

Обычный Мёд

и его совершенно необычные
возможности для обновления,
оздоровления и омоложения

мы будем предлагать, чтобы параллельно
или последовательно вышли Брошюра
«для всех» + Большая книга для
любопытных

СМЕРТЬ В ВОЗРАСТЕ ДО 100 ЛЕТ
МОЖНО СЧИТАТЬ НАСИЛЬСТВЕННОЙ
Иван ПАВЛОВ,
лауреат Нобелевской премии

Аннотация

Если вам хочется не просто сбросить вес, но оздоровиться и даже омолодиться телом и душой, предлагаем вам вспомнить об удивительном методе, основанном на меде в составе специального рецепта, который известен уже много лет, но он незаслуженно стоит на втором или даже третьем плане. Как и многие диеты, этот метод не абсолютно прост и легок, но зато великолепен.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. **О ЧЕМ, О КОМ И ДЛЯ КОГО В ЭТОЙ КНИЖКЕ.** От годов 70-х 2
ушедших - к годам 70-м грядущим

1. **НЕПРЕХОДЯЩИЕ ЛЮДСКИЕ ЖЕЛАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ.** Кратко о 6
разных взглядах, путях и методах оздоровления в пределах нашей цивилизации

2. **НОВЫЙ ОБОРОТ И НЕОЖИДАННАЯ РАЗГАДКА:** «пустышка» мед как 9
средство для обновления, оздоровления и омоложения. Вспомнить и применить

3. **ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ, ОЗДОРАВЛИВАЯСЬ.** Личный 20
опыт и ненавязчивые советы

4. **РЕЗУЛЬТАТЫ, ОТНОШЕНИЕ К НИМ:** можно сказать, почти восторженное. И 25
совсем кратко: как жить дальше?

Здесь всё для того, что бы дело сделать.

А материалы по дальнейшим главам представлены в полной книге – для любознательных.

5. **ЕЩЕ О МЕДЕ И О МЕТОДЕ, НЕ ЛИШНЕЕ.** И как жить-быть дальше? 31

6. **ГЛУБОКИЕ КАВЕРНЫ НАШЕЙ С ВАМИ НАТРИЕВОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ... и** 43
попытки выйти за пределы ее установок. Мои учителя, искавшие и ищущие пути к
общечеловеческому здоровью, сопоставить известное

Вместо заключения. 99

Будьте здоровы сегодня и сохраните себя на завтра, оно обязательно наступит

Отдельно, по согласованию:

7. **МОЖНО ЛИ ВЕРИТЬ ЗДЕСЬ НАПИСАННОМУ?** - что уже сделано и что никак 99
нельзя предать

8. **ВДОХНОВИТЕЛИ.** Что нас сподвигнуло и что воодушевляет

Введение

О ЧЕМ, О КОМ И ДЛЯ КОГО 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 простых косметических до весьма радикальных, сейчас набралось очень много. И кое-что я испытал на себе. Радикальные – это действительно радикальное исправления здоровья, но как правило требуют от человека очень больших затрат энергии и силы воли. Обычно их изобретают влюбленные в свои методы специалисты, ученые, которые очень скрупулезно чтят 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, с гораздо меньшими затратами и большими результатами.

МНЕ уже много лет, и я эту книгу пишу не славы ради и не в ожидании каких-то больших денег, но пройдя спонтанно весь курс, испытав радость обновления и желая пройденным поделиться с другими, я скажу: пусть они испытают то же. История появления находки довольно длинная, ее почему-то сохранил мой мозг и вот с опозданием на многие десятилетия решил мне сделать подарок, чтобы иметь силы доделать массу недоделанного, запустить его в мир по-настоящему, и лично увидеть, чего та или иная идея стоит. А теперь я делюсь своей находкой со всеми, и главное - с теми, кто имеет свои недоделанные и недоданные миру идеи, чтобы успели ими поделиться с миром.

Говорят, **Бог сам не поможет, но человека подошлет**. Считайте, что хорошая книга – это тоже тот самый случай. Возможно, эта книга будет для вас как раз такой. Как когда-то, в очень трудную годину моей жизни, мне принес благовую весть **Герман Суворов** в виде магнитофонного диска со спасшими меня методами **К.П. Бутейко** (о нем позже).

Вспоминая свои солидные десятилетия, тем более соотнося их со средним возрастом мужиков в России, мне жаловаться как бы и нельзя. И мне долго казалось, что у меня как будто бы все в порядке. Одно мне было ненавистно уже почти десятилетие - моя совсем уж безобразная талия, то есть никакая. И зачатки всяких других мелких, хоть и не ужасных проблем, масса которых всегда накапливается с возрастом.

Итак, 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 только теперь, после проведения курса по методу, о которых я намереваюсь здесь рассказать, стало ясно: этого давно можно было и не терпеть.

И так почти неожиданно мне пришло воспоминание о методе, о котором мы, советские любознательные люди, узнали почти полвека назад. Узнал 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 возненавидел, я невольно всё это вспомнил вновь, перечитал ту страницу и уже принял как руководство к действию. И вот когда из выделенного на это испытание прошли три недели, когда оказалось, как много удалось за эти недели преодолеть, наошибаться, опять преодолеть, я понял: не написать, не поделиться с другими сведениями и впечатлениями от испытанного – это будет преступление.

А средство это было МЁД. О нем напоминали нам многие – просто как полезной добавки к нашему рациону. Но, без преувеличения скажу, переворот в его понимании сделал нестандартно мыслящий ветеринар, кандидата биологических наук **Сурен Авакович АРАКЕЛЯН**. Он начал работать по этому методу для животных» давно, но, так сказать, в переложении для человека стал читать свои лекции в середине 70-х годов прошлого столетия. Еще почти на эту тему недавно проявилась **Мавра ОГАНЯН**. Их соплеменники вообще талантливые люди.

Вспомним фокусника Акопяна, конструктора, испытателя авиационной техники, а сейчас Генерального директора **Погасяна**, даже принцессы **Дианы**, которая тоже имела армянские корни. А армянский коньяк! Но сейчас этот метод уже существенно прокомментирован, испытан и понят многими и многими как некий рецепт для оздоровления человека – **теперь, пройдя два этапа с ним, испытав, проверив и вдоль и поперек, я уверен: этот рецепт едва ли что-то превзойдет по крайней мере до 70-х годов этого столетия.**

Впрочем, на такие длинные лаги конструкторы многих рецептов, конструкций, проектов и программ рассчитывали и сейчас рассчитывают, но... как говорят, **мы рассчитываем, а Боги определяют.** И всё же книгу про медового спасителя, я решил написать во что бы то ни стало. Сначала, как мне кажется, это должна быть небольшая дешевой книжонка, брошюра «для всех», а потом, если удастся увидеть интерес читателя, - и полноформатная книга, можно сказать, «для любознательных». Для первой достаточно из этого текста главы 1-4 и совсем немного из главы 5. А потом, если хватит сил и времени подготовить и шлифовать, - полная книга, хорошо проиллюстрированная. Сейчас идет еще и третий этап, о котором я здесь рассказать не буду: я ищу методы, рецепты,... как попроще для нашей с вами психики жить после того.. но он только начался и здесь я о нем почти ничего не скажу.

В последних главах полного варианта этой книги я попробую уверить читателя в том, что научили и воспитали меня люди и книги, которые не дают мне права вас обманывать, писать непроверенное и тем более наносить вред.

Но здесь, в самом начале обеих книг, я должен откровенно произнести, для кого переданные на этих страницах методики могут быть нужны, кто ими воспользуется?

Тем, кто просто кое-как переживает день за днем? – едва ли. Разве что для существенной корректировки своей фигуры – на каком-то периоде в погоне за модой или за желаемой самому себе парой. - Но это до поры, пока не достигнет желаемое по первому разу.

Или тем, кто уже богат, живет напропалую, а будет пробовать просто от скуки? – нет, не захочет он ничего преодолеть. Да и не выдержит он требуемых ограничений.

Пожалуй, подойдут они только для тех, кто любит жизнь, радуется ее проявлениям от души.

Еще для тех, кто в голове держит масштабные, многим полезные и трудно реализуемые планы и теории, целые симфонии, - неважно, сам он это для себя задал или ему это задание имплантировали, чтобы он по частям, по фрагментам создавал нужную структуру и соединял фрагменты в логическую сеть, в высокотворческую устойчивую систему. И он уже становится к этим задачам подчиненным. И не имеет право он где-то почему-то прервать плетение этой сети, потому что никто потом не захочет и не сумеет правильно соединить даже уже готовые фрагменты. Вот и приходится говорить о здоровье и долголетию, может быть, даже вынужденном.

Пригодится этот метод оздоровления и тем, кто в себе уверен и надеется в будущем получить в дар или приобрести трудами, сотворить умную мысль. Не может быть, чтобы его обманули. Ибо не может быть, чтобы проект «Человек», когда к нему приступали, задумывался как поиск средства для перетирания зубами максимального количества зерновых, овощей, фруктов и тем более мяса. Или

многотрудной добычи золота – в размере 450 тысячи тонн, запрятанных где-то в горах Шотландии и еще в три раза больше рассеянных по всей планете только чтобы фиксировать превосходства его владельцев над другими, неимущими. **Я думаю, мы ему нужны только как продолжение его светлых идей материальными средствами - творческими конструкциями.** Недаром ведь говорят, Бог сам не поможет, а человека подошлет. Кто знает, может, он вам подсылает и эту идею нестандартного медоприменения, и эту книгу, ее разжевывающую...

Другое дело, имею ли я вам право что-то – нет, не навязывать, но даже предлагать, ведь я не медик по образованию и даже по занятию. Например, я даже не торгую медицинской литературой.

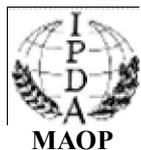
На этот счет я скажу следующее: **М. Задорнов**, которого я иногда цитирую, недавно выдал интересную мысль: сейчас наступает время любителей. Он напомнил, что любитель построил Ковчег, а ученые – Титаник. Вот и задумаемся, что для человечества сейчас нужнее?

Пусть меня простят читатели, но я в этом деле – любитель, хотя постоянно держу интерес к теме здоровья – пожалуй, уже полвека. Ибо уверен, что каждый человек дома должен хотя бы чинить электрическую розетку (моя мама, вместо созерцателя папы умела чинить электроплитку), а кроме того должен знать устройство своего организма и правила ухода за ним - не хуже, чем автовладелец за своим авто. Чтобы и то, и другое служили нам долго и исправно, не заставляя себя каждую поломку обращаться к мастеру.

И аналогично каждый раз меня спрашивают: а зачем жить долго, зачем быть дольше молодым? А им отвечаю: вы вспомните свою молодость? – разве вам не хочется чувствовать себя сегодня как тогда? Но не только затем. Оказывается, есть для того много причин, можно сказать, глобальных, общечеловеческих.

Поэтому не только к содержанию, но и к оформлению я попытаюсь до конца моих отношений с издательством, а может быть и с издательствами, я попытаюсь доубедить его (их) в необходимости отточить эту форму на самом высоком и даже необычном уровне – например, с применением мало приятного для наборщика шрифтового многообразия, чтобы книгу, в зависимости от наличного у читателя времени, ее можно было прочитать за полчаса, три часа или по полной программе. Далее. Предполагаю, сам удостоверившись, что рецепты здесь написанные, достаточно ценные, я все же постараюсь убедить издателя, что надо выпустить ее в двух вариантах: для читателей экономных и любознательных, в полном объеме и в цвете.

Замечательного вам здоровья, друзья, коллеги, современники и соплеменники!



С искренним уважением,
Минин Борис Алексеевич, a122356@gmail.com

Глава 1.

НЕПРЕХОДЯЩИЕ ЖЕЛАНИЯ ЗДОРОВЬЯ. О разных взглядах на здоровье, о путях и методах борьбы за здоровье в пределах нашей цивилизации, совсем кратко

Думаю, для справедливости надо сразу упомянуть – сначала здесь достаточно кратко, а в последних главах поподробнее - тех, кто для нас были и являются практическими и духовными учителями, кто нам, людям, дарил свое учение о здоровье как о главной красоте человека.

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 будущего мироустройства **Иван Антонович ЕФРЕМОВ** с его прекрасными романами *Таис Афинская*, *Лезвие бритвы*, *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, трупами животных, 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 радиоуроке гимнастики так и призывали: дышите глубже! Вкратце его аудиолекции - на нашем сайте talant-abc.narod.ru, почти в начале сайта.

Писатель и философ по душе **Владимир Николаевич МЕГРЕ**, написавший серию удивительных книг 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 мы дадим в 5-й главе нашей книги.

Ветеринар, кандидат биологических наук **Сурен Авакович Аракелян** среди этих высоких лиц расположился как-то совсем уж скромно. А между тем, именно на его методах я и строю эту книгу. Но, конечно, не на них одних.

Вообще, у меня интерес к вопросам здоровья был всегда и остается сейчас, в том числе и к вопросам питания. Всегда интерес острый, но осторожный. Нам всегда надо помнить, что «**каждый из нас есть то, что он ест**».

Конечно, если гены сильные, да вы молоды, да по натуре настоящий стервец, желудочно-кишечный тракт перетирает всё как жернова на мельнице. Но тогда

бывает другая беда. Еда, поглощенная без разбора количества, вида и качества, даже хорошо перетертая и переваренная, частично переходит в жиры, которые постепенно откладываются умным организмом «на всякий случай». Так вот, в США, как утверждает американская статистика, 10 процентов расходов на здравоохранение идет на борьбу с последствиями переедания, на «обезжиривание». А каждый четвертый, как утверждает уже другая - европейская - статистика, страдает от избыточного веса.

На наш взгляд, неверно статистике и ее пользователям- политикам жаловаться на старение населения, на новую и новую прибавку у населения лет – главное, его беспомощность, потерю и возможности, и способности работать, на одряхление. И в то, что это можно и нужно исправить мы с вами уверуем, если прочтем эту книгу и тем более проверим написанное на себе. Вот как раз это я и бы хотел показать в книге, которая сейчас у вас в руках.

Конечно, нельзя не верить умным людям, что **«Все, что есть хорошего в жизни, либо незаконно, либо аморально, либо ведет к ожирению»** – кажется, это наблюдение Мёрфи. Но многое этому не подчиняется полностью. Мёд в новом применении вам это покажет. Великая польза мед, кстати, известна давно. На Руси молодоженам на так называемый медовый месяц дарили пудовый бочонок меда, чтобы за этот месяц они его съедали... Еще: в состав самого древнего вина, найденного в поднятых со дна средиземного моря амфорах, входил, кроме яичной муки и сыра, все тот же мед – для моряков это было и питание, и лекарство.

Но это все-таки было не то, о чем мы с вами поговорим.

О меде как лечебном средстве мы с моим товарищем-коллегой **Александром Петровичем Ивановым** вспомнили в 2013-м независимо и почти одновременно. Он прошел курс раньше меня по методу **Мавры Оганян**. И ничего не сказал. Ибо, как он потом признался, не ощутил ничего радостного, хотя провел пройденный курс с большими затратами: в аптеках покупал разные травы, по 3 часа в день сидел с клизмами и т.д. В отличие от него я вышел на метод **Сурена Аракеляна** по моим же ранее сделанным заметкам, правда, прошел начало с заметными зигзагами и дополнениями, о которых я не просто расскажу, но и предостерегу. По окончании я прочувствовал настоящее солнышко и зачирикал. И для **АП** прочирикал тоже. Вот тогда он мне и признался про свой путь, не очень удачный, и подкрепил мое желание в подробностях изложить для всех мой путь. И сопоставить с известными всем другими методами.

О моих иногда очень тесных касаниях с проблемами здоровья, о которых при сопоставлении методов оздоровления я расскажу отдельно. Первым было, кажется, промораживание, чтобы не стоял вопрос, кто кого ест: я хлеб или живые дрожжи меня. Это не было собственной придумкой, это было вынужденная мера после открытия неприятного факта - тяжести в теле после сытного обеда с моим любимым Бородинским. Вино в моих догадках было, кажется, вторым. Красное вино - это Ресвератрол, который был открыт совсем недавно, он помогает чистить сосуды, от чего многопьющие французы живут дольше других европейцев. Сейчас это все знают. И даже делают из этого вина целебные таблетки стоимостью по два евро. Только я их ни разу не видел. Ранее, когда я выпаривал вино, интуитивно, то о том не знал еще никто, и я тоже. Просто я любил вино, я не знал, но догадывался, что

оно полно полезными веществами, а вот от вливания алкоголя в желудок у меня сразу же, еще до приятного ощущения опьянения по сосудам как будто растекалась ртуть. Или расплавленное олово. Так и пришла догадка, а потом и умение лишать вино алкоголя – сначала выпариванием, а потом просто высушиванием на широком противне. С утра вино вылить и на утро от этанола не остается и запаха. А сейчас, несколько десятилетий спустя, вы в Интернете увидите десяток фирм, которые предлагают к свадебным столам обезалкоголенное вино. Заметьте, именно не безалкогольное, насыщенное консервантами, чтобы не испортилось при хранении без алкоголя.

В общем, в вопросах здраво-сохранения я уже не первоклассник.

Интересно, в одной из передач ТК РЕН-ТВ «Напиток богов» упоминался такой напиток, который будто бы давал фараону Менесу огромный прилив сил. Рецепт ему преподнесла во сне богиня с требованием объединить Египет. Вот он: на медленный огонь ставится в большой чашке (на вид, так, грамм на 500) с лучшим сухим красным вином (наверное, чтобы вино выпаривалось). Туда добавляют пряности (правда, неизвестно какие) и около ½ стакана меда. И подают перед встречей с любимой наложницей. Видите, и красное вино, и - мед!

А сейчас в Берлине вдруг пошла настоящая мода на пчел: на крышах ульи, на балконах ульи - говорят, может быть, дети скажут: дайте мне вместо кошки или собаки этих милых пчелок – см. <http://isentsov.blogspot.fi/2012/10/berlinbeekeeping.html>. Но интересно, откуда-то они берут неагрессивных пчел?

Итак, в конце 70-х годов на горизонте любителей здоровой жизни Москвы вдруг ярко высветилась фигура Сурена Аваковича Аракеляна – кандидата биологических наук, ветеринара. Его тогда расприглашали наверное все колхозы и совхозы, у которых подходил к концу ресурс элитных животных, бычков и курочек, закупаемых за рубежом за огромные деньги. Наш автор голоданием на таинственном антидепрессанте не просто ставил их на ноги, возвращал к плодотворной жизни, но и даровал им еще две полнотворные жизни, причем для бычков с улучшенным семенным материалом! То есть кроме стандартных 7 лет после голодания дарил еще 7 лет и потом еще 7 лет! С курочками и того лучше: перышки разглаживались, начинали блестеть...

И наш Сурен катался тогда как сыр в масле. На лекциях он, проверив все на себе, рассказывал удивительные вещи. Конечно, присутствующие на этих лекциях радовались за элитных бычков, курочек и их колхозы, но каждого из пришедших интересовало их личное здоровье. Однако о составе своего антидепрессанта лектор молчал как партизан. Только после лекции, когда от него отпочковались любопытствующие, я к нему подошел с целью все же разузнать секрет. – «Но вы же понимаете, я на этом живу». – «Понимаю, но вы тоже понимаете, я ваш секрет не буду продавать, я сейчас пишу книгу, где рассказываю свои тайны. Все мы смертные, а наша тайна может уйти с нами. Давайте, рассказывайте!» И он мне рассказал. Наверное, не мне одному, так что сейчас Интернет полон материалов про нашего Аракеляна и его состав. Тот же, что и у меня, значит, не наврал. И все обоснованно и логично, просто и гениально.

Хотим предупредить: если кому-то будет скучно читать эти рассуждения, можно сразу перейти к рецептурной главе 3.

Глава 2.

НОВЫЙ ОБОРОТ И НЕОЖИДАННАЯ РАЗГАДКА:

«пустышка» мёд как средство для обновления, оздоровления и омоложения. Вспомнить и применить

Мед – действительно уникальный продукт. Подробно о нем будет позже, но пока напомним хотя бы такие общеизвестные факты. Мед хранится неопределенно долго и при этом не портится. И консервирует все в себе содержащее. Археологи нашли в Египте амфору, заполненную медом, а в ней зернышки ячменя. Мед оказался совершенно неиспорченным, а зерна проростили и даже дали урожай. Между прочим, возраст амфоры – около трех тысяч лет. Еще факт: мед в организме человека усваивается почти на 100 процентов.

В начале книги мне захотелось бы вспомнить и 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. Примерно то же сказала и **Ванга**. 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 натурального пути к здоровью – сверху - дыханием, снизу – голоданием.

Но каким-то непонятным аппендиксом была практика таинственного племени **хунза**, живущего высоко в Гималаях, будто бы собранные как племя осколками армии талантливого воина **Александра Македонского**. 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 болезнями, пагубными для нас и их соседям «по дому», то есть по горам. Одним словом, хунзы многим даже превосходили йогов. 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 цивилизационными болезнями, вторая жила как индусы – тут нечего сказать, 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 Аракеяна**, 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 (а потом выяснилось – что не голодом, а на особой диете) элитных бычков и курочек-несушек - их он сумел оздоровить более 2-х миллионов! И тех и других он подвергал месячным периодам диеты, после которых они фактически утраивали свою

продуктивную жизнь, давая колхозам и совхозам фантастические доходы. То есть, например, бычки, отслужив 7 лет, одряхлев, проходили месяц на диете и снова 7 лет, опять месяц и еще 7 лет! 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 быгодились в применении к людям. Сам вылечившись от какой-то болезни и показав людям пользу своей диеты, подробных вариаций для человека он не показал. 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: во-первых, лимонная кислота – она единственная растворяет все наши отходы «производства» и превращает их в растворимые соли, легко выводимые через мочевыводящий канал, и, во-вторых, собственно антидепрессант – настойка мяты, которая не дает животным впасть в панику. Не без труда выудив у него эти компоненты, я описал состав в своих двух книгах: «Звездный путь. Энциклопедия мудрости» и «100 лет – не возраст». А вот зачем мед – об этом разговора не шло ни на лекциях, ни где-то еще. Все прояснилось позже.

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 главах 5 и 6.

Только сейчас я по достоинству оценил метод Аракеяна - с учетом и результатов, и затрат. Я прошел, пусть с зигзагами, первую, основную часть пути (20 дней из месяца, который намеревался освоить), потом наделал немало ошибок, грубо выйдя из режима – хотя к этому времени я и прочитал в Интернете правила выхода. Я 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, ибо он позволяет полноценно оздоровиться при минимуме затрат, да еще безболезненно.

Он может отвернуть от нас много телесных бед, и добавить бодрости и, может быть, даже снимет проблему голода в мире – ведь стоимость одного дня питания этим медом всего около 10 рублей!

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 здесь основную часть, методическую, я переложу всякие объяснения и лирику на конец, который, кто очень не захочет, может и не читать и даже не покупать.

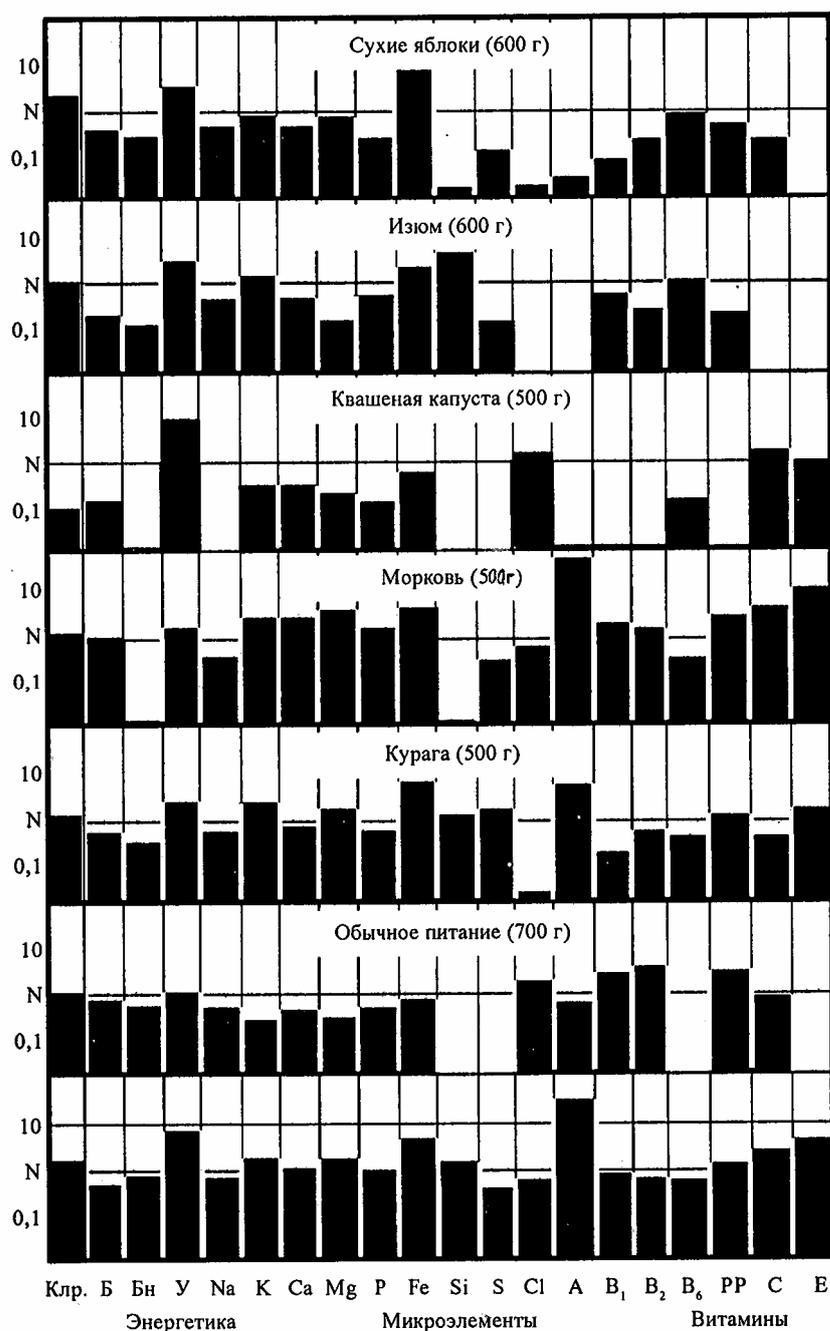
Но я возмущаюсь: почему никто до меня этот метод не прославил, не описал опыт насколько надо подробно, почему я? Есть на то одна почти мистическая причина, но об этом потом. А вот здесь я приведу причины совсем земные.

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. И уж эти методы давно бы открыли. Мне как-то непонятно, почему всех нас прошлое интересовало и интересует 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.

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 хунзы 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 не хватает, другого в избытке... И только в комплексе под нашим названием «компот» было почти так же все достаточно и необходимо, как и в кураге – см. таблицу 1. Эта таблица была опубликована в книге «Звездный путь», 1993, а затем перешла и в книгу «100 лет – не возраст», 2004.

Таблица 1

Первичная таблица для сопоставления химического состава веществ в кураге и других продуктов питания с необходимыми для человека полезными веществами



Гистограммы состава некоторых продуктов питания относительно нормы (N) по отдельным составляющим. Черным закрашены элементы по ориентировочным данным. Клр — калорийность; Б — белки (Бн — незаменимые); У — углеводы (нижняя гистограмма — 4 верхних продукта по 1/4 массы)

Не знаю, почему, но я 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. А где мог – проверял на себе.

Но тогда Метод С.А.Аракеяна, к сожалению, 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 выбросил из жизни много лет, даже не болея, но просто для добавки здоровья и сокращения раздувшейся последние десятков лет талии.

Подвигая себя на этот эксперимент сегодня, я сделал смелое предположение (а проглядывая Интернет, и не я один!), что наше человеческое тело в общем-то не так уж сильно разниться от тел бычков и курочек, конечно, в среднем. Тем более, что состав основного средства, по С.А. Аракеяну, для них был-то один и тот же, он просто соизмерялся с килограммами веса! Но я также 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 это плохо, и это подтвердилось!

То есть я сразу предугадывал, что будет борьба самого с собой. Метод хотя и «сладкий», но я на нем целых три недели маялся - нетто что болезненно, а как бы сказать - гнетуще! А теперь могу рассказать всем открытым текстом: оно того стоило. 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 и действительно случилось: 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, не всякий человек бросится в воду. Но о мёде потом. Потом, с некоторым опозданием, удалось понять возможность вообще снять стрессы при перепаде питания с обычного на медовый. Об этом напишу где надо.

За это время мне удалось открыть интересный, грандиозный сайт <http://www.sunduk.ru/receipts/index.html>, где вы при желании можете найти химический состав всех продуктов питания. Одно в нем плохо: все химические вещества очень честно стоят в одном порядке, но не в сопоставительной таблице. И не в соотношении с нормами питания для человека. Пришлось покорпеть и сделать хотя бы сопоставительную таблицу самых интересных для нас продуктов питания – Таблица 2. Она еще нигде не публиковалась, только на нашем сайте <http://talant-abc.narod.ru>. На эту таблицу будет смысл обращаться тем, кто к выбору продуктов питания хочет относиться серьезно.

Кстати, в последней редакции, в этой книге, там есть и мёд, совсем скромный по полезным веществам. Но оказалось, в этом-то все и дело!

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ НЕКОТОРЫХ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

На 100 г продукта (на основании материалов Центра Эмос)

<http://www.sunduk.ru/receipts/index.html>

	ГЕР КУЛ ЕС	ЯЧ НЕ В	ОВЕ С	ЛОКН О	ГОР ОХ	ЧЕЧ ЕВИ Ц	КУКУР КРУПА	ГРЕ ЧИ ХА	ПШ ЕНО	РИС /проп арен	РЖ МУК А	ХЛЕ Б ПШ	ХЛЕ БОР	АРА ХИС	МОР С КАП	КУРА ГА АБР.	МЕД	МОЛ ОКО
БЕЛКИ Г	11,0	10,0	10,1	11	23	24,8	8,3	11	11,5	7,3/7,5	9,0	7,6	6,8	29,2	0,9	5,2	0,8	2,9
ЖИРЫ Г	6,2	1,3		6,0	1,6	1,1	1,2	2,3	3,3	2,0	1,5	0,9	1,3	50,2	0,2	0,3	-	3
УГЛЕВОДЫ Г	65	71	57	68	57	53	75	59	66	63	70	46	40	10		51	80	4,8
ПИЩЕВ ВОЛОКНА Г	1,3	1,4		1,9			2,1	10	0,7	9	1					18		
А МГ			0,02		0,01	0,03	0,2	0,01	0,01	-	0,01				0,2	3,5		0,02
В1 тиамин МГ 1,2	0,4	0,3	0,5	0,2	0,9	0,5	0,13	0,8	0,4	0,5/0	0,4	0,2	0,2		0,04	0,1	0,01	0,04
В2 рибофлав. МГ	0,1	0,08	0,1	0,06	0,2	0,2	0,07	0,1	0,04	0,1	0,2	0,05	0,08		0,06	0,2	0,03	0,2
В3 МГ 18			1,0		2,3					0,6		0,3						0,4
В6 МГ 1,5	0,2	0,5	0,3	0,2	0,3			0,3	0,5	0,5	0,3	0,1			0,02		0,1	0,05
В9 МКГ (ФОЛИЕВАЯ)	23,0	32,0	27,0	20	16,0		19	28	40,0	35	55,0	27,0			2,3		15	5,0
С МГ 70														6,0	2,0	4,0	2	1,3
Е токоферол МГ	3,2		2,8		9,1		2,7	6,4	2,6	1,0	4,2	1,0						0,9
Н МКГ	20,0		15,0		19,5					12,0	2,0	1,7					0,04	3,2
РР ниацин МГ	1,0	2,7	1,5	0,7	2,4	1,8		3,9	1,5	3,8	1,2	1,5	1,0	14,7	0,4	0,3	0,4	0,1
ЖЕЛЕЗО : МГ 13	3,6	1,8	11,0	3,0	7,0	15,9		16	2,7		4,1	1,9	3,9	6,0	16,0	3,2	0,8	0,1
ХОЛИН : МГ			110,		200					85,0		54,0						
КАЛИЙ МГ	330	205	421	351	731	672	147	530	211	202/314	396	129,0	235	732,0	970	1717	36/25	146
КАЛЬЦИЙ : МГ	52,0	80,0	117	58	89	83	20	120	27	66/40	43,0	23,0	47,0	85,0	40,0	160	14	120
КРЕМНИЙ МГ			1000	14		80		120		1240?		2,2						
МАГНИЙ : МГ 400	129	50	135	111	88	80	36	258	83	96	75,0	33,0	49,0	202	170,0	1050	3	14
НАТРИЙ МГ	20	15	75	23	27	101	4	40	10	30	3,0	506	246	26,0	520	17	10/25	50
СЕРА : МГ	88	81,0	96	95	170	163		80	77	60	78,0	59,0						
ФОСФОР : МГ 1000	328	343	361	325	226	294	109	351	233	238	256	84,0	157	390	55	146	18	
ХЛОР : МГ	73		119		57	75		94	24	133		837					19	110
АЛЮМ МКГ			1970	510		170			10	912	1400							50
БОР: МКГ			274,			610		70		224	35,0							
ВАНАДИЙ МКГ			200					170		400								
ЙОД : МКГ	6,0		7,5			3,5		5,1	4,5	2,3							2	9
КОБАЛЬТ МКГ	5,0	2,1	8,0		8,6	11,6	4,5	3,6	8	6,9		1,9					0,3	0,8
МАРГАНЕЦ : МГ	3,8	0,7	5250	3130	700	1190	0,4	1,7	0,93	3,6	259	825					0,03	6
МЕДЬ : МКГ	450	370	600	500	590	660	210	660	370	56	350	134					59	
МОЛИБДЕН : КГ		13,0	39,0	10		77,5	11,6	38	18,5	26	10	12						5
НИКЕЛЬ: МКГ			80	33		161			8,8	51								
ОЛОВО, МКГ			32						9,8									13
ТИТАН: МКГ			172			300			90									
СЕЛЕН, МКГ			23			19,6				20								2
ФТОР : МКГ	45,0	90	117			25		33	28	80	50						100	20
ХРОМ: МКГ			12,8			10,8		6,0	2,4	2,8	4,3							2
ЦИНК: МГ	3,1	1	3610	3230	2,44	2420	0,50	2	1,68	1,8	1950						0,09	0,4
ЦИРКОНИЙ: МКГ			51					26										
ЖЕЛЕЗО, МГ					7,0		2,7			2,1								
ФОСФОР ,мг										328							18	
СТРОНЦИЙ			121															17

Через дробь – из разных источников.

