

СЛОВО Том I.

Трилогия: Школа выживания

Мировой финансовый кризис, экономический коллапс, наступление череды природных (или все-таки рукотворных?) катаклизмов или Апокалипсис? Как выжить человеку, если мрачным предсказаниям далекого прошлого суждено сбыться именно в наши дни?

Данное повествование разбирает возможность выживания человека, а вместе с ним и человечества в целом, в любых, в том числе и самых безнадежных условиях.

РУССКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Необычайно холодная зима 2009–2010 года и необычайно жаркое лето 2010 г., за ней последовавшее, ледяной дождь зимы 2010–2011 г.

Что это, случайные природные катаклизмы, проба какими-то силами особого рода современного оружия (климатического)? Или, как уверяет некоторые, начало предсказанных в Апокалипсисе событий?

Нам, не так давно пережившим подобного рода катаклизмы, именуемые революцией, гражданской, а затем еще и Отечественной войнами, кажется, что ничего более ужасного, чем пережитое нашими отцами и дедами, случиться не может.

Или, все-таки, может?

А самое страшное, чего все боятся много более и самих войн, и самих природных катаклизмов, не важно, рукотворных или стихийных, у нас в стране боятся голода. И все потому, что мы, если и пробуем забывать про войны (или нам настоятельно советуют о них забыть), то уж память про голод в Поволжье и на Украине из нас не изъять никакими усилиями. Не забыть нам и голода предвоенного, в разгар войны советского государства «за колоски», и голода послевоенного, когда победителей потребовалось загнать обратно в стойло. Жестокими были те времена. А потому и так врезались в память.

Есть ли рецепт для выживания при возможном повторении чего-либо подобного и в наши дни?

Да, на голодные времена у нас опыт богат. А потому имеются по борьбе с ним и достаточно существенные наработки. Причем, вовсе не чисто теоретического характера. Ведь раз вымерли не все, значит оставшиеся в живых как-то все же умудрялись сводить концы с концами?

Как сводили? Это-то и разберем в процессе предлагаемого повествования.

Борьба за выживание

На сегодняшний день имеется более чем достаточно неоспоримых подтверждений, что устройство человеческого организма не так элементарно, как некогда пыталась доказать миру наука XIX века, весьма странным образом и по сей день так все еще остающаяся в фаворе. Не нашла выхода из порочного увлечения лекарственными препаратами

наследующая атеистическим заблуждениям ученых и наука по приведению человеческого организма к некогда утерянному им здоровью — медицина. Потому все более отчетливо вырисовывается прописная истина: системы по уходу и лечению человеческого организма в древности выглядели куда как более совершенными, нежели методы профилактики, используемые сейчас.

Но чья традиционная культура имела наиболее передовую систему оздоровления организма? Где следует искать эталон на сегодняшний день все реже встречаемого идеального здоровья?

Здесь гадать не приходится: этой системой мог обладать лишь тот народ, который сумел разгромить плотным кольцом окружающие его враждебные государства и суметь завоевать для обеспечения своей безопасности наиболее значительное на всей земле жизненное пространство — шестую часть суши. Что пока еще не забыто этим народом. Потому так крепки корни, столь прочно соединяющие этого человека с его исконной культурой, к традициям которой так настойчиво притягивает его генетическая память. А эта память усвоила, что для наилучшего поддержания в норме процессов, происходящих в нашем биологическом устройстве, именуемом человеческим организмом, необходимо строго соблюдать ту систему его жизнеобеспечения, которая некогда и принесла столь заметные для ее пользователей плоды. И о том, что традиции именно нашего народа лишь единственные способны в полной мере обеспечить жизнедеятельность человеческого организма даже в современных слишком не лучших для сохранения идеального здоровья условиях, и пойдет речь в дальнейшем.

* * *

Как известно подавляющее большинство одолеваящих нас периодически болезней по сути своей являются не чем иным, как сбоями в работе человеческого организма вследствие неправильного питания. Как же научиться правильно питаться, чтобы поправлять свое здоровье, а не калечить организм и без того ослабленный приемом как балластной, так и вообще ядовитой пищи?

В прошлые времена здоровье нации поддерживала стройная система православных постов обязательная для исполнения всеми жителями Русской Земли.

Считается, что она была введена у нас после принятия в конце X века Христианства центральной киевской властью в лице благоверного князя Владимира. Однако в последнее время появилось множество доказательств, что, во-первых, Православие на Руси существовало задолго до официально обозначенной даты, а, во-вторых, выяснилось, что сама система оздоровительных постов является атрибутом древнейшей на земле цивилизации, ведущей свои истоки от самой колыбели человечества. И именно с ее помощью и отработаны столь нам всем привычные атрибуты русского быта, оказавшиеся практичными и полезными для здоровья нации, завоевавшей шестую часть суши. Ведь до сих пор, несмотря на всевозможные ухищрения ведущих мировых фирм по изготовлению посуды, необыкновенный эффект, достигаемый при приготовлении пищи в горшочке в русской печи, остается так и не превзойден. Точно также необыкновенный эффект по сохранению здоровья и по сию пору отмечается при использовании, в качестве жилья, бревенчатой избы. Лучшим профилактическим средством от всех болезней, что ни для кого теперь не секрет, является неизменный атрибут русского образа жизни: баня. И т.д., и т.п.

Но самой главной неожиданностью, уводящей культуру русского человека в глубь веков очень далеко за некогда слишком необдуманно принятые рамки, является недавно вскрытая археологами способность русского человека к письменности еще в те времена, в которые его якобы снимали чуть ли ни с дерева и отрывали от каменного кайла. А ведь в те еще времена, о чем признается и сама западноевропейская историческая наука,

письменности простолюдинов среди наших якобы «просветителей» вовсе не отмечается. Но феномен этот обнаруживается лишь у нас.

Но и это оказалось еще не все. Несколько позже раскопок Старой Русы, Смоленска и Новгорода на нашем древнем языке заговорили надписи на прясленах простых ткачих, работавших за прялками еще в первых веках нашей эры. И заговорили как всегда присущим исключительно русскому человеку способом — языком пословиц и поговорок. В том же стиле и на том же языке озвучены надписи на зеркалах учителей Западной Европы — этрусков. На праславянский же язык был переведен и Фестский диск, долгое время не поддающийся расшифровке на иные языки мира (Гриневич Г.С. Энциклопедия русской мысли том 1. Праславянская письменность. Результаты дешифровки. Общественная польза. М., 1993).

Но и XVIII век до нашей эры, обозначивший расцвет крито-минойской цивилизации, носителями культуры которой являлись наши пращуры, не остался точкой отсчета возникновения нашей письменности. Протошумерские глиняные таблички, датируемые V тысячелетием до н. э., также свободно были переведены на наш с вами язык (Гриневич Г.С. Энциклопедия русской мысли том 8. «В начале было слово...»). Славянская семантика лингвистических элементов генетического кода. Общественная польза. М., 1997. Гриневич Г.С. Праславянская письменность. Результаты дешифровки. Том II. Летопись. М., 1999).

Потому становится понятно, что, являясь носителями древнейшей мировой культуры, чьи корни теперь обнаруживаются в самых еще первых мировых цивилизациях, наши пращуры и в области диетологии новичками выглядеть никогда бы не могли. Так что теперь достаточно ясно раскрываются причины и нашего столь отличного от всех иных народов цветущего здоровья, которое мы имели всегда исключительно за счет отработанных тысячелетиями правил приготовления и приема пищи.

Система же профилактического периодического отказа от трудно усваиваемых организмом продуктов питания, как известно, с незапамятных времен существовала в различных формах у многих народов мира еще в дохристианские времена. Потому даже по сию пору эти ограничения легче всего усваиваются в среде именно тех народов, которые к ним в прошлом были наиболее приучены. Эти правила, по всей вероятности, и внесли немалую лепту в деле создания стройной системы православных постов. И так как для народов Западной Европы данные нововведения, привнесенные Христианством, оказались непривычны, то со времени отпадения от правого вероисповедания посты в протестантской, а затем и в католической Европе становились все менее исполняемы, а в последнее время так и вообще приняли характер чисто условный. То есть, например, обязательство исповедника ну чуть поменьше курить во время поста — стало явлением обычным.

А ведь приверженность к нововведениям, приносящим здоровью только вред, на Руси никогда не поощрялась.

Имея же за плечами многовековой опыт людей, ведущих здоровый образ жизни, мы и до сих пор не перестаем удивляться нашей необыкновенной живучести, выдающейся за рамки возможного. Ведь несмотря на долгие годы обрушившегося на нас безвременья, мы до сих пор не только не вымерли, но и пока еще в какой-то мере сохранили тысячелетиями накопленные в наших генах элементы здоровья, несокрушимого никакими катаклизмами. И, причем, не только физического, но и морального.

Но здоровье физическое и здоровье моральное, как показало время, идут всегда рука об руку и одно без присутствия другого не возможно. Ведь до сих пор, несмотря на введение в наш обиход за последние годы духа торгашества и западного волчьего закона жизни, дух коллективизма и взаимовыручки, милосердия и сострадания, а, в конечном счете, совестливости и не стяжания, так и остается основным качеством, всецело присущим нашему народу. Ведь в нашем подсознании заложено не накопительство материальных благ, которые, по завершении жизни брэнной, в мир иной с собой прихватить все равно не

удастся, а стяжание ценностей исключительно духовных, которые чисто интуитивно никак не выходят из сознания русского человека и по сию пору. Так что не выветрился еще из нас русский дух, тесно и напрямую связанный с нашим в былые времена бытовавшим поистине богатырским здоровьем. И как прочнее увязать эту взаимосвязь мы и разберем в дальнейшем.

Полностью возможности человеческого организма еще не исследованы, но замечено, что смерть в чрезвычайной ситуации обычно наступает из чувства страха, а отнюдь не из-за нехватки воды, продуктов питания или сил. Поэтому для достижения большей уверенности в завтрашнем дне необходимо лишь приобрести недостающие знания по выживаемости человеческого организма в экстремальных условиях, каковыми все больше и больше становится, а точнее продолжается, жизнь в нашей стране, неизбалованной мирными безмятежными временами. И в поисках этих знаний не нужно отправляться за моря в иные страны на заманчивые экзотические острова. Все, что нужно, мы легко можем почерпнуть из обычаев и традиций нашего народа. Стоит лишь приспособить новейшие изыскания науки под опыт, накопленный многими поколениями русских людей, ведущих необычайно здоровый образ жизни. Необходимо также учесть все плюсы и минусы последних открытий и, тщательно отделив зерна от плевел, поставив за основу проверенные временем более ранние решения, выйти на тот единственный путь, который только и возможен при складывающейся повсеместно ситуации.

Данное повествование как раз и разбирает пути выхода из тяжелейших финансовых затруднений, которые, при этом, не только способны не повредить нашему драгоценнейшему здоровью, но, наоборот, на несколько порядков улучшить его, увеличив при этом как работоспособность, так и возможность организма адаптироваться к любым даже самым мрачным условиям жизни.

Прекрасно осознавая возможность: как усиления мирового финансового кризиса, так и начало каких-либо природных катаклизмов, способных привести общество к самому плачевному состоянию, то есть к давно и практически всеми прогнозируемому хаосу, нужно быть готовым ко всему. И не пулеметы и бомбы следует подготавливать для защиты от надвигающихся событий. Но единство общественного мнения. Которое, что и понятно, в России без Православия просто немыслимо. В идеале — это *Святая Русь*. Ведь именно на ее постулатах и основан менталитет русского человека.

И единственное, что нам остается, это попытаться, открыв глаза на вещи хоть и простые, но для понимания многих довольно сложные, вывести русских людей из дебрей атеистических заблуждений на единственно верный давно проторенный нашими рассудительными предками спасительный путь — *дорогу в Храм*.

И тогда, как и в смутные времена, мы, наконец, осознав себя народом единоверным, а значит и единокровным, сможем, как и в то тяжелое лихолетье, решить терзающие нас разногласия и противоречия *с о б о р н о*.

МЯСО СТАРИТ...

Существует мнение, что при проведении очень трудоемких видов физической деятельности для поддержания состояния организма в норме крайне необходимо, якобы, питаться мясом, являющимся наиболее высококалорийным продуктом. Однако давно установлено, что все это домыслы. Ведь занимающий одно из ведущих мест в мире по расходу нами рассматриваемых калорий большой теннис в первой десятке мирового рейтинга не имеет ни одного спортсмена, питающегося мясом чаще, чем один раз в две недели! Призовой же фонд соревнований в этом виде спорта настолько велик, что заставляет теннисистов постоянно отказываться от этого продукта питания, столь вредного для поддержания высокой физической активности. Что является самым простым

доказательством не только бесполезности мяса, но и вполне очевидной его не безвредности при занятиях энергозатратными видами физической деятельности.

Бадминтон, являющийся одним из самых нагрузочных видов спорта, в первой сотне мирового рейтинга мясоедов также не имеет. Может по этой причине он не имеет в первой сотне и наших спортсменов?

Для меня, например, всегда оставались загадкой выдающиеся успехи наших молодых спортсменов на международной арене. Ведь припомните-ка неоднократные наши победы на молодежных первенствах мира, например, по футболу? А ведь уже взрослые профессиональные сборные страны, не только на чемпионат мира, но и на первенство Европы не всегда попадают, частенько застревая в отборочных турнирах, проигрывая командам третьей, а то и четвертой десятки мирового рейтинга.

Да и в бадминтоне картина та же. Ведь молодые наши звезды действительно постоянно подают небезосновательные надежды, побеждая при выездах за границу на турнирах любого уровня, являясь зачастую чуть ли ни на голову сильнее своих ближайших конкурентов. Однако же впоследствии застревают где-то уж очень далеко от возможности на своем спортивном профессиональном поприще начать зарабатывать солидные деньги.

Так почему же, выиграв Уимблдон среди своих сверстников, наши молодые бадминтонисты после своего неизбежного взросления всегда с завидным постоянством выбывают из состава мировой элиты?

Эту загадку, не дающую давно покоя, мне не так давно все же удалось разгадать. Как-то на достаточно представительных соревнованиях по бадминтону, проходивших в подмосковном г. Орехово-Зуево, я, увидев в буфете с удовольствием уплетающую сосиски одну из юных соискательниц вышеуказанных наград представительнейших европейских турниров (спустя несколько лет она стала чемпионкой Европы среди юниоров!), попытался лишь напомнить тренеру (ее маме [на протяжении нескольких десятилетий — один из лучших детских тренеров страны]), что ее титулованному чаду через полчаса предстоит выход на площадку, а она заправляет в желудок столь тяжелую для ее переработки пищу, которая явно не успеет даже усвоиться за столь малый промежуток времени, оставшийся перед очередной игрой.

— А как же она бегать будет, если не наестся? — в свою очередь сильно удивилась она на поставленный мною вопрос.

Вот тут только и пришло понимание, почему наши вроде бы и сильно подающие надежды высокотехничные игроки при неминуемом своем взрослении оказываются в профессиональном мировом рейтинге не у дел. Через пяток лет, зашлаковав как следует свой молодой организм вследствие неправильного питания, наши юные соискатели наград уже сходят с дистанции. И ведь многие не просто уходят из спорта, а вынужденно покидают свое любимейшее занятие лишь из-за того, что в прошлом сильный организм от подобных перегрузок со временем просто изнашивается. Те же, кто остается, выше среднего уровня, то есть любительского, как правило, не поднимаются. И такая картина наблюдается у нас абсолютно во всех сколько-нибудь нагрузочных видах спорта.

А каковы же, в таком случае, причины удивительных наших побед в большом теннисе, ставшем на сегодняшний день столь популярным? Ведь и мужская, и женская команды, за прошедшее десятилетие, столь часто выходили в финал мирового первенства среди профессионалов, что мы, одно время, уже являлись одной из сильнейших теннисных держав мира! И это тем более удивительно, что, ввиду отсутствия необходимого количества площадок, нами оказываемая конкуренция теннисной мировой элите всегда выглядела чем-то просто фантастическим. Ведь на одного занимающегося у нас ученика приходится, ну, как минимум, с пару сотен спортсменов, занимающихся, скажем для примера, где-нибудь в той же Англии, профессиональные теннисисты которой в мировой элите отнюдь не блещут. И, если для подготовки к наипрестижнейшему Уимблдонскому турниру у них в стране имеется 50 тысяч прекрасных травяных кортов, то у нас, к сожалению, ни одного...

Так в чем же, в таком случае, секрет победы русского оружия и именно в этом виде спорта, специфически для нас материально слишком дорогостоящем по доступности для простых смертных?

Ответ в этой загадке, казалось бы — неразрешимой, кроется именно в профессиональном подходе к своему личному здоровью, стоящему как показывает практика, не малых денег. Один из самых первых русских профессиональных игроков в этом престижнейшем виде спорта, Андрей Чесноков, как-то все же в своем интервью раскрыл эту тайну. Он сообщал, что первым требованием к профессиональной подготовке игрока мирового класса является обязательный отказ от частого потребления в пищу мяса. И, очевидно, за такие деньги без него (без мяса) в большом теннисе можно и обойтись. И для данной ситуации очень к месту подходит некогда крылатый афоризм: лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным.

Все правильно: богатым и здоровым стать можно. Но, как и в случае вхождения в теннисную элиту, частично отказавшись от потребления мяса.

Однако ж сам этот большой теннис не очень-то у нас и на спорт походит. Очевидно из-за тут и там вьющейся околоспортивной публики, занимающейся в лучшем случае исключительно профанацией на околоспортивные темы, для которых лишь причастность к большому теннису создает имидж вхождения в элиту аристократического общества. Ведь стоит только намекнуть о своей хотя бы причастности к занятиям этим видом спорта, чтобы вас тут же оценили как заядлого посетителя великосветских салонов, вальяжно ведущего непринужденные беседы за игрой в бридж или кулуарные private разговоры за рюмочкой виски с кусочком льда после партии в гольф...

Однако ж в чисто профессиональном отношении этот вид спорта уже более чем убедительно доказал, что отказ от мяса — это прямой путь к обретению здоровья, утраченного было при безмерном мясопотреблении.

Мало того, питаться мясом — это умопомрачительно дорого. Стоит денег, как сейчас принято говорить. Об этом и хотелось напомнить. Ведь ценовая политика для нашего понимания всегда оставалась делом слишком загадочным и туманным. Мясо, например, всегда было в 4–6 раз дороже круп.

При кулинарной же обработке мясо на треть уваривается, а крупы, наоборот, — в два-три раза возрастают в количестве. Вот и получается, что в готовом виде мясо стоит в 20 раз дороже гарнира, обычно к нему и подаваемого.

Да, стоит мясо не дешево. Однако еще дороже стоят медикаменты, с помощью которых необходимо лечиться вследствие постоянного питания мясными продуктами. Мало того, мясо, как весьма справедливо утверждал в свое время не безызвестный великий комбинатор, старит. И он, как теперь подтвердилось, был, безусловно, прав. Ведь отрицательное воздействие мясомолочной продукции на организм человека в последнее время подтвержден ни единожды целым рядом ученых с мировыми именами, занимающимися проблемами питания человека.

Однако в силу сложившихся в последнее время в нашей стране традиций, питание мясомолочной продукцией стало не только ежедневным, но и обязательным при каждом приеме пищи.

Эта порочная система питания родилась не сегодня. В конце XIX века, после блестящих побед Пруссии Бисмарка над Австрией и Францией, сапоги немецкого солдата, попирающие столицу мировой моды Париж, были признаны самыми добротными, а солдаты, их надевающие, самыми доблестными. Ну, а кто из представителей этой в ту пору общепризнанной могучей нации самую тяжелую работу выполняет? Ну, конечно же, докеры в порту. А чем они питаются? Известное дело: пивом с сосисками. Потому сосиски и стали с тех знаменательных пор считаться эталоном лучшего питания в мире.

Вот из этих-то пресловутых умозаключений и родилась столь долго сбивающая с толку людей, желающих и действительно поправить свое здоровье, калорийная теория о сбалансированном питании.

С тех пор больше века минуло, но ошибочность этой теории официальная наука, несмотря на теперь уже полную очевидность прежних своих заблуждений, до сих пор никак не желает признавать.

А аргументированных доводов против калорийной теории сейчас более чем достаточно. И один из них даже утверждает, что, уменьшив потребление калорий, например, с 1000 до 250, то есть в 4 раза, вы и износ организма уменьшите ровно в той же пропорции. И, вместо положенных в среднем 70 отпускаемых вам годов жизни, можете замахнуться на все 280 лет...

И в этой цифре нет ничего удивительного. С первых же страниц Библии мы сталкиваемся со свидетельствами и о большей продолжительности жизни у людей, например, допотопной цивилизации. Адам прожил 930 лет [Быт 5, 5], а Ной и по более того — 950 [Быт 9, 29]. Конечно же, не было тогда пестицидов, кислотных дождей, чернобыльских аварий, но ведь и сотню-другую лет назад их тоже не было, а средняя продолжительность жизни уже не очень-то и отличалась от сегодняшней. Так в чем же секрет допотопного долголетия?

«И сказал Бог: вот Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое древо, у которого плод древесный, сеющий семя; — вам сие будет в пищу...» [Быт. 1, 29].

Как видите, полный отказ от мясомолочной продукции и обезпечил, безусловно, допотопному праведнику Ною 950 лет полноценной жизни. После потопа же, ввиду необычайной слабости человека к весьма вкусной, хотя и вредной для него пище, было разрешено питание, в том числе, и мясомолочной продукцией. И вот, результат налицо: прослеживая родословные от Ноя до Авраама, становится очевидно, что продолжительность жизни сразу после начала употребления в пищу мяса неуклонно падает: сначала около 500 лет (очевидно еще сказывались здоровые гены питающихся растительной пищей предков), потом до 300, а ко временам Авраама уже встречающиеся в наше время и при наличии кислотных дождей 140–180 лет — у горцев Кавказа.

Слаб человек и, к сожалению, без введения некоторых ограничений на использование в пищу мясомолочной продукции, здоровым долгое время оставаться не может.

Не иначе, как именно поэтому еще с дохристианских времен у многих народов практиковались, передаваемые из поколения в поколение, обязательные ограничения в еде. И чем культурнее народ, тем ограничения более радикальны. И, причем, все без исключения ограничения в приеме пищи были увязаны с исповедуемыми этими народами культурами. А иначе и быть не может. Ведь здоровье нации и ее вероисповедание — всегда шли рука об руку.

А правильность исповедуемого вероисповедания определяется здоровьем нации. Эта непреложная истина давно известна каждому даже самому дикому народу (однако совершенно не известна современной медицине). Правильность же веры, исповедуемой русским народом, в полной мере отображена в его цветущем здоровье.

Некогда это здоровье стало основой, составляющей феномен покорения русским народом большей части территории величайшего из материков — Евразии.

А так как именно наша Держава именовалась в ту пору подножием Престола Господня на земле, то следует здесь заявить, что позволила русской нации совершить все эти завоевания та самая удивительнейшая из всех метакультура, которая и именуется — Православие. Причем, совершенно не последним подспорьем в системе поддержания своего цветущего здоровья этой нации явилось всецело употребляемая с древних пор система православных постов, неукоснительно соблюдаемая в те как раз времена, когда Россия шагнула из стиснутой со всех сторон врагами части Русской равнины аж на берега Тихого океана.

Вот что говорят о нас иностранцы, в те времена побывавшие в нашей стране:

«...они ежегодно соблюдают пост пятнадцать недель, так же каждую среду и пятницу, что составляет около полугода» (Жак Маржерет. Состояние Российской империи и Великого княжества Московии. Конец 16-начало 17 вв).

Пережила эта наша народная традиция, то есть культура потребления пищи, и большевиков, доказывая силу своей необычайной жизнестойкости.

