

## «Как остаться здоровым»

После опубликований моих статей о «живой» и «мёртвой» воде и пище в OWPanorame, я получил ряд звонков, откликов. И мне было очень приятно, что эта тема заинтересовала многих людей.

**«Жизнь похожа на спички: относиться серьёзно- глупо, относиться несерьёзно- опасно»** (Чингиз Абдуллаев).

Тема питания меня заинтересовала уже лет 6 назад, тогда я себя неважно чувствовал, появилось высокое давление, и появились проблемы с желудочно-кишечным трактом. Поэтому я стал искать причину и начал с себя: чем питаюсь, что входит в состав питания и какую воду пью.

Вопрос полного излечения для меня- это был вопрос перехода на принципиально чистый вид питания, поскольку обычный вид питания привёл к разрушению организма. Другого пути, чтобы выжить в сверх токсичной среде нет.

Когда я приехал в 1994 году в маленький городок (Süßen), было одно кладбище за все годы его существования, а сейчас можно сказать три, так как второе кладбище расширили в два раза. Всё это можно увидеть и по всей Германии, вот вам и статистика. Притом что Турки увозят своих умерших в Турцию.

Посмотрите, что творится в больницах и женских клиниках: они переполнены, десятки тысяч операций в день, наверно скоро некому будет рожать детей. Посмотрите вокруг себя и окружение своих родственников, такое впечатление, что все болеют. Когда говоришь им не ешьте генетически модифицированные продукты и ограничьте употребление продуктов, где есть пищевые добавки (Ешки), они говорят- всё это ерунда.

Английский физиолог Маккарисон доказал и опубликовал в своей книге «Nutrition und Health» результаты своих опытов, что если кормить крыс человеческой пищей, то через 2 недели крысы начинают есть друг друга. Вот поэтому **«Здравоохранение – третья ведущая причина смерти в США!»** И ещё при этом платная причина смерти, и очень и очень платная!!! А вы думаете в Германии лучше?

Если политика не изменится в этом направлении, то по моим подсчётам в 2020 году каждый 6 человек в Германии будет болеть раком.

**Для торжества зла необходимо только одно условие- чтобы хорошие люди сидели сложа руки. (Эдмунд Берк)**

Вот поэтому я стал относиться к себе как к планете **«Виктор»**, где есть разум и тело. Чтобы научиться уважать своё тело проявлять о нем истинную заботу, для начала стоит начать. думать о нем.

«У нас есть две возможности существовать в собственном теле, - объясняет Жан-Давид Назьо. - Либо забывая о нем (я отождествляюсь с ним, считаю, что «я и есть мое тело»), либо думая о нем (я считаю свое тело наиболее ценным своим достоянием, говорю себе: «У меня есть тело»). Иными словами, воспринимая себя и свое тело как нечто единое, мы не в состоянии раздвоиться, чтобы начать относиться к нему как к объекту ухода и бережных забот. Напротив, если мы осознаем, что обладаем телом (по выражению психоаналитика, «суверенным субъектом», у которого есть власть продлить или же прекратить нашу жизнь), мы относимся к нему со всем тем почтением, которого оно по праву заслуживает».

Что нам мешает заботиться о себе?

Уметь расслабляться, хорошо питаться избегая при этом «мёртвой» пищи, радовать себя прогулками или утренней гимнастикой, массажем- все мы знаем, что самочувствие зависит от нашей способности относиться к себе с доброжелательной заботой. Но теорию от практики отделяет внутренний барьер, преодолеть который порой очень непросто. « Все эти рекомендации кажутся такими простыми- потягиваться, перед тем как встать с постели, сделать разминку, не курить и выбрать из нашего питания «живую» пищу и воду.

Но для многих это так же нереально, как взобраться на вершину горы! Наверное, в глубине души мы просто не верим, что всё это может изменить нашу жизнь. Почему-то некоторые люди способны научиться «делать себе хорошо», а другие обречены на чтение советов, не находя в себе сил их применить!»

Почему же, осознавая, что заботливое, бережное отношение к себе - основа физического и эмоционального благополучия, многие из нас откровенно пренебрегают своим телом, забывают о нем или даже откровенно действуют ему во вред?

«На практике забота о себе выглядит как некая выученная последовательность действий, привычка к их выполнению, - считает гештальттерапевт Ольга Долгополова. - Этот навык прививается в детстве. Тем, у кого папа делал по утрам зарядку, а мама каждый вечер накладывала перед зеркалом крем и использовала травы для лечения и поддержания здоровья своей семьи, забота о себе и семье скорее будет казаться естественным делом. Другим же придется осваивать эту науку заново».

