоть и приведут ее к замерзанию или гниению. Не будьте такими, как глупый крестьянин, который засеивал свои пашни вареными, замороженными и гнилыми семенами. А когда пришла осень, его поля не дали урожая. И велики были его лишения.

¹⁰⁰ Вымышленные беседы с Анной-Марией и Джонатаном происходят в 2055-году.

Напротив, будьте тем крестьянином, который засеивал свои поля живыми семенами и чьи пашни дали пшеничные колосья, численностью стократ больше засеянных зерен. Потому я говорю вам поистине: живите только племенем жизни и не приготавливайте свою пищу на огне смерти, который убивает вашу пищу, вашу плоть и вашу душу.”

“Учитель, где пламень жизни?” спросили некоторые.

“ В вас, в вашей крови и в вашей плоти.”

“ А огонь смерти? ” спросили другие.

“ Это огонь, горящий внутри вашей плоти и который горячее, чем ваша кровь. На этом смертельном огне вы варите свою пищу в домах своих и на полях своих. Ибо истинно говорю вам, это такой же огонь, как и тот, что разрушает вашу пищу и плоть вашу, так же как и огонь злости губит ваши мысли и с ними душу вашу. Ибо ваша плоть есть то, что вы едите, а ваша душа есть то, о чем вы думаете. Поэтому не ешьте ничего, что было умерщвлено огнем сильнее, чем пламя вашей жизни. Поэтому готовьте и ешьте все плоды деревьев и все травы поля и все молоко животных, насколько они пригодны для питания. Ибо они все питаются и зреют от пламени жизни; все это дары ангелов нашей Матушки земли. Напротив, не ешьте ничего, что получило свой вкус от огня смерти, потому что за этим стоит Сатана. ”

“ Как же нам готовить наш хлеб насущный без огня? ” спросили некоторые в великом изумлении.

“ Пусть ангелы божьи готовят ваш хлеб. Смачивайте вашу пшеницу, чтобы ангел воды наступил на нее. Затем оставьте ее на свежем воздухе, чтобы ангел воздуха тоже обнял ее. И оставьте ее с утра до вечера на солнце, чтобы ангел солнца снизошел до нее. И благословение трех ангелов вскоре поможет взойти первым проросткам жизни. Теперь раздавите ваши зерна и сделайте тонкие вафли (облатки), как это делали ваши праотцы, когда они возвращались из Египта, оплота кабалы. При восходе солнца снова положите эти облатки на солнце, и когда оно будет на зените, переверните диски из теста, чтобы и нижняя сторона смогла быть обнята ангелом солнца. До заката ваш хлеб будет испечен. Ибо ангелы воды, воздуха и солнца питали пшеницу и помогли ей созреть на поле, и точно так же вам нужно готовить свой хлеб. То же самое солнце, которое пламенем жизни вырастило пшеницу и помогло ему созреть, должно тем же пламенем выпечь и ваш хлеб. Ибо пламя солнца дарит пшенице, хлебу и плоти жизнь. И живые ангелы живого Бога служат только живым людям. Ибо Бог есть Бог живого, а не Бог мертвого.

Так, ешьте всегда со стола божьего: плоды деревьев, зерна и травы полей, молоко животных и мед пчел. Ибо все, что выходит за рамки сего, принадлежит Сатане, и оно ведет через грех и болезнь к смерти. Напротив, пища, которую вы едите с богатого стола божьего, придает вашей плоти сил и молодости, и болезни будут обходить вас стороной. Ибо стол божий кормил **Мафусаила**, и я говорю вам истинно, живите так, как жил он, так Бог всего живого подарит вам, так же как и ему, долгую земную жизнь. Ибо истинно говорю вам, Бог живого богаче, чем богачи этой земли, а его переполненный стол богаче, чем пиршества всех богатых мира сего. Поэтому всю жизнь ешьте со стола нашей матушки земли, и никогда вам не придется страдать от нужды. А коли едите вы с ее стола, то ешьте все вещи такими, какими вы найдете их на столе матушки земли. Не варите их и не смешивайте друг с другом, чтобы внутренности ваши не превратились в дымящиеся болота. Ибо истинно говорю вам, в глазах Господа это зверство.

И не будьте такими, как алчный батрак, который за столом своего господина всегда съедал то, что принадлежало другим. Все проглатывал он без разбору от своей ненасытности. Когда господин это увидел, он разозлился и прогнал его из-за стола. Когда все закончили пир, он перемешал все, что осталось на столе, и вызвал жадного холопа к себе и молвил: “Возьми и съешь все со свиньями; ибо там тебе место, а не за моим столом.”

Поэтому будьте внимательны и не загрязняйте храм своей плоти мерзостями всякого рода. Довольствуйтесь двумя или тремя блюдами, которые вы всегда будете находить на столе вашей матушки земли.

И не поддавайтесь сиюминутному искушению проглотить все, что вы можете видеть вокруг себя. Ибо истинно говорю вам, если вы перемешаете в вашей плоти различные блюда, спокойствие вашей жизни будет потеряно, и бесконечная война начнет бушевать в вас. И плоть разрушится, прямо как дома и богачи уничтожают друг друга, как только они ссорятся. Ибо ваш бог есть бог мира и никогда он не поможет при раздорах. Поэтому никогда не будьте гнев божий против вас, чтобы он никогда не прогонял вас из-за своего стола и вы не были вынуждены пойти к столу Сатаны, где огонь грехов, болезней и смерти погубит вашу плоть.

А когда едите, никогда не заполняйтесь до конца. Избегайте соблазнов Сатаны и прислушивайтесь к голосу божьих ангелов. Ибо Сатана и его сила заманивают вас съесть все больше. Поэтому живите душой и сопротивляйтесь страстям плоти. А ваше постничество всегда обрадует ангелов божьих. Поэтому проследите за тем, сколько вы едите, чтобы вполне насытиться, а затем всегда ешьте на треть меньше.

Пусть вес вашей ежедневной пищи будет не меньше одной мины (около ½ кг), но и превышает двух мин. Тогда ангелы бога всегда будут служить вам и вы никогда не попадете в кабалу Сатаны и его болезней. Не нарушайте дело ангелов в вашей плоти частым кушаньем. Ибо истинно говорю вам, те, кто ест больше двух раз, служат делу Сатаны. А ангелы божьи покинут его плоть и скоро ею завладеет Сатана. Ешьте только тогда, когда солнце будет находиться в зените, а затем снова, когда оно зайдет. И никогда вы занеможете; потому что такое поведение богу по душе. Ешьте только тогда, когда для вас накрыто на столе божьем, и ешьте только то, что вы найдете на нем. Ибо истинно говорю вам, Бог знает, что и когда нужно плоти вашей.

Начиная с месяца Адарешьте ячмень, с месяца Сиванешьте пшеницу – самый совершенный плод из всех зерновых. И пусть хлеб ваш насущный состоит из пшеницы, чтобы господь заботился о вашей плоти. Начиная с Таммузешьте кислый виноград, чтобы ваша плоть уменьшилась в весе и Сатана удалился из нее. В месяце эюлсобирайте виноград и пейте их сок. В месяце Марчхешван собирайте сладкий виноград, подслащенный и сушеный солнечными ангелами, чтобы он снова придал вашей плоти вес; потому что ангелы Господа будут жить в ней. В месяцы АбиШебат ешьте сочный инжир, а то, что останется не съеденным, пусть ангелы солнца сохраняют для вас. Ешьте его во все месяцы с ядром миндаля, ибо деревья не несут плодов. В месяце Тебетешьте травы, выходящие после дождя, чтобы ваша кровь отмылась дочиста от всех ваших грехов. И в тот же месяц начните пить молоко ваших животных; ибо бог дал травы и злаки полей всем дающим молоко животным, чтобы их молоко питало человека. Ибо истинно говорю вам, блаженны те, кто ест со стола божьего и избегает всех искушений Сатаны. Не ешьте нечистую пищу, которая приходит из других стран, а ешьте плоды ваших деревьев. Потому что ваш Бог хорошо знает, что вам нужно и откуда и когда. И дает он всем народам всех стран то, что лучше всего для них. Не ешьте дичь, которая в спешке набивается до отказа и засоряет свою плоть гадостями всякого рода.

Ибо сила ангелов божьих поступает в вас с живой пищей, которую Господь подает вам со своего королевского стола. И если едите вы, то пребудет над вами ангел воздуха, а под вами – ангел воды. Дышите во время еды глубоко и долго, чтобы ангел воздуха пожелал благословить вас. И жуйте пищу хорошенько зубами вашими, чтобы она стала водой и ангел воды смог превратить ее в вашей плоти в кровь. И ешьте медленно, как если бы это была молитва Богу. Ибо истинно говорю вам, те, кто едят таким образом со стола божьего, в тех прибудет сила божья...”»

Древнее знание открыто

Оба подростка смотрят на меня большими глазами, и из Анны-Марии вырывается:

«Смотрите-ка, мне до боли знакомо то, чему учил Иисус!»

«Видите, я же вам говорил, на свете мало что бывает поистине новым. Часто древние знания предаются забвению, пока в один прекрасный день не будут открыты снова. Тогда они поверхностно кажутся новыми, потому что предстают в другом окрасе и, возможно, относятся к другому языку. Однако это – те самые древние знания!»

«Иисус точь-в-точь как ты говорил о том, что только живая, не нагретая пища идеально питает тело и душу, и что нагретые пищевые продукты ослабляют нас и делают больными. Разве не удивительно, что Иисус тоже рекомендовал пророщенные злаки? А поскольку даже предки Израиля ели эту пищу, то, должно быть, речь идет действительно о древнем образе питания. Он говорил, что человеческая пища должна состоять только из фруктов деревьев, зерен и трав полей, молока животных и пчелиного меда. Под это описание подходят все фрукты, орехи и масличные семена, все виды злаков и злакоподобных семян, молоко и мед. Ах да, а вместо обозначения «травы» мы определенно можем употреблять и «овощи», не так ли?»

«В некотором смысле – да, Анна-Мария. Но вам нужно учесть, что 2000 лет тому назад имелось гораздо меньше видов овощей, чем сегодня. Например, многие виды капусты, которые существуют на сегодняшний день, лишь спустя многие столетия стали выращиваться из исходных сортов капусты. Точно также все обстоит со многими видами салатов. Кроме того, большинство людей знали и употребляли овощи только из своего региона. Лишь в последние столетия путешественники по миру время от времени привозили овощи из других стран. Так, примерно 500 лет тому назад в Европу морским путем из Южной Америки была завезена картошка и поначалу использовалась в качестве пищи для бедных. Поэтому лично я думаю, что под обозначением «травы» также подразумевались дикорастущие пряные травы.»

«А ведь Иисус говорил даже о раздельном питании! Так, он рекомендует в различные месяцы употреблять лишь определенные виды овощей, фрукты, молоко или сушеный инжир с миндалем. Имеет ли Иисус этим в виду, что нам все это время следует есть лишь одно и то же? – Но ведь с другой стороны он также говорил, что нам следует смешивать не более двух-трех продуктов питания за один прием пищи, чтобы не нарушить покой в нашем организме. Ведь из этого можно заключить, что за один прием пищи в принципе можно есть больше одного продукта питания?»

Я недолго обдумываю, как однозначно ответить на вопрос Джонатана, так как высказывания Иисуса, по-видимому, противоречат друг другу. Но наконец я нашел подходящие слова:

«Нет, Джонатан! Это распределение различных продуктов питания по месяцам, на мой взгляд, представляет собой скорее отдельно взятые основные пищевые продукты, на которые Иисус рекомендовал делать упор в соответствии с климатом и временем года. Вам нужно учесть, что Иисус не сам записывал этот трактат по питанию, так что из него передались лишь основные тезисы, с которыми, однако, мало кто знает что делать, поскольку нет базовых знаний и практических руководств об этом. Если знать высшие ступени третьего уровня раздельного питания, тогда не останется больше никаких противоречий.»

На деле все обстоит так, что оптимальные комбинации продуктов питания высших степеней третьего уровня раздельного питания состоят из совершенно определенных видов орехов и масличных семян и какого-нибудь вида фрукта, например, из миндаля с инжиром, или же из одного вида фруктов и одного вида пророщенных, сушеных солнцем злаков с чистосортным оливковым маслом холодного прессования. Кроме того, есть и еще одно, несколько мистическое сочетание, которое состоит из сырого молока животных и меда. Таким образом, все эти сочетания продуктов

питания всегда представляют собой два разных продукта питания, за исключением монотрофно употребляемых видов фруктов. Если сюда причислить в качестве третьего продукта питания воду, в общем счете это составит максимально три продукта питания за один прием пищи.

