

## УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Я решил поделиться с вами нашей новой находкой – удивительным применением мёда. Опробовал, исследовал, рекомендую посмотреть. Если вам не понравится для себя, может быть, подойдет вашей фирме. Или вам понравится идея ее совместного издания.

Об этом опыте я за месяц, имея почти все справочные материалы, написал небольшую книженку в двух вариантах – сначала тонком и попозже будет в толстом, с подробным изложением и прекрасными иллюстрациями – от талантливого художника-философа. Я намереваюсь разослать предложения в разные города - в издательства России и русские общества за рубежом на условиях: если кому-то понравится, пусть он, имея в виду мое приглашение в соавторы, предварительно договориться с кем-то об издании, причем лучше бы договорится сразу о двух вариантах, последовательно друг за другом, они не конкурентны.

Как соавтор его задача перевести, где надо дать свои комментарии – это важно, затем поставит свою фамилию второй, напишет введение от себя и там честно напишет свою роль. А потом поделится гонораром – если сделал перевод, то пополам, а если это будет издание на русском языке до 3/4 - и передаст мне с десятков экземпляров. Издательство в убытке не будет.

Интересно, что в Берлине появилась новая мода – заводить личные ульи, они теперь на крышах многих домов. Немцы опять впереди.

Кстати, сейчас я вам приложил основную часть брошюры. А если вам понадобится, если договоритесь об издании, пришлю всю, но все равно для брошюры – сокращенную с минимумом иллюстраций. Большая книга – потом. Я пока я сам подбираю издательства в Берлине, Висбадене, Кёльне, Дюссельдорфе и Мюнхене, там у меня есть знакомые, а также в Италии.

Конечно, я ничего не прошу и не настаиваю. Действуйте, как будет для вас интерес. Прежде всего для своего здоровья. Если не будет интереса, плюньте или передайте хорошему человеку. Борис Минин.

---

**Борис Минин**

- М е д о в ы й с п а с -

# **Обычный Мёд .**

## **Нераскрытые возможности для обновления, оздоровления и омоложения**

Должна быть брошюра «для всех» и Большая книга для любознательных

**О ЧЕМ И О КОМ В ЭТОЙ КНИЖКЕ. От ушедших годов 70-х к  
годам 70-м грядущим**

1. **НЕПРЕХОДЯЩИЕ ЖЕЛАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ.** Кратко о 4  
разных взглядах, путях и методах в нашей натриевой цивилизации
- 2 **НОВЫЙ ОБОРОТ И НЕОЖИДАННАЯ РАЗГАДКА:** «пустышка» мед 5  
как средство для обновления, оздоровления и омоложения. Вспомнить и  
применить
3. **ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ.** 11  
Личный опыт: догадки и ненавязчивые советы
4. **РЕЗУЛЬТАТЫ.** За месяц к божественному с перерывом на 13  
сатанинское безволие. Что было через 2 недели и в конце
5. **ОБСУЖДЕНИЯ, СОПОСТАВЛЕНИЯ, ОБОСНОВАНИЯ,** 17  
**РАСЧЕТЫ...** и всякая всячина, полезная для человека (ДЛЯ ТЕХ, у кого не  
атрофировалось желание читать) .

#### **ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ СЕБЯ И ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ** здесь отсутствует

Таблицы пищевых продуктов по составу

Таблицы отдельных пищевых продуктов по соотношению с суточной  
потребностью

Таблица пищевых продуктов по калий-натриевому эквиваленту

Давшие нам мечту и надежду, воспевающие красоту и движение к ней

Картины на тему

19

#### **ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ.**

**МЕДОВЫЙ СПАС:** Будьте здоровы сегодня, при Стареющем  
Капитализме. И сохраните себя на завтра, к Новому Социализму,  
который примет то, что отвергал прежний, советский, плюс новые  
социальные достижения.

#### **О ЧЕМ И О КОМ В ЭТОЙ КНИЖКЕ.**

**От ушедших годов 70-х к годам 70-м грядущим**

**НАВЕРНОЕ, НЕТ ЛЮДЕЙ,** которые не хотели бы оздоровиться. Таких  
рецептов, начиная от косметических до весьма радикальных, есть много. И я кое-что  
испытал на себе. Радикальные – это действительно радикальное исправления  
здоровья, но требуют от человека очень больших затрат энергии и силы воли.  
Обычно их выполняют влюбленные в свои методы специалисты, ученые, которые  
очень скрупулезно чтут догмы, которые сами же и придумали, – не думая о затратах  
сил и средств их пациентов.

И поэтому на них идут совсем уж отчаявшиеся люди.

Но есть еще некоторые нераскрытые пути, которыми могут быть использованы  
всеми.

Помня свои солидные десятилетия, тем более соотнося со средним возрастом мужиков в России, мне жаловаться как бы и нельзя. Мне долго казалось, что у меня как будто бы все в порядке. Одно мне было ненавистно - моя совсем уж безобразная талия, то есть никакая. И зачатки всяких других мелких – но не ужасных проблем, о которых много говорить не принято. Мне на мою судьбу жаловаться не приходится, зная, что всего у нас классифицировано более 30 тысяч заболеваний - для нашей «натриевой» цивилизации - с большим предпочтением продуктов, насыщенных натрием, это теперь, после проведения курса по методу, о которых я намереваюсь здесь рассказать, - объективная реальность. Но и терпеть долго не хотелось.

То есть мне всё это изрядно надоело. И так почти неожиданно мне на память пришло воспоминание о методе, с которым мы, советские любознательные люди, столкнулись почти полвека назад. Столкнулся и я, порадовался за автора, и как равный среди равных этот метод я записал в тогда еще только готовящуюся книгу «Звездный путь. Энциклопедия мудрости», к издательству Экономика. Далее этот метод плавно перетек в книгу «100 лет – не возраст» и... был забыт на 20 лет. А сейчас, когда я свою талию окончательно невзлюбил, я невольно всё это вспомнил вновь, перечитал эту страницу. И уже как руководство к действию зарядил себя на месяц, точнее – до окончания, как получится. И вот когда из выделенного на это прошли три недели, когда оказалось, как много удалось преодолеть, наошибаться, опять преодолеть, я понял: не написать, не поделиться с другими про испытанное средство – это будет преступление.

А средство это было МЁД, но примененный по методу, без преувеличения скажу, великого ветеринара, кандидата биологических наук **Сурена Аваковича АРАКЕЛЯНА**, царствующего в лекционных залах в середине 70-х годов. А что, его соплеменники – талантливые люди. Вспомним фокусника Акопяна, генерального авиаконструктора !.. Но сейчас этот метод уже существенно скорректированный, прокомментированный, испытанный и понятый наверно не только мной как некий рецепт для жизни до 70-х годов уже этого столетия. Впрочем, на такие длинные лаги многие рассчитывали и раньше, но... как говорят, **мы рассчитываем, а Боги определяют**. И всё же книгу про медового спасителя, про «медовый спас», я решил написать во что бы то ни стало, сначала в виде небольшой и дешевой брошюры, это из оглавления главы 1-4 и совсем немного 5. А потом, если хватит сил и времени, – и Большую книгу, более полную и хорошо проиллюстрированную.

**ЗАМЕЧАТЕЛЬНОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ!**



**МАОР**

**Международная Академия общественного развития (International Public development Academy)**

<http://talant-abc.narod.ru> - Moscow, 129336, box 28 RUSSIA

С искренним уважением,

Д.э.н., к.т.н., проф. Минин Борис Алексеевич, +7 495 475 96 28, 8 903 542 3595

a122356@gmail.com

## Глава 1. НЕПРЕХОДЯЩИЕ ЖЕЛАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ ВСЕХ ЛЮДЕЙ НА ВСЕЙ ПЛАНЕТЕ. Кратко о разных взглядах, путях и методах в нашей натриевой цивилизации

Думаю, для справедливости надо сразу здесь упомянуть – сначала кратко - тех, кто свое учение о здоровье как о главной красоте человека нам, людям, дарил до этого.

Это знаменитый йог-философ - **Свами ВИВЕКАНАНДА** – он считается одним из наиболее знаменитых и влиятельных духовных лидеров и представителей философии Веданта, он почитается миллионами индусов с детства.

Это **Свами ШИВАНАНДА**, рассказавший о дыхательной практике йоги - книга *Sciens of pranayam*, о высших возможностях особого, задержанного дыхания.

Еще это наш великий мыслитель, как бы фантаст, а на самом деле философ и разработчик мироустройства будущего **Иван Антонович ЕФРЕМОВ** с его прекрасными романами *Таис Афинская*, *Час быка...*

Это **Аршавир Тер-ОВАНЕСЯН** (Атеров) – когда-то личный врач шаха Ирана Мохаммеда Реза Пехлеви. Он очень известен в кругах сыроедов, да и не только, и известен он, в первую очередь, пожалуй, своим резким осуждением и нападками на людей, питающихся варёной пищей и, тем более, питающих ею других.

Еще также вегетарианец **Поль БРЕГ**, погибший в 95 лет при катании в океане на доске (!) с идеально молодым телом, как это оказалось после вскрытия.

Профессор **Юрий Сергеевич НИКОЛАЕВ**, который в самый реакционный период в СССР открыл клинику лечения голоданием и выдерживал массу критики со стороны представителей официальной медицины.

Еще это врач и изобретатель **Константин Павлович БУТЕЙКО**, который прежде всего открыл и показал, что то, как мы дышим (глубоко дышим - это главный вредитель нашему здоровью. В советское время на каждом радиуроке гимнастики так и призывали: дышите глубже! Вкратце его аудиолекции - на нашем сайте [talant-abc.narod.ru](http://talant-abc.narod.ru), почти в начале сайта.

Писатель и философ по душе **Владимир Николаевич МЕГРЕ**, написавший удивительный многотомник про прекрасную сибирскую ведунью Анастасию, идеальную женщину, и поднявший массы людей к переселению на наши родные просторы с затхлых перегруженных городов.

О них немного больше подробностей, мой опыт работы с ними и их методами, их ФОТО мы дадим в разделе 5 нашей книги.

Среди этих высоких лиц как-то очень скромно расположился ветеринар, кандидат биологических наук **Сурен Авакович Аракелян**, на методах которого я и строю эту книгу. Но, конечно, не на них одних.

Вообще, у меня интерес к вопросам здоровья был и остается сейчас, в том числе и к более простым вещам. Как хорошо известно, **каждый из нас есть то, что он ест**. Немного постаравшись, удалось составить сопоставительную таблицу полезных веществ в продуктах питания – в основном вегетарианских. Получилась весьма

показательная таблица - таблицу 1 в Приложении. На нее мы еще будем ссылаться. Там есть и мёд, совсем скромный по полезным веществам. Но оказалось, в этом-то все и дело.

## Глава 2. **НОВЫЙ ОБОРОТ И НЕОЖИДАННАЯ РАЗГАДКА:** «пустышка» мёд как средство для обновления, оздоровления и омоложения. Вспомнить и применить

В начале книги мне захотелось бы вспомнить здесь два исторических факта, не всем известных: сразу после рождения **МОЦАРТА** оказалось, что его организм не мог переносить материнского молока, и его выкормили на ... разбавленном меде. И второе: **Альберт ЭЙНШТЕЙН** как-то изрек такую любопытную фразу: когда на земле умрет последняя пчела, человечество погибнет. Я долго никак не мог понять, почему это человек не сможет обойтись без сладкого? или как? И только сейчас я бы присвоил этой фразе огромный смысл, для многих совершенно скрытый. А дело вот в чём.

До того йоги называли ДВА пути к здоровью – сверху - дыханием, снизу – голоданием. Но каким-то непонятным аппендиксом была практика таинственного племени **хунза**, живущего высоко в Гималаях. Они не голодали, не занимались практикой дыхания, но жили долго и счастливо, бегали по горам по 200 миль как мы два километра рядом с домом. Среди них много долгожителей, они в основном не болеют многими пагубными для нас болезнями. Одним словом, хунзы многим даже превосходили йогов. Интересно излагал сведения о хунзах глава вегетарианцев Израйля. ... – см..... И как бы рассказчиков ни уличали в приукрашателстве, рассказываемое впечатляет. Один из посетивших племя провел дома интересный эксперимент: он несколько тысяч крыс разделил на три равных части, одну кормил как едят хунза, другую как индусы, а третью как британцы. Третья группа быстро позаболела разными цивилизованными болезнями, вторая жили как индусы, а первые прожили долго и в прекрасном здравии.

Что же такое принципиально особенное было в их образе жизни? Как же они достигли этого?

Когда появились лекции Сурена Аваковича Аракеляна, методы его тоже показались загадочными. И сейчас кажутся чем-то поразительно схожими - на методологическом уровне - с практикой хунзы! На лекциях рассказывалось о том, какие интересные результаты он получает, омолаживая голодом элитных бычков и курочек-несушек (их он оздоравливал до 2-х миллионов!), и тех и других подвергая месячным периодам голодания, после которого они фактически у т р а и в а л и свою продуктивную жизнь, давая колхозам и совхозам фантастические доходы. И потому наш Аракелян тогда катался как сыр в масле – подробно в Главе 5 и в Интернете через поиск на имя и фамилию.

К сожалению, на этом огромном массиве он фактически не провел никаких специальных исследований, тем более которые бы пригодились в применении к людям. А вы же понимаете, те, кто заполнял тогда залы, были далеко не все ветеринары. Люди хотели знать всё для себя. Тогда на лекциях он, правда, упоминал, что голод был не обычным, а со специальным «**антидепрессантом**», в основе которого был мед и другие как бы вспомогательные компоненты: лимонная кислота

– которая единственная растворяет все наши отходы «производства» и превращает их в растворимые соли, легко выводимые через мочевыводящий канал, и собственно антидепрессант – настойка мяты, которая не дает животным впасть в панику. Не без труда выудив у него эти компоненты, я описал состав в своей книге. А вот зачем мед – об этом разговора не шло ни на лекциях, ни где-то еще..