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 ли, мой желудок всегда мог переваривать, кажется, почти любые гвозди, и голод выдерживал, и дыхание по Бутейко - даже ужесточенное, непростое (я бы без лишней скромности сказал: по Бутейко-Минину), а в том смысле, что станет просто противно вливать в себя столько меда. И Второй вопрос: на сколько моих стараний хватит? Вдруг через неделю или месяц опять все надо повторять? Ради чего стараться? Сейчас я могу на эти два вопроса ответить так: выдержать можно. Но на работу в офис лучше не ходить, общественным транспортом не пользоваться. Хотя гулять можно и нужно. 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, в конце, в финале это было какое-то огромное чувство подъема, радости. И плюс какое-то особо приятное ощущение, когда берешь 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 еще две недели назад вползать туда 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! И застегивать ботинки было нелегко - кому из моих одноклассников не известна эта маленькая проблема?

Но мне за месяцы подготовки этой книги пришлось отставить кое-что, как мне казалось и кажется, поважнее и поинтереснее.

Сам я изобретатель и фактически, и юридически. Я давно, лет пятнадцать, всё пишу, не могу остановиться и завершить полубиографическую-полуметодическую книгу «Я – изобретатель». Остановиться не могу потому, что появляются все новые интересные факты и мысли, которые хочется передать другим. Меня всегда интересовало и интересуется, как появилось то или иное достижение – изобретение или открытие.

У С.А. Аракеяна, как можно будет увидеть из последующего текста, - это самое настоящее изобретение, то есть устойчивое формобразование, устойчивая система, и логика его рождение, я уверен, была бы очень полезна для молодых новаторов.

Так вот, как оказывается, он вспомнил опыт своей мамы в далеком несытном армянском селении. Корова, перезимовав на голодном пайке, неизменно восстанавливалась к весне (далее я приведу более полное описание этого явления из интернета). Так у него появилось идея того, что СА назвал ФПГ – Физиологически полезное голодание. А я, хорош тоже, был на его лекции, вытянул из него рецепт антидепрессанта (он тогда мне: 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, в его подбадривании, и не

мог вспомнить, дойти до страниц с этим рецептом, и пойти тогда на него, и провести на нем пусть не месяц, но хотя бы всего неделю-две!

Что же заставило СА всплыть в памяти про ту их корову и организовать в мозгу нужную ассоциативную связь? Вы только 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 годами на лечении, где может – лечил как все, но у него наверняка в голове сидела заноза: из элитных бычков наверняка не все высосано, а кое-как подремонтировать 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 небольшую подпитку и 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, это открыл сам СА или вычитал, неважно! – единственно 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 в принципе. И средство было им найдено простое и эффективное.

Остается один компонент, как бы неизвестно зачем появившийся, – мёд. Его-то я держал за неизвестный первые две недели своего пребывания на Медовой диете, как мы ее здесь назовем. А потом, и так, и эдак пересматривая ту самую таблицу 2 с медом, я наконец додумался, угадал, открыл, а потом оказалось – все же перекрывает заново его роль в нашем процессе. И заодно допонял смысл кураги у хунзы.

Оказывается, некоторым диетологам это уже давно было известно, но упоминалось оно совсем уж скромно, таким-то мелким шрифтом, как бы походя. **Все дело в том, что вместо повсеместно царствующего в пределах нашей природной цивилизации Натрия мед изобилует еще и 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. Мое авторское самолюбие первооткрывателя было явно задето, но зато уверенность заметно возросла, а это кое-что! Жаль только, что должного обоснования в Интернете я не нашел: все переповторяют друг друга и все. Могли бы хотя бы ссылаться на первоисточник. Никто не предложил и объяснение, зачем Аракелян предлагал применять в рецепте и разные травы из Армении (так же предлагала и **Марва Оганян** – будем пока считать, это они из патриотических побуждений, но это может быть, можно заменять чаями или лекарственными травами из аптеки.

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. Раз подпитка идет, это не голод. Значит, это - **оздоровительная медовая диета.** Или просто **Медовая диета, МД.** Дальше этими терминами мы и будем пользоваться.

Действительно, какое же это голодание, когда вопреки всем канонам науки и практики голодания (как давно сформировавшегося 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 не хотелось.

...ВНИМАНИЕ, если кому-то все это читать скучно, можно без потерь для дела сразу перейти к «рецептурному» Главе 3.

А для остальных продолжим эти разъяснения, пусть и совсем краткие (подробнее позже). Сам я за свои 77 лет прошел всякое - от любознательности до уверенности в высшем вреде всего лишнего, ибо, вне сомнения, **Всё бесполезное вредно!** Например, в нашем организме разных гельминтов - в крайних пределах они 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! Иссаж, выхудел до невозможности (сопоставительные фото потом покажу), 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 уже настоящей жестокой болезни – мокнущей распространенной экземы, которой болел три года. Тот, кто знает, что это такое, меня поймет. И никто из врачей Москвы не мог меня вылечить. А по методу Бутейко, правда, мной очень интенсифицированному, всё вылечилось за неделю и закрепилось за вторую! – чуть подробнее мои опыты в главе 7.

А сейчас вернемся к тому, что есть предмет нашего основного разговора – о Медовой диете.

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. Отдельно стоит **Иммунотерапия**, оздоровление за счет интенсификации сил самого организма. – Взвинтите, подхлестните свой организм, и если он не испорчен алкоголем, дурной этикой и т.д., он сам найдет, как себя отремонтировать! Этот путь – наш самый любимый, так сказать, он – с нашим наивысшим доверием. Так вот, метод МД относится именно к нему! Это есть иммунотерапия. На него надежду сейчас возлагают многие.

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, - его методы дают прекрасные результаты. **Мы этот метод должны реанимировать!** Это – волшебная возможность для оздоровления человека. Может быть, со временем найдется обоснованная замена для того или иного компонента или для изменения его количества в рецепте, но суть, талантливо найденная и блестяще доказанная Аракеляном, будет жить. Она действительно нашлась: человек **может обойтись вообще без мяты!** Ведь СА его

ввел, чтобы животные не паниковали! А нам зачем? И вот тогда вместе с чаями это будет еще более устойчивая система.

Но сначала я прошел 20 дней с мятой, хотя это было малоприятно. Я этот этап опишу, ибо вполне возможно, кто-то без этого успокаивающего средства обойтись не захочет. Правда, теперь я уверен: с медом и лимонной кислотой это вполне достаточно!

А далее, уже после проведения этапа МД, чтобы помогать нашей биологии, сохранять ее жизненную силу, **наш организм надо по возможности снабжать продуктами с максимальным количеством калия и с минимальным – натрия.** Пришлось повозиться и составить еще одну таблицу - таблицу 3 продуктов с калий-натриевым эквивалентом.

КАЛИЕВО-НАТРИЕВЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (сокращ)

Таблица 3

<p>рыба соленая горбуша : 278.0 : 5343.0 килька: 187.0 : 4917.0 сельдь атлантическая: 215.0 : 4800.0</p> <p>горбуша конс.: 260.0 : 694.0 тунец конс.: 296.0 : 960.0 шпроты конс. : 350.0 : 635.0 камбала обжар в масле: 288.0 : 921.0 скумбрия конс.я в масле: 225.0 : 545.0 кальмар (филе) : 280.0 : 110.0 краб камчатский (мясо) : 310.0 : 130.0 креветки дальневост. : 260.0 : 450.0 осетр: 280.0 : 100.0 палтус белокорый: 450.0 : 55.0 палтус черный: 450.0 : 100.0</p> <p>белый гриб: 468.0 : 6.0 подберезовик: 443.0 : 3.0 сыроежка: 269.0 : 4.0 шампиньон: 530.0 : 6.0</p> <p>сахар-песок: 3.0 : 1.0 шоколад без добавлений: 535.0 : 2.0 молочный: 543.0 : 76.0 свинина тушеная: 410.0 : 440.0 паштет печеночный: 211.0 : 520.0 паштет мясной: 307.0 : 446.0 завтрак тур. (свинина) : 213.0 : 571.0 баранина тушеная: 232.0 : 449.0 телятина: 345.0 : 108.0 гусь: 200.0 : 91.0 печень гусиная: 200.0 : 91.0 индейка: 210.0 : 100.0 куриная грудка : 194.0 : 70.0 мякоть с кожей: 194.0 : 110.0 утята: 132.0 : 60.0</p>	<p>печень свиная: 250.0 : 72.0 язык свиной: 178.0 : 93.0 сосиски: 250.0 : 800.0 молочные: 237.0 : 745.0 русские: 231.0 : 827.0 свинные: 242.0 : 826.0 колбаса полукопченая: 350.0 : 1600.0 армавирская: 302.0 : 1622.0 краковская: 309.0 : 1467.0 сыр адыгейский: 103.0 : 634.0 сыр плавленый: 200.0 : 880.0 колбасный копченый: 200.0 : 880.0 "новый": 200.0 : 880.0 осетинский: 100.0 : 860.0 мороженое молочное: 148.0 : 51.0 шоколадное: 158.0 : 44.0 молоко кобылье: 64.0 : 30.0 молоко козье: 145.0 : 47.0 молоко коровье: 146.0 : 50.0 ряженка: 146.0 : 50.0 топленое масло: 20.0 : 10.0 соус томатный острый: 870.0 : 1080.0 кофе: 1600.0 : 2.0 чай "экстра": 2480.0 : 82.0 сухофрукты: 2043.0 : 141.0 груши сушеные: 872.0 : 8.0 изюм: 860.0 : 117.0 курага абрикосовая: 1717.0 : 17.0 курага персиковая: 2043.0 : 141.0 сок абрикосовый: 305.0 : 30.0 ананасный: 321.0 : 24.0 апельсиновый: 197.0 : 13.0 сливовый: 214.0 : 18.0 томатный: 290.0 : 40.0 яблочный: 278.0 : 26.0 консервы овощн. закус: 238.0 : 20.0 томатные концентр и соусы: 238.0 : 20.0 фруктовые компоты: 238.0 : 20.0 Варенье, Джем : 238.0 : 20.0 топинамбур: 200.0 : 3.0</p>	<p>капуста кольраби: 370.0 : 10.0 ботва свекольная: 238.0 : 20.0 тыква: 204.0 : 4.0 свекла молодая с ботвой: 288.0 : 46.0 репа: 238.0 : 17.0 редька: 238.0 : 20.0 редис: 255.0 : 10.0 перец красный сладкий: 163.0 : 19.0 перец зеленый сладкий: 163.0 : 2.0 огурец: 141.0 : 8.0 маринованный грунтовой: 141.0 : 8.0 парниковый: 196.0 : 7.0 морковь красная: 200.0 : 21.0 желтая: 234.0 : 65.0 лук репчатый: 175.0 : 4.0 картофель: 568.0 : 5.0 картофельный порошок: 1674.0 : 38.0 капуста цветная: 210.0 : 10.0 краснокочанная: 302.0 : 4.0 брюссельская: 375.0 : 7.0 белокочанная: 300.0 : 13.0 квашеная: 300.0 : 930.0 кабачок: 238.0 : 2.0 баклажан: 238.0 : 6.0 киви: 295.0 : 4.0 яблоки: 278.0 : 26.0 хурма: 200.0 : 15.0 слива 214/18 мандарин: 155.0 : 12.0 лимон: 163.0 : 11.0 дыня: 118.0 : 32.0 груша: 155.0 : 14.0 грейпфрут: 184.0 : 13.0 гранат: 150.0 : 2.0 банан: 348.0 : 31.0 арбуз: 64.0 : 16.0 апельсин: 197.0 : 13.0 ананас: 321.0 : 24.0 абрикосы: 305.0 : 3.0 ягоды лесные: 238.0 : 20.0 шелковица: 350.0 : 16.0</p>
---	---	--

черника: 51.0 : 6.0
клюква: 119.0 : 12.0
брусника: 73.0 : 7.0
виноград: 225.0 : 26.0
вишня: 256.0 : 20.0
ежевика: 208.0 : 21.0
земляника садовая: 161.0 : 18.0
инжир: 190.0 : 18.0
крыжовник: 260.0 : 23.0
малина: 224.0 : 10.0
облепиха: 103.0 : 4.0
смородина белая: 270.0 : 2.0
смородина красная: 275.0 :
21.0
смородина черная: 350.0 :
32.0
черешня: 233.0 : 13.0
кукуруза: 292.0 : 27.0
... высоколизиновая: 560.0 :
20.0
овес: 421.0 : 75.0
просо: 328.0 : 28.0
пшеница мягкая: 365.0 : 23.5
озимая: 379.0 : 24.0
яровая: 350.0 : 23.0
пшеница твердая: 325.0 : 21.0

рис: 202.0 : 89.0
рожь: 424.0 : 22.0
ячмень: 453.0 : 41.0
горох: 873.0 : 69.0
лущенный: 731.0 : 27.0
горошек зеленый: 285.0 : 2.0
горошек зелен консерв:
873.0 : 69.0
фасоль : 1100.0 : 40.0
чечевица: 672.0 : 101.0
пшеничная крупа: 300.0 : 25.0
рисовая : 100.0 : 12.0
пшено: 211.0 : 10.0
перловая крупа: 172.0 : 10.0
овсяная крупа: 362.0 : 35.0
"геркулес": 330.0 : 20.0
манная крупа: 120.0 : 22.0
кукурузная крупа: 147.0 : 55.0
кукурузные хлопья: 147.0 :
55.0
гречневая крупа ядрица: 380.0 :
3.0
гречневая крупа продел: 320.0 :
3.0
кукурузная мука: 340.0 : 27.0
пшеничная мука: 122.0 : 3.0

отруби пшеничные: 448.0 :
150.0
второго сорта: 251.0 : 18.0
ржаная мука: 396.0 : 3.0
батон нарезн из м. 1 сорта: 129.0
: 506.0
хлеб ржаной: 245.0 : 610.0
хлеб бородинский: 235.0 :
246.0
булочка калорийная: 300.0 :
25.0
бублики: 300.0 : 25.0
морская капуста: 970.0 : 520.0
кориандр: 260.0 : 70.0
щавель: 500.0 : 15.0
шпинат: 774.0 : 24.0
чеснок луковица: 260.0 : 17.0
хрен корень: 579.0 : 100.0
укроп: 335.0 : 43.0
салат: 220.0 : 8.0 петрушка
800.0 : 34.0
лук зеленый: 259.0 : 10.0

Теперь с помощью материалов из Интернета разберемся с тем, что пишут о натрии и калии. Вот что пришло через Яндекс по запросу «натрий и калий в нашем организме».

Натрий и Калий — соратники и соперники. Натрий и калий необходимы для регуляции водного обмена. Ионы натрия задерживают воду в организме. [folkcures.ru>natriy-i-kaliy-soratniki-i...](http://folkcures.ru/natriy-i-kaliy-soratniki-i-...)

Калий в организме | Здоровый Образ Жизни. Соли калия в организме оказывают влияние на физическую выносливость человека, т.к. они участвуют в процессе снабжения головного мозга кислородом, тем самым снижая его утомляемость. [podkachaysya-budzdorov.ru>?p=836](http://podkachaysya-budzdorov.ru/?p=836) копия ещё

Роль калия в организме человека, симптомы нехватки и избытка калия...

Помимо этого, роль калия в организме человека состоит в том, что этот микроэлемент является незаменимым противосклеротическим средством, препятствующим накоплению в клетках и сосудах солей натрия. [yourlifestyle.ru>pitanie...kaliya...cheloveka...kaliya...](http://yourlifestyle.ru/pitanie...kaliya...cheloveka...kaliya...)

Продукты питания, богатые калием (К). Полезные свойства калия и его влияние на организм. Калий совместно с хлором (Cl) и натрием (Na) участвует в регуляции водно-солевого обмена, поддерживает нормальный баланс тканевых и внеклеточных жидкостей в организме человека и животных... edaplus.info

Итак, теперь всем все понятно и мы предположим, вы захотите попробовать пройти курс Медовой диеты. Что вас ожидает?– даю, чтобы вы, если что, вовремя остановились.

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

2. Приторное ощущение почти все время, с трудом, но всё же переносимое (здесь пока мы говорим - с мятой. Мы предлагаем для человека пройти без мяты);

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.

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

Повторю: когда-то проведя себя и через голод, и через жесткое недыхание, я когда-то действительно сразу высоко оценил этот метод Аракеяна. Но надолго его забыл. Наверное, тогда не созрел. В пояснение, но не в оправдание скажу: для человека он как бы и подходил, но он был совсем не разработан. В этот сеанс, на который я выделил месяц, мы попробуем сделать шаг вперед за счет внимательного самонаблюдения. И больше того, уже после первого этапа пути по нему, я 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, со ссылками на авторов, но далее, в пятой-шестой главе.

Глава 3

ОЗДОРАВЛИВАЯСЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ НАДО И ЧТО НЕЛЬЗЯ. Личный опыт и ненавязчивые советы

Конечно, сначала, решив пройти Медовую диеты, надо купить мед и лимонную кислоту. Или много лимонов. Сколько – вы прочтете ниже.

И сразу вам такая рекомендация: не бросайтесь сразу на эту Медовую диету. Хороший архитектор всегда делает между двумя нагруженными плоскостями плавное сопряжение. Подойдите к намерению мягко. Пару дней посидите на отварах из овощей, как для борща, но почти без соли. Это в любом случае. На одну неделю ничего особенного не требуется. Если выполнить все, как написано ниже, всё должно пройти гладко и легко.

Следующие рекомендации, если вы планируете на 2-4 недели.

Несколько дней примените оба вида питания: утром начинайте с медового напитка – см. ниже, а потом ешьте все как обычно. И постепенно это обычное уменьшайте. Очень жалею, что до этого не дошел сразу.

Другой вариант: Поесть 2-3 дня компоты из кураги и бульона из овощей. Сделать пробный шаг – на МД 3-5 дней, прочувствовать свои кулинарные мечты и, остановившись, их удовлетворить – по возможности все, но в минимальных объемах. Затем Зарядиться на планируемые 2-4 недели. И это уже выполнять по-серьезному.

Еще мне мой вам совет: в любом случае 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 дерева был не случайный, фрукты полны сахарами.

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

Можно также перевязать холодильник скотчем или, на худой конец, разбросать вокруг него листики, можно даже без запрещающих слов – главное, они будут напоминать, что есть НЕЛЬЗЯ.

В любом случае - еще один совет: если нельзя выключить на месяц телевизор, приготовьтесь выполнять такое правило: как только на экране появится вкусная еда, сразу же выключайте или переключайте каналы. И начинайте.

Наконец, 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.

Мята нужна, если вы склонны к панике и совсем уж слабы волей.

Для ориентировки:

1 столовая ложка меда – это 30 грамм, а на один день для 60-70 кг веса нужно 20 грамм; 1 чайная ложка – 5 грамм лимонной кислоты в кристаллах, а на один день надо 0,1 грамма, то есть на 4 дня надо 1/10 чайной ложки. Лимонный сок в 10 раз больше.

В конце я пробовал 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, для пополнения витаминами и микроэлементами можно применять наши травы из аптеки или чай, с которыми и готовить медовый напиток. А для запаха – тонко нарезанный лимон с тонкой кожурой.

Для простоты можно так: ежедневно вы заливаете в стакан полугорячей кипяченой воды, туда щепотку (на три пальца) лимонной кислоты и чайную ложечку меда. Можно для запаха потоньше нарезать лимон с тонкой кожурой, а можно и не надо. Все размешать и выпить, сразу или понемногу. Прополоскать рот – водой или Лесным бальзамом. Два таких стакана на день.

Но все же главное, о чем нельзя не предупредить добропорядочных граждан, – приторное чувство, не покидающее все эти дни. Особенно от мяты, если вы ее решили применять. Вопрос удалось решить, но не сразу. Для снижения его можно рекомендовать пожевать и выплюнуть:

малосольный огурец,
капусту по-корейски,
яблоко коричное. Оно, кстати, - от древне русских сортов, слава Богу, сохранившееся нетронутым рукоделами-селекционерами. Другое не подходит. И оно же единственное, мной совсем ограничено употребленное в середине первого этапа, на второй этап его просто не осталось.

Интересное наблюдение сделал по поводу этого сорта дачник-профессор и он же полковник-международник **Стас Вениаминов**, эксклюзивно поставлявший мне эти яблоки со своего подмосковного участка: из всех двух десятков яблонь у него только эти яблоки ели мыши, выгрызали всё, до самой кожуры. Ни один другой сорт их не интересовал! Мыши-то не дураки, они от настоящей природы ушли поменьше, чем мы.

Потом я догадался найти у себя порошок Куриный бульон и в минидозах использовать его для приготовления ароматного супа – как заглушка, на язык. А потом, когда пошел на этап поиска рецептов для безбедного существования после выхода с МД, этот порошок я подсыпал вместе с картофельным порошком для гораздо более комфортного завтрака.

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

Сатана рядом.

Вопреки лично данным самому себе запретам я все же полюбил смотреть передачу «Званный ужин» и узнал много чего интересного. Но при этом больше всего раздражала реклама с майонезом «Классический московский»! Все время на уме проклятый салат с майонезом и вареными яйцами. Эта реклама меня и доконала раньше времени. 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, как планировал, а за 20 дней. Не выдержал. А и правду говорят: **Если хочешь рассмешить Бога, расскажи ему свои планы.** Хорошо еще, что за эти 20 дней язык очистился, стал алым – по канонам классического голодания это как раз его правильное завершение.

Свои ощущения от проведения своих 20 дней я изложил выше: это как заново родился – ну, скажем, 30-40 летним. Более подробно – в главе 4.

Предостерегу и еще от одного: во время проведения медовой диеты чай – да, можно. Но не кофе, не надо даже слабого со слабым молоком и подсластителем, правда, не знаю от чего именно, но когда я однажды это хорошо глотнул в середине первого этапа, мой желудок устроил бурную революцию.

НА ВТОРОМ ЭТАПЕ я так не рисковал. Рассказывать о том, как я это проходил, незачем. Все сверху написанное верно. Но срок себе ограничил: 10 дней. И выдержал полностью.

За это время данный выше перечень ощущений при прохождении диеты корректирую для второго раза заметно ослабел, см. **жирным шрифтом**:

1. Очень заметно сосет под ложечкой, постоянно неотлучно хочется есть – **этого уже почти нет;**

2. Приторное ощущение почти все время, с трудом, но всё же удалось найти приемы – **этого уже почти нет и без спецсредств;**

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

4. С гостями проблем не меньше: как же по русскому обычаю их не пригласить за стол со вкусными блюдами? – выход один: приглашать гостей, готовых к духовному общению. Если у вас такие есть. – **Такие нашлись, я не был в одиночестве.**

Плюс правильно вышел на обычное питание.

Серьезные авторы предлагают такой рецепт **ВЫХОДА ИЗ 7-ДНЕВНОГО ГОЛОДАНИЯ** - многим этот рецепт понравится выполнять.

1-день

9.00 – компот из кураги, чернослива - 200,0

12.00 – компот - 200,0

15.00 – компот из сухофруктов - 200,0

18.00 – компот из сухофруктов - 200,0

21.00 – компот - 200,0

2-день

9.00 – свежееотжатый капустный сок, разведенный водой 1:2 - 200,0

12.00 – отвар овса -200,0

15.00 – овощной отвар (капуста, свекла, морковь) - 200,0

18.00 – отвар овса - 200,0

21.00 – гречневый суп - 200,0

3-день

9.00 – свежееотжатый яблочный сок - 200,0

12.00 – 5% каша-размазня “Геркулес” 200,0

15.00 – рыбный бульон (желательно морская рыба) 200,0

18.00 – овощной отвар 200,0

21.00 – кисломолочный напиток (ТАН, бифидокефир, простокваша) без сахара 200,0

4-день

9.00 – отвар сухофруктов (изюм, курага, чернослив) 200,0

12.00 – каша гречневая -размазня 200,0

15.00 – салат из свежей капусты с 100,0 , рыбная уха, кисломолочный напиток 100,0

18.00 – овощной отвар - 200,0

21.00 – кисло-молочный напиток 200,0

5-день

9.00 – каша “Геркулес” с курагой 150,0, зеленый чай 100,0

13.00 – тушеные овощи (морковь, свекла, капуста) 150,0, сок 100,0

17.00 – суп (морковь, свекла, капуста, сухарики из серого хлеба или отрубные палочки), яблоко 1 шт.

21.00 – кисломолочный напиток 200,0

Потом можно переходить на обычное питание, но идеально желательно 2 недели питание с преобладанием свежих овощей и фруктов.

Ивановича www.filonov.net

Замечу: здесь нигде не написано про соль, хлеб и масло. Тем более про сахар, который сейчас, после реабилитации сала и жиров, стал главным объектом нападков в борьбе за здоровье в Великобритании - в европейской стране сейчас с самыми полными жителями. Здесь, при выходе с МД, когда что-то без соли никак не идет, например, салат из капусты, нашей или китайской, можно с медом.

Еще надо рекомендовать всем в процессе выхода и тем более после, при переходе на привычное питание, создавать себе максимально возможную физическую нагрузку. Дело в том, что при Медовой диете, то есть весьма ограниченном питании, организм уничтожает у себя все лишнее, вредное, а при восстановлении нормального питания оно постарается заполнить все свободные места, нужно это или нет. Физическая нагрузка это ограничит и заставит заполнить только нужные места. Наверняка Аракелян не лишал прогулок ни бычков, ни курочек, то есть нам не забывать прогулки, хотя, признаюсь, я рискнул пойти на улицу только на второй неделе, все-таки немного пошатывало.

На этот раз, начиная выход со второго этапа по схеме, хотя и приближенно, я был уверен, что все пройдет без сучка и задоринки. Но получилось не совсем так, и это я должен описать в красках.

Во-первых, компот из тех самых кураги и чернослива, которые я не раз употреблял, мой организм воспринял без энтузиазма, и даже враждебно. Он вообще не ощутил это как вкусное блюдо, как я ожидал. В принципе, мне это понравилось, значит, мед ему нравится больше, на будущее я это буду иметь в виду.

Через час-два я буквально заставил себя вернуться к своему компоту. Правда, при этом отворачиваться не пришлось. Этот день, который я планировал провести в труде, за компьютером, пришел в норму только после обеда. Правда, весьма интенсивно. И наконец-то я заставил себя взяться за гантели.

И еще вернемся к началу подготовки к Медовой диете. Как прозвучало в одном из интервью с Ольгой Подоравской (это которая уже давно ничего не ест сама и других учит – мы о ней расскажем в большой книге), главная трудность в переходе на неедение, а значит и для нас, просто желающих перейти с одного режима питания на другой, - наличие пагубной микрофлоры у каждого из нас – ротовой и не только. Все эти гельминты, если их периодически не травить, стремятся отнять от нас самое лучшее, самое полезное. Недаром же говорит один из классиков здоровья: **Мы сами кормим свои болезни.** Поэтому она рекомендуют начинать с визита к урологу и стоматологу. Я бы рекомендовал упрощенные способы – не выяснения, а борьбы с помощью известных противопаразитарных препаратов, например, за два-три дня до начала вашей Медовой диеты принять антигельминтные препараты Декарис и Тинидазол, они в аптеках продаются без рецепта. Как считает **Тамара Яковлевна Свищева** и **Надежда Алексеевна Семенова**, вредители есть в организме у каждого, но с трудом выявляются. Поэтому-то, чем их выявлять, лучше с ними сразу бороться. Подробнее об этих интересных специалистах я дам в следующих главах. А указанные выше препараты имеют достаточно широкий спектр действия.

Результаты, полученные мной по каждому из двух этапов 20 и 10 дней, я дам в следующей главе порознь.

Третий этап – поиск режима питания и продуктов, наилучшим образом сочетающихся с продолжением МД, - будет продолжаться долго, может быть – всегда. О первых успехах я скажу тоже в следующих главах.

Глава 4.

РЕЗУЛЬТАТЫ, ОТНОШЕНИЕ К НИМ: можно сказать, почти восторженное. И совсем кратко: как жить дальше?

Что потребовала от меня Медовая диета по сравнению с другими методами оздоровления, которые я прошел ранее?

1. Медовая диета не требует отрыва от деятельного труда, повышает производительность умственного труда - хотя лучше бы без поездок на работу.

2. Гораздо меньше требует сил от человека.

3. Совсем не дорогая – ну, что такое 150 - 200 грамм меда на неделю? – меньше двадцати рублей в день. На стандартную кухню обычно тратится значительно больше!

А вот основные результаты по ПЕРВОМУ ЭТАПУ – 20 дней: 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. Но это меня никак не разочаровало! Важно все-таки, что самочувствие стало по уровню на 20 – 30 лет моложе.

Это вкратце. А по деталям перечисляю.

Голос. Уже на 2-й день от начала спал, потух. Зазвенел голос только на 10-12 день. А это значит, что мясо сначала «разбухло», а потом пришло в норму. Или даже лучше.

Горло, трахеи, заметно очистились. Так у меня было только сразу после прохождения сеанса гипертермии.

Язык всегда у меня был с налетом. Но на 16-18-й день вдруг сразу очистился, запылал. 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 (действительно всё как на 20 лет моложе. Или на 30). В первую неделю слегка пошатывало, но это мелочь.

Волос на голове. Изменения - явное потемнение (кроме висков) и ускорение роста - стали заметны только через два месяца после окончания медовой диеты, а не как после прохождения метода Бутейко с физическим перенапряжением мышц тела: через две недели до цвета смолы и с завиванием.

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.

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 церковных песнопений **Махалии Джексон**, помните: «**To smile when you're happy, to smile when you're sad ...**»? – а ведь этот рецепт прямо для нас с вами!

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, вообще-то я, для всей жизни, люблю выражение: **Главное – отличная перистальтика**. И она не подвела. Извините.

Сон. Всю ночь сплю, не просыпаюсь. 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. А что, надо ли удивляться? – свободные от дневных забот мозги, вокруг тихо и темно. И еще поделюсь опытом: милое дело спать на досках с тонким матрасом поверх.

И еще: я стал посматривать... - нет, не на молоденьких девочек, это было всегда, как на знакомых в далеком будущем. Не подумайте ничего плохого, это бывает редко, но всегда взаимно, обоюдно и двусторонне, что напрочь поражает сына, если он бывает рядом. Когда взрослые дамы в будущем овладеют Медовой диетой, так же буду посматривать и на них: представляете, уже умная, даже мудрая – и одновременно полная силы воли и постигшая искусство сохраняться! – Так вот нет, я сейчас о том, что стал посматривать на передачи типа «Званный ужин», никогда такого не было. И стал узнавать там много чего интересного. Обязательно попробую после завершения режима. Тогда это будет можно, а вот в процессе – ни в коем случае не рекомендую, иначе будет укрепляться желание свернуть режим раньше времени - вам это надо?

Творческие способности, если судить по моим мелким домашним задачам, возросли, но ничего масштабного за это время не решал. Интеллектуальная лень

пропала почти без следа: таблицы для этой книги наконец-то досчитал и дописал. Хотя совсем усталость не пропала. И больше 12 часов в сутки работать не удается.

Еще скажу осторожно: кажется, если будет какая-то прибавка лет, появились некоторые надежды на их активное заполнение. Сейчас я уверен, что эти добавочные годы можно будет заполнить гораздо более активно, чем я чувствовал последние десяток лет до пробы Медовой диеты. А иначе зачем они, эти годы? – Но я по опыту твердо знаю, ничего нельзя планировать. Я всегда, всегда помню такое народное наблюдение: **Если хочешь рассмешить Бога, расскажи ему свои планы.**

Эта книга писалась дважды. Первый раз с середины **Первого этапа** (через недели-полторы после начала) с очень уж впечатляющими результатами - хотя очень хотелось, как бычкам, дать себе месяц. Но потом после зигзагов и отклонений, вынужденно срок был сокращен до 20 дней. Так что после отдыха около месяца, для замаливания грехов, – второй этап, менее длительный (всего 10 дней), но зато закрепивший победу. И с правильным, очень постепенным выходом. То есть я, наконец, внял хорошо известной истине, что хороший архитектор всегда делает мягкие сопряжения двух плоскостей. **Второй этап**, от приобретенного опыта или по инерции, прошел намного более мягко. И контрастов было меньше.

Третий этап для поиска лучшего питания на будущий продолжительный период, не бросая МД, идет и едва ли когда-то заброется. Некоторые итоги будут в следующих главах.

При проведении первых двух этапов были зафиксированы следующие показатели. Увы, первый этап подробно не протоколировался.

Дни от начала	Объем талии, см.	Вес, кг.	Давление и частота пульса
Первый и последний (20-й) день проведения Первого этапа Медовой диеты (МД). В первой строке – это было 6 -8 последних лет, посочувствуйте			
1	105	70	140/90 104
20	93	66,5	132/85 64
при проведении Второго этапа МД (10 дней)			
1	96	66	139/85 64
4	94	65,2	134/85 69
9	94	61,7	120/77 68
10	94	61,7	120/83 69
После паузы в 20 дней с обильным питанием - 3-й этап, проведение медовой диеты совместно с ограниченным обычным питанием			
1	97	69,8	137/85 70
.....			

Как можно видеть, по отношению к начальному дню моего обращения к МД прогресс явно налицо. Это кроме огромного прилива душевных сил, а после первого этапа - даже эйфории.

Так как же надо правильно жить после выхода из режима МД? Здесь очень кратко, подробно полной книге.

Во-первых, надо все же не поддаваться спешности и не есть всё и сразу, а сначала надо выйти из режима так, 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 заложить в чашку, сначала для дезинфекции залить горячей водой – градусов так до 50: 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 лучше талой после морозильника. И попивайте настой из малой чашки. Большая чашка вам отдаст вкусный и полезный настой не один раз. Оставшуюся курагу без сожаления выбросьте, в ней ничего не осталось.

Еще разные каши, в первую очередь из Геркулеса. Скоро можно и вареный картофель, лучше с квашеной капустой или капустой по-корейски.

После выхода «на волю» попробуем вместе с вами выбирать из имеющегося ассортимента вкусных продуктов продукты с максимальным соотношением калий/натрий, см. Таблицу 3.

Не знаю как другим, но мне радикально обновиться, поздороветь, стряхнуть долги Кто-то все никак не дает. Нет, когда-то проголодать дал, продышать по методу Бутейко разрешил, но выше шагнуть за некий край кем-то разрешенного не позволяет. А также ни гипертермию провести как надо, ни гипотермию – потом расскажу.