Если употреблять исключительно одну из этих комбинаций продуктов питания два-три раза в день – оптимальными по определенной причине действительно являются лишь две трапезы в день – , и кроме того пить только бедную на минералы воду, то в организме воцарится полная гармония и появится морально-ментальная сила – при условии, что при таком образе питания больше не происходит очищения от ядов. Эта гармония и морально-ментальная энергия полностью сравнима с душевной ясностью, и возвышенными чувствами, которые могут появиться во время лечебного поста. Впрочем, инь-янь-энергии (см. гл. 13) и энергии кафа, питта и вата (= доши, см. гл. 15) при этом образе питания играют лишь второстепенную роль, так как здесь на передний план выступают совершенно определенные феномены, вследствие которых с одной стороны организм, несмотря на «однобокий» образ питания, освобождается от всех ядов и шлаков, а с другой стороны происходит возмещение трех дош.

Те, кто поставил перед собой цель питаться таким образом, ни в коем случае не могут сделать это со дня на день, так как в противном случае кровь и органы выделения «подавились» бы ядами и шлаками, мобилизованными в результате этого. Поэтому совершенно необходимо лишь постепенно приспособливать организм и дух к высшим энергетическим уровням третьей ступени раздельного питания. Как правило, для этого, в зависимости от индивидуальной физической и душевной исходной ситуации, требуется несколько лет. Лишь немногим людям эта адаптация удастся за несколько месяцев. К счастью, на рубеже тысячелетий я обнаружил некоторые промежуточные уровни, с которыми можно шаг за шагом приблизиться к этому образу питания. Но в древнее время эти промежуточные уровни были важны и потому, что по различным причинам в те времена мало кто мог питаться так оптимально, как я вам только что описал. Если вы однажды тоже захотите питаться таким образом, для безошибочного осуществления вам понадобится еще много базовых знаний, без которых вы могли бы более или менее сильно навредить себе.»

ВАЖНОЕ УКАЗАНИЕ

Пожалуйста, не проводите опыты на себе с применением приведенных указаний к высшим уровням третьей ступени раздельного питания! Чтобы правильно применять этот режим питания, Вам кроме различных промежуточных уровней и специальных орехово-фруктовых или фруктово-семенных комбинаций нужно знать еще и некоторые важные условия и предпосылки, некоторые из которых особенно в нынешнее время трудно соблюдать. К ним относятся, например, максимальное уменьшение нагрузки со стороны излучения мобильной связи и загрязнения воздуха. Подробно эта тема будет рассмотрена в последующей книге.

До какого возраста может прожить человек?

«То, что ты нам рассказываешь, звучит весьма интересно! Ведь то, что Иисус, должно быть, знал о правилах сочетания, однозначно следует из того, что он предостерегал от неблагоприятных смесей, которые ведут к усиленному гниению и брожению в кишечнике с соответствующими вытекающими симптомами. Кроме того, все конкретные приведенные рекомендации соответствуют идеям раздельного питания. Но что Иисус имел в виду тем, что можно прожить до того же возраста, что и Мафусаил, если питаться так, как он рекомендовал?»

Джонатан при этом вопросе заинтересованно смотрит на меня и его взгляд свидетельствует о сильном любопытстве, которое мне прекрасно знакомо по себе. Дело в том, что это высказывание Иисуса занимало и мои мысли до тех пор, пока я спустя много лет не ответил на этот вопрос.

«Мафусаил – библейская фигура из первой книги Моисея, Ветхого Завета, который по утверждению достиг возраста 969 лет и чьим внуком был Ной. Но в то время, как утверждается, все предки и прямые потомки Мафусаила достигали подобного возраста. Лишь его поздние потомки стали умирать во все более раннем возрасте. Например, Авраам прожил лишь до 175 лет, а Моисей, в заключение, умер по утверждению в возрасте 120 лет.

Однако большинство ученых древности считали преклонный возраст Мафусаила или Ноя невозможным и думали, что люди в то время вели иное летоисчисление. Но это маловероятно, поскольку иначе все библейские женщины должны были бы рожать своих детей в детском возрасте, а отцы в то время не были бы и в переходном возрасте. Кроме того, библия дает точные сведения о том, каким образом возраст потомков Мафусаила все больше сокращался, пока люди, в конце концов, не стали достигать в возрасте около ста лет.

Однако к концу прошлого века общее мнение геронтологов изменилось, так как они в результате своих исследований все больше убеждались в том, что человек мог становиться и старше 130-140 лет. Но секрет кроется не в продлении жизни постаревших клеток, а в способности клеток начиная с возраста 20-30 лет медленнее стареть. Поэтому многие ученые особенно в прошлом столетии были заняты тем, чтобы раскрыть причины старения и в результате найти зацепки, как долго сохранять молодость.

Но в условиях растущего перенаселения и безответственного поведения многих людей в старое время «пилюля молодости» имела бы катастрофические последствия. К счастью, такой пилюли нет и никогда не будет, так как человек только путем собственных физических и умственных усилий может прийти до того, чтобы, наконец, питаться исключительно сырыми, растительными продуктами питания по третьему уровню раздельного питания. Ведь это и есть главная предпосылка для необходимого метаболического равновесия всех клеток нашего организма, и она может частично или полностью заменяться чисто душевными усилиями или определенными упражнениями йоги. Таким образом, требуется определенное сознание, чтобы идти по этому пути. Хотя некоторые люди после соответствующего периода очищения могли бы питаться таким образом и 50 лет тому назад; по различным причинам это все же представлялось возможным лишь для немногих. Дело в том, что большинству из них приходилось осознанно приземлять себя, чтобы справляться с повседневными задачами в тогдашнем обществе. Поэтому они были в большей или меньшей степени вынуждены регулярно употреблять не очень здоровые пищевые продукты (*см. также гл. 15*). Кроме того, внешние условия для библейского возраста в то время вряд ли царили в какой-либо стране. Дело в том, что из-за предельных нагрузок окружающей среды лишь приблизительно можно было достичь оптимального метаболического баланса. Тем не менее, конечно, уже тогда стоило хотя бы отчасти пойти по этому пути, хотя бы для того, чтобы стать здоровым и освободить и предохранять организм от большинства ядов и шлаков.

Напротив, сегодня ситуация совершенно иная. С одной стороны экологические условия с каждым десятилетием становятся все лучше, а с другой стороны больше нет особой необходимости приземлять себя.»

Секрет старого Мафусаила

«Таким образом, мы, вообще говоря, сохраняем молодость и стареем медленнее лишь в том случае, если наш обмен веществ находится в оптимальном равновесии, при котором выделяются не только все конечные продукты метаболизма, но и 100процентно все ядовитые вещества извне?»

«Совершенно верно, Анна-Мария. Но чтобы достичь этого состояния, нам нужно не только идеально комбинировать сырые фрукты, орехи и семена и употреблять их в соответствии с климатом или временем года, но и основательно разжевывать. Сырое молоко с медом также должны хорошенько смачиваться слюной. Как я уже говорил вам, в результате этого оптимальным образом активизируются функции организма. Сюда, разумеется, относятся катализаторы метаболизма и все остальные ферменты организма, равно как и пищеварительные органы, гормональные железы и отчасти даже наши энергетические центры (чакры). Но самый большой секрет этого образа питания состоит в том, что наш организм благодаря нему приобретает способность наряду с белками (точнее, заменимыми и незаменимыми аминокислотами) самостоятельно вырабатывать, или трансмутировать, также и определенные витамины, гормоны и элементы, которые он обычно не может производить или с возрастом вырабатывает все меньше. Сюда относится, к примеру, усиленная выработка в печени кофермента Q₁₀, который не только известен как акцептор свободных радикалов (см. гл. 14, стр. 245 и гл. 20, стр. 421), но и имеет большое значение для обеспечения наших клеток энергией и при оптимальном обеспечении держит производительность всех клеток на уровне здорового молодого человека. Помимо активизации всех гормональных желез, с помощью которой со временем все гормоны, естественно, станут вырабатываться оптимально, важную роль при таком питании играют, наконец, трансмутация и новообразование элементов.

Однако этот феномен отнюдь не нов, поскольку уже в XIX веке было приведено научное доказательство того, что растения не только в состоянии превращать определенные элементы в другие, но и что они даже могут создавать материю. Так, например, в 1873-году барон Альбрехт фон Герцееле опубликовал свои открытия, согласно которым растения, по-видимому, обладают способностью превращать углекислый газ в магний, магний в кальций, кальций в фосфор, фосфор в серу, а азот в калий. Но и в прошлом веке некоторые исследователи занялись этой темой и после тысяч анализов каждый раз приходили к одному и тому же результату: растения – отличные алхимики! Антропософу Рудольфу Хаушка удалось даже доказать, что растения не только способны создавать или превращать материю, но и могут заставить материю исчезнуть. Эта «эфиризация» материи, как он это называл, подчиняется при этом настоящему ритму между новообразованием и расщеплением, который зачастую соответствует даже фазам Луны¹⁰¹.

Таким образом, этот образ питания также дает возможность организму человека либо преобразовывать отсутствующие минеральные вещества из подводимых минералов, либо даже вырабатывать их полностью с нуля. Это относится помимо хлорида натрия, который почти не содержится во фруктах, орехах и семенах, также и ко всем остальным макро- и микроэлементам.

С довольно большой вероятностью мы можем даже стимулировать с помощью этого вида питания образование витамина Вв печени. В обычных условиях человек – равно как и человекообразные обезьяны, морская свинка и некоторые виды птиц и летучих мышей – неспособен на это, так как он в отличие от большинства остальных живых существ, включая растения, не может образовывать необходимый для этого фермент L-гулонолактон-оксидазу. Поэтому, в сущности врожденная нехватка витамина С у человека представляет собой «болезнь нехватки ферментов»¹⁰².

¹⁰¹ Источник: «Тайная жизнь растений» авторов Питер Томпкинс и Кристофер Бёрд, издательство Fischer Taschenbuch Verlag, Франкфурт на Майне, 1988-г.

¹⁰² То, насколько человек может самостоятельно вырабатывать фермент L-гулонолактон-оксидазу или витамин С и витамин D без солнечного облучения исключительно или преимущественно с образом питания по высшим степеням

Точно так же, при тех же самых условиях наш организм, вообще говоря, способен образовывать витамин Ди без облучения солнцем ¹⁰². Правда, у натурального витамина D (*предлагается лишь немногими фирмами в Германии*), по-видимому, есть небольшая разница между выработанным в организме витамином D и, к примеру, витамином D, экстрагированным из рыбьего жира. Я сам при суточной дозе всего в 200 МЕ (5 микрограммов) натурального витамина D из рыбьего жира реагировал легкой головной болью, по крайней мере, тогда, когда я преимущественно питался по третьему уровню раздельного питания. Напротив, если я питался «нормально» или исключительно по первому или второму уровню раздельного питания, то этот симптом не наступал. Поэтому эта повышенная чувствительность при особенно богатом на жизненные энергии питании человека, - а это в принципе относится и ко всем вскармливаемым младенцам - должна заставить задуматься каждого медика, тем более что раньше младенцам и малолетним детям для профилактики от рахита ежедневно давали 400-500 МЕ и более витамина D (в Германии - в основном синтетического витамина D).»

Аутологичная выработка соли – доказанный факт!

Теперь прошло ровно семь лет с тех пор, как я в 1996-году во время нашего семейного отпуска на летних каникулах обнаружил феномен аутологичного солеобразования. Однако это событие было лишь началом многочисленных дальнейших открытий относительно способностей нашего организма к новообразованию и трансмутации, которые в последующие годы уже практиковались мной и другими исследователями и тем самым были по большей части доказаны. Так как эта тема исключительно сложна, я оставил попытки в нескольких словах объяснить ее в этой книге. Я посвящаю дальнейшую книгу ее подробному рассмотрению (*см. заключение*).

Поэтому если Вы еще до появления вышеуказанной книги хотите употреблять ежедневно больше 50 граммов орехов или семян по третьему уровню раздельного питания (*см. гл. 18, стр. 372*) или даже применять высшие степени этого режима питания, то Вам следует либо посетить один из моих семинаров по питанию, либо лично связаться со мной.

Кишечник: корень здоровья и жизненной энергии

«Тогда получается, что нельзя питаться ничем иным, кроме как сырыми продуктами по законам высших степеней третьего уровня раздельного питания, если человек хочет достичь оптимального состояния здоровья и прожить, скажем..... хотя бы до 150 лет?»

Все Джонатан хочет знать!

«Вообще-то нет, если ты действительно стремишься к этой цели или хочешь достичь даже более высокого возраста! Единственное исключение составляет лишь пара видов овощей и трав, употребляемых в сыром виде. Одним только этим обеспечивается не только равновесие в обмене веществ, но и то, чтобы в организме происходили также все необходимые алхимические процессы превращения и новообразования. Если мы, вопреки этому, вперемежку будем употреблять пищевые продукты горячего приготовления или меньше хороших комбинаций раздельного питания, такие как

третьего уровня раздельного питания, наукой по сей день пока не доказано. Но согласно моим исследованиям мы, скорее всего обладаем такой способностью, так что даже при бедном на витамин С питании, состоящем преимущественно из орехов и масличных семян с сырыми сушеными фруктами или из сырых пророщенных злаков с чистосортным оливковым маслом холодного прессования, мы будем обеспечиваться витамином С в более чем достаточной мере. Но поскольку этому пока еще нет аналитического доказательства, я, тем не менее, рекомендую во избежание риска при таком образе питания обеспечивать подвод витамина С в объеме минимум 50-100 мг в день у взрослого человека.