Сам я тогда метод Аракеяна не применил. Я тогда увлекся более жесткими методами – голоданием по Николаеву, а потом уже жизнь заставила – и дыханием по Бутейко, с которым мы даже немного подружились. От первого метода у меня остались самые мрачные впечатления. Мало того, что это тяжело, что истощаешься насквозь, но и еще такое ограничение: если на язык в процессе голодания попадут буквально граммы углеводов, организм тут же переходит на режим дистрофии. А второй метод – прекрасный, если ты мощно заряжен на выздоровление. Но оба ученые как бы ничуть не думали о трудностях исполнения методик, о больном, с каким напряжением достаются ему результаты. Это их главный недостаток. Выше всего были для ученых наработанные принципы. Подробно поделюсь я своим опытом в главе 5.

**Только сейчас я по достоинству оценил - с учетом и результатов, и затрат - метод Аракеяна, прошел, пусть с зигзагами, первую, основную часть пути (20 дней из месяца, который намеревался освоить), потом наделал немало ошибок, кое-что из достигнутого потерял, но зато постарался что-то отработать для всех и получил вывод: это то, что сейчас, в «мирное» время, нужно практически всем. И практически всем доступно. Метод надо реанимировать и максимально возможно распространить на всех.**

Думаю, он может отвернуть от нас много телесных бед, и добавить бодрости, и может быть даже снимет проблему голода в мире.

Пройдя с зигзагами один этап, я потом перешел на вторую половину пути, для восполнения потерянного при неточном исполнении первого. Я эти отрезки пути расскажу здесь последовательно. Но думаю, что если без зигзагов, учтя мои ошибки, кто-то пройдет первый этап, ему второй этап не потребуется.

Хотя времени катастрофически нет, не обещаю, что всё буду излагать максимально емко. Сократив по максимуму основную часть, я переложу всякие объяснения и лирику на конец, который кто очень не захочет, может и не читать.

**Но почему никто до меня не описал этот опыт так подробно, почему я?** Есть на то одна мистическая причина, но об этом потом. А вот здесь я приведу причины совсем земные.

Так получалось, что весь переполненный интересными задачами и загадками, мне всегда не хватало и не хватает времени. Ну, вот, например, тогда меня очень заинтересовало, почему хунза жили чуть ли полгода на одной кураге и были так здоровы? Мне удалось выкроить несколько плотных вечеров для библиотеки Ленина (тогда Интернета не было), чтобы по самым разным научным данным разыскать сведения о составе кураги и сопоставить их с нормативами для человека. И что же? Оказалось, что из всех проверенных сушеных фруктов ее гистограмма оказалась самой «мягкой», без резких всплесков вверх и провалов. Недоставало ей только хлора. А вот для яблок, изюма чего-то очень нехватало, другого было в избытке... И только в комплексе под нашим названием «компот» было почти так же

все достаточно и необходимо – см. таблицу 2 в Приложении. Эта таблица была полностью опубликована в книге «Звездный путь», а затем и в книге «100 лет – не возраст», 2004.

Итак, я почему-то смолоду интересовался методами поддержания здоровья. И большинство известных мне прижизненных специалистов по здоровью, живших в мои годы, были мне знакомы – в основном, конечно, по трудам. Ко всему новоузнанному я относился сначала всегда с большим, очень большим интересом и симпатией, двери для нового у меня всегда были открыты. А потом, конечно, я всё неизменно продумывал аналитически. Где мог.

Но тогда Метод С.А.Аракеяна был для меня равным среди равных. В этом моя ошибка. И только сейчас я вдруг осознал его величие и решил во что бы то ни стало пройти «курс», отодвинув все, что можно. И теперь я понимаю, что я по глупости потерял от жизни много лет.

Подвигая себя на этот эксперимент сегодня, я догадывался, что наше человеческое тело в общем-то не так уж сильно разниться от тел бычков и курочек. Тем более, если верить СА, состав основного средства для них был-то один и тот же, хорошо еще соизмерялся через килограммы массы! Но я догадывался, что в отличие от тех животных, которым диктовал человек, что и когда есть и пить, я, не имея над собой индивидуального духа-повелителя, мог сам себя повести не так, как надо, - а как захочу. И оно это подтвердилось!

То есть я сразу предугадывал, что будет борьба самого с собой. В этой книге я постараюсь рассказать, как надо бы с собой бороться человеку, который хочет довести дело до конца. А не так, как могло бы случиться: хочет – начнет, хочет – прервется, наестся и все пройденное потеряет. И найдет массу для этого оправданий: тяжело, приторно, одному скучно и т.д. Самое главное, основываясь на обрывочных воспоминаниях, ассоциациях и диссоциациях, удалось понять – как позже прояснилось – перепонять главное: мёд-то зачем? А не уяснив брода, какой же человек бросится в воду? Но о мёде потом.

**Между прочим, метод хотя и сладкий, но я на нем целых три недели маялся - не болезненно, а как бы сказать - гнетуще! А теперь могу рассказать всем открытым текстом: оно того стоило.**

Что тут сказать про всё это? Если бы люди вот так, как они тщательно, с любовью и трепетом просеивают сквозь пальцы песок древних гробниц, так же думали бы о своем человеческом будущем, думали и конструировали новые лучшие пути, отбрасывали лишнее ненужное, добавляя очень нужное, никаких таких печальных прорехов, забытий разных прекрасных находок не было бы, мы бы стройными колоннами шли в свое прекрасное будущее. Мне как-то непонятно, почему всех нас прошлое интересовало и интересуется гораздо, гораздо больше, чем будущее. А ведь надо-то, чтобы было всё наоборот. Или в крайнем случае почти одинаково. Прошлое нужно нам лишь затем, чтобы выуживать уроки для будущего. То есть обрести конструктивистский подход.

Перед тем, как закупить мед, то есть подойти к берегу, чтобы броситься в воду, у меня было два вопроса. Первое: сколько я выдержу? Нет, не в смысле – не загнусь, мой желудок всегда мог переваривать, кажется, почти любые гвозди, и голод выдержал, и полудыхание по Бутейко, даже ужесточенное по Бутейко-Минину... - а в

смысле станет просто противно вливать в себя столько меда. И Второй вопрос: на сколько моих стараний хватит? Вдруг через год или месяц опять все надо повторять? Сейчас я могу на эти два вопроса ответить так: выдержать можно. Но на работу лучше не ходить. А надолго ли? – посмотрим. Даже если и придется повторять, то и это, оказалось, совсем не смертельно. Хотя и не развлекательно.