И всё же по поводу МД я не перестаю удивляться: Нет, надо ведь! Мёд, по составу почти пустышка, всего-то, как говорят, инструмент замены одного химического элемента на почти одинаковый другой - и такой перечень плюсов! Да еще прекрасная разгрузка от лишних соцнакоплений в самых неподходящих местах!

Недавно я сделал соответствующий запрос в Яндексe и прочел у разных авторов, что с возрастом потребность в пище снижается, причем медленно, но заметно.

Значит, взрослым хочется много и вкусно только по привычке, 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 пусть бы старались с учетом критерия «полезность», а то ведь изгаляются на тему «вкусно» и «красиво».

А не может ли быть, что вопреки деяниям этих кулинаров, подчиняясь с помощью МД некой мировой тенденции к одухотворению человечества, мы, в конце концов, сумеем урезонить свои пищевые аппетиты, и тогда с ростом среднего возраста землян их физическая масса и вес будут падать, потребности их в еде будут снижаться и снижаться, потом будет полный отказ от твердой пищи – только жидкая, не утруждающая кишечник. А потом ... об этом мы посмотрим в главе 6 и 7, ведь есть, оказывается люди, которые годами ничего не едят! В Москве кое-кто даже получил право вести группу, чтобы рассказывать, как к этому прийти.

Но это все воспринимается как сказка.

ЧТО МНЕ ПОЗВОЛИЛО ИЛИ ЗАСТАВИЛО ВСЁ ЭТО ПРЕОДОЛЕВАТЬ?

Признаюсь, десятилетия раньше и 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.

Еще я был вдохновлен фигурой графа **Калиостро**. Интересно, рядом с материалами по Аракелян в Интернете попал материал и об этом французе. 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, далее 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 было разрешено 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 о нем собрали, сожгли. И правильно, скажете вы, иначе сейчас в Европе было бы не триста миллионов, а миллиард жителей. Или может быть так: жили бы те же триста, но абсолютно здоровые, и морально и физически. Материалы о претендующих на бессмертие когда-то 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. Но до сих пор не пойму, как я мимо пропустил этого Аракеяна!? Немного строк из этого альманаха я приведу в разделе 5. Больше того, мои инициативы не закончились решением писать эту книгу. В России почти год назад открылся по инициативе президента Путина специальный портал «Российская общественная инициатива», РОИ, открыл мне ее мой сын Игорь, сутками обследующий Интернет. За полгода там набралось более двух тысяч инициатив, наших там 12. А после длинной паузы, уже начав писать эту книгу про мед, я все же я осилил написать по требуемой форме, не простой, еще три, из них была и такая: **«Пропагандировать систему периодического оздоровления организма граждан на основе применения «медовой» диеты параллельно с проведением трудовой терапии».**

Вкратце наши инициативы с минимальными пояснениями мы приведем в большой книге.

Более полные разъяснения по материалам, представленным в главах 1-4, и другие материалы, близкие к теме нашего оздоровления, даны в полной книге. Но для подготовки и выполнения Медовой диеты, и этих глав вам будет достаточно.

ЧТО, КАК И СКОЛЬКО ДАЛЬШЕ?

ПОВТОРЮ: даже если вы невероятно богаты, вы же не думаете, что задача человека и человечества – перемолоть как можно больше земных ресурсов вокруг себя и потом исчезнуть.

Ну, а если серьезно, как дальше рекомендовано жить-быть?

Не хотелось бы здесь повторять общие рекомендации в отношении питания. Не пить, не курить и т.д. – это знают все. Есть предположение, что те люди, которые пройдут недели две-три на Медовой диете, едва ли вспомнят такие самоубийственные грехи, если они у них были. Они захотят вспомнить дни прошедшей любви, может быть, поддадутся новой вспыхнувшей страсти... Специалисты говорят, что сейчас, чтобы зачать бэби, надо полежать с дамой в страсти не одну сотню раз. Нехорошая статистика, ей трудно верить. Но после МД, думаю, это число будет сокращено как минимум на порядок. Или больше. Так что готовьтесь любить не только свою женщину, но и ожидаемых детишек.

Взрослым, когда строение тела уже завершено, потребности физиологические, о чем я писал, резко снижены. Остаются потребности от воспоминаний, которые надо тоже удовлетворять. Рекомендуем это делать по минимуму, так сказать, «на язык». А ежедневная подпитка медовым раствором с лимонным кислотой сделает вас к пище совсем непритязательным. И простая пища – например, нарезанная капуста с кетчупом или залитый кипятком овсяная каша с ложечкой плавленого сыра - исключительным лакомством.

У НАС, очень взрослых, особенно никогда в молодости не пробующих оздоравливаться, есть одна проблема, которая, увы, не решает ни одна диета: коллоидные шрамы, рубцы, спайки, которые образуются и остаются надолго при разных нарушениях. Чтобы разрушить их без хирургии, надо подумать о каких-то дополнительных средствах. Одно из них, как говорит господин Интернет, - льняное масло. Или рыбий жир. Оба невероятно противны. Но рыбий жир научились выпускать в капсулах, и это уже хорошо. См.

<http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=inject&url=http%3A%2F%2Fwww.bnut.ru%2Fkartoteka%2F1-----%2F433> .

Надо сказать, я думал, что после этого периода я мёд вообще навсегда возненавижу. Ан, нет, в чистом виде мёд мне стал даже милее. Но и на ничегонеядение пока перейти не готов, хотя по ощущениям в конце Первого этапа я был очень близок: не могу оставить слишком много приятных воспоминаний от людских блюд. Но этот вариант тоже интересен.

Глава 5.

ЕЩЕ О МЕДЕ И О МЕТОДЕ, НЕ ЛИШНЕЕ. И как жить-быть дальше?

Это наше самое законное право - ХОТЕТЬ ЗДОРОВЬЯ. Некоторые, как известно, умеют этим правом пользоваться вовсю. И все дело не только в физическом ремонте тела, получившего пробоины. Главным образом это бунты против нашей беспомощности перед природой, которая все делает, как ей хочется, задает нам немало вопросов и проблем, которые надо решать, и далеко не всегда помогает в их решениях.

Но все же, если посмотреть по векам, мы, наверное, становимся лучше и нам все ценное постепенно приоткрывается.

Полынь. Абсент с полынью – яд, но европейцы травили себя очень долго. Русичи тоже травили себя напитками из гнилых перебродивших яблок и тоже с полынью. И это было еще до открытия нами Европы, то есть по собственной инициативе. Пиво из тех яблок было даже напитком любви, возбуждающим мужские силы.

Может быть не случайно только сейчас, через длинную паузу после никого результата с курагой, я смог сообразить об аналогии методов хунзы и Аракелян. О племени хунза в литературе написано много и всегда положительно, но почти для нас недоступно. А об Аракеляне я здесь дополню, а именно: как это произошло?

Для многих глубоко консервативно убежденных лиц история, тем более с рассказом логики событий, часто является решающим этапом их переубеждения. Для многих этот Аракелян не то, что непризнаваем, им вообще неприятен отход от того, что называется Нашей Цивилизацией, ими горячо любимой.

Фармакология, говорят они, – ведь это так прекрасно: выпил или укололся – и полегчало. Надо, говорят они, верить науке, которая все это придумала! А вот другой путь: найти средство, поверить, найти в себе силы, заставить восстать эти свои собственные силы на борьбу со своими недугами, у кого они уже или еще есть... Во имя чего все это преодолевать? - Но ведь, отвечают им, увы, все стареет, изнашивается... Разве это неверно – восстать, чтобы настраивать и наработать собственные силы для будущих баталий?

Вот Аракелян и восстал – сначала для очень дорогих бычков и курочек. А потом передал все людям.

Сопоставление питания по Аракелян и хунзы – как это может быть объяснено? Посмотрим на цифрах.

Химического состава кураги и сборного компота показали их очень близкий и довольно мягкий состав (см. табл. 1). В сухофруктах, по сведениям портала Sunduk'a (<http://www.sunduk.ru/receipts/index.html>) на 100 грамм калорийность: 216.4 ккал, для того же количества калорий надо готовить вытяжку 150 грамм, но зато калия на 100 г почти в 100 раз больше: Калий:

2043.0 мг, правда и натрия больше – но в 5 раз. (Натрий: 141.0 мг). Все это по сравнению с соотношением для меда: 25/25 мг заметно лучше. И так дошло дело до оценки калорийности сухофруктов: 216.4 ккал при калорийности меда 309 ккал. Сопоставимо. Но главное, соотношение калий/натрий в сухофруктах оказалось значительно выше! Что ж, может быть, компот, а точнее – вытяжка из сухофруктов (у кураги только кураги) когда-то и покажется лучше меда. Видимо, с добавлением лимонной кислоты будет не менее эффективно, чем мед. А может быть даже еще более эффективно. Одно ограничение в отношении сухофруктов есть: их надо брать только из средней Азии, где под жестким солнцем мухи их не обсиживают. А компот готовить так: сухофрукты хорошо, но не долго промыть, заложить неплотно в кастрюлю из нержавеющей стали, залить теплой кипяченой водой (при температуре выше 50 град. белки свертываются и никуда не выходят) и оставить на ночь. Утром медленно нагреть до начала кипения и убрать огонь. После этого вы получите насыщенную вытяжку, а фрукты станут совершенно пустыми, на выброс.

Наконец, имеется опыт с потреблением бульона, вываренного из обычных овощей, но приготовленных как фрукты для компота – см. главу 6. то есть порезать, залить водой и на ночь оставить набухать. Утром довести до кипения, отделить выхолощенные овощи и их выбросить. А в бульон добавить лимонную кислоту. И как рекомендует автор этого метода, добавить ложечку сметаны. Не уверен, что эффект будет точно как с медом, но хуже не будет. А там, глядишь, и перейдем на ничегонеядение. Хотя бы на неделю, месяц или год. все же интересно!

Многие уж слишком обеспокоены страшным влиянием разных рецептов и полезных открытий на устоявшееся человеческое массовое производство. И, значит, на снижение экономических прибылей, пусть вопреки социальным выгодам. Увы, так не будет.

Где-то в 70-е годы я совершенно случайно заметил, вник и поверил в мимолетную заметку с сообщением одного советского популярного журнала – «Знание – сила» - про открытие английского ученого, который показал, что главной причиной кариеса является чистка зубов пастами и тем более порошками – поверил и на следующее утро все это выбросил. И не пожалел: посещение моего стоматолога сразу сократилось с 2-х раз в год на раз в 2 года. Больше того, целых три случая с разными доказательствами правоты этого английского открытия. Например, как-то заговорил с 80-летним, трудно сказать старцем, с полным видимым набором зубов. На вопрос, как это, он ответил, что никогда не чистит зубы – только любит яблоки. И другие случаи, как-то удивительным образом следовавших друг за другом. Но к своим 77 я все же заменил немало своих зубов, а сейчас с грустью наблюдаю, что оставшиеся нетронутыми после МД медленно подрастают... Кажется, подрастают.

Но бывают, однако, исключения, когда совмещается полезное с приятным даже в наше либеральное время.

Я уже кратко рассказал, что 80-е годы лично для меня стало приятным мое собственное изобретение простого способа лишения вина алкоголя, начисто, – сначала выпариванием, а затем просто высушиванием на большом противне: за ночь не оставалось даже следа этанола. Напомню, зачем это: а всё просто - при моей любви к хорошему вину даже чуть этанола приводит меня к ощущению, что в мои сосуды заливается ртуть. Или расплавленное олово. Часто этим рецептом, увы, мне пользоваться не приходится, слишком дорогим стало хорошее вино. А надо бы для улучшения сердечно-сосудистой системы... Но что интересно, 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 его – это для признания учеными самое главное, только тогда что-то будет ими признано – оно пошло в производство и продажу!

А крымчане сейчас даже наладили производство соответствующего концентрата, говорят, продается через Интернет.

И всё же, зачем мёд? Стал смотреть состав меда, ввел его в свою сопоставительную таблицу – почти ничего, пустышка! Хотя сам не ожидал: пчелы ведь не дуры, летать за километры, чтобы приносить к своей любимой матке ничто... И в конце концов до меня дошло, донесло: в данном случае может быть это ничто и есть то, что надо?? Ничто, кроме дополнительного калия. А вот его-то у нас и не хватает. Насыщая себя натриевыми веществами, который мы с ожесточенностью потребляем с солью и массой соленых продуктов: мясо, колбаса, соленая рыба, овощные соления, мы не даем организму и, значит, вытесняем из клеток нужный им калий! И вот тут оказалось, чем близки курага и мед: приравнением калия по отношению к натрию, мед, который мы вливаем в наш пищевод в режиме остального голода, вынуждает клетки делать замену: плохое шило - натрий на хорошее мыло – калий. Вот и разгадка ЧУДА АРАКЕЛЯНА! **И у него действительно не «Функционально полезное голодание», ФПГ, а биологически полезное замещение. Это не умаляет заслугу автора: неважно, интуитивно или нет, обдуманно или нет, но он синтезировал прекрасную устойчивую систему, он сделал настоящее изобретение, «устойчивое формообразование», – и опять-таки неважно, запатентованную или нет.**

Правильно подметили многие авторы: он мог запатентовать, но пошел по другому пути: сколько мог держал рецепт в тайне, и применял его сколько мог сам. Как и разработчики кока-колы. Больше века живет и здравствует кока-кола без патента, за счет передачи рецепта от соавтора к соавтору – и ничего!

Наш Аракелян выбрал такой же путь. Правда, при этом он долго скрывал свое прекрасное изобретение от широких масс и главное – от специалистов, которые приучены ничему не верить, кроме утвержденного на бланке. А это очень плохо: при отсутствии у обычных профессионалов собственной любознательности (можно сказать, это свойство «человеческое, слишком человеческое» - из Ницше) прогресс прерывается. Вот видите, если бы и не патент Аракелян выдал, а всего лишь советское Авторское свидетельство, можно сказать, пустышку, а какую-то функцию оно все же тогда несло. Правда, зато никто из неавторов, взявшихся криво применять открытый патент или авторское свидетельство, не опорочил суть МД случайно или намеренно.

И все же, будь Аракелян сейчас жив, я бы ему, пусть ласково, но предъявил бы свои претензии, чисто моральные: имея столько тысяч бычков и миллионы кур, какого черта он хотя бы из любопытства не провел исследования - пробы на устойчивость!? Очень круглые цифры состава говорят о том, что они – ну, не среднепотолочные, но довольно приближенные. Может быть, они и вправду не критичны, но хоть покажите это!

По сообщению путешественников, посещающих из нашего мира племя хунза, они, хунзы, молоды и хороши собой, живут до 120 лет. Они действительно питаются во многом абрикосами и курагой. Абрикосы – это дети солнца, говорят они. - РЕН-ТВ, 02.2013. Правда, насчет кураги это не совсем точно: всю зиму, когда у них

кончается обычные продукты, в основном растительные, они питаются курагой, точнее - не самой курагой, а в ы т я ж к о й из кураги. А это две большие разницы, их желудочно-кишечный тракт не обременен постоянным довольно трудоемким перевариванием, перетиранием твердой пищи. А так как их питание круглый год намного чище, чем наше, евроазиатское, то и лимонной кислоты им не очень-то и требуется. И поваренной соли у них почти нет, за ней им приходится ходить на огромные расстояния, и они ее применяют в минимальных количествах. **Вот вам пример, когда дефицит – это благо.**

Сурен Авакович Аракелян тоже сумел посмотреть на себя как бы со стороны, это потребовали от него его служебные обязанности. И сумел извлечь из этого просмотра нечто весьма полезное не только для «службы», то есть для ветеринарии, но и для людей вообще. Сейчас, видимо, есть смысл рассказать поподробнее, как это все происходило. Сделаем это из двух источников – не противоречащих, но дополняющих друг друга. Для изобретателей - наверняка первых среди читателей этой книги - это будет интересно и полезно вдвойне. Для достоверности приведем здесь два разных рассказа, несколько отличающихся друг от друга.

Возрождение по Аракеляну – как это было найдено? Рассказ 1-й.

Трудное военное детство среди гор Армении. Большая семья: восемь детей. Отца не было. Чтобы как-то прожить, мать держала корову, овец, птиц. Кормов не хватало. Детей бы прокормить, а уж корове - что бог пошлет.

Каждая зима казалась детям последней для любимой Чинарки. Но нет, выкарабкалась. И через год, и через два. Сколько потом ни приезжал Сурен, уже учащийся зооветеринарного техникума, в родное село на каникулы, радовался: жива кормилица и на молоко не скупится, хотя возраст по коровьим меркам весьма почтенный. Вместо обычных 12 Чинарка прожила 20 лет, да и жила бы еще, если бы не сдали на мясокомбинат.

Чинарка вспоминалась не раз. Спустя годы Сурен Аракелян, главный ветеринар подмосковного совхоза "Останкино", решился на смелый эксперимент.

Ожиревших старых кур, переставших нести яйца и предназначенных на убой, он посадил на голодную диету.

Никаких кормов - только вода с небольшой добавкой: препарата, в основе которого травы, растущие в горах Армении, - Аракелян условно назвал его антистрессовым. При длительном голодании у животного возникает паническое состояние, а препарат снимает его. Так вот, поголодав, куры как бы одумались и исправились - снова стали нести яйца.

Это было сенсацией.

И поводом для нового, обширного и хорошо подготовленного эксперимента. Поставлен он был в 1964 году в городе Марксе Саратовской области, на базе НИИ птицеводства (Сурен Авакович после аспирантуры был направлен в этот институт). Тысяча японских кур-рекордисток отжила, что называется, свой век. Яиц больше не давали, оставалось - на мясо.

Этих-то бесперспективных "старушек" и отдали Аракеляну. Началось ФПГ – «физиологически полезное голодание». Это был риск. И не только для "японок". Больше полутора тонн мяса - государственное добро, и Аракелян за него отвечал.

Месяц спустя настало чудо. На месте старых, облезших и свалявшихся перьев у кур выросли новые: шелковистые и светлые. Птицы стали энергичными, подвижными, исчез гребень (показатель гендерного перерождения - в петухов), голос стал высоким - почти цыплячьим. А самое главное, омоложенные (теперь можно было смело употреблять это слово) куры вернулись к забытому делу далекой молодости - начали откладывать яйца.

Вот цифры из официального отчета: через месяц после ФПГ неслись 63% кур, еще через месяц - уже 91%.

Итак, голод не убивает. Напротив, разумный, контролируемый, он возвращает молодость. Прошедшие месячное ФПГ куры стали жить в среднем по 18 лет - вместо отпущенных природой шести. Видовой срок жизни продлен втрое!..

Эффект возвращения молодости сельскохозяйственным животным огромен. Корова, дающая три тысячи литров молока в год, живет обычно лет десять. Если надои составляют девять тысяч литров в год, жизнь короче - года четыре. Но достаточно дать ей всего один месяц в году отдохнуть, применив при этом ФПГ, - и продолжительность жизни возрастет втрое. **То есть взамен потерянных за четыре месяца "простоя" 3.000 литров получим 60.000. Не говоря о том, что после голодной диеты животное привыкает меньше есть.**

Что же происходит при физиологически полезном голодании у животных?

Организм животного как бы становится на капитальный ремонт. Из клеток выходит натрий, а на его место из межклеточного пространства попадает калий. Это в один голос утверждает несколько авторов, КТО ПЕРВЫЙ - НЕ ИЗВЕСТНО. Всего-то навсего замена одного химического элемента на другой, причем похожий!

Но натриевые соли способствуют консервации органических веществ. При обычном питании в клетках как бы консервируются все продукты жизнедеятельности. В том числе и шлаки - главная причина старения, по убеждению ученых. Вывести шлаки - воспрепятствовать старению. Вот почему регулярное ФПГ - разумная профилактика "живой машины".

На себе омоложение Аракелян попробовал в 1965 году, когда болел хроническим гастритом и язвой желудка, обычное лечение не помогало. Тогда он описал такую схему: **голодаю первое, второе и третье число каждого месяца, одну неделю - раз в три месяца, две недели - раз в полгода и месяц один раз в году.**

При этом пил только воду с добавлением антистрессового препарата. В дни голодания дважды в день, утром и вечером, очищал кишечник, прополаскивал полость рта содовым раствором с добавлением 10 капель йода на стакан; тампонами, смоченными в этом растворе промывал уши и нос, принимал душ с детским мылом. ФПГ плюс натуральное питание помогли многим его знакомым избавиться от атеросклероза и обменных полиартритов, гипертонии, некоторых желудочно-кишечных заболеваний, были случаи успешного лечения после инфаркта.

Натуральное питание: употребление только свежих растительных клеток и исключение пищи животного происхождения. Ел дважды в день. Один прием пищи состоит, например, из 50 г изюма или двух сырых морковок, или одного апельсина, яблока или 100 г свежей капусты, или 50 г гороха, фасоли, чечевицы, или 100 г сырых пшеничных зерен, гречневой, перловой крупы. Крупы и сухофрукты замачивал, предварительно очистив их горячей водой. Скажем так: режим суровый! (МБ).

Калорий хватает вполне. Во-первых, человеку их вообще требуется в три-пять раз меньше, чем принято думать. Во-вторых, при натуральном питании и периодическом голодании энергетика организма более рациональна. В мясе находятся те же незаменимые аминокислоты, что и в сырых бобовых растениях, молодой крапиве, овощах и фруктах. В свои 56 лет он приближения старости не замечал, пудовой гирей играет по-прежнему легко. Надеется, программа 120 летней здоровой деятельности жизни реализуется успешно.

Увы, надежды не сбылись. Как говорят, он при выходе из 40-дневного голодания слишком поторопился и нарушил все разумные правила. Упоминается при этом и его любовь к родному Армянскому коньяку. Фалеев ?

Как мы видим, никому не дано право прыгнуть выше себя (МБ).

А вот более подробное разъяснение механизма влияния лимонной кислоты.

...Рецепт лечебного коктейля (антистрессового препарата) включает лимонную кислоту. Лимонная кислота - единственная из кислот, соединяющаяся в организме с кальцием. Лимоннокислый кальций - уникальная жизненно важная соль с щелочными свойствами. При ее растворении высвобождаются фосфор и кальций, накапливающиеся в костных депо. При нашем обычном питании 60% фосфора и кальция проходит транзитом. Соединяясь в АТФ, лимонная кислота "горит", высвобождая энергию. **Но если вы пьете раствор меда с лимонной кислотой, ни о каком голодании речь уже не идет** (выделено мною – БА.)- вы получаете отличное питание (ведь мед дает еще фруктозу и биологически активные вещества). **Добавлю: хотя и почти в сто раз меньше «нормальной» калорийности (Авт.).**

Лимонная кислота, соединяясь с аминами, образует аминолимонную кислоту с отрицательным электрическим зарядом. А из 21 незаменимых аминокислот только три заряжены отрицательно. ...При физиологически полезном голодании из клеток организма выходит натрий, а на его место из межклеточного пространства попадает калий. Натриевые соли способствуют консервации органических веществ. При нашем обычном питании это и происходит в клетках: в них как бы законсервированы все продукты жизнедеятельности, которые выводятся только при голодании и очищении организма. – Все это - из статьи **А.В. Фалеева**

http://functionalalexch.blogspot.ru/2012/09/blog-post_1375.html

См. также Блог  **МИРТЕСЕН**

<http://s30423008848.mirtesen.ru/blog/43375603825/%C2%ABBudem-zhit-trista-let%C2%BB>

Кстати, авторы материалов в Интернете говорят: можно воспользоваться лимоном. В соке одного лимона 10% лимонной кислоты. Неплохо добавить в воду немножко соды - 1 г на 3 л воды. Углекислый газ, образующийся при соединении соды с лимонной кислотой, нам очень нужен (не понял зачем, но может быть и надо – Авт.). Во время этого голодания (при ухудшении самочувствия и задержках стула более суток - Ого!) обязательно нужно делать клизмы, в домашних условиях лучше проводить 7—дневное голодание. – **И этого я не делал: ведь в том-то и прелесть лимонной кислоты, что она всё нерастворимое переводит в растворимое и выбрасывает через мочеточник.** – Авт. Перед выходом из голодания нужно обязательно принимать **эубиотики** для восстановления нормальной микрофлоры кишечника (бифидумбактерин, НАРИНЭ, ацидобак или аналогичные). Другие говорят след.: Перед завершением голодания нужно принять препарат «Линекс», который восстановит микрофлору кишечника – так рекомендуют другие. **Но я обходился без всего этого, зато после выхода из МД до минимума сократил потребление соли, вплоть до того, что ставил на ночь вымачивать любимую соленую рыбу – это было между первым и вторым этапами (МБ).**

Потом можно переходить на обычное питание, но желательно 2 недели питание с преобладанием свежих овощей и фруктов.

Использован материал Врача-диетолога **Сергея Ивановича Филонова** www.filonov.net и врача-валеолога, терапевта, микронутриентолога **Александра Рылова** (Новосибирск) http://www.rylov.ru/golodanie_fpg

А вот еще вариант текста про изобретение Аракеяна. Рассказ 2-й



...Среди лидеров и активистов здорового способа жизни в начале **80-х** годов ярко блеснул Сурен Авакович Аракелян, кандидат биологических наук, ветеринар. Как это было?

После окончания Ереванского зооветеринарного института Аракелян с 1954 г начал работать в племенном совхозе Калининской области, в котором и случилась интересная история с двумя известными коровами-рекордистками.

Коровы переели пшеницы и погибли. Смерть коров-рекордисток была бы для совхоза большой потерей. Молодой специалист Аракелян для спасения коров решил рискнуть и апробировал свою методику голодания.

Трое суток коровы не принимали пищу и не употребляли жидкости. Потом пять суток они начали понемногу пить воду. Далее целую неделю коровы, употребляли жидкость без каких-либо ограничений. И только после этого скотину стали постепенно и осторожно подкармливать.

За 15 суток голодания по Аракеляну коровы сильно истощали, но выздоровели и через небольшой промежуток времени начали давать прежнее количество удоев молока.

Более масштабный эксперимент голодания по Аракеляну ученый осуществил в подмосковном совхозе имени «Останкино».

В птичнике была пара старых кур, которые уже долгое время не несли яиц. Все были уверены, что они бесполезны и готовили их на убой. Но Аракелян решил провести эксперимент и семь суток давал старым курам только питье. После такого голодания по Аракеляну куры восстановили свою потерянную способность нестись.

В 1964 году в Саратовской области благодаря голоданию по Аракеляну омолодили сразу тысячу кур. Через месяц старые куры обросли новыми перьями, стали очень энергичны и 63% из них стали опять активно нести яйца. А по истечению еще одного месяца нестись стали почти все старые куры!

В 1972 году подобному голоданию по Аракеляну в Белгородской области подверглись 200 тысяч кур. В других регионах омолодилось по методике голодания Аракеляна более двух миллионов кур.

Кроме кур, методику голодания по Аракеляну благополучно испытали на себе и другие домашние животные: коровы, быки, хряки и свиноматки. Как результат – продуктивность данных животных восстанавливалась.

Сурен Авакович сам разработал это особое питье, которое содержит специфические антистрессовые добавки. Антистрессовый препарат включает в себя шесть компонентов – специальные травы с гор Армении.

...Доказано, что голодание по Аракеляну в сочетании с натуральным питанием могут избавить человека от атеросклероза, гастрита, полиартритов, гипертонии и многих других заболеваний.

Сам Аракелян с 1965 года использует данный коктейль, благодаря которому вылечился от хронического гастрита. Сурен Авакович Аракелян умер года 3 назад от инфаркта. По достоверным источникам, после 40 дневного голодания порядочно выпил, что и привело к инфаркту. До последнего времени он был в хорошей физической форме, не болел и даже подрабатывал грузчиком. - http://diet.neolove.ru/systems_eating/starvation/golodanie_po_arakeljanu.html, http://diet.neolove.ru/systems_eating/starvation/golodanie_po_arakeljanu.html

О работе грузчиком: если он это делал специально чтобы провести сеансы трудотерапии, то он об этом напрасно не написал особо.

...В 1983 году, давая интервью газете "Труд", Аракелян рассказал, что болел раньше хроническим гастритом и язвой желудка, теперь же не только излечился, но не болеет даже легкой простудой. Аракелян голодает первого, второго и третьего числа каждого месяца, одну неделю и т.д.

Вот такой еще один интересный рассказ об Аракеляне. Сейчас многим стали известны исследования о влиянии голода или хотя бы **значительного уменьшения калорийности питания, особенно в молодые годы**. Например, - работы Института физиологии Украинской Академии наук. С помощью особого режима питания они "омолодили" двухгодовалых крыс до состояния, характерного для трехмесячного возраста. Английский биолог **Клив Маккей** добился удлинения жизни мышей в 1,5 раза с помощью **двух голодных дней в неделю, а сокращение рациона питания на треть** позволило увеличить их жизнь в 2 раза. Особый, расслабленный режим питания с использованием определенных витаминов предлагает для продления жизни и лауреат Нобелевской премии **Лаинус Полинг**. <http://www.ufo.obninsk.ru/IXS/golod.htm>

Но вернемся к Медовой диете. Что о ней говорят другие люди?

Врач А.В. Фалеев, вот он на снимке: *«Голодание - это достаточно распространенный способ набора массы тела»* - в отличие от Физиологически полезного голодания, периодического осознанного



воздержания от пищи и воды... Данная процедура, считает он, приводит к следующим результатам: В результате изменения гормонального фона организма голодающего, вызванного усиленной выработкой корой надпочечников гормонов-глюкокортикоидов [обладающих **противовосполительным эффектом**],

1. Достигается **высокая степень излечения** различных заболеваний [атеросклероз, ревматизм, бронхиальная астма] и исчезновение основных симптомов любого воспалительного процесса [боль, покраснение, отек, нарушение функций].
2. Голодание снижает выработку жировыми клетками гормона *лептина*, влияющего на гипоталамические центры голода и насыщения, центры гонадотропной функции, что вызывает увеличение потребления пищи в период после выхода из голодания и, в конечном итоге, приводит к **увеличению массы тела**.
3. А вот при физиологически полезном голодании **из клеток организма выходит натрий**, а на его место из межклеточного пространства попадает **калий**. Натриевые соли способствуют консервации органических веществ. При нашем обычном питании это и происходит в клетках: в них как бы законсервированы все продукты жизнедеятельности, которые выводятся только при голодании и очищении организма.
4. Д.м.н., профессор Ю.С. Николаев указывает, что в организме при полном воздержании от пищи происходит своего рода «встряска», стресс, который будит скрытые силы организма, мобилизуя их на борьбу за существование. На определенный срок организм приспосабливается к внутреннему питанию [своими запасами жиров, белков, углеводов, витаминов и минеральных солей], нужные белки черпаются из резервов, причем в первую очередь в дело идет ослабленная, болезненно измененная ткань.

СПОРТ, напряженные нагрузки, возможно, тоже способствуют замене грубого Натрия на тонкий Калий. Во всяком случае, мышечная нагрузка – способ активизации работы всех органов человеческого организма и для занятия им важны уже известные способы их возбуждения. Например, за счет соревновательного момента, престижности, публичности...

Но вся фишка всё же – не в активизации каких-то сотен или тысяч спортсменов, а в остальных ста миллионах россиян, и не только на спортплощадках, но везде и повсеместно. Да, как наглядный пример, спорт на экране – это шаг к массовости. Но все-таки этот спорт не заразителен. Все должны понимать внутренние потребности своего тела. В молодом возрасте, особенно в раннем детстве природой заложены почти в каждом из нас, при здоровых родителях, огромные внутренние силы саморазвития и борьбы с внутренними неполадками, инфекциями и так далее. С возрастом каждый из нас должен это поддерживать разумом и главное – Дальними Высокими Целями, ради чего наш дух, поддерживающий, скрепляющий, воодушевляющий наше тело, вместилище этого духа, получит смысл себя развивать и одновременно поддерживать тело.

И, значит, распечатывать скрытые возможности для человеческого омоложения в рамках нашей «натриевой» цивилизации. Нет, будем осторожнее: скажем так, для оздоровления. Или обновления. Или преображения.

Веще я привел некоторые рекомендации на тему Как жить-быть далее?

Продолжим эту тему из истории здесь.

Напомню, на Руси молодоженам на так называемый медовый месяц дарили пудовый бочонок меда, чтобы за этот месяц они его съедали. Иногда не забывали туда класть пергу, которая, как известно, состоит из пыльцы, мужского семени растений, богатой калием, кальцием, молибденом и железом – естественно, тогда об этом не знали, но зато знали, от чего и для чего это – от бесплодия и чтобы родились мальчишки.

Добавляли туда и ягоды можжевельника - для возбуждения мужской силы. Хотя странно, кому из молодых парней да с молодыми девушками нужны такие приспособления!? Все же подробно см. Ю-Тубе программу «Эликсир молодости» №13 ОТ 31.10.2013. Там же рассказывается, как готовить настоящую русскую медовуху, больше полезную, чем алкогольную.

Смесь перги и меда подняла после 33 лет лежания на печи знаменитого Илью Муромца, впоследствии нашего народно любимого богатыря. Все это из той же программы.

Нельзя нам забывать и про структурированную воду. Когда по ТВ видишь контраст: полуподвижное тело упавшего с 9 этажа молодого парня и потом слышишь его же рассказ, как он исцелился просто размороженной водой из морозильника - он показал, как выглядит кусок льда с выплавленным горячей струйкой белой серединой, - это поражает. Говорят, почти любую воду сам наш организм может превращать в живую, но ему для этого надо много энергии, отвлекаясь от борьбы со старением. Интересно также, что старинная серебряная ложка, помещенная в сосуд с водой на сутки-двое, очищает воду лучше, чем любой современный фильтр, – извините, за что купил, за то и продаю.

Рассказывают, что в некую Нинон Деланкло влюблялись в ее 60 лет, а в 70 в нее влюбился некий молодой шах. А всего-то она заставляла свою слугу протирать ее

тело замшей, пропитанной в воде с монетами – никто точно не мог сказать, серебряными или медными. Говорят, можно с жемчугом, и ее вообще надо бы пить по 30-40 мл в день.

Но есть рецепты и совсем неопределенные.