В других случаях отношение к телу будет более сложным и может проявлять себя разными способами: плохим питанием, перенапряжением, нездоровым образом жизни и т. д. К этим исходным данным добавляются позитивные или негативные идеи, привнесенные нашим образованием. Все это обуславливает наше поведение». Не осмеливаясь потратить время на себя, испытывать чувство вины, считать занятие собой потерей времени, ассоциировать отдых с ленью - такие убеждения, осознанные или нет, делают нас глухими к собственным потребностям, не дают обращаться с собой хорошо.

**« Чего человек не понимает, тем он не владеет»,**-говорил Гёте. Значит, чтобы стать и быть здоровым, надо понять на каких принципах строится полноценное здоровье. Есть лишь один способ, с помощью которого можно вернуть здоровье: вернуться к такому образу жизни, который предписан человеку **Природой**.

Жестоко, но природа проводит свой, так называемый, естественный отбор. Некоторые люди воспринимают за норму чуждое потомкам Германии космополитическое мировоззрение (неограниченная свобода личности, неправильный образ жизни - курение, пьянство, наркотики, беспорядочные половые связи, гомосексуализм и лесбианство, стремление к рафинированному питанию и бытовому комфорту, отрицание семьи или семья с одним ребенком, эгоизм, понимание жизни как бесконечного наслаждения, потакание похотям и т.п.). Они обречены на вымирание, т.к. их род не продолжится в будущем. Другие живут по традициям своих предков (многодетная семья, закаливание к природным воздействиям, физические нагрузки, естественное питание, национальное воспитание, духовность), понимая, в чем главный смысл жизни и потому сознательно занимающие свое место на "колесе истории". Они, наоборот, продолжат и увеличат свой род ("Живи по-старому, проживешь дольше").

Если они и не станут бессмертными (не каждому этого и хочется), то обретут его в своих делах, своих потомках, своих последователях, во всяком случае, покинут этот свет с чувством выполненного долга, с уверенностью, что появление их в этом мире было не бессмысленным: "Добрые умирают, да дела их не пропадают". Таким образом, людей, использующих опыт предыдущих поколений, то есть, живущих по Правде - на

основе правильной информации, творящих добро, держащих в чистоте тело и душу, со временем, в процентном отношении будет все больше и больше. Так наше общество оздоравливается.

В какой-то степени и я пытаюсь оказать помощь в этом направлении.

Давно уже известно, что всякий из нас есть некоторым образом и врач. И действитель – но, каждый из нас уже непременно знает какое – нибудь снадобье от той или другой болезни. Вот и начало – источник народной медицины, которая, надобно думать, стала развиваться вскоре после появления первых людей. Известно также, что в Египте народная медицина существовала ещё в самой глубокой древности и вначале находилась в руках каждого человека, потом уже, с развитием образованности, перешла в руки жрецов и приняла направление религиозное.

Слабая, хрупкая натура человека, изнемогая под бременем труда, лишений и других вредно действующих влияний, необходимо заставляет человека искать средств. Для этого он ищет совета у своего друга, или сам старается найти врачующее средство, он бросает взоры свои на окружающую его природу и в ней ищет себе пособия, прежде всего, разумеется, прямо бросается ему в глаза богатство царства растительного, откуда действительно и берёт себе лекарство; сначала пробует некоторые травы и если одни из них оказываются полезными, а другие напротив вредными, то всё это, так сказать, он записывает в своей памяти. Потом уже, при случае, рекомендует пользу одних трав и предупреждает о вреде других – вот, без всякого сомнения, где лежит начало народной медицины. Так, конечно развивалась она у всех народов, так развивается и теперь ещё между нашими простыми людьми.

Опыт жизни подсказывает, что почти каждый больной человек стремится избавиться от недуга не только как можно скорее, но и наименьшими собственными усилиями. Именно эта психологическая установка заставляет из предложенных лечебных комплексов «выдёргивать» лишь отдельные элементы. Так же установка вынуждает болеющего как правило длительно «перебирать» различные лекарства с ориентировкой на самые последние образцы в надежде загнать поглубже так надоевший недуг. «Перебирают» так – же врачей и лечебные учреждения. И только в последнюю очередь, уже почти ни на что не надеясь, обращаются к народной медицине (знахарям), либо книгам – травникам. Но, к сожалению, и в этом случае те, кто верны своей довлеющей установке, не умеют соблюдать предписаний, так как не имеют для их реализации достаточного запаса терпения. Как раз умение терпеть необходимо для оздоровления, процесс которого всегда как бы раскручивается во времени, проходя свои характерные этапы, включая и кратковременные обострения, свидетельствующие об оживлении защитных сил, и извлечение на поверхность глубоко и скрыто сидящего недуга. Испуганные остротой состояния, спешат расценить его отрицательно, как «аллергию» на травы и немедленно вновь рабски обращаются к хорошо знакомым химиопрепаратам, испытывая глубокое, часто окончательное разочарование.