Но вот сейчас кончается третья неделя и если бы не зигзаги, я бы не думал прекращать, а эти зигзаги, отвороты я попробую учесть и продлить на это же время второй этап.

Но ради чего напрягаться? И нести этот крест, всё это описывая?

А ЗНАЕТЕ, ЭТО было какое-то особо приятное ощущение, когда берешь какие-то брюки из подготовленных на выброс – не от изношенности, а от того, что в них нельзя было втиснуть свою талию - и... их легко натягиваешь на живот, который вползает туда еще две недели назад никак не хотел. Тогда даже стоял вопрос так: а не понести ли мою талию под нож? - так было неприлично ходить с ней на людях – 105 сантиметров!

...Сам я изобретатель и фактически, и юридически, давно всё пишу и пишу, не могу остановиться, полубиографическую – полуметодическую книгу «Я – изобретатель», и меня всегда интересовало и интересует, как появилось то или иное достижение – изобретение или открытие. СА, как оказывается, вспомнил опыт своей мамы в далеком насытном армянском селении. Корова, перезимовав на голодном пайке, неизменно восстанавливалась к весне (в пятой главе я приведу более художественное описание этого явления). Так появилось то, что СА назвал ФПГ – **Физиологически полезное голодание**. А я, хорош гусь, был на его лекции, вытянул из него рецепт антидепрессанта, (он тогда: вы же понимаете, я на этом живу... я: мы с вами не вечные, а я пишу книгу, оставлю о вас память...); так вот, я знал рецепт с 70-х годов, за это время много раз нуждался в ремонтах своего тела и не мог вспомнить, дойти до страниц с этим рецептом, и пойти на него, и провести на нем пусть не месяц, но хотя бы всего 2 недели!

Что же заставило всплыть в памяти СА про ту их корову и организовать в мозгу нужную ассоциативную связь? Представьте себе, перед каким количеством ветеринаров стоял вопрос продления жизни дорогих закупленных за рубежом бычков и несушек, и у скольких из них были мамы с коровами, а вот СА, почти иностранец (армянин) догадался! Как и любой ветеринар, он сидел годами на лечении, где может – лечил как все, но у него наверняка в голове сидела заноза: из элитных бычков уже все высосано, кое-как подремонтировать уже нельзя. Надо радикально обновить. Как? Как? Как?

И вот домашний опыт наталкивает СА на верный ход. Но напрямую заставить голодать животных нельзя: взбунтуются, запаникуют. И он понял: надо им давать антидепрессант – многие знают, это мята. Но это не всё. Так или иначе, голодание или нет, но физиологические процессы в организме идут. Клизмы, как при голодании людей, им всем не поставишь. И отдельным тоже. Что делать? Вторая гениальная догадка: скармливать им лимонную кислоту, которая – неизвестно, сам СА это открыл или вычитал, неважно! – единственная, которая превращает все



твердые продукты жизнедеятельности организма в растворимые вещества, которые... выбрасываются через мочеточник. Для справки: мы и без лимонной кислоты их выбрасываем предостаточно, но одновременно твердые отходы идут через прямую кишку. Здесь этот путь исключен и средство найдено.

Остается один компонент, как бы неизвестно зачем появившийся, – мёд. Его-то я держал неизвестным первые две недели своего пребывания на ФПГ. А потом, и так, и эдак пересматривая ту самую таблицу 1 с медом, я наконец додумался, угадал, открыл, а потом оказалось – переоткрыл его роль в нашем процессе. Оказывается, некоторым это уже давно было известно, но упоминалось совсем уж скромно, таким мелким шрифтом, как бы походя. **Все дело в том, что вместо повсеместно царствующего в пределах нашей природной цивилизации Натрия мед избилует Калием – вроде бы и таким же, но далеко не таким.** При ограниченном питании с медом в наших клетках идет интенсивная замена Na>K. Слава Богу, потом, когда дело дошло до написания первых глав этой книги, пришлось задуматься и найти в Интернете многократное подтверждение моей догадки. Мой авторское самолюбие первооткрывателя было явно задето, но зато уверенность заметно возросла. Жаль только, что должного обоснования и в Интернете я не нашел: все переповторяют друг от друга и все. Могли бы хотя бы ссылаться на первоисточник.

И всё же пришлось задуматься о терминологии. Чтобы не путаться в существе процессов дальше, я предлагаю переименовать метод Аракеляна от ФПГ, Физиологически полезное голодание, на **Биологически замещающее питание, БЗП.** Дальше этим БЗП мы и будем пользоваться.

Действительно, какое же это голодание, когда вопреки всем канонам науки и практики голодания как вида лечения организм подпитывается! – об этом в сегодняшнем Интернете тоже звучат замечания. Но почему-то новая суть, другая роль меда открытым текстом не предложены. В книге это допустить было нельзя.

...ВНИМАНИЕ, е с л и кому-то скучно все это читать, можно без потерь для дела сразу перейти к «рецептурному» разделу 3.

А для остальных продолжим эти разъяснения, пусть и совсем краткие (подробнее в Главе 5).

Сам я за свои 77 лет прошел всякое. От любознательности и плюс от уверенности в высшем вреде всего лишнего, ибо, вне сомнения, **Всё бесполезное вредно!** Например, в нашем организме разных гельминтов - в крайних пределах от 0,1 миллиметра и до 60 метров - живет от 2-х до 3-х килограмм! Уже из-за этого когда-то в молодости я прошел 26 дней голодания. Отдал целый отпуск! Иссаяк, выхудел до невозможности, но ничего особенного после этого не почувствовал. Как была у меня до этого вся страница показателей N (норма), так и осталась. На метод Бутейко я попал от жестокой болезни – мокнущей распространенной экземы, которой болел три года. Тот, кто знает, что это такое, меня поймет. Но никто из врачей Москвы не мог меня вылечить. А по методу Бутейко, правда, мной заметно интенсифицированному, всё вылечилось за неделю и закрепилось за вторую! – чуть подробнее мои опыты в конце книги.

А что можно сказать о методе Аракеляна?

Сейчас широко применяются такие методы лечения: хирургия, фармакология, гомеопатия – причем, сейчас, по результатам исследований **Петра ГАРЯЕВА**, волновая гомеопатия тоже, интереснейший профиль, объясняющий, в частности, и телегонию.

И отдельно стоит Иммунотерапия, оздоровление за счет интенсификации сил самого организма. – Взвинтите свой организм, и если он не испорчен алкоголем, антиэтикой и т.д., - он сам найдет, как себя отремонтировать! Этот путь – наш самый любимый, так сказать – с нашим доверительным управлением. Так вот, метод БЗП относится именно к нему! Биологические клетки с заменой вездесущего натрия на дефицитный калий, как оказалось, сами способны творить чудеса. И Аракелян блестяще продемонстрировал эти чудеса, кажется, даже не догадываясь, как и почему! Без хирургии, без таблеток – которые одно лечат, а рядом калечат, и всё же дают прекрасные результаты. **Мы его должны реанимировать!** Это не голодание, не ФПП, а замещающее питание. Это – волшебная возможность для оздоровления человека. Может быть, со временем найдется обоснованная замена для того или иного компонента «антидепрессанта» или для изменения его количества в рецепте, но суть, талантливо найденная и блестяще доказанная Аракеляном, будет жить.