Алесандро Калиостро. В свои 50 он выглядел на 30, причем не только физически, но и психологически. Многие связывали это с употреблением во время этапов омоложения с употреблением каких-то грибов. Кстати, и молодость индийского мудреца Тапасвиджи тоже связывали с ними. Подозрение, что Калиостро для омоложения использовал какую-то траву или гриб – наиболее вероятно. РЕН-ТВ предположил, что это была трава астрагал, а гриб, известный на Руси под именем веселки. Другое средство омоложения, употребляемое на Руси: натирается чеснок + 4 части молока + 16 частей воды. Греть до испарения, густую массу пить. Говорят, омолаживает даже стариков. Все это из передачи «Эликсир молодости» от 12.07.2013, при необходимости это все можно найти на Ю-Туб.

МНОГО чего мы не помним как о неинтересном, якобы об очень простом, ничтожном... Недавно на РЕН-ТВ в своей очередной передаче «Пища богов», показанной 12.11.2013, рассказали быль, которая связана с определенной исторической личностью - богатырем Михайло Потыга, у него была приветливая и работающая, а значит и любимая женка Авдотья Лиховидьева (если правильно удалось разобрать с телевизора текст ведущего). И вот как-то вдруг она начала чахнуть и болеть, с каждым днем у нее выходили силы и здоровье, густые волосы редели, кожа блекла, терялся природный румянец... *Здесь и далее идет запись практически один к одному со слов ведущего.*

Никто ничего не мог поделать, соседи сочувствовали, а знахари только разводили руками. Тогда богатырь решил сам спасти жену. Он вскочил на коня и помчался в глухие леса. Оттуда он привез ведунью, которая пообещала ему спасти его жену. Та попросила десяток свежих яиц, разбила их, но от них взяла только скорлупу. Бросила в воду и сказала пить воду. И попросила отвезти ее назад. Но никто не поверил, что жена от этой воды выздоровеет. Ведунью не отпустили. Однако уже на следующий день жена почувствовала себя лучше, молодой женщине стали прибывать силы и бодрость. С почетом и подарками ведунью отправили домой, а женщина всю оставшуюся жизнь пила воду, настоящую на скорлупе. Эта вода обрела в народе название живая.

Сейчас выясняется, что многие крестьяне в Русской империи пили такую воду, даже добавляли ее в кислые щи: после употребления содержимого яиц скорлупу освобождали от пленки, прокаливали и мелко толкли. И порошок использовали. Поэтому, как было известно, кости русских крестьян были намного крепче, чем у горожан. Крестьяне, к тому же, для того же нередко ели студень из вываренных костей с мясом.

А в Японии, на острове Окинава, как оказывается, много японцев живут до 120 лет, и это тоже связано с кальцием. Вокруг этого острова полно коралловых рифов и уникальная вода буквально пропитана кальцием. Так вот, ее японцы употребляют каждый день – правда, не было сказано, как.

А сейчас нашли и научные объяснения, я их здесь приведу (мы ж без этого теперь никому не верим. И я тоже). Оказывается, всё дело в составе яичной скорлупы,

который почти идентичен кальцию, из которого состоят наши зубы и кости. Растворяясь в воде, кальций образует новые соединения кальция, которые прекрасно усваиваются организмом. «Кальцинированная» вода, как объяснила эксперт и диетолог Ольга Григорьян (очевидно, среди армян действительно немало талантов в этой области), легко проходит через стенки кишечника, ибо кальций в ней находится в ионной, удобной для усвоения форме. К тому же эта вода очищает воду. Она впитывает в себя соли тяжелых металлов и дезактивирует хлор, вредный для организма человека. Люди, которые употребляют кальцинированную воду, начинают меньше болеть, лучше выглядят и дольше не стареют, говорит запись.

Надо обязательно попробовать. И начал я уже с того, что для варки яиц я уже выбираю питьевую воду и ее потом вон не выливаю. А скорлупу в пригодной для кипячения сетке кладу в кипятильник. А уже потом ее можно выбрасывать.

Вот так. А ведь без этих образных рассказов много лет назад услышанная мной как бы невзначай брошенная кем-то фраза о том, что скорлупа яиц, *наверное*, полезнее нам, чем их содержимое, осталась неотмеченной. Хотя и запомнилась.

Впрочем, и сами яйца тоже - знатная пища, они были пищей фараонов и царей.

Вот еще что я вовремя не заметил и не отметил: тот же мой замечательный знакомый **Александр Петрович Иванов** рассказал лет десять назад про своего знакомого **Мира Кирилловича Кожаринова**, который смолоду скорлупу от яиц не выбрасывал, а подсушивал и настаивал на ней воду. Так он к старости не потерял ни одного зуба, и были они у него белые и ровные.

Боже мой, все же, сколько надо было нам узнать вовремя и запомнить!

То, что я бесценный рецепт Медовой диеты забыл почти на полвека, - что ж, и такое в истории бывает. Бывает и повпечатлительнее, история не раз допускала провалы в памяти. И наверняка не случайно. Значит, наше сообщество, мы в массе не доросли еще до права иметь слишком хорошее здоровье, лучшую жизнь.

С другой стороны, перед этим миром мы все ответственны за сохранение своего генома, который когда-то боги вручили нашим предкам или мы за тысячелетия выработали сами – это почти неважно, плюс за сохранение наработанного сознания для передачи в мировой интеллектуальный фонд всего лучшего, в ноосферу. Или хотя бы в обменный, сегодня уже почти полностью оцифрованный фонд для распространения между теми людьми, которые достигли великолепных результатов - каждый в своем деле.

Надо бы нам успокоить открытых или тайных завистников чужому счастью, любому. Сколько я таких встречал – и по отношению и к себе, и к другим, наблюдая со стороны, хотя поводов-то было и не так-то уж много. В отношении здоровья выше крыши прыгнуть тоже никому из нас, кажется, не удастся. Мне тоже. Об этом в главе 6. Вспомним, кстати, как завидовали Сурену Аракеляну, что он стал таким популярным... А вот дядя его дожил до 102 лет! О нем ниже.

Еще мы там расскажем о тех, кто боролся и борется с недостатками нашей цивилизации, отнимающей у нас изрядную порцию здоровья, и о том, как им это удается.

Наконец, в качестве небольшого приложения расскажем еще немного о меде.

...Из Статьи **Д. Ватолина** «О самом подделываемом пищевом продукте в России с рекомендациями» (В сокращенном виде эта статья была опубликована в журнале

"Наука и жизнь" номер 11 за 2008 год) мы узнаем, что в конце начале XIX века в 1826 году, когда в Российской империи налаживалась статистика и учет, в Томской губернии - огромной территории, объединяющий современные Новосибирскую, Томскую, Кемеровскую области и большой Алтайский край - было по 4.5 пчелосемьи на проживающего человека (!). В среднем это получалось по 50-70 килограмм меда на человека в год.

В последние годы средний россиянин потребляет по разным оценкам порядка 0.25 - 0.3 килограмма меда в год, т.е. примерно в 150-200 раз меньше, чем полтора века назад. А годовое потребление сахара у нас - 41 килограмм на человека в год. Т.е. в каком-то смысле средняя "сладость" жизни не изменилась, изменился вкус и польза от этой сладости. Причем даже по нормам современной медицины (многократно пересмотренным в сторону повышения) потребление сахара во всех продуктах не должно превышать 38 килограмм на человека в год.

В Германии потребление меда составляет 5 кг меда в среднем на человека в год, т.е. примерно в 20 раз больше, чем в России, в среднем по ЕС - 3,5 кг, в Японии - 7 кг в год, а в Саудовской Аравии до 8 кг. В общем - отстаем. Точнее, мы хорошими темпами догоняем "развитые страны" по показателям больных раком и аллергией на душу населения, однако по самым простым и естественным способам лечения мы отстаем на порядки. Известно, что мед является хорошим профилактическим противоаллергенным средством, поскольку содержит пыльцу, и, потребляя с ним пыльцу и ферменты разных растений в гомеопатических количествах, организм поддерживает здоровую реакцию на них в течение года.

Кстати, более низкое потребление меда у нас, объясняется, в том числе, более высокой его ценой, по цене меда мы обогнали как Европу, так и США. Складывается удивительная картина - по цене меда мы их обогнали при гигантских возможностях по сбору (в несколько раз превышающие европейские), и по цене на бензин мы их обогнали при огромных запасах нефти...

Рисунки НЕ встроены в текст, в случае исправления объем главы заметно уменьшится

Глава 6

ГЛУБОКИЕ КАВЕРНЫ НАШЕЙ С ВАМИ НАТРИЕВОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ... и попытки выйти за пределы ее установок. Мои учителя, искавшие и ищущие пути к общечеловеческому здоровью, сопоставить известное

Не удивляйтесь насчет обобщения «натриевой». Помнится, Бутейко поругивал глубокодышащую цивилизацию... А я вот про натриевую. А за мной кто-то найдет еще один пункт и назовет всё иначе. И так step by step мы движемся вперед. Но пока так. И таблица 3 калиево-натриевого потенциала наших пищевых продуктов, с которой я столько провозился, может быть кому-то и понадобится – для ориентиров. Из нее действительно хорошо видно, насколько по соотношению калий/натрий прекрасно выделяются овощные блюда по сравнению, например, с колбасами, которые прямо как сотканы из одного натрия – еще бы, там же столько соли NaCl! Можно ли из них вытащить соль простым вымачиванием в воде? – нам это пока не известно.

Знание об установках нашей цивилизации можно увидеть из рекомендаций врачей и ученых, мы ее видим и в нас самих по нашим вкусам – во многом не совсем и не во всем здоровым. В то же время всем хорошо известно, что, **находясь внутри любой системы, познать ее, а тем более спастись от ее недостатков практически невозможно.** Чтобы это сделать, надо посмотреть на эту систему, на самого себя не просто со стороны, а **лучше сверху, с позиции интересов общества.** Но никак не канонов какой-то одной отрасли, одной науки. Тем более медицинской, уровень которой, как известно, напрямую зависит от уровня нашей этики, от этического уровня всего человечества. Но ведь вы, читатели этой книги, тем более полной, наверняка на этаж выше среднего уровня среднего обывателя, бюргера, верно? Посмотрите на себя, на нас всех сверху и делайте выводы самостоятельно.

Идея жесткой зависимости нашего права на жизнь от уровня нашей этики мне нравится. Возможно, она позволит нам объяснить случай с Земмельвайсом, другие факты человеческой косности по отношению к преждевременным прорывам в области медицины. Консерватизм медицины – явление древнейшее. Известный в свое время в России врач Бенедикт по этому поводу писал: **"Ни в одной отрасли человеческого знания факты не отрицаются и не игнорируются так долго, как в медицине. Каждая страница истории говорит нам, что самые очевидные истины были игнорированы и устранены посредством оклеветания автора, как**

скоро они стояли в разрезе с господствующими мнениями".1) Не торопится природа открывать перед человечеством следующую ступень защиты. Пока что, как сказал Андре Моруа, и так "успехи медицины умножают число тех, кто не может обойтись без ее услуг. Цивилизация (уточним: Наша Цивилизация, наша натриевая цивилизация) милосердна к дурным генам" (см. МОРУА Андре. О призвании врача, – Химия и жизнь, 1979, № 1, с. 86).

Но... каждая отрасль, а не только медицина себя охраняет всеми возможными и невозможными способами. Просто медицина трогает нас наиболее остро, иногда кроваво и смертельно. Посмотрите, однако, устав любой ассоциации – ученых, банкиров, врачей, мусорщиков и т.д. Все начинается с защиты интересов их членов – а вовсе не общества! Вот фраза одного из современных деятелей культуры: **никто не может судить о том или ином творении искусства, кроме деятелей самого искусства.** Представьте, то же бы сказал член парламента или правительства – справедливого народного гнева бы не избежать! Помнится, Радиостанция «Немецкая волна», некогда рассказывающая много интересного из новостей Европы и вообще, рассказала о мощнейшей круговой поруке, жесткой медицинской лобби в Италии и Испании, где правды о врачебных ошибках, иногда трагических, вообще нельзя добиться ни через какой суд!

Но не все так плохо! Как это ни странно, спасают нас энтузиасты, которые непонятно, как и кем, но заряжены на человеколюбие. Или может быть пишут диссертацию, в которой надо – там, где-то это правило является обязательным – показывать и доказать полезность того, что ты делаешь или предлагаешь. Эти люди со временем получают признание и даже славу. С них и надо брать пример всем.

Вспомним о том, как ответил Ньютона на вопрос, как это он предвидел так далеко? – **«Просто я стоял на плечах гигантов».**

Но в нашем случае гиганты - это не только те, чьи труды или примеры которых мы будем использовать. Это еще и те, которые вдохновляют на гуманистические подвиги, которые сами живут по принципу любви к человечеству. Да, оно, человечество, пока еще не совершенное, не идеальное, и не господствует над нами всеми высшая этика, но к этому нам и надо двигаться и где возможно – двигать других.

В этой главе - о том, кто и как наплатил меня идеями оздоровления и позволил воспринять медовую диету по существу. И пройти курс вопреки всему малоприятному и даже еще что-то в ней усовершенствовать. А затем, в главах 7 и 8, объяснить себе и читателям, почему я выделил время, чтобы передать имеющееся и накопленное другим, потом эту книгу дописать и найти способ ее издания, начиная с сокращенного варианта и до этого, полного.

«Все, что есть хорошего в жизни, либо незаконно, либо аморально, либо ведет к ожирению» – это хорошо известное выражение Мёрфи. Поэтому, если капнуть, вопрос надо ставить так: почему нас (или мы сами себя) подвели под это глупое правило? Ведь есть же люди, целые сообщества, которые этому принципу не подчиняются, и живут прекрасно. Одно из них, как мы уже вкратце упоминали, - небольшое племя Хунза в Гималаях. Есть еще страна Бутан, которая учитывает не экономику, ВВП, а то, что мы назвали так: социомика. В Киргизии есть еще существует «последняя русско-немецкая деревня» Рот Фронт, в которой не признают

алкоголь, телевизор, а жительницы всегда носят длинные платья и длинные косы. Про Бутан мы знаем мало, в Киргизию мы еще только собираемся поехать, а вот про хунзу мы немного добавим к тому, что уже сказали в предыдущих главах, она того стоит.

ХУНЗА **ср.** с р.1-4

Напомним, племя хунзов – это классический пример общества, где жители изумляют пришельцев здоровьем, выносливостью и долголетием. Оно проживает в Счастливой долине в Гималаях на высоте 2000 м над уровнем моря, среди покрытых ледниками гор.

Изоляция ее территории высокими горами почти полная, доступ к ней очень трудный. По расовым признакам ее жители такие же, как европейцы; легенда гласит, что они — потомки дезертиров из армии **Александра Македонского**.



Хунзы имеют короля и совет старейшин. Но у них совсем нет, например, ни полиции, ни тюрем, они им не нужны, так как в этой стране не бывает преступлений и нарушений общественного порядка. **Спокойное, безмятежное настроение, полное юмора и оптимизма,** — характерная черта этих людей, следствие их прекрасного здоровья и хорошего самочувствия. Хунзы необыкновенно гостеприимны и сердечны по отношению к приезжим из других стран. Стариков своих окружают большим уважением, там они пользуются непрерываемым авторитетом. **Старческое слабоумие и дряхлость им неизвестны, а люди, которые далеко перешагнули столетие, еще работают в поле и совершают далекие высокогорные прогулки.**

Имея немного плодородной земли, хунзы вынуждены питаться экономно. Частое явление — периоды голода, когда единственной скудной пищей являются овощи. Жители этого края разводят только тех животных, которые приносят пользу, а убивают и едят их мясо только тогда, когда животное уже «не зарабатывает» на свое содержание. Такое мясо нежирное, употребляют его редко. Ежедневная пища хунзов — лепешки и супы из цельного хлебного зерна, а также овощи и фрукты. Молоко и молочные продукты ценят, но употребляют в небольших количествах, так как в этой стране немного пастбищ для коров и коз. **Потребляют очень мало поваренной соли, а сахар и белую муку вообще не производят и не употребляют.**

Маккаррисон, первым открывший и описавший Счастливую долину, правильно подчеркивал, что потребление белков там находится на низшем уровне нормы, если вообще это можно назвать нормой. В книге «Хунзы — народ, который не знает болезней» **Р. Бирхер** подчеркивает следующие очень существенные достоинства модели питания в этой стране:

- прежде всего, оно **вегетарианское**;
- большое количество **сырых** продуктов;
- в ежедневном рационе преобладают **овощи и фрукты**;
- продукты естественные, **без всякой химизации** и приготовленные с сохранением всех биологически ценных веществ;
- **алкоголь и лакомства потребляют исключительно редко**;
- **очень умеренное потребление соли**; продукты, выращенные только на своей отечественной почве;
- **регулярные периоды голодания** (наверное, вынужденного).

К этому надо добавить и другие факторы, благоприятствующие здоровому долголетию. Но **способ питания имеет здесь, несомненно, очень существенное, решающее значение.**

Похожие условия жизни и питания есть и в центрах здорового долголетия в долине Вилкабамба (Эквадор), среди долгожителей на Балканском полуострове (Вис-куп), в Дагестане (Аликишев), в Грузии (Джарбенадзе и Зурабашвили) и других районах. Исследовано 200 японцев в возрасте 100 и свыше лет, большинство из них питалось исключительно растительными продуктами. Все приведенные примеры и исследования свидетельствуют о том, что молочно-овощная диета является важным фактором, благоприятствующим здоровому долголетию. Полезность такой диеты подчеркивал **Спасокукоцкий** (советский физиолог и геронтолог) и его сотрудники на основе исследований долгожителей Украины.

Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою лучше завоевателя города.

Библия, книга притчей 16:32

Пища не приближает нас к Богу: ибо, едим ли мы - ничего не приобретаем; не едим ли - ничего не теряем.

Библия, 1Кор.8:8. вот что говорит нам мудрость.

<http://golodanie.su/forum/showthread.php?t=5162>

А вот еще несколько коротких статей об этом племени из Интернета: **Хунза живут до 120 лет.** Под таким заголовком «Неделя» (приложение к «Известиям») в начале декабря 1964 года, кажется, впервые для нашего читателя, опубликовала статью из французского журнала «Констелласьон». В ней говорилось о том, что на севере Индии, в Кашмире, в труднодоступной гималайской долине живёт племя Хунза. Люди племени не знают, что такое лечение, у них рекордная средняя продолжительность жизни: 110 – 120 лет, даже зубная боль и расстройство зрения здесь неизвестны, **хотя рядом живёт много других племён, страдающих от туберкулёза, тифа, диабета. Секрет здоровья и долголетия Хунзы кроется в принципах питания, которые возведены в ранг религии и являются национальной доблестью этих людей.**

Их заповеди сводятся к следующему: мало мяса, за исключением праздников, овощи в сыром виде и – главная составная часть питания – фрукты. Три месяца, весной, когда плантации не плодоносят, они в нашем понимании не едят, а раз в день пьют стакан напитка, приготовленного из размоченных абрикосов и других заготовленных летом фруктов.

Быть красивым, здоровым и сильным до конца своих дней, обладать духом справедливости и терпимости – значит для народа Хунза вести существование, достойное того, чтобы жить на земле. Позже подобные публикации о людях племени Хунза встречались ещё не раз, и почти везде отмечалось, что **феномен их здоровья - и физического, и духовного - можно объяснить**

только особенностями их питания. Это единственное, что отличает их от соседних народов, живущих в тех же природных условиях. Но мы позволим с этими авторами не согласиться. Еще оно, что дает им возможность быть хунзам такими: их происхождение, **их уникальный генофонд воинов, пришедших из Европы и переживших далекие походы.** Ведь они – остатки войска **Александра Македонского**, отобранные изначально великим воином у себя на родине и закаленного в боях и трудностях огромного по дальности перехода через всю Азию. Было бы странно, если бы они позволили себе быстро опуститься. Как можно видеть, это не просто генофонд, но и психологическая закалка.

Вот еще одна статья про хунзу, Источник: Поприроде.ру.

Долину реки Хунза (граница Индии и Пакистана), называют "оазисом молодости". Продолжительность жизни обитателей этой долины - 110-120 лет. Они почти никогда не болеют, выглядят молодо. Значит, существует некий образ жизни, приближающийся к идеальному, когда люди чувствуют себя здоровыми, счастливыми, не стареют, как в других странах, уже к 40-50-летнему возрасту. Любопытно, что жители долины Хунза, в отличие от соседних народностей, внешне очень похожи на европейцев – но мы-то уже знаем, почему.

Хунзы купаются в ледяной воде даже при 15-градусном морозе, **до ста лет играют в подвижные игры, 40-летние женщины у них выглядят как девушки, в 60 лет сохраняют стройность и изящество фигуры, а в 65 лет ещё рожают детей.** Летом они питаются сырыми фруктами и овощами, зимой - **высушенными на солнце абрикосами (уточним, см. ниже: вытяжками из кураги), пророщенными зернами и овечьей брынзой.** У жителей счастливой долины есть период, когда фрукты еще не успели – он зовется "голодной весной", и продолжается от двух до четырех месяцев. В эти месяцы они почти ничего не едят и лишь **раз в день пьют напиток из сушеных абрикосов.** Абрикосы там - самый почетный фрукт. У племени есть даже такая поговорка: **"Твоя жена не пойдет за тобой туда, где не плодоносят абрикосы"**. Любопытно, что режим питания в этом племени возведен в культ и строго соблюдается. Имея в виду еще и постоянный дефицит соли, получается, что они постоянно на режиме минимума натрия.

И опять повторяется: Средняя продолжительность жизни хунза - 120 лет!



На Рис. - курага в процессе подготовка. Такой вкусного абрикоса – урюка, сказал один из наших путешественников, я еще не пробовал. И съел я, наверное, сразу килограмм.

Конечно, этот якобы миф про племя Хунза многие пытались «развенчать». Для любителей покритиковать и поразвенчать даем адрес: <http://navostok.net/hunza-the-land-of-vegetarians-and-longlivers/>

Еще про питание хунзы: Хунза - вегетарианцы. Летом они питаются сырыми фруктами и овощами (т.е. по сезону), зимой - высушенными на солнце абрикосами и

пророщенными зернами, овечьей брынзой. **Суточная калорийность хунзы много ниже обычной и включает в себя 50г белка, 36г жира и 365г углеводов**, то есть, исходя из сведений об удельной калорийности, это около 1980 ккал в день – отнюдь не впроголодь, при том, что у нас 1200 ккал считается терпимым, правда, при почти неподвижном образе жизни – но вовсе не таком, как у хунзы.

Шотландский врач **Мак Каррисон** жил в непосредственной близости от долины Хунза в течение 14 лет. **Он пришел к выводу, что именно диета является основным фактором долголетия этого народа.**

Если человек питается неправильно, то от болезней его не спасет и горный климат. Поэтому не удивительно, что соседи хунза, живущие в тех же климатических условиях, страдают самыми различными заболеваниями. Их продолжительность жизни в два раза короче.

Мак Каррисон, вернувшись в Англию, поставил интересный эксперимент на большом количестве животных - крыс. **Одни из них питались обычной пищей лондонской рабочей семьи (белый хлеб, сельдь, сахар-рафинад, консервированные и вареные овощи).** В итоге в этой группе стали появляться самые разнообразные «человеческие болезни». Другие же животные находились на диете хунза и на протяжении всего опыта оставались абсолютно здоровыми. Из этих слов ясно: питание – главное. Но вот чтобы блюсти нужный режим без пастуха, без экспериментатора, и нужен тот самый дух воинов, который у хунзов не пропадает.

Биологически ценное питание - сырые фрукты и овощи, а зимой - проросшие зерна и высушенные абрикосы позволяют ВСЕМ жить значительно дольше. У жителей хунза есть такая поговорка, почти повторим: **«Женщина хунза никогда не пойдет за своим милым туда, где не растут абрикосы».**

Источник: рассылка "Здоровый образ жизни и правильное питание". Вот здесь исследователями тоже о них упоминается: <http://sarcooidosis.by.ru/other/food.htm>.

ДАЛЕЕ мы дадим рассказы о нескольких ярких личностях, о которых люди с моим возрастом не могли за нашу жизнь не слышать. Обратим внимание на то, что все они – с медицинским образованием, но все пострадали и «под пытками» сумели выйти на правильный образ мысли и жизни, изменив, насколько могли, своей цивилизации – «натриевой».

АТЕРОВ, ИЛИ Аршавир Тер-ОВАНЕСЯН

Его материал на русском языке в форме самиздата появилась в Москве как раз на пике массового интереса к методам оздоровления.



АТЕРОВ - это иранец, личный врач шаха Ирана Мохаммеда Реза Пехлеви, прозападного политика. Нам он тогда был известен тем, что организовал от мощной радиостанции на острове Цейлон трансляцию на весь среднеазиатский анклав, более чем за 4 тысячи километров, великолепной, тщательно отобранной по качеству музыки, которую слушали, а кто мог – и записывали массы военных и гражданских

жителей нашего военного полигона Сары-Шаган. - Кстати, это делалось по моей схеме приставки к средневолновому приемнику. До сих пор не пойму, как меня не прижали особисты и политорганы, коих там было предостаточно.

Но мы тогда и не знали, что в то же время там, в Иране, жил врач **Атеров** - другой удивительный человек, который сумел раскрыть пагубность политики нашего медицинского уровня, поддерживающего и обслуживающего наши многочисленные пороки.

Атеров стал известен в кругах сыроедов, да и не только сыроедов, в первую очередь, пожалуй, своим резким осуждением и нападками на людей, питающихся варёной пищей и, тем более, питающих ею других. Блюдоманы, трупоеды – вот слова из его терминологии. И пусть я сам не приемлю навязывание своей точки зрения кому бы то ни было в любом вопросе, в том числе и в плане питания, однако Тер-Ованесяна понять можно... Дело в том, что он потерял двух своих дочерей, которых, что называется, “залечили и закормили” врачи. После чего он и начал сам искать путь к идеальному здоровью. Затем, в 69 лет, у него после этапа сыроедения, появилась дочь. Фотография ее, уже 14-летней девушки, очень неплохо смотрелась. Дальнейшие судьбы ее и ее отца неизвестны. Вот из Интернета стало известно, что после изгнания из Ирана пехлеви его посадили в тюрьму – см. ниже.

Из одного Интернет-форума:

...Атеров был иранский армянин, а мама, - иранка. Так что ему эта книга попала на фарси. Атеров был бессеребрянник.

– См <http://www.vegsource.com/talk/raw/messages/20056.html>

...Я думаю, что Атеров уже умер. Читал, что в 1979, когда к власти пришёл Аятола Хомени, Атерова на 5 лет посадили в тюрьму. Больше ничего не знаю.

...Книжку Атерова я очень люблю. Она очень... вдохновляющая, помогает перейти к сыроедению. Много красивых сравнений. Открою новую тему, много чего нужно там рассказать. Честно, впечатления огромные. Вот

<http://www.syroedenie.com/forum/showthread.php?tid=2048&pid=61641#pid61641>

...Одним из ярких примеров **Чуда Голодания**, является автор одноимённой книги **Поль Брегг**. Он погиб, катаясь на доске по океаническим волнам, в возрасте 95 лет и до самой смерти, как показали результаты вскрытия, был абсолютно здоров. О нем я упоминал, но здесь можно сказать поподробнее.



Брегг, Поль Чаппиус (Paul Charpius Bragg), 1895 – 1976.

Сам **Поль Брегг** утверждал, что **родился** в 1881 году (в округе Фэйрфэкс, штат Виргиния). Он поклялся посвятить свою жизнь медицине, и слово свое сдержал. На примере собственной жизни **Поль Брегг** доказал эффективность своей системы

питания и оздоровительных физических упражнений. Сейчас ведется копание вокруг «истинной» биографии Поля Брега, на сам факт, что свои 95 лет он встретил на доске, катаясь по океанским волнам, причем, как показало вскрытие, в абсолютном здравии, говорит само за себя.

otvet.mail.ru > [Открытые вопросы](#) > [40956931](#) Нам бы так!

Примерно в это же время в России, в СССР, жили люди, которые как могли боролись против догм нашей цивилизации, один к одному, без всяких раздумываний, перенятых нашей социалистической страной из Запада – впрочем, как и почти всё остальное (банковская система, образование, реклама, сертификация...) без оценки, взвешивания по полезности и т.д. В частности, к нам перешло и резко отрицательное отношение к методам лечения нетрадиционными методами, не узаконенными высшими медицинскими органами, то есть чиновниками, но не ими самими, а медицинскими светилами под их крылами. Здесь мы упомянем лишь некоторых из этих людей.

Профессор **Юрий Сергеевич НИКОЛАЕВ** - русский, который в самый реакционный период в СССР, выдерживав массу критики со стороны представителей официальной медицины, добился всё-таки признания идеи лечебного голодания и с разрешения правительства открыл клинику лечения голоданием многих соматических и психологических болезней.



Как пишет сегодняшний Интернет, **Юрий Сергеевич Николаев** (1905 - 1998) — доктор медицинских наук, профессор, сделавший большой вклад в дело внедрения в медицинскую науку СССР и популяризации метода лечебного голодания. Он – автор известной книги «Голодание ради здоровья».

Он всю свою жизнь изучал **голодание** и практически применял его в лечебной практике. Он сделал крупный скачок в этой новой для нынешней медицины области, развитию и официальному признанию которой **Юрий Сергеевич Николаев** посвятил свою жизнь. Его книга «Голодание ради здоровья» давно уже стала бестселлером. Он сделал большой вклад в дело внедрения разработанных методов в медицинскую науку СССР и в популяризацию метода. ... «Уникальная эффективная технология оздоровления и

омоложения всего организма» (bio-voda.ru) – вот так пишут о нем сегодня, возможно, и те, кто его тогда охаивал. Ну что же, такова наша жизнь. Кстати, посмотрите на лицо Юрия Сергеевича, оно, мягко говоря, безрадостное – разве *другие* люди могли тогда перебороть нашу систему, наших тогдашних соотечественников?

Константин Павлович БУТЕЙКО, врач, изобретатель, - украинец, который прежде всего открыл и показал на практике вред глубокого дыхания. В советское время утром на каждом радиоуроке гимнастики так и призывали: дышите глубже! А ведь это один из самых главных вредителей нашему здоровью! Или... только показатель нашего нездоровья? По-видимому, и то, и другое. Он в своих многочисленных лекциях перед неизменно переполненной аудиторией показывал первоисточники нашего обжорства воздухом, как мог боролся за культуру дыхания, боролся со всей официальной медициной, добивался признания своего изобретения - авторского свидетельства, и дождался его только через... 26 лет после подачи заявки! – причем вопреки непрерывных попыток его уломать исправить в заявке то, другое, третье... Добился, доказал, что этих исправлений не должно быть. На него не раз были нападения, вплоть до покушения на убийство. Естественно, никаких следственных действий по этим фактам тогда никто не проводил. И сегодня не проводятся, если это не выгодно «высшим» силам, даже не смотря на усилия сегодняшних правозащитников. На Западе так же. Поэтому-то я и настаиваю на внедрении во всех странах единого «правозащитного» механизма – Возвратного права, предусматривающего неотвратимого возмещения нанесенного ущерба от виновного – к жертве, причем ущерба всех видов: экономического, материального, социального, экологического, морального... Это до сих пор актуально и останется таким надолго, пока существует человечество нашего разлива.



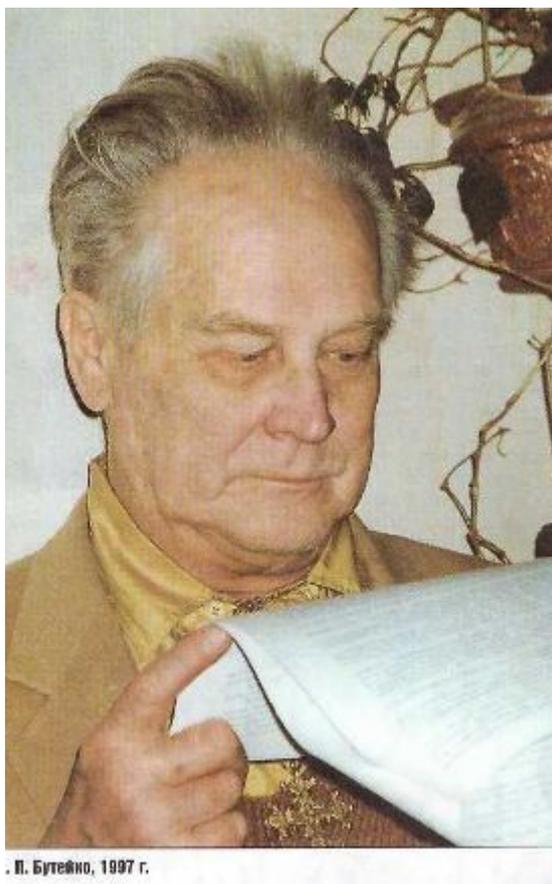
Из Интернета: Константин Павлович Бутейко (1923 — 2003) — учёный, физиолог, врач-клиницист, философ медицины, кандидат медицинских наук, член общественной организации «Международная Академия Информатизации». Он - автор метода Волевой Ликвидации Глубокого Дыхания. В США организован и

успешно работает Дыхательный центр его имени, 4450 Arapahoe Ave, Suite 100 , Boulder , CO 80303. См. http://breathingcenter.com/buteyko_asthma.html

- Вот все, что дает, в сумме, сегодняшний Интернет об этом ученом-изобретателе. Вкратце аудиолекции К.П. Бутейко поставлены на нашем сайте talant-abc.narod.ru, почти в начале сайта <http://talant-abc.narod.ru>, п. 07.

Но это все копейки по сравнению со всем, что пришлось испытать и сделать КП за всю его жизнь, скольким людям он сумел помочь справиться с болезнями, с которыми вся масса официальной медицины не могла справиться. Помог его метод и мне. А между тем, его судьба – целая вселенная.

Все, что я мог сделать для Константина Павловича в благодарность за излечение от моей напасти трехлетней давности, так только собрать материал и написать статью в журнал «Чудеса и приключения». Я предлагаю нашим читателям текст статьи с сокращениями (стоит ли вспоминать тех, кто костями ложился, чтобы не признать прилюдно того, кто был умней!) и с небольшими вставками (курсивом). Итак,...



«ДЫШАТЬ ИЛИ НЕ ДЫШАТЬ?», ЧиП № 11 за 1997 год

Во всех странах мира, в том числе и у нас, на протяжении последних двухсот лет медицина внушала понятие о полезности глубокого дыхания. Но 35 лет назад в России нашелся человек - К. П. Бутейко. усомнившийся в справедливости этих слов.