сырое молоко с сырыми фруктами, то наш метаболический баланс уже снизится до более низкого уровня. Естественно, в результате этого наш организм сразу начнет зашлаковываться, что в конечном итоге приводит к ускорению процесса старения. Кроме того, это колебание имеет и тот недостаток, что с помощью следующей оптимальной трапезы нам сначала придется заново избавляться от конечных продуктов метаболизма, в большом количестве отложившихся в клетках и в соединительной ткани вследствие менее благоприятной предыдущей еды. Но естественно это нагружает кровь и органы выделения, в результате чего на некоторое время в большей или меньшей степени может ухудшиться самочувствие (см. гл. 18). Теперь вы понимаете, что Иисус имел в виду, говоря, что никогда нельзя будить «гнев божий» против себя, чтобы потом не есть вынужденно со «стола сатаны», где огонь грехов, болезней и смерти губит плоть? Под этим он подразумевал среди прочего, что обратный путь к оптимальному питанию сырыми фруктами, орехами и семенами из-за многомесячной или многолетней очистительной фазы организма в большинстве случаев бывает столь трудным, что идти по нему без дополнительной помощи бывает практически невозможно, и приходится и дальше вынужденно питаться менее здоровыми пищевыми продуктами и сочетаниями продуктов питания.

Но для полноты я хотел бы еще раз упомянуть, что на процесс старения можно положительно повлиять еще и с помощью некоторых других факторов и физических упражнений, таких как хатха-йога, таи чи и цигун, и даже значительно замедлить или вовсе остановить его с помощью чисто душевных «усилий», если есть желание. Но для этого нужно сознание, слившееся воедино с богом. Лишь тогда душевная сила человека может оказаться настолько могучей, что материя будет усовершенствована до нового уровня и потеряет свой преходящий характер и перестанет оказывать влияние на процесс старения организма.

Все, на что нужно обращать внимание, чтобы при применении высших степеней третьего уровня раздельного питания в нашем организме происходили все важные алхимические процессы и обмен в клетках стимулировался оптимально, я расскажу вам как-нибудь в следующий раз. Но на одной взаимосвязи я все же хотел бы детально остановиться сегодня. Дело в том, что совершенно необходимо, чтобы как в тонком, так и в толстом кишечнике находилась одна и та же пища. Тем самым кишечнику помимо резорбции пищи относятся и другие важные функции, которые среди прочего касаются нашей энергетической и защитной системы. Ведь чем больше гармонии в нашем кишечнике, тем интенсивнее она не только оказывает влияние на наше умственно-душевное самочувствие, как я только что рассказал вам, но и тем больше укрепляется помимо алхимических процессов в нашем организме и защитная система. Вы наверно представляете себе, что это знание может иметь огромное значение для нашего здоровья и вместе с тем для многих заболеваний! Поэтому раньше всякий раз, когда у меня появлялись признаки инфекционной болезни, например, насморка или гриппа, мне в большинстве случаев удавалось подавить их в зародыше с помощью пищи. Тогда я просто в течение одного-двух дней ел одни и те же продукты питания по третьему уровню раздельного питания и либо оставался здоровым, либо претерпевал лишь довольно недолгую фазу болезни, во время которой я, тем не менее, мог бесперебойно продолжать работать. Этот метод, хотя и немного слабее, может действовать также и при употреблении разного рода вареных злаков вместе с оливковым маслом холодного прессования и чуточкой морской, каменной или кристаллической соли и даже с помощью одного вида сырых непророщенных злаков, и, наконец, с помощью самых лучших комбинаций второго уровня раздельного питания. Однако чем больше пищевых продуктов мы сочетаем в одной еде, тем меньше активизируется иммунная система и, естественно, тем дольше продолжается процесс выздоровления.»

«То есть это означает, что если мы хотим достичь того же возраста, что и Мафусаил, то нам пришлось на некоторое время питаться только одним видом пищи?!»

«Да, Анна-Мария. Для того чтобы действительно активизировать надолго все известные мне метаболические процессы в организме, которые могут приблизить нас к этой цели, в тонком и толстом кишечнике по имеющимся у меня до сих пор сведениям должна находиться пища одного и того же вида, которая может состоять либо из сырых фруктов одного вида или самое большее из сырых орехов или масличных семян одного вида с сырыми фруктами одного вида или из сырых пророщенных злаков одного вида с чистосортным оливковым маслом холодного прессования. Кроме того, эта пища должна основательно разжевываться и превратиться в «жидкость». Правда, временами мы также можем пить сырое молоко с чуточкой меда или иногда питаться сырыми овощами определенного вида. Все же основная пища всегда должна состоять из сырых фруктов, орехов и семян, так как они являются единственными продуктами питания, которые могут оптимально активизировать все метаболические процессы. Выполним ли мы этим режимом питания действительно все условия для того, чтобы достичь того же возраста, что и Мафусаил, я, конечно, не могу сказать с уверенностью. Ведь у нас еще нет необходимого доказательства!

Вообще говоря, вы должны отдавать себе отчет, что питаться таким образом весьма непросто. С одной стороны для этого нужно выполнять совершенно определенные морально-ментальные условия, потому что иначе этим режимом питания вы больше навредите себе, чем поможете! А с другой стороны, особенно поначалу, для этого нужна очень твердая дисциплина, тем более что потребуются некоторое количество времени, пока организм постепенно не будет полностью очищен. Тем не менее, это начинание стоит того, потому что внутренней свободы и живости, которые вам подарит этот образ питания, вы не сможете достичь никаким другим видом питания.»

Был ли Иисус вегетарианцем?

«У меня еще вопрос!» Анна-Мария немного беспокойно ерзает в кресле туда-сюда. «Ведь из некоторых мест в Библии выходит, что Иисус якобы ел рыбу и пил вино. Как это совмещается с его принципиальной жизненной позицией и его учением о питании из евангелия совершенной жизни?»

«Знаете, на моем прошлом веку эта тема вызывала много дискуссий. Из письменных источников евангелия, старых преданий и большого количества вторичной литературы на греческом и древне-сирийском языках однозначно следует, что рыба в среде окружения Иисуса была пищевым продуктом, равно почитаемым как бедными, так и богатыми людьми, и зачастую употреблялась как гарнир к лепешке¹⁰³. Другие письменные источники, напротив, свидетельствуют о том, что Иисус в качестве гарнира (греч.: orsom) к лепешкам ел якобы сухофрукты, в особенности сушеный виноград, или изюм¹⁰⁴. Поскольку рыбу в среде окружения Иисуса очень любили и нет почти ни одного изображения пиршеств из того времени, на котором не было бы рыбы, то исходят из того, что Иисус ел и рыбу. Многие люди даже думали, что Иисус ел не только рыбу, но и мясо, и придерживались взгляда, что если Иисус ел рыбу и мясо, то это не может быть вредным и поэтому сами ели их. При этом они также ссылались на Ветхий Завет, в котором Моисей, наконец, разрешил есть мясо. Как Моисей на самом деле относился к этому и что по этому поводу говорил Иисус, я уже зачитывал вам

¹⁰³ Источник: «Евангелие Иисуса» авторов Гюнтер и Йорн Шварц, издательство Ukkam-Verlag, Мюнхен 1993-г.

¹⁰⁴ Источники: «Евангелие Мира от ессеев, Писания ессеев, книга 1» автора доктор Эдмонд БордоШекели, издательство Neue Erde, Саарбрюккен, 2002; «Секретный документ Иисуса – кумранские свитки правда о раннем христианстве» авторов Майкл Бейдженти Ричард Лей, издательство Droemersch Verlaganstalt Th. Knaur Nachf., Мюнхен 1993-г.

недавно. Тема об употреблении мяса Иисусом является чистой спекуляцией уже потому, что ни из одного положения в Библии не следует, что он когда-либо ел мясо. С большой вероятностью Иисус был воспитан даже (преимущественно) по-вегетариански, потому что Мария и Иосиф либо симпатизировали к ессеям, либо даже входили в их братство. Ессеи, по преданию, жили, по крайней мере, по большей части строго по вегетарианским канонам. Кроме того считается, что Иисус сам состоял в тесной связи с ессеями, так как его учения имеют большие сходства с учениями ессеев¹⁰⁴.

Несмотря на то, что Иисус в то время хорошо знал, как выглядит оптимальное питание человека, он лишь в течение трех последних лет своей общественной деятельности более-менее согласовал свой образ питания с тем временем. Таким образом, ему намного важнее было выполнять свою духовную миссию, чем практиковать или проповедовать образ питания, который в то время все равно никто не мог понять и применять.

Что же касается «вина», то раньше имелись два вида: один действительно представлял собой сбродивший виноградный сок, а другой получался сгущением виноградного сока путем варки, а затем разбавлялся водой перед употреблением. Вы наверняка представляете себе, какой из этих видов вина пили Иисус и его апостолы, когда они колесили по стране! По крайней мере, на основании древних источников можно уверенно утверждать, что под этим подразумевался разбавляемый водой, сгущенный виноградный сок. Так как в результате долгого нагревания виноградного сока разрушается часть плодовых кислот, то, конечно, он сочетается с хлебом лучше, чем какой-нибудь кислый фруктовый сок.»

После того, как я зачитал обоим правнукам еще некоторые места из Евангелия совершенной жизни, я приглашаю их на ужин. Во время еды я рассказываю им еще немного об учениях Иисуса, о его пророчествах и о его обещании вернуться однажды.

Теперь «Коренной Перелом» позади и началась новая эпоха – время триумфа истины и вхождения Христа в сердца людей. Время, когда прошлое всегда будет нашим учителем в вещах и поступках, которые мы никогда не должны повторять впредь, и время, в котором люди хотят только одного: мира и любви.

ГЛАВА 24

Взгляд в будущее



Die Zukunft findet bereits jetzt statt, denn Raum und Zeit sind Illusion

Будущее происходит уже сейчас, потому что пространство-время иллюзорно

Взгляд в будущее

Солнце уже зашло и за довольно короткое время сумерки превратились в таинственное ночное небо. До звезд над нами будто рукой подать. Луна светит во всем величии и мы можем различить на ней кратер невооруженным глазом. Мой задумчивый взгляд теряется в пучине Вселенной, которая всегда олицетворяла для меня величие и бесконечную силу нашего Творца. Но и Анна-Мария с Джонатаном, кажется, тоже глубоко впечатлены ясным звездным небом.

Наконец, Анна-Мария смотрит на меня немного задумчиво и прерывает паузу молчания вопросом:

«Дедушка, не это ли знак бесконечной любви бога, что космические энергии начиная с конца предыдущего века становятся все больше?»

«Да, Анна-Мария, и в первую очередь по тому, что благодаря этому приросту энергии многие люди вернулись к своим «истокам», своим внутренним источникам жизни и, наконец-таки выбрали природный, согласующийся с законами природы образ жизни.»

«И как же ты впервые узнал, что космические энергии увеличиваются?»

Анна-Мария полная ожидания смотрит на меня при этом вопросе, как будто я расскажу ей сейчас интересную историю.

«Полное осознание большого значения этого прироста энергии пришло ко мне, по сути, лишь тогда, когда в девяностые годы прошлого века к нам стало приходить все больше людей, у которых, несмотря на отсутствие изменений в образе жизни, обнаруживался застой в печени, вызванный какими-то конечными продуктами метаболизма или ядовитыми веществами, выделившимися из соединительной ткани. То есть внутренних причин этому быть не могло. Следовательно, причиной мог послужить внешний фактор. Поскольку эти ситуации возникали в основном периодически, я заключил из этого, что мы в эти промежутки времени во все большей мере снабжались жизненными энергиями извне, которые мы принимали через наши энергетические центры, или чакры. Затем этот общий прирост энергии вызывал у растущего количества людей среди прочего усиленное очищение соединительной ткани до тех пор, пока новый уровень энергий не мог больше мобилизовать шлаки или яды. Поэтому в зависимости от общей обремененности организма и индивидуального отклика на увеличение космических энергий у того или иного человека все снова могли возникать застойные ситуации в печени со всевозможными вытекающими симптомами (см. гл. 19), которые, однако, в большинстве случаев продолжались всего считанные недели или месяцы.