**А далее, чтобы уже после проведения акции БЗП помогать нашей биологии, ее надо по возможности снабжать продуктами с максимальным количеством калия и с минимальным – натрия. Пришлось повозиться и составить третью таблицу - таблицу 3 продуктов с калий-натриевым эквивалентом – см. в приложении.**

**Итак, предположим, вы захотите попробовать пройти курс БЗП. Что вас ожидает?– даю, чтобы вы, если что, вовремя остановились.**

1. Очень заметно сосет под ложечкой, постоянно хочется есть – это только первую неделю, но неотлучно;

2. Приторное ощущение почти все время, с трудом, но всё же переносимое. Потом удалось найти приемы, правда, не на 100 процентов;

3. Когда зайдете в магазин, вас прямо за руки и за ноги будут завлекать красивые блюда, придется на это время про магазины забыть;

4. С гостями проблем не меньше: как же по русскому обычаю их не пригласить за стол с вкусными блюдами? – выход один: приглашать гостей, готовых к духовному общению. Если у вас такие есть.

Как видите, что-то как-то решается. Но без стопроцентной гарантии.

Проведя себя и через голод, и через недыхание, а точнее задержку и напряжение тела, я сразу высоко оценил этот метод Аракеяна. И наглухо забыл. Наверное, не созрел. Или было рано. В пояснение, но не в оправдание скажу: для человека он как бы и подходил, но был совсем не разработан. В этот сеанс, на который я выделил месяц, мы попробуем сделать шаг вперед за счет напряженного самонаблюдения. И больше того, теперь уже, после первого этапа пути по нему, постараюсь показать, что в 90 процентах случаев он лучше других. **И всё это с позиции меня как пациента**, а не как врача. Врачебные рекомендации, рецепты – они здесь будут обязательно, но далее, в пятой главе.

### Глава 3. ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ. Личный опыт: догадки и ненавязчивые советы

Прежде всего, вам мой совет: из холодильника выбросьте, отдайте друзьям, недругам, родственникам, случайным и неслучайным знакомым всё, фрукты тем более. Может быть, запрет Адаму и Еве вкушать плоды яблок с древа был не случайный, фрукты полны сахарозы.

Итак, холодильник опустел. Дальше будет проще с собой бороться.

Второе: если нельзя выключить на месяц телевизор, введите такое правило: как только на экране появится вкусная еда, сразу же выключайте или переключайте каналы.

Третье: постарайтесь правильно составить требуемый коктейль.

**Вот первичный рецепт состава, который рекомендовал Аракелян, - в расчете на 60 кг массы тела на 1 и 7 дней:**

**Мед – 20 / 140 Г,**

**Вода - 20 / 140 мл,**

**Лимонная кислота - 0,1 / 0,7 Г**

**или лимонного сока x10**

**Настойка мяты - 0,1 / 0,7 мл.**

В конце я начал добавлять в мёд то прополис, то пергу, то маточное молочко... Разницы не заметил.

Кстати, в оригинале в рецепте постоянно указывалось 6 компонентов. Но наш Аракелян все 6 не раскрыл. Он намекнул про травы Армении – будем считать, что это поклон своей родине, пришлось найти в Интернете, что там растет, – ничего особенного: кизил, жасмин, крушина, шиповник, можжевельник, каркас, фисташки, инжир...; наверное, можно применять наши травы из аптеки или чай. И лимон с тонкой кожурой.

Готовить ежедневно эти растворы, вы сами понимаете, - это сплошная головная боль. Я принял такой алгоритм подготовки: готовить ЗЕЛЬЕ сразу на неделю, а потом ежедневно из него отливать по 1/7 в крепкий чай с добавлением тонко нарезанного лимона.

Для простоты скажем: 7-дневное ЗЕЛЬЕ - это 150 грамм меда, полтора стакана воды, лучше, конечно, талой (после проведения через морозильник), чайную ложку настойки мяты и чуть больше – сухой лимонной кислоты.

**А потом ежедневно так:** Сделать крепкий чай полстакана, залить туда положенную долю зелья 1/7 от первичного объема, потоньше нарезать лимон с тонкой кожурой – шириной, так, с сантиметр – полтора, это для запаха, для самообмана, и долить стакан кипятком. Выпить и прополоскать рот – водой или Лесным бальзамом.

**Как принимать.** стакан можно выпить утром сразу или по половине утром и вечером или отпивать глотками целый день. Где-то промелькнуло, что СА давал животным состав утром, а потом весь день вода. Кому как понравится.

Наверняка он не лишал прогулок ни бычков, ни курочек, то есть нам не забывать прогулки, хотя, признаюсь, я рискнул пойти на улицу на второй неделе, все-таки немного пошатывало. Раньше это было без особых проблем.

**Но все же главное – приторное чувство,** не покидающее все эти дни. Вопрос удалось решить, но не сразу. Для снижения его можно рекомендовать пожевать:

малосольный огурец,  
капусту по-корейски,  
яблоко коричное.

Потом догадался найти у себя порошок Куриный бульон и в минидозах использовать его для приготовления ароматного супа – днем как заглушка, на язык.

Не берите в рот жиры и соль, но не уверен в этом запрете на все 100 процентов. А вот сахар и мучное нельзя - это почти точно.

### **Сатана рядом.**

Главное – я полюбил смотреть передачу «Званный ужин», узнал много чего интересного. Но как раздражала реклама с майонезом «классический московский»! Все время на уме проклятый салат с майонезом и вареными яйцами. Рекомендую: не приглядывайтесь к вкусным блюдам, держите близко при себе пульт для экстренного выключения или переключения ТВ!

Я не отключал и это одна из главных причин, почему я закончил всё раньше времени – не в месяц, а за 20 дней. Не выдержал. Хорошо еще, что за эти 20 дней язык очистился, стал алым – по канонам классического голодания это как раз его завершение.

Мне в эти дни было нелегко и по другим причинам: как на грех настало в Москве похолодание, пришлось отыскать заброшенную печку с вентилятором и шубу на ноги. Еще меня почти ежедневно измучивал сосед, который решил перепланировать свою квартиру. Но это как бы мои заботы, преодолел. А вам совершенно серьезно порекомендую аккуратнее подбирать время для вашего заменяющего питания.

Свои ощущения от проведения своих 20 дней я постараюсь изложить здесь.