И ведь все эти 70 лет не было у русского человека передышки, когда можно было бы спокойно, не опасаясь ни за собственную жизнь, ни за нехватку средств к существованию, перейти к нормальной человеческой жизни. По оценкам специалистов в области демографии детей нам все это время выращивать было просто не на что. Однако же нация не выродилась, хоть многим и остается не понятна наша удивительная живучесть. Ведь самим в пору от голода не умереть бы, а наши неутомимые отцы и деды еще и детей на какие-то средства десятилетиями поднимать умудрялись.

Но и нынешние времена много оптимизма не прибавили. Пусть и нет у нас больше тюрьмы народов, когда за 12-часовую пахоту на полях люди получали лишь отметки за трудодни — работа эта вообще никак большевиками не оплачивалась, но, все равно, той свободы выбора, что была до революции, на сегодняшний день нет.

Но жить, все ж следует заметить, можно. Кому-то, понятно дело, сейчас несколько лучше, кому-то хуже. Однако ж проблемы наши сегодняшние лишь от того, что мы слишком слабо себе представляем как следует питаться: с одной стороны, чтобы не иметь чрезмерных затрат, опустошающих наши кошельки, и, с другой стороны, чтобы пища, вместо пользы, не приносила вреда нашему же здоровью.

Однако ж, прежде всего, поговорим о воде.

ВОДА — ЭТО ЖИЗНЬ

Человек на 90% состоит из воды. Поэтому все биологические и химические процессы, протекающие в его организме, напрямую зависят от ее качества.

В природе существует около 50-ти разновидностей состояния воды. Однако для нормальной работы человеческого организма наиболее подходит именно та, которая содержится в пище растительного происхождения.

Сходной с ней по структуре является и вода горных рек, имеющая свое происхождение от таяния ледников. Однако, через сутки после своего зарождения из таящего ледника, то есть, находясь уже в долине, вода в этих речках присущие ей в начале качества теряет. Потому-то и долгожители проживают исключительно в горной местности, то есть недалеко от истоков рек ледникового происхождения.

Но такую же воду можно получить и в домашних условиях, стоит лишь немного потрудиться. Делается это так.

В емкость заливается пропущенная через фильтр вода и ставится на огонь. После обильного появления со дна пузырьков, перед самым кипением, емкость снимается с огня и вода в ней быстро охлаждается.

В этом случае структура воды принимает форму талой. Так что вовсе не зря чай на Руси пили из блюдечка, к тому же дуя на него, стараясь побыстрее охладить. Температура же воды в самоваре за счет тлеющих углей поддерживалась как раз на уровне белого кипения — 90–95°C.

Рассмотрим подробно происходящие при этом процессы. При нагревании воды до температуры белого кипения молекулы расцепляются. При быстром же охлаждении принять ту неудобоваримую для нас форму они не успевают. В этом и заключается весь секрет самовара с блюдечком.

Однако структурированная вода это еще не талая, которая может быть приготовлена следующим образом.

Предварительно очищенная фильтром вода нагревается до белого кипения (появление пузырьков со дна и шума) и быстро охлаждается при помощи большого подноса и дующего на находящуюся в нем воду вентилятора (блюде и губы). Можно использовать охлаждающие трубки (по типу самогонного аппарата).

Еще вариант.

В большую кастрюлю направляется струя ледяной воды. А в центре кастрюли устанавливается молочный бетон с водой, подлежащей быстрому охлаждению.

Затем эту быстро охлажденную воду следует залить в пластмассовую бутылку и, закрыв крышкой, поставить в морозильную камеру.

Для лучшей очистки воды необходимо отделить ее от дейтерия (тяжелая вода), замерзающего при температуре $+5^{\circ}\text{C}$, и от прочих примесей, принимающих форму льда лишь при охлаждении ниже -5°C . Сама же вода, как известно, замерзает при 0°C .

После заморозки воды при 0°C нужно облить бутылку горячей водой и слить оттаявший таким образом примерзший к стенкам дейтерий. Затем проколоть через горлышко бутылки отверстие и слить грязную воду из замерзающего лишь при -5°C остающегося в жидком состоянии пузыря. Оставшаяся прозрачная часть льдинки является чистой структурированной водой, находящейся в замороженном виде. Ее можно оттаивать и пить. Лучше с еще плавающими льдинками, что является наилучшим средством профилактики от простудных заболеваний.

В случае же, если вода успеет замерзнуть полностью, нужно, облив бутылку горячей водой и слив со стенок размороженный дейтерий, поставить бутылку для оттаивания прозрачного слоя льда. Этой талой водой и пользоваться. Когда же останется не размороженной матовая часть льда, состоящая в основе своей из вредных примесей, оттаять ее горячей водой и вылить в раковину. Изготовленная таким образом талая вода не теряет свою структуру в течение суток, после чего, наконец, приобретает прежний вид. Этот способ по степени очистки превосходит все выпускаемые промышленностью фильтры. К тому же вода не только приобретает неповторимый вкус чистоты и свежести, но, самое главное, начинает обладать необыкновенными целебными свойствами.

Через несколько месяцев после начала использования талой воды ваш обновленный самым естественным энергоносителем организм начнет работать на несколько порядков более эффективно. Исчезнут лень, усталость и сонливость. Самочувствие резко улучшится, станет заметен ощутимый прилив сил, время, затрачиваемое на сон, сократится, а сам сон станет крепким и пробуждение от него необременительным.

Самое главное, что вы забудете про застарелый неотвязчивый бронхит, хронический тонзиллит и даже эпидемии гриппа вас будут обходить стороной. Ведь закалывающий эффект от систематического приема талой воды гораздо более действенен, нежели от ежедневного обливания холодной водой. Удовольствие же, получаемое от этих двух весьма различных процедур, диаметрально противоположное. Ведь разве ж можно сравнить вкус чистой ледяной водицы, в жаркий солнечный день по капельке протекающей по иссушенному жаждой горлу, с обливанием ледяной водой, перехватывающим дыхание от нестерпимого холода?

Кто-то возразит, что данные операции слишком громоздки, семьи велики, а морозилки в холодильниках так безнадежно малы...

Тут вся беда в нашем неумеренном водопотреблении. Ведь наряду с ежедневным перееданием, мы и воды выпиваем много больше нам необходимого.

Проведя некоторую параллель между едой и водой, можно легко обнаружить, что как при неумеренном питании есть хочется неумеренно, так и при постоянном питье воды жажда только увеличивается.

Но какое количество воды считается достаточным?

После проведения ряда опытов врачами натуропатами, обнаружилось, что 0,5 литра воды в день взрослому человеку вполне достаточны. Но употребления данного количества

будет вполне приемлемо, если вода будет все же не обыкновенная — из-под крана, но структурированная.

Так что если выбросить из морозилки залежалые сардельки и полуистлевшую ветчину, то места в ней для трех-пяти пластмассовых двухлитровых бутылок вполне хватит. Тем более, что в последнее время многие пользуются двухкамерными большими холодильниками, где уж для чистой-то воды место всегда можно зарезервировать.

Пить воду, во избежание перегрузки пищеварительной системы, нужно либо за 15 мин. до еды, либо через 1,5–2 часа после еды. Все это касается также и иных потребляемых нами жидкостей. Исключением являются жидкие блюда (супы, борщи).

Итак, чтобы навсегда позабыть про болезни и таблетки, приступайте к потреблению талой воды. Ведь вода — это жизнь.

ХЛЕБ ВСЕМУ ГОЛОВА

Для употребления пригодна лишь та пища, которая в процессе заготовки или хранения не растеряла всех свойств, присущих живому организму.

Здесь следует учесть, что каждый живой организм имеет свое собственное биополе. То есть, наделен той невидимой нами биологической системой, которая разрушается в момент смерти организма, используемого нами в качестве продукта питания.

Как это разрушение выглядит в нашей повседневной жизни?

Мы частенько проходим мимо сбитых автотранспортом домашних животных, в силу нерадивости городских властей остающихся некоторое время неубранными с проезжей части. Через несколько дней труп начинает смердеть, затем появляются черви... Картина, согласен, неприглядная. Мы с вами, естественно, только брезгливо поморщимся лишь при одном упоминании о питательной якобы ценности подобных останков. И это вполне справедливо. Несъедобность протухшей мертвечины ни у кого сомнений не вызывает.

Так почему же без тени брезгливости мы не без удовольствия уминаем сдобную булочку из перемолотых, а значит и лишенных жизни, зерен пшеницы десяти, а то и тридцатилетней давности? Ведь кроме очередной дозы шлаков этот неудобоваримый продукт, давно утративший свою питательную ценность, в наш организм не способен привнести. И, хоть сдобрен он ароматными приправами и разжигающими аппетит вкусовыми добавками, может быть лишь рассматриваемым никак не иначе, как давно протухший труп животного.

Доказательств вышесказанного в последнее время имеется более чем достаточно.

А вы, кстати говоря, никогда не задумывались о причинах возникновения такой специфической болезни, как цинга? Ведь люди, от нее периодически страдавшие, на нехватку продуктов питания почему-то обычно не жаловались. То есть с голоду не умирали и съестные припасы, при возникновении этой болезни, все же имели, а бывало, что и немалые. Так в чем же все-таки причины ее возникновения?

Цинга — это своеобразный авитаминоз. То есть самая обыкновенная нехватка витаминов. Излечение же от этой столь грозной болезни наступает всего лишь от принятия в пищу живых продуктов питания взамен консервированных, от которых обычно и страдают все горе путешественники.

Как нам известно, по свидетельствам очевидцев, от цинги обычно помогает принятие в пищу живых продуктов, не растерявших в процессе хранения содержащихся в них витаминов, минералов и микроэлементов. Наиболее часто излечение происходило от усиленного питания чесноком, луком, сырой картошкой с кожурой.

У Джека Лондона, например, имеется рассказ, в котором умирающих от цинги людей вылечили всего лишь принятием в пищу кожуры сырой картошки. А ведь именно здесь и находится все 100% имеющихся в этом продукте питания витаминов, минералов и микроэлементов. Остальная же часть клубня представляет собою всего лишь

обыкновенный крахмал. Потому-то излечение в данном случае и выглядит вполне прогнозируемым и уже, после полученных нами на эту тему лишь пока самых базовых познаний, более не представляет удивления.

Однако от цинги может помочь и любой иной продукт питания, не растерявший в результате хранения или кулинарной обработки качеств, присущих всякому живому организму. Это может быть любая зернобобовая культура, способная дать при замачивании ростки. А определить, живое ли зерно, очень просто: стоит лишь попытаться прорастить его. Тогда и станет понятно, является ли данный продукт питания живым, а значит и пригодным для употребления в пищу.

Но как насытить свой организм всеми необходимыми для его полноценной работы веществами: витаминами, минералами и микроэлементами? Как сбалансировать свое меню, чтобы потребляемая пища приносила лишь здоровье?

Зернобобовые культуры употреблять в пищу можно в любой последовательности, даже не пытаясь их как-то разнообразить. Ведь каждый из этих продуктов имеет абсолютно весь набор полезных веществ, необходимых для жизнедеятельности человеческого организма. И вы запросто можете жить годами, постоянно употребляя один из них.

У нас, например, прекрасно произрастает рожь. И русский человек плохо себе представляет обед без теплой еще душистой краюхи черного хлеба.

В странах Юго-Восточной Азии также трудно представить себе трапезу, но уже без риса, вездесущего теперь для этой местности. Тут, правда, нельзя не отметить, что после введения так называемых «цивилизованных» способов его обработки, то есть шлифовки, в ряде стран, где рис является основным продуктом питания, тут же вспыхнули эпидемии, вызванные авитаминозом. И это не удивительно. Ведь все полезные вещества в любом злаке на 90% находятся именно в его оболочке. После же шлифования рис превращается из необыкновенно полезного продукта питания в лишенный жизни омертвевший неудобоваримый балласт.

Вызванные авитаминозом эпидемии под общим названием «Бери-бери» долгое время бушевали в странах, культивирующих в основном именно этот продукт питания. Однако, вместо того, чтобы отказаться от шлифования риса, страдающему от сильнейшего авитаминоза населению было предложено спастись от этой вдруг одолевшей после прихода «цивилизации» напасти добавлением в пищу витаминов, получаемых химическим способом. И все это взамен тех натуральных, которые теперь стали выкидывать вместе с отрубями. Там же, кстати сказать, — в тончайшем слое под кожурой злаков, находятся и крахмалоперерабатывающие вещества, без присутствия которых создаются дополнительные сложности при переваривании пищи в желудке. Да и время между кулинарной обработкой риса и его попаданием на стол позволяет недавнему непреложно ценному продукту питания превратиться в уже омертвевший несомненно вредный для организма балласт.

А у нас, кстати говоря, положение в этом вопросе ничем не лучше. Ведь основной продукт уже нашего питания, которым является хлеб, также давно и безнадежно изуродован изуверскими способами его кулинарной обработки. Ведь муку, как известно, в прежние времена на год вперед на мельницах не обмолачивали никогда. О чем говорит еще в самую первую очередь этих мельниц почти полное отсутствие:

«Мельниц упоминается очень мало и то уже в XIV столетии; более употребительны были ручные жернова» (Аристов Н. Я. Промышленность Древней Руси. С-Пб., 1866. С. 64).

А побывавший в Москве в 1581 г. итальянец Паоло Кампани сообщает, что мельниц в его времена не было у нас вообще. Даже в самой Москве:

«Общественных мельниц у них нет; жители, как городские, так и сельские, мелют зерно дома и дома готовят хлеб» (Кампани П. Записки. Сведения о России конца XVI в. Паоло Кампани. Цит по: Вестник МГУ. Серия IX. История, № 6. 1969. С. 83).

И существовала такая традиция обмола зерна у нас не из безкультурия, ярлык которого пытаются на нас навесить столь неразборчивый в принятии мод Запад, а от передававшихся от поколения к поколению народных знаний, имеющих в своей основе традиции нескольких тысячелетий. А потому во времена былинное зерно у нас мололи домашними жерновами и, причем, ежедневно. От тех эпох и достались нам рассказы об Илье Муромце да Никите Кожемяке. И оскудела Земля Русская в последнее время на богатырей не только вследствие упадка нравов. Посильную долю в искоренение русского богатыря внесла и смена уклада жизни, где не последним атрибутом ранее приобретаемого нигде не встречаемого здоровья являлся ежедневно молотый и тут же спекаемый в русской печи с применением низких температур (90–95°C) хлеб.

Теперь же этот наш традиционный продукт питания выпускают не просто балластным для организма, но и очень для него не безвредным. Зерно очищают от оболочки, что лишь одно этот продукт питания делает просто несъедобным. Мало того, смолотую муку держат годами, а спекают эту мертвечину, чье название «хлеб» совершенно не соответствует внутреннему содержанию этого так называемого «продукта питания», под воздействием высоких температур (до 500°C). От чего получается совершенно несусветное зелье, которое уж пищей назвать никак нельзя.

Именно с этих времен взамен стройной русской девушке с естественным румянцем на щеках в наш фольклор пробирается безформенное ожирелое тело дебой дистрофической фигуры, запечатленное классиками XIX столетия. Да и мальчики, ранее именуемые богатырями, приобретают безформе заплывших жиром дебой детинушек, типа: «Двое из ларца одинаковых с лица».

О ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ НЕ ПРИГОДНЫХ

Так каких продуктов нам все же следует избегать?

О нежелательности злоупотребления питанием изделиями мясной продукции мы уже поговорили. Вредность питания омертвелой после неправильной кулинарной обработки растительной пищей также обсудили. А как же быть с пищевой продукцией подменивших собою рынки супермаркетов, где пища быстрого приготовления, а также уже готовая к употреблению, расфасована во множестве тюбиков, пакетов и коробочек и выглядит до того симпатично, что тут же, после приобретения, ее так и тянет отправить в рот? Ведь в пестроте разнообразия многочисленных ярких зазывающих этикеток подчас не так просто и разобраться.

Вот и определим целесообразность произведения закупок продуктов подобного плана.

Прежде всего, в глаза бросается разнообразное обилие спиртных напитков, сигарет, чипсов, рулетов, мороженого, копченостей, консервов, кофе, газированных напитков и т.д.

Спиртные напитки уже давно изготавливаются на основе импортных спиртов, чье качество сильно оставляет желать лучшего. Причем, вовсе не обязательно дорогие сорта водки или коньяка могут упасть от возможного отравления. Вина, хоть и в меньшей пропорции, но тоже не всегда безопасны или безвредны. И даже пиво уже давно не изготавливается по своей прежней технологии, а выпускается лишь в мертвом, то есть пастеризованном виде, где срок его годности, вместо пяти дней, увеличен до пяти месяцев.

О приносимом здоровью очень ошутимом вреде от курения даже наш Минздрав предупреждает.

Ну, а вреднее чипсов для здоровья человека вряд ли что уже можно и посоветовать: для больного желудка это обыкновенная изжога, для здорового — путь к изжоге.

Рулеты и шоколады импортного производства уже давно сплошь напичканы химией и вредны ничуть не менее столь же опасной для здоровья жвачки.

Мороженое для организма считается вредным продуктом, ну а теперь все иные вытеснившее синтетическое импортное — и подавно.

Трудно пройти мимо ароматно пахнувшей копченой рыбы. Но таким способом приготовленные продукты вредны. С этим нельзя не считаться.

Консервированная пища мертва. Что о ней говорить?

Кофе, так же как чай и какао, для здоровья вредны. К тому же является пусть и слабым, но все-таки наркотиком.

Некоторыми видами газированной воды импортного производства рачительные хозяйки советуют очищать окалину с внутренней поверхности чайника. Количество же людей, заработавших себе при их употреблении язву желудка, неуклонно растет.

К безусловно вредной пище относятся также: столовый уксус, майонез, жаренная в масле пища, концентрированная пища.

Жиры вообще хорошо бы использовать в как можно меньшем количестве. Ведь нам зачастую неизвестно из чего вообще изготавливается растительное масло. А на вкус и, главное, на запах можно определить только наше родное — южно-российское или малорусское. Импортные же масла никогда ни вкуса, ни запаха не имели. И о компонентах, которыми наполнено их содержимое, можно лишь гадать.

Хлеб изготавливается не только из старой муки, не только при слишком высоких температурах, но еще и сама закваска к нему производится из очень небезопасных для здоровья дрожжей. Так что от нашего когда-то самого традиционного продукта питания сегодня следует шараться как от чумы. В противном случае вас ждет работа на единственно прибыльное от подобных внедрений ядовитостей в пищу заведение — на аптеку. Что вовсе не гарантирует вашего в конечном счете выздоровления. Это все равно как с водкой воевать, пытаясь единовременно всю ее в одночасье выпить.

При производстве же консервов на каждый вид продукции существует определенный стандарт и оговоренный для каждого процент в весовом отношении допустимого количества червей (!) по отношению к исходному материалу. К тому же очень небезвредны синтетические консерванты, при помощи которых и достигается возможность столь долгого хранения данных продуктов питания.

Так что кетчупы, приправы и консервы лучше всего готовить самим. Это и дешевле, и для здоровья много безопаснее.

А где же тут, скажете, про «белую смерть»? О ней особо. Мелко помолотая «очищенная» поваренная соль, имеющаяся повсеместно в продаже, в пищу не пригодна и даже ядовита. Ведь она содержит кадмий. Поэтому эффект от ее применения такой же, как от вдыхания стоящего рядом человека ядовитого дыма курильщика. Это называется пассивным 70%-ным курением.

Поэтому лучше всего в аптеке приобрести морскую соль (естественно, без каких-либо примесей: грязные кусочки нужно отсортировать и выбросить), высушить ее и смолоть в кофемолке. Считается, что по своим качествам морская соль к каменной имеет соотношение, как мед к сахару.

Однако и в этом случае употреблять ее свыше 2 г в день не рекомендуется. А ведь это меньше половины чайной ложки. Хватит ли на день?

А вы попробуйте по утрам питаться исключительно сухофруктами и травным чаем вприкуску с медом. Причем постараться сделать это как можно позже, а то и к обеду передвинуть. Тогда применение соли для еды станет необходимо два, а не как обычно три раза, а если вам сухофруктовый завтрак к обеду отодвинуть удастся, то и вообще — один раз. Где-нибудь часикам к четырем-пяти. А на один прием пищи 2 г хватит с лихвой.

Кто-то, возможно, и возразит на утверждения диетологов насчет соли. Ведь имеются же свидетельства отношения к соли Иисуса Христа, в которых ничего отрицательного про нее не сказано, а даже наоборот: «...Соль — добрая вещь;» [Мк 9, 50] [Лк 14, 34] или «Вы — соль земли» [Мф 5, 13].

Конечно же, в этих словах заключена некоторая аллегоричность понятий о соли, имея в виду скорее ее значение по тем временам куда больше, чем заключенные в ней качества.

А значение мы знаем прекрасно. Ведь вдали от солевых месторождений она ценилась буквально на вес золота. Оттого и в русском гостеприимстве это обязательное исключительно для дорогих гостей: *хлеб-соль*. Ведь сахар это сейчас придумали (себе на голову), а вот соль, она всегда была и остается единственным естественным минералом, способным сдобрить пресную безвкусную пищу. Ведь что кроме соли может сделать пищу нашу столь желанной?

Так в чем же, интересно знать, несостыковка как последних исследований науки, так и личного опыта многих людей, вылечившихся от серьезных заболеваний благодаря уменьшению потребления соли, с сидящим в нашей крови представлением о ней?

Да дело все исключительно в нашем за последнее время необузданном обжорстве!

Ведь до каких перегибов дошла поставленная на широкую ногу индустрия изведения и без того хлипкого здоровья в санаториях, домах отдыха, да и в детских якобы оздоровительных лагерях!

Ведь как минимум 4 приема пищи (а то и все 6, как, например, в детских спортивных лагерях) здесь считаются всеобщие принятыми. Тут мы не будем останавливаться на колоссальном вреде юношескому организму от круглосуточной работы пищеперерабатывающей системы безнадежно пытающейся обработать всю эту многоликую мозаику, отправляемую постоянными порциями в желудок гремучей смеси, ничего ценного для организма при этом в себе не несущей. Урон ощутим. Результаты налицо. Но мы сейчас о другом — о соли.

Ведь какая ж без нее пища? Вот и прикиньте, сколько лишней соли было употреблено при этом за день. А мы еще после этого смеем жаловаться на остеохондроз и боли в суставах. Да тут надо просто радоваться, что организм, несмотря ни на что, пусть и с переборами, но пока держится.

А давайте-ка попробуем прикинуть: как раньше-то было? Ну, для начала, скажем, у нас.

Тут можно сказать совершенно определенно, что вставали засветло, то есть еще до рассвета. И это не удивительно — ведь и звери к рассвету уже бодрствуют. Так вот, вставали и, помолясь, принимались за дела. Женщины по дому. Домашних животных и покормить, и напоить, и за ними убрать, и подоить, и обед поставить готовить, и в доме прибрать... В общем, дел непочатый край. Мужчины отправлялись поле пахать.

Тут, пожалуй, уместно спросить, а сами-то ели ли?

А вы вот попробуйте встать в четыре часа ночи и тогда увидите, с каким безнадежным отвращением вы будете себе в рот эту плюшку сухую пытаться протолкнуть. Ведь и слюна-то в такую рань выделиться как следует не сможет!

Правда, если уточнить, то тут необходимо отметить, что прием пищи до окончания утренней службы Русской Православной Церковью воспрещается. А заканчивается она, по крайней мере, сейчас, не ранее 10 часов.

Но и вообще день сегодня сменяет ночь лишь в 9.15. Удивительно?

Доказывается это достаточно просто. Вот что сообщает о заходе солнца в Москве дореволюционный переводчик книги Павла Алеппского:

«В мае солнце заходит в Москве в 8–8,5 час.» (Путешествие Антиохийского Патриарха Макария в Россию в половине XVII века, описанное его сыном, архидиаконом Павлом Алеппским. Выпуск 4 (Москва, Новгород и путь от Москвы до Днестра). Книга 10. Цит. по: Чтение в обществе истории и древностей российских, Книга 4 (187). 1898. Гл. 6. С. 22).