Таким образом, с этого момента мне стало ясно, что происходит в нашем космосе: увеличение частоты колебаний поспособствовало «очищению» на всех уровнях жизни. Но не только наши организмы или животные и растения были затронуты этим, но и сама наша планета и особенно наши души. Из года в год эти энергии увеличивались и все, что не соответствовало характеру их колебания, не могло больше долго существовать. То есть все сводилось к глобально физическому и душевному «очищению» всего живого – и в том числе людей – в результате усиления колебаний. Хотя физическое очищение и могло на время вызвать некоторые недуги, в отличие от умственно-душевных реакций с ними все же было легче справиться. Дело в том, что в общем этот прирост энергии вызвал у большинства людей растущее внутреннее беспокойство, которое могло выражаться также и в нарушениях концентрации внимания, ритма сердца или сна вплоть до психических болезней. Поэтому многие из них чувствовали себя так, будто время убегает от них, и ударялись в какую-нибудь деятельность, вследствие чего они, однако, все больше отдалялись от самих себя. Для того чтобы снова прийти в спокойствие в такой ситуации, есть лишь одна возможность: нужно иметь открытое, чистое сердце и постараться обрести себя и быть ведомым изнутри. Только так можно вступить в гармоничный резонанс с этой увеличивающейся энергией. У тех, кто не выполнял или не был готов выполнять эти условия, эта энергия могла все больше направляться против них самих. Поэтому все чаще люди подвергались депрессиям или другим психическим недугам, таким как необъяснимая внутренняя раздраженность или агрессия иди общий страх по жизни. Но, в конце концов, этот прирост энергии выразался и в том, что некоторые люди по необъяснимым причинам заболели физически, что можно могло сводиться только к возможному очищению организма и застою в печени.

После фазы различных кризов на всех уровнях жизни прирост энергии привел, наконец, к всемирной переориентации и прежде всего к значительному росту в сознании человечества. –Ну вот, а все остальное вам итак известно.»

«И что ты говорил и рекомендовал людям, которые приходили к тебе с застоем в печени, возникшим вследствие прироста энергий?»

«Наверно ты представляешь себе, Джонатан, что поначалу я сильно сомневался в том, что кто-нибудь из моих пациентов поверил бы моему объяснению. Но после того, как все подверженные люди после соответствующей терапии печени вскоре снова стали чувствовать себя лучше, я заметил, что мне начали верить. Кроме того, я ведь был не единственным, кто говорил об этом подъеме энергии. И без того все больше людей стали ощущать, что что-то происходило вокруг них и внутри их самих, а подъем космических энергий был логическим тому объяснением. Поэтому с этого момента я редко сомневался, говорить ли все как есть в такой ситуации.

При выведении ядов и шлаков мы наряду с индивидуально подобранными средствами для печени и желчного пузыря применяли, конечно, и СММ D 33, которую подверженным людям рекомендовали принимать столь часто, пока они не чувствовали себя снова хорошо. В ситуациях сильного очищения мы дополняли эту терапию ортомолекулярными питательными веществами, такими как В-витамины (см. гл. 20). Дополнительно мы всегда указывали на то, что строительную и очистительную терапию с помощью питания, гомеопатических средств или других методов, вообще говоря, следует прерывать до тех пор, пока очищение и застой в печени не спадали снова, и средство для печени пригождалось не чаще одного раза в день. Поэтому чем сильнее становились эти энергии из года в год, тем больше при всех процедурах, которые очищали организм от шлаков, приходилось принимать в расчет этот космический фактор очищения.»

«Тогда получается, что подъем космических энергий в принципе вызывал то же самое очищение, которого можно достичь с помощью сырых фруктов, орехов и семян?»

Я ожидал вопрос Джонатана.

«Отчасти так. Но заменить таким путем здоровое питание нельзя ни в коем случае. Ведь пока мы зависим от физической пищи и питаемся физическими продуктами питания, мы, что касается оптимальной активизации метаболизма, привязаны к сырым фруктам, орехам и семенам в оптимальных комбинациях. При этом особенно ценным оказалось наряду с фруктами, орехами и масличными семенами временами употреблять также пророщенные злаки с чистосортным оливковым маслом. В результате этого происходит среди прочего легкая янизация организма, которая во многих отношениях может положительно влиять на человека.

Однако в случае особенно интенсивного восприятия космических энергий эта янизация от злаков играет лишь второстепенную роль, так как космические энергии находятся в абсолютном инь-янь-равновесии и человек в результате этого становится все более независимым от различных тонких энергий пищи.»

«Есть ли тогда вообще необходимость питаться по возможности здорово, если человек хочет настроить свою жизнь всецело на бога?»

«Вполне, Анна-Мария! Как я только что сказал, здоровый образ питания ни в коем случае нельзя заменить посредством чуть большего количества энергий в организме в силу все большего духовного раскрытия и развития. Нездоровое питание скорее даже затруднило бы усвоение космических энергий. Поэтому нет деления между душевным развитием и питанием человека. Здесь – как и везде во вселенной – действует закон резонанса. Его можно также сформулировать следующими словами: подобное притягивает подобное. Поэтому совершенно нормальным развитием является то, что начиная с определенного момента человек на этом пути все больше учится различать качества пищевых продуктов и автоматически чувствует тягу к более здоровым продуктам питания и сочетаниям продуктов питания, так как в результате их употребления он попросту чувствует себя лучше.»

«Значит, в нашем будущем люди в ходе своего духовного развития во все большей степени будут питаться богатыми на жизненные энергии продуктами?»

«Да, именно так и будет, Джонатан. Ведь уже сегодня большинство людей питаются по-вегетариански. Следующим шагом будет все большее сокращение молочных продуктов, пока они совсем не исчезнут из рациона людей. Тогда останутся исключительно растительные продукты питания. Следующим прогрессом будет то, что люди будут есть только такие продукты питания, в результате употребления которых будет страдать все меньшее количество жизней; а это все фрукты, орехи и семена, у которых плодоносящее растение не съедается вместе с плодом. Овощные растения тогда практически не будут употребляться. Однако сырые фрукты, орехи и семена являются теми продуктами питания, которые могут интенсивно активизировать все функции в нашем организме. Поэтому люди через несколько столетий будут питаться преимущественно ими. А затем придет время, когда все больше людей будут есть только фрукты, чтобы затем, в конце концов, питаться от космоса.

Но прежде чем мы сможем питаться исключительно от космоса через наши энергетические центры, многие люди будут использовать силы пищи, чтобы стать здоровыми и жить долго. Поэтому возраст Мафусаила, о котором Иисус говорит в «Евангелии совершенной жизни», в конце 4-тысячелетия больше не будет редкостью.»

Пока я договариваю последнее предложение, я вижу, как перед нами на землю ниспадает «падающая звезда». Когда я еще был молодым, в такой ситуации я всегда загадывал какое-нибудь желание. Но теперь мне в голову не приходит ничего, что я бы мог загадать. Я и сам удивляюсь, но, кажется, все мои желания и мечты действительно исполнились за прошлые десятилетия. Нет больше войн на земле, и люди всех наций стараются быть заодно в политике, экономике и экологии. Сегодня я в глубине своей души уверен: никогда больше на этой планете не произойдет подобного разрушения окружающей среды, какое происходило до Перелома, и никогда больше люди не забудут о самом главном, что есть в их жизни: о бесконечной любви бога ко всему живому, что он сотворил!

Заключение

Не только для создания первого варианта этой книги понадобилось три года. Доработка и 2-издание еще раз потребовали три года.

Надеюсь, с этой книгой мне удалось ответить на Ваши главные вопросы относительно здорового образа питания. Вне всякого сомнения, с учетом всего разнообразия различных учений о питании и знаний, которыми мы уже обладаем в области биохимии и биофизики, были даны ответы не на все вопросы. Но это не было и не является целью данной книги. Скорее я попытался ограничиться сутью и описать путь лечения, с помощью которого Вы сможете стать и оставаться здоровыми.

Семинары и курсы обучения

Если Вы хотите узнать больше, есть возможность посетить мой семинар, посвященный питанию. Здесь Вы можете в моем обществе обсудить всевозможные вопросы о питании и здоровом образе жизни. Вообще, я предлагаю различные семинары. На *общем семинаре о питании* для «всей семьи» в первую очередь систематически обсуждаются и подробно рассматриваются вопросы по основополагающим темам о питании и здоровом образе жизни. Содержание семинара ориентировано в основном на главные темы данной книги. На *семинаре о строительных силах питания* даются знания о высших уровнях раздельного питания (см. «Запланированные книги» через две страницы).

Базовыми элементами общего семинара о питании являются в первую очередь

- Основы здорового общего питания, включая здоровое питание для детей,
- Определенные варианты усовершенствования питания вплоть до вегетарианского образа питания с довольно большой долей сыроедения, без риска приобретения вследствие этого явлений недостаточности,
- Кинезиологическая проверка индивидуальной пищеварительной способности, нарушений кишечной микрофлоры или кишечных грибков, а также главных аллергий и у каждого участника семинара (по желанию),
- Подробная консультация об индивидуальной и очистительной терапии с помощью пищи в кругу группы (по желанию) и
- Тематическое обсуждение некоторых острых и хронических болезней, а также способов их лечения с помощью одной только пищи.

Все семинары о питании, вообще говоря, построены так, чтобы Вы, будучи неспециалистом, могли унести домой столько же, сколько и терапевт или консультант-диетолог. Единственной предпосылкой этого является то, что Вы прочли эту книгу и готовы пойти по новому пути.

Помимо семинаров о питании я предлагаю предположительно с 2011/2012- года также образовательные курсы обучения на **консультанта по питанию и здоровому образу жизни**.

Если Вы заинтересованы в моем семинаре или образовательном курсе, Вы можете найти подробные сведения об этом на моей домашней страничке (www.mueller-burzler.de) по ссылкам «Семинары и лекции», а также «Образовательные курсы». Если у Вас нет доступа в Интернет, то я прошу Вас письменно запросить у меня программу семинаров или курсов обучения. Приложите к Вашему письму франкированный и адресованный Вам конверт для ответного письма. Мой действующий адрес местожительства или практики Вы узнаете на моей домашней веб-странице www.mueller-burzler.de, на домашней странице издания Windpferd www.windpferd.de в сведениях об

авторе в разделе моих книг или Вы узнаете ее через телефонную справочную (фамилия Мюллер-Бурцлер в Германии встречается единожды).

Моя домашняя страничка www.mueller-burzler.de

Помимо семинаров я предлагаю для углубления знаний о здоровом образе питания и жизни также и свою домашнюю страничку в Интернете. Там Вы найдете среди прочего архив форума с несколькими тысяч записей. Большая часть ответов на заданные там вопросы принадлежит мне и несомненно, многим стоит покопаться в этом форуме. С другой стороны, я время от времени пишу и новые статьи, которые Вы можете найти по ссылке «Статьи». Особое значение для многих читателей данной книги может представлять статья «Способы лечения хронических вирусных и бактериальных заболеваний (включая хронический боррелиоз).»

Если Вы хотели бы узнать

- Адреса аптек, которые изготавливают и продают **СММ D 33** по моей инструкции или
- Список **рекомендуемых нами препаратов для ортомолекулярной терапии печени** и для общего **дополнения пищи**, а также рекомендуемых нами **настоев для очищения кишечника и лечебных земель** или
- Информацию о **применении аминокислотных препаратов**, то пройдите, пожалуйста, по ссылке «книги», а затем зайдите на страницу «По следам питания Мафусаила, во здравии и без аллергий». Оттуда Вы попадете, наконец, на желаемые страницы.

Адреса продажи **сырых пророщенных злаков** Вы найдете под рекомендуемыми ссылками (см. «ссылки» в разделе для ссылок) под «Здоровые продукты питания».

Запланированные книги

В некоторых местах в данной книге указывается на дальнейшие запланированные мной книги.

НА данный момент планируется значительно сокращенное издание этой книги с практическим уклоном с множеством советов и рекомендаций для непосредственного применения переданных знаний. Разные варианты высших степеней раздельного питания и связанные с ними феномены (новообразование и трансмутация питательных веществ ит.д.) будут представлены предположительно в следующем томе.

Все изданные до сих пор книги Вы можете вызвать на моей домашней странице по ссылке «Книги». Даты появления новинок также будут указаны здесь.

Применение лечебной пищи у детей

Начиная со школьного возраста дети в принципе могут также применять строительную и очистительную терапию. Поскольку детей, как правило, бывает нелегко склонить к долгому акту жевания, для них рекомендуется в первую очередь «терапия трех миндальных орешков» (см. гл. 18, стр. 364). Для того чтобы всемерно предотвратить вторичную очистительную реакцию организма (см. гл. 19) – никогда нельзя стопроцентно исключать это! –, лучше всего давать детям лишь каждые два дня по 2-3 сырых ореха (миндаль, лесные орехи, орехи макадамия, ненагретые орехи кешью ит.д.) или одну полную кофейную ложку масличных семян (подсолнечные семена, тонко измельченные или дробленые в дробильной установке кунжутные семена ит.д.) и, пожалуй, ко всему этому немного фруктов, и сказать им, что им следует жевать эту еду до тех пор, пока комочек не примет «жидкую» консистенцию. Лишь затем следует проглотить его. Из этого можно сделать и «игру». В любом случае рекомендуется простыми словами объяснить им цель этих действий и

контролировать последние. Для этого следует примерно на 3-4 минуты оставаться рядом с ними, пока они не закончат жевать. Интервал до следующего приема пищи должен составлять, по меньшей мере, 30 минут (*подр. в гл. 18*). Весьма целесообразно было бы, если дети в регулярной поочередности будут употреблять таким способом сырые орехи и сырые пророщенные злаки (например, в понедельник сырые орехи с фруктами, в среду пророщенные злаки, в пятницу снова сырые орехи ит.д.), так как организм только так организм может постепенно освобождаться от всех ядов и при случае имеющееся нарушение переваривания углеводов также регенерируется. Тогда дети, так же как и взрослые пользователи этого образа питания или терапии, могут принимать соль Мертвого моря в разбавлении D 33 (СММ D 33) по 1-2 раза в дни применения. Однако это не является обязательным, так как «терапия трех миндальных орешков» для большинства людей настолько мягкая, что они не нуждаются в дополнительной терапии для печени. Тогда первую дозу СММ D 33 можно будет принять уже через 10-30 минут после лечебной пищи. Дозировка та же, что и для взрослых (*см. гл. 20, стр. 412*).