### **Глава 4. РЕЗУЛЬТАТЫ: близко почти к божественному.**

Что было через 3 недели от начала, через неделю провального перерыва и потом в самом конце

**Итак, что дал метод БЗП по сравнению с другими методами оздоровления, которые я прошел ранее?** Подробно сопоставления - в следующем разделе, а пока здесь скажем вкратце следующее:

1. Метод БЗП не требует отрыва от деятельного труда, повышает производительность умственного труда - хотя и лучше бы без поездок на работу.
2. Гораздо меньше требует сил от человека.
3. Совсем не дорогой – ну, что такое 150 - 200 грамм меда на неделю? – около 100 рублей, меньше одного евро в день. На стандартную кухню обычно тратится значительно больше!

#### **Но все это не бесплатно:**

1. Постоянное – но со временем всё же утихающее чувство голода, сосет под ложечкой.
2. Неприятное приторное чувство, с этим удалось найти средства справиться. Найдены средства, способные его приглушить, но... можно ли, нельзя ли – это утверждать нельзя.

**Итак, основные результаты: объём талии спал с безобразных 105 до терпимых 93 см – мой уровень двадцатилетней давности. И примерно такой же перенос вверх по самочувствию. А вот вес почти не изменился, это меня никак не разочаровало!**

**Это главное.** А по деталям перечисляю.

**ГОЛОС.** Уже на 2-й день спал, потух и зазвенел только на 10-12 день. А это значит, что мясо сначала «разбухло», а потом пришло в норму. Или даже лучше.

**ЯЗЫК** всегда у меня был с налетом. Но на 16-18-й день вдруг сразу очистился, запламенел. Это значит, и кишечник становится чище.

**КОЖА** на руке немного сморщилась, но ни в какое сравнение с голоданием. Восстанавливается медленно, но все же восстанавливается! Зато ладонь быстро стала как у отрока и еще мягче.

**ЗРЕНИЕ** не изменилось. Увы. А ведь когда-то я писал почерком размером с один миллиметр!

**СИЛА** физическая, по поверхностным наблюдениям, явно прибавилась, тело мое стало крепче. А вот любви к спортивным снарядам, жажды размахивать гантелями, увы, не появилось.

**КОСТИ** не болят, тело не ломит, позвоночник прекрасно гнется, самочувствие прекрасное. В первую неделю слегка пошатывало, но это мелочь.

**КОЖА НА ЛИЦЕ** почти не изменилась, она здесь обновляется очень медленно, почти за 7 лет (в отличие от желудка – всего 17 дней). Но главное истощенности как будто не видно.

**ЦЕЛЛЮЛИТ?** - Пропали даже намеки на него.

**МУЗЫКАЛЬНЫЙ СЛУХ**, особенно в области крайних частот, крайние высокие и особенно крайние низкие, ниже 25 герц, вдруг улучшился, даже проявились на десятилетия мне знакомых записях **Джерри Ли Льюиса**,. Интересно, стал гораздо лучше различать слова в иностранных песнях, вплоть до настоящего джаза **Луи Армстронга**, кантри **Элвиса Пресли** и даже великой **Махалии Джексон**, помните: «**To smile when you're happy, to smile when you're sad ...**»? – а ведь этот рецепт прямо для нас!

ПЕРИСТАЛЬТИКА после длинного бездействия без всяких колебаний вспомнила про свою благородную роль, оставленную на три недели. Это вопреки аханий моих хороших знакомых, узнавших, что я питаюсь жидкой пищей и предрекавших полный коллапс выводящих структур. Скажу, я вообще люблю выражения, для всей жизни: **Главное – отличная перистальтика**, и она не подвела. Извините.

ВСЮ НОЧЬ сплю, не просыпаюсь. А было так, что не раз просыпался для поклона в туалет. А после этих 20 дней так: по привычке проснешься и думаешь: зачем? Хорошо еще, что всегда на протяжении вытянутой руки от меня ручка и бумага. Признаюсь, что треть, а то и половина текста написанных и изданных мной книг подготовлена именно так. Не говоря уже о светлых мыслях. А что, надо ли удивляться? – свободные от дневных забот мозги, тихо, темно и мягко. Поделюсь опытом: милое дело спать на досках с тонким матрасом поверх.

СТАЛ ПОСМАТРИВАТЬ... - нет, не на молоденьких девочек, это было всегда, как на будущих знакомых, - а на передачи типа «Званный ужин». Чтобы узнавать много чего интересного. Обязательно попробую на воле. Сейчас это можно, а вот в процессе – ни в коем случае не рекомендую, иначе буде укрепляться желание свернуть эксперимент.

Кажется, появились некоторые шансы на активное будущее (конечно, если будет какая-то прибавка лет), как мне пока кажется, гораздо более активное, чем последние двадцать лет. А иначе зачем они, эти годы? – Но я ничего не планирую, нельзя забывать такое наблюдение: **Если хочешь рассмешить Бога, расскажи ему свои планы.**

- НЕТ, НУ ВСЁ-ТАКИ НАДО ВЕДЬ! Мёд, по составу почти пустышка, всего-то механизм замены одного химического элемента на почти одинаковый другой - и такой перечень плюсов!

А что бы надо было - скрутить себя и заставить в период выхода с режима и далее в несколько раз увеличить физическую нагрузку – хотя бы на тренажере, хотя бы длительной ходьбой!

Пофилософствуем: недавно я сделал соответствующий запрос в Яндексе и прочел у разных авторов, что с возрастом потребность в пище медленно снижается, причем намного. Значит, хочется много и вкусно только по инерции, организм сформировался, расти нечему, а мы по инерции всё едим, едим.... ясно, что это – атавизм, явно бесполезные рудименты, да еще влияние наработок ретивых кулинаров-блюдоманов (словами Атерова), которые хоть бы старались с учетом критерия «полезность», а то ведь изгаляются на тему «вкусно» и «красиво». А может быть, если сумеем вопреки деяниям этих кулинаров, не будет ли средний возраст землян все возрастать, снижение их потребностей пойдет дальше и активнее, потом будет полный отказ от твердой пищи – только жидкая, не утруждающая кишечник, потом ... об этом мы порассуждаем в главе 5, ведь есть, оказывается люди, которые годами ничего не едят! И даже получили право вести группу, чтобы рассказывать, как к этому прийти.

Но сейчас вернусь к печальному факту: вместо запланированного месяца я завершил питание через 20 дней. Хорошо, что это произошло после очищения языка,

чего у меня не было и через 26 дней классического голодания, но все же это пришло помимо моего желания, просто до предела захотелось поест «вкусненького». И это мне очень не понравилось. Очень рекомендую: когда вы на режиме, никогда не смотрите картинки вкусных блюд по телевизору больше времени, чем требуется, чтобы рука успела дотянуться до пульта и нажать другую кнопку.

Итак, об этой остановке отдельно.

Итак, я завершил не осознанно, а от внешних обстоятельств. И жировал что-то около недели. За это время глубокого провала я ел что угодно, кроме мяса; не съел ни кусочка хлеба, не выпил ни грамма вина, не поел моей любимой жареной картошки. Пил кофе раз в день – растворимый, по 1/10 ложечки на 1/10 чашки, вечером, чтобы еще поработать. Креветки мне не помогли и не помешали, как и вареный картофель с капустой по-корейски.