Взгляните на любой современный календарь, и вы убедитесь, что в мае дневное светило сегодня заходит на два часа позднее, чем в дореволюционные времена.

Вот и получается, что бесы сегодня покидают мир сей, после ночных здесь прогулок, не ранее 9.15. А потому все до этого момента завтракающие рискуют заглотив за своей

трапезой те самые сущности inferнального порядка, которые во всеизвестной повести Гоголя «Вий» от восходящего солнца не успели улизнуть в свою преисподнюю.

Но кто виноват в этом? Неужели же какие-то вражьи силы?

Да вовсе нет. Сами мы и виноваты. Русский человек вообще, о чем и сообщает лишь его распорядок дня, не завтракал никогда. С чего мы эту дурную привычку в безбожные большевицкие времена к руководству приняли? Ведь утром есть вовсе не хочется. Зачем же себя насильно заставлять?

Итак, вернемся к распорядку дня русского человека. Муж в поле, жена осталась работать по хозяйству. Обед в полдень, то есть в 12 ч. дня. А ведь начав работать с 4 ч. утра, это уже получится полный наш восьмичасовой рабочий день.

Неспешно пообедали. Жара. Теперь вздремнуть бы в тени деревьев — ведь пахать сразу после обеда это так тяжело. Поэтому-то и отдыхали себе на здоровье пару, а то и тройку часиков. В полуденное пекло лучше всего не показываться на солнце и провести это время в тени. А заодно и доспать за короткую ночь не доспанное.

Со мною как-то раз произошел очень здорово высвечивающий существо рассматриваемого нами вопроса случай. Участвуя в коллективном велосипедном пробеге, мне захотелось сократить послеобеденный отдых. А потому, не оставшись на послеобеденный отдых вместе со всеми после принятия обильной пищи на общем привале, в одиночку умчался по шоссе, решив проскочить оставшиеся 40 км побыстрей, спеша по своим делам (до обеда мы проехали 80 км). Но для уменьшения расстояния, так как на запланированное мероприятие все же опаздывал, потребовалось часть маршрута срезать. Тут-то и пришлось столкнуться с сильно изрезанным рельефом местности, изобилующим крутыми подъемами. Потому через пару десятков километров вымотался так, что из последних сил еле дотянул до прохладного ручейка, на счастье оказавшегося недалеко у дороги в густых зарослях кустарника. И там, с неслыханной жадностью присосавшись к целительному источнику, долго не мог прийти в себя от законно полученного удара.

Так какие же чрезмерные перегрузки оказали на мой организм столь губительное воздействие? Какая же такая напасть скосила меня словно гнедого быстроногого жеребца лихая пуля в чистом поле? Ведь в полном изнеможении валяясь у ручья, опившись как верблюдов без меры, даже прыгающей в двух шагах вороне, очевидно почуявшей во мне потенциальный источник поживы, даже «кыш» сказать не мог.

Теперь-то уже стало понятно, что причиной всего произошедшего явилась хорошая физическая нагрузка, данная организму, занятому в это самое время усиленным перевариванием обильного обеда, который, по справедливости, лучше уж было бы в тот самый момент отдать врагу — ведь на переработку непомерного количества пищи и энергия организмом расходуется непомерная. И на эту тему давно имеется свой в продолжение долгих веков русским народом используемый в подобных случаях афоризм: «После вкусного обеда, по закону Архимеда, полагается поспать». Поэтому, коль поел, так отдохни, а если уж надо допахать, то и есть пока, значит, и не следует.

Теперь, наконец, становится понятно до чего исправно потрудилась в пользу любимого ею Запада отечественная барчуковая литература, где описываются повсеместно сцены дрыхнувшей дворни в семье Обломовых, пытаясь выставить именно в данном свете характер русского человека, показав его лентяем и бездельником.

Так откуда ж взят, да и кем, этот наполненный пускающими пузыри сонными обломовцами дом?

А самым подрастающим мальчиком барчуком, который в три утра на сенокос не поднимался, а, следовательно, и спать днем вовсе и не желает. А с чего мы вообще взяли, что именно детям этот самый дневной сон так необходим? Мне, например, на сколько себя помню, в детском саду в тихий час уснуть не удалось ни разу. Да и еду там же по утрам запихивали в меня ну просто насильно и часто безуспешно. А зачем? Ведь детям и еды-то требуется, что воробью. Пусть сомкнет ладошки ковшиком (именно такое

количество пищи вмещает в себя нерастянутый перееданием желудок) и вы увидите, что ему и надо-то не больше, чем кошке. Но все же не кошка он, а человек. И поэтому, вместо мышки, положите в его сомкнутые ладошки лучше кашки, причем без сахара и молока. Причем, в геркулесовую и пшеничную добавить можно после остывания до температуры ниже 50°C чайную ложечку меда, а рисовая и гречневая потребуют для такого количества ее употребления максимум 0,2 г соли, но уж тут-то, если не хотите травить своего же ребенка ядами, словно пассивного курильщика, соль обязана присутствовать морская.

Утром же, но не раньше того, как ребенок действительно захочет есть, дайте лучше ему сухофруктов, а в сезон можно свежих фруктов и ягод. Ягоды можно со сливками, сметаной или простоквашей. А пить настой трав и шиповника или заваренные в кипятке размолотые на кофемолке семечки. А закусывать медом. А воду для приготовления напитков, а также для употребления в холодном виде (лучшая заправка для организма) нужно употреблять исключительно талую. Пророщенной пшеницей (ростки не более 1 мм длины) и отваром «лошадиного» овса пренебрегать также не следует.

Вот если бы и выполнить данные мероприятия, но в масштабах страны, то и выросло бы у нас здоровое поколение. И, словно ярим последователям ленинской политики, Губельманам и иже с ними, которые в безбожную пятилетку к 1943 году намечали отстранить от службы последнего попа, так и мне, в свете бессмертных идей внедрения здорового образа жизни, у этих самых попов позаимствованных, хотелось бы в недалеком будущем стать свидетелем всенародного разоблачения порочных модернистских идей в области общественного питания, губящих здоровье нации. Хотелось бы и соприсутствовать при наказании главных виновников этих массовых преступлений, унесших жизней не меньше, чем гражданская и Отечественная войны, коллективизация, голод в Поволжье и на Украине, тюрьмы и концентрационные лагеря, застенки чрезвычайки и красный террор, метрострой и Беломорканал и т.д., и т.п.

В Диком поле на безкрайних просторах Земли Русской раскиданы не захороненными по-человечески (с Люцеферовыми звездами вместо крестов на могилах) десятки миллионов людей в большинстве своем принявших смерть из-за самовольного нарушения жизни по традициям предков. И безбожников всех мастей, к власти допустив, первую половину потерь понесли напрямую от рук палачей, допущенных к управлению страной ими же самими. Все же остальные погибли даже не от безкормицы, но от перехода на модную в тот момент систему питания, которая оставляет человека без столь ему жизненно необходимых витаминов, минералов и микроэлементов.

А ведь съедобной и очень полезной для здоровья растительности вокруг нас всегда в изобилии. Просто знать нужно: чем и когда питаться, что и когда впрок заготавливать, а когда лучше всего не только ничего не есть, но и не пить.

Причем, все это требуется на себе опробовать впрок, опять же, не потому, что уже сегодня иначе никак нельзя, но потому, что день завтрашний может оказаться ох как еще и не медом намазанным.

И если существуют какие проблемы, уже и сегодня стучащие в ворота бедой, то следует не поносить злыми языками природу из-за молнии, которая вам дом подожгла. Но, предвидев лишь возможность удара этой молнии, заранее, что и предлагается, тихо и спокойно без излишней суеты и показной деловитости поставить вовремя при ясной погоде без туч и дождичка на всякий случай надежный громоотвод...

А им и является испытанный многовековыми традициями — *русский образ жизни*. Где под сенью отеческих вероучений и женщина из размалеванной вертихвостки с бессмертными замашками старухи из «Золотой рыбки» превратится, наконец, в домовитую рачительную хозяйку, теплым взглядом и добрым словом встречающую своего утомленного после тяжелых трудов мужа. Да и сам муж, если ему наконец-то посчастливится жить в стране, где не будет бить по рукам проводимая международным валютным фондом программа на удушение нашей экономики и где предоставится

возможным работать без оглядки на возможное скорое раскулачивание, то представляете, какие горы он может при этом свернуть?

Но вернемся пока к мужику, вдоволь отоспавшемуся по-обломовски в обед.

Солнце пошло на убыль. Пора вставать и продолжать пахать поле. Съеденная в обед пища в желудке в основном усвоилась — ведь мясо к обеду среди недели не подавалось, а, следовательно, уже через два-три часа можно спокойно продолжать работу.

Вечером же принято было отдыхать за чаепитием (вспомните, например, картину: «Чаепитие в Мытищах»), да и странников у себя дома привечать. По возможности никому ни в чем не отказывали: давать еду и приют каликам переходим — дело Божье, а для чего еще и жизнь-то дана как не для собирания дел добрых с целью надлежащего ухода в Жизнь Вечную?

А за чаем рассказы странников слушали о дальних святых местах: монастырях и иконах чудотворных и чудесных с их помощью исцелениях. Собственно калики эти по святым местам в основном лечиться и шли: туда — каликами переходим, а обратно, зачастую, уже и здоровыми людьми.

А не поможет, то унывать не стоит — видно своим прошлым нерадением сильно Господа прогневали. И в иные святые места сходят — не развалятся. Благо не скупа Русская Земля на обители Богу угодные.

Вот вам и связь явлений и причин, их побудивших, разумного благоустроения земли, не даром называющейся подножием Престола Господня. Где и медицина, и школа, и власть — все пути дороги имеют одно направление — Храм Божий.

В этом спокойном мирозидательном умиротворении и заключена та самая неведомая прямолинейному рассудку иноземца загадочная русская душа. Народ верит — верю же и спасается. И, причем, болезни — это только ничтожная толика результатов той колоссальной ни на минуту не прекращаемой подвижнической страды на ниве воцерковленного созидания. И конечная цель перехода в мир иной русского человека, так же как и простота и безхитрость его жизни, предельно ясны. После долгих трудов собирания сокровищ не земных, а духовных, как то: молитва, пост, воздержание, раздача милостыни, наставническая деятельность — ему предстоит явиться на суд Божий. И соблюдение русским человеком своих обязанностей и ляжет в основу выбора для него соответствующего его заслугам места. И если он в чем-либо оказался не прав, то грешной метущейся душе обязательно помогут своими молитвами те, кто остался на земле после его смерти. И если он не оставил на земле своих последователей по вере здесь, то очень не просто ему придется там.

Поэтому самым главным в русской семье считалось воспитание детей. Но вырастить их требовалось не как сорняк, что на сегодня в основе своей и практикуется, но воспитать в вере. Если же своих детей не было, то долгом каждого было непременно взять на воспитание сирот. Потомство требовалось не как восстановление поголовья некоего вида земноводных, но в качестве молитвенников, оставляемых здесь после ухода в мир иной.

Сейчас же, с переходом чуть ли ни к тотальному атеизму, смысл оставления после себя потомства опустился до чисто инстинктивного животного чувства воссоздания вида и тут же породил собой никогда не существовавшую ранее у людей верующих проблему отцов и детей. То есть, потеряв стержень веры, общество перешло тут же и к разделению в самом себе.

А ведь началось это еще с нигилистов позапрошлого века, так безопасно посеявших пожатый теперь хаос. Стоит вспомнить столь воспетую эту проблему в небезызвестном еще со школьной скамьи произведении «Отцы и дети». А ведь атеистически настроенным барчукам, потерявшим вследствие никчемности своих взглядов цель в жизни, действительно нечем было заняться, кроме как, пожалуй, распрями с родителями.

Так что мужик русский знал, в свое время, что делал, проводя время в трудах праведных. И здоровье у него было, благодаря этому, отменное. И дети были

помощниками и последователями. И так как ел он, практически, всего один раз в день (на ужин лишь чай), а не шесть, как принято на сегодня в домах отдыха, причем, начиная с 8.30 утра и заканчивая лишь в 21.15 вечера (обычно кефиром), то и потребление соли вполне ограничивалось советуемыми двумя граммами.

И еще. Каменная соль, добываемая в местах ее залегания, давно умерла и вполне поэтому возможно, что, по сравнению с этим «покойничком», морская соль и является живым, а, следовательно, и необходимым для принятия его в пищу продуктом. А самое главное, что может быть именно эту соль и имел в виду Иисус Христос, говоря: «Соль — добрая вещь».

Да, науке пока неизвестна полезность соли. Но кто знает, ведь науке, как теперь выясняется, уж очень многое остается пока не известным. Так может быть и соль, ну уж во всяком случае, морскую, она до сих пор неверно оценивает?

Моя мать, между прочим, некогда еще в детском возрасте серьезно заболевшая, советскими врачами была приговорена к бессолевой диете, что чуть не стало причиной ее смерти. И практически уже перед самой смертью, когда врачи, расписавшись в своем бессилии что-либо сделать, сообщили о неизбежности летального исхода, умирающий уже ребенок, когда ее пронесли мимо рынка, слезно попросил свою матушку купить ей селедочки. В этой практически тогда казавшейся последней просьбе ей отказано не было. И тут же, после вкушения солености, этот ребенок и вернулся к жизни. Так что современной науке и действительно: о необходимости принятия в пищу соли мало что известно. Потому следует отметить справедливость фразы: «Соль — добрая вещь». Любая — даже каменная.

Вот, между прочим, что на эту тему сообщает Иосиф Барбаро (XVII в.) в пересказе диалога с кочевником:

«Когда я спросил одного из них, что же едят они в степи, он тут же задал мне встречный вопрос: “А разве кто-нибудь умирает от того, что не ест?”, — как будто бы говоря: “Иметь бы мне лишь столько, сколько нужно, чтобы слегка поддержать жизнь, а об остальном я не забочусь”. Они ведь довольствуются травами, кореньями и всем, чем только возможно, лишь бы была у них соль. Если они не имеют соли, то рот их покрывается нарывами и гноится; от этого заболевания некоторые даже умирают» (Барбаро и Контарини о России. Наука. М., 1971).

Вот что такое соль!

Но и злоупотреблять ею, в любом случае, было бы не верно. Все хорошо в меру. И соль в этих правилах не исключение.

Теперь о другом продукте питания, не менее «ласково» именуемом «белой смертью».

Это сахар. В отличие от соли он уже полностью является произведенным с применением технических усовершенствований.

Величайшим достижением науки, но науки позапрошлого века, было открытие такой единицы измерения, как калория. После чего и принято стало уподоблять пищеварение в желудке с паровозной топкой. Вроде бы как чем больше съешь, тем больше и сил окажется.

Теперь же, хоть и давно выяснено, что здоровее можно стать от усиленного питания калорийной пищей только в размерах и сил это не добавит, а только заставит организм работать в режиме глубочайшего перенапряжения, калорийная система так и остается, несмотря на давно доказанную ее ошибочность, теорией, принятой за основу официальной медициной.

При обработке пищеварительным трактом любого продукта в конечном итоге получается сахар, который и впитывается в кровь. Этот же продукт получается в результате переработки сахаросодержащего сырья, но, являясь полученным искусственным способом, никакой обязанной иметься в нем ценности не несет, а только подает команду пищеперерабатывающей системе, что данный продукт обработке не

подлежит ввиду полной его уже готовности. Потому-то столь вредны обожаемые нами: и плюшки, и торты, и пирожные. Ведь при их проникновении в пищеварительный тракт создается иллюзия их уже полной готовности, а это несет с собой дополнительные трудности по их переработке. Организму приходится выделять в десятки раз больше как желудочного сока, так и иных ферментов для исполнения очень сложной программы их обработки.

А мы в это время, в отличие от выполняющего аварийные работы желудка, испытываем удовлетворенное чувство сытости и комфорта.

И так изо дня в день. Какая же пускай и сверхнадежная и самая совершеннейшая система выдержит такие постоянные над ней издевательства? А вот вам и финиш — сахарный диабет. И заработать его можно не обязательно исключительно на плюшках и тортах. Ведь причиной его возникновения является обыкновенное истощение организма.

Вот и рассмотрим причины, его вызывающие, поподробнее.

При попадании нормальной пригодной для употребления пищи в ротовую полость при пережевывании начинает выделяться слюна. Твердую пищу необходимо разжевать до такой степени, чтобы ее впоследствии можно было выпить. Количественно это будет одна чайная ложка, а иначе всю еду, попавшую в рот, как следует обработать все равно не удастся. Считается, что минимальное количество жевательных движений должно быть не менее 50-ти, но считать их, конечно же, не стоит. Лучше следить за тем, чтобы случайно не проглотить до конца не пережеванную пищу.

И болтать за едой также не рекомендуется. Ведь самый ужасный вред нашему здоровью наносят семейные скандалы, которые обычно и возникают за обеденным столом, когда вся семья, наконец, собирается вместе. Поэтому-то, дабы смирить раздражаемые некоторых членов семьи во время обеда неумные желания высказать кому-либо свои чем-то неудовольствия, в русской семье всегда было принято настроиться к приему пищи благоговейно. И перед вкушением ее обязательно произносилась молитва: «...хлеб наш насущный даждь нам днесь...»

И еда в таких условиях будет принята как молитва. А после обеда и еще также молитва, но уже в отблагодарение за полученную пищу.

Ну какой же невежда, скажите мне, в такой торжественно благоговейной обстановке вдруг начнет претензии свои кому-то высказывать или старые счеты сводить?

Да, на прием пищи нужен настрой особый.

Сколько есть?

Чем меньше, тем лучше. Наш нерастянутый желудок вмещает в себя количество пищи, умещаемое в сомкнутых ковшиком ладонях.

Сколько раз в день есть?

Чем реже, тем лучше. Однако же, если интенсивная работа не позволяет отдохнуть после хорошего обеда, то лучше его разделить на несколько приемов пищи. Это как в хорошем походе. Понятно дело, лучший вариант — иметь днем одну единственную, но достаточно продолжительную стоянку. Однако же, если груз несколько часов кряду нести просто невозможно, приходится делать частые остановки, во время которых иногда можно себе позволить выпить водички или даже чего-нибудь легенького съесть.

И вот на какие фазы делятся очередные этапы пищеварения. Обработанная в полости рта пища дает команду желудку на прием очередной ее порции. Если питаетесь мясом, рыбой, яйцом, молочными или зернобобовыми продуктами, то в желудке начинается выделение сока, имеющего в своей основе кислотную среду, если же пища оказалась крахмалосодержащей растительного происхождения, то происходит ее ощелачивание.

Фрукты имеют время переварки 1 ч., овощи 4 ч., а мясомолочная продукция не менее 6 ч. Но это лишь в том случае, если они съедаются как сами меж собой отдельно (и мясо, и рыба, и творог, и яйца), так и без присутствия крахмалосодержащих овощей и круп, а также фруктов. Мясомолочные продукты сочетаются лишь с не содержащей крахмал пищей растительного происхождения.

В противном случае, если мы, как обычно, отведаем жирного с мясом супчика, заедим котлеткой с картошечкой, а затем на десерт добавим еще и пару яблочек, для полной загрузки, то в желудке у нас начнется такая непримиримая борьба противоположностей, перед которой вред организму, нанесенный от маленькой сладкой булочки, безнадежно померкнет. Тут уж будет и впрямь кровавое побоище не на жизнь, а на смерть (а точнее для смерти). Во-первых, в схватке схлестнутся две непримиримых среды: щелочная и кислотная. Кислотная вроде бы и посложнее, и поувесистее. А если мяса раза в три по количеству меньше гарнира? То борьба будет уже поистине равной. А тут еще фруктами закусим, которые уже через час из желудка уйти норовят. И ведь все ж прорываются, прихватив с собой и куски недоваренной баранины и картошки.

Но вроде бы сначала такие сбои в работе не особенно и страшны — ведь долго еще недоваренной еде по пищеварительному тракту путешествовать. Авось где и рассосется. Но все стенки кишечника из-за каждодневного такого питания забиты грязью и паразитами. Да и печень, и почки — все постепенно забивается гниющими недоваренными останками продуктов питания.

А организм уже с чисткой начинает и не справляется. Вот вам и камни, а в конечном итоге и сахарный диабет и, самое обидное, полученный даже без переедания плюшками и тортами.

К тому же не следует забывать, что ни сахар, ни отрезанная от шкурки картошка, ни консервированная килька в банке ферментов для собственной переварки в себе не содержат.

Картофельный крахмал, например, составляющий 90% объема клубня картошки, переваривается исключительно с помощью фермента, находящегося в миллиметровом подкожном слое, который нами обычно и срезается вместе со шкуркой, содержащей в себе 85% находящихся в клубне витаминов (остальные 15% витаминов содержит подкожный слой). Между тем имеются подтверждения того, что наши пращуры и без нынешних исследований прекрасно знали, что картофельный этот тонкий подкожный слой срезать и выбрасывать нельзя. Моя бабушка, например, очень рано (в возрасте 7 лет) оставшись сиротой, еще в дореволюционное время, находясь на воспитании в барском доме, приготовила как-то раз, ставшую очень по тем временам модной, картошку «Фри». Это блюдо очень понравилось детям, которые по пришествии родителей домой очень расхваливали им прелестный вкус только что отведанного ими лакомства. И вот, вместо ожидаемой благодарности за искусное изготовление столь великолепного блюда этим столь юным восьмилетним кулинаром, девочка вдруг получила нагоняй. И тогда это было воспринято непонятым ребенком как желание богатой барыни экономить на каких-то картофельных обрезках. И только теперь становятся понятны причины возникновения произошедшего тогда инцидента. Оказывается, неспроста так велика всегда была сила традиции. Ведь и подаваемое на завтрак в старой доброй Англии совершенно отдельно от другой еды яичко всмятку или, скажем, также отдельно кофе в постель, да еще и без сахара, нами раньше воспринималось как никчемная блажь чопорных господ. Теперь-то, наконец, выяснилось, что эти продукты, для наилучшего переваривания, так и должны употребляться.

Но вернемся к картошке. Ведь она, с некоторых пор ставшая вторым хлебом, после новомодных изобретений безграмотных отошедших от веками сложившихся традиций французских кулинаров, из великолепнейшего незаменимого по своим вкусовым качествам продукта вдруг превратилась в балластную неудобоваримую пищу.

Так вот, подавать ее на стол следует не иначе как под наименованием «картошка в мундире». Здесь, после приготовления, пострадает лишь снятая тоненькая шкурка. Второй вариант приготовления: медленно испечь в духовке с применением температуры, не превышающей 100°C. Этот способ предпочтителен тем, что такая кулинарная обработка помогает и картофельную кожуру сделать съедобной.

Зерновые, так же как и картошка, ферменты, переваривающие внутреннее содержание семян, содержат в подкожном слое. Поэтому, в случае их обдирки, кроме риса точно также страдают неполноценностью и все иные злаки.

То есть изготавливаемый пищевой промышленностью хлеб, так же как и макароны, и все иные хлебобулочные изделия, в пищу не пригоден. И многие люди, склонные к полноте, которые от магазинного хлеба отказались, имеют теперь вполне приличную фигуру и нормальный вес. Причем, все, как один, уверяют, что при периодических отказах от безхлебной диеты тут же резко начинают прибавлять в весе, да и чувствуют себя много хуже.

Но отказ от магазинного хлеба вовсе не означает необходимости отказа от хлеба вообще — ведь уникальная ценность пищевых изделий из ржи и пшеницы известны с давних времен. И здоровье именно нашей нации от данной культуры всегда и отталкивалось. Потому и не следует голову себе ломать над изобретениями новых каких-то сверхполезных продуктов. Этот продукт уже давно имеется. И наша задача заключается лишь в том, чтобы не дать его изувечить ни при его хранении, ни при помоле, ни во время выпечки. Одним словом: не позволить новомодными очень неумными изобретениями убить живое зерно.