Дети дошкольного возраста, как правило, слишком малы для этой самостоятельной процедуры. Поэтому если Вы хотите лечить младенцев или малолетних детей с помощью лечебной пищи, Вам не остается ничего, кроме как предварительно разжевывать кусок пищи и затем подавать его ребенку ложкой. Хотя этой процедурой на сегодняшний день можно было бы помочь многим малолетним детям, у большинства читателей нашего культурного круга она наверняка будет встречена отказом. Но помимо этого отрицательного этического момента есть и еще одна веская причина, по которой эта процедура не обязательно идеальна. Поскольку в нынешнее время все больше людей заболевают хроническими вирусными инфекциями (вирусы Эпштейн-Барра, вирусы Коксаки, вирусы герпеса ит.д.), есть вероятность того, что ребенок тем самым будет заражен через слюну (*см. также «Хроническая вирусная инфекция Эпштейн-Барра», стр. 108*). Поэтому тем, кто хотел бы давать своему ребенку предварительно разжеванную лечебную пищу, следует в любом случае самим быть в значительной степени здоровыми и в данный момент не иметь застоя в печени или не находиться в фазе острого очищения. Потому что иначе ребенок мог бы с предварительно разжеванной пищей перенять и все те яды, который были переданы ему через слюну. Таким образом, слюна и десны в любом случае должны быть здоровыми и необходимо отсутствие вирусных или грибковых заболеваний в полости рта (афты, молочница ит.д.).

По юридическим причинам на этом месте я еще раз напоминаю о важном указании в рамке на входной странице в начале этой книги. Разумеется, это относится и к применению всех находящихся в данной книге советов и рекомендаций по терапиям у Ваших детей.

«Витаминное очищение»

Те, кто по каким-либо причинам не могут или не хотят применять лечебную пищу для себя или своих детей, могут широко очиститься также и с помощью разработанного мной «витаминного очищения». Правда, эта терапия не может выстроить ослабшее пищеварение. Но возможно, что легкая слабость пищеварения сама собой устранилась и с помощью значительного улучшения метаболизма вследствие очищения организма и благоприятного общего питания. Однако гарантии этого нет. Поэтому тем, кто хочет действовать наверняка, следует непосредственно выстраивать ослабшее пищеварение, что в случае самостоятельного лечения лучше и быстрее всего удастся с помощью лечебной пищи.

«Витаминное очищение» подробно описано в «Руководстве для аллергиков» (*см. приложение*).

Наша гомеопатическая терапия

В качестве альтернативы самостоятельного лечения с помощью лечебной пищи или «витаминного очищения», конечно, всегда существует возможность пройти лечение у терапевта

(врача, знахаря ит.д.). Это рекомендуется в первую очередь тяжело больным людям, а также маленьким детям и младенцам.

В нашей практике мы (наряду со мной и моя бывшая супруга госпожа Ютта Бурцлер) лечим, вообще говоря, все аллергические, а также большинство острых и хронических заболеваний вплоть до рака. При этом важные элементы большинства терапий являются индивидуально подобранными гомеопатическими или спагирическими однородными средствами, которые определяются разработанным мной методом и предварительно проверяются на совместимость с пациентом. Затем с их помощью укрепляется иммунная система и широко очищается и регенерируется организм. Наряду с этим – в зависимости от случая заболевания – можно, конечно, применять еще и другие лечебные средства и терапию. Вообще говоря, при обследовании и лечении душевные причины заболевания принимаются во внимание наравне с чисто физическими. Хотя не всегда представляется возможным прогнозировать протекание лечения хронического заболевания, тем не менее, большинство лечимых этой терапией зачастую уже через несколько недель или месяцев могут наблюдать затихание своих симптомов.

Выражение благодарности

На этом месте я хотел бы выразить благодарность всем людям, которые помогли мне при создании и редакции этой книги.

Величайшая благодарность относится моей тогдашней супруге госпоже Ютте Бурцлер. Без ее огромной поддержки во время отчасти многонедельных периодов работы и бесчисленных выходных книга не смогла бы быть написана в то время.

Большое спасибо заслуживает и моя лекторша Сильвия Люйтйохан за ее интенсивное, замечательное сотрудничество со мной.

Стэнли Франка я благодарю за его большой энтузиазм к этой книге, за чтение корректуры некоторых новых текстов, а также за его инициативу и предложения усовершенствования.

Хельга Дамерау с большой радостью и любовью нарисовала красивые иллюстрации.

Увэ Хильтман, который безустанно вел работу над оформлением макета первого издания и вместе со мной составлял каталог ключевых слов, между тем стал веб-разработчиком нашей домашней странички.

Список литературы

Арнуль Франц: Ключ жизни – лечение с помощью биологической терапии по профессору Эндерлайну; Познавательная книга о болезнетворных действиях самых распространенных грибковых штаммов в организме человека и животных, которая была написана не только для медиков, но и для заинтересованных неспециалистов, издательство Asklepios im Reichl Verlag, 1992 г.

(Arnoul, Franz: Der Schlüssel des Lebens — Heilung durch die biologische Therapie nach Professor Enderlein;

Ein aufschlussreiches Buch über die krank machenden Wirkungen der wichtigsten Pilzstämmе im Körper von Mensch und Tier, das nicht nur für den medizinischen Therapeuten, sondern auch für interessierte Laien geschrieben wurde, Asklepios im Reichl Verlag, St. Goar 1992).

Перевод на русский отсутствует.

Бейр Р. и Бигер В. П.: Пищевые аллергии – основные причины, статья в специальном журнале по лечению природными факторами, экспериментальной медицине и биологическим методам лечения «Naturheilpraxis mit Naturmedizin», издательство Pflaum Verlag, Мюнхен, выпуск марта 1996-г.

(Baehr, R. und Bieger, W. P.: Nahrungsmittel-Allergien — I. Allgemeine Grundlagen, Artikel in Naturheilpraxis mit Naturmedizin, Fachzeitschrift für Naturheilkunde, Erfahrungsmedizin und biologische Heilverfahren, Pflaum Verlag, München, Ausgabe März 1996).

Перевод на русский отсутствует.

Бейджент, Майкл и Ли, Ричард: Свитки Мёртвого моря – кумранские рукописи и правда о раннем христианстве, издательство Droemersch Verlag, Knaur Nachf., Мюнхен, 1991 г., в карманном варианте 1993 г.

(Baigent, Michael und Leigh, Richard: Verschlussache Jesus - Die Qumranrollen und die Wahrheit über das frühe Christentum, Droemersch Verlag, Knaur Nachf., München 1991, Taschenbuchausgabe 1993).

Бах Эдвард: Цветы, которые лечат через душу – Истинная причина болезни, диагностика и терапия, издательство Heinrich Hugendubel Verlag, Мюнхен, 1980 г. Хрестоматийный труд по цветочной терапии под доктору Эдварду Баху.

(Bach, Edward: Blumen, die durch die Seele heilen - Die wahre Ursache von Krankheit, Diagnose und Therapie, Heinrich Hugendubel Verlag, München 1980

Das Standardwerk der Blüthen Therapie nach Dr. Edward Bach.)

Бигер В. П. и Целеда Д.: Минеральный баланс, оксидативный стресс и генетика; статья в специальном журнале по лечению природными факторами, экспериментальной медицине и биологическим методам лечения «Naturheilpraxis mit Naturmedizin», издательство Pflaum Verlag, Мюнхен, выпуск апреля 1997 г.).

(Bieger, W. P. und Celeda, D.: Mineralhaushalt, oxidativer Streß und Genetik, Artikel in Naturheilpraxis mit Naturmedizin, Fachzeitschrift für Naturheilkunde, Erfahrungsmedizin und biologische Heilverfahren, Pflaum Verlag, München, Ausgabe April 1997).

Перевод на русский отсутствует.

Бирхер, Ральф: Секретный архив трактатов о питании; выход из лабиринта нездоровья; издание миллениум, издательство Bircher-Benner Verlag, Бад Хомбург и Эрленбах-Цюрих, 3-е издание 1990 г.

(Bircher, Ralph: Geheimarchiv der Ernährungslehre - Heraus aus dem Labyrinth der Ungesundheit, Edition Wendepunkt im Bircher-Benner Verlag, Bad Homburg v.d.H. und Erlenbach-Zürich, 3. Auflage 1990).

Перевод на русский отсутствует.

Близнаков, Эмиль и Хант, Джеральд: Чудо дополнение - Коэнзим Q10; издательство LebensBaum Verlag, Билефельд 1992 г.

(Blitznakov, Emile G. und Hunt, Gerald L.: Herzwunder Co-Enzym Q10, LebensBaum Verlag, Bielefeld 1992).

Бройс, Рудольф: Рак, лейкемия и другие считающиеся неизлечимыми заболеваниями, которые лечатся естественными средствами; Советы по профилактике и лечению многих болезней, собственное

издательство Rudolf Breuß, п/я: A-6700 Bludenz (Vorarlberg), Winkelweg 6, расширенное и дополненное издание 1990г.

(Breuß, Rudolf: Krebs, Leukämie und andere scheinbare Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilbar — Ratschläge zur Vorbeugung und Behandlung vieler Krankheiten, Eigenverlag Rudolf Breuß, A-6700 Bludenz (Vorarlberg), Winkelweg 6, erw. und verb. Auflage 1990).

Брукер, М.О.: Наша пища – наша судьба, издательство Bioverlag Gesundleben, Драйайх, 9е издание.

(Bruker, M. O.: Unsere Nahrung - unser Schicksal, Bioverlag Gesundleben, Dreieich, 9. Auflage).

Брукер, М.О.: Справочник по биологии для матери и ребенка, издательство Bioverlag Gesundleben, Драйайх.

(Bruker, M. O.: Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind, Bioverlag Gesundleben, Dreieich).

Перевод на русский отсутствует.

Брукер, М. О.: Болезни от сахара; сахар как патогенетический фактор, собрание результатов исследований, послуживших основой для революции в диететике, издательство Helfer Verlag E. Schwabe, Бад Хомбург, 9е издание 1981г.

(Bruker, M. O.: Krank durch Zucker - Der Zucker als pathogenetischer Faktor, Gesammelte Forschungsergebnisse als Basis für umwälzende Erneuerung der Diätik, Helfer Verlag E. Schwabe, Bad Homburg v.d.H., 9. Auflage 1981).

Будэкке, Экхард: Основы биохимии для студентов медицины, стоматологии и естественных наук, издательство Walter de Gruyter Verlag, Берлин – Нью-Йорк, 6е издание 1980г.

(Buddecke, Eckhart: Grundriß der Biochemie für Studierende der Medizin, Zahnmedizin und Naturwissenschaften, Walter de Gruyter Verlag, Berlin - New York, 6. Auflage 1980).

Перевод на русский отсутствует.

Будвиг, Йоханна: Синдром жира; фундаментальное значение жиров и других липидов, издательство Hyperion-Verlag, Фрайбург в Брайсгау, 3е издание 1959г.

(Budwig, Johanna: Das Fettsyndrom - Die fundamentale Bedeutung der Fette und anderer Lipide, Hyperion-Verlag, Freiburg im Breisgau, 3. Auflage 1959).

Перевод на русский отсутствует.

Будвиг, Йоханна: Космические силы против рака – биология электронов, издательство Hyperion-Verlag, Фрайбург в Брайсгау, 2е издание 1971г.

(Budwig, Johanna: Kosmische Kräfte gegen Krebs - Elektronen-Biologie, Hyperion-Verlag, Freiburg im Breisgau, 2. Auflage 1971).

Перевод на русский отсутствует.

Бургерштайн, Лотар: Лечебное действие питательных веществ – предпосылки для здоровья и работоспособности до старости лет, ортомолекулярная медицина, издательство Karl F. Haug Verlag, Гейдельберг 1982г., 6е издание 1991г.

Тем, кто хотел бы детальнее заняться действием витаминов и минеральных веществ на наш организм, я рекомендую эту книгу.

(Burgerstein, Lothar: Heilwirkung von Nährstoffen — Richtlinien für Gesundheit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter, Orthomolekulare Medizin, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg 1982, 6. Auflage 1991

Wer sich näher mit den Wirkungen von Vitaminen und Mineralstoffen in unserem Körper beschäftigen möchte, dem kann ich dieses Buch durchaus empfehlen.)