Результаты его исследований были ошеломляющими: глубокое дыхание, которое пропагандировалось всеми средствами массовой информации как исключительно полезное для здоровья, в действительности оказалось причиной многих тяжелых заболеваний. Врачи до сих пор не признают полностью этого великого открытия. Молчит и Нобелевский комитет, делающий вид, что не замечает его - или уж действительно не заметил?!

А началось все с обычного эпизода. Однажды, на третьем курсе мединститута, Константин Павлович, учась выслушивать легкие, попросил больного глубоко дышать. А его пациент, который слишком усердно это делал, вдруг потерял сознание и рухнул на пол. "Ничего особенного, - сказал Константину Павловичу присутствовавший врач. Он просто передышал". Так, наверное, говорили тысячи врачей: "ничего особенного". Но только один Бутейко задумался: если в одну сторону (передышать) - плохо, то, может, в другую сторону (недодышать) - будет хорошо? И вот на второй месяц после появления молодого специалиста в московской больнице № 24 его идея необычного лечения обрела форму. Это был 1952 год, когда Константин Павлович уже болел злокачественной гипертонией. Прикинув, что, судя по имеющейся практике, жить ему осталось считанные годы, он решил эту идею лечения "волевой нормализации дыхания" (ВНД) - так он назвал свой метод - проверить на себе. Практика блестяще подтвердила догадку: сначала Бутейко вылечился сам, затем стал с успехом лечить других. Но требовались обоснования метода.

Врачи давно знали, что нехватка в человеческом организме углекислого газа (CO_2) вызывает спазм гладкой мускулатуры бронхов, сосудов мозга, сердца, кишечника, желчных путей и других органов. А в конце XIX века русский ученый из Перми **Вериго** открыл и другой необычный закон: в результате понижения содержания углекислого газа в крови усиливается связь кислорода с гемоглобином и тем самым затрудняется переход кислорода из крови в клетки мозга, сердца, почек и других органов. Другими словами, как говорит Бутейко, организм - не печка, в которую чем сильнее дуешь, тем она сильнее горит. **Наоборот, чем глубже и интенсивнее дыхание, тем меньше кислорода попадает в клетки мозга, сердца и почек.** Из-за замалчивания и игнорирования открытия Вериго этот его закон, гораздо позже обоснованный, стал известен во всем мире как эффект Бора. Мы вовремя не поняли, не приняли и так в очередной раз потеряли приоритет. Но именно это открытие Вериго позволило впоследствии обосновать другое открытие, сделанное Бутейко.

Константин Павлович понял, что все основные принципы западной медицины и основанные на них методы лечения и предупреждения болезней путем обучения людей глубокому дыханию, только способствуют возникновению этих болезней, а применение глубокодыхательных гимнастик и бронхососудорасширяющих лекарств, усиливающих выделение углекислого газа из организма, не улучшает, а ухудшает состояние больных. Поэтому единственно обоснованным принципом предупреждения и лечения болезней века можно считать уменьшение глубины дыхания.

На этом и многих других, более тонких механизмах Бутейко и обосновал свой метод "волевой нормализации дыхания", заключающийся в уменьшении глубины дыхания усилием воли, что приводит к расслаблению дыхательной мускулатуры до ощущения весьма заметного недостатка воздуха: и чем более заметно, тем более

быстро идет выздоровление. Замечу: метод его могут освоить все психически здоровые люди, а также дети, начиная с трехлетнего возраста.

Еще Бутейко понял, что чем глубже дыхание, тем ближе человек к смерти. "Большинство из нас. - говорил он потом в своих лекциях в 80-е годы. - выходя на улицу, делают глубокий вдох. Так день, два, месяц, год... И вот мы получаем болезнь. Почему у нас повышен износ организма? Да потому, что от избытка кислорода быстрее сгорают клетки пищи, сгорают, изнашиваются и наши клетки".

В эмбриональном состоянии мы росли девять месяцев в условиях, когда было углекислоты намного больше, а кислорода намного меньше, чем в обычном воздухе, и при первом же вдохе начинаются около девяти тысяч болезней современного новорожденного (всего у людей около 30000 болезней). Вспомним древнерусский обычай: крепкое пеленание, которое не дает новорожденному сразу же надыхаться ядом. На Востоке грудную клетку крепко привязывали к дощечке, иначе появляются диатезы и т. д. Дико поэтому выглядит наша "культурная" наука, когда мы ребенка сразу же после рождения окунаем в чистый кислород. От подобных экспериментов крысята погибали сразу, и при вскрытии у них обнаруживались разрывы сосудов глаз. Официальная медицинская пресса таких выводов, естественно, не печатала. И сейчас не печатает.

Латентный (скрытый) период между увеличением углекислоты и спазмом бронхов - 20 секунд, расширением сосудов - 40 секунд. На столько же надо и остановить дыхание, чтобы снять приступ. Человек учится глубоко дышать до рождения. **Будущую мать мы отправляем на дыхательную гимнастику якобы от выкидышей, а выкидыши - именно от глубокого дыхания!** А после рождения заставляем: ручки вверх-вниз, вверх-вниз и так в яслях, детсаде, школе, армии и т. д. Так наш организм постепенно получает целый букет неразлучных болезней.

Симптомы болезни глубокого дыхания таковы: раздражительность и вздрагивание во сне, чуткий сон и сонливость днем, ослабление памяти, физическая слабость, потливость, страхи, пневмония, спазмы сосудов, инфаркты, эмфизема, гангрена конечностей - генеральская болезнь), крапивница, экзема, больной кишечник, запоры. Все это - не отдельные болезни, а симптомы одной болезни глубокого дыхания.

Как же измерить глубину дыхания? Для этого надо без напряжения полностью выдохнуть воздух легких и заметить по часам, сколько вы можете не дышать. Это и есть "максимальная пауза", МП.

У здоровых людей кислорода хватает на 60 секунд. У больных едва хватает на 15 секунд. По максимальной паузе можно точно определить, кто самый здоровый, а кто больной. Каждая дополнительная секунда максимальной паузы - это лишнее полугодие здоровой жизни, "Тут связь точная", - утверждает Бутейко.

Ну а как же рекомендует Бутейко лечиться? В одной из лекций Бутейко изложил свою методику очень просто: "Учиться надо так. Слегка выдохни и не дыши. Захочется выдохнуть - снова чуть выдохни и опять не дыши: воздух сам будет прорываться. И так по 3-4 часа в день. Всего около 200 часов. В период лечения за 1,5-2 месяца все, что было и могло бы быть - экзема, крапивница, обмороки... - должно появиться и исчезнуть".

Впечатляюще выглядит апофеоз полного излечения: появляется отвращение к пище, к тренировкам, температура тела повышается до 40 градусов (если выше, то Бутейко дает жаропонижающие). Бурно проходит очищение от шлаков: льется пот,

течет слюна с неприятным запахом, мокрота темно-зеленая, кончается пеной. Иногда моча кирпично-красного цвета; могут быть кровавые поносы...

У меня, автора этой статьи, была трехлетняя мокнущая распространенная экзема (все тело было в струпьях), с которой никто из врачей в Москве не мог справиться, а был я у многих, вплоть до верховного командира – академика Адо. Она исчезла всего через две недели после того, как я начал заниматься ВНД, полностью поверив и воодушевившись идеями Бутейко по магнитофонной записи. Реакция выздоровления у меня была незабываемой. Правда, ничего не лилось, не извергалось, но я буквально давился и днем, и вечером, и ночью! *Чтобы не забывать, в эти недели везде – и дома, и на работе были разбросаны листочки с яркой буквой Д, и даже на руках были эти же буквы – чтобы помнить в транспорте.* Теща, встретив меня через неделю после упорных тренировок, воскликнула: "Борис Алексеевич! Что с вами, я вас таким никогда не видела!" И действительно, румянец у меня был тогда, как у зрелого помидора, голос как у Левитана, а волосы - черные, как смоль. Не говоря уж о резко подскочившей мужской энергии. Ни до, ни после ничего подобного у меня не было. И я тогда понял, что, если прижмет, все это может сделать каждый.

Это опыт, так сказать, мой личный, индивидуальный и для меня неожиданный. Но к этому времени работы К. П. Бутейко имели уже немалую предысторию. Константин Павлович, еще в 1958-1959 годах организовав экспериментальную лабораторию, обследовал около 200 человек - больных и здоровых. Обнаруживались новые связи, закономерности, которые подтверждали верность его открытия. В январе 1960 года Бутейко выступил на Ученом совете в Институте экспериментальной биологии и медицины при Сибирском отделении АН СССР и рассказал об экспериментах, показывающих объективную взаимозависимость глубины дыхания, содержания углекислоты в организме, спазмов сосудов и состояния больных. Для хирургов сообщение Бутейко было большим ударом. Ведь он предложил лечить такие вполне операбельные болезни, как астма, гипертония, без ножа. ...Тогда Константин Павлович обратился к массовой печати и в 1961-1962 годах выступил со статьями в журнале "Изобретатель и рационализатор", где дал полное описание методики. В 1968 году, после того как официально было признано, что лаборатория Бутейко вылечила 95% тяжелых больных (а в действительности потом оказалось, что все 100%), из Министерства здравоохранения, возглавлявшегося тогда академиком Петровским, позвонили в Сибирское отделение АН СССР и вопреки этому факту заявили, что эксперимент Бутейко провалил. Эта телефонная фальсификация послужила поводом для закрытия в 1968 году лаборатории Бутейко. Все сотрудники были уволены "на улицу", а ценнейшая уникальная аппаратура просто растащена.

А потом - почти 20 лет полного запрета его имени в печати (!). Напомним, консерватизм медицины - явление древнейшее. Выше мы привели слова известного в свое время в России врача Бенедикт, повторим их: "Ни в одной отрасли человеческого знания факты не отрицаются и не игнорируются так долго, как в медицине...».

Все это было по-своему и в истории с открытием Бутейко. Общество в целом и, главное, сами врачи не восприняли новаторские методы Бутейко – *да потому что их значение при этом резко снижается, больной может всё делать сам!* Почему? Может, достижение его вовсе и не лучшее в своей области? Может, это кустарщина

и к сегодняшнему дню в “настоящей” науке появились куда более эффективные методы? Нет, ничего подобного не наблюдается, и я как разработчик методик оценки общественной полезности нововведений утверждаю: в этой области на момент создания методики К. П. Бутейко лучшей методикой не было и, пожалуй, до сих пор нет. Но запрет на нее действовал вплоть до восьмидесятых годов.

Лишь в 1983 году, через 22 года после первой подачи заявки на изобретение, 60-летний Бутейко получил общественное признание - ему выдали авторское свидетельство. Но об этом писали только в широкой печати. Медицинская же пресса и медицинская общественность признавать Бутейко, однако, не торопились. *Она холодно молчала. Как и сейчас о нашем творческом образовании и Возвратном праве.*

Хотя руководство Минздрава пусть медленно, но что-то делало. Во-первых, были утверждены и разосланы методические рекомендации по лечению методом ВНД детей и подростков. Потом были подготовлены такие же и для взрослых. Правда, почему-то они не были согласованы с Бутейко и готовил их один из недавних ярых противников метода, к тому же не знакомый с практикой - *сами понимаете, что и как он там написал.*

Во-вторых, Бутейко была обещана лаборатория с большим штатом и крупным финансированием для приобретения современного оборудования. Был также подписан широковещательный приказ министра здравоохранения, изобилующий по-настоящему правильными словами: разработать, изучить, провести конференцию, обосновать ассигнования, ввести в учебную программу... *А так как там не указали о возмещении ущерба в случае невыполнения этих решений, то ничего исполнено и не было. Правда, у нас тогда не было разработаны даже принципы Возвратного права, мы о нем просто не догадывались. Сегодня всё это вполне возможно было бы применять. Вот был бы взрывчик! – на пользу людям, миллионам, в противовес всего-то сотням «упертых» профессионалам.*

Заинтересовались и иностранцы. В Швеции опубликовали книгу Бутейко. Имелась договоренность с ВААПом на второе издание. Прошла, наконец, Всесоюзная конференция, посвященная методу Бутейко.

Казалось бы, лед тронулся и достигнуто многое. Но самому Константину Павловичу не дает покоя мысль, что вместо сотен тысяч и даже, может, миллионов больных, которым метод мог бы помочь, вылечены им всего лишь какие-то десятки тысяч - большего Бутейко и его последователи добиться были не в силах. Лишенный в 1968 году лаборатории, Бутейко, конечно, не бросал теоретических разработок своего открытия, но практические исследования были остановлены. Очевидно, что в чем-то развитие медицинской науки и практики лечения болезней, которыми болеют до 90% больных, обращающихся в поликлиники, было отброшено назад на несколько десятилетий. Умирали люди, которых метод этот мог бы спасти. *Мне сейчас тоже жаль, что умершие уже на моем веку не узнали, пусть самостоятельно из Интернета, или не поверили в Медовую диету.*

За десятилетия работы у Бутейко появилось очень много последователей. Немало было и попыток облегчить использование метода ВНД. Ведь известны психологические и физические трудности в его использовании. Сам Бутейко, особенно в первые годы, говорил, что их называют “драконовскими методами”. Сейчас известно несколько изобретений, которые заметно облегчают работу по методике ВНД. Они предлагают использовать большие “шлюзовые” объемы,

накапливающие определенный уровень углекислого газа, но позволяющие дышать "полной" грудью, как бы обманывая самих себя. Это полиэтиленовые мешочки с небольшим отверстием, в которое следует дышать, или шланги длиной в несколько метров, или небольшие объемы, но с затрудненным дыханием (через воду). Но совсем без труда дело, увы, не получается.

Есть, однако, один фрагмент из историй с вылеченными больными, который не вошел в публикацию, я с ним познакомился из лекций самого Бутейко, а затем и из письма женщины. У нее была попытка родить во второй раз уже в 40 лет. В первый раз она ребенка не выносила, а тут, узнав о чудесах метода Бутейко, поверила, взяла отпуск на седьмом месяце и «давилась» все эти месяцы, не жалея сил. Роды прошли сладко, и после этого она объявила, что теперь может рожать сколько угодно раз. Это не говоря о том, что мальчик родился с очень высокими способностями.

О МЕТОДАХ, чтобы их сопоставить

Попробуем с вами сопоставить самые контрастные методы – Николаева, Бутейко и, наконец, Аракеляна, по принципам схожего с образом жизни племени хунза.

У меня лично интерес к пониманию здоровья тела и духа начался давно, с 20-22 лет, когда меня абсолютно ничего не беспокоило. Но было интересно. А потом было много попыток обновиться, поздороветь, стряхнуть лишние годы, не поддаваться усталости... Да и сейчас, с появлением прекрасного инструмента – персонального компьютера, усталость не снимается, он ее только прибавляет: ведь после сеанса работы с ПК появившееся время хочется заполнить еще чем-то интересным, то есть... опять компьютером!

Перепробовал я всякого, так что для сопоставления материал и воспоминания есть.

Во-первых, скажу так: все три требуют определенной силы воли. Во-вторых, что общее? – все они работают, все они избавляют, снижают, убирают и т.д. – но только если вы не заражены таким распространенным среди людей вирусом, как косность или природный консерватизмом. Не удивляйтесь, для многих только смертельная болезнь позволяет заглушить это тупое чувство. Бутейко, к которому все врачи-«профессионалы», то есть обученные лечить утвержденными методами, сами думать не могли или не хотели, поливали его всеми доступными им помоями. К нему они обращались, только если уж были почти при смерти, если было безвыходное положение. А он их принимал, но только если они приползали к нему на коленях. Не знаю, буквально ли, но он мне рассказывал примерно так. И го можно понять.

Но всё же все эти методы пригодны для принципиально здорового организма, у которого еще силен дух. Поэтому свою недавнюю книгу «100 лет - не возраст» я снабдил припиской: «Книга здоровья для практически здоровых». - То есть не для уже упившихся, исколовшихся и т.д. Я бы назвал и эту книгу так, да это не совсем правда: даже если эти методы, то есть Медовую диету, введут в местах заключения, этот метод тоже поможет. Даже лучше, чем на свободе: там можно обеспечить нужную диету и нужный режим ее исполнения.

Но всё же, назвав так, я этим отсеку многих людей просто нерешительных. Даже несмотря на то, что здесь воли и решимости надо значительно меньше, чем проголодать месяц или давиться две недели.

Но главное, чтобы человек хотел быть здоровее. Например, купить сколько-то меда и каждый день глотать по полстакана медовую патоку, пахнущую мятой и медом.

Кое-что из того, что я познал почти за 5 десятков лет, я дополнил совсем недавно из Интернета. Конечно, нельзя верить всему написанному, тем более взятому из вольного Интернета. Не попробовав, я бы не решился что-то обнародовать. Вот из известного сайта <http://www.jlady.ru/diets/skolko-kilokalorij-puzhno-cheloveku-v-den.html>, обучающего наших женщин держать форму. Там называется **возможная минимальная калорийность питания, минимум-минимум это 1200 ккал в день. А по Медовой диете мёда в день всего 20 грамм. Если 100 гр. меда – это около 330 ккал, у нас получается всего 66 ккал, почти в 20 раз меньше минимума! И ничего, можно не просто жить, но жить прекрасно!**

На том красиво сделанном сайте далее читатель, можно сказать, берется на испуг: Наш организм устроен очень «умно». Если вы не обеспечите его необходимым количеством килокалорий, он «решит», что «настали тяжелые времена» и «включит режим экономии». ...И если добавить к этому еще все «прелести» замедленного обмена веществ, – головные боли, депрессию, упадок сил и постоянное ощущение холода – то становится понятно, что такие эксперименты над собой-любимой просто недопустимы».

Что ж, скажем прямо: не всё логичное и разумное - на самом деле правда. Мне эти ужасные симптому наблюдать никак, ни разу не приходилось! Ничего похожего! Всё совсем наоборот! Но люди разные и по разному реагируют...

Так же и дыхание. Если бы я, строго следуя инструкциям К.П. Бутейко, медленно-постепенно недодышивая 10 % от времени моей болезни, то есть 0,3 года, почти 4 месяца, я бы наверняка просто заскучал и где-то забросил это свое занятие. Но вот мне повезло и я догадался набраться решимости, переусердствовать и всё выполнить за две недели. Не попробовав этот режим, я бы его не имел право даже обнародовать, не то что рекомендовать. Как и Медовую диету.

Итак, испробовав всё вышеупомянутое на себе, попробую сопоставить их по порядку. **Голодать, казалось бы**, может каждый, кому это надо или кто чувствует потребность. Я это прошел лет тридцать назад. Тогда у меня был свободный отпуск и дача тёщи под Москвой. Из литературы я точно знал, что в теле у каждого килограммы патогенной флоры и фауны, почему бы ее не выгнать? Но не каждый захочет и главное сможет выдержать все предписания. Например, как я уже писал выше – всего граммы углеводов, попавших на язык в первые дни голодания, могут привести к переходу организма на режим дистрофии и обнулить всё сделанное. Начинать придется заново и не сразу. Выход из голодания еще страшнее: по ложечке, по разбавленным миллилитрам соков... И так далее. И все делается под наблюдением врача, у которого должны быть наготове какие-то растворы, если что пойдет не так.

Юрий Сергеевич Николаев освоил технику голодания для лечения даже физических органов при психиатрической больнице. Я ему задал вопрос, почему? Ведь само по себе нахождение в такой клинике травмирует психику больного, клеймо остается на всю жизнь! Его ответ был такой: у них всегда есть свободные койки, есть лаборатории для анализа всех выделений, нужные вещества для приготовления нужных растворов и т.д. Конечно, это требовало от желающих пройти курс немало мужества, но они шли, чтобы избавиться от той или иной неподдающейся обычному лечению болезни. Он же требовал еще выпивать в день по два литра воды. Тогда вода в бутылках не продавалась, фильтров не было, а о дистилляте из аптеки заговорили намного позже. Так что я помню, к второй-третьей неделе я воду дико возненавидел, она мне была хуже дегтя. И прямо сказать, голодание истощает человека напрочь, см. мою фотографию. И только сейчас оказалось, что сухое голодание намного эффективнее, чем с водой, в Интернете это обосновано.

С Юрием Сергеевичем у нас было только телефонное знакомство, даже свою книгу «Звездный путь» с материалом о нем я ему послал почтой, хотя он меня приглашал встретиться. Конечно, я был не прав, мы иногда забываем, что и мы, и наши знакомые не вечны. Такой же промах у меня вышел после первого свидания **Иваном Антоновичем Ефремовым**, которого я больше, чем уважал. По рекомендации Литературной газеты я был у него в гостях и решил, что такому человеку чаще, чем раз в год, надоедать нельзя... И жестоко ошибся. Через год его уже не стало. За такие ошибки я себя простить не могу. Черт возьми, будь это в наши дни, я бы его уговорил сесть на медовую диету!

С идеями **Константина Павловича Бутейко** мое знакомство произошло как по нотам, воистину, как я уже писал, **сам Бог тебе не поможет, но человека подошлет**. И подослал мне. Тогда я, три года промучившись со своей экземой, пройдя с ней по всем, наверное, врачам Москвы, был в отчаянии. Или, что еще хуже, примирился. А подослал ко мне судьба сослуживца **Германа Суворова**, он принес мне магнитофонные диски с лекцией К. Бутейко. Недавно Герман, к сожалению, покинул наш мир, но я его навсегда благодарен.

Это было два магнитофонных диска на 350 метров, два по полтора часа. Принес днем, вечером до ночи я его, не отрываясь, прослушал, а на утро уже занялся по этому методу. Хотя тогда, еще в 80-е годы, до капитализма было далеко, но я как всегда был под завязку занят, терпеливо выполнять полагающегося почти 4 месяца (10 % от моей болезни - от 3-х лет) инструкции строго по Бутейко мне было недосуг, и потому я, как уже говорил, сразу, с полоборота, грубо нарушил его инструкцию попыхивать с минимальным вдохом и минимальным выдохом, и вместо этого, днями и ночами начал давиться напролет и так... вылезился за неделю и еще за неделю закрепил. Причем результат превысил все ожидания: голос у меня стал как у Левитана, щеки налитые как красные помидоры, волосы на голове стали как смоль, а про мужскую силу я и не говорю. И так продолжалось месяца два, постепенно, увы, приходя в обычную норму. Но зато экзема больше ни разу не навевывалась. Меня тогда на работе не узнавали – см. вторую фотографию.

Но лично мы познакомились с Константином Павловичем и его помощницей Людмилой Дмитриевной после одной из его лекций в Москве. Потом они были и у

меня в гостях, и я бывал у них - один из сделанных мной снимков для журнала «Чудеса и приключения» - выше, около текста моей статьи, которую я подготовил для журнала. Здесь другое фото, оно мне очень нравится.



А ту лекцию, подаренную мне Германом, я сохранил, на нашем сайте <http://talant-abc.narod.ru>, могу сказать, говорил Бутейко значительно лучше, чем писал. Приятно, что пусть через 26 (!) лет после подачи заявки он все же авторского свидетельство добился, причем, принципиально без какой бы то ни было поправки формулы изобретения. А сейчас много фирм по земле практикуют лечение его методом, вплоть до США и Канады, об этом я писал выше.

В прошлой главе я описал метод Бутейко, а здесь я его должен вспомнить как об учителе в борьбе за общечеловеческие права на здоровье. Международные суды сейчас судят за преступления против человечности. Так вот, врагов Бутейко и многих других прекрасных врачей, как бы неофициальных – почему их не лечат за эти же преступления? Эти люди как правило, из государственно пригретых, достаточно оплачиваемых и не отягощенных гуманистическими атавизмами, делали и делают всё, чтобы стать на пути гуманистических поползновений других. Но об этом надо писать в разделе «консерватизм» или «жлобизм», который будет далее, главой ниже.

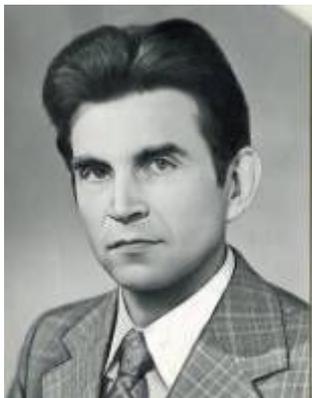
Сопоставить все перечисленные методы читатель может сам «по результатам» - по моим документальным фотографиям.



Вскоре после 26-дневного голодания



По результатам двухнедельной дыхательно-физической перегрузки



Через несколько лет после всяких экспериментов, но с обработкой чешского фотографа, настоящего художника.

Увы, однако, придется признать, что никакие хитрости и потуги нам не могут вернуть то, что было в юности – это фото с мамой после 10 класса. Ни один метод такое обещать не может, даже самый современный.



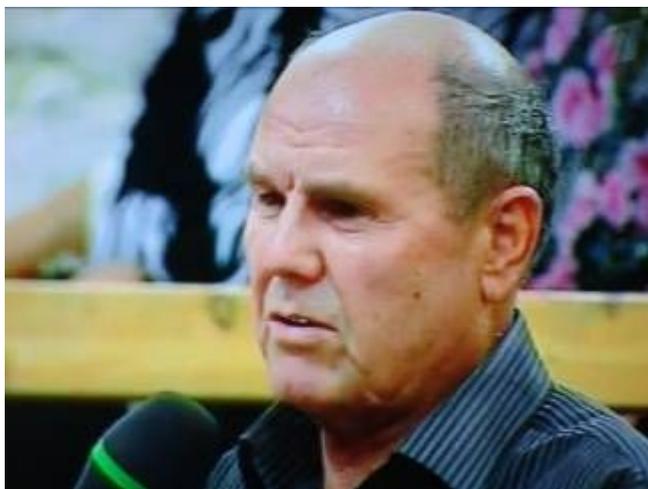
И примерно в те годы был один феномен, который нельзя было приклеить ни к одному из них – ни к дыханию, ни к голоданию, - феномен племени хунза. Мы его уже несколько раз касались, добавлю несколько слов в части сопоставления. Они жили высоко в горах Гималаи, с середины зимы до первых урожаев питались почти только вытяжками из абрикосовой кураги, бегали по горам по 200 км как мы 2, средний возраст 120 лет и до старости имели крепкие зубы и твердый взгляд. Что это? Еле добыв пару коробок дефицитнейшей тогда кураги с заднего хода в магазин, я целую зиму питался только ею, но зима была как зима... Правда за это время, просидев тогда в библиотеке Ленина десяток вечеров (тогда Интернета не было), я и построил прекрасную диаграмму полезных веществ в кураге и в других популярных продуктах по сравнению с имеющимися данными относительно суточной потребностью нашего организма – таблица 1 дана выше.

Итак, опыт с курагой ничего мне не дал и не отнял. Потом уже я понял: надо было потретьячить не саму курагу, а вытяжку, как это делает хунза. Все приходит со временем, увьи!

Разрешите вам представить еще одно очень простое, а потому можно сказать гениальное решение еще одной - может быть, небольшой, но для многих всё же заметной проблемы – как похудеть. Это решение очень близко соседствует с решением проблемы, которую решает наш Аракелян. Зато решает совсем уж земными средствами. Ее представил телезрителям **Геннадий Малахов** на телепередаче под названием «Как похудеть». Среди многих мудреных рецептов, традиционно представляемых на этих передачах, я сразу выделил одного человека – увьи, мой рекордер не успел записать его имя и фамилию. Но рецепт успел схватить. Вот он. Это – как бы наша обычная еда, набор овощей как для нормального борща, но - сваренных вместе и выброшенных вон, кроме бульона. Так вот, для «питания» идет именно этот бульон, юшка. С ложечкой, как сказал Автор, сметаны. По поводу соли сказано ничего не было. Да, еще и чай «из разнотравья» (мелисса, мята, мать-и-мачеха, шиповник...) с сахаром или медом. С утра - какао. И вот этот простой рецепт дал ему возможность похудеть за лето... на 20 килограмм! И никакого хлеба, никакого мяса. Говорит, многие переняли. И избавились от диабета, эпилепсии...

Согласитесь, дешево и сердито! Еще он рассказывал, как нелегко ему бывает сидеть с друзьями на разных праздниках – но это уже не относится к рецепту.

Да, наверное, через сдвиги в питание начнется новая эра человечества, приближение к духовности через исключение твердой пищи.



Ну, а мы как обычно задумались, как снизить моральные издержки «пользователя» и разнообразить такое питание. Дело в том, что без соли даже со сметаной и лимонной кислотой (мы их добавляли) это - безрадостное питье. Выход нашли: компот. Делаем его так: сухофрукты предварительно промываем, на ночь заливаем чистой водой, чтобы без кипячения извлечь из них максимум полезного. Утром медленно доводим почти до кипения и выключаем огонь, теперь надо растолочь, слить жидкость и получается прекрасная, даже слишком прекрасная юшка (по-украински). Соединить пополам с овощным бульоном и со сметаной и лимонной кислотой без соли получается вполне терпимый на вкус напиток.

«Медовая диета» Аракеляна - это намного круче. Но и дает больше. Кстати, это еще самый простой способ подойти к режиму питания, когда есть вообще ничего не надо. Вот только для большинства из нас не дано решиться и оставить те прекрасные вкусовые ощущения, которыми полон наш земной мир. Но ведь некоторые решились! И сделали следующий шаг по пути движения человеческого сообщества к духовной форме нашего существования.

Кто вообще ничего не ест

Сейчас уже живут вокруг нас немало тех, кто называет себя то пранаедами, то солнцеедами, я их называю общим термином нееды. Неважно, главное здесь - смысл. Что удивительно, никого из них худым назвать нельзя. Примеры трех из них я здесь приведу.

На Украине (Запорожье) уже 10 лет не ест твердую пищу **Николай Долгорукий**. Однажды, рассказывает РЕН-ТВ, он посмотрел на жизнь иначе, чем всегда. Бросил курить, отказался от алкоголя и начал изучать духовные практики разных народов. А в 2003 году вдруг отказался от твердой пищи – только какао, «иногда балуется» чаем с медом и главное огромное количество воды – до 20 стаканов в день, но все по желанию. От молока отказался всего год назад. Ежедневно пробегает 8 – 10 километров, легко отжимается на одной руке, умело водит внедорожник... Еще один секрет: заметьте, на фото видно, что рядом стоит небольшая рукотворная пирамида, высотой в 3-4 человеческих роста, на другом фото где-то недалеко – еще одна. К

нему присоединился и сосед: «А что, намного легче себя чувствую и времени столько появилось, его можно на дело потратить». Комментатор X-версий шутит: у нас на глазах появляется новый биологический вид, ему ничего не страшно. И это вопреки всем канонам, ведь до сих пор считалось, что без пищи человек может прожить не более 5 недель.



Ольга ПОДОРОВСКАЯ из Москвы называет себя праноедом, она получила лицензию на преподавание методики как 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 до этого 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

заклучение. А после раскрытия тайны врач вдруг, сполборота, начала ей страстно читать известные истины, что организм должен ежедневно получать нужное количество строительных клеток, белков, что иначе он должен просто умереть и т.д. и т.п. Вот так. А ведь это, видимо, и верна мысль: действительно, наше чрезмерное питание – это детренировка наших систем восстановления организма и подкорма тех самых паразитов! Мы едим для них, а они отбирают у нас самое лучшее. **«Мы сами кормим свои болезни»**, об этом писали многие, но вот переводить человека на питание этими паразитами никто до этого не догадывался.

Но это, кажется, факт. После просмотра этого видеосюжета я, во всяком случае, утром, через сутки после потребления своей порции Медовой диеты, внимательно прислушался, и вы знаете, я услышал, что желудок не бездействует, он явственно работает! Наверное, именно где-то там с уровня моего пояса отнимает лишнее. Надеюсь, и не только из пояса. При этом вес не снижается, но зато появляется та самая нужная талия. А вот куда ее части переходят – это еще надо уточнить. Если надо. Не изобретатели, люди не творческие, то такого рецепта догадаться не могут, зато они очень нужны для таких вот исследований.

Как и все, приходящие к нетрадиционным методам лечения или к новому образу жизни, Ольга Подоровская пришла к неедению от своих неприятностями. У нее был вес 120 килограмм. Сами понимаете, для молодой девушки это многовато. Сейчас 60. И судя по видеосюжету, и смотрится на 60. Но что интересно, кожа у нее не провисла, в отличие от простого голодания.

Главное, говорит Ольга, это преодолеть психологические блоки.

Кстати, по рекомендации недоверчивых одна из канадских телекомпаний организует у Ольги Подоровской он-лайн трансляцию. Будем ждать, а то мои знакомые профессора этому всему люто не верят.

Интересно, Ольга называет главного врага, который не позволяет нам стать неедами: внутреннюю враждебную микрофлору, ротовую и не ротовую. Поэтому перед тем, как решиться на этот переход, надо, утверждает она, преодолеть собственный психологический дискомфорт.

Вспоминается один фрагмент из передачи «Праноедение как путь к бессмертию», организованный с участием Ольги Подоровской что-то около года назад телеканалом Россия-1. Начнем с того, что название передачи было выбрано провокационным. Собрались там на местах для «публики», видимо, «нормальные» люди, около сотни, никак не отобранных. И всю передачу там чувствовалась какая-то тяжелая напряженность, глухое молчание. Представьте себе, эти люди ежедневно думают о том, что, где и как купить, чтобы съесть, в свободное время они в поте лица зарабатывают на это деньги. Можно сказать, для них это половина жизни. И видеть перед собой нееда – как смотреть на пришельца из враждебной цивилизации. Тем более, что неизвестно за что еще им предвещают бессмертие. Не Боги ведь - а предвещают! Или хотя бы допускают.

И вот когда телеведущий закончил передачу на подчеркнуто иронической ноте, аудитория взорвалась радостными, «бурными и продолжительными» аплодисментами. Только так накопившийся негатив и был разряжен. Так что я бы всем «не таким, как все», рекомендовал о своей уникальности просто помалкивать. Те окружающие, кто понимает, что они такими быть никогда не смогут, вам вашу уникальность не простят.

Именно так надо понимать выражение одного из выступавших на той передаче: «социум давит». К тому же начини такое пропагандировать, народ наверняка предположит: значит, ожидается нехватка продуктов. А вот в это они искренне уверуют!

Итак, относительно того, что надо обязательно плотно познакомиться со стоматологом и гинекологом... Поговорим о втором.

У нас в России есть немало специалистов, которые этим занимаются очень профессионально. Коротко мы здесь о них узнаем.



Свищева Тамара Яковлевна... Вот громкоговорящие разделы и небольшие фрагменты одной из ее публикаций.