Как это сделать?

Очевидно, зерно лучше всего покупать свежесобранное с полей. Тут уж в его съедобности вы точно не ошибетесь (Ведь в элеватор загружают протравленное от грызунов зерно, а перед приготовлением хлеба его спрыскивают нейтрализующим яд раствором!).

Как из него готовить хлеб?

А как раньше: в русской печи. Тесто же готовилось не на дрожжах, а на хмеле. Зрелые шишечки хмеля собирают в начале сентября. Он растет практически в любой местности. Русскую же печь можно заменить появившимися сейчас домашними хлебопекарнями. Однако печь хлеб в них необходимо при температуре, не превышающей 100°C. Если же вы не имеете ни русской печи, ни хлебопекарни, то зерновые культуры можно приготовить для питания ими следующим образом. В талой воде в течение суток замачивается до полного разбухания пшеница. После того, как «проклюнутся» ростки зерно нужно промыть и просушить с использованием низких температур на сковородке (или в хлебопекарне). Разбухшие подсушенные зерна можно просто грызть, как семечки, а можно смолоть в кофемолке, а еще лучше в домашней мельнице и, смешав с медом, есть. А можно и хлеб печь и лепешки, но, во-первых, не на масле, а, во-вторых, без применения высоких температур (свыше 100°C).

Такой способ приготовления позволяет повысить количество находящихся, например, в пшенице витаминов группы «В» в десятки, а витамина «Е» так и вообще — в сотни раз.

С приготовлением каш дело обстоит еще проще. В кипящую в толстостенной кастрюле воду засыпается крупа. После закипания воды кастрюля снимается с огня, обматывается в бумагу и убирается «под шубу». Кашу можно также приготовить и в термосе. Время приготовления: сорок минут – час.

При закупке круп следует помнить, что рис необходимо выбирать не шлифованный, гречневую крупу брать по возможности посветлей (не пережаренную), пшено должно иметь не черные, как обычно, а коричневые точки и по возможности более желтый цвет зерен.

Но лучше всего закупку всех этих продуктов производить свежесобранными с полей. Уж здесь в их съедобности сомневаться не придется. Да и получится много дешевле, так как минует многочисленную цепочку спекулянтов, паразитирующих на труде русского крестьянина.

СОВМЕСТИМОСТЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Диетологи обычно рисуют таблицы совместимости продуктов питания, пытаясь не забыть подсчитать получаемые от определенных продуктов и калории, и витамины, и наличие в каждом из них микроэлементов также упомянуть.

Постараемся расставить все по своим местам в двух словах. Самыми наименее пригодными в пищу и по своей усвояемости, и по получаемой от них пользе организму являются изделия мясомолочной продукции. Эти продукты питания Русской Церковью во время постов к употреблению запрещены.

Между тем, и в разрешенные для питания этими продуктами дни ими никогда особо не злоупотребляли: мясом было принято не питаться, а именно лакомиться и исключительно в радостные праздничные дни. А имеется всего таких дней в году ну, может быть, чуть более 60-ти.

То есть в среднем раз в неделю русский человек отмечал настоящий праздник, на котором мог порадоваться присутствию не употребляемых в обычные дни лакомств за своим столом. Тут, после непрерывной утренней службы, можно было и разговеться, и потряхнуть удалью молодецкою. И русская медовуха, и вино южное, и гармонь, и песни, и осетрина, и пляски залихватские, и икра всех сортов — все имелось за русским праздничным столом.

А что? Если всю неделю, а бывало и много более того, человек питался нормальной пищей, то один день погоды не сделает. К тому же подобные периодические стрессы даже признаны целесообразными, так как не дают организму повода для привыкания к исключительно удобоваримой пище.

Поэтому не ломайте лучше себе голову, с чем же это вам, руководствуясь советами диетологов, жареного цыпленка на стол подавать. Все равно есть его с огурцом и зеленью без хлеба и гарнира вы не пожелаете. Тут уж либо картошечки, либо хлеба черненького захочется. А ведь праздник же, а значит и можно того, чего раньше нельзя было. И вино, между прочим, также подаваемое исключительно к праздничному столу, лишь поможет желудку справиться с этой неудобоваримой пищей.

Поэтому лучше всего позабыть на это время обо всех правилах совместимости продуктов питания и подавать этого самого цыпленка жаренного в сметане просто в праздник, и не в какой-нибудь интернационал-коммунистический, типа Вальпургиевой ночи (на 1 мая), а в наш в нормальный — русский. Для этого лишь стоит открыть обыкновенный православный календарь и увидеть там цифры, окрашенные в красный цвет. Они и обозначают действительно праздничные дни, а если к ним присовокупить и сплошные седмицы, там также обозначенные, то вам станет ясно, что русский человек отдыхал в свое время гораздо больше, чем теперь. Тут, правда, следует все же упомянуть, что воскресные дни во время постов, а также и некоторые постные праздники русским человеком всегда проводились без мясopотребления, но об этом все указано в конце главы «Пост и времена года».

Такой распорядок дня имела на своем вооружении былинная Русь. Но придира́ться к святоотеческим правилам приема пищи из-за отрицательного отношения к мясopотреблению не стоит. Ведь очень многие вероучения, пытаясь своим адептам вернуть хоть какое-то здоровье, прием в пищу мяса вообще отвергают. То же отличает и современных ортодоксальных корифеев в области диетологии, также считающих прием мяса в пищу абсолютно не допустимым.

Но самой лучшей позицией по данному вопросу будет не категорическое чего-либо запрещение, но лишь ограничение в потреблении. Потому следует придерживаться установки, по которой некоторые послабления для питания в умеренных количествах, но только в дни, когда это разрешено (в не постные), можно себе позволить в отношении сала, сметаны, простокваши, сыра брынзы и яиц. Эти продукты мясopотребной продукции столь вредными, как все остальные подобного происхождения, не являются. Поэтому между постами их вполне можно использовать, но в разумных количествах. И тут уж конечно в удобоваримых сочетаниях.

Конечно же, на сегодняшний день можно услышать много отрицательных отзывов о качестве того же сала или яиц. Как на такое ответить?

Так ведь ищите где найти продукты все же натуральные. Ищите самих производителей. В противном случае существует возможность наскочить на любую неприятность.

И если сало и сметану, являющиеся жирами животного происхождения, нельзя смешивать лишь с жирами растительными, то или яйцо, или брынзу можно использовать лишь в салате из не крахмалистых овощей. Причем, заправленном непременно сметаной. Простоквашу же лучше всего употреблять с сухофруктами или ягодами.

Пищу же растительного происхождения следует разделить на две неудобосовмещаемые между собою среды.

В кислотной среде перерабатываются не только продукты мясомолочной продукции и рыба, но и такие овощи, как: соя, баклажаны, фасоль, горох, чечевица.

В щелочной: злаковые (пшеница, рожь, гречка, рис, просо и т.д.), крахмалистые овощи (картошка, морковь и т.д.).

То есть пищей может служить либо каша (гречневая, рисовая и т.д.), либо отдельно изготовленная фасоль, горох, чечевица, либо суп из гороха, фасоли, причем, без наличия в нем картошки. Сама же картошка готовится отдельно и принимается в отдельный прием пищи.

И ко всем перечисленным кушаньям прекрасно подходят салаты из некрахмалистых овощей, в которых могут быть употреблены: огурцы, помидоры, зелень петрушки, укропа, лук и т.д. В постные дни с постным маслом, а в обыкновенные с яйцами и сметаной. Причем, эти салаты очень хорошо помогают и самому пищеварению.

Но необходимо при этом учитывать различное время переварки: воды, фруктов и овощей. Ведь если, как у нас водится, после еды выпить жидкости (чаю), то она смывает уже выделенный для переварки сок и организму сначала надо будет обработать ее, а только уже затем опять начинать заниматься обработкой этой пищи. Если же на десерт скушать яблоко, то реакция организма будет еще хуже. Ведь фрукты варятся всего час, а овощи четыре. Поэтому вместе с уже обработанными в желудке фруктами недоваренные овощи частично могут быть выпущены дальше, а это, как уже было рассмотрено, может препятствовать нормальной работе щеперерабатывающей системы.

Поэтому воду лучше пить за 15 мин. перед едой. Иногда допускается принимать ее вместе с едой. Это, например, суп. А если после еды, то не ранее, чем через час после приема фруктов и не ранее чем через 2 часа после приема овощей.

Фрукты же можно есть не позднее, чем за час перед овощами и не ранее чем через три часа после них.

Однако кажущаяся столь громоздкой система правильного питания не столь уж и сложна.

Итак, с утра нужно стараться не есть как можно дольше. Причем о режиме дня забудьте. Ведь человек не машина и его работоспособность зависит не от съеденного, а, скорее, наоборот — от пропущенного завтрака. Ведь пищеварение само является очень большой нагрузкой. И если к нему прибавить еще и трудоемкую работу, то любителю хорошо покушать может запросто очутиться, как и мне, в свое время, в кустах с велосипедом у ручья ставшим предметом пристального внимания заинтересовавшегося моим полумертвым состоянием падальщика. Ведь организм полностью завершает переработку пищи, а, следовательно, и получает от нее отдачу, если это была мясомолочная продукция, не ранее, чем через 10 час. после ее приема, а воспользоваться энергией, полученной от съеденного утром завтрака, вы сможете только вечером после работы. Так зачем же тогда, уходя на работу, завтракать?

Настоящие спортсмены, не в пример многим неразумным юным соискателям наград, которые к 18 годам сходят с дистанции уже в связи с износом организма, никогда не наедаются утром перед соревнованиями. Исключение составляет лишь мед, впитывающийся в кровь уже через 15 мин. после его употребления и сухофрукты,

съедаемые исключительно в небольших количествах и не позднее, чем за 2 ч. до старта. Да и то их используют лишь тогда, когда соревнования, начинаясь с утра, заканчиваются лишь поздно вечером.

Помнится как-то, попав на привале с велосипедистами клуба «Караван» под сильный ливень, хоть все и промокли до нитки, и тряслись от холода, и зуб на зуб не попадал, но для обогрева в движении в обратный путь пускаться не спешили — ждали, когда усвоится в желудке съеденная в обед пища. А уж они-то спортсмены опытные — ежегодно участвуют в однодневном пробеге Москва–Ярославль. А ведь это около 260 км!

А что ж русский мужик?

Так он и раньше про это знал. Ведь поле пахать — это вам не блох на шею бить. Ведь недаром он полмира излишками своего хлеба кормил. И это работая в нашем-то климате (где урожайность в 4 раза ниже, чем в той же Германии)?! А значит, умел: как работать, так и отдыхать.

Принимал же пищу во время отдыха в полдень, продолжая работу лишь после того, как желудок в основном ее усвоит, а на это уж как минимум, а пару часов да подавай. Вечернее же чаепитие, судя по всему, лишь способствовало оградить от желания наесться на ночь.

И лишь странникам, истратившим на свой дальний путь почти весь световой день, приходилось питаться в не лучшее для этого время. Однако ж если учесть, что и поднимались они для продолжения своего пути чуть свет, то и у них никаких проблем с пищеварением не возникало — дневная нагрузка, затем, с лихвой компенсировала этот недостаток — прием пищи вечером. Утром, понятно, ни о каком приеме пищи в 4 часа и речи быть не могло.

Так что ни в каких завтраках природа человеческая как не нуждалась ранее, так не нуждается и теперь.

Забудьте же, наконец, про эти наспех заглатываемые впопыхах бутерброды. А прихватите-ка лучше с собой на работу горсть сухофруктов, а на случай, если пить захочется, термос с заваренным с вечера шиповником. Вот и изводите эти припасы для начала часиков эдак с десяти, а не будет желания, так можно и попозже — в обед.

А на обед возьмите с собой с утра заваренную крутым кипятком гречневую кашу. А ежели вы обед сухофруктовым завтраком заменили, то у вас получится прекрасный полдник, заменяющий обед. Причем, имеется такое суждение, что это время приема пищи, причем, включая и прием жидкостей, является наиболее рациональным не только в отношении здоровья физического, но, что наиболее важно, здоровья на уровне много более высоком — духовном. О чем имеются сообщения древних подвижников благочестия. То есть дотерпеть до 16.00 и лишь тогда как первый раз поесть, так и первый же раз выпить жидкости. Это организму необходимо для того, чтобы после переварки до 17.00 съеденного (если это будет мясо, то до 3 ч. ночи) организм смог от пищеварения хорошенько отдохнуть. То есть заняться самоочисткой, чего при многообразном питании добиться не возможно. Мало того, ощущается прекрасная работа мысли. Ведь мозги свободны от дум про еду, а потому и работают много лучше.

И не думайте, что на одной каше, которою предлагается питаться лишь единожды в день, никак невозможно прожить. Можно, и еще как! Ведь именно такая моно диета и является наиболее щадящей для организма.

Причем, это могут быть не обязательно крупы. Ведь при грамотной обработке продуктов также приспокойненько можно сидеть и на картошке, и на чечевице.

При соответствующей обработке это может быть и фасоль, и горох.

На правилах приготовления этих богатых белком продуктов следует остановиться особо. О них давно ходит очень много споров, связанных с частотой их потребления, из-за содержащихся в них пуринов. Но ответ на этот вопрос давно имеется. И уже тысячелетиями опробован русским человеком, прекрасно питавшимся все это время бобовыми, приготовленными в русской печи способом упревания.

Однако, даже не имея русской печи, можно повторить этот способ приготовления и в квартирных условиях — «под шубой».

Пример. Вечером в толстостенную кастрюлю заливается вода и укладывается горох. После вскипания воды кастрюля снимается с огня, заворачивается в бумагу и убирается «под шубу». Утром кастрюля вновь подогревается до кипения и вновь убирается. А уже перед обедом в кастрюлю добавляется морковь, лук, картофель (чуть-чуть — исключительно для вкуса), соль, специи и нарубленная огородная и дикорастущая зелень. Затем, после вскипания, все снова убирается «под шубу», а через 15 минут можно есть готовый суп.

Те же манипуляции производятся и для приготовления фасолевого супа. Но здесь уже придется сделать 3–4 подогрева.

Всем же остальным продуктам питания подогрева достаточно и одного.

Несмотря на кажущуюся громоздкость, все приготовление, в общей сложности, займет не более пятнадцати минут. А ведь при обыкновенных кулинарных действиях над приготовлением горохового супа хозяйке придется не отходить от плиты в течение двух–трех часов, а фасоли — трех–четырех. Здесь же каждый подогрев отнимет не более трех минут. Причем, при желании, после утреннего подогрева можно добавить и мясо. В таком случае мы избежим эффекта трудноусвояемости бульона. Ведь если мясо просто варить, как обычно это и делается нами, то получаемый при этом бульон, который хоть и вкусен, но переваривается в 20 раз тяжелее самого мяса.

Хорошо. Ну а как же быть с отравленными химикатами почвами? Как быть с нитратами и гербицидами?

Так для этого и имеется у нас на вооружении стройная система очищающих организм православных постов.

Строгий пост

Потребление продуктов питания меняется в течение года в зависимости от биологической потребности организма.

март – апрель

К началу весны недостаток витаминов ощущается особенно остро, но пытаться восполнить его усиленным приемом мясомолочной продукции не имеет смысла, так как необходимых организму витаминов она не содержит. К этому времени года свою ценность теряют и заготовленные на зиму овощи и фрукты.

Такое безнадежное положение на данный период подмечено еще древними. Потому именно это время года и используется с целью очищения от накопившихся за год шлаков. Сложнейшую операцию по очистке, проводящуюся организмом без хирургического в него вмешательства, производят лишь единственным имеющимся для этого средством — голодом. Ведь иных путей очищения от накопленной организмом грязи просто не существует.

В русской культуре, этот ежегодный ремонт организма именуется Великим постом. И самым важным его составляющим является сухое голодание. Вот что о нем говорится в нашей святоотеческой литературе:

«Самые строгие недели Великого поста — это первая и последняя — страстная. Благочестивые христиане в эти дни стараются ограничить себя в еде, **многие совсем не принимают пищи и даже (по благословию) не пьют воду**» (Во дни поста. Рецепты православной кухни. Составление и оформление Свято-Введенского женского монастыря. Иваново, 1996. С. 11).

Вот еще подтверждение. На этот раз времен царя Михаила Федоровича:

«Некоторые Великим постом принимают пищу по воскресеньям и субботам, а в остальные дни воздерживаются от всякой пищи» (Записка Юрия Крижанича о миссии в Москву 1641 года. Императорское общество истории и древностей Российских. М., 1901, с. 28).

Вот что о проведении Великого поста сообщает итальянец Алессандро Гваньини, проживавший на территории Западной Руси во времена Ивана Грозного:

«...семь недель до самой Пасхи они воздерживаются даже от рыбы, довольствуясь овощами, стеблями растений, редькой и грибами. Некоторые же, особенно благочестивые, принимают пищу только в воскресенье и субботу...» (Гваньини А. Описание Московии. Греко-Латинский кабинет. М., 1997. Гл. 2).

И ни у одного народа на планете такой приверженности к соблюдению постов никогда не наблюдалось. Потому следует отметить, что данный атрибут очищения организма, встречающийся и среди древних пророков в Библии, с незапамятных времен является неотъемлемой частью лишь великой русской культуры. В противном случае пост, после крещения Руси, вряд ли привился бы лишь нашему народу, обойдя при этом вообще все народы иные. Хоть здесь следует все же оговориться. Ведь в сравнении с иноверцами наши братья по вере также придерживались постов, хоть и исполнение их было менее строгим. Вот, например, что известно о том, как придерживались исполнению строгого поста в Молдавии. Павел Алеппский (1654 г.):

«Все монашествующие, большинство греческих купцов, даже господарь, супруга его и все, при нем состоящие, от бояр до придворных певчих мальчиков, постились все три дня и не ели до вечера среды, до окончания Литургии... В монастырях после ужина в среду вечером оставляют часть для вечера пятницы» (Алеппский П. Путешествие Антиохийского Патриарха Макария в Россию в половине XVII века, описанное его сыном, архидиаконом Павлом Алеппским. Выпуск 1 (От Алеппо до земли казаков). Книга 2. Цит. по: Чтение в обществе истории и древностей российских, Книга 4 (179). 1896. С. 71, 73).

То есть как греки, так и молдаване, включая и самого их правителя, с вечера Прощеного воскресенья и до глубокого вечера среды первой недели Великого поста, ничего в рот не берут. Мало того, следующей их трапезой является глубокий вечер пятницы.

Однако ж у нас, заметим, эта неделя проводилась и еще вдвое строже — с понедельника по субботу.

И если у нас вино разрешается употреблять лишь в Благовещенье и Вербное воскресенье, то у них:

«Вина вовсе не пьют в течение этой недели и во весь пост, кроме суббот и воскресных дней» (там же, с. 71).

Так что разница в проведении нами постов достаточно ощутимая.

И все же следует отметить, что православные народы и здесь, вдали от границ нашего исконно Православного государства, старались соблюдать пост, пусть и чуть менее строже. И именно он всегда являлся единственным средством для очистки организма от накопившихся в нем шлаков. Что прекрасно знали по тем временам все.

Принцип этой очистки достаточно прост. Лишившись какой-либо подпитки извне, то есть, перейдя на работу в автономном режиме, организм принимается за переработку всего того, что можно использовать в пищу внутри себя. А такими продуктами питания могут стать: жировые отложения, мышечные ткани, налипшие на кишечнике колонии паразитов, камни в почках или печени и прочая грязь, избавление от которой и преследуется в этот момент.

В дни строгого поста необходимо полностью исключить соприкосновение с водой, так как организм, в случае ее появления даже просто на поверхности кожи, станет питаться ею и переход на работу в автономном режиме не состоится.

Это голодание от рекомендуемых врачами отличается главным образом тем, что при его использовании отпадает необходимость в применении клизм. Выход же из него также

предельно прост. Ведь вот уже, как минимум, тысячелетие русские люди выходят из него, например, после Страстной недели, яичком и куличом, изготовленным из творога с изюмом. Такой кажущийся слишком необычным выход из режима столь серьезного голодания объясняется тем, что при запуске организма в нормальный режим необходимо соблюсти синхронность начала работы сразу всех систем организма, связанных с пищеварением. Прием сразу после окончания голодания в пищу именно белковой пищи в данном случае связан с необходимостью синхронного включения в работу, наряду с иными пищеварительными органами, в том числе и поджелудочной железы. Которая, в случае вынужденного при работе иных органов простоя, например, после предлагаемого диетологами выхода из голодания салатом-метелкой, может быть, при использовании нынешних не имеющих многолетней практики систем очистки организма, достаточно скоро выведена из строя!

Так что от придуманных к сегодняшнему дню модных способов очистки организма следует все же отказаться. Здесь, что и естественно, лучше довериться наиболее надежному способу, практика выполнения которого опирается на тысячелетия его использования сотнями миллионов людей, ставших за счет этого самыми сильными на планете.

И подходить к строгому исполнению поста следует достаточно внимательно. Ведь предлагаемое к исполнению сухое голодание — это самая настоящая операция. И пусть она производится без хирургического вмешательства, но относиться к ней следует более чем серьезно, так как для ее наиболее успешного завершения требуется соблюсти не частично, но именно все абсолютно условия, предлагаемые для ее проведения. В противном случае не исключен даже летальный исход!

Да, проведение этого укоренившегося в обычае русского человека мероприятия достаточно не просто. Конечно же, не имеющие силы воли люди провести сухое голодание не способны. Но затрачиваемые на данное мероприятие усилия того стоят: без каких-либо нарушений тканей организма полностью рассасываются камни в печени и в почках, очищаются от шлаков и паразитов суставы и сосуды, стенки кишечника и желчевыводящие протоки — происходит чистка организма поистине не сравнимая ни с чем!

Причем, имеется мнение, что сухим голоданием возможно даже излечение от рака!!! Что, собственно, ничем таким необычным здесь и не является. Организм наш, что на самом деле, не только самая совершенная, но и самая хищная субстанция на земле. Ведь если его оставить без еды, то он начинает перемалывать буквально все, что годится для питания. Это все равно, что бездомный пес, в надежде избежать голодной смерти, будет копаться в горе помоев, заглатывая в свою пасть абсолютно все с его точки зрения пригодное для спасения. И даже то, что на самом деле хоть вообще-то по всем правилам и ядовито, но ему сгодится — волчий аппетит перемелет любую дрянь.

То же следует сказать и о нашем организме. Он устроен так же, как и у кошек и собак, которые в случае заболевания голодают. Причем, совершенно без воды. Потому, о чем имеются свидетельства, и раковые клетки пожираются изголодалым нашим биоустройством, в котором находится наш дух и душа, не менее успешно, нежели полипы, аденоиды, доброкачественные опухоли и т.д.

Причем, самой методики лечения от рака голодом пока нет. Но здесь, думается, следует попытаться стать и первооткрывателем. Ведь заболевшие этой страшной болезнью люди, произведя попытку лечения голодом, ничем уже не рискуют. Ведь все 100% доверившихся официальной медицине людей, в конечном итоге все равно умирают. Еще никто не был вылечен от рака при помощи современной медицины. А считающиеся удачными проведенные операции (если они и вообще в природе имеются: о них что-то не слышно) следует записать не в счет каких-либо подвижек на эту тему со стороны медицины, но лишь в адрес некоторого процента ошибочно признанных доброкачественных опухолей злокачественными. Потому риск при попытке излечения не

будет не оправданным. Но лишь единственной соломинкой, способной перерасти в надежную опору вообще всем людям, которым эта дорога будет по плечу.

Кстати, несколько человек все же попробовали, причем, хоть и прошло после попытки лечения, в том числе и голоданием (а в основном при обращении к святыням) уже более года, не один из них еще не умер. То есть пусть голод и не является единственным средством помощи, но что неплохим подспорьем — это уже на сегодня доказано.