Перевод на русский отсутствует.

Бутлар, Йоханнес фон: Формула Мафусаила — ключ к вечной молодости, издательство bettendorfseheverlagsanstalt, Эссен 1994г.

(Buttlar, Johannes von: Die Methusalemformel - Der Schlüssel zur ewigen Jugend, bettendorfseheverlagsanstalt, Essen 1994).

Перевод на русский отсутствует.

Цернай, Ингеборг: Яды из окружающей среды — болезни без причины, МХЧ — множественная химическая чувствительность — новая болезнь и ее причины, издательство SüdwestVerlag, Мюнхен, 1995г.

Было бы хорошо, если все политики прочли бы эту книгу и ориентировали бы свою экономическую, транспортную и экологическую политику с учетом этих шокирующих фактов. Информативная книга!

(Cernaj, Ingeborg: Umweltgifte - krank ohne Grund, MCS - Die Multiple Chemische Sensibilität - eine neue Krankheit und ihre Ursachen, Südwest Verlag, München 1995.

Es wäre gut, wenn alle Politiker dieses Buch gelesen hätten und ihre Wirtschafts-, Verkehrs- und Umweltpolitik nach diesen schockierenden Tatsachen ausrichten. Ein informatives Buch!)

Кларк, Хильда Регер: Неизлечимых болезней нет — профилактика и лечение с помощью простых биологических средств, отрывки из книги: „The Cure for all Cancers“ доктора Хильды Регер Кларк, авторское право 1993г. Хильды Р. Кларк, доктора философии, доктора естественных наук, издано Герхардом Рейхом, Bio-Service, Sigismundkorso 67, 13465 Berlin.

(Clark, Hulda Regehr: Heilverfahren aller Krebsarten - Vorbeugen und Heilen mit einfachen biologischen Mitteln, Auszüge aus dem Werk: „The Cure for all Cancers“ von Dr. Hulda Regehr Clark, Copyright 1993 by Hulda R. Clark, Ph. D., N.D., herausgegeben von Gerhard Reich, Bio-Service, Sigismundkorso 67, 13465 Berlin).

Кларк, Хильда Регер: Методика противопаразитарного лечения, издательство DroemerschVerlagsanstalt Th. Knaur Nachf., Мюнхен 1997г.

В обеих книгах речь идет, прежде всего, о паразитах, которые в большей или меньшей степени могут быть причастными к возникновению различных болезней, включая рак. Но всем паразитам всегда есть одна или несколько причин, как это можно прочесть в главе 17. Поэтому они, так же как и кишечные грибки или хроническое переокисление организма, представляют собой сопутствующие явления нарушенного обмена веществ. Поэтому путем краткосрочного устранения паразитов, не важно каким методом это достигается, лишь в редчайших случаях можно добиться долгосрочного излечения.

(Clark, Hulda Regehr: Heilung ist möglich, DroemerschVerlagsanstalt Th. Knaur Nachf., München 1997)

Клаусницер, Ильзе: Введение в макробиотику, издательство Drei Eichen Verlag, Мюнхен-Энгельберг (Швейцария) 1957г., осеннее издание 1975г.

(Clausnitzer, Ilse: Einführung in die Makrobiotik, Drei Eichen Verlag, München/CH-Engelberg

1957, Herbstausgabe 1975).

Перевод на русский отсутствует.

Делару, Э. ИС.: «Прививки, неправдоподобное заблуждение».

Провокационная книга, которая разоблачает теневые стороны прививок. Для всех тех, кто хочет серьезно заняться темой последствий прививок.

Delarue, E und S.: Impfungen - der unglaubliche Irrtum, Hirthammer Verlag, München 1990

Деспопулос, Агамемнон Зильбернагл, Стефан, Наглядная физиология, публичное издание: издательства Georg Thieme Verlag und Deutscher Taschenbuch Verlag, Штутгарт/Мюнхен 1979г.

(Despououlos, Agamemnon und Silbernagl, Stefan: dtv-Atlas der Physiologie, Gemeinschaftsausgabe: Georg Thieme Verlag und Deutscher Taschenbuch Verlag, Stuttgart/München 1979).

Даймонд, Харви и Мэрилин: Годится для жизни, издательство Goldmann Ratgeber Waldthausen Verlag, том 1 1986г., том 2 1989г.

(Diamond, Harvey und Marilyn: Fit fürs Leben - Fit for Life, Goldmann Ratgeber, Waldthausen Verlag, Ritterhude, Band 1 1986, Band 2 1989).

Даймонд, Джон: Ваше тело не лжет, Институт клинической кинезиологии г. Фрайбург, Zasiusstraße 67, 79102, Фрайбург в Брайсгау, 10е издание 1994г.

Хорошее введение в кинезиологию для новичков и медиков.

(Diamond, John: Der Körper lügt nicht, Institut für angewandte Kinesiologie Freiburg, Zasiusstraße 67, 79102 Freiburg im Breisgau, 10. Auflage 1994)

Эльмадфа, Ибраим др.: Большая таблица пищевой ценности 1996/1997г., институт диетологии Венского и Гисенского университетов, издательство Gräfe und Unzer Verlag, Мюнхен 1995г.

(Elmadfa, Ibrahim u. a.: Die große GU Nährwerttabelle 1996/1997, Institut für Ernährungswissenschaft der Universitäten Wien und Gießen, Gräfe und Unzer Verlag, München 1995)

Фассбендер, Ханс-Георг: «Причина разрушения суставов обнаружена?» - новинка от Центра ревматической патологии, Майнц, статья в журнале „Mobil“, журнал Немецкой ревма-лиги, 3/1996г., Rheinalle 69, 53173 Бонн.

(Fassbender, Hans Georg: „Schlüssel zur Gelenkerstörung entdeckt?“ - Neues aus dem Zentrum für Rheuma-Pathologie, Mainz, Artikel in der Zeitschrift „Mobil“, Magazin der Deutschen Rheuma-Liga, 3/1996, Rheinalle 69, 53173 Bonn).

Перевод на русский отсутствует.

Фукс, Норберт: Лечение питательными веществами – введение в комплексную ортомолекулярную терапию с помощью питательных веществ, издательство Ralf Reglin Verlag, Кельн 1999г.

(Fuchs, Norbert: Mit Nährstoffen heilen - Eine Einführung in die komplexe Orthomolekulare Nährstoff-Therapie, Ralf Reglin Verlag, Köln 1999).

Перевод на русский отсутствует.

Гейги, Ж. Р.: Научные таблицы Гейги, фирма J. R. Geigy A. G., фармацевтический отдел 1960г., Базель, 6е издание 1962г.

(Geigy, J. R.: Documenta Geigy - Wissenschaftliche Tabellen, J. R. Geigy A. G. Pharmazeutische Abteilung 1960, CH-Basel, 6. Auflage 1962).

Хамер, Герд Рике: Новая медицина, том 1, онтогенетическая система раковых опухолей, лейкемии, психоза, эпилепсии 1987г., издательство Amicidi Dirk Verlagsgesellschaft, Sülzburgstr. 29, Кельн, 2е издание 1989г.

(Hamer, Geerd Ryke: Vermächtnis einer neuen Medizin, Band 1, Das ontogenetische System der Tumoren mit Krebs, Leukämie, Psychosen, Epilepsie 1987, Amici di Dirk Verlagsgesellschaft, Sülzburgstr. 29, Köln, 2. Auflage 1989).

Хаушка, Рудольф: Учение о субстанции – для понимания физики, химии и лечебных эффектов веществ, фирма Vittorio Klostermann GmbH, Франкфурт-на-Майне 1950г., 10е издание 1990г.

(Hauschka, Rudolf: Substanzlehre - Zum Verständnis der Physik, der Chemie und therapeutischer Wirkungen der Stoffe, Vittorio Klostermann GmbH, Frankfurt a. Main 1950, 10. Auflage 1990).

Хаусвирт, Отто и Крацмар, Франц: О биоэлектрической природе пищи, сочинение о механизме действия отдельного питания по Хею в журнале „Erfahrungsheilkunde“ 1959г., выпуск 5, стр. 205-208, издательство Karl F. Haug Verlag, Ульм (с 1967г. - Гейдельберг)

(Hauswirth, Otto und Kracmar, Franz: Über die bioelektrische Natur der Nahrung, ein Beitrag zum Wirkungsmechanismus der Hayschen Trennkost in der Zeitschrift „Erfahrungsheilkunde“ 1959, Heft 5, Seite 205 - 208, Karl F. Haug Verlag, Ulm (seit 1967 Heidelberg).

Перевод на русский отсутствует.

Хеель, фирма-производитель лечебных средств: комплекс средств катализаторного типа, экологически чистые лечебные средства фирмы Heel GmbH, Баден-Баден.

(Heel, Heilmittelfirma: Therapie mit intermediären Katalysatoren, Biologische Heilmittel Heel GmbH, Baden-Baden).

Хельм, Беате: Целебные силы эссенции калифорнийских цветов, издательство Aquamarin Verlag, Графинг 1990г.

(Helm, Beate: Die Heilkräfte der Kalifornischen Blütenessenzen, Aquamarin Verlag, Grafing, 1. Auflage 1990).

Херцка, Готфрид и Штрелов, Вигхард: Советы легендарной целительницы – советы и выводы святой Хильдегарды Бингенской о целебных силах наших пищевых продуктов, издательство Verlag Hermann Bauer, Фрайбург в Брайсгау 1984г., 2е издание 1985г.

Хрестоматийный труд для всех поклонников творчества Хильдегарды.

(Hertzka, Gottfried und Strehlow, Wighard: Küchegeheimnisse der Hildegard-Medizin - Ratschläge u. Erkenntnisse der heiligen Hildegard von Bingen über die Heilkräfte unserer Nahrungsmittel, Verlag Hermann Bauer, Freiburg im Breisgau 1984, 2. Auflage 1985).

Хильдегард фон Бинген: Книга о болезнях и их причинах – «Causa et curae», издательство Karl F. Haug Verlag, Гейдельберг 1955г., 5е издание 1985г.

(Hildegard von Bingen: Ursachen und Behandlung der Krankheiten — causae et curae, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg 1955, 5. Auflage 1985).

Хильдегард фон Бинген: Лечебные средства – Полный и дословный перевод, в котором были учтены все рукописи, издано по инициативе Базельского общества Хильдегард, СН-4010 Базель, книги 2 и 3: О растениях.

(Hildegard von Bingen: Heilmittel — Erste vollständige und wortgetreue Übersetzung, bei der alle Handschriften berücksichtigt sind, herausgegeben durch die Basler Hildegard-Gesellschaft, СН-4010 Basel, Buch 2 und 3: Von den Pflanzen).

Перевод на русский отсутствует.

Хоббитека, совет №72: Консервирование путем сушки. Сухофрукты и сушеные цветы, инструкция по самостоятельному строительству сушильного шкафа, WDR in 50610 Кельн.

К сожалению, этой брошюры больше нет в продаже, и инструкция для самостоятельного строительства сушильного шкафа и по сей день не была больше напечатана ни в одной другой книге хоббитеки (*см. также заключение*).

(Hobbythek, Hobbytip Nr. 72: Konservierung durch Trocknen. Trockenobst und Trockenblumen, Selbstbauanleitung für den Trockenschrank, WDR in 50610 Köln).

Хорнбостель, Х., Кауфман, В. и Зигенталер, В.: Внутренняя медицина на практике и в клинике, том 3, издательство Georg Thieme Verlag, Штутгарт 1973г., 2е издание 1977г.

(Hornbostel, H., Kaufmann, W. und Siegenthaler, W: Innere Medizin in Praxis und Klinik, Band 3, Georg Thieme Verlag, Stuttgart 1973, 2. Auflage 1977).

Перевод на русский отсутствует.

Капфельсбергер, Ева и Польшмер, Удо: съешь и умри – химия в нашей пище, издательство Verlag Kiepenheuer & Witsch, Кельн

(Kapfelsberger, Eva und Pollmer, Udo: Iß und stirb - Chemie in unserer Nahrung, Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln)

Перевод на русский отсутствует.

зарегистрированное общество Katalyse-Umweltgruppe Köln: Химия в продуктах питания, издательство Verlag Zweitausendeins, Франкфурт-на-Майне 1981г., 20е издание 1983г.

(Katalyse-Umweltgruppe Köln e. V.: Chemie in Lebensmitteln, Verlag Zweitausendeins, Frankfurt am Main 1981, 20. Auflage 1983).

Перевод на русский отсутствует.

Кох, Уильям Фредерик: Выживание при раке и вирусных заболеваниях – принцип их лечения, издательство Karl F. Haug Verlag, Гейдельберг 1966г., 2е издание 1981г.

К сожалению, эту книгу больше нельзя приобрести (*написано в 2003г.*), разве что в библиотеках или букинистических магазинах.

(Koch, William Frederick: Das Überleben bei Krebs- und Viruskrankheiten - Das Schlüsselprinzip ihrer Heilbarkeit, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg 1966, 2. Auflage 1981).