ПРОСТЕЙШИЕ ПОБЕЖДАЮТ МУДРЕЙШИХ?

Материал взят из незначительно сокращенной статьи **Михаила Дмитрука** того же названия, опубликованной в одном из номеров журнала «Чудеса и приключения», 1995.

...Самая долгая и кровопролитная война в истории человечества, похоже, достигла высшей точки: род людской терпит поражение под натиском невидимого врага. Свидетельство тому - стремительный рост неизлечимых недугов: рака, инфаркта, инсульта, сахарного диабета, СПИДа и многих других, которые с каждым годом «молодеют. Кто же так упорно стирает нас с лица земли?

СЕКСУАЛЬНОЕ САМОУБИЙСТВО

Медикам уже известно более 30 тысяч болезней, а лечить они умеют от силы тысяч 5. Самое обидное, что врачи бессильны перед наиболее распространенными и тяжелыми недугами, каждый из которых ежегодно убивает миллионы людей. По сути идет мировая война против всего человечества. И оно терпит поражение, потому что не знает своего главного противника - возбудителя «недугов цивилизации». Как говорится, в упор его не видит.

Всемирная Организация Здравоохранения давно установила самую распространенную инфекцию, которой повсеместно заражено много людей. Но именно из-за широкой распространенности ее сочли... неопасной. Мол, почти в каждом из нас обитают, не причиняя особого вреда, миллиарды одноклеточных животных. Они облюбовали различные полости нашего

организма: ротовую, желудочно-кишечную и урогенитальную — могут жить в них десятки лет, пока мы не состаримся. Питаются наши сожители бактериями и человеческими клетками, но ослабленными или разрушенными. Этакие санитары организма. Лет тридцать назад многие ученые серьезно доказывали, что эти простейшие — безобидные сапрофиты, наши «домашние животные».

Но почему нас так шокирует их название — трихомонады? Да-да, те самые, которые, в частности, вызывают венерическое заболевание трихомоноз. Только за возбуждение этого недуга паразитов надо было бы пригвоздить к позорному столбу. Но медики почему-то этого не делают. По их мнению, трихомоноз весьма распространен и мало опасен. А ведь трихомонаду назвали возбудителем венерического заболевания только потому, что это — единственно простейшее, которое эволюционно приспособилось к жизни в суровых условиях половых органов.

...Пользуясь своей безнаказанностью, они безудержно размножаются и по кровеносным сосудам расселяются по всему организму. В удобных местах паразиты создают колонии, которые кардиологи назвали бляшками и тромбами, а онкологи — доброкачественными и злокачественными опухолями. Наконец, в трихомонадах могут поселиться вирусы иммунодефицита человека, в результате возбудители СПИДа становятся недостижимыми для иммунных тел, а также для противовирусных препаратов.

...

— Вопреки всем ужасам, о которых вы говорите, население планеты быстро увеличивается.

- За счет Китая, Индии и других азиатских стран, где сильны религиозные обычаи и традиционные законы, которые запрещают половую распущенность. А погрязший в сексе Запад уже не способен увеличивать свое население — вопреки материальному изобилию. Эту разницу легко объяснить с точки зрения паразитологии. Исследования показали, что при переходе из одного организма в другой трихомонады становятся очень агрессивными: осваивая новую среду, они пускают в ход свои резервные возможности, чтобы покорить «местное население» — других паразитов и человеческие клетки. Поэтому чем больше человек имеет сексуальных партнеров, тем агрессивнее живущие в нем трихомонады, которые, в частности, вызывают расстройство половой функции. Вот почему американцы вырождаются, а китайцы, наоборот, вынуждены ограничивать деторождение.

НАС УНИЧТОЖАЮТ, КАК ДИНОЗАВРОВ

...По мнению Свищевой, именно из трихомонад образуются раковые опухоли. Если это верно, то самых крупных животных планеты действительно могли победить самые мелкие, одноклеточные.

Авторы другой версии могут возразить, что в конце мезозоя на Землю упало много крупных метеоритов, которые многократно увеличили радиационный фон — он и погубил гигантов. Возможно, но именно радиация вызывает бурное размножение трихомонад и стремительный рост раковых и сердечно-сосудистых заболеваний. И сейчас происходит нечто подобное древней катастрофе: резко усилилась радиация в результате атомных взрывов — инфаркт и рак пошли в атаку.

ТРИХОМОНОЗ... ДЛЯ ВСЕХ

...Еще в семидесятых годах в Саратовской области ученые тщательно обследовали женщин, которые только что стали матерями. И получили ошеломляющие результаты: у 35 процентов родильниц был выявлен половой трихомоноз, и больше чем у половины из них были обнаружены в матке. А ведь эти исследователи, по мнению Свищевой, пользовались недостаточно совершенными методиками, которые давали сильно заниженные результаты.

... обычные кролики, а также мыши оказались носителями трихомонад, то есть возбудителей рака. Свищева обнаружила их в крови, мозге, сердце, легких, почках, печени, селезенке, поджелудочной железе, толстой и слепой кишке — во всех исследованных органах.

...в утробе инфицированной матери плод заглатывает трихомонад с околоплодной жидкостью. Поэтому, когда у новорожденных брали мазки из вагины и прямой кишки, у 6 процентов находили там трихомонад.

Выходит, многие из нас появились на свет... с трихомонозом. Ну а если кто-то избежал инфекции до и во время рождения, то могли получить ее через облизанные соски, общую посуду, ванну, постельное белье, грязные руки, не говоря уже о поцелуях и половых актах. ...

— Ни одному онкологу не удалось в лабораторных условиях превратить нормальную клетку в опухолевую,- говорит Тамара Яковлевна. — Ни одному кардиологу не удалось объяснить, как нервные стрессы и физические перегрузки трансформируются в тромбы...

ПРОЗА О БЕЗОПАСНОСТИ ЛЮБВИ

Этот раздел в качестве заключающего к предыдущим двум написал **Муравьев Пётр Антонович**, врач-практик из небольшого украинского поселка, который давно, со студенческих лет, когда ещё не были известны имена ни Т.Я. Свищевой, ни Н.А. Семеновой, осознал огромную роль так называемых «простейших» в нашей биологической жизни и сумел поставить на ноги, сделать счастливым тысячи и тысячи своих селян, которые его хорошо знают и любят. Это что касается практики. Но заметим, высокие философские мотивы, которые Автор, казалось бы простой советский врач, учитывал, обучаясь своему мастерству и принимая очередного пациента. Он видел не просто больного, но и Человека с большой буквы.

Да, имеются определенные методики физических нагрузок, гимнастики, дыхания, электросна, диетологические и т.д., которые, конечно же, имеют определенное значение в продлении жизни человека. Но очень мало исследований условий существования человека в той части биосферы, в которой он непосредственно находится от момента рождения до момента смерти.

При этом очень много зависит от предпочтений средств, которые формируют общественное мнение, а вовсе не от реальной роли тех или иных факторов, явлений в жизни человека.

Например, СМИ поднимают вопрос о туберкулезе, его начинают раскручивать, о нем говорят все – от журналиста до чиновника, о нем говорит общество, отсюда соответствующее финансирование, соответствующий уровень диагностирования и средств лечения. Вся медицинская сеть включается в эту работу. Совсем по-другому происходит, когда речь заходит о менее ярких, хотя и гораздо более опасных болезнях – например, сексуально передаваемых, или ещё более обобщенно – контактных. Их, по мнению ВОЗ, насчитывается более трехсот. Как они возбуждаются в обществе? Анекдотами типа «когда муж на три дня раньше возвращается из командировки...». Над серьезной проблемой как бы закрывается занавес, остается только смех. Никакого финансирования, никакой диагностики, за исключением, пожалуй, только сифилиса, да и то это заслуга предыдущего поколения врачей.

Кто не согласен с этим утверждением, то пускай прочитает «Комсомольскую правду» №9 за 19 января 2001г., как обслуживают и лечат в многочисленных вензабегаловках.

А между тем, любой сексуальный контакт – от любви или без оной - приводит к обмену тех или иных инфекций. Уж такие правила игры придумала мудрая природа. При зачатии новой жизни срабатывает механизм устранения предшествующей жизни, во всяком случае – проверки её «на прочность».

А ведь с этой проблемой человечество столкнулось ещё при возникновении племенной жизни, ведя полигамный образ жизни.

Живя свободной общинной жизнью, люди быстро вымирали. И искали...

Желание выжить победило благодаря созданию самой мудрой книги всех времен и народов Библии, единственно формирующей правильные поведенческие реакции человека в среде обитания. В этой книге выведена самая универсальная заповедь: НЕ ПРЕЛЮБОДЕЙСТВУЙ! Эта заповедь помогла сохранить человечество до нашего времени.

Человечество в моральном аспекте на протяжении всей истории развивается синусоидально. Эпохи повального грехопадения сменяются непримиримым отношением к лицам легкого поведения.

Посмотрим, что мешает человеку прожить 100 лет. Какая статистика смертности? Первое место – сердечно-сосудистые заболевания, второе – онкозаболевания. Но этимология этих заболеваний сейчас не разработана. О причинах их можно только догадываться – кроме, пожалуй, убедительных работ блестящего русского ученого – доктора **Свищевой Т.Я.**, которая убедительно показывает роль в развитии этих болезней трихомонад как одних из представителей контактных заболеваний. А теперь легко подсчитать, сколько лет забирают у нас эти болезни, если люди живут в среднем всего 60-65 лет.

Несмотря на свой мощный интеллект, человек не может справиться с ещё более мощным инстинктом всего живого – инстинктом размножения, преждевременно заканчивая полет своей жизни.

Отсюда вывод: только воспитывая в себе здоровые принципы, человек сумеет победить самого себя и только тогда можно будет говорить о здоровом долголетии.

Когда ко мне приходят на лечение, первое, что пытаюсь сделать, это сформировать новое восприятие биологической среды обитания. В этой жизни можно пользоваться всеми прелестями, но только соблюдая правила игры, установленные Природой. И помни:

(сделаем вставку в текст Т.Я.) Сверхвысокая сексуальность, конечно, может быть от сверхлюбви к сверхлюбимой или сверхлюбимому. Но так ли уж часто такое случается по сравнению с гиперсексуальностью? И вот появляется другое, более правдоподобное предположение: это явление - скорее всего от переизбытка патогенной микрофлоры, которая жжет, требует переноса другому. Это ее главный козырь распространения и, значит, и ее жизни. А отсюда и человеческий сверхгероизм и... факты насилия. И сверхускоренные свадьбы, и быстрые разводы.

Самая долгая и кровопролитная война в истории человечества - СЕКСУАЛЬНОЕ САМОУБИЙСТВО, и еще: наши якобы безобидные домашние животные – кошечки, собачки....

Несть числа ранним импотентам и быстро растет количество женщин, которые не могут забеременеть; население планеты быстро увеличивается – но за счет Китая, Индии и других азиатских стран, где запрещают половую распущенность ради спасения своих детей, будущих поколений... Человек не может справиться с мощным инстинктом всего живого – инстинктом размножения, преждевременно заканчивая полет своей жизни. В этой жизни можно пользоваться всеми прелестями, но только соблюдая правила игры, установленные Природой.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОЦЕНКИ ОБЩЕСТВЕННОЙ ЗНАЧИМОСТИ

ОТКРЫТИЯ Т.Я. СВИЩЕВОЙ особой роли некоторых простейших в этиологии и течении значительной части заболеваний человека (таких, как: рак, ишемия, инфаркт, инсульт, диабет, нефрит почек, цирроз печени, СПИД и др.).

Расчеты сделаны на основании Р-метода (разработки 1973-94г.г., рук. работ Б.А. МИНИН; обоснование дано в литературе [*]). Метод включает определение потенциального научного, социального и экономического годового эффекта и срока морального износа. Их произведение (полный потенциал) определяет полный ранг новшества . как десятичный логарифм отношения полного потенциала к среднегодовой производительности одного человека. С учетом этапов прохождения разработки определяется средняя вероятность использования потенциала и по нему - "Доказанный ранг", а по результатам фактического использования - "Ранг фактический".

Примечания

1. В связи с многофакторным характером оценки, значительным размахом в результатах оценки (до 9 десятичных порядков) и последующим сглаживанием при определении ранга (путем логарифмирования) требования к точности представления исходных данных по каждому из параметров могут быть существенно ослаблены, а сами расчеты - укрупнены. 0

2. Все расчеты сделаны только на онкологии, не учитывая влияние нового подхода на лечение болезней при вирусных инфекциях (типа гриппа и т.п.) и на улучшение течения болезней с другой этиологией, вплоть до травм, для которых лечение болезней наверняка будет существенно эффективнее после общего оздоровления организма. 0

3. Расчеты сделаны на основе данных только по территории России.

Перерасчет на глобальный масштаб может привести к существенному увеличению ранга (соответственно соотношению населения планеты и России)

РАСЧЕТ

1. **ГОДОВОЙ ЭФФЕКТ** по каждой сфере воздействия определяется практически однотипно:

1) локализуется сфера общественного производства (материального, социального и научного), на которую потенциально или фактически влияет оцениваемое новшество;

2) определяется масштаб производства (объем производства, равный реальным затратам за год на реорганизуемое производство), а также

3) рассчитывается эффективность этого влияния (равная степени улучшения К минус степень удорожания Д).

2. **НАУЧНЫЙ ЭФФЕКТ.** На сегодня наиболее определенно проявляется потенциальное воздействие данного новшества на сферу науки, на ту ее область, которая занимается проблемами здравоохранения. Научный эффект определен двумя путями:

1. Через стоимость научных работ, составляющую, как обычно, 3-5% от затрат на производство. Исходя из бюджета России на 1995 г., затраты на здравоохранение составляют 4,3 трлн. руб./год. Т.е. стоимость научных исследований составит около $0,04 \times 4,3$ трлн. руб. = 172 млрд. руб./год.

Данные автора, их анализ и экспертные оценки позволили сделать вывод, что новый подход к определению причин около 60-и процентов всех заболеваний заставит пересмотреть практически полностью средства, методы и результаты соответствующих разделов науки. Таким образом научный потенциал открытия составит $\text{Эг.н1} = 4,3 \text{ трлн. руб.} \times 0,04 \times 0,6 = 103 \text{ млрд. руб./год.}$

2. Через поток научной информации (публикации в научной медицинской литературе). Всего исследовано около 30 отечественных журналов (в частности, "Вестник Российской ассоциации акушеров-гинекологов", "Детская онкология", "Заболевания, передаваемые половым путем", "Иммунология" "Медицинская радиология", "Новости медицины и фармации" и т.д.) с разными объемами, тиражом, периодичностью издания, долей потенциально "воздействуемых" работ и степенью воздействия. В среднем при 50-процентном воздействии поток "воздействуемой" литературы составляет около 6,8 млн. печатных листов-оттисков (пло) в год.

Ранее, в 1980 году, стоимостная емкость научных публикаций - затраты на науку в расчете на единицу объема публикуемой по результатам ее работы - научной периодической литературы составляли 21 руб/пло. Принимая уровень инфляции за прошедший период порядка $\text{Кинф}(1995/1980) = 5000$, научный потенциал оцениваемого открытия $\text{Эг.н2} = 6,8 \times 21 \times 5000 \times 0,5 = 360 \text{ млрд. руб./год.}$

Средняя арифметическая величина годового научного эффекта составит $\text{Эг.н} = 232 \text{ млрд руб/год.}$

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ. Маловероятно, что повышение эффективности лечения приведет к снижению затрат на отечественное здравоохранение (хотя из американской практики такой факт широко известен). То есть априори принимается удорожание $D = 1$.

Главное значение методов лечения, которые будут разработаны в будущем в результате потенциально возможного восприятия медициной открытия Г.Я. Свищевой,- социальное, от повышения скорости лечения, степени излечиваемости и т.д., - т.е. в целом повышение "качества лечения". По данным, представленным автором и проанализированным в МЦ ССК, можно ожидать повышения качества по меньшей мере в 1,1 - 1,2 раза.

Отсюда приблизительно для 60% больных годовой эффект в среднем составит $\text{Эг.э} = 4,3 \text{ трлн.руб} \times 0,6 \times (1,15-1) = 645 \text{ млрд руб/год}$.

СОЦИАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ открытия определяется воздействием на тех граждан России, которые болеют в открытой или латентной формах вследствие воздействия вскрытых причин (с учетом доли готовых лечиться: для остальных это открытие не имеет значение или не убедительно, а значит, они не входят в сферу оценки). Сугубо предварительный анализ показал, что десять процентов граждан готовы регулярно платить около 0,5 процента своей зарплаты на профилактику и лечение от паразитирующих в нашем организме простейших, объявленных автором главным врагом нашего здоровья (при минимуме публикаций на эту тему и это не мало).

Тогда потенциальный (на население России) социальный эффект будет равен:

$$\text{Эгс} = 0,23 \text{ руб/чел.час}(1980) \times \text{Кинфл} (1995/1980) \times \text{Твозд}(\text{час/год}) \times \text{Кл}(\text{чел}) \times (\text{Кс} - 1) = 0,23 \times 5000 \times 8760 \text{ час/год} \times 150 \text{ млн.чел.} \times 0,1 \times (1,005 - 1) = 750 \text{ млрд руб/год}$$

Полный потенциальный годовой эффект равен сумме годовых эффектов $\text{Эг} = 232 + 645 + 750 = 1627 \text{ млрд руб/год}$. При среднегодовой производительности около 7 млн. руб./год (см. ниже) эта величина полного, максимально возможного эффекта соответствует результатам среднего, малотворческого труда более 200 тысяч человек.

СРОК МОРАЛЬНОГО ИЗНОСА (СМИ) Н открытия рассчитывается исходя из значений творческого уровня и начальной эффективности

1) Исходя из величины творческого уровня Н включает:

Уровень новизны (уровень обобщения) $\text{Ноб} = 4 \times \text{Рудк}$, где Рудк - число подчиненных рубрик УДК. В данном случае основные рубрики УДК: 618.2,3,4,5,6,7,14... Общее число подчиненных рубрик $\text{Рудк} = 24$; $\text{Ноб} = 4 \times 24 = 96$

Уровень устойчивости $\text{Нуст} = (30/\text{Ксл})^2$, где Ксл - число слов в "Формуле открытия", в данном случае их оказалось 18, т.е. $\text{Нуст} = (30/18)^2 = 2,8$.

Неочевидность включает оценку числа авторов Кавт , а также латентного времени В , в течение которого можно и нужно было сделать данное открытие (а оно до автора сделано не было). В данном случае $\text{Кавт} = 1$, а время В можно отсчитывать начиная от известных работ онколога профессора **Невядомского М.М.** (1960-е годы), активно доказывавшего, что опухолевая клетка не похожа на эпителиальную и ведет себя как паразит. До 1989 года, когда автор оцениваемого открытия впервые назвал этого паразита, сформулировал и обнародовал свое открытие прошло $\text{В} = 30$ лет.

$$\text{Отсюда } \text{Ннеоч} = 2 \times (\text{В}/\text{Кавт})^{1/2} = 2(30/1)^{1/2} = 10,7 .$$

В целом творческий уровень открытия $\text{Н} = \text{Ноб} \times \text{Нуст} \times \text{Ннеоч}$;
 $\text{Н} = 96 \times 2,8 \times 10,7 = 2876$.

2) **Исходя из начальной эффективности Ео** . Для этого требуется определить начальную эффективность $\text{Ео} = \text{Эг}/\text{Зед}$, где Зед - ожидаемые единовременные затраты на реализацию открытия. Требуемые для реализации научного потенциала затраты составят главным образом затраты на переобучение около 30% специалистов (с сохранением им заработной платы) плюс около 20% повышения затрат на преподавателей, на оплату новых (требуемых для работы по новым методикам) материалов и т.д. В сумме дополнительные затраты составят $\text{Зед} = 4,3 \text{ трлн. руб.}$ x

0,04 (см.выше) x 0,3 x (1 + 0,2) = 62 млрд руб.

Отсюда по сфере научного воздействия $E_0 = \text{Эг}/\text{Зед} = 232 / 62 = 3,7$ 1/руб.

Исходя из данных E_0 и H по таблицам [2] определяется полная величина СМИ: $T = T(H) + T(E_0) = 6 + 19 = 25$ лет.

По сфере производства расчеты СМИ не проводились.

ПОЛНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ Π , равный произведению ($\text{Эг} \times T$), составляет: $\Pi = 1627$ млрд руб/год x 25 лет = 41 трлн. руб (**по курсу на март 1995 г.**). Принимая, что продукция, производимая в России в расчете на одного работающего, равна приблизительно удвоенной средней оплате труда, т.е. около 7 млн руб/год, можно сказать, что полный относительный потенциал (ПО) оцениваемого открытия составляет 41 трлн. руб./7 млн, т.е. около 5,8 млн. человеко-лет обычного, малотворческого труда. Ранг полный $P = \lg(\text{ПО}) = 6,7$.

На настоящий момент открытие проходит лишь стадию исследования. Вероятность использования полного потенциала может быть оценена величиной $v = 0,0001$ [1], т.е. Относительный достоверный (доказанный) потенциал $\text{ПД} = 0,58$ тыс.чел-лет. Доказанный (средневероятностный) ранг $\text{РД} = 2,7$.

Ранг фактический, определяемый реализациями оцениваемого открытия, не рассчитывался, ибо по существующим законам лечение онкологических болезней можно проводить только в государственных учреждениях, специалисты которого в массе не владеют новым подходом (учет затрат на переучивание дан выше). - Хотя отдельные наблюдения на больных уже имеются.

В Ы В О Д Ы

1. Судя по очень высокому масштабу воздействия по экономической, социальной и научной сферам потенциального воздействия (порядка половины всей сферы, охватываемой медициной) и достаточно высокому полному относительному потенциалу (эквивалентному результатам около 6 миллиона человеко-лет обычного малотворческого труда среднего работника), открытие безусловно принадлежит к числу потенциально высокоэффективных и общественно полезных, но оно еще крайне слабо исследовано и тем более разработано.

Данные расчеты проведены на основании вполне убедительных данных, представленных Автором. Однако в последующем, по мере проведения специалистами исследований эти данные с учетом их результатов будут перепроверяться, а расчеты уточняться.

2. Имея в виду значительный разрыв рангов полного и доказанного (4 единицы, что соответствует соотношению 10 000 раз), настоятельно требуется значительное повышение активности исследований (и далее - разработок, если исследования подтвердят достоверность паразитарной этиологии вышеперечисленных заболеваний человека).

3. Отмечая высокий творческий уровень открытия, в том числе за счет высокого уровня новизны (около 100, что соответствует уровню подкласса МКИ) и высокого уровня неочевидности (латентное время 30 лет), а следовательно принципиальный, трудный для восприятия учеными-специалистами характер оцениваемого новшества, требуется введение ряда радикальных мер для переламывания естественного консерватизма; для этого следует:

- одобрить высокую активность Автора и помощь средств массовой информации в информировании широкой общественности о сути открытия и об имеющихся фактах его обоснования;

- резко повысить уровень информирования медицинской (и смежной

с ней) научной общественности по общим и частным проблемам обоснования открытия с анализом уже имеющихся фактов и мнений (положительных и отрицательных) - такую работу целесообразно провести за счет бюджетных ассигнований;

Директор МЦ ССК

* Методология и методические материалы, касающиеся методологии и методики оценки, опубликованы более чем в сорока работах, в том числе:

1. "Оценка интегрального потенциала нововведений на ранних этапах создания" в Сб. Проблемы интенсификации и диагностики нововведений. - М., ВНИИСИ АН СССР, 1984;
2. "Методика оценки социально-экономической эффективности научно-технических достижений", ч. 1 -М., 1986;
3. "Уровень качества. Социально-экономические вопросы оценки качества и защита потребителя" - М., Изд. стандартов, 1989.
4. "Методология нововведений (Новометрия): проблемы и возможности" в Сб. "Из истории современной научно-технической революции в СССР".- АН, М., 1989.

Этот расчет я дал здесь для того, чтобы показать высокую эффективность работ Тамары Яковлевны и чтобы предложить кому-нибудь сделать подобный расчет для нашей с вами Медовой диеты. Едва ли результаты будут менее впечатляющими.

Большую порцию здоровья дала человечеству известная целительница Надежда Алексеевна Семенова, которая в молодости, работая на плавбазе, испытал на себе все прелести воздействия на организм человека паразитов – гельминтов от рыбы, сумела выстоять и выработав в себе ненависть к ним, сумела найти, проверить на себе и на других и рассказать людям в серии книг о методах борьбы с гельминтами – источников многих жестоких болезней человека, но и, найдя в себе талант организатора, сумела в сочи в одном из домов отдыха, на зиму обычно пустеющих, организовать оздоравливающую клинику, куда съезжаются масса людей из всей России и СНГ. По ее приглашению наш Федеральный центр сертификации проводил добровольную сертификацию одного типичного курса оздоровления, как всегда заполненного полностью. И надо было видеть, какие высокие оценки давали прошедшие курс, некоторые прошедшие не в первый раз! Эти показатели, которые выражали готовность пройти этот курс за повышенную цену (и так не маленькую), достигали двух, трех и даже пяти!



А вот о ней сегодняшние данные из Интернета:

Надежда Алексеевна - кандидат биологических наук, действительный член Российской Академии естественных наук, действительный член Международной Академии «О природе и обществе», известная народная целительница и основоположник в России формулы здорового раздельного питания и правильного образа жизни, успешно продолжает вести в городе-курорте Сочи свою школу «Здоровья», работа которой помогла многим людям обрести душевное и физическое здоровье и спокойствие, уверенность в завтрашнем дне. Образовательная программа безлекарственного оздоровления Н.А.Семеновой в городе Сочи базируется на учении Владимира Ивановича Вернадского о «Живом Веществе Земли». Каждый день работы слушателей по программе Школы здоровья приближает к состоянию гармонии и порядка в своем организме, к экологическому порядку, фундаментом которого является выполнение трех законов Природы для биосферы: никакой живой организм не может жить без кремния; энергия, одухотворяющая живой организм, стремится к максимальному проявлению; никакой живой организм не может жить в создаваемых им отходах. Выполняя эти законы Природы, человек здоров. Не выполняя эти законы, человек всегда болеет, и ему не поможет даже медицина. Сайт автора — <http://ekosemenova.ru/>

Вот пока все, что можно было сказать всего лишь на одно замечание Ольги Подоровской - о необходимости очистки организма от паразитов нашего организма перед тем, как пытаться стать праноедом, или солнцеедом, или неедом, как хотите. Впрочем, можно попробовать высказать здесь осторожное предположение, что метод Аракеяна, который, без сомнения, следует отнести к мощным средствам иммунотерапии, скорее всего, оказывает выраженный эффект и в борьбе с теми нашими врагами, о которых очень кратко рассказано выше. Но это требует аккуратной проверки.

Осторожно в доказательство этого предположения можно привести совсем недавно высказанные слова о том, что буддисты, готовясь к длительной консервации без еды, готовятся заранее, за месяцы, начиная потреблять только жидкую пищу, овощные супы и так постепенно избавляясь от твердых гниющих остатков пищи. Нашли в горах Гималаях и в Японии мумии двух монахов, иссушенных до предела, но не сгнивших за счет работы внутренних бактерий. И тоже, видимо, из-за полного отказа от пищи.



Зинаида Григорьевна БАРАНОВА - праноед с 8-летним стажем. Много интересного она рассказала на встрече со Славянской общиной Краснодара см. Ю-Туб <http://www.youtube.com/watch?v=NEZI4P13xjM>.

Эта женщина перенесла много бед, погиб сын, начались болезни и ей дали 2-ю группу инвалидности. Но потом, как она говорит, внутренняя интуиция ей дала

знать, что надо менять образ жизни, и начинать надо с того, чтобы 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 ему 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...». Интересный фрагмент из ее выступления: «Сначала я занималась зарядкой, делала упражнениями на гибкость. А потом почувствовала, что всё это стало лишним». Видимо, лишняя пища – вот что регулярно загрязняет наши органы.

А вот она смотрится очень неплохо.

О синтезе веществ в живом организме – это главный вопрос, когда говорят о возможности или невозможности ничего не есть или есть не весь рекомендуемый спектр веществ и т.д. Так вот, провели такой эксперимент, о котором рассказали на том же сеансе в Ю-Тубе. 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). Не будем вредить нашему организму и при минимуме питания он вам сделает ремонт высшего качества.

Главное для тех, кто хочет прийти к новому состоянию, сказала на прощание Зинаида Баранова, - жить в ощущении благодарения за все. Это надо всем и планете. И нам с вами.

Я долго думал о том, какой подход следует принять, чтобы распространить медовую диету среди населения. Прямой подход – государственно организовать бесплатные или почти бесплатные дома отдыха, где проводить эту диету как обязательную. Это особенно целесообразно для пенсионеров, получающих путевки бесплатно. Можно на этом построить туристический бизнес.

Пройти *это смогут все*, чтобы вернуться в «мир» просто поздоровевшими. Лучше, чем после обычного дома отдыха. Тем более в группе. Тем более, если будет обещание групповода вернуть деньги, не потраченные на еду, при полной предварительной оплате, с самого начала включающей ресторанные блюда.

И всё равно, против каждого такого проекта будут обязательно затвердевшие ретрограды, «пробки» Они себя называют «профессионалы». **Карл Маркс** это явление называл профкретинизмом, назовем это мягче: профскептицизмом. И это естественно! Больше того, я искренне обижаюсь, если кто-то не сопротивляется какому-то моему проекту, значит он совсем уж примитивный.

Но вообще-то лично мне больше нравится жить как **Калиостро**: раз в полсотни лет бурной жизни удаляться, обновляться и снова становиться в строй. Но не задираться – как известно, его все-таки казнили, и предлог-то какой придумали: за инакомыслие!

Но все же на той передаче с Ольгой Подоровской на ТК Россия-1 один вопрос так и остался без ответа: **а зачем все это?**

Чуть выше я упомянул о причинах искать иные пути лечить болезни, которые не лечит или плохо лечит официальная медицина. Одни люди, это основная масса, с таким положением дел смиряется, отдает себя на волю судьбы. Другие, как слишком жизнелюбивые, начинают бить хвостом, как рыбы, выброшенные из воды. И потом делятся своим опытом – но тоже с такими же жизнелюбивыми. Нет, они делятся со всеми, но другие просто ничего такого не воспринимают. Они просто обижаются, что их не лечат. Как правильно говорится, **не все, кто видит храм, в него готов войти.**

А те, которые яростно бьют хвостом, еще и прибавляют себе некоторые силы. Для бессмертия этих сил едва ли бывает достаточно, но пожизненно пребывать с минимумом болячек и даже завлечь к себе в сети особой противоположного пола, чтобы пережить еще одну любовь, – это вполне возможно. А может быть даже сотворить одного или двух дитя и воспитать их физически и психически намного более здоровыми, чем в стандартной семье. И то, что это будут дети более чем конкурентными для так называемых «нормальных» жизненных условий - это почти точно. Нормальные это хорошо понимают и внутренне смириться с таким неравенством не хотят. Но и делать что-то тоже не хотят.

Пока остановимся на этом и посмотрим историю одной пары из Индии, у которых совсем недавно появилось прекрасное здоровое дитя. Ему 96, ей - 54. Удивительно и то, и другое. Хотя второе меньше: полсотни лет назад сообщалось о югославке, родившей лет на пятнадцать позже. Итак, ниже - из недавних сообщений в Интернете.

У 96-летнего жителя Индии родился сын

Нифигасе! Бывает же порох в пороховницах... в 96! – промелькнуло где-то рядом.
Далее даем фрагменты текста.



Житель Индии **Рамжит Рагхав** во второй раз в своей жизни неофициально стал старейшим отцом на планете. В первый раз он установил рекорд в 2010 году, когда

ему было 94 года и у него родился первенец. Недавно, как пишет The Daily Mail, пожилой мужчина повторил свое достижение - в 96 лет он снова стал отцом. Вторым сыном у него родился несколько недель назад.



По словам Рагхава, он и его 54-летняя супруга счастливы друг с другом и не жалуется на свою интимную жизнь. Житель Индии подчеркнул, что у них с женой полное согласие и гармония, что и позволяет им оставаться сексуально активными. Рагхав рассказал, что когда его первый сын родился, он пришел за ребенком и женой в роддом и сообщил сотрудникам медицинского учреждения, что он является отцом ребенка. "Они посмеялись, но при этом были очень удивлены", - рассказал житель Индии о реакции врачей на его слова.

Новоиспеченный отец выразил надежду на то, что его дети будут расти здоровыми, и даже если один из них по какой-то причине умрет, у него и его жены останется кто-то, кто будет заботиться о престарелых родителях.

Рагхав говорит, что не принимал никаких специальных лекарственных средств. По его мнению, он обладает такой жизненной активностью благодаря тому, что много лет оставался холостяком. **Рагхав связывал себя обетом безбрачия до тех пор, пока 10 лет назад не встретил свою жену.**

Он считает рождение второго сына чудом и волей Бога, передает ntdtv.ru. «Я просто молился Богу, чтобы пополнить мою семью мальчиком или девочкой, - говорит Рамаджит Рагхав, 96-летний отец. Новорожденный малыш здоров, и у него нет каких-либо отклонений из-за необычного возраста родителей.

Свое долголетнее здоровье Рамаджит объясняет правильным образом жизни. Он встает в 5 утра, затем работает в поле на свежем воздухе и ложится спать обязательно до 8 вечера. Каждый день он выпивает два литра свежего коровьего молока, а его диета состоит из свежих овощей, зелени и традиционных лепешек чапати.

Пенсионеры считают, что именно в их преклонном возрасте и нужно заводить детей: **«Мы с мужем пенсионеры и у нас полно свободного времени на воспитание детей, — говорит жена Шакунтала. — Я могу поклясться, что дам фору любой**

молодой матери, которая целыми днями работает и ходит по клубам вместо того, чтобы проводить время со своим ребенком».

Бывший борец (греко-римская борьба) Рамаджит уверяет, что находится в отличной физической форме и трезвом рассудке, и чувствует себя всего на 50 лет: ***«Я умру только если меня укусит гадюка! Приезжайте ко мне в гости через десять лет и сами увидите, что я все еще буду живее всех живых!».***

«Вы просто посмотрите на его сморщенную мордашку — это же вылитый я, — смеется Рамаджит. — Раньше я и не подозревал, что любить кого-то больше, чем себя, — это такое потрясающее чувство! Ради этого крохи я буду продолжать жить, несмотря ни на что».