Однако ж и для профилактики очистка организма является делом просто необходимым. А в особенности сегодня, когда организаторами глобализации ставятся программы по уничтожению 9/10 людей, населяющих сегодня планету.

Конечно же, улучшение в работе организма после проведения данной процедуры почувствует каждый. Но не соблюдаемая нами ранее подобная очистка все же дает о себе знать. Ведь если мы ею не пользовались, скажем, 50 лет, то многие процессы в нашем организме уже давно приняли необратимые последствия. И поэтому подобные процедуры, конечно же, необходимо начинать производить как можно в более раннем возрасте.

В каком?

Сергий Радонежский, например, еще во младенчестве по средам и пятницам грудь не принимал (то есть по этим дням он не только не ел, но и не пил ничего!):

«С первых же дней своей жизни младенец показал себя строгим постником. Родители и окружающие стали замечать, что он не питался молоком матери по средам и пятницам; не прикасался к сосцам матери и в другие дни, когда ей случалось употреблять в пищу мясо; заметив это, Мария вовсе отказалась от мясной пищи».

Да откуда такие подробности взялись, скажите, из тьмы неведомых нам веков старины глубокой?

Но позвольте! Еще за триста лет до рождения Сергия Радонежского в Новгороде, Старой Русе, Смоленске и иных местах нашего на тот день проживания грамотным было уже, как оказывается, поголовно все население. О чем свидетельствуют дошедшие до нас берестяные грамоты, которые, несомненно, являются лишь маленьким фрагментом тех времен, когда штатных писарей просто не существовало, потому как письмо отписать в любой конец страны мог любой гражданин, ее населяющий. А населяли ее люди русские. Они-то и писали обо всем, что тогда было наиболее злободневно. Причем, поголовно грамотным население нашей страны было и ко временам царствования Алексея Михайловича. Еще в 1654 г. посетивший нашу страну Павел Алеппский заметил эту деталь, касающуюся в те времена лишь нашего населения из всех тех народов, которые он знал до приезда к нам (см.: Павел Алеппский. Путешествие Антиохийского Патриарха Макария в Россию в половине XVII века, описанное его сыном, архидиаконом Павлом Алеппским. Выпуск 2 (От Днестра до Москвы). Книга 4. Цит. по: Чтение в обществе истории и древностей российских. Книга 4 (183). 1897).

Поэтому-то и упоминания о столь необычном младенце, которого представлял собой Сергий Радонежский, отнюдь не являются плодом чьих-то домыслов или предположений, а просто записанными сведениями людей, бывших тем событиям очевидцами.

А ведь столь почитаемый на Руси Николай Мирликийский, живший и еще за много столетий до Сергия Радонежского, во младенчестве тоже был постником:

«Свое изрядное постничество он проявил в том, что по средам и пятницам вкушал молоко матери только один раз, и то вечером, по совершении родителями обычных молитв».

Здесь достаточно четко прослеживается и духовное взросление обоих младенцев, подавляющее большинство наших современников своей младенческой зрелостью опережающих кого на десятилетия, а кого так и вообще на совершенно недостижимое временное пространство. И наш пятнадцатилетний истинный сын своего ужасного века, несущий в своих генах культовую основу воинствующих безбожников уже в четвертом поколении, мучающий по своему ущербному моральному еще недоумию за хвост кошку, уровнем своего духовного взросления не то чтобы не приблизился, но и до самой своей

смерти, судя по всему, явно не приблизится к умственному развитию трехмесячного младенца Святой Руси. То есть той загадочной и нам теперь совершенно неведомой страны, где некогда проживал Сергей Радонежский и его современники.

А начинается это взросление, столь тщательно рассматриваемое нами, еще в утробе матери, которая передает своему будущему ребенку гены своих предков и свои собственные. И если она допускает просто в воздухе стоящую теперь матерщину, то пусть потом не удивляется, что у нее родится не помощник в семье, но моральный урод, с которым ей еще предстоит хорошенько помучиться. Это же касается и отца. И до какой же степени являлись истинно русскими родители Сергия Радонежского, если их ребенок, находясь еще в люльке, понимал уже те прописные истины, которые многие из нас до сих пор не только не поняли, но, возможно, до самой своей смерти так и не успеют понять. Что весьма и прискорбно. И ведь случается, что даже более сотни лет человек на земле проживет. То есть должен быть бы уже и мудрым. Но на поверку оказывается, что он и до уровня писающего в пеленки ребенка по-настоящему русских родителей в своем духовном взрослении как не поднялся, так никогда не поднимется и впредь!

А ведь стоит обратить внимание хотя бы только на удивительное для нашего понимания стремительное взросление столь нам известных биографий русских правителей, которые уже и во младенческом возрасте имели вполне государственное здоровое мышление. Это и князь Московский Дмитрий, впоследствии Донской. И князь Александр, еще в раннем своем девятнадцатилетнем возрасте разбивший шведов у реки, в честь защиты берегов которой и получивший в награду от благодарного ему за свое спасение от лютого врага народа прозвище — Невский. И Иван IV, который именно в юные свои годы и совершил главный подвиг всей своей жизни — разгромил извечно грозивший нам с востока оплот вражеского противостояния — Казань и Астрахань, тем и сняв навсегда возможность нападения на нашу Державу с этой стороны света. То есть разорвал враждебное окружение Руси ее недоброжелателей, сосредоточив охрану государства теперь лишь на западе и юге.

Так что примеров раннего взросления за счет приобщения в юном возрасте к таинствам нашего вероисповедания юношей в биографии нашего государства более чем достаточно.

Вот, кстати, что сказано на рассматриваемую нами тематику об Александре Невском:

«...постом и воздержанием укреплял и развивал свои телесные силы» (Святой Александр Невский. Православный Свято-Тихоновский Богословский институт. М., 2001. С. 20).

Вот откуда черпала свои силы Святая Русь.

Поэтому-то, кроме необходимых периодических причащений Святых Даров после крестин маленького ребенка, ему также необходимо как можно в более раннем возрасте приобщиться и к соблюдению постов.

Но все это лишь в том случае, если вы не хотите вырастить великовозрастного ничего не желающего соображать детину, всегда готового сделать больно слабому лишь потому, что он еще и не понял, что делать больно другим — это плохо.

Да и чисто в физическом отношении этот процесс очистки организма откладывать в долгий ящик очень не рекомендуется. Ведь нам неизвестно когда и какие процессы, происходящие в организме маленького человечка, приобретают характер процессов из области необратимых. Так что в таких вопросах промедление может быть чревато большими неприятностями. И пусть вначале эти посты носят лишь ограничительный по отношению к трудно усвояемой организмом пищи характер. Ведь уже одно это позволит организму ребенка справляться с перегруженностью огромными количествами пищи, которую чадолюбивые мамы и бабушки практически насильно впишут в еще не окрепший маленький организм маленького человечка.

Однако же генеральная уборка от шлаков с возрастом будет становиться все более и более необходимой. Потому с началом этих периодических чисток не следует затягивать.

Вот каким должен быть порядок проведения этой очистительной процедуры. В Прощеное воскресенье необходимо испросить у священника благословения на строгое проведение поста. Затем, вечером, последний раз плотно покушать и дать приказ себе: с завтрашнего дня не есть и не пить!

И если проснуться с такой мыслью, то прощение с едой окажется очень простым и необременительным. Просто забыть на время об этой процедуре — и все.

К концу первого дня голодания тем, кто не делал этого ранее, сначала очень хочется есть. Второй день переносится еще тяжелее: хоть есть уже и не хочется, появляется непреодолимая сонливость, нежелание двигаться, усталость. Все это результат понижения кровяного давления. И очень похоже на горную болезнь.

Помнится, при восхождении на Кайджану, в горах Кавказа, в результате попытки форсирования акклиматизации, на подступах к вершине сразил меня этот недуг. Борис Кошелев, родившийся неподалеку отсюда, на Поповом хуторе (это между Редантом и Ларсом, что по Военно-грузинской дороге), и за свою к тому времени тридцатилетнюю жизнь покоривший **только в одиночку** более полутора десятков труднодоступных вершин, настоятельно советовал мне, имея в том неопределимый опыт, собрав волю в кулак, продолжить путь. И тогда болезнь отступит сама.

Однако же, зная о множестве погибших от горной болезни альпинистов и не поверив искушенному в данном вопросе человеку, уверяющему, что этот недуг можно перебороть лишь единственным способом — усилием воли, попросту раскис. И, когда мои спутники отправились к вершине, остался на месте ночной стоянки один. И в результате своей бездеятельности сильно обгорел на солнце, так как на меня вдруг такая лень навалилась, что, чуя уже запах паленого мяса, даже голову от обжигающего солнца отвернуть в сторону никак из-за нее не мог. Так, судя по всему, люди и погибают.

Но излечили меня достаточно просто. Вернувшиеся с вершины мои спутники архилюбезно собрали мой рюкзак, свои, понятно дело, рюкзаки, и сказали просто:

— Пошли.

И, не дожидаясь ответа, ринулись вниз по крутому склону марены, оставив меня одного со своей ленью, наводящей смерть.

— Куда?! — только и успел изумиться в тот момент, вскочить, накинуть на плечи рюкзак и опрометью кинуться за ними...

И вот чудо: после первых же десяти шагов эту смертельную болезнь, оставившую на склонах гор десятки тысяч трупов любителей острых ощущений, мгновенно — как рукой сняло!

А ведь только что битый час силится хотя бы развернуть голову другой стороной, чтобы уйти от палящих лучей солнца, уже уподобивших половину моего лица жареному куску свинины.

А тут, при первых же резких движениях из страха, что меня бросили, от болезни, казущейся столь страшной, не осталось и следа!

Очень похожее состояние возникает и при сухом голодании. То есть клонит в сон и не хочется ничего делать. И здесь, для выхода из практически такого же, как при горной болезни, состояния, необходимо дать организму хорошую физическую нагрузку. И чем нагрузка будет более интенсивной, тем лучше и быстрее станет протекать процесс очистки организма. А так как никакой подпитки извне, включая и воду, он не получает, так как самое вкусное для него питание — мышечные ткани — постоянно находится в работе, то приходится, в качестве пищи, употреблять колонии налипших паразитов и шлаки, осевшие на стенки нашей пищеварительной системы. То есть голодный организм, лишившись подпитки извне, вынужден заняться поеданием грязи, накопленной за годы очень не рационального образа жизни, навязанного русскому человеку в эпоху захвативших власть в России воинственных безбожников. А ведь именно эта порочная система, навязанная нам большевиками, позволила нашим недоброжелателям, уже к концу XX в., из самой здоровой в мире нации сделать одну из самых больных.

Но что мы ощущаем при питании организма собственной грязью, прикопленной в нем за десятилетия жизни по науке Асклепия — бога медицины?

Организм будет чувствовать себя отравленным какой-то синтетической дрянью, которую в этот момент можно даже лицезреть: несмотря на полную автономию, продолжается выброс мочи из организма. Но цвет она теперь примет такой кошмарный, что нам до конца не будет даже вериться, что со всем этим ужасом в недрах своего тела мы столько лет как-то жили и почему-то до сих пор не умерли...

Также тяжело, если этой отравы в нас за долгие годы накопилось множество, может быть и в третий день. Но чем физическая нагрузка будет более радикальна, тем быстрее наш организм произведет эту свою *генеральную уборку* и тем быстрее наше общефизическое состояние пойдет к своему законному улучшению. А ведь в следующий раз этот процесс будет протекать в более комфортных условиях, затем еще и т.д.

В святоотеческой литературе хоть упоминания о повышенных физических нагрузках на организм во время проводимого строгого поста и отсутствуют, но отсутствуют также запреты и на обычно производимые в это время года виды физической деятельности. То есть, находясь на полной от еды и от воды автономии, русский мужик, в самый разгар посевной кампании, ведь поле пахал! А это вам, повторюсь, не блох на шее давить! Тут сила нужна, да еще какая!

К тому же, Страстная — это вторая (по некоторым известиям третья) проводимая во время Великого поста неделя, когда русский человек в течение всего этого времени обходился без воды и без еды! А ведь и в остальные дни этого столь длительного испытания он ел и пил всего лишь по четыре раза в неделю!

Так откуда ж он брал силы для пахоты?

На этот вопрос современная наука ответить не сможет. И лишь по той простой причине, что давно усвоенные ею заблуждения разобрать причин данной особенности человеческого организма просто не позволяют. То есть, устроен человек совсем не так, как нам внушено.

А современная нам наука о питании предлагает уподобить наш организм элементарной паровозной топке, требующей для поддержания постоянной работы механизмов безостановочной подпитки все новыми сухими поленьями.

Однако же при рассмотрении процесса жизнеобеспечения человеческого организма даже и под данным ракурсом хотелось бы все же напомнить, что и в работе паровозной топки время от времени золу все равно нужно куда-то выгрести, да и самим механизмам периодически требуется профилактика. У русского же человека эта *профилактика* отработана тысячелетиями.

Продолжим перечисление фаз этого ежегодного нашего «механизма» ремонта.

После перехода на автономный режим продукты отработки и годами скапливаемые шлаки выделяются также и с потом — через кожу (а потеть при выполнении физических нагрузок в это время просто необходимо). Для удаления этого налета нужно пользоваться сухим полотенцем. И стараться чаще менять одежду. Налет с языка хорошо снимать по утрам столовой ложкой. Налет на зубах стирается сухим полотенцем. А чтобы не было дурного запаха изо рта, в том случае, если работа требует общения с другими людьми, рот можно прополоскать заваренным зверобоем. Но сделать это нужно очень быстро. В противном случае организм кинется впитывать в себя воду из полости рта.

Через 5 суток голодания (в Страстную неделю — 6) можно, наконец, приступить к еде. Первая пища должна быть богата белками. Выход из голодания после Страстной недели нами уже рассмотрен выше. После первой же недели Великого поста питание необходимо начинать с богатой белками пищи растительного происхождения. В этом случае наиболее подходит гороховая, фасолевая, чечевичная каша, грибной суп.

При этом необходимо усвоить для себя основательно, что в этот момент количество потребляемой пищи не должно превышать объем нашего нерастянутого желудка. Этот объем равен объему жидкости, умещаемой в сомкнутых ковшиком ладонях. Больше

съесть сразу нельзя, так как ваш желудок во время выполнения строгого поста уменьшится до естественных своих размеров. А если в дальнейшем его перекармливать, то впоследствии большего количества пищи, нежели он вмещает, вам уже потребоваться и не будет.

Советы же диетологов о выходе из голодания соками и салатом-метелкой относятся главным образом к проведению голодания с разрешенным водопотреблением, а, следовательно, и с применением клизм. И, являясь порождением чисто научных теорий, не встречая никогда ранее практического применения, лечебный эффект имеют крайне минимальный — совершенно несоизмеримый затрачиваемым на него усилиям (мне доводилось и это испытывать, но за 15 суток голодания — толку никакого).

А поэтому отбросьте всякие сомнения и приступайте к очищению организма по давно оправдывающей себя системе, подтверждающей свое веками отработанное совершенство здесь — на Русской Земле.

Тем, кто по каким-либо причинам не может выдерживать недельные строгие посты, можно облегчить систему очистки введением четырехразового питания. То есть на всем протяжении Великого поста пить воду и питаться только исключительно по воскресеньям, вторникам, четвергам и субботам, причем делать это один раз в день. Повторяя этот режим питания неукоснительно в течение всех семи недель Великого поста, сумма дней, проведенных без воды и пищи, будет не меньшая, чем при проведении недельных сухих голоданий.

Вот как питались в пост русские цари, обязанные являть пример своим верноподданным:

«В Великий и Успенев посты готовятся ествы: капуста сырая и гретая, грузди, рыжики соленые-сырые и гретые, и ягодные ествы, без масла — кроме Благовещеньего дня, и ест царь в те посты, в неделю [в воскресенье], во вторник, в четверг, в субботу по одиножды в день, а пьет квас, а в понедельник, и в среду, и в пятницу во все посты не ест и не пьет ничего, разве для своих и царицыных, и царевичевых, и царевниных именин» (Митрополит Иоанн (Снычев). Самодержавие духа. «Царское дело». С.-Пб., 1995).

Так в пост питались русские цари. А нам с вами хорошо бы ну хотя бы не отстать от монархов, своему народу подающих пример сквозь века.

Так вот, если повторить такой режим проведения поста буквально, то перерывы в еде среди недели составят 48 час, то есть двое суток. Водой необходимо постараться пользоваться, особенно в это время, талой. Это очень эффективно ускорит процесс замены энергоносителя в организме. Усиленные занятия любым энергоемким физическим трудом (или спортом) также окажут неоценимую помощь в выведении шлаков из организма.

Для улучшения лечебного эффекта уменьшить количество потребляемой пищи до объема вашего нерастянутого желудка и, используя упражнения для уменьшения дыхательных циклов, тем самым уменьшить потребности организма в излишней пищевой продукции.

А занятия эти могут быть осуществлены следующим образом. Произведя долгий носовой вдох, постарайтесь задержать подольше диафрагмой выдох. При ходьбе (например, на работу), скажем, вдох 8 шагов, а выдох 10.

Эти упражнения необходимы потому, что количество дыхательных циклов прямо пропорционально количеству съедаемой нами пищи. Правильно питающийся человек производит 4–6 дыхательных циклов за минуту. А сколько мы, 20? Значит, и едим в 5 раз больше, а потому и желудок постоянно растянут именно под такое количество пищи!

В процессе ходьбы неплохо добавить и упражнения для позвоночника. За производящей шаг ногой постарайтесь подтягивать и бедро. Спину и голову держите ровно, плечи распрямить. Очень похоже на ходьбу строевым шагом. И теперь понятно, почему, одно время, для исправления осанки некоторым нерадивым юнцам зашивали карманы.

Кстати, вот и еще очередной секрет более чем явного преимущества русского образа жизни над заграничным. В 1602 г. голштинцев, посетивших Московию по приглашению Бориса Годунова, в русских избах прежде всего удивили заменяющие кровати:

«...лавки, сделанные такими широкими, что русские (могут) на них лежать» (Гюдденстиерне А. Аксель Гюдденстиерне. Путешествие его княжеской светлости герцога Ганса Шлезвиг-Голштейнского в Россию 1602 г. Цит. по: Чтения в императорском обществе истории и древностей Российских. № 3. М. 1911. С. 8).

Но не только *лежать*, но и спать. А ведь уже в наше время, для исправления позвоночника, советуется спать на досках. Именно так, что выясняется, и спал русский человек испокон века.

Лучшим подспорьем в деле оздоровления работы сердечно-сосудистой системы считается бег трусцой. Минимальной нормой являются 4-х километровые пробежки не реже 2 раз в неделю. Во время этого бега, усиленно работая бедрами (очень похоже на спортивную ходьбу), также не плохо заодно и заняться дыхательными упражнениями. В таком случае за каких-нибудь полчаса сразу трех зайцев не упустите. Общая же польза для всего организма будет поистине безценна.

В нашей же святоотеческой литературе встречаются и иные не менее эффективные для улучшения здоровья средства. И среди них имеется и такое, которое куда как на большее количество и самих «зайцев» рассчитано, и, самое главное, на их качество.

Средство это поразительно простое и, на первый взгляд, даже кажется не имеющим с улучшением нашего физического здоровья ничего общего. Однако же эффект от его применения даст нам не только поистине сказочное улучшение нашего общефизического состояния, но, что самое ценное, — поистине ничем не соизмеримую поддержку состояния нашего духовного. Ведь имеющаяся у каждого из нас душа от подобного вида упражнений, ко всем иным благам, очень ощутимо быстро еще и взрослеет.

Заключается оно в повторяемой *Иисусовой молитве*. Причем произносить ее необходимо именно на выдохе. В таком случае частота дыхательных циклов сразу падает до 6-и, что вполне позволяет людям, ею пользующимся, сократить потребление продуктов питания сразу, как минимум, в 3,5 раза. Произносить ее можно и про себя, что в наше время достаточно не маловажно, так как уровень культуры нашего родного постсоветского общества все же пока оставляет желать много лучшего.

Текст этой молитвы достаточно не велик: *«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго»*.

Однако же, несмотря на свою кажущуюся не сложность, изумительная сила именно этой молитвы позволила, благодаря постоянно ею пользующимся русским святым, стяжать своей родной Державе непреходящую славу именоваться подножием Престола Господня на земле.

Отцы Церкви советуют как можно чаще упражняться в этой молитве мирянам, которые, лишь благодаря ей, вполне могут достигнуть очень больших высот в своем духовном взрослении.

А ведь тут нет ничего сложного. Нужно лишь повторять ее про себя, при случае, как можно чаще. Например, за какой-либо достаточно монотонной работой, ходьбой. Наиболее же преуспевшие в ней могут повторять ее и в более интеллектуальных видах своей деятельности: за письмом, чтением, в процессе беседы и т.д.

При чтении ее на сон грядущий, уже в постели, очень хорошо засыпается. Вот и совмещается тут, опять-таки, польза и физическому здоровью, и, что самое главное, практически безценнейшая помощь в деле оздоровления духовного.

«В часы же послеобеденные, — поучает Серафим Саровский чудотворец, — можно говорить сию молитву так: *“Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, молитвами Богородицы помилуй мя грешнаго”*».

А ведь при таком ее увеличении частота вдыханий воздуха упадет уже до 4–5 повторений в минуту, что позволит нашему желудку принять именно те размеры, которые

он имеет изначально. Ведь необходимость потребления излишнего количества пищи связана исключительно с убыстренной частотой нашего дыхания, которое, со временем, и переходит в столь нам известную одышку.

Рассмотрим и еще очередной вариант тренировки уменьшения дыхательных циклов, свойственный лишь нашей нации. Вот какое впечатление на английского путешественника произвела поездка по России в XIX в.:

«Во время моего путешествия я был поражен удивительной любовью русского народа к пению. Крестьяне, исполнявшие роль ямщиков пели, не переставая, несколько часов. Ямщики поют от начала станции до конца. Солдаты поют во время похода, крестьяне поют во время работы, не раз среди вечерней тишины я слышал, как неслись песни из окрестных деревень» («Русская старина» №2 1873 г).

Но и век спустя, даже к середине XX безбожного столетия, русский человек без песни не обходился. Есть было нечего — голодали. Но без песни ничего не делали:

«...мы, вся семья, помогали маме обрабатывать колхозные поля. Нормы отмеряют... Не сделаешь норму — враг народа, тюрьма. Недавно была коллективизация, все отняли, хорошо не выслали еще... весь день на полях работали, а вечером до полуночи песни на улице. Там поют и там, и там. Голодные. И утром опять на поля. После войны это я застал. На моих глазах все это было. Молодые никогда не поймут. После войны была еще радость жизни. А уже потом, постепенно телевизоры все заглушили. Все народное искусство, все загублено. И радость... Питают нас алкоголем, никотином, развратом, блудом с младенческих лет» (Игумен Симеон. Россия, пробудись! Старцы о глобализации и об антихристе. ООО «Империиум пресс». М., 2005).

Но и мой отец сообщает о тех голодных временах, кстати, и еще довоенных, когда, между прочим, за собранные с убранного колхозного поля колоски в тюрьму сажали: «*Весело было в деревне — хорошо жили...*»

А ведь многие, между прочим, те лютые голодные времена почему-то считают лучшими годами своей жизни. Почему?

Недостаток пищи компенсировался редкостью дыхательных циклов, отработываемых пением! Мало того, недоедание способствовало отсутствию шлаков: вечно голодный организм хватал все, что в него ни опускали, буквально на лету и тут же перемалывал без остатку. Потому человек и чувствовал себя в ту пору более чем комфортно: странно, но факт. Ведь от физических перегрузок наш организм, при грамотном его использовании, не разрушается, но лишь закаляется. То есть и без того крепкий организм становится еще крепче.

И нацию спасла тогда от тотального истребления в лютейшие годы советской тирании исключительно имеющаяся лишь у нас привычка жить своим укладом. Которая и именуется: *русский образ жизни*. Не было б его — программа партии и правительства по тотальному уничтожению богоносной нации была бы выполнена с лихвою: огромные просторы России населяли бы теперь лишь волки да вороны...