Но это еще был не грех. А вот на 20-й день, когда меня потянуло на вкусное, я накупил огурцов и помидоров, порезал мелко и залил обильно «майонезом классическим». Две полные тарелки с хлебом за 2 дня и Талия сразу поползла до 95, а потом и 97 см. Хорошо еще, что хлеб я весь перемораживаю, от дрожжей. Но все же живот - он буквально с воодушевлением воспринял эти несколько порций овощей с майонезом.

Осмелев от такой толерантности организма к столь беспардонному с ним отношению, я провел следующий уж совсем преступный акт, как будто Кто-то меня толкал: выпил весь бульон от всего пакета сублимированного борща, рассчитанного на четыре порции - сами понимаете, со всеми консервантами и т.д.! - да еще с майонезом, сметаны не было! И все стало как по требованию Чьей-то дирижерской палочки. Как будто Он догадывался, что роль бычка-производителя или курочки-несушки мне пока не грозит.

И нижние этажи буквально взвыли, кажется, так впервые в жизни. Даже выскочили вопросы: кончится ли это? Сумею ли закончить эту книгу? Но, слава богу, через двое суток всё затихло.

Нет, всё можно и все нужно, но в 10 раз меньшими порциями! Или срочно устраиваться на работу грузчиком!

Жаль все же, что наш Аракед, имея такой массив животных, не проверил, что можно, а что нельзя вправо-влево от нормы, что хуже-лучше – а ведь мог бы на 2 миллионах кур испытать все, что нужно человеку. А он обрадовался своей находке и всех омолаживал под одну гребенку. Жаль. Удивительно, и в Интернете об этом ничего. Значит, это надо перенести на будущие испытания или кому-то собрать полученный материал от тех, кто уже проводит или начнет проводить БЗП по своим правилам.

**Итак, как я уже написал ранее, правила выхода я, увы, не соблюдал.** Начинать есть все, надеясь на то, что если когда-то мой желудок переваривал гвозди (почти шутка), и всё обойдется. Однако и с такими примечаниями другим такое я не рекомендую. Посмотрите в Интернете, и вы найдете рекомендации как выходить. Не такие жесткие, как при выходе из голодания, но все же... Пара рецептов будет в Главе 5 или в приложении.

## **После провального перерыва – внезапного перехода на питание результаты таковы:**

Объем талии быстро подскочил с 93 до 97 см., но, правда, потом остановился!  
Язык как стал красный, такой же и остался  
Тяжесть в теле возросла – но не до первичного уровня.  
Остальные показатели срочно вниз не покатились.

Надо сказать, я думал, что после этого периода я мёд вообще навсегда возненавижу. Ан, нет, в чистом виде мёд мне стал даже милее. Но на ничегонеение пока перейти не готов: не могу оставить слишком много приятного в людских блюдах.

## **А как же надо быть после выхода из режима БЗП?**

Во-первых, надо все же не поддаваться спешности и выйти из режима как надо, чтобы не навредить себе. Рецепты там не сложные, хотя и муторные, по часам, по граммам... По крайней мере вспомните о кураге. Ее надо бы на ночь после промывки неплотно запихать в чашку, сначала для дезинфекции залить горячей водой – градусов так под 70, от кипятка вы убьете все живое, – и подождать до утра. Утром слейте настой-вытяжку в маленькую чашку и снова залейте большую чашку водой, можно уже не горячей, а лучшей талой после морозильника. И попивайте настой из малой чашки. Большая вам отдаст вкусный и полезный настой не один раз. Оставшуюся курагу без сожаления выбросьте, в ней ничего не осталось.

Еще разные каши, в том числе из Геркулеса. Еще смесь из разных бобовых: промойте под струей воды и залейте на ночь. А утром медленно вскипятите. Как только зерна размякнут, слейте бульон, туда совсем немного соли и пейте на здоровье.

Скоро можно и вареный картофель, лучше с квашеной капустой или капустой по-корейски.

Признаюсь, десятилетия раньше и потом далее всегда я мечтал наладить такой пищевой режим: потреблять ежедневно питательные таблетки, а раз в неделю ходить в лучшие рестораны. Или, лучше, если ходить будет не с кем, учиться вкусно готовить самому. Для отдыха.

При Интернет-материалах по Аракелян в Интернете попал один француз - **КАЛИОСТРО**. Согласитесь, очень неплохо устроился этот граф, который, говорят, еще со средних веков и до сих пор живет так: раз в пятьдесят лет удаляется от людей, проводит полную чистку, голодает по сорок дней и делает что-то еще, буквально сбрасывает кожу, зубы, поседевшие волосы снова чернеют и он снова становится молодым. А потом возвращается в наш мир, со страстью занимается опасными научными опытами, потом удивляет людей фокусами, ведет бурную жизнь, предается шумным утехам и кутит. И так до новой чистки. Вот чтобы вести себя иногда бурно, и есть смысл проводить курсы по Аракелян.

Но говорят, что его все же приговорили за инакомыслие к смерти и казнили. А все бумаги, которые собрали о нем, сожгли. Иначе, скажете вы, сейчас в Европе было бы не триста миллионов, а три миллиарда жителей. А я бы сказал так: жили бы



те же триста, но абсолютно здоровые, и морально и физически. Материалы о претендующих на бессмертие собрал **А.ГОРБОВСКИЙ** в альманахе научной фантастики за 1970 год «Стучавшие в двери бессмертия».

Всё же хорошо быть старым, скажу я, читавший этот альманах сам и написавший в книге «Звездный путь» из него несколько ценных страниц. Немного из этого альманаха я приведу в разделе 5 или в приложении. А то, что я этот ценный рецепт забыл почти на полвека, - что ж, такое в истории бывает и похуже, история не раз допускала провалы в памяти. Знаменитый алхимик **ПАРАЦЕЛЬС** говорил об омолаживающем действии красного вина, и вот видите, на 4 века позже это свойство переоткрыли наши современники, найдя в нем специальное вещество ресвератрол, который активно чистит наши сосуды. Найдя и главное назвав – это для ученых самое главное, только тогда признанное! Я о нем еще не знал, когда наладил у себя самодельное обезалкоголивание вина - не путать с винами безалкогольными, с соответствующими консервантами. О своем методе несколько слов: на ночь налить красное вино на металлический поднос – и всё. Утром вы запаха этанола даже не почувствуете. А крымчане сейчас даже наладили производство соответствующего концентрата, говорят, продается через Интернет.

Зигзаг после 20 дней длился 10 дней и можно назвать позорной уступкой дьяволу. Я ел все, о чем мечтал и что видел вкусно по телевидению. Не все, но многое ко мне вернулось, но всё же главное – объем талии - вырос до 97 см вместо лучшего достижения 93 см.! Это для меня будет хорошим уроком на будущее.