На прошлой неделе по требованию представителей Книги Рекордов Гиннеса был проведен генетический тест на отцовство, который показал, что 96-летний Рамаджит является биологическим отцом своего сына. Почти "мафусаиловский" возраст Рамаджита подтверждается официальными документами. Так что сомнений в его годах нет никаких. Тем сильнее удивление индийских медиков такому феномену: на десятом десятке лет быть способным зачать ребенка – это, согласитесь, не всякому под силу. Но у Рамаджита есть порох в пороховницах.

Да и его 54-летняя супруга Шакунтала тоже большая молодец. Она родила здорового ребенка безо всякого кесарева. Супруги не нарадуются на сына, которого считают "подарком богов". Родители нарекли его красивым именем Карамджит, которое переключается с отцовским.

Они хотят, чтобы сынок вырос таким же крепким, как и отец. А Рамаджит в молодости действительно слыл богатырем. Он увлекался борьбой и клал на лопатки любого соперника. У него и сейчас, несмотря на возраст, завидный аппетит. За день он может навернуть не одну порцию своих любимых овощей и запить их литрами молока. Пища у него проста, малоимущему крестьянину не до изысков.

Последние 22 года он за гроши батрачит на деревенского богатея, и его труд не сахар. Скопленных за эти годы денег у него хватило только на покупку двух коров, которые и составляют все "состояние" Рамаджита. Но главное для него сейчас - это родившийся сын. Обретя благодаря ему всеиндийскую известность, батрак из штата Раджастхан надеется, что общество и государство помогут ему растить наследника, который, как он сам верит, получил от родителя в наследство отличные гены и здоровье, дай бог каждому.

Но в одном я должен ему позавидовать особо: с ним всегда была любящая жена. Так что все, что я успел сделать, надо разделить надвое, а может быть и больше. Однажды про эту мою беду я проговорился одной девушке, с ней я познакомился на какой-то художественной выставке. Она не удивилась и поделилась со мной одним интересным наблюдением: а у нас женщины либо коровы, либо стервы. Действительно, ни с кем из них я ужиться не могу. Но это они не от зла. - Вспомните передачи по ТВ типа «112», «Экстренный вызов» и т.п., как тут быть человеком? Конечно, наши ребята такое творят тоже не со зла, а в какой-то мере - от реальности нашей цивилизации в российском разливе, в том числе и от своего режима питания:

либо от обжорства с питием, либо от голода, ведь у нас есть пока и такие. И вспоминается одна песня берлинского ресторанныго певца **Вадима Куземы**, где он восхищается славянками на берлинской мостовой «в безликой как тут водится толпе». Не понимаю, чем плоха такая безликая скромница на кухне и вообще в домашней обстановке? Тут же вспоминается давний анекдот, как кто-то жалуется другу: знаешь, всем известно, что жена должна быть в постели как проститутка, дома как хозяйка, а в гостях как госпожа,... А у меня все наоборот: в гостях как проститутка, дома как хозяйка, а на кухне как госпожа. «Безликое» существо такое себе едва ли позволит.

Один европеец в доверительной беседе со мной без свидетелей и явно не с намерением выпалить мне что-то обидное как-то сказал: не надо думать, что мы такие глупые и воображаем, будто по вашим улицам бродят дикие медведи, как это вы часто нам приписываете. Но что у вас свободно себя чувствуют злые собаки, двуногие в том числе, так это уж точно. Наверное, иные страны и народы именно поэтому нас так недолюбливают и сторонятся. А ведь это и от отсутствия культуры еды, да и вообще потребления: одним нечего есть и прилично одеться, а другие потребляют все без меры. И так же без меры, как известно, ведем мы себя и за рубежом тоже.

Переизбыток тестостерона, отсутствие самодисциплины... Что это: территория или люди? Или эгрегор - души умерших?

Если первое – то есть всякие там разломы, гнилостные места..., сейчас это так объясняют, это еще жуткое количество мух, слепней, от которых хочется выть и плакать... – то мы обречены. Хотя кто знает. В городах мух стало достоверно меньше. Удивительно, но ни одна лаборатория, сан-станция учет всего вышеперечисленного не ведет, мы пробовали найти. До революции к нам немало завозили немцев как учителей, гувернанток и т.д., но они очень быстро теряли все немецкое, русели, растворялись... Хотя жили они, как правило, в замкнутом пространстве одной усадьбы.

Если же все мы, русские люди, заряжены генетически или исторически, то может быть надо работать. Но это надолго.

А если это от юридического, административного и социального беспросья, то определенно есть надежда. Исправлять это кусачками нельзя, но хорошими законами – вполне возможно. Не запретительными или сталинскими, а вот угрозой возмещения всего ущерба, то есть Возвратным правом, - это вполне реально. Это было бы и просто, и справедливо.

По поводу 96-летнего. Не надо не верить. Британская долгожительница недавно умерла – несколько дней не дожив до 114 лет. В Индии до нашего 96-летнего папаши был другой - 90-летний.

В том же номере Икс-версий РЕН-ТВ, где нам рассказали про нееда Николая Долгорукого, нам показали фото недавно умершего индейца. Имя индейца **Канавий Овий Винц**. Его фотография 20-х годов недавно продавалась на аукционе. Фото как фото, вот только запечатлен там человек, которому 130 лет. Говорят, он до конца не терял ясности ума, хотя с трубкой не расставался с детства. А вот к своим женам он, как отмечает комментатор, относился не так трепетно. Последняя была девушка

почти на сто лет моложе. Значит, привораживал чем-то другим... Но все же, если до 130 доживет наш 96-летний отец, 34 года вполне достаточно для воспитания своего сына. И, видимо, не одного.



И, конечно, дай бог здоровья этой семье. Можно только порадоваться за счастье мамы и отца. Можно порадоваться и за индейца, прожившего 130 лет – представляете, сколько он за свою жизнь увидел и услышал – если, конечно, у него было хотя бы радио.

Но вот, а как в общественном смысле? Что лучше: 2 x 40 или 1 x 80? И так ли редки сегодня такие люди в наших краях, чтобы о них говорить как об общественном явлении, а не как об исключениях?

Скажем прямо: лет так еще сто-двести назад лучше было бы 2x40. тогда человечеству нужно было количество молодых людей, готовых к физическому труду, готовых воспроизводить много новых молодых, неважно, каких. К тому же это было время, когда методы лечения не могли справиться со старческими болезнями. И вообще с болезнями, в том числе и с возникающими время от времени эпидемиями разной заразы.

Но со временем удалось выяснить, что слабость медицины была обусловлена и недостаточным развитием наук на уровне принципов, то есть недоиспользованием мудрости, которая появляется в человеке только с годами. Это можно объяснить так. Когда наука, практика, подбирают все мелкие решения на уровне некогда давно открытых принципов, поскорее, по мелочам, используются все предвидимые решения, прирост полезности медленно снижается. Где-то прорываются и принципиально новые находки, но они могут быть развиты только постепенной разработкой новых звеньев, каждое из которых требует своих творческих усилий, и это творчество должно пройти свои этапы проявления, созревания и рождения, на это часто требуются годы и годы. При этом никто кроме основного творца принципа об этом не печется, лица-управленцы этим не заняты и все откладывается на потом. Иногда до исчерпания старой парадигмы, иногда значительно позже. Если при этом Автор не успел передать свою незаконченную симфонию другим, и не просто передать, но заразить верой в нее, то появляется эпоха застоя. **Повтор???????????**

Чтобы этого не произошло, и необходимы люди, которые долго живут. Больше того, как оказалось, эти люди еще отличаются и по своему интеллекту. В лучшую

сторону. И для объяснения этого явления имеются вполне объяснения. Об этом мы сейчас поговорим.

Но все же почему невыгодна большая смертность, почему 2 x 40 хуже, чем 1 x 80? НЕТ, лично для индивида это почти то же самое, даже более того, для молодых гарантия высокого самочувствия значительно выше без всяких ухищрений со стороны этих лиц – вы, наверное, замечали, что при всяких катастрофах младенцы выживают гораздо с большей вероятностью? Хотя, по моим наблюдениям, болеют молодые сейчас ничуть не меньше нас, взрослых. Или даже больше. И всё же: что с точки зрения общественных интересов?

Можно назвать пару причин, почему все же 1 x 80 лучше. Еще лучше 2x80.

Первое: всем известно, что наш мозг к концу жизни заполняется не более, чем на 10 процентов. Ученые делают вывод: наша жизнь значительно короче, чем на то рассчитан мозг. Второе. Еще полвека назад был открыт любопытный феномен: с возрастом отца в среднем возрастает талантливость потомства. Это предсказал, догадался академик **В. Геодакян**, который объяснил, почему природа пришла к двуполому существованию и размножению.

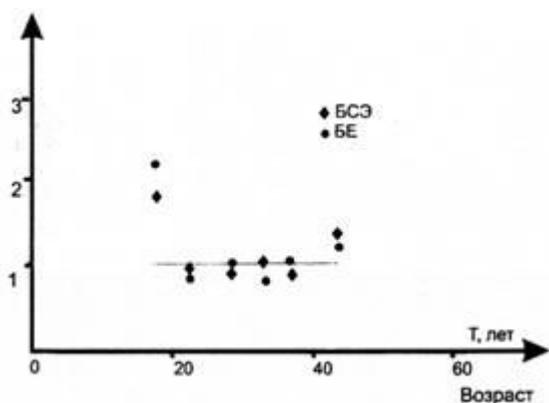
Распределение ролей при этом следующее: женский пол (канал 1) обеспечивает передачу новому организму генетической информации, накопленной всем прошлым опытом живых существ. При этом важно, чтобы передача произошла без потерь, поэтому желательно, чтобы женщина была как можно моложе. У мужчин природой все организовано принципиально по-иному — природа подвергает сперматозоиды мужчины серьезным испытаниям. Температура, давление, влажность, химический состав среды, радиация, космические лучи и т.п. — все это интенсивно и губительно влияет на половые клетки мужчины. Отбор наиболее приспособленных экземпляров, — приводит в подтверждение своей мысли **И.Алексахин**, один из двух днепропетровских ученых, которые задумали о осуществлении специальные статистические расчеты, подтвердившие предположения Геодакяна (В.А.Геодакян. Роль полов в передаче и преобразовании генетической информации. // Проблемы передачи информации, т.1, вып.1. М., 1965. + См. и др. работы): развитие будущего потомства происходит еще на уровне спермы.

Если же среда представляет собой нечто стабильное для данной популяции, то у последней нет необходимости в развитии, и ей достаточно одного пола: в этом случае особь (естественно, женская) просто клонирует сама себя (канал 1). Конечно, женщины могут носить брюки, играть роль мужчины в паре с другой женщиной и даже официально оформлять свой брачный союз. Но, даже выжив и приспособившись, эти женщины не смогут, подобно мужчинам, производить сперматозоиды, передающие новые качества потомкам. В своих клетках женщины хранят только бесценное наследие предков. Естественно, у кого они есть. Или хотя бы имеют голову прибавлять что-то в процессе воспитания. Иначе они потянут все потомство назад.

А днепропетровские ученые **И.В.Алексахин**, **А.В.Ткаченко** проверили это еще в 70-х годах статистическими исследованиями на массиве в тысячи знаменитостей, на данных из двух энциклопедий: вероятность рождения талантов буквально взмывает вверх от сорока и выше – до 60 лет. А далее сами понимаете. Но это в среднем. Но примеры свыше говорят, что сведения устарели. И сегодня на эту тему в

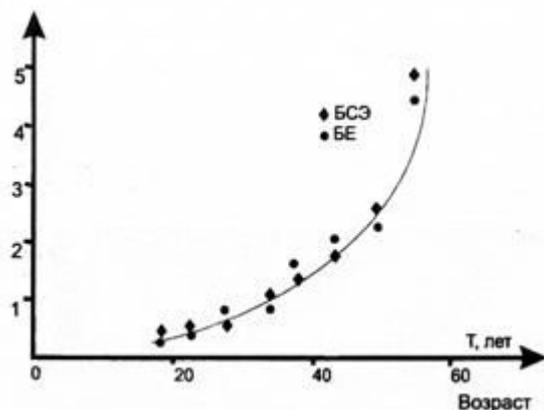
Интернете можно найти массу интереснейших материалов. Но когда-то Интернета не было и чтобы что-то путное опубликовать, приходилось всем кланяться. Рассказывают, что когда в 70-е годы прошлого века А.Ткаченко и И.Алексахин опубликовали свои исследования, у них возникли серьезные неприятности. Жены партийных бонз заявили, что «и так не могут удержать своих мужей, которые смотрят на девиц помоложе, а тут еще такое беспардонное исследование». На научную работу наклеили малоприятные ярлыки, и днепропетровцам пришлось пережить немало незаслуженных упреков. Самое грустное в этом то, что подобные упреки помешали исследованию стать приобретением мировой науки - см. <http://kiliya.info/blog/2007-01-10-137>.

Конечно, частично это можно отнести за счет лучшей передачи опыта от отца ребенку в процессе воспитательной функции. Но оказывается, что это очень частично. Оказывается, в основном это идет на биологическом уровне - просто от деда к внукам это почти не идет. И если в какой-то семейной линии рождения идут в основном рождения от еще молодого отца, это родовая линия как бы топчется на месте. Хотя как воины они, конечно, совсем не хуже, чем от отцов пожилых.



Как можно видеть из верхнего рисунка, который показывает зависимость относительной вероятности появления таланта от возраста. при возрасте мамы, до 18 и более 45 лет вероятность рождения талантливого потомства значительно выше, чем от 20 до 40. При возрасте отца (рис. внизу) от 20 и выше лет кривая резко идет вверх, так что вероятность талантливого потомства для 60-летнего отца не в 2, не в 10, а в десятки раз выше, чем для 19-летнего при прочих равных условиях.

В общем, если в каком-либо роду все мальчики имеют детей один за одним с минимальным возрастом 19-20 лет, то это значит, что этот род просто топчется на месте, воспроизводя мышцы и кости в неизменности. О гениальности можно и не мечтать.



Материалы взяты из статьи И.В.Алексахин, А.В.Ткаченко. Отцы и дети. // Химия и жизнь, 1973, N 8.

http://uchebalegko.ru/v2910/%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D1%85%D0%B8%D0%BD_%D0%B8.%D0%B2._-%D0%B4%D0%B2%D0%B0_%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B0_-_%D0%B4%D0%B2%D0%B0_%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8

Ну, а зачем она, эта гениальность? Вот несколько определений из Интернета.
Гениальность – это ясновидение разума. Гениальность – это гигантизм духа.

Нет более великолепного зрелища, чем гений, начинающий свой путь.

Не все народы имеют великое прошлое, но все они имеют великое будущее – очевидно, если изменить наши сегодняшние представления:

Все мы полководцы своей судьбы, где армии – это наши возможности, а битва – это наша жизнь.

Это из <http://detectivebooks.ru/book/136633/?page=9>

Может быть, из-за внутреннего желания всего этого мы, мужчины, готовы совершать разные невероятные глупости. В скетче «НУ И ПУСТЬ» (ЛГ, 1976) **Татьяна НОЙОНЕН** описывает это очень красочно. Кстати, молоденькие девушки нам в этом нам с такой готовностью потакают. Им с молодыми парнями просто смертельно скучно:

Я не ветреный.

И не шмель.

Который порхает от цветка к цветку в поисках более красивых тычинок.

И потом: мне вас просто жаль, если вы думаете, что легко уйти от женщины, с которой прожито 27 лет. Это процесс сложный. Тонкий. Можно сказать, почти невыполнимый.

Как я уже указывал, я не шмель. А также не вертопрах. Мне претило бы бросить беспомощную жену без места в жизни. Моя супруга — высокопоставленный специалист союзного масштаба. С окладом, почти равным моему. И пышет здоровьем. Так что мое моральное кредо безоблачно.

Я ухожу гордо. Я оставляю бывшей подруге жизни все: мне не нужно сияние кошек и кварцевой лампы. Этих позолоченных рыбок и борзой собаки. Отдельного санузла и отдельного кабинета для работы. Комнатный лазер и жирандоли — оставляю. И фонтан настольный — оставляю. И обе каракулевые шубы. Пусть!

Я готов и к тому, что я не буду правильно понят коллективом. Мне, возможно, даже придется отказаться от премий. Высокие посты? Да завались они за ящик!

У меня — любовь.

Но вы, наверное, пошло хихикаете. Мол, знаем, — человек так просто не откажется от всего нажитого, всего достигнутого. Интересно, думаете вы, какое же шило и на какое мыло он меняет?

Мне смешна ваша тривиальность.

Я ухожу к женщине, у которой нет:

Ни гроша.

Ни квартиры.

Ни нарядов.

Ни общественного статуса.

К тому же эта женщина на целых сорок лет меня моложе. Ну и пусть!

Итак, результатами эксперимента с Медовой диетой я пока вполне доволен: талия уменьшилась от 105 до 93 см., правда после даже недолгого возврата к нормальной пище она вернулась до 97 и остановилась. Но это тоже ничего. Вес, как я уже писал, почти не менялся, все было в пределах 67-70 кг.

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

Пропали всякие намеки на целлюлит, исчезла ломота в мышцах, быстрая утомляемость.....Надо было всего-то лишь скрутить себя и заставить себя в период выхода усмирить в аппетитах и потом далее в несколько раз увеличить физическую нагрузку – хотя бы на тренажере, хотя бы длительной ходьбой! Это я передаю последователям, если такие будут.

Осталось только порассуждать, почему за метод, который за 40-50 лет существования узнали и попробовали многие, никто за собой подробнее не понаблюдал и так вот популярно не изложил, чтобы завлечь многих? И почему мне верить, если я не белый и не пушистый, а всего лишь трудоголик и главное – просто желающий всем счастья?

Из современного форума технологистов по долголетию

На проект Google Calico под лозунгом «увеличить продолжительность жизни человека» аудитория отреагировала активно и положительно...

...Рынок детка, - это где бренд, репутация и уровень прибыльности влияет на уровень интереса к твоим проектам. Жестокая и беспощадная реальность, где **никого не заинтересуешь благими намерениями, если они не выглядят как пушистый котик, который несет золотые яйца.**

Кстати, пример из жизни. Страна долгожителей с высоким уровнем медицины — Япония. Другая азиатская страна, где уровень медицины оставляет желать лучшего — Вьетнам. Средняя продолжительность жизни во Вьетнаме не сильно ниже, чем в Японии. Про Россию молчу, нам до них очень далеко.

У меня есть пара знакомых в Японии, а теперь еще и куча во Вьетнаме, я одно время интересовалась тем, как люди живут, что едят, как часто болеют. Просто общение, это конечно не клинические исследования, и тем не менее, боюсь, что **не в таблетках дело.**

Вообще я вижу, нужен еще один особый пост о заблуждениях, связанных с продлением жизни. Прежде всего о том, чтобы различать продление жизни (общей и здоровой) как результат и борьбу со старением как процесс, при помощи которого его предполагается достичь. Иными словами, задача не в том, чтобы взять дряхлого старика и сделать так, чтобы он таким стариком прожил еще 10 лет или больше. Этим и так пытается заниматься медицина, но эффективность этих попыток ограничивается главным деструктивным фактором — старением. А задача наша в том, чтобы не дать молодому человеку превратиться в такого старика (и тем более в мертвеца), а в перспективе и старика превратить обратно в молодого человека. После этого никакие пенсии вообще не понадобятся, а по мере промежуточных достижений их можно будет отбрасывать все дальше в будущее.

Вот две статьи о них, почитай

<http://habrahabr.ru/post/192988/>

<http://habrahabr.ru/post/197678/>

Ниже мы будем говорить не о продлении жизни, - мы с вами знаем, что это практически невозможно, – а разве что о том, чтобы прекратить ее укорачивать, быть дольше помоложе, уметь делать детей с возраста постарше и не быть им и обществу обузой. А наоборот.

Один вопрос мы оставили за кадром. Вот он: а кто же будет кормить наших неработающих, пусть и очень здоровых дедушек и бабушек?

Во-первых, конечно, на стройках и складах скорее всего они работать не будут. А вот в офисах консультантами, чтобы компания работала поуспешнее, - это вполне возможно. Дурной тот руководитель, который это не поймет.

Во-вторых, однажды мы с ребятами не поленились и подсчитали, сколько мы за наши рабочие годы отдали в пенсионный фонд и сколько сейчас с собранной суммы получаем пенсии. Оказывается, примерно равно среднебанковскому проценту от вклада! Тогда зачем все эти премудрые схемы пенсионных выплат, если можно установить возраст, с которого можно эти проценты получать - иначе, согласитесь, как нас заставить работать нужное стране время? - а далее разрешить брать столько, сколько надо, в меру, и все будет идти от оставшейся суммы. А придет срок, завещай остаток кому захочешь. На небольшой домик вполне хватит. Куда, интересно, эти домики сейчас уходят? Но ведь уходят.

В любом случае нахлебниками пенсионеры не станут. Кто-то оставил банкам заработок за свои 30 или 40 или 50 лет работы и ими, как известно, банки пользуются для финансирования самых разных проектов, за это и получают свой процент. Он-то, в основном, и должен пойти пенсионерам.

Но это не значит, что им нельзя далее работать. Есть работы, которые лучше всего выполнять именно взрослым, мудрым, вполне здоровым и сознательным. Мудрые кавказские народы так и поступают. А у нас это может быть работа, например, в так называемой **общественной прокуратуре**, которая должна быть создана для защиты всей категории пострадавших, то есть фактически 99 процентов общества – это за исключением преступников. Ныне эта большая категория граждан фактически никем не защищается. Общественные прокуроры и должны стать надежным защитником интересов потерпевших, включая требование наиболее тщательных следственных работ, определения нанесенного ущерба и в конце концов возмещения потерпевшим этого ущерба, всего, – экономического, материального, социального, экологического, морального... Сегодня это вполне реально, если перестроить правосудие для работы от ответственности т.н. юридической, на основе нарушения тех или иных статей закона, на ответственность реальную, социальную, по нанесенному ущербу. И этот ущерб компенсировать виновным в пользу потерпевшего.

Есть еще один вопрос, который надо бы как-то разрешить – вопрос о завистниках и неверах. Сказать что-то весомое о неверах я не могу, ну, ниже я покритикую консерватизм и все. А вот о завистниках поговорим. Назовем этот разделчик так:

На крышу, но не выше

На своем примере я хочу им показать, что выше крыши все равно никто прыгнуть не может. Разве что, если рядом не будет разъяренный медведь.

Случай этот, кстати, реальный и произошел с одним летчиком где-то в Арктике, на одной из наших станций. Летчик этот чистил детали под крылом самолета. И вдруг почувствовал, что кто-то его похлопывает по плечу. Он ругнулся на своего напарника, но его опять продолжали похлопывать. Наконец, он обернулся и увидел

рядом с собой не коллегу, а настоящего белого медведя. И тут он выполнил невероятный трюк: без разбега, сходу, одним прыжком он взмахнул на крыло и теперь уже заорал не своим голосом. Пришедшие полярники медведя отогнали и начали измерять высоту, которая оказалась... выше! всех! известных! Рекордов! Вот что такое настоящее желание!

Но мы о таком и не мечтаем, мы мирные люди и наш бронепоезд ездит по обычным рельсам. И поэтому добиваемся обычных результатов. Но все же мечтаем прыгнуть хотя бы немного выше крыши.

Метод Бутейко, который может похвалиться огромным количеством вылеченных больных в разных странах, вплоть до Австралии. Но сам Бутейко говорил, что в среднем взяться и пройти это лечение его методом готов один человек из тысячи. А добиться сверхвыносливости, по моему мнению, как оказывается, вообще практически невозможно. Например, мне выйти за высшую для меня норму, то есть за максимальную паузу 60-80 секунд, мне уже после излечения никак не удается. Хотя в те две недели это получалось без труда.

Хорошо это или плохо? Думаю, каждый получает то, что он заслуживает. Обычно добиваются успеха те, кто активен. Вообще болезнь - это, быть может, наше великое благо. Ведь это не только объективный показатель нашего истинного здоровья, но и индикатор, стимулирующий нас заниматься назревшими проблемами тела, часто даже показывая, чем и как. Так что надо уметь и болеть, и вылечиваться.

Мой зигзаг, как я уже писал, после 20 дней **на Медовой диете** продлился три недели и его надо назвать позорной уступкой дьяволу. Не дождавшись вождя месяца, я остановился. Я ел все, о чем мечтал и что видел вкусного по телевидению. Не все показатели, но многие ко мне вернулись, но главное – объем талии – так и остался 97см вместо 105, но не достигнув лучшего достижения 93 см.! Это для меня будет хорошим уроком на будущее. Потому-то я зарядился еще на 10 дней, их прошел, достиг самого лучшего уровня кровяного давления и успокоился. Дальше предстояло жить обычно. Но все же забывать МД я не хотел и решил сделать поиск лучшего сочетания МД и обычной пищи. Чтобы без особого напряжения и не превращаясь в прошлогоднего типа.

Но все же главный вывод из прошедших этапов – нельзя, невозможно прыгнуть выше себя. Это я испытал и раньше.

Однажды, лет тридцать назад, в журнале «Наука и жизнь» прошла обстоятельная статья о **гипертермии**, которая после нагревания нашего тела поможет сжечь всех паразитов, но оставить нетронутым само тело. Это обещалось в далеком, далеком будущем. Я его дождался. И несмотря на немалую цену поехал под Новосибирск. Я пробыл сколько надо в огромной ванне почти в кипятке, я получил колоссальный всплеск самочувствия, все было бы прекрасно, но... перед отправкой домой, вечером, меня уговорили медсестрички выпить стопку сибирской водочки, «за день рождения». И все кончились, буквально за десять

минут. А наутро я еле доплелся до перрона. Не дали мне прыгнуть выше себя!

ГИПЕРТЕРМИЮ, о которой я читал с 80-х в популярном журнале - пообещали, что тело может выдержать на полградуса больше, чем наша микрофлора. Я это засёк, помнил несколько десятилетий и как услышал уже при капитализме о таком центре под Новосибирске, помчался, хотя и за огромные деньги, и прошел сколько надо минут до нужной температуры тела, проплавал (без сознания) в ванной с водой под 45, весь проткнутый шлангами и обвешенный термодатчиками. И результат после прихода в сознание – просто блеск, как будто кожу новую одел. Но... вечером милые тети-сестрички уговорили, улюлюкали, усовестили вечером выпить несколько грамм водочки, которую я и так терпеть не мог, за их здоровье. И все хорошее буквально через полчаса пропало. С жестокими реакциями, так что утром еле добрался пару километров до поезда.

3 Предпоследняя попытка – записаться на **КРИОГЕН**, пониженная температура в газовой камере – недавно, если помните, ее Путин принимал. Тогда я нашел, договорился, приехал, сел ждать – но передо мной в камере уже с зашедшим человеком, вдруг что-то случилось, температура от номинала минус 70 градусов через полминуты после включения температура на глазах поползла к 60, 50, 40... Среди персонала началась настоящая паника: говорят, за много лет такого никогда не было. Прямо какая-то мистика! После этого я и не пробовал. Кстати для других надо сказать: в Европе этих установок в десятки раз больше, чем у нас.

Потом я разузнал о прекрасном методе **криотерапии**. Я все выяснил, я договорился, доехал в нужное время, сижу ожидаю своей очереди, но вдруг у моего предшественника температура от нужных минус, кажется, 190 градусов быстро поползла вверх: минус 100, 60... У медперсонала глаза наверх, паника: подобного ничего никогда не случилось... Чем не мистика? Больше я и не пытался.

Это я к тому, что если кто-то из моих читателей заговоренный, намечайте может быть себе сначала планки пониже, чтобы двигаться вверх step by step. Или цели намечайте пограндиознее, чтобы ваш Ангел-хранитель вел вас вперед посмелее. Но не так просто стать суперменом, хотя бы в плане здоровья. Как я понял, никому, и через Медовую диету тоже, не удастся стать выше себя.

Еще дам выдержку из Интернета об Аракеляне. Раньше, в возрасте 50 или 60 лет, у Сурена любимыми развлечениями были ежедневные пробежки по 3 км и пудовая гиря. Но потом он увлекся своим дачным участком и пропадает на нем большую часть года. – *То есть забросил то, что его держало в прекрасном тонусе все его плодотворные годы.* Продолжим выдержку: 2 ноября 2008 года Сурену Аваковичу исполнилось 80 лет. Мы от всей души желаем ему и дальше совершенствовать свой образ жизни и, что гораздо более важно, выполнить свое

публичное обещание прожить до 120 лет! А это вполне возможно. *А теперь внимание:* Его родной дядя Марут Аракелян в свои 102 года (!) не только продолжал помогать людям как врач-ортопед, но и во время сенокоса не отставал от молодых. Сергей Бородин- см:

http://www.wbc2t.ru/bud-zdorov/dolgozitelstvo_po_arakelynu/

Вывод один: нельзя завидовать на время вырвавшимся вперед. Во-первых, они это делают всегда немалыми трудами и силой воли. А во-вторых, если кто-то из них сбавит эти свои вклады, расплата неизбежна. В обоих случаях завидовать нечему. ТАК ЧТО, уважаемые завистники, не опасайтесь, никто вас от Медовой диеты дольше не переживет, просто больше сделает для всех, и для вас тоже.

И КОГО НАМ ОПАСАТЬСЯ – ЭТО НАС ЖЕ САМИХ. Самое сволочное, что я с трудом переносу, это жлобство (не путать с жмотством) и консерватизм, это, проще говоря, – негибкость ума. Обе они по природе очень близкие, и по результатам тоже: при наличии некоторых плюсов для лиц, обладающих этими «дарами», они приносят огромный вред другим, обществу. Поговорим о них.

Антипоэма о жлобстве

Не все знают, что такое жлобство. Я бы назвал это воинственной антиинтеллигентностью. Оно в виде отдельных вкраплений или массовыми колониями встречается во всех наших слоях, не исключая и гламура, и образования...

Жлобство в принципе физиономически иногда хорошо узнаваемо. Именно не из-за генетических особенностей, а от длительного пребывания таковым оно четко отражается на лице. – **Вспомните того дебошира, который засветился в самолете к Египту.** Когда его, уже в бегах, подловили, он заметно притих, но физиономия изменилась не намного. Такие идиоты, конечно, есть и за границей, в том числе в Прибалтике и в Украине, но намного реже, чем у нас, они там как некие реликтовые ископаемые. И всегда находят отпор. А мы реально боимся, как бы не вымазаться в экскрементах. Или получить по физиономии. А потому им у нас при полной беспросности - свободное поле.

Вспоминаю публикации советских времен. Могу сказать, за рубежом семьям военнослужащих жилось не очень плохо. Но **вот в Магдебурге произошел такой казус:** один за другим там стали фиксировать кражу радиоприемников в автомобилях немцев. Нашли воров, когда число краж насчитали почти полусотню. Оказалось, это творили сынки наших офицеров. И потому можно сделать вывод: никакими материальными причинами все это не объяснить. В Белоруссии средняя зарплата намного ниже, чем у нас, а подобных явлений почти нет. Взрывы в метро – это как раз из-за отчаяния некоторых от их несвободы.

За свою свободу они воюют отчаянно. Вспомним инцидент в каком-то западно-украинском городе, кажется, в Ужгороде. Там надоело поведение наших ребят в обычных кафе, и местные власти под влиянием местного населения, украинцев, приняло решение **о крупных штрафах за нецензурное поведение** в людных

местах. Реакция русской общины была более чем острая, вмешались даже российские дипломаты... Казалось бы, чего было надо? Вернуться в грязь?

Удивительно, но, наверное, да. Вспоминается **реакция неких типов** на появление в Москве новых красивых автобусов взамен старых, кривых и обшарпанных, - крайне раздражительная.

Об образовании, мы его только что упомянули. Вот форум к публикации статьи в русско-немецком журнале ExRus № 177 за ноябрь 2013 года «Школа – это тюрьма». Вот выдержка:

...Irena H. | 27.09.2013, 11:13 #

К сожалению самые горькие воспоминания остались о школе, хотя я была отличницей, а затем хорошисткой. **Сколько учителей просто самодуров, которые оскорбляли детей. Наша учительница математики иначе, чем скоты, нас не называла.** Но это же стресс для детей.

E. Kolesnik | 01.10.2013, 15:03 #

Ненавижу эту систему школьного образования, где всё зависит от истеричной тётки под названием педагог. Сколько душ покалечено. Жуть берет. Ни за что бы не хотела вернуться в школьные годы.

«Тиха українська ніч» – так было при Тарасе Шевченко. Но появились там наши, и они вынуждены были завести замки и дворовых собак. Так что ночи там стали не тихие. А при появлении капитализма эти ночи по выходным покрываются еще и громкой музыкой от танцев в центре города. Танцы есть и в Венгрии, в Чехии и в других бывших республиках, и аппаратура там помощнее, но они догадались все эти танц-центры располагать на много километров от населения. А на Украине, по-славянски, если и догадаются, то может быть потом.

А поэтому от нас все соседи буквально шарахаются, видеть нас не хотят рядом. Даже под угрозой дорогого газа и нефти - но зато без мата!

И пока мы это у себя не изживем, нас всегда будут любить так же.

Это они выгнали из нашей эстрады всех интеллигентов и поставили на их место других, обратных. Со ссылкой на идеологические причины. Но что антисоветского пели **Вадим Козин, Петр Лещенко, Георгий Виноградов, Изабелла Юрьева, Людмила Николаева?** – равным счетом ничего. А их сгнобили.

Что делать? Материальными вкладами или спортшколами здесь не поможешь. Говорят, спортсмены больше бьют. Да вообще это уже целый социальный класс, не прослойка, а целый толстый слой, от которого чешется все тело, и всех их в спортшколы не пошлешь. Причем он только нарастает, утолщается. Интернет полон сцен насилия школьников над школьниками. Интернет только активизирует, выход один из двух: снова сталинизм или Возвратное право. или принудительное лечение медовой диетой с хорошей дозой лимонной кислоты. Не знаю, а может быть чистка организмов медом действительно поможет? – вдруг все это от страшного загрязнения организма алкоголем и дурной пищей? Или от загрязнения жутью типа огромной концентрации агрессивных мух, слепней и клещей везде по России, кроме разве что отдельных городов?