Но как насчет молитвы и Крестного Знамени, без которых также не возможен выход организма в тот режим, на который он и был некогда Творцом спроектирован?

Конечно же, с Русской Церковью тогда велась со стороны революционных властей тотальная борьба. Но больше формально. Так как вековые устои, сохранявшиеся в народе русском, одним махом большевикам было не сломать. Потому дыхательные упражнения, вместе с постом, который в те годы вольно или невольно выдерживало подавляющее большинство населения, были добавлены молитвой, пусть при необходимости — про себя, и Крестным Знаменем, которое уж русской деревни не покидало до самого в ней конца власти, некогда изобретенной «комитетом 300» для этой деревни тотального уничтожения.

Так что именно аварийный режим, в который ввергли нас захватившие в стране власть революционеры, и лежит в самой основе некогда столь идеального здоровья нации. Причем, как в до, так и в послевоенные годы: организм среднестатистического жителя

СССР был чист как кристалл (голод прекрасно очищал организм от шлаков). Потому и работал он без перебоев.

Сейчас нас голодом морить стало пока некому. Нация ожирела и спилась. Потому загнила и стала на грань вымирания. Никто не говорит, что следует вновь начинать голодать. Но образ жизни следует изменить ближе к дореволюционному. Вот что давал он, по свидетельствам иностранцев, еще три века назад. Адам Олеарий, например, сообщает, что:

«В России вообще народ здоровый и долговечный. Недомогает он редко, и если приходится кому слечь в постель, то среди простого народа лучшими лекарствами, даже в случае лихорадки с жаром, являются водка и чеснок» (Адам Олеарий. Описание путешествия в Московию. Русич. М., 2003. С. 193).

Посол Австрии барон Майерберг:

«...в Московии многие доживают до глубокой старости, не испытав никогда и никакой болезни. Там можно видеть сохранявших всю силу семидесятилетних стариков, с такой крепостью в мускулистых руках, что выносят работу вовсе не под силу нашим молодым людям» (Путешествие в Московию барона Августина Майерберга, члена императорского придворного совета и Горация Вильгельма Кальвуччи, кавалера и члена правительственного совета Нижней Австрии, послов августейшего римского императора Леопольда к царю и великому князю Алексею Михайловичу, в 1661 году, описанное самим бароном Майербергом. Императорское общество истории и древностей Российских. М., 1874, с. 86).

Жак Маржерет:

«Среди русских много людей пожилых, 80-, 100-, либо 120-летних. Только в этом возрасте они подвержены болезням. Они не знают, что такое врач... неохотно принимают пилюли; что касается промывательных средств, то они их ненавидят... Но если простолюдины заболеют, они берут обычно водки на хороший глоток и засыпают туда порох или головку толченого чесноку, размешивают это, выпивают и тут же идут в парильню, столь жаркую, что почти невозможно вытерпеть, и остаются там, пока не пропотеют час или два, и так поступают при всякой болезни» (Жак Маржерет. Состояние Российской империи и Великого княжества Московии. Конец 16-начало 17 вв.).

Вот какое колоссальное здоровье у русского человека зафиксировано в воспоминаниях о нашей стране даже тех людей, которые нас чисто традиционно ненавидят, боятся и презирают: 120 лет — нормальный возраст старожилы Святой Руси!

Что, между тем, заключалось не только в выполнении чисто внешних форм ухода за своим организмом, но и в приобретении определенных моральных качеств, присущих лишь жителям нашей древней страны. Потому воспитание душ людских также следует в корне изменить, приблизив к исходному. То есть к исконно русскому. Ведь вместе с мировосприятием навязанного нам в свое время атеизма, стало бытовать такое очень теперь сомнительное мнение, что о душе, мол, следует думать лишь тогда, когда впереди маячит призрак смерти. Однако же, находясь на поистине пещерном уровне развития, воспитанный большевиками дряхлый отходящий в мир иной старец последним желанием своим будет иметь, скорее всего, скушать напоследок столь ароматно пахнущую куриную ножку, нежели хоть перед самой смертью пригласить к себе священника. И в этом нет ничего удивительного. Ведь душа его так и осталась во младенческом своем ничего не соображающем состоянии и вполне готова уже лететь в пропасть, которая без дна...

А потому и воспитывать ее, свою душу, нужно начинать все же как можно в более раннем возрасте. Тут уж поистине каждый день промедления — смерти подобен! И, причем, не просто смерти, которая здесь на земле итак каждого когда-нибудь да настигнет, но смерти в вечности, которая, как известно, конца этого самого не имеет.

Так что физическое здоровье — хорошо, но здоровье духовное несоизмеримо более весомо. И затягивание начала становления души на путь своего взросления чревато многими неприятностями, способными впоследствии принять характер необратимых.

После окончания поста ваш организм, очистившись от шлаков, необыкновенно помолодеет.

Пост и времена года

И вот настает теперь пора подпитки прооперированного голодом организма витаминами, микроэлементами и минералами тех растений, которые произрастают в местности вашего проживания. Именно они, как выясняется, для нашего организма наиболее и полезны.

В конце апреля наступает пора сбора: березового сока, почек листовых и молодых побегов хвойных деревьев, корней одуванчика, цикория. Эти великолепные безценные дары леса прекрасно поддержат сильно нуждающийся в витаминной подпитке организм гораздо лучше заморских давно растерявших свою питательную ценность дорогостоящих фруктов и овощей.

май, июнь

Весной нехватка витаминов ощущается особенно остро. Поэтому настоятельно рекомендуется в это время года с особой тщательностью подналечь на подножный корм.

Да и без всяких рекомендаций наш организм сам указывает на то, что для него на сегодняшний день наиболее необходимо. Ведь очень сложно бывает пройти в это время года мимо заманчиво выглядывающего из земли молоденького побега чеснока или петрушки — так и хочется сорвать и тут же отправить его в рот.

В годы военные, когда есть было нечего, детвора, например, с началом весны обдирали кончики молодых побегов практически любых растений. Может потому и выжили? Ведь обнаруживается же сейчас, что молодые побеги, например, сосны и ели, березы и липы — содержат в себе просто неопишуемый клад витаминов, минералов и микроэлементов. И пусть детям не было известно, что в этих зелененьких росточках и сосредоточено средство для их выживания, но чувствовали это интуитивно. Потому и выжили в те тяжелые голодные времена.

Сейчас, понятно дело, времена пусть и не те, но организм-то наш требует в это время года все того же.

А потому перед уходом на работу сорвите специально оставленные для этого на огороде молодые побеги листьев: одуванчика, сныти, крапивы, подорожника. Затем прибавьте к ним огородной зелени: петрушки, укропа, молодых побегов чеснока, свеклы. Все это промыть, порубить и, добавив нарезанных редиски или огурцов, сделать салат, который лучше всего есть с соусом составленным из перемешанных яблочного уксуса, меда и растительного масла (лучше нерафинированного отечественного производства). Яблочный уксус можно заменить винным или соком лимона, а при желании добавить раздавленные грецкие орехи или тертый хрен. А можно просто со сметаной и в таком случае не возбраняется добавка вареных яиц (всмятку) или сыра-брынзы, или вареной картошки. Также весь набор свежей зелени можно добавлять в супы после их готовности и ставить упревать «под шубу» (вкуснее всего получается гороховый).

Но возникает резонный вопрос о том, как же лучше сохранить сорванную утром зелень до вечера?

Ее необходимо sprysнуть водой, положить в целлофановый пакет, который затем надуть воздухом и завязать. В таком виде зелень может «продержаться» вплоть до недели.

Листья дикорастущих трав необходимо срывать до или во время цветения.

Листья одуванчика.

Выбрать несколько растений и, периодически собирая листья, также, для препятствия ухода всех полезных веществ в вызревающий цветок, не забывать отрывать и

плодоножки. Для удаления привкуса горечи можно произвести «обеление». Для этого растущие одуванчики, для препятствия попадания на них солнечных лучей, необходимо чем-либо накрыть сверху.

Крапива.

В пищу используются верхние 5 листков. Остальной стебель укладывается в компостную яму — ведь крапива является лучшим азотным удобрением. Вот еще интересный вариант ее применения: залить срезанную крапиву водой на неделю. Затем эту жидкость можно использовать в качестве подкормки растений. Такая подкормка считается даже более предпочтительной, нежели разведенный навоз.

Затем можно вновь использовать появляющиеся молодые ростки. И так вплоть до осени. Перед употреблением в салаты крапиву необходимо обдать кипятком или бланшировать. В 30-ти г крапивы содержится суточная норма каротина.

Для зимних заготовок наиболее подходит крапива, собранная во второй половине лета.

Кипрей (Иван-чай).

Ранней весной и поздней осенью собираются корни этого удивительно полезного растения. Их добавляют в салаты. А в мае и июне для салатов используются листья Иван-чая. Эти же листья во время цветения собираются и засушиваются, а затем используются в качестве чая. В стародавние времена листья скручивали и разрезали, а впоследствии засушивали. В иван-чае витамина С содержится в 3 раза больше, чем в апельсине.

Кофе Азавы.

Собрать корни одуванчика и цикория, промыть, высушить, размолоть на кофемолке в соотношении 1:1. Пропарить 1 ст. ложку на стакан кипятка, настоять 5 мин., затем процедить. Добавить лимон и употреблять с медом вприкуску. Корни выкапывать либо ранней весной, либо поздней осенью. Такой напиток вместе с необычайной его полезностью очень помогает очистке суставов.

Май — время сбора листьев брусники, земляники, черники и т.д. Собирать их нужно утром в сухую погоду. В процессе сушки листьев избегать попадания на них прямых солнечных лучей. Хранить лучше всего в закрытых бумажных коробках.

Чай в это время года лучше всего заваривать из свежесобранных высушенных листьев.

А теперь посчитаем, в какую же это сумму обойдется нам переход на питание экологически чистыми продуктами, сплошь напичканными витаминами, минералами и микроэлементами, столь необходимейшими для жизнедеятельности организма в весеннюю пору, когда такая подпитка наиболее необходима.

Завтрак

Чай из трав со ст. ложкой меда (10 г — 1 руб. 80 коп.), салат из листьев липы. Заправка: 30 г сброженного березового сока (50 коп.), мелко наколотые грецкие орехи (20 г — 5 руб.).

Обед

Гороховый суп с добавлением огородной и дикорастущей зелени с салом. Горох (50 г — 2 руб. 50 коп.), сало (30 г — 6 руб.), картофель, морковь, лук (25 г — 50 коп.)

Ужин

Заваренный шиповник с медом (10 г — 1 руб. 80 коп.) и лимоном (25 г — 3 руб.).

Итого при всей роскошности, а главное необычайной полезности буквально ломящегося от переизбытка витаминной продукции весеннего стола, дневной рацион взрослого человека составит всего лишь 21 руб. 10 коп. Чего не хватит даже на проезд в метро в один конец, литра бензина (самого дешевого) или для покупки пакета с молоком

(самым дешевым). И, заметьте, все это в период обычно преодолевающего весеннего авитаминоза.

И из какого количества человек семью на названную нами сумму затрат можно прокормить?

Если учесть, что приведенный пример цен на обед рассчитан на взрослого человека, то уж никак не менее, нежели из 10 и даже 15 человек!

Причем, сделать это легко можно лишь на пенсию проживающей в деревне бабушки. Что здесь следует сказать о возможностях прокормления семьи молодыми здоровыми мужчинами?

Да заводите хоть по 20 человек в своем семействе! Указываемый метод питания поможет вам всех их прекрасно прокормить. И еще деньги лишние останутся. Ведь на одежду, когда она достается, по наследству, следующему подрастающему малышу, вы будете тратиться не как на двадцать, а как на одного. Ну, максимум, если все же учитывать не лучшее ее на сегодняшний день качество, на троих. Причем, здоровье в семье при подобном способе питания гарантировано. То есть, к тому же, и тратиться на врачей не придется вообще.

Кстати, у меня уже бывали такие случаи, когда приходилось иметь дело с детьми, взрослыми именно на правильном таком вот, как обрисовываю, образе жизни почти на подножном корме.

Как-то записался ко мне в группу один очень перспективный маленький мальчик, буквально на порядок более способный и более сильный, нежели все дети остальные. И вот выясняется, что у него большая семья, человек эдак из 5–7 детей, и питаются они исключительно кашами. А мяса, за неимением финансовых средств, не видят вообще. Причем, и все его братья обладают таким же существенно более качественным по сравнению с окружающими здоровьем. Пользуются им, правда, не по назначению — хулиганят. Однако ж способ их «оздоровительной системы» на лицо (или, точнее, на лицах, в качестве «фенек», у окружающих). Лупцуют они здесь всех подряд. В том числе и модных по нашим временам и густо в нашей местности нашпигованных многочисленными секциями тех же каратистов.

Вот что значит предлагаемая к использованию моно диета: щи да каша — пища наша. Где щи, что и понятно, с луком, картофелем, капустой и обильно заправленные зеленью (все собрано на своем огороде). Максимум, с добавлением лишь сметаны и яиц.

Для получения же сметаны, также все из того же «подножного» нами столь по всем его «косточкам» разбираемого «корма», проблемы отсутствуют напрочь. Здесь стоит лишь стряхнуть всеобычную лень, заведя себе «сталинскую корову» — козочку: минимум травки, минимум ухода, а молока как почти с настоящей коровы.

Да завести с десятков курочек. Тоже проблем — по минимуму. А с яйцами — кум королю.

Помнится как-то, будучи в гостях у одного тунеядца и чуть ли ни идейного алкоголика, поинтересовался, оглядев взором его убогую уже полуразвалившуюся халупу:

— Костик, да как же ты живешь, бедолажище ты наше?

В ответ он лишь невозмутимо указал глазами на бегающих по двору трех косолапых неказистых куриц:

— Парой яичек в день я обеспечен.

Понятно дело, про всякий там лучок с петрушкой он даже и не преминул упомянуть. Это уже дело естественное — растут словно пырей — знай, рви себе в удовольствие, да с яишкой уплетай за обе щежки.

Вот такой вот, что выясняется, этот «корабль пустыни». Завел таких вот несущечек с десяточек и тунеядствуй себе на здоровье — барствуй на своей северной ферме — заедай свеженькие яички лучком с чесночком да с салатиком. А что? Полезно и в уходе не обременительно. Летом курицы эти и на подножном корме перебиваются. Зимой же — что кинул, то и спуют без разбору. В случае же голодухи какой безпросветной, то есть,

опять же, экстремальной какой ситуации, их можно и самих съесть, оставив, что и понятно, парочку—другую «на рассаду». Что же еще-то проще для перехода на жизнь на «подножном корме» требуется? Сюда же и все иные нами перечисленные и не перечисленные методы и средства пропитания следует добавить. Тогда-то и понятно станет, что человек, но только при малейшем же на то желании, зная все лишь еще перечисленное выше, не должен бояться никаких финансовых по всему миру все будоражащих общественное сознание катастроф и экономических коллапсов. И если у кого не хватает средств для подрыва собственного здоровья, посредством новоизобретенных заменителей старого доброго мышьяка, что собою и представляют предлагаемые нам к употреблению в пищу в полуфабрикатном исполнении так называемые «продукты питания», тот может воспользоваться вышеизложенным рационом и впоследствии забыть о наличии медицины как таковой вообще.

Мне, например, даже неизвестен адрес поликлиники, к которой после переезда на новое место жительства приписан. Да это и не мудрено. Ведь как перешел на хотя бы частичное исполнение тех требований, которые и заключает предлагаемый к исполнению *русский образ жизни*, в течение 10 лет так ни разу и не заболел. Даже гриппом.

А ведь раньше, несмотря на ежедневные обливания ледяной водой после двухчасовой утренней зарядки, не реже, чем хотя бы раз в три месяца, подвергался проявлениям простудных заболеваний. Да и эпидемии гриппа стороной меня никогда не обходили.

Но ведь еще раньше, в пору юности, и в проруби купался. А окунуться в омут с головой — удовольствие не слишком великое, и, причем, что в первый, что в сотый раз — это все равно — обжигает, что чуть ли ни глаза из орбит выскакивают и дыхание сперто — слово не выговоришь. Был, правда, момент, когда сидючи в проруби анекдотики скопившейся публике травить пытался. И здесь, думается, от того и вроде бы и ничего было, потому как этой самой публики во множестве было. А на миру, что всеизвестно, и смерть красна. И все бы оно ничего тогда было, но вот только как вылез из своей «ванночки», одеться все ж не успел — пальцы встали колом и зубы отбивали барабанную дробь. Но обнаруживать это перед публикой было нельзя. Потому другу пришлось на ушко шепнуть, чтобы он мне пуговицы на куртке, незаметненько так, сам застегнул. Причем, он долго не мог понять, как же этот такой вроде бы здоровый и закаленный человек, что в проруби сидит, словно в ванне — и ухом не ведет, да еще анекдоты травит, может до такой степени околеть, чтоб какие-то несчастные пуговицы не мог застегнуть.

Но может. Потому как организм человеческий вовсе не приспособлен для обитания в такой вот воде. И толку от попыток принуждения к ней все-таки привыкнуть, что к сегодняшнему дню выяснено уж окончательно, не бывает никакого.

Так зачем же себя этим кошмарным окунанием в нее так усиленно мучить?

Однако думалось тогда, что после уж таких претерпеваемых испытаний организм просто обязан стать здоровым абсолютно. Ведь как там в песне? «Закаляйся, как сталь». Ан, нет. Хоть насморк во времена занятий зимним плаванием и исчезал, но с приходом лета простудные заболевания вновь начинали одолевать с прежней силой.

И это все после стольких лишений! Сейчас же, подобными процедурами себя не утруждая, имею поистине удивительнейший запас здоровья.

И всему этому обязан лишь пока малой попытке жить по-русски. То есть еще только после некоторого приближения к тому образу жизни, который тысячелетиями вел наш могучий мудрый народ.

Который, кстати говоря, если и купался в проруби, то делал это все же в крещенской воде. Что отличается от занятия моржеванием, то есть попыткой уподобления человеческого организма, практически не имеющего жировых прокладок, организму покрытого сотней килограммов жира моржа, как Небо отличается от земли. И полезность уже от такого вот рода погружения в ледяную воду, когда крещенская вода изгоняет из человека забравшихся туда непрошенных гостей — неких таких инферналов, — известна каждому.

Июль

К этому времени травы на нашем столе начинают быть тесными овощами и ягодами, а потому особенно необходимо подналечь исключительно на них, и, по возможности, не на привозные. Не забывайте также и о засушке ягод — ведь в таком виде они лучше всего сохраняются. При наличии же не требующей периодического оттаивания морозильной камеры ягоды можно заморозить.

Не забудьте собрать и засушить цветущие в это время побеги трав, липовый цвет (конец июня – начало июля).

Овощами лучше всего питаться свежими в сезон их созревания, по принципу: что дешевле, то и лучше. И никогда в этом случае не ошибетесь, так как в большой цене обычно ранние овощи, сплошь напичканные химией. А химия сейчас в цене. Потому и дороже.

Август, сентябрь

Это пик сбора урожая. Раньше многие стремились попасть во время своего отпуска на юг именно в эту пору. Сейчас же цены на овощи и фрукты на морском побережье такие же, как и в Москве. Поэтому ехать на юг, в надежде полакомиться дешевыми сливами или виноградом, сейчас стало бессмысленно.

Более целесообразно прокатиться с этой целью по близлежащим деревням.

Также следует учитывать и то, что организмом лучше всего усваивается именно та пища, которая произрастает в регионе вашего проживания. Поэтому яблоки из соседней деревни куда полезнее крымского винограда, ну, а уж за экзотические авокадо с островов Фиджи тут и говорить не приходится.

В нашем родном Подмосковье прекрасно выращивается множество всевозможных фруктов и овощей, которые ничуть не хуже южных. Вызревают они, в своей основе, в конце августа, начале сентября и на столе их желательно непременно иметь в свежем виде.

Завтрак

Свежие фрукты из вашего сада: яблоки или сливы. Или черника с простоквашей (100 г — 3 руб.) и медом (10 г — 1 руб. 80 коп.).

Обед

Салат из помидоров, огурцов, зелени с сыром-брынзой (30 г. — 4 руб.) и сметаной (20 г. — 2 руб.).

Грибы со сметаной (20 г — 2 руб.), помидорами (30 г — 1 руб.) и яйцом (1 шт. — 5 руб.).

Ужин

Иван-чай с медом (10 г — 1 руб. 80 коп.).

Итого: 20 руб. 60 коп. То есть, особых затрат при таком прекрасном меню не потребуется и в эту пору.

Морковь и петрушку, а также и ягоды, и фрукты лучше всего заготавливать впрок в сушеном виде. В этом случае они не растеряют имеющихся в них витаминов в течение 2 лет. Поэтому такой вид заготовки является наиболее целесообразным.

Свекла в погребе в ящике с землей может храниться без ощутимых потерь витаминов до нового урожая, морковь — до марта. Квашеная капуста тоже до марта. Свежие или моченые яблоки зимних сортов должны заканчиваться у рачительных хозяев не долее, как к концу февраля.

Засолку овощей лучше всего производить в деревянной таре. Потребляемые продукты питания в это время мало чем отличаются от августовских. Разве что одни ягоды придут на смену другим, яблоки более ранних сортов сменяют яблоки сортов более поздних.

октябрь

Облетает листва, трава увядает. В это время необходимо приступить к сбору и засушке корней: одуванчика, цикория, Иван-чая. Плодов: шиповника и красной рябины до наступления морозов, ягод облепихи и клюквы после их наступления. Также необходимо не прозевать вторую волну опят.

Зимние сорта яблок осторожно снимают с дерева, перекалывают бумагой и убирают в погреб.

Ноябрь, декабрь, январь, февраль

Очень сложно собирать урожай облепихи, но при наступлении морозов ягоды легко отделяются от плодоножек. Для удобства сбора под деревом можно расстелить целлофан. При чередовании оттепелей с очередными заморозками плоды постепенно теряют свои качества. Поэтому необходимо не прозевать первого их замерзания.

С наступлением зимы, и даже чуть раньше, начинается использование произведенных летом и осенью заготовок. Ближе к весне многие из этих запасов теряют свою первоначальную ценность. Поэтому при их заготовке необходимо учитывать срок годности продуктов и по потребности ограничивать их количество.

Время сбора лесных ягод и трав.

Апрель: березовый и кленовый сок, почки деревьев, корни: одуванчика, цикория, лопуха, иван-чая;

май: крапива, сныть, подорожник, первоцвет, щавель, ростки иван-чая; листья: одуванчика, липы, березы, земляники, малины, черники, шиповника;

июнь: крапива, сныть, подорожник, листья одуванчика, липы, березы, иван-чая;

июль: липовый цвет, зверобой, иван-чай, крапива, ягоды: черники, малины;

август: грибы, зверобой, ромашка, ягоды: малины, ежевики, брусники;

сентябрь: хмель, орехи, грибы;

октябрь: орехи, грибы, шиповник, клюква, рябина, корни: одуванчика, цикория;

ноябрь: облепиха, клюква.

Кислица — круглый год (даже под снегом).

И снова приходит **март**. И пора опять приступить к очистке организма. Ведь потому и сильны были предки наши и духом непоколебимым и здоровьицем отменным, что посты соблюдали неукоснительно. Но, к сожалению, к началу XX века последним соблюдаемым, да и то с явной неохотой, оставался Великий пост. Оскудел народ духовно. Оттого и ввергся в бездну нескончаемых революций, продолжаемых безостановочно и по сию пору.

И выход у нас только один — вернуться к когда-то избранному нашим народом единственно правильному пути.