Открывая ту или иную книгу из собрания лечебников, не надейтесь извлечь с её страниц какую – либо панацею – её нет ни в одной прописи. Залогом успеха является пусть медленное, но тщательное, бережливое соблюдение приведённых рекомендаций во всех тонкостях.

Обращайтесь прежде всего к мерам простым, доступным, опирающимся на подручные домашние средства, не забывая, однако, что простыми для вас они станут лишь после неоднократного применения с неукоснительным соблюдением выработанных правил. К одним из опорных домашних средств мы относим, конечно и травы.

В пору, когда в ходу были домашние травники и лечебники, наши прабабушки откры –

вали старинные книги и, полистав пожелтевшие страницы, находили нужные рецепты от хворей. Сейчас почти всё это забыто. Никто уже не лечит ангину сельдереем, гипертонию- свеклой, не снимает пижмой ипохондрию, не поднимает мелиссой настроение. Их в былые времена каждая хозяйка знала «в лицо» не менее 20-30 наименований и использовала для лечения. Считалось, например, что там, где регулярно употребляют землянику с черникой и чай из этих растений, врачу делать нечего.

Не стремитесь воспользоваться теми рецептами, которые уж слишком просты и ради – калыны, как например, втирание соли для усиления роста волос. И соль теперь не та, да и более эффективные и надёжные средства имеются – те же травы (лопух, мать-и-мачиха, крапива, хмель, календула и другие).

Если же Вы всё-таки решили лечиться радикально, то признайтесь себе, что ста – вите эксперимент, и в случае неудачи не пеняйте на авторов, не распространяйте отрицательного отношения на всю книгу.

Будьте внимательны, сосредоточены, терпеливы, соблюдайте последовательность, постепенность, систематичность, и наградой Вам будет успех, обретение собственного положительного опыта, которому нет цены в человеческом становлении.

### **Основа всякой мудрости – есть терпение.**

Бытует мнение, что самолечение безвредно. Но это вовсе не безобидное занятие. При самолечении возможны отравления, нарушение функций желудочно- кишечного тракта печени, почек, повышение давления, появления на теле сыпи. Поэтому, прежде чем заваривать травки, нужно хорошо изучить свой организм: какое у вас артериальное давление, какая кислотность желудка, склонность к запорам или поносам, уровень сахара и холестерина, есть ли камни в почках и какого происхождения и многое другое. Лишь учитывая все эти особенности, можно индивидуально подобрать сбор.

Затем необходимо ознакомиться с целебными свойствами лекарственных растений, правилами составления сборов и учесть противопоказания при применении того или другого растения.

Умело составленные сборы можно при необходимости применять длительно, без опасения причинить вред своему организму. У людей, которые пьют травяные чаи, не бывает авитаминозов, так как в лекарственных растениях содержатся нужные витамины. В результате применения лекарственных растений нормализуется обмен веществ и содержание холестерина, сахара, мочевой кислоты, усиливается очищение организма. Но сборы нужно менять. Если очень долго применять пустырник, валериану лекарственную, то можно вызвать стойкую депрессию. Разумно делать перерывы. Следует учесть что при беременности приём многих настоек и наваров из лекарственных трав воспрещается.

Со страниц газет, журналов и заполнивших прилавки книг «целителей», из передач радио и телевидения обрушиваются противоречивые и порой опасные советы по оздоровлению, питанию, образу жизни, в которых с большим трудом можно отыскать лишь следы научно достоверных данных. От пестроты и противоречивости таких рекомендаций голова идёт кругом. Отметим, что сочинительство оздоровительных программ очень удобный и «продуктивный» вид творчества. Достаточно изменить продуктовый набор рациона, переиначить режим приёма пищи, описать новые способы очищения органов, - и ты уже автор новой оригинальной методики.

К одним из опасных оздоровительных советов, можно отнести оринотерапию. Такой – же «оринотерапией» была во время и после Второй Мировой войны мазь Вишневского. Академик Вишневский был деспотом в советской медицине. Его боялись как огня, знали, что он любит, чтобы применяли только его методы, и поэтому во время его жизни и долгое время после, при его сыне, и особенно в течение Великой Отечественной Войны мазь Вишневского накладывали на раны на всех периодах

раневого процесса, в том числе и в первом, и во втором острых периодах раневого процесса. В советских военных госпиталях на все раны сразу же, при первичной очистке и обработке раны, наносили мазь Вишневского. Поэтому часто ранения советских солдат заканчивались гангреной.