Но не всегда России. Вспоминаю длинный, на несколько километров **пляж у Таллинна**. Ласковое солнце, ласковый песок. Группками эстонские семьи, тихие и спокойные. И на все это благообразие одна единственная кавказская (кажется, грузинская) семья на весь пляж с орущим приемником и орущими членами. А в чем русские виной? Да благодаря нами устроенному социализму эта семья и попала в Эстонию.

Так или иначе, мы не просто разные, чему бы только радоваться, мы страшно контрастные, больше, чем с инопланетянами.

Вы наверняка догадываетесь, почему я так нехорошо к ним отношусь... Скажете, сам пострадал, и не ошибетесь.

Одна особь женского пола жлобского происхождения, с которой мы, эвакуированные из Воронежа и прошли полроссии до Украины, гонимые немцами, по приходу в одно из сел Николаевской области, где под немецким глазом нас всех разместило местное население кто как мог, так вот эта особь на второй день пришла к немцам и заявила, что мы – евреи. Хорошо еще, немцы были не простые, а из радиопоста, то есть своего рода интеллигенты, и ее просто выгнали вон.

Но это было давно, мог бы и забыть. А вот история полугодовой давности. К этому времени мы в нашей Академии теснее познакомились с тоской нашего профессора **Эдуарда Демиденко** об истощении сельскохозяйственных земель по всей планете из-за передачи продуктов питания в города без возврата оттуда даже биологических отходов. И начали обдумывать решение этого вопроса путем максимального перехода на извлечение всего полезного из зерновых, овощей и фруктов вблизи мест произрастания, замораживания полученного в виде соков и уже только их в виде доставки в города в виде вкусного и полезного мороженого. Не найдя ничего похожего нигде, мы решили предложить **губернатору Краснодарского края** соавторство в подготовке зарубежного патента – у него достаточно лабораторий, испытательных полигонов... Конечно, нашу e-mail до него не донесли, отдел науки дал его на обсуждение новообученному Интернет-жлобу, который тут же, потирая руки, организовал форум с примерно такими словами: представляете, какой-то академик решил на наши краевые деньги влезть в рай. И тому подобное. Мой сын, который в Интернете бывает заметно чаще, чем я, принес мне весть с такими словами: пап, мужайся!... Конечно, после этого мы сразу опубликовали суть в Интернете, так что ни о каком патенте теперь дело идти не может. Так что, уважаемые читатели, жлобство – это наше и антисоциальное, и антиэкономическое явление. Кроме огромного антимоурального.

Китайцы, прожив несколько волн жесточайшего террора, этого избежали. И теперь без срывов направляют ракеты в космос и даже на Луну.

Конечно, где могут, наши нормальные люди борются и у нас. Вспомним, какой отпор дали жители одного среднероссийского села, когда на них были набеги жлобов извне, а милиция не помогала? Но это пока – как удивительное исключение.

СМИ это наше жлобство, увы, не просто часто отражает, но и подкрашивает. Включите ТК культура за несколько секунд **перед включением Евроньюс** в 6-30 или 7-00 утра, и вы услышите лай вместо музыки. А если включите любую нашу теле-радио передачу, то же творится везде: между словами вместо благостной паузы, что вы услышите на телевизоре за рубежом, гавкающие шумы. Если бы мне хорошо

заплатили и заставили придумать, как побыстрее и поглубже идиотизировать наше население, ничего лучше я бы не придумал.

Кстати несколько слов о Сталине, которого мы здесь упомянули. Оказывается он еще в 1932 году, за 10 – 12 лет до начала работ американцев над созданием атомной бомбы, серьезно обсуждал с проект создания в России атомного оружия, причем с кем – с В.И. Вернадским, казалось бы с самым мирным нашим ученым! Но Сталин не был уверен, что наши конструкторы эту конструкцию одолеют и потому велел подбросить идею немцам, у которых потом взять готовую конструкцию – не такой уж простак был наш вождь. Но потом, как известно, мы стали с немцами заклятыми врагами. И еще в этом месте надо бы сказать что и Берия создавал свои шарашки – читайте, закрытые НИИ за колючей проволокой, - чтобы наших ученых оградить от ненависти нашего народа и чтобы на свободе наши ученые не перегрызлись в дрызгах ради выяснения кто есть кто. Как видите, здесь смешались два явления – и жлобство, и консерватизм.

Да, физиономически отличие жлобов, так сказать, налицо, но не дай нам бог по этому признаку и судить, всегда есть шанс ошибиться, – только по действиям и результатам! Ну, хотя бы по культуре речи.

О консерватизме разговор отдельный

Наверное, все же нет большего вреда для страны, чем жлобство в науке – это консерватизм - то есть, как это явление определили польские науковеды еще в социалистическое время, - выраженный антиинтеллектуализм. Среди ученых в официальной науке он упорный, тупой, ибо хорошо защищенный и сбоку, и сверху. И к тому же стабильно, хотя и далеко не всегда достойно оплачиваемый. Не всегда, но все же измеряться они никак не хотят. Им, консерваторам от науки, есть что защищать с в о ю свободу.

Не надо, однако думать, что консерватор – это только отстаивающий свое теплое кресло профессор или чиновник, отвергающие все новое. Это еще и те, кто зубами отстаивает свою правоту истин, некогда действительно верных и изложенных в его книгах, но со временем истин устаревших, а ведь надо быть всегда на коне перед десятком или сотней своих сослуживцев, которых кормит их и Его самого ранее высказанная Им когда-то идея и ее дальнейшие направления. Но это еще, как следствие, тысячи, «пользователей» - например, больных, которые ждут и верят. Их доверие тоже нельзя обмануть. И еще, что немаловажно: Он твердо уверен, что никто не Бог и не может доказать, что чья-то только что вспыхнувшая или просто не «общепринятая» новая идея – вернее Его идеи. И есть только один выход, который сможет усмирить обе стороны от петушинных боев: абсолютная ответственность каждого по критерию нанесенного ущерба. Безвременная, с распространением на детей и внуков. - То есть то, что мы называем Возвратное право. Никто не забывает, что **«Истина кипариса не отменяет истину яблони»**, но еще смешнее, когда старое кривое яблоко отменяет все другие плодоносящие деревья. А потому надо тщательно запоминать и публиковать имена и новаторов, и консерваторов, чтобы никто не зарывался при жизни. И при жизни вовремя переучивался.

А вот консерваторы – это все мое остальное «деловое» окружение, с которым приходилось и приходится общаться по поводу наших академических и моих личных наработок. Из советских историй я вспоминаю историю с моей рукописью «Новистика», поданной в Издательство «Экономика». Через месяц мне вернули отзыв на нее без подписи, где рецензент как кошка с мышкой изгалялся над самой идеей измерения социального эффекта и т.п. Еще через месяц мне стало известно имя рецензента – это был Львов Д. С. И вот после гибели социализма он вдруг стал чудесным образом ярким поборником всего социального! И однажды я был рад представившей мне возможности при большом стечении специалистов на весь зал напомнил ему, как он когда-то, когда это было действительно нужно, перед кончиной социализма, яростно против этого социального восставал. Хотя мне это стоило красивой должности, но я до сих пор не жалею. Старик перед смертью наверное вспомнил, кому и главное чему он при жизни напакостил. Хотя уверенности сегодня у меня нет, что это было проявление нейтрального консерватизма, никогда нельзя забывать, что Россия живет в окружении и проблему международного противостояния никто пока не отменял.

В принципе, с возрастом все упрощается. Я уже сержусь не на тех, кто не воспринимает что-то всем полезное, а на тех, кто разрешает им так поступать. – например, тому же Львову – под крышей в виде АН СССР.

Но вообще-то с возрастом учишься жизнь воспринимать по-философски. Мол, **чему быть, то не минует**. Тот социализм был вообще недоразвитым, в том числе и благодаря руководителям страны, которые было гораздо больше заинтересованы в очередной охоте на лося или кабана, чем в поиске истины ради развития концепции социализма в стране, руководить которой их поставили. И за все десятилетия существования социализма они пропустили с десятков ключевых идей, которые давно подправили кривизну, с которой наш социализм шел к своей безвременной кончине. А теперь вот от самого слова социализм часто просто шарахаются. И мечтают о другом социализме, который усиленно разрабатывают даже супермиллиардеры. Вот и мы вместо меда должны были бы вместо этой книги дописывать другую: «**НОВЫЙ СОЦИАЛИЗМ**, как к нему ищут путь в новой России»

Кстати, для лучшего понимания слова КОНСЕРВАТИЗМ есть смысл посмотреть список его синонимов: Рутинность Затхлость Косность Твердолобость Реакционность Закоснелость - все это, если оно сидит в человеке, и это не просто лютая нелюбовь ко всему новому и необычному, не просто сбережение своего спокойствия. Есть тут, видимо, вклад и глубинно биологического. Поэтому вполне возможно, а вдруг нашим мозгам поможет и здесь Медовая диета, кто знает, кто знает...

Ревность к чужим идеям – но они божественны, значит это отстаивание чести своих богов

Пробить консерватизм хотя бы ради оздоровления тела

Конечно, Тело – это только скорлупа, оболочка нашего Я. Но очень нужная. Внутри этой скорлупы, и не только нашей головы, – целый мир, богатый мир. Даже если это обычный продавец овощами или бомж, это всегда абсолютно верно.

Правда, увы, с разной степенью ценности его мира для других миров. Хорошо, если бы все мы были бы абсолютно нужны и ценны всем другим, как и нам – все другие.

Но этому мешают многие наши личные, людские свойства, привычки и слабости, существующее поле отторжения, некоторые дурные общественные и личные механизмы и убеждения.

Один из них – наш тот самый удивительный консерватизм, нелюбовь к не нами сделанному (not invented here). Как говорят американские и польские ученые – это первый признак антиинтеллектуализма. А не просто зависть, лень и всякое такое. Не говорите, что это не зависит от национального характера. Совершенно очевидно, что от того известного факта, что мы, наша страна, по горло обеспечены ресурсами, нас обогнали абсолютно необеспеченные японцы, а в советское время – венгры, тогда самая необеспеченная страна соцлагеря; они были тогда чуть ли не законодателями социалистической экономической моды. И сейчас набирают темп в капмире.

Сегодня и на территории нашей России можно найти поражающие контрасты в степени восприимчивости инноваций. по делу о их знакомстве с прошлыми подвигами Сурена Аракеляна мне пришлось позвонить в ветеринарные академии Москвы и Казани. И какая разница в отклике на казалось бы абсолютно близкую для них тему - феномен оздоровления элитных животных методами голодания. Так вот: у профессора-москвича, украинца по фамилии Виктора Викторовича – полное равнодушие, у профессора города Казани татарина Мирзабека Мирзабековича (в обоих случаях имена изменены) – реакция, довольно близкая к интересу, во всяком случае, не насмешка. Но удивительно в обоих случаях еще и другое: полное отсутствие информации о проведенных работах Аракеляна. Я бы не удивился негативной оценке, но отсутствие... странно. Хотя оба профессора-ветеринара согласились, что интерес к производительности элитных пород никогда не спадал. Если бы я не испытал сам, если бы не читал в Интернете мнения врачей-специалистов, я бы засомневался в истинности.

Как же оказалось, что как раз у профессионалов-ветеринаров утерян этот поистине бесценный опыт? Да, верно, такого патента нет; далее, в конце концов, неважно, имел или не имел Аракелян звания доктора или профессора и возможность преподавать, то есть личного распространения своего опыта; или написал он сам книгу или не написал... **Но снимает ли это ответственность ученого сообщества за потерю ценного опыта?** Это мы коснулись ветеринарии, а сколько таких потерь по всей науке, где каждый пасет своего зайца и высиживает свои яйца! Да того же прекрасно выверенного опыта лечения людей методами голодания и дыхания!

Говорят, за учеными, которые занимаются поиском бессмертия, на Земле ведется настоящая охота - особенно за теми, кто приближается к успеху. Это хоть понятно. Но так ли уж кому-то мешают успехи в области повышения производительности животных, здоровья людей и сами здоровые люди? Думаю, это мы, люди, сами культивируем в себе возможность наглухо забывать чужие успехи. И до сих пор не придумали даже самого нежного наказания за то, что лишаем людей той или иной дополнительной порции счастья от нашей забывчивости.

Давайте вспомним тех, кто отдавал себя в выполнении своей гуманной миссии.

Вспомним историю **Игнаца Земмельвайса**, который в середине 18 века открыл эру антисептики, обеззараживания в медицине: который нашел причину жуткой

смертности рожениц в клиниках – 20-30 процентов. А ведь это каждая третья - пятая!!), так что когда женщина в семье шла рожать, в семье были плач и страдания! Так вот, Земмельвайса сколько могли, почти полвека не признавали профессионалы-медики, и только благодаря почти полувековой давности эмоциональным публикациям в широкой печати о том предложении узнали не забыли пациенты - СМИ все таки молодцы! И так только в начале 19 века, началась несанкционированная атака на медиков: когда очередная роженица шла рожать в клинику, ее родственники буквально хватали акушеров за руки и заставляли мыть руки до, а не только после родов.

Вообще-то консерватизм медицины - явление древнейшее. Выше мы привели слова известного в свое время в России врача **Бенедикта**, повторим их: "Ни в одной отрасли человеческого знания факты не отрицаются и не игнорируются так долго, как в медицине. Каждая страница истории говорит нам, что самые бессмысленные положения принимаются, если они соответствуют господствующим воззрениям, и, напротив того, самые очевидные истины были игнорированы и устранены посредством оклеветания автора, коль скоро они стояли в разрыве с господствующими мнениями". Но здесь разрешите дать некоторые разъяснения: чьими же господствующими?

Напомним, что **Ю.С. Николаеву** разрешили открыть клинику лечебного голодания вопреки врачебному сообществу – но по разрешению правительства. И **К.П. Бутейко** разрешение выдать авторское свидетельство было от правительства, сам ВНИИГПЭ на это бы никогда не решился – я там 7 лет проработал и знаю, что говорю.

Ранее у нас в Академии, когда мы проводили расчеты эффективности и ранга разных изобретений и даже, по разрешению Комитета по делам изобретений, - нескольких зарегистрированных открытий, метод Земмельвайса был примером высшей эффективности. Фактически это был первый в истории метод антисептики, почему? Да потому, что тогда не было ничего известно о микробах. Это не оправдывает, так хоть объясняет, почему так долго сопротивлялись его внедрению. Только Луи Пастер открыл и показал всю правду о микробах. А Игнац Земмельвайс не знал, но догадался, тем выше была его заслуга! И Аракелян догадался – «просто» исходя из опыта своей семьи. Это гениальная догадка методом перекрестной аналогии.

Это только потом стали высвечиваться фразы типа «натрий, калий». Их удалось найти, специально копаясь в Интернете. Причем удалось у нескольких авторов, которые, к сожалению, не удосужились сослаться на самый-самый первый источник. Поэтому выше я дал скопом. Но это позволило сделать и такой вывод: значит, надо искать продукты с максимальным отношением калий/натрий. Удалось выкопать нужные характеристики тоже из Интернета дать Таблицу 3. Всё это и позволит нашему читателю, при желании, сформировать или скорректировать свои кулинарные пристрастия.

Два типа огромных трудностей в поведении консерватора: как воспринять чужое, когда его никто официально не утвердил, а когда оно утверждено или хотя бы общественно воспринято, устоялось, - как развивать устоявшееся.

Но может ли метод МД иметь какое-нибудь развитие? Конечно! Во-первых, доисследовать то, что не догадался исследовать Аракелян: оптимум ингредиентов. Или убедиться и всем сказать, что это не критично. Во-вторых, допридумать оптимальную процедуру проведения, чтобы минимизировать психологические нагрузки: в первые дни чувство голода и приторный привкус. Малосольный огурец, яблоко коричное – это кое-что, но этого недостаточно. Потом мы приоткрыли кое-что другое: вместе с лимонной кислотой добавлять порошок куриного бульона. Потом порошок картофельного пюре. Пробуем, ощущаем, испытываем...

Секс – важная для человечества игрушка и важный метод самого себя тонизировать. Помню, когда-то по страсти я схватил девочку прямо в деревне, потом на поезд и в Измаил. А там Дунай. Там после непродолжительного начала бурной любви я, никогда не отличавшийся умением плавать, вдруг почувствовал себя в воде – не морской, более плотной, а речной! – как на поролоне. Фантастическое ощущение, наверное, многие это переживали. Но не надо слишком романтизировать эти моменты. Секс – это первично подаренная нам благодать ради продолжения рода с очень любимым, очень близким нам человеком, для воссоединения и ожесточенной передачи ценного генома вперед, в будущее. И чем более ценный геном, тем более ожесточенно.

Тут бы вспомнить слова Барановой о готовности иметь ребенка. Вы скажете, откуда столько денег напасть, после каждого акта иметь ребенка? Я вспоминаю одну публикацию советских времен из Риги. Там жила-была одна семья: она профессор, он – просто хороший отец, и у них 13 детей – было фото. Как же вы живете, чем питаетесь? – спрашивает журналист, ведь даже на одну профессорскую зарплату достойно не прожить. А все просто, у нас главное блюдо на столе – разные каши. Зато посмотрите, какие ребята! А они и вправду все открыто улыбающиеся, с горящими глазами... и это – самое главное, у перекормленных такого не бывает.

Про глаза у меня есть даже такие стихи, совсем простенькие, но составленные по реальному факту встречи в метро с мамой, у которой на руках был мальчишка с такими удивительными, как бы шкодливыми глазами, они-то меня и запалили.

В родительских заботах рьяных
О тряпках, мускулах и животах,
В оценках плоских и усталых
Мы и не помним о глазах.

Твердят про честность, доброту, надежду: –
Всю жизнь проходим первый класс
Но почему же, люди, мы, невежды,
Читать не можем по глазам?

Не учим Моцартов, Ландау
Друг в друге с детства узнавать
И икру Божью за глазами
От просто шкоды отличать?

За то я молодость люблю,
И потому стареть я не хочу,
Все возрасты по юности ценю,
А молодым в глаза смотрю,

Что даже в самый умный век
Мечтою виден человек,
И даже в самый сытый час
Горящие глаза – маяк для нас.

Товарищ! Качеством мы ценим
Продукты нашего труда.
Не надо ли и человеку верить
По Знаку качества в его глазах?

УВЫ, ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ ЭТОТ МЕТОД АКТИВНОГО СЕКСА ИМЕЕТ ЕЩЕ ОДНО БОЛЬШОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ: надо иметь любимую подругу. Именно любимую, и не обязательно какую-нибудь красивую, умную, сексопильную...

Собственно, секс ради потомства – это великая идея Йоги. Мы же секс используем ради удовольствия. Но ведь заодно подгоняем себя физически – чем не способ? Это, как известно, важно и для женщин: где-то прозвучало вполне убедительно так: **массируя грудь своей любимой, ты избавляешь ее от многих болезней**. Но вот возможно это, только если дама действительно любимая, не истеричка и не стерва. А если это тем более жена, такое тем более не просто желательно, это необходимо, иначе от такой жены сын вырастет нервным или пустым и безынициативным.

Но с этим у нас, увы, одна проблема. Одна девушка на какой-то выставке со мной поделилась таким своим (или чьим-то) наблюдением: **наша женщина или корова или ведьма**. Тогда, правда, подумалось: а к кому она относит себя?

Чтобы этого скатывания в крайность не произошло, она должна быть не просто дама, а быть спортивной телом, здоровой, умелой мастерицей по хозяйству, незлобивой и сочувствующей. И на всякий случай способной уметь родить здорового бэби. И поддерживать то же в муже, который тоже должен быть здоровым телом и духом, уметь построить хорошее жилище, иметь широкий кругозор на любой работе, в том числе и им же построенной. И все это вместо того, чтобы нуждаться в самооболванивании за счет алкоголя. Это и будет настоящая семья до любого возраста – вот как это произошло в Индии: ему 96, а ей 54, см. ФОТО в этой главе выше. Если верить красивым фильмам, похожее когда-то было и в древней Руси. В очень древней. Здоровое тело этому будет только способствовать.

И мед в том своем нетрадиционном применении с Медовой диетой этому будет самый раз. А вот что даст лишний гаджет, даже айфон или айпед, – это еще вопрос.

Подсчитать бы потенциал этого достижения (открытия – изобретения) Аракеляна. Мы сами это считать не будем, но для тех, кто захочет, мы как канву дали при расчете ранга открытия Т.Я.Свищевой.

До сих пор, как мы уже говорили, высшим был потенциал достижения Игнаца Земмельвайса. Это с него началась антисептика. По ужасной случайности или неслучайности консервативная наука ему отчаянно сопротивлялась, целые полвека. Теперь науковеды открыли единственно подходящую причину этого трагического сопротивления: именно неосознанно боясь упрека в свой адрес, наука, которая сама же и подослала европейской медицинской науке увлечение трупотомией, резания трупов, откуда и пошел повальный рост гибели рожениц, сама полвека не признавала открытия Земмельвайса, который первый понял, что эта смертность – «всего-то» от того, что в «нормальной» клинике «любопытательные» и увлеченные акушеры, отвлекшись от любимейшего занятия – резания трупов, не помыв, конечно, руки, бежали принимать роды у очередной роженицы... И так до трети из них погибало от сепсиса. Так что к 50 годам непризнания в Европе погибло около 100 миллионов здоровых молодых леди. Именно это упорное сопротивление и позволило рассчитать ранг открытия Земмельвайса, до сих пор из всех рассчитанных - высший.

А теперь вопрос: если там погибало 2 процента населения ежегодно, то намного ли меньше будет известная доля мужиков на Руси, в Европе, везде, где нет войн или баррикадных боев, но страдающих просто от ожирения ниже грудной клетки и от повального обжорства? И способных, как теперь оказывается, несложно излечиться от всяких этих, а заодно и других болезней, и почувствовать себя лет на -дцать моложе, и на столько же лет повысить свой тонус и т.д.?

Ранг мы рассчитывать не будем, но думаю, значение этих двух достижений для человечества вполне сопоставимо. К этому еще материальная экономия на магазинных покупках при минимальных затратах на мед. По отношению к пенсии это немалый процент экономии. Еще **материальные** выгоды: мне как бы возврат старых брюк – это я еще я не питался медом месяц, а всего 3 недели. **Социальный эффект** – снижение восприимчивости к болезням, моральной эффект – от повышения психологического тонуса, от чувства легкости и все остальное - это около +50 процентов. **Экономический эффект** обществу: от повышения производительности труда думаю, процентов на 20-30 от каждого работающего и работающей. **Научный эффект** должен проявиться от исключения из внимания ученых болезней, которые при освоении населением этой методики окажутся за пределами лечебной практики.

Это что касается выигрыша социально-экономического, общественно значимого. А вот попробуем разобраться с **Творческим уровнем** по критериям, открытым нами. На нашем сайте talant-abc.narod.ru п.16 мы дали материалы на этот счет. Посмотрим сугубо приближенно. Не уверен точно, но надо предположить, что Метод охватывает огромное число болезней, распространенных среди населения из-за низкого иммунитета, по меньшей мере до половины – это говорит об очень высоком **масштабе** потенциального использования; **Устойчивость** метода как системы чрезвычайно высока, ибо он работает фактически при трех и даже двух элементах, да и то не критичных по величине; наконец, исключительно высока и **Неочевидность** решения: этот метод можно было открыть и формализовать для применения, пожалуй, с момента появления лимонной кислоты. Или раньше, ибо лимоны были известны намного раньше. Но недогадливые люди не могли их соединить вместе. И я, изобретатель, автор продвинутой методологии творчества и готового учебника (он опубликован известным немецким издательством LAP

(<http://talant-abc.narod.ru/tt103nv1.pdf>), много раз битый потребностями и болячками, пусть не смертельными – но всё же, и не мог догадаться, не мог привести на ум мной же замеченного десятилетия назад метода! Так что срок морального износа после расчета составит не менее 30-50 лет. Дальше может появиться что-то, что-то еще более впечатляющее или это же метод, но радикально усовершенствованный или на другой основе, например, на основе сухофруктов. Но может и не появиться.

Я уже здесь писал, что наш Аракелян, интуитивно, на творческом порыве открыв метод и подобрав оптимальный состав для своего ФЗП, имея «в руках» миллионы особей, не догадался провести серию экспериментов для оптимизации своего антидепрессанта. И мы бы этим сейчас пользовались. А то, что это не оптимизировано, говорят круглые цифры в его рецепте. А потому, чтобы ветеринарам дальше продвигать идею «в массы», придется им, во-первых, срочно вспомнить забытый ими опыт Аракеляна и подумать о серии работ, чтобы выбрав достаточно представительный массив животных, апробировать Медовую диету на разных соотношениях основных компонентов.

По поводу того, что у кого-то что-то болит, по крайней мере горло или живот или что еще... Но у нашего организма нет других способов обратить на себя внимание - на то, что кто-то что-то делает не так, или потребляет неправильное или в ненужном количестве, против природы, да еще алкоголь, никотин, наркотик... Все мы обедаем по наводке нашего извращенного вкуса, все мы падки на «вкусненькое»... И вот уж совсем крайняя реакция организма: ранняя старость, безвременная смерть. Это, так сказать, уже финальное следствие всего перечисленного.

Так что, получается, все существующее прекрасное разнообразие в пищевых рецептах, наши пищевые пристрастия – это только для убажания, для услады, а взрослые, организму которого всё это давно не требуется, - для воспоминания вкусовых гамм, придуманных кулинарами для собственного удовольствия и коммерции.....

Да, этот метод, как мы его назвали - **Оздоровительная Медовая диета, МД**, действительно противостоит не только современной Кулинарии, но и всей современной цивилизации, например, экономике потребления и соответственно, концепции нашей гонки за экономическими победами и их измерителями, например, ВВП. Но зато сколько пространства для *будущих* кулинарных поисков: чтобы было и безвредно, и немного вкусно, и много полезно, и очень экономно. Это будет совсем новое искусство приготовления блюд. Рестораны, освоившие такое искусство, я бы стороной не обходил. А еще это коснется и криминалитета: у людей, вырастивших себя на таком режиме питания вместо водки и обжорства, не будет позывов к преступности и коррупции: - во имя чего? Всего и так достаточно!

Да и ВВП не начнет падать, каждый-то будет лучше работать!

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Надо предупредить: к сожалению или к счастью, ни о каком движении к бессмертию здесь речь не идет. Скорее всего, это повышение активности в пределах отведенного каждому срока. Но это тоже неплохо! Главное в старости – не годы, а беспомощность, существование как овощ. И против этого надо всеми силами бороться.

«Судьбы ведут того, кто хочет, и влачат того, кто не хочет», СЕНЕКА. Этим эпиграфом начинается материал **Тамары Глоба** в «Русском астрологическом сборнике», М., Правда, 1990, от которого мне удалось взять некоторые интересные мысли для этой книги, они приведены ниже. Они приведены и в моей книге «Звездный путь» как дополнение к тому, что она мне рассказала в интервью в 1992-м году.

Медовая диета и предпринимательство. – Они прекрасно сочетаются. Организовать бы в России или за границей «группы продленной молодости» с размещением желающих оздоровиться в селах в комнатах с пустыми холодильниками и лучше бы в сочетании с трудовой терапией в пользу пригласивших. Тогда вообще неизвестно, кто кому должен платить. Может быть, никто никому. Или лучше так: вы заплатили за обещаемые условия, поработали и каждому заплатили за выполненные работы. Стоит только раскрутить идею и выбрать приличные села, и отбоя от желающих не будет. Вот где нужны инициативные предприниматели!

Злопыхателям и непробиваемым ортодоксам, то есть пробкам. Аракелян умер! - да, после 40 дней голодания и после неправильного выхода, пусть, - но ведь умер! – потирают они руки.

Что ж, наверное, он выполнил свою миссию. Да, устав от работы и наверняка от насмешек своих коллег, он отдался просто своей загородной даче. Думаю, профессионалы над ним смеялись, и не раз. Вывод: выбирайте миссию себе самую трудную, самую долгоиграющую. И достойную ваших усилий. Не обращайте внимания на никакие профпробки, устилающие весь наш пол. Но не задирайтесь, как Калиостро, по поводу и без повода. И еще: интересуйтесь! – Это чтобы было интересно жить. И может быть по ходу подыскивайте себе новые миссии, чтобы подольше быть кому-то полезным. И пусть по крохам, по молекулам, но чтобы способствовать движению человечества по предназначенному ему пути. Но не задирайтесь, как **Калиостро**, по поводу и без повода. Иначе и вам обязательно предъявят обвинение в инакомыслии или в чем-нибудь подобном.

А Медовая диета – это один из прекрасных методов, сегодня мне кажется – самый прекрасный инструмент самообновления вашего организма. Но каждому из нас он пойдет на пользу, е с л и мы с нашей миссией Кому-то или Чему-то нужны.

К завистникам: не бойтесь, что кто-то урвет себе здоровья и всего остального больше, чем вы. Может, это и мистика, но я несколько раз пробовал прыгнуть выше себя, жестко переповторить методику **Бутейко**, пройти Гипертермию и Криоген - не получилось.

Скажите, - спрашивают меня уже не совсем юные, - а вам не страшно быть старым? Отвечу: старым и беспомощным страшно, но иначе – нет. Старым и мудрым быть очень хорошо. Быть бы им! В США по статистике 100-летних около 50 тысяч, но это не то. Видимо, они никогда не слышали про Аракеяна.

Время идет к взрослению всего населения. К слову, шутка из немецко-русской газеты EXRUS: дискотека «Кому за 70» была сорвана 50-летними юнцами.

Прочитав эту книгу, многие вспомнят другую шутку из EXRUS: учительница проверяла сочинения на тему «как я провел лето и горько плакала: теперь она уже знает, как надо проводить лето, но годы уже не те... **Не верьте, годы еще те!** И больше того, есть в запасе такие возможности!

И еще: интересуйтесь! – Это чтобы было интересно жить. И может быть по ходу подыскивайте себе новые миссии, чтобы подольше быть кому-то полезным. И пусть по крохам, по молекулам, но чтобы способствовать движению человечества по предназначенному ему пути.

А метод МД – это прекрасный метод, инструмент самообновления вашего организма. Нам это пойдет на пользу, е с л и мы с нашей миссией Кому-то или Чему-то нужны.

Семейные уроки. Вспомним исторический пример: **Моцарт**. Нетрудно поверить, что гений в нем родился только потому, что в детстве вместо материнского молока, которого его организм не принимал, ему давали разбавленный мед - почти пустышку, то есть не перекармливали калорийным материнским молоком с детства. Конечно, когда младенец в первобытных условиях с первых дней начинал чуть ли не бороться за право жить – это понятно, тогда столько калорий ему было надо! А сейчас это всё идет только во вред. Моцарт умер рано, но кто знает про его жизнь, вспомнит, какая это была изнурительная жизнь!

О том, как вредно перекармливать детей с младых корней, это начинают понимать только сейчас. Оказывается, тогда организм на всю жизнь настраивается на объедание, а далее на ожирение. Экспериментальные животные при ограниченном питании с детства, как известно, живут чуть ли не в 2 раза дольше своего среднего возраста! Но ведь нашим мамам так хочется видеть свое дите как можно быстрее как можно более плотным и большим, биологические инстинкты! А медовая диета и здесь бы помогла.

Общественный смысл медовой диеты немал. Трудотерапия в местах заключения, воинские подразделения, интересный бизнес...

Если бы раньше все знали про возможности Медовой диеты, спасти удалось бы больше из блокадного Ленинграда, и в России, в Украине от так называемого голодомора.

Для мест масштабных катастроф типа, например, только что случившейся на Филиппинах. Доставить туда тонну меда и позволить людям выжить – это гораздо проще, чем доставлять сотни тонн обычных продуктов, да еще на полуразрушенный аэродром. В Африку тоже, пока не научатся производить собственные продукты...

Но скольким бы «плохим парням» он помог прожить лишние годы, скажете вы! – но нет, эти плохие парни, во-первых, не догадаются до МД дотронутся, а если и дотронутся и пройдут, скорее всего, они плохими быть перестанут. В этом я абсолютно уверен. Ибо все мы плохие чаще всего бываем от плохого духа, угнетенного своим гнилым здоровьем.

А вы не боитесь, что будет перенаселение? – спросите вы. - Нет, ведь непробудные пьянчужки, дураки не догадаются. А если догадаются, пройдут курс, то они тоже ими уже не будут. Помните, как говорят: **дурак, признавшийся, что он дурак, есть уже не дурак.**

И прошедший МД уже ни преступником, ни социофобом не останется. И перенаселение таких людей никому не страшно.

ВВП и Медовая диета. В борьбе за человеческое здоровье Медовая диета, праноедение, солнцеедение, неедение - это явные или неявные соперники или конкуренты высокого спорта, сельского хозяйства, они бросают вызов всему кулинарному искусству и охотничьим страстям. Это также вызов ориентации на ВВП. Но тут мы спросим себя, что человечеству важнее: здоровье или ВВП? 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?

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.

Медовая диета и надвигающееся будущее. В одной из своих публикаций **Тамара Глоба** рассказала нам, что тысячелетия назад на территории СССР и, кажется, Европы существовала своя коренная система знаний – Авестийское учение. Только интуиция, стремление к идеалу и высокоразвитое сознание неминуемо приведут человека на путь Добра, истины и света. Все, кто стремится к разрушению этой гармонии, к уничтожению природы и человека, суть вирусы зла, раковые клетки на теле Земли, а зло подлежит уничтожению. В этом суть учения Авестийской школы – Зороастра. Тогда были люди, достигшие просветления. Авестийское учение – наше традиционное учение. Основной закон авестийского учения – морально-этический закон вселенной, это закон кармы, воздаяния за все поступки, мысли и действия .

Мы живем на рубеже двух эпох, в период, аналога которому, как говорят астрологи, еще не было в истории развития Земли. Космический луч выхватывает государство, этнос и расу, связанную по архетипу с наступившим периодом господства знака Водолея. Часто это определяют как конец света – для иных это будет так, пишет Тамара Глоба. В будущую эпоху России предстоит подарить миру человека нового типа. **«Люди будут равны богам».** Нам придется поторопиться в самосовершенствовании, ведь многим из нас придется жить среди людей – носителей будущей расы.

После поражения в Сталинграде немцам пришлось признать, что русские являются потомками настоящих арийцев, которых гитлеровцы... буквально обожествляли. Но самой России еще предстоит дожить, дорасти до этого уровня, и

сделает это она не одна. Одна из современных прорицательниц недавно произнесла: вижу, благоденствие в мире настанет. И принесет его кто-то из России... нет, из Германии... Не понимаю, замялась она. Нам остается ждать, обновляться, молодеть и преображаться.