И начало этому возвращению должны положить вновь, как и было принято когда-то на Святой Руси, строго соблюдаемые посты, которые не только для духовного исправления, но и для физического здоровья, особенно сейчас, являются жизненно необходимы. Ведь реки, леса и поля отравлены гербицидами, пестицидами, постоянно «орошаемы» кислотными дождями, заражены продуктами распада атомной энергетики, смрадным чадом заводских труб и угарным газом все возрастающих в размерах автострад.

Поэтому-то периодическая очистка организма, особенно теперь, крайне необходима.

Во время Великого поста, помимо проводимых без воды и питья дней, нужно обратить внимание и на то, что когда пища принимается, то, во-первых, ее должно быть как можно меньше, а, во-вторых, необходимо исключить из рациона питания мясомолочную продукцию и яйца. Рыба разрешается в это время исключительно в праздники: Благовещение Пресвятой Богородицы и Вербное воскресенье. Растительное масло запрещено по средам и пятницам, а также в первую и последнюю неделю Великого поста.

Предваряет же его мясопустная неделя, в народе именуемая масленицей. В это время мясо уже не употребляют.

Успенский пост, проводимый с 14 по 28 августа, также строг. Рыба запрещена во все время этого поста, кроме праздника Преображения Господня (19 августа). И так же, как и во все строгие посты, здесь возникает настоятельная необходимость проведения сухого голодания.

Петров пост имеет продолжительность от 11 дней до 6 недель. Он не строгий так же, как и Рождественский, начинающийся с 28 ноября и заканчивающийся 7 января.

Строгий пост проводится перед Рождеством (6 января) и перед Богоявлением (Крещением Господним) 18 января. В эти дни не едят ничего, а с появлением первой звезды разрешается вкушать сочиво (пророщенная пшеница или рис с изюмом). Поэтому вечера эти называются сочельниками: Рождественским и Крещенским.

В среду Иисус Христос был предан Иудой, в пятницу первосвященниками и их слугами хананеями, взявшими на себя Его кровь, отдан на распятие. В течение всего года, за исключением сплошных седмиц, и пища должна употребляться соответствующая столь скорбным дням. Запрещается в это время употребление в пищу мясомолочной продукции и яиц.

Вот и все сложности нашего уклада жизни, тысячелетиями ревностно исполняемые народом, всегда являющимся за счет ведущегося им образа жизни самым сильным на планете.

РУССКИЙ ПОСТ

Русский православный пост имеет своей целью искоренение в человеке его отрицательных качеств: жадности, гневливости, гордыни, невоздержанности и т.д.

Вот один из рецептов. Некий старик, уставший от домашних скандалов, излил свою беду священнику. А тот посоветовал ему попробовать удержаться от обычного ответа, пусть и справедливого. И как ни было трудно удержаться старику, он, с большим трудом подавив в себе самолюбие, все же совладал с собой и промолчал. И старуха, не получив почвы для дальнейшего разжигания скандала, наконец унялась. В следующий раз он поступил так же, что уже заставило задуматься и ее, права ли она. И с тех пор у них в доме воцарилось согласие.

А чтобы самому не стать причиной конфликта, требуется хорошенько обдумывать свои слова, постоянно ставя себя на место своего оппонента.

Все это необходимо соблюдать всегда, но во время поста в особенности.

Посты бывают строгими, обыкновенными и щадящими. Щадящий пост разрешается больным. Ведь пост существует исключительно для поддержания здоровья человека, а никак не во вред ему. Однако же:

«...в правилах нет другого разрешения для больных, как только на постное масло и виноградное вино в дни строгого поста, когда это здоровым воспрещается... так говорит об этом древний патриарх Антиохийский Феодор Вальсамон, называемый современниками светилом правоверия: "если какой верный не постится во св. сорокатицу перед Пасхою, и во всякую среду и пяток, то если он клирик, должен подлежать извержению; а если мирянин должен подлежать отлучению"» (Епископ Павел. От святой купели и до гроба. Монастырская печатня АВДЕЕВКА. Приморская обл. 1915. С. 87–88).

Так что о разрешении молока на этот период, что нам долгие годы внушалось, здесь ничего не сказано.

Строгим является пост, когда человек желает самосовершенствоваться, то есть постараться излечить себя от заболеваний как физического, так и духовного характера.

Ну, с физическими проблемами все ж несколько проще: тут поостороже соблюсти пост, в плане питания, и вы избавитесь от множества, а точнее от большинства болезней, связанных в основном с перееданием и с приемом в пищу продуктов, к употреблению не пригодных. Организм, освободившись от перенапряжения, и сам справится с безоперационным удалением камней из почек, печени и кишечника, с очисткой всего пищевого тракта от налипших на его поверхности паразитирующих микроорганизмов и сам восстановит нормальную микрофлору в кишечнике. Тут-то все просто. Главное соблюдать посты и рекомендации.

Однако одного этого все же недостаточно, чтобы процессы в организме развивались по тем направлениям, которые изначально задуманы Творцом. Ведь без дороги в храм никаких гарантий по успешному внедрению пускай самых замечательных и рациональных диет дать не сможет никто и никогда.

А жизнь так скоротечна, что уж и не понятно, где наш дом настоящий. Может быть все же там? А тут мы только временные гости? Так не целесообразнее ли вместо безмерных обеданий и гулянок, а впоследствии болезней и их длительных лечений, обеспечив себе нормальную жизнь здесь, заодно как следует подготовить свое будущее при переходе в мир иной? Ведь все равно, как ни тужься, как ни глотай дорогостоящие пилюли, как ни посещай знаменитые клиники, ведь от смерти, рано или поздно, а все равно не уйти. Рано или поздно все там будем, но с каким багажом?

Никто изначально не может быть полностью уверен в своей непогрешимости. Безгрешен только лишь один Господь Бог.

Однако ж у нас сегодня многое поменялось в сравнении с тем, что было еще только вчера. Ведь старые представления пусть и ушли в прошлое, но новые пока так и не прижились. А потому чуть ли ни каждый шаг ставит перед тобой выбор. И очень не просто в изменившейся обстановке сделать его правильно.

Потому следует все время помнить, что, может быть, там-то и там-то вы были не совсем правы.

И все эти возможные прегрешения не отвергать огульно в гордости — я, мол, иначе поступить и не мог. Но нести на исповедь, где от них периодически и избавляться.

А после этого, что и понятно, следует приобщаться Святым Таинств. И каждое такое причащение, во-первых, ускоряет взросление вашей души, которой необходимо успеть *созреть*, что и понятно, еще до того времени, когда настанет момент ее отделения от тела. Во-вторых, уже здесь на грешной земле вы не сможете не ощутить обязательное улучшение вашего здоровья. И чем чаще вы станете прибегать к средствам оздоровления, которыми с успехом на протяжении двух тысячелетий пользовались наши пращуры, тем более ощутимо станет проследиваться улучшение вашего состояния. Такова сила прикосновения к исконным святыням Русского Вероисповедания — Православия.

А ведь в прошлом часто случались и мгновенные исцеления. У нас в России сходить помолиться ко святым местам из Томской губернии, ну, скажем, в Киево-Печерскую Лавру, было делом обычным. Григорий Ефимович Распутин, например, в продолжение чуть ли не десятка лет хаживал и до вышеуказанной Лавры и в иные святые места не меньшей отдаленности от своей сибирской глубинки. Может, оттого и не был обижен Григорий Ефимович здоровьем?

А ведь он был простой крестьянин и по святым обителям хаживал после того, как вспашет и засеет свои поля, а возвращался обратно уже к уборочной страде и сходу включался в нелегкий крестьянский труд.

Денег на странствия, естественно, не было, а питались люди убогие, калики перехожие, тем, чем покормят хозяева, у которых на ночлег останутся. А принимать в своем доме странников, имеющих обычно целью своих путешествий паломничество по святым местам, всегда считалось на Руси делом благим и православные люди с большой охотой принимали их на ночлег. Однако ж и достаток у хозяев разный бывал, и год неурожайный

случался, и паломников могло оказаться много больше обычного. Потому, не слишком рассчитывая на непременный обильный ужин, шел странник в свой долгий путь.

Кстати, хотелось бы заметить. Несмотря на огромные физические нагрузки, а также одноразовое питание, к тому же не слишком жирное (не думается, чтобы проходящих мимо людей уткой в яблоках да цыпленком табака баловали), несмотря на претерпеваемые лишения, а точнее благодаря именно им, эти калики перехожие могли бы дать фору любому нашему марафонцу. Если бы, конечно, при всем при этом не ходили на костылях. Ведь подавляющее большинство из них шли приложиться к чудотворным иконам, надеясь на излечение от каких-либо недугов. О чем часто свидетельствуют в своей литературе и иностранцы. Вот, например, что сообщает об этом в 1593 г. побывавший проездом в Можайске австрийский посол Варкоч:

«У кого заболит рука, нога или другой какой член тела, тот человек, как бы ни жил далеко, приходит в Можайск, прикасается к святителю Николаю и от того выздоравливает» (Гизен, Стефан и Гейс, Стефан. Описание путешествия в Москву Николая Варкоча, посла Римского императора, в 1593 году. Цит. по: Проезжая по Московии. Международные отношения. М., 1991. С. 149).

И подобным же образом ходили русские люди и к иным иконам, находящимся и в иных городах русских. И многие действительно исцелялись, о чем средства массовой информации тех времен не умалчивали. Потому про эти чудеса узнавали все. До революции имелось записей этих чудес где-то порядка 20 томов. Так что информацией в те годы владели в совершенстве. А потому и шли русские люди за тридевять земель, не взирая ни на какие трудности.

Потому-то и больниц нам так много, как на Западе, вовсе и не требовалось, что лечились в основном действительно не иначе, как Духом Святым. На околоток (это по-нашему с десяток-другой деревень) был фельдшер, ну уж в лучшем случае врач и, кстати сказать, как теперь принято выговаривать, «держиморда околоточная». То есть, по-нашему, милиционер. Причем, в единственном числе. А ведь деревни и по полтора ста дворов бывали.

Все вышеуказанные бюджетные работники в столь малом числе имелись не потому, что у страны на них денег не было (Россия выращивала хлеба столько, сколько Аргентина, США и Канада вместе взятые), а потому, что просто без надобности было. Ведь лечились и от физических, и от моральных недугов в простой деревенской церкви, которая возводилась русским человеком, по возможности, в каждой пусть даже и небольшой деревеньке. А крестьяне законов не нарушали, потому как набожные были. Ведь народ действительно просвещенный был. Не то, что сейчас: каждый знал те прописные истины, которые теперь мало кому известны. Знали, например, что за дела лихие если и не здесь, где может и обойтись, то уж там, после смерти, все равно ответственность придется.

Можно, конечно же, впоследствии и покаяться, но простится ли? Ведь и не всякий грех прощению подлежит.

А поэтому проглотит думку нехорошую мужичок, на чужой каравай глядячи, да и, вместо чтоб чужой прихватить, отдаст свой последний каликам перехожим, чтобы замолвили за него непутевого раба Божьего хоть и маленькое словцо где-нибудь в дальней Валаамской обители, а то и на Святой Земле... Может тогда и простятся ему его думки нехорошие?

А ведь так и жили. Знали, что земных богатств, здесь накопленных, с собою в могилу все равно не унесешь. Лучше оставить добрую память, чтобы помолится кто о душе твоей, об улучшении твоего именно там положения, потому как в сравнении с вечностью, что есть наша утлая скоротечная земная жизнь?

И поэтому жили для души. И детей своих к тому приучали. А на бар, которые над ними порой и измывались, смотрели как на детей малых неразумных, посланных им в наказание за грехи родителей: бо не ведают, что творят. Тем и способствуя этих полуинородцев скорейшему обрусению. И не мужичок в ту пору барские иноземные чудачества

перенимал, но, наоборот, барин, стараясь показать крестьянам, что он все же не басурман какой. А потому строил русские церкви и замаливал в них свои грехи.

А крестьяне жили спокойной размеренной жизнью: молились, постились, хлеб сеяли, детей растили. И тут не надо было выяснять супругам кто из них главнее, а детям делить добро еще не умерших родителей. Старые патриархальные семьи имели свой тысячелетиями установленный порядок. И каждый индивидуум этой ячейки общества выполнял свои веками устоявшиеся обязанности: муж работал в поле, чинил избу, являлся главой семейства; жена стирала белье, доила коров, убирала дом; дети помогали.

Но после прихода к власти в стране безбожников, опирающихся в своих верованиях не на семейные, а на производственные отношения, семейные отношения стали исковерканы под производственные нужды. А страна в тот период нуждалась не только в рабочих мужчинах, но и в рабочих женщинах. И так как женщине, кроме работы на производстве, требовалось еще и ухаживать за своими детьми, то и права ее были подняты выше прав мужчины. Потому, со временем, главенство в семье и переходит к женщине. Что и губит семью буквально на корню. Именно эта причина на сегодняшний день лежит в основе необыкновенного учащения разводов: вместо былой гармонии в каждой семье идет постоянное выявление лидера, который, по закону нынешнего жанра, просто обязан ежедневно «поджирать» «прогнущегося» члена этого странного сообщества, по инерции продолжаемого именоваться семьей. Но все эти войны всегда заканчиваются одним: разводом. И самым ужасным здесь является тот простой факт, что каждый такой развод постоянно увеличивает и без того на сегодняшний день катастрофическое количество сирот при живых родителях!

И катастрофичность положения заключается в том, что безпризорники плодят всегда лишь себе подобных: безпризорников. Потому и нравы все более дичают, что люди оказываются без своих корней. Ведь уничтожение семьи ведет к самоуничтожению и самого общества, все более уподобляющегося волчьей стае, основы общежития в которой зиждутся на прямо противоположных Святой Руси особенностях своего устройства. Здесь каждый, показавший слабину в голодный год, немедленно должен быть разорван в клочья оголодалыми сотоварищами, почуявшими запах крови. Цель жизни предельно проста — нажива. Причем все средства хороши, а после нас хоть потоп.

Так что неплохо бы задуматься над тем, что все же нам ближе: волчья стая с ее волчьими законами или нормальная давно доказавшая свою жизненную способность патриархальная семья.

А ведь и государство у нас было по подобию этой семьи построено. И самодержцы на Святой Руси своим аскетическим служением показывали пример. Ведь распорядок дня в царских палатах ничем не отличался от монастырского: те же ранние с 4-х часов утра начинающиеся службы, такая же неприхотливость в еде, те же посты, молитвы. Но плюс ко всему этому еще и государственная служба. И цари на Святой Руси народу действительно были отцами.

Но с тех пор многое изменилось. Одно лишь осталось с нами навсегда — наша генетическая ментальность. И душа русского человека, давно окаменевшая и зачерствевшая, уже стоящая, казалось бы, у последней черты на краю разверзшейся бездны, все равно в самую последнюю минуту тянется к покаянию. Это совесть, самобичующая людей лишь у нас в стране, не дает ей покоя.

А ведь этим словом, являющимся достоянием исключительно русского человека, мы и отличаемся от всего мира. И человек без совести для нас — это уже и не человек вовсе, а скорей животное. Ибо нет в нем ничего человеческого.

Так что же, вперед в каменный век? Ударим американизацией всей страны по остаткам только-то у нас и оставшейся совести?

Или все же вернемся обратно к истокам неиссякаемого родника русской самобытности — к заброшенному век назад и уже еле тлеющему, но такому родному и единственному очагу русской патриархальной семьи?

А восстановление семьи есть первый и самый главный шаг в деле восстановления всего государства.

И так как восстановление организма семьи без восстановления нашего собственного обветшалого от неправильного образа жизни организма, полностью повязанного с порочными неумными наклонностями, не возможно, то начнем, опять-таки, с себя.

Итак, мы разобрали, что в моральном отношении любой пост всегда строгий. То есть в это время необходимо подавлять в себе чувства: зависти, эгоизма, гнева, жадности, гордости. Также на это время предписывается оставить и брачное ложе.

Может быть кто-то, а возможно и не один, скажет, что уж это ну никак не могу. Без еды мол — три дня, без воды — день, от силы, а без этого самого и часу никак не можно.

А давайте-ка разберемся, как следует. Ведь если есть без меры, то не только живот к носу прирастет, но еще и всякие иные неприятности, с этим связанные, нас ждут вне всяких сомнений. Человек не питон и не может враз заглоченного верблюда потом целый месяц переваривать. Думается, что и всего лишь сотую часть этого верблюда не осилить и самому поднаторевшему в подобных вопросах любителю покушать.

Ну, а если и в супружеских отношениях также без меры, то появляется более чем явный риск в уже обозримом будущем перестать быть мужчиной в полном смысле этого слова. И, думается, большая часть разводов связана с имеющейся в прошлом невоздержанностью супругов именно в этом вопросе.

А тут, при соблюдении постов, все в течение тысячелетий великолепно отлажено и расставлено по своим местам. И наши желания гармонично увязаны с нашими возможностями. Потому чрезмерно озабоченных данным вопросом людей можно приравнять лишь к неумеренным обжорам, которые, из большой любви к еде, в случае переедания, выблеывают только что съеденную пищу и взамен тут же набивают живот новой, как им кажется более вкусной.

Интимные отношения не положены также и в канун проведения литургии. Это вторник, четверг и суббота (потому и венчание по этим дням не производится).

Запрещение касается и всего периода беременности и времени кормления грудью. Очевидно, также и по этим мотивам ребенок в богатых аристократических семьях вскармливался исключительно грудью кормилиц.

А что вы думали? Ведь не может же показывающий себя перед крестьянами русским, то есть верующим, вальяжный сытый барин заставлять ждать себя в удовлетворении плотских утех столь возмутительно долго.

В крестьянской же семье, где церковный устав соблюдался неукоснительно, ребенок вскармливался грудью матери достаточно долго: в течение двух лет. Потому и статистика дореволюционного времени точно указывает именно на сопутствующий этому времени цикл интервала рождаемости детей в крестьянских патриархальных семьях. Что, между прочим, потенциал прироста населения нисколько не уменьшалось: при Николае II население увеличилось почти вдвое.

Так что срок воздержания от интимных отношений получается крайне не малый. А что удивляться? Ведь и кошка, в период кормления, никакого даже самого настырного кота и близко к себе не подпустит. Такова мать природа.

У нас же, у людей, инстинкты звериные отсутствуют, а, следовательно, и нужно в таких случаях обращаться за опытом к пращурам, собравшим, накопившим и исследовавшим опыт предыдущих поколений. Этот-то опыт и был в свое время освящен и принят за основу общежития между членами Русской Церкви.

Теперь перейдем исключительно к питанию, а точнее к непреложной полезности его временного отсутствия.

Вот что сообщает о первых христианах александрийский философ Филон:

«Ни один из них раньше наступления вечера не вкушает и не пьет, а некоторые не приступают к пище до четвертого дня».

То есть первохристиане, о чем здесь сказано, вели образ жизни наших извечно путешествующих по святым местам соотечественников, которые принимали пищу лишь в то время, когда останавливались на ночлег. Но и про более серьезные посты в несколько дней здесь также говорится. Потребляли ли они в это время воду?

Как известно, Иисус Христос постился в пустыне 40 дней. Подобные посты также исполняли и некоторые пророки. Однако нигде в их описаниях не упоминается ни о приеме воды, ни, тем более, о каких-либо очищающих кишечник клизмах, столь модных в наше время.

Так вот, все пророки, да и сам Иисус Христос, голодали в *пустыне*. А откуда, спрашивается, в пустыне *вода*? Ведь оттого она и пустыней называется, что воды, без которой, как известно, и трава не растет, там нет. А значит посты, упоминаемые в Священном Писании, проводились, естественно, без водопотребления. Вот какие подробности приведены в Библии о посте, проводимом, например, Моисеем: «...сорок дней и сорок ночей хлеба не ел и **воды не пил...**» [Втор 9, 18].

Тут уж совершенно четко обо всех тонкостях проводимого им поста сказано. И никаких клизм.

И это исполняемое еще древними сухое голодание в правилах проведения православного поста, благодаря непоколебимому стоянию в вере Восточных христианских церковных иерархов, так и сохранилось вплоть до наших дней.

А теперь вот выясняется, что оно как раз и является лучшим средством для выведения шлаков из организма. Обратите внимание на животных. Кошка, например, если заболит, целую неделю может отказываться от приема пищи. Но ведь и от питья она всю эту неделю отказываться будет также. А ведь делается это чисто инстинктивно: во врожденную память животных заложены знания — что и когда нужно делать. И хоть является кошка все же хищником, но при серьезном заболевании, словно овечка, нужную для излечения травку находит и кушает, а никак не мясо свое любимое.

А чем же у людей больных сограждан в лечебных заведениях пичкают? А тем, к чему заболевшая кошечка и близко не подойдет! То есть и без того больных людей, по сути, непродуманным пичканьем трудно усвояемой пищи просто добивают!

И все как бы по науке, все узаконено. А кто не вынесет дозировки этих самых «диет», значит не судьба...

Да, искусство современных кулинаров сегодня на высоте: диетические блюда, предлагаемые больным, вкусны и калорийны. Но целительны ли, как считает сегодняшний официальный подход к данному вопросу науки о питании?

Спросите у кошки...

Русский пост на службе здоровья

Но можно ли, спрашивается, этот удивительный опыт, что называется, потрогать руками. То есть оценить его не по легендам об Илье Муромце и Алеше Поповиче, но по каким-либо нынешним результатам?

Легко.

Но здесь, в качестве подопытного кролика, за неимением в наличии каких-либо подобных экстремалов, пришлось брать самого себя.

Вот как протекали процессы, связанные с попыткой выйти на тот теперь забытый путь, которым некогда шла вся Святая Русь без каких-либо исключений.

Сразу после проведенного мною строго (второй раз по счету) пятисуточного отрезка во времена одного из строгих православных постов, во время которого, после длительного до этого перерыва, вновь приступил к серьезным занятиям спортом (по две форсированных тренировки в день — и без еды и воды), мои показатели сразу, без раскочки, резко пошли

в гору. Уже на пятый день, то есть в последний день голодания, самое тяжелое упражнение, применяемое для подготовки бадминтонистов, именуемое «разножка», удалось повторить 250 раз. Это достижение, помнится, пришло ко мне лишь после десятка лет упорных двухчасовых ежедневных тренировок. А тут всего за пять дней! Да еще и во время пятидневной голодовки без воды! То есть в тот самый момент, когда вроде бы, по имеющемуся на сегодняшний день мнению, не возможно было бы не то что там рекорды какие устанавливать, но и вообще — ноги-то волочить...

Результат уникален. Но на этом эксперимент закончен не был.

На десятый день продолжения форсированных тренировок этот рекорд достиг вообще умопомрачительного количества повторений этого самого энергозатратного из спортивных упражнений — 400 раз!

Однако, решив, что мне теперь все уже можно и былые травмы остались где-то далеко позади, приступил к очень тяжелому упражнению, обычно выполняемому альпинистами, которое называется «пистолет» (приседание на одной ноге) и повредил долгие годы беспокоящую меня ногу (застарелый не оперированный разорванный мениск).

Пришлось пару месяцев «зализывать раны».

Но когда вновь приступил к тренировкам, то лишь за две недели дошел до повторения этого же результата, но уже в более усложненном варианте. На этот раз руки были не на поясе, как обычно, а в замке за головой. А такой вариант исполнения этого упражнения является куда как и еще более сложным. Но уже не для бадминтонистов, а для подготовки спецназа. Обычно за 2 года упорных тренировок солдаты этого подразделения добиваются 150–180 повторений этого наитяжелейшего в исполнении упражнения.

Но они солдаты и им по 20 лет. Но вот упражнение это, после голодовочки, повторил 400 раз, то есть, чуть ли ни втрое больше потолка достигаемой ими за 2 года нормы! Просто фантастика какая-то!

Но и этим все «чудеса» еще не заканчивались. Предстояла поездка в п. Черноголовку на первенство России среди ветеранов. Призовой фонд этого соревнования был более чем солидным, что требовало обязательного медицинского освидетельствования в спортивном диспансере. Потому и пришлось совершить вояж в давно забытое медицинское учреждение.