Перевод на русский отсутствует.

Коллат, Вернер: Упорядоченное питание, издательство Karl F. Haug Verlag, Гейдельберг 1977г., 9е издание 1981г.

(Kollath, Werner: Die Ordnung unserer Nahrung, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg 1977, 9. Auflage 1981).

Коллат, Вернер: Злаки и человек - жизненное сообщество, издательство Helfer-Verlag E. Schwabe, Бад Хомбург, 3е издание 1980г.

(Kollath, Werner: Getreide und Mensch - eine Lebensgemeinschaft, Helfer-Verlag E. Schwabe, Bad Homburg v.d.H., 3. Auflage 1980).

Куши, Мичио: Макробиотика, или путь к здоровью, счастью, душевному покою и долголетию; издательство Bruno Martin и зарегистрированное общество Ost-West-Bund, Франкфурт 1979г.

(Kushi, Michio: Das Buch der Makrobiotik - Ein universeller Weg zu Gesundheit und Lebensfreude, Verlag Bruno Martin und Ost-West-Bund e. V., Frankfurt 1979).

Куши, Мичио: Природное лечение макробиотикой, издательство Bruno Martin и зарегистрированное общество Ost-West-Bund, Франкфурт 1981г.

(Kushi, Michio: Natürliche Heilung mit Makrobiotik, Verlag Bruno Martin und Ost-West-Bund e. V., Frankfurt 1981).

Перевод на русский отсутствует.

Куши, Мичио: Куши в Ваумаркусе (Швейцария), семинар на тему макробиотики, издательство Mahajiva Wolfgang Christalle, Гольтхаузен/Мюнстер 1984г.

(Kushi, Michio: Kushi in Vaumarcus, ein Seminar über Makrobiotik in Vaumarcus/Schweiz, Verlag Mahajiva Wolfgang Christalle, Holthausen/Münster 1984).

Перевод на русский отсутствует.

Лад Васант: Аюрведа для начинающих – широкое введение в Аюрведу, издательство Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Аитранг, переиздание 2003г.

Написанная понятным языком и наглядная книга, которая помогает без труда войти аюрведическую систему лечения.

(Lad, Vasant: Das große Ayurveda-Heilbuch - die umfassende Einführung in das Ayurveda, Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang, Neubearbeitung 2003).

Людвиг, Лотте: Жиры и питание – пищевые жиры с точки зрения химии, физиологии и диететики с особым вниманием на маргарин, Маргарин-Институт здорового питания, Гамбург 1968г.

(Ludwig, Lotte: Fett und Ernährung - Nahrungsfette aus chemischer, physiologischer und diätischer Sicht unter besonderer Berücksichtigung von Margarine, Margarine-Institut für gesunde Ernährung, Hamburg 1968).

Перевод на русский отсутствует.

Марн, Гюнтер: Путь к свободе? – Опыт с макробиотикой Гюнтера Мана, издательство Verlag Ploetz & Außenhofer, Bienengasse 29, A-8020, Грац.

(Marn, Günther: Ein Weg - ein Ausweg? - Eine Makrobiotikerfahrung von Günther Marn, Verlag Ploetz & Außenhofer, Bienengasse 29, A-8020 Graz).

Перевод на русский отсутствует.

Майр, Франц: Вялость кишечника – его радикальное лечение, издательство VerlagNeuesLeben, A-4822 Bad

Goisern/Oberösterreich, 6-издание 1977г.

(Mayr, Franz X.: Darmträgheit - ihre radikale Behandlung, Verlag Neues Leben, A-4822 BadGoisern/Oberösterreich, 6. Auflage 1977).

Перевод на русский отсутствует.

Метц, Х.: Форум здоровья – комментарии о здоровом питании и образе жизни, издание 39/96, . Metz KG, Postfach 1446, D-65764 Kelkheim/Taunus.

(Metz, H.: Gesundheitsforum — Beiträge zur gesunden Ernährung und Lebensführung, Ausgabe39/96, Dr. Metz KG, Postfach 1446, D-65764 Kelkheim/Taunus).

Перевод на русский отсутствует.

Миндэлл, Эрл: Витаминная библия, издательство WilhelmHeyneVerlag, Мюнхен 1991г.

(Mindell, Earl: Die Vitaminbibel, Wilhelm Heyne Verlag, München 1991).

Перевод на русский отсутствует.

Моинуддин Чишти ШейхХаким:Суфийское целительство – принципы и практика, издательство VerlagHermannBauer, Фрайбург в Брайсгау 1984г.

(Moinuddin, Sheikh Hakim Abu Abdullah Ghulam: Die Heilkunst der Sufis - Grundsätze undPraktiken, Verlag Hermann Bauer, Freiburg im Breisgau 1984).

Мюллер-Бурцлер, Хеннинг: Руководство для аллергиков, издательство WindpferdVerlag, Аитранг 2002г., 2е издание.

(Müller-Burzler, Henning: Das Handbuch für Allergiker, Windpferd Verlag, Aitrang 2002,2. Auflage).

Перевод на русский отсутствует.

Мунцинг-Рюф, Ингеборг: Так исцеляет натуральная пища, издательство WilhelmHeyneVerlag, Мюнхен 1985г.

(Munzing-Ruef, Ingeborg: So heilt natürliche Nahrung, Wilhelm Heyne Verlag, München 1985).

Переводнарусскийотсутствует.

Нёккер, Розе-Мари: Здоровье с помощью комнатного садоводства – открытие 12ти дневных трав, издательство WilhelmHeyneVerlag, Мюнхен 1984г.

(Nöcker, Rose-Marie: Gesundheit aus dem Zimmergarten - Die Entdeckung der 12 Tage Kräuter,Wilhelm Heyne Verlag, München 1984).

Переводнарусскийотсутствует.

Обербайль, Клаус: Витамины целители, издательство SüdwestVerlag, Мюнхен 1993г., 9е издание 1995г.

Интересно написанная книга, которая очень подробно описывает разнообразные воздействия витаминов на наш организм.

(Oberbeil, Klaus: Fit durch Vitamine, Südwest Verlag, München 1993, 9. Auflage 1995).

Озава, Джордж: Макробиотика-дзен, центр Jiro-Nakamura Ohsawa, Дюссельдорф, Münsterstraße 255.
(Ohsawa, Georges: Praktischer Leitfaden der Makrobiotischen Heilkunde des Fernen Ostens, ein Lehrgang über die Philosophie und die Medizin des Fernen Ostens, Jiro-Nakamura Ohsawa-Zentrale, Düsseldorf, Münsterstraße 255).

Озава, Джордж: Чудо диететики – эксперименты дальневосточной медицины, здоровье благодаря питанию, центр Jiro-Nakamura Ohsawa, Дюссельдорф, Münsterstraße 255.
(Ohsawa, Georges: Das Wunder der Diätetik - Erfahrungen der fernöstlichen Medizin, Gesundheit durch Ernährung, Ohsawa-Zentrale, Düsseldorf, Münsterstraße 255).
Перевод на русский отсутствует.

Озава, Джордж: Рак и дальневосточная философия медицины, центр Jiro-Nakamura Ohsawa, Дюссельдорф, Münsterstraße 255.
(Ohsawa, Georges: Krebs und die fernöstliche Philosophie der Medizin, Ohsawa-Zentrale, Düsseldorf, Münsterstraße 255).
Перевод на русский отсутствует.

Озава, Джордж и Аихара, Херманн: Макробиотика: Приглашение к здоровью и счастью, издательство Verlag Mahajiva Wolfgang Christalle, Гольтхаузен/Мюнстер 1984г.
(Ohsawa, Georges und Aihara, Hermann: Makrobiotik: Eine Einladung zu Gesundheit und Glück, Verlag Mahajiva Wolfgang Christalle, Holthausen/Münster 1984).
Перевод на русский отсутствует.

Ольсен, Синтия Б.: Эссиак – загадочный эликсир, издательство Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Аитранг, 1е издание 1997г.
(Olsen, Cynthia B.: Essiac - das geheimnisvolle Elixier, Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang, 1. Auflage 1997).

Пацельт, Льерка: Рак нам не враг – как я изменила свой образ жизни и свое питание – Достоверная история Льерки Пацельт, издательство Verlag Ost-West Bund, Rehlingen 1986.
В этой автобиографии авторша описывает, как макробиотический образ питания помог ей излечиться от рака.
(Patzelt, Ljerka: Krebs ist kein Feind - Wie ich meine Lebensweise und Ernährung änderte – Die authentische Geschichte von Ljerka Patzelt, Verlag Ost-West Bund, Rehlingen 1986).
Перевод на русский отсутствует.

Клинический словарь Pschyrembel, издательство Walter de Gruyter Verlag, Берлин – Нью-Йорк, 255е издание 1986г.
(Pschyrembel, Willibald: Pschyrembel Klinisches Wörterbuch, Walter de Gruyter Verlag, Berlin — New York, 255. Auflage 1986).

Рат, Матиас: Почему у животных не бывает инфаркта, издательство MR Verlag, NL-7600 AK Almelo 1999.
(Rath, Matthias: Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt — aber wir Menschen, MR Verlag, NL-7600 AK Almelo 1999).

Раух, Эрих: Диагностика по Ф. Х. Майру, издательство Karl F. Haug Verlag, Гейдельберг 1977г., 4е издание 1982г.

(Rauch, Erich: Diagnostik nach F. X. Mayr, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg 1977, 4. Auflage 1982).

Перевод на русский отсутствует.

Раух, Эрих: Оздоровление по методике доктора Майера - ключ к здоровью и красоте, издательство Karl F. Haug Verlag, Гейдельберг 1957г., 12-35е издания 1967г.

(Rauch, Erich: Die Darmreinigung nach Dr. med. F. X. Mayr, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg 1957, 12.-35. Auflage 1967).

Рекеверг, Ханс-Гейнрих: Свинина и здоровье, издательство Aurelia-Verlag, Баден-Баден 1977г.

(Reckeweg, Hans-Heinrich: Schweinefleisch und Gesundheit, Aurelia-Verlag, Baden-Baden 1977).

Перевод на русский отсутствует.

Реглин, Фелицитас: Компоненты жизни, аминокислоты в ортомолекулярной медицине, издательство Ralf Reglin Verlag, Кельн, 2е издание 2003г.

(Reglin, Felicitas: Bausteine des Lebens, Aminosäuren in der Orthomolekularen Medizin, Ralf Reglin Verlag Köln, 2. Auflage 2003).

Перевод на русский отсутствует.

Фирма „Reiko“ Pharma Vertriebs GmbH, Bruno-Lauenroth-Weg 31, 22417 Гамбург, Tel.: 0049-(0)40-5200551, Fax: 0049-(0)40-5203310

Райн, Херманн и Шнайдер, Макс: Физиология человека; издательство Springer Verlag, Берлин-Геттинген-Гейдельберг 1936г., 11е издание 1955г.

(Rein, Hermann und Schneider, Max: Physiologie des Menschen; Springer Verlag, Berlin-Göttingen-Heidelberg 1936, 11. Auflage 1955).

Перевод на русский отсутствует.

Ренценбринк, Удо: Семь злаков. Питание человека. Издательство Rudolf Geering Verlag, Goetheanum, Dörnach/Schweiz 1981г., 2е издание 1983г.

Полезная книга об истории происхождения, ботанических признаках и влиянии на организм человека семи видов злаков: пшеницы/полбы, риса, ячменя, проса, ржи, овса и кукурузы.

(Renzenbrink, Udo: Die sieben Getreide, Rudolf Geering Verlag, Goetheanum, Dörnach/Schweiz 1981, 2. Auflage 1983).

Рюккерт, Ульрих: Природная медицина, издательство Ariston Verlag, Женева 1985г.

(Rückert, Ulrich: Vitamine & Mineralstoffe — Die Baustoffe für Ihre Gesundheit, Ariston Verlag, CH-Genf 1985).

Шмидт, Герхард: Учение о динамическом питании, тома 1 и 2, издательство Proteus Verlag, Санкт-Галлен, CH-9302 Kronbühl.

Подробное представление антропософского учения о питании.

(Schmidt, Gerhard: Dynamische Ernährungslehre, Band 1 und 2, Proteus Verlag, St. Gallen, CH-9302 Kronbühl).

Перевод на русский отсутствует.

Шнайдер, Эрнст: Используйте целебные силы пищи, издательство Saatkorn-Verlag, Гамбург, 20е издание.

(Schneider, Ernst: Nutze die Heilkraft der Nahrung, Saatkorn-Verlag Hamburg, 7еи20. Auflage).

Перевод на русский отсутствует.

Шницер, Й. Г., Мехтхильд: Вегетарианская диета по Шницеру, издательство Schnitzer, 9еиздание.

(Schnitzer, J. G., Schnitzer, Mechthilde: Schnitzer-Intensivkost Schnitzer-Normalkost, Schnitzer, Georgen im Schwarzwald, 9. Auflage).

Шольц, Хайнц: Дефицит магния – когда в Вашем организме недостает важного минерального вещества, издательство TriasThiemeHippokratesEnke, Штутгарт 1988г.