Дальше предстоит что-то ранее достигнутое отвоевать заново, уже без всяких зигзагов. И я уже начал этот путь. Он оказался значительно проще, чем первый.

.....

## **Глава 5. ОБСУЖДЕНИЯ, ОБОСНОВАНИЯ, СОПОСТАВЛЕНИЯ, РАСЧЕТЫ... и всякая всячина, полезная для человека**

**Здесь сейчас собрано несколько лишь фрагментов из главы, только для некоторых объяснений, глава сокращена раз в 10 – 15.**

...«Медовый спас» - это, наверное, самый простой путь подойти к состоянию, когда есть вообще не надо. Но вот только оставить те прекрасные вкусовые ощущения, которыми полон наш земной мир, очень нелегко.

...Сейчас уже живут в округ нас немало праноедов, другие называют себя солнцеедами, неважно. На Украине (Запорожье) уже 10 лет ничего не ест **Николай ДОЛГОРУКИЙ** 10 лет не ест твердую пищу – только вода в невероятных количествах, до 20 стаканов в день, и редко «балует себя» чаем с медом, иногда какао. Он себя называет солнцеедом. Что завидно – отжимается на одной руке. О

нем и других подробнее в пятой главе. Что удивительно, никого из них худым назвать нельзя.

**Ольга ПОДОРОВСКАЯ** из Москвы называет себя праноедом, она получила лицензию на преподавание методики ничего не есть. В группе у нее человек двадцать. Она не ест уже полгода, только пьет воду. Говорит, что к своим 50 с небольшим она почувствовала себя не лучшим образом, «как старушка». Даже не могла стоять на каблуках. А теперь она бегаёт на них. У нее такое обоснование: питание идет за счет изрядного количества бактерий в нас самих, которых в нашем теле несколько килограммов, а это чистые белки. Холодильник пуст и выключен.

Любопытный сюжет высветило телевидение. Кто-то для убедительности ее послал в одну московскую клинику для проверки состояния здоровья. Ничего врачам не сказали. Проверка на УЗИ показала, что все в норме, о чем и было написано заключение.

А после раскрытия тайны врач начал ей читать абсолютные истины, что организм должен ежедневно получать нужное количество строительных клеток, белков, что иначе он должен просто умереть. Вот так. А ведь действительно, наше атавистическое поведение – это подкорма тех самых паразитов, мы едим для них, отбирают у нас самое лучшее. «**Мы сами кормим свои болезни**», об этом писали многие, но переводить человека на питание этими паразитами не догадывались. Но это кажется факт. После просмотра этого видеосюжета я, во всяком случае, утром, через сутки после потребления нашего состава, внимательно прислушался, и вы знаете, услышал, что желудок не бездействует, он явственно работает. И именно где-то из нашего пояса отнимает лишнее. Наверное, и не только из пояса. Как заметила и Ольга, при этом вес не снижается. Я это тоже заметил, но зато появляется та самая нужная талия. А вот куда ее части переходят – это еще надо уточнить. Если надо.

Кстати, по рекомендации кого-то из недоверчивых одна из канадских телекомпаний организует у Ольги Подоровской он-лайн трансляцию. Главное, говорит Ольга, это преодолеть психологические блоки.

И всё равно, против каждого такого проекта будут обязательно закостенелые «профессионалы», **Карл МАРКС** это называл профкретинизмом. Это естественно. Больше того, я искренне обижаюсь, если кто-то не сопротивляется какому-то моему проекту, значит он совсем примитивный.

<http://www.youtube.com/watch?v=NEZI4Pl3xjM> - это адрес ютуба, где **Зинаида Григорьевна БАРАНОВА**, праноед с 8-летним стажем, выступает на встрече в Славянской общине Краснодара (goba@stnet.ru).

Эта женщина перенесла много бед, потом погиб сын, начались болезни и ей дали 2-ю группу инвалидности. Но потом внутренняя интуиция ей дала знать, что надо менять образ жизни, начинать по иному питаться. Потом она вообще отказалась от пищи и воды, и совершенно не жалеет. Через несколько лет она, очень взрослая, имела внутренние органы на уровне 30-летней, и на вопрос, может ли она родить ребенка, ответила: Я готова к состоянию матери. Но надо чтобы папа был дееспособным, а я должна стать привлекательной внешне, чтобы его привлечь. Но главное, чтобы привлечь душу для ребенка лучше мамы и папы. Большинство говорят о физическом рождении, а не духовном. Если ребенок зачат походя, то рождается дитя похоти.

Сначала я занималась зарядкой, делала упражнениями на гибкость. А потом почувствовала, что всё это стало лишнее. Но смотрится очень неплохо.

Надеюсь, я дойду до редактирования пятой главы и там расскажу о других, в том числе и перешедших на режим питания только жидкой пищей. Это проще и тоже эффективно. Эх, все-таки жаль, что обо всем этом я не познал в молодости!

**О синтезе веществ в живом организме** – это главный вопрос, когда говорят о возможности или невозможности ничего не есть. Так вот, провели такой эксперимент. Икринку устрицы поместили в дистиллированную воду, в которой не было даже следов кальция. Но когда пришло время, из нее выросла настоящая устрица, панцирь которой был сделан из настоящего кальция. Кстати, о холодном синтезе в организмах говорит и **Борис Васильевич БОЛОТОВ** (Киевская область). Главное для тех, кто хочет прийти к новому состоянию, сказала на прощание Зинаида Баранова, - жить в ощущении благодарения за все. Это надо и вам, и планете.

Из той же беседы я узнал, что всего в мире сейчас около 30 тысяч праноедов, глава ассоциации - австралийка Джасмухин, не ест 13 лет.

## **ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ**

В борьбе за человеческое здоровье медовый «спас», праноедство - это явные конкуренты спорта, сельского хозяйства, фармакологии, они бросают вызов всему кулинарному искусству и охотничьим страстям. И, наверное, политическим приемам развития: разумный человек перестанет на них полагаться. Он будет доверять только социально и экономически обоснованным проектам реформ, с высокой вероятностью реализуемых той или иной партией. Они тогда будут называться не политическими, а социально-экономическими, и может быть даже не партиями. Они-то и будут формировать наш парламент.

Еще это вызов вообще ориентации на ВВП. Но тут мы спросим себя, что человечеству важнее: здоровье или ВВП? Кроме того, ВВП ведь можно повышать не только за счет повышенной мощности производства пищевых продуктов, но и путем роста эффективности работы работающих. А это как раз тот случай.

Астрологи говорят, что сейчас происходит переход к 6-й расе, которая вберет в себя все лучшие качества из предыдущих пяти. Может быть, это как раз то, что надо?

Неизбежная эволюция Сапиенс: от грубо-материального и коммерческого через правильное потребление - к духовному и взаимоуважительному. Иначе нас ждет новая глобальная война и начало нового цикла, начиная с приматов.