Среди прочих процедур, сопутствующих осмотру, проводится и тестирование на восстанавливаемость организма после произведенных физических нагрузок.

Потому, выполняя условия этого медицинского тестирования, после замеров пульса и давления в состоянии покоя произвел положенные после этого физические упражнения. Однако эти повторные замеры, после произведенной нагрузки, очень удивили врача. И не без на то оснований. Ведь и пульс, и давление остались без изменения.

— Что слону дробинка, — заметила обескураженный врач.

Тогда, в целях усиления нагрузки, мне было предложено бежать на месте до появления усталости. Старался бежать и как можно быстрее, но усталость все не наступала... Врач произвела повторные замеры пульса и давления. Результат тот же.

— А может прибор сломался? — как за последнюю ниточку надежды уцепилась она.

Однако же, при переходе на повышенные анаэробные нагрузки (прыжки вверх из положения упор-присев), прибор все же зафиксировал свою вполне удовлетворительную работоспособность, указав этим, что врач на этот момент общается все же не с покойничком, а со вполне живым на данную минуту человеком. Но, однако же, живым до такой степени, которая медицинскому анализу просто не поддается, являя собою показатели такого здоровья, которое не встречается и у молодых спортсменов, прекрасно подготовленных физически. Мне же было за 40...

Через пару месяцев весьма впечатляющие показания физкультурного диспансера были безапелляционно подтверждены уже несколько иным способом. Перед поездкой на соревнования, осознав экстренную необходимость прогрева спины против начавшегося обострения остеохондрозных болей, жирным слоем намазал и растер применяемую

обычно в подобных ситуациях мазь «финалгон», который начинает свое действие, впитываясь в поры кожи, лишь при выступании из них пота.

Очень тепло одевшись (свитер, телогрейка, шапка, двое брюк), совершил пятикилометровую пробежку, усиленно наматывая круги вокруг ставшего чуть ли ни родным мазутного хозяйства ТЭЦ 11, на котором по тем временам работал.

Лимит отпущенного на эту процедуру времени уже подходил к концу, а усиленная пробежка по улице все не приносила желаемого результата. Потому для достижения требуемого эффекта пришлось зайти в помещение и там произвести попытку разогрева «разножкой», применяемой для подготовки спецназа.

Однако, несмотря на все усилия, произведя тогда рекордные для меня 400 повторений, несмотря на одетую мною предварительно телогрейку, свитер, шерстяные носки и массу иных теплых одежд, пот все отказывался выступать! Причем, все это происходило в помещении...

«Мертвые не потеют», — вновь подумалось тогда мне и, опасаясь повредить больную ногу перед соревнованиями, прекратил эту процедуру, оказавшуюся также бесполезной, как и бег.

И все вышеизложенные чудеса произошли всего лишь после проведенной пятисуточной голодовки (второй по счету — первая прошла без включения режима повышенных физических нагрузок и толку не дала никакого).

Третья попытка соблюсти, по возможности, условия православного поста оказалась несколько менее удачна, нежели вторая. На четвертый день голодания, находясь на работе, промочил ноги и целый день проходил в мокрой обуви, все уверяя коллег, что меня ни одна зараза не возьмет и от водки с перцем, целительного средства при простуде, после окончания смены, наотрез отказался. И все потому, что к тому времени уже два года даже гриппом не болел.

И вот простудился. Правда повышения температуры даже и после этого не случилось, но горло осипло.

Потому на четвертый день, испугавшись (а, между прочим, очень даже зря — воздержание от пищи и воды лечит, в том числе и от простуды — ведь потому у меня даже повышения температуры не было отмечено), голодание прекратил. Однако ж по весне все равно тренировки продолжил. И необыкновенные результаты долго ждать себя не заставили. Сначала утренние пробежки были доведены по протяженности до 10 км, а «разножка» с руками в замке на затылке до 500 повторений. Что являлось повторением рекорда многократного чемпиона СССР по бадминтону А. Скрипко. Но если его рекорд этого учебного упражнения зафиксирован в более упрощенном варианте, с руками на поясе, то мною был использован именно спецназовский — более усложненный вариант — с руками за головой.

Затем целую неделю мне удавалось продолжать повторять это рекордное количество.

И вот, наконец, после своей обычной 10 км пробежки, почувствовав, что бежать из-за начавшей хромать ноги уже более не могу, решил, для полной дозагрузки организма, заняться «разножкой» в спецназовском варианте исполнения.

И вот, дойдя до тысячи повторений, не то, чтобы устал, но, попросту, прекрасно понимая, что воевать мне уже по этому виду программы теперь более не с кем, во избежание очередного травмирования ноги, повторения упражнения прекратил.

Вот вам и старый больной радикулитчик! Это вроде бы как за семерых спецназовцев, не останавливаясь, их норму сдал. Причем, мог бы и еще, но зачем? Ведь может и в мире так никто долго самоистязаниями подобного рода и не занимался. Но в книге рекордов Гиннеса это достижение могло бы быть удостоено столь же почетного места, что, скажем, и рекордный плевок в сторону. Так как не только для обыкновенного человека, ничем подобным не занимающегося, но и для искушенного в данных вопросах спортсмена, все эти слова мои выглядят столь нереально, что скорее похожи на непонятные звуки инопланетянина — столь необычен этот своеобразный рекорд («Разножка» — это смена

положения ног в прыжке. Причем, одна нога находится в глубоком выпаде, согнутая в колене до угла 90°, а другая оттянута назад. После прогиба вниз следует высокий прыжок со сменой положения ног).

И все вышеописанные чудеса всего лишь после повторенного через полгода сухого голодания, проведенного физически активно.

А если, как и положено, в Великий пост, да троекратно повторить сухое голодание через каждые две недели? Ну, а ежели еще и через день в остальные четыре недели Великого поста попробовать обойтись без пищи и воды, по стопам русских царей, по понедельникам, средам и пятницам, в остальные дни питаясь и принимая воду лишь раз в день? Может быть и впрямь, как в доброй русской сказке, заскочив в котел Иванушкой-дурачком выйти из него Иваном-царевичем?

Распорядок дня при ведении русского образа жизни

Известен в нескольких формах исполнения:

1. Высшая форма:

А). Иисус Христос, вместо сна, ночь проводил в молитве. Да и питался слишком нерегулярно — скорее всего, исключительно для окружающих. Ведь в момент разговора с самарянкой у колодца Он категорически отказался от принесенной Ему апостолами пищи: «РАВВИ, ЯЖДЬ. ОН ЖЕ РЕЧЕ ИМ: АЖ БРАШНО ИМАМ ЯСТИ, ЕГО ЖЕ ВЫ НЕ ВЕСТЕ... МОЕ БРАШНО ЕСТЬ, ДА СОТВОРЮ ВОЛЮ ПОСЛАВШАГО МЯ И СОВЕРШУ ДЕЛО ЕГО» [Ин 4, 32–34]. То есть проповедь и молитва заменяли Ему еду и сон.

Б). Ветхозаветные пророки и Иоанн Предтеча.

В). Новозаветные святые: Ксения Петербургская, Сергей Радонежский, Серафим Саровский и другие — вообще не спали. Во всяком случае, спящими их никто никогда не видел. И все потому, что молитва на церковнославянском языке, как это ни удивительно, заменяет сон. То есть чем больше в русской молитве проводишь времени, тем меньше и спать затем хочется.

К еде их отношение было таким же. Серафим Саровский, например, сообщал, что вообще не постится, но ест тогда, когда ему и действительно захочется. Хотелось же обычно раз в несколько дней. Так что как это ни кажется слишком парадоксальным, приходишь к выводу, что русская молитва обеспечивает человека не только сном, но даже и питанием.

2. Попытка хотя бы приближения к высшей форме исполнения поста:

Она может быть произведена не обязательно в монастыре — здесь главное не форма, а содержание: отбой — в девять часов вечера, подъем на молитву — в два часа ночи. Все остальное — в меру сил (если молитва займет не менее 3-х часов, то спать днем вообще не потребуется).

3. Умеренная:

Это тот минимум, который считался достаточным на Святой Руси. И именно он всегда и лежал в основе *русского образа жизни* на протяжении тысячелетий:

4.00 Подъем. Молитва. Работа.

12.00 Обед.

12.30 – 14. 30 Дневной сон.

14.30 Подъем. Работа.

19.00 Ужин (на самом деле лишь чаепитие).

22.00 Отбой.

И это нормальный распорядок дня нормального русского человека.

Но проживали в дореволюционной России, однако же, и не совсем нормальные...

Но они русскими, что уже на самом деле, по большому счету и не являлись, хоть по привычке и продолжали причислять себя к ним. Распорядок же у них был следующим.

4. *Сверх умеренный вариант:*

12.00 Полуподъем: завтрак в постель (а только лишь затем умывание и горшок).

С 12.30 тяжелый подъем из постели, протирка глаз, подавление зевоты и начало праздного шатания в поисках занятия.

15.30 Второй прием пищи. Борьба с зевотой и поиск все того же — занятия.

19.00 Очередной прием пищи и очередные поиски занятия.

21.00 Подготовка к «занятию» (одевание нарядов, штукатурка, грим, подбор парика и т.д.).

22.30 Выезд на долгожданное «занятие» — бал [торжище Ваала (Бала — Вельзевула — бога нечистот и нечистой силы)].

23.00 Начало бала.

0.00 (Сегодня это 2.00) Разгар бала, когда бесы выбираются из преисподней (в это самое время Золушка, убегая с этой, как получается, сатанистской оргии, потеряла свой знаменитый башмачок).

Ну и т.д., и т.п.

А с утра все по новой.

Таков был распорядок дня паразита, усаженного Петром к нам на шею. Его ночной образ жизни русским назвать — язык как-то даже не поворачивается.

Так кто же он, барчук этот самый, по национальности?

А кто мы, если приближаем свой образ жизни к нему, продолжая удаляться от образа жизни русского человека?

5. *Щадящий вариант для постсоветского пространства:*

5.00 Подъем. Далее — в меру ваших представлений как о жизни, так и о том, что будет с вами после ее завершения (представляющим что все с ними будет обязательно хорошо подъем можно отсрочить до требуемого, чтобы прекрасно отоспаться после бала).

Питание:

Завтрак. Лучший завтрак — это его полное отсутствие. И процедуру утреннего приема пищи лучше всего стараться оттягивать как можно долее. В случае же непреодолимого желания поесть или попить, утром можно питаться (сегодня утро — это после 9.15 — времени «третьих петухов»):

1. Настой шиповника (с добавлением трав) с сахаром.

2. Размолотые на кофемолке семечки прокипятить 5 мин. и принимать отвар из них с медом (мед нельзя разогревать выше температуры 60°C, а потому — лучше вприкуску).

3. Настой шиповника с сухофруктами, медом и орехами вприкуску.

Обед. Если очень хочется пить, то лучше всего это сделать за 15 мин. перед обедом, так как сахар с иными продуктами смешивать ни в коем случае нельзя, а жидкости прекрасно усваиваются исключительно натошак. Рацион завтрака очень хорошо повторить также и в обед.

К его ассортименту можно прибавить:

4. а/ В течение получаса настоящий овсяный геркулес (овес положить в термос и залить кипятком). После частичного его охлаждения в тарелке добавить ложку меда.

б/ В ячменный геркулес (или в сваренный в термосе же обыкновенный ячмень) добавляются пряности, соленый огурец и сметана. Добавить также: лук, петрушку, укроп и крапиву (три верхних листика). По вкусу получается заменитель супа рассольника.

5. Гречневая каша. Заварить кипятком в термосе гречку с нарезанным луком. Через 40 мин. каша готова. Соль использовать исключительно морскую, смолотую на кофемолке.

6. Пшенная каша. Дважды залить пшено кипятком, каждый раз через пару минут эту воду сливая. На третий раз заварить в термосе вместе с нарезанной тыквой и дать настояться 40 мин. После частичного охлаждения в тарелке можно добавить и мед. Соль использовать также морскую, а сахар не добавлять ни в коем случае.

7. Плов из нешлифованного риса. Готовится также — в термосе. Специи и морковь добавлять по вкусу. Жир добавляется либо растительный, либо животного происхождения.

8. Наиболее полезной и естественной едой для русского человека всегда являлся хлеб. Однако же сейчас при его приготовлении используется:

а/ давно перемолотая уже умерщвленная временем мука (не только во времена Ильи Муромца, но и в XVII в., о чем свидетельствуют иностранцы, побывавшие в это время в России, она мололась на домашней меленке *ежедневно!*);

б/ выпечка хлеба при использовании температур много превышающих 100°C (в таком случае изменяется вообще структура продукта и он из самого полезного становится для здоровья самым небезопасным). Потому-то использование в пищу нынешнего магазинного хлеба, кроме излишней полноты, чревато и многими иными неприятностями и болезнями.

Наиболее же эффективным применением столь свойственного организму русского человека данного злака (ржи и пшеницы) является использование пророщенного зерна, где количество в нем имеющихся витаминов группы В возрастает в десятки раз, а витамина Е так и вообще — в сотни!

Приготавливается оно следующим образом. Зерно бросается в холодную воду. Через сутки оно вынимается, промывается и просушивается: либо на сковородке, при постоянном помешивании с использованием низких температур (словно семечки, вкус которых оно после этого и приобретает), либо в духовке или хлебопечкарне при использовании температур, не превышающих 100°C. Полученное таким образом сухое пророщенное зерно можно смолоть в кофемолке или мукомолке. И не на год вперед, а на один день. Из полученной муки можно выпекать при использовании низких температур хлеб [вместо магазинных дрожжей используются при этом самодельные дрожжи из хмеля], а можно просто смешать с медом и есть. А можно и еще проще: грызть, словно семечки, чей вкус оно при этом и имеет.

Если возникнет желание приема пищи за 1–3 часа перед предстоящей нам физической нагрузкой, то следует помнить, что:

1. Мясомолочная продукция только в желудке варится не менее 6–8 часов, а уже полностью усваивается организмом не ранее, нежели через 10–12 часов после ее приема! (Сметана и сливочное масло (и даже сало) являются жирами, а потому усваиваются гораздо легче и быстрее.)

2. Зернобобовые усваиваются желудком за 4 часа, а организмом за 6–8 часов.

3. Сухофрукты и фрукты усваиваются в желудке в течение 1 часа, а потому и следует перед интенсивной физической деятельностью отдавать предпочтение питанию именно ими.

4. Самым быстроусвояемым продуктом является мед, который можно принимать с настоем шиповника за 15 мин. перед началом занятий активной физической деятельностью.

Ужин. В вечернее время никаких особых ограничений в питании особо не требуется. Ведь для обработки пищи организмом у вас целая ночь. Но следует помнить при этом, что:

«К шести часам вечера в желудке нет ни соляной кислоты, ни клеток, которые ее вырабатывают, следовательно, пища принятая после шести часов вечера, не усваивается...» (Оздоровление организма человека по методике священномученика Серафима Чичагова. Дискос. М., 2013. С. 35).

Так устроен наш организм. Потому ужин, что, во-первых, не следует все же затягивать допоздна, а, во-вторых, не перегружать желудок сверх нормы. Ведь раньше, когда люди спали после обеда, именно это время для пищеварения являлось самым лучшим. Потому и следует либо распорядок дня подгонять под тот, который существовал у нас в те еще времена, либо хотя бы стараться этому распорядку в главном не противоречить. Например, если нет возможности после обеда хорошенько отдохнуть, то разбить тот же обед на несколько приемов пищи. С вечерним же обжорством, которое так нам всем нравится в особенности, пора заканчивать. Ведь в противном случае не переваренная пища будет оставаться в желудке до самого утра.

Как это доказать?

Да более чем просто. Ведь если в какое-либо празднество кто-либо «нахрюкается», буквально, до поросычьего визга, то утром его может запросто стошнить. И ведь несмотря на то, что прошла целая ночь, из вывернутого наружу желудка выскочит вообще все то, чем он его с вечера так усилено набивал. Хотя ему бы и казалось, что еда давно усвоена, а в особенности под придающий аппетит алкоголь...

Так что с вечера объедаться не стоит. Причем, все это нами разобранное сильно затрагивает нашу ошибку при вечерних сборах на утреннее богослужение, на которое требуется явиться, как всем нам распрекрасно известно, все-таки с пустым желудком.

Потому вечером, что только-то и возможно, и что только-то и упоминается в наших дореволюционных купеческих романах, — лишь чаепитие. Да, с вареньем или медом вприкуску, как всегда и положено было у нас. Чай, понятно, на ночь, лучше из трав.

А потому утром для принятия Христовых Таинств желудок ведущего *русский образ жизни* человека был чист. Таковыми же были и его помыслы и поступки. Но и здесь на земле, даже покидая ее и отправляясь в мир Горний, он оставлял после себя молитвенников, которые помогали ему обрести Жизнь после жизни. Потому-то ему куда как легче было достигнуть тех заветных мест, которые много сложнее достижимы теперь нам — знающим слишком мало обо всех тонкостях повседневного обихода наших далеких пращуров, проживающих вроде бы и на этой же земле, но, как бы, в другом измерении. Они жили здесь тогда, когда Русь именовалась Святой и являлась подножием Престола Господня на земле. А потому нам следует как можно больше узнавать о том, каким же образом удавалось нашим пращурам выходить на ту самую дорогу, которая ведет в Жизнь. К чему нам и следует тянуться, ради чего и стоит претерпевать трудности, которыми столь изобилует наше нынешнее на этой земле обетование.

Часть II. «Экстрасенсы»

Как устроен этот мир

Все вышеизложенное может показаться не слишком на текущий момент необходимым. Ведь сегодня, в подражание Западу, столь принято куда-то все спешить и торопиться.

Но для каких нужд, спрашивается, устроены все эти тараканьи бега?

Для более успешного умерщвления души и низвержения в прошлом русского человека, а теперь лишь, в лучшем случае, россиянина (некоторые любят теперь именовать себя человеком мира), в страшную пропасть, которая без дна. Ведь многие от всего вышеизложенного попытаются отмахнуться, как от назойливой мухи: мол, особо не бедствую, а если хворь какая и прихватит, то на аптеку средств хватит — съесть пилюлю куда как проще, чем исполнять все вышеописанные сложности. Но ведь все дело в том, что мы даже и приблизительно себе не представляем: как устроен нас окружающий мир.

И чтобы всю сложность его по достоинству оценить, требуется понять хотя бы самое элементарное: существование мира, параллельного видимому.

Но можно ли его потрогать руками?

Ох, как еще и можно! Ведь он, к сожалению, сам нас постоянно преследует. И с каждым днем его присутствие на постсоветском пространстве ощущается все более реально. Ведь если разрешено все, что теперь повсеместно и неотъемлемо используется как всеми жителями страны, так и постоянно не по дням, а по часам возрастающим в количестве пришлым элементом, то ранее преследуемые государством Сталина маги и чародеи вылезли из своих нор и практически в открытую занялись своим грязным промыслом. А ведь в нем был уличен даже глава бывшего СССР — М.С. Горбачев, весьма пикантным образом зафиксированный съемочной группой российского телевидения на байкальском острове Ольхон в момент проходящего там съезда колдунов со всего мира.

Потому становится понятно: с чьей это подачи колдуны в наши дни нахально рекламируют свое искусство даже по телевидению.

Как-то раз на такую приманку попала и моя давнишняя знакомая, отдавшая свою фотокарточку одной из таких колдуний, что повлекло события, о которых, в свете раскрытия нами извлекаемого мирка, стоит упомянуть особенно. Ведь отданные ей этой колдуньей бесы, сначала погулявшие у своей новой хозяйки и повергнувшие ее в ужас, приходили в гости затем еще и ко мне.

Разговаривали они, что и естественно для бесов, исключительно матом, который и является их единственным языком общения. И когда мне захотелось возмутиться, почему, мол, в моем доме звучит матерная речь, причем, каких-то неизвестных трех типов, то вдруг пришла на память такая простая деталь: двери-то, что точно знаю, закрыты. Кто здесь, кроме тебя, может еще находиться?

И тут обожгла догадка: так ведь это же бесы! Кроме них некому ко мне попасть через закрытую дверь...

И самое кошмарное было бы полюбопытствовать: открыть глаза и увидеть какие-нибудь ужасные существа, неизвестно по каким причинам вдруг себя обнаружившие у моей постели. Тут мне пришлось, дабы не быть ими обнаруженным слушающим их речи, скромненько эдак, прикинуться спящим и как бы так, ворочаясь во сне, зарыться под одеяло с головой.

Хмель как рукой сняло. Да и пора бы тому: было где-то 4 часа утра (время в те времена летом на час назад еще не переводили — потому на улице было еще темно). Лежу — выслушиваю, как меня в три голоса бесы костерят. Да такими злыми голосами, каких себе никогда и представить не мог: аж мурашки по коже прошибает. И вот удивительное: откуда они обо мне такие подробности знают? Ведь то, в чем меня уличают, известно лишь мне одному — больше никому!

Раскладывали они так все мои прегрешения по косточкам минут 40 — ничуть не меньше. Но всему когда-то приходит конец. Довелось дождаться его и мне...

Когда, после случившегося, отчитывал знакомую за отдачу своей фотографии ведьме, которая нашпиговала мое жилище бесами, она подтвердила, что и сама этих троих бесов слышала: открываю, говорит, глаза, чтобы возмутиться этой троице, столь безцеремонно матерящей ее у нее же дома, а в комнате никого не видно! Но эти голоса, что здесь самое удивительное, на нее никакого внимания не обращают и продолжают материть! Ох, думается, пришлось ей тогда «весело»...

И здесь, возможно, кто-то скажет, мол, глюки ночью посетили — ведь ничего материального, что можно было бы затем пощупать руками, от их появления не осталось.

Но, во-первых, что очень злобно они матерятся, между прочим, отмечал еще, в свое время, и, несомненно, также слышавший их голоса Владимир Высоцкий:

Что-то «ангелы» поют

Такими злыми голосами...

Но, что уже, во-вторых, бывает, что явление этих inferнальных существ можно не только прекрасно слышать, но и пощупать руками. Так, например, все в том же заколдованном доме, ночью внезапно полилась откуда-то вода. Опять, кто-то скажет, — глюки. Что ж, никто не спорит, что ночью может что-то и примерещиться. Но вот наступило утро, а пододеяльник все такой же сырой. Кто-то похихикает: мол, сходил наш «герой» под себя по малой нужде — вот и весь сказ. Смешно, конечно же, но простыня-то сухая! То есть облито именно сверху. Да и запаха что-то от этой странной жидкости никакого нет...

И вот последняя капля: когда пододеяльник, мокрый лишь частично, полностью подсох, то хоть и затвердело ссохшись то место, где обнаружена жидкость, но разводов не оставлено никаких!..

Такого вообще не бывает.

Но вот факт зафиксирован: пододеяльник висел всем напоказ достаточно долго.

Как расшифровать эту странную ситуацию? Лишь через несколько лет пробую последний шанс: спрашиваю соседку — не она ли тогда подшутила, вылив эту странную воду странного качества.

Она смеется:

— Ты что ж, совсем бестолковый? Конечно же, не я.

— А кто?

— Это *Хозяин*...

— Не понял. Что за хозяин за такой?

— Ну, домовой!

О как влетел, думаю. Очень не зря когда сюда вселялся, как-то жутковато было оставаться одному. Да и зажженная свечка почему-то всегда трещала, указывая на то, что в помещении этом что-то не чисто.

А свечка в новом для меня доме перестала трещать лишь после того, как посетил Сергея Кашевника в деревне Козино, что под Звенигородом. Лишь после этого появилось спокойствие, когда остаюсь дома один. Видать «домового» этого, то есть некоего здесь некогда «Хозяина», как принес свою очищенную ауру от отца Сергея, так сразу, словно ветром, из моих хоромин и сдунуло! Вот где, как выясняется, от всех этих inferнальных штук защиты искать требуется.

Но история с треском свечи полностью не закончилась: как только