(Scholz, Heinz: Magnesiummangel - Wenn Ihrem Körper ein wichtiger Mineralstoff fehlt, TriasThieme Hippokrates Enke, Stuttgart 1988).

Перевод на русский отсутствует.

Шварц, Гюнтер и Шварц, Йорн: Евангелие Иисуса, издательство Ukkam-Verlag, Мюнхен 1993г.

Первозданное, нефальсифицированное евангелие, которое разоблачает множество ошибок в Новом Завете и представляет учение Иисуса отчасти в совершенно новом свете. В отличие от всех остальных переводов при этой обработке древнегреческие и древнесирийские подлинники сначала переводились обратно на арамейский, родной язык Иисуса, а затем непосредственно были переведены на немецкий. Правдоискателямрекомендуется!

(Schwarz, Günther und Schwarz, Jörn: Das Jesus-Evangelium, Ukkam-Verlag, München 1993).

Перевод на русский отсутствует.

Зайлер, Бенжамин: Увсякойболезни – двефазы, статьявжурнале “ZeitenSchrift” – компас во времени перемен, издательство ZeitenSchriftVerlag, CH-9442 Berneck, Neugass, 21е издание, №12, сентябрь 96 – ноябрь 96.

(Seiler, Benjamin: JedeKrankheitatzweiPhasen, ArtikelinderZeitschrift “ZeitenSchrift” — EinKompass in bewegten Zeiten, ZeitenSchrift Verlag, CH-9442 Berneck, Neugass 21, Ausgabe, Nr. 12 Sept.96 — Nov.96).

Перевод на русский отсутствует.

(Симонис, Вернер Кристиан: Зерно и хлеб, издательство VerlagFreiesGeistesleben, Штутгарт, 2е издание 1979г.

Интересная книга наподобие «Семи злаков» Удо Ренценбринка для всех тех, кто хочет знать больше о значении злаков в питании человека.

(Simonis, Werner Christian: Korn und Brot, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 2. Auflage1979).

Штайнер, Рудольф: Природные основы питания, темы из собрания сочинений 6, издательство VerlagFreiesGeistesleben, Штутгарт 1981г.

(Steiner, Rudolf: Naturgrundlagen der Ernährung, Themen aus dem Gesamtwerk 6, Verlag FreiesGeistesleben, Stuttgart 1981).

Перевод на русский отсутствует.

Штайнер, Рудольф: Здоровье и болезни, темы из собрания сочинений 10, издательство Verlag Freies Geistesleben, Штутгарт 1983г.

(Steiner, Rudolf: Gesundheit und Krankheit, Themen aus dem Gesamtwerk 10, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 1983).

Шекели, Эдмонд Бордо: Евангелие мира от ессеев, книга 1, издательство Neue Erde Verlag, Саарбрюккен 2002г.

(Szekely, Edmond Bordeaux: Das Friedensevangelium der Essener — Schriften der Essener, Buch 1, Neue Erde Verlag, Saarbrücken 2002).

Шекели, Эдмонд Бордо: Гелианд — Евангелие совершенной жизни, издательство Drei Eichen Verlag, Мюнхен 1972г., 8е издание 1986г.

(Szekely, Edmond Bordeaux: Heliand - Evangelium des vollkommenen Lebens, Drei Eichen Verlag, München 1972, 8. Auflage 1986).

Перевод на русский отсутствует.

Тэйлор, Рене: «Секреты здоровья Хунза» - и их искусство вести долгую и счастливую жизнь, издательство Hermann Bauer Verlag, Фрайбург в Брайсгау 1980г., 2е издание 1982г.

(Taylor, Renee: Die Gesundheits-Geheimnisse der Hunza — und ihre Kunst, ein langes und glückliches Leben zu führen, Hermann Bauer Verlag, Freiburg im Breisgau 1980, 2. Auflage 1982).

Тхакур, Чандрасехар Г.: Древняя народная медицина Индии, издательство Hermann Bauer Verlag, Фрайбург в Брайсгау 1987г.

(Thakkur, Chandrashekar G.: Ayurveda — die indische Heil- und Lebenskunst, Hermann Bauer Verlag, Freiburg im Breisgau 1987).

Томпкинс, Питер и Бёрд, Кристофер: Тайная жизнь растений — растения как живые существа с характером и душой и их реакции в физических и эмоциональных отношениях с человеком, издательство Fischer Taschenbuch Verlag, Франкфурт-на-Майне 1977г.

Книга, которую, наверняка, прочитал любой человек, уважающий природу!

(Tompkins, Peter und Bird, Christopher: Das geheime Leben der Pflanzen - Pflanzen als Lebewesen mit Charakter und Seele und ihre Reaktionen in den physischen und emotionalen Beziehungen zum Menschen, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1977).

Фирма Tonia GmbH: Информационная брошюра «Молекулярная терапия по профессору доктору Ф. Кох, in 67551 Worms.

К сожалению, этой фирмы больше не существует. Научные выводы и лекарства профессора Коха распространяются и реализуются фирмой „Reiko“ Pharma в Германии.

(Tonia GmbH: Informationsbroschüre „Molekular-Therapie nach Prof. Dr. Dr. W. F. Koch“ der Firma Tonia GmbH in 67551 Worms).

Ваерланд, Аре: Почему не ем рыбу, мясояйца, издательство Humata Verlag Harold S. Blume, CH-3000 Bern/D-Pforzheim, 8 издание.

(Waerland, Are: Übersäuerung als Grundursache der Krankheiten, Humata Verlag Harold S. Blume, CH-3000 Bern/D-Pforzheim, 8. Auflage).

Вальб, Людвиг и Вальб, Ильзе: Хеево раздельное питание по доктору Хею и доктору Вальбу, издательство Karl F. Haug Verlag, Гейдельберг, 24е издание 1973г.

(Walb, Ludwig und Walb, Ilse: Die Haysche Trennkost nach Dr. Hay und Dr. Walb, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg, 24. Auflage 1973).

Перевод на русский отсутствует.

Вальб, Л, Хайнце, Т и Леман, П.: Хеево раздельное питание в оригинале, издательство Karl F. Haug Verlag, Гейдельберг, 44е издание 1996г.

(Walb, L., Heintze, Th. und Lehmann, P.: Original Haysche Trennkost, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg, 44. Auflage 1996).

Перевод на русский отсутствует.

Вацль, Б и Ляйцман, К.: Биологически активные добавки к пище, издательство Hippokrates Verlag 1999г.

(Watzl, B. und Leitzmann, C.: Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln, Hippokrates Verlag 1999).

Перевод на русский отсутствует.

Видерман, Михаэль: По следам здоровья – питательные микроэлементы ортомолекулярной медицины, издательство Ariston Verlag, Женева/Мюнхен 1989г.

(Wiedemann, Michael: Der Gesundheit auf der Spur - Die Mikronährstoffe der Orthomolekularmedizin, Ariston Verlag, Genf/München 1989).

Перевод на русский отсутствует.

Циммерман, Вернер: Целебная пища – уже завтра здоровее, издательство Drei Eichen Verlag, München/CH-Engelberg 1960, 6 издание 1979г.

(Zimmermann, Werner: Heilende Kost - Schon morgen gesünder, Drei Eichen Verlag, München/CH-Engelberg 1960, 6. Auflage 1979).

Перевод на русский отсутствует.



Об авторе

Хеннинг Мюллер-Бурцлер, 1963-года рождения, после экзамена на аттестат зрелости изучал в ВУЗе стоматологию, чтобы затем полностью посвятить себя лечению природными средствами. Уже около 30 лет он интенсивно занимается темой питания. Помимо его исследований о питании уже около 20 лет исследует причины и возможные пути лечения болезней и разработал несколько эффективных курсов лечения. К

основной сфере его деятельности в качестве знахаря относятся расстройства, обусловленные питанием, а также лечению острых и хронических болезней, особенно аллергий, заболеваний пищеварительного тракта, а также хронических вирусных и бактериальных заболеваний.

В 2000-году появилась книга Хеннинга Мюллера-Бурцлера «Руководство для аллергиков» от издательства Windpferd. Она была переведена уже на 5 других языков.

Если Вы заинтересованы в **семинарской и/или образовательной программе** Хеннинга Мюллера-Бурцлера, пожалуйста, ознакомьтесь с информацией на домашней странице автора или обратитесь к нему адресованным к Вам письмом с приложенным для ответного письма франкированным конвертом.

Обслуживание читателей

С информацией о данной книге Вы можете ознакомиться по следующему адресу в Интернет:

www.windpferd.de

Там Вы найдете все имеющиеся в продаже книги. Через меню поиска Вы быстро выйдете на заголовок этой книги, а по ссылке «список услуг» – если это предусмотрено – дальнейшие указания, а также адреса для связи и адреса фирм-поставщиков или дальнейшие ссылки.

Адрес автора:

Адрес врачебной практики с номером телефона Вы найдете на страницах в Интернет или можете узнать через телефонную справочную. Фамилия Мюллер-Бурцлер встречается в Германии лишь единожды.

Адреса в Интернет:

www.mueller-burzler.de

www.windpferd.de

На домашней странице автора Вы найдете среди прочего дополнительные сведения на темы аллергии, гиперактивности, синдрома хронической усталости (СХУ), здорового питания, лечения кишечника и хронических и бактериальных заболеваний.

Аллергии излечимы – практическое руководство для успешного лечения аллергических заболеваний

Этот обширный справочник дает много практических советов и рекомендаций, с помощью которых можно успешно и долговечно вылечить аллергии и связанные с ними заболевания.

Поскольку большинство аллергий по происхождению связано с факторами окружающей среды, долговечное излечение возможно лишь в том случае, если организм



192 Seiten Paperback

€ 9,90, € 10,20 (A), SFr 18,10

ISBN 978-3-89385-335-9

будет освобожден от ядов из окружающей среды и иммунная система будет укреплена.

Наряду с программой питания, состоящей из 10ти пунктов и множества советов натуропатической терапии, в этой книге представлено витаминное очищение, впервые разработанное Хеннингом Мюллером-Бурцлером, знахарем и специалистом по аллергиям. При этом речь идет о сочетании пяти натуральных витаминов, которое может очистить весь организм от все ядов из окружающей среды, химических медикаментов и шлаков метаболизма.

К наиболее распространенным аллергическим реакциям, которые могут быть вылечены этим методом, относятся следующие болезни и симптомы:

- Нейродермит, крапивница, контактные аллергии
- Астма, сенной насморк, аллергический конъюнктивит
- Аллергический кашель и насморк, ложный круп
- Боль в горле, ослизнение глотки, хрипота
- Аллергическая гиперактивность
- Аллергические желудочно-кишечные заболевания
- Аллергические недуги пузырей
- Аллергические вагинальные недуги
- Шум в ушах, головокружение, тугоухость
- Аллергические мышечные и нервные заболевания
- Раздражительность, рассеянность, депрессии
- Нервозность, бессонница
- Истощение, хроническая усталость и др.

Раскрытие древнего знания о целебной силе пищи

Это древнее знание долгое время покоилось в секрете, пока Хеннинг Мюллер-Бурцлер после многолетних исследований не натолкнулся на большие целительные силы пищи. С их помощью он за короткое время полностью излечился от аллергий и тяжелых недугов пищеварения. Из собственного опыта самоизлечения интенсивных глубоких исследований он написал эту большую книгу о здоровье, которая уже помогла многим людям.

«По следам питания Мафусаила» - это неотъемлемый справочник для каждого, кто хочет стать и оставаться здоровым: для родителей и детей, для вегетарианцев и сыроедов. Две темы описаны особенно детально: 1. Большое значение соли и обеспечение организма всеми необходимыми питательными веществами, а также целебные эффекты раздельного питания, инь-янь-энергий, Аюрведы и правильно примененной сырой пищи; 2. Возникновение аллергий и связанных с ними заболеваний, кишечных грибков и других хронических желудочно-кишечных недугов, гиперактивности, хронической усталости, атеросклероза, ревматизма и рака и их долговечное излечение – исключительно с помощью пищи.

Лечение осуществляется проще простого: с помощью некоторых особенных продуктов питания, целебные и строительные силы которых активизируются посредством определенного метода. С их помощью может регенерироваться пищеварительный тракт, освобождается от шлаков метаболизма и ядов из окружающей среды организм и широко укрепляется иммунная система.

С этой книгой у Вас в распоряжении находится один из самых фундаментальных ключей к здоровой жизни. Истинное здоровье тела и души и очищенный организм одновременно являются

решающими предпосылками для более медленного процесса старения – секрет, который, предположительно, был известен еще старому Мафусаилу.

Хеннинг Мюллер-Бурцлер вместе со своей супругой ведет натуропатическую практику в городе Бад Тельц. Вот уже больше двух лет он интенсивно посвящает себя теме питания, а также исследованию причин болезней и путей их излечения – с помощью эффективных терапий, которые были разработаны им. Основные направления его деятельности знахаря заключаются в лечении аллергий, а также болезней, связанных с питанием и факторами окружающей среды.