Немцам было достаточно только попасть в советского солдата, ранить его - затем его добивала мазь Вишневского и остальные "примочки" медицинского лечения раненых в советской медицине.

Из каких составных частей состоит мазь Вишневского?

Мазь Вишневская очень вонючая и состоит из трёх частей: берёзового дёгтя, ксероформа и касторового масла.

Березовый дёготь чёрного цвета, им на Руси обрабатывали оси телег, сапоги для непромокаемости и лошадиные хомуты, чтобы те не трескались на морозе.

Ксероформ - это химическое вещество с некоторым дезинфицирующим действием.

Химическое название ксероформа - Трибромфенолат висмута.

Касторовое масло - это масло с раздражающим влиянием на живую ткань, вследствие чего применяется в основном как слабительное.

Зная стадии заживления ран, вы можете себе представить, что мазь Вишневского эффективно перекрывает доступ кислорода к ране и способствует возникновению анаэробной инфекции. А для раны, самое главное - это дыхание; жирные же мази перекрывают ранам кислород, эффективно выключая клеточное дыхание, и поэтому применяться не должны, в том числе и дёгтево-слабительная мазь Вишневского.

Потому что, если наложить согревающую дёгтево-слабительную мазь Вишневского на загрязнённую огнестрельную рану, то это будет гарантией гангрены, поскольку масляная основа мази лишает рану кислорода и обеспечивает наилучшие условия для развития анаэробной, бескислородной, гангренозной инфекции.

Только к шестидесятым годам советские хирурги смогли без оглядки отказываться от применения мази Вишневского в остром периоде ведения ран.

А сколько таких «мазей Вишневских» находятся на вооружении сегодняшней фармацевтической индустрии.

**« Ищите во всём великого смысла. Все события, которые происходят вокруг нас и с нами имеют свой смысл. Ничего без причины не бывает».** (Нектарий Оптинский)

У нас сейчас идёт война. Но что мы ней знаем? Почти ничего! Пусть по нам не стреляют из орудий, пусть на нас не сыпятся бомбы, но информация, это тоже оружие, экономика – тоже оружие, продукты питания – тоже оружие. И с помощью, этого оружия нас с вами просто уничтожают, господа.

**Если вы сами не можете позаботиться о своём здоровье, то кому, сами посудите, кроме вас, оно нужно, даже если вы за это заплатили?**

### **В вашу записную книжку.**

#### **Растения-целители**

Паразитическим воздействием на организм обладает препарат **алоэ**, приготовленный по методу академика Филатова.

0,5 кг свежих листьев алоэ (снятых поворотом, не повреждая ствол растения) заворачивают в плотную чёрную бумагу или фольгу, чтобы свет не проникал внутрь. Ни мыть, ни резать листья не надо. Этот свёрток помещают в холодильник и держат 2 недели при температуре +3 -5 градусов. Затем вынимают, срезают бритвой колючки, промывают и быстро прокручивают в мясорубке.

То, что получилось, нужно смешать с 0,5 кг хорошего мёда и 0,5 л кагора. Если мёд твёрдый, его нужно предварительно размять, поставив банку в горячую воду. Всё хорошо перемешайте и храните в плотно закрытой стеклянной банке в холодильнике.

Принимать эту смесь нужно утром натощак, по 1 ст. ложке, запивая теплой водой.

В зимнее время это рекомендуется делать всем, независимо от возраста и состояния здоровья. Тем, кто готовит для своей семьи этот чудодейственный препарат, нужно иметь в хозяйстве не один куст, а несколько, чтобы набрать необходимые 0,5 кг листьев, снимая по несколько с каждого. Иначе ваш зелёный доктор, в буквальном смысле, заплатит жизнью за ваше здоровье.

### **Лакомка**

1 кг баранины, 1 кг помидоры, 2 штуки сладкого перца, 2 головки лука, 3 зуб. чеснока, 1 шт. лимон, 1 банка лечо, (соль, чёрный и красный перец, лавровый лист, зелень- по вкусу) и отварные спагетти.

Баранину промывают, заливают холодной водой и ставят на огонь. После закипания снимают пену, варят 1 час на медленном огне. Во время варки мяса отварить спагетти. Когда мясо будет готово, добавить; соль, лавровый лист, мелко порезанные помидоры, лук, чеснок и крупно порезанный сладкий перец.

Поварить ещё 10 минут, затем добавить 1 ст.ложку сахара, чёрный и красный перец, выжать сок из лимона, лечо и зелень.

Дать постоять 15 минут и всё вывалить на спагетти.

Приятного Вам аппетита!

Баймлер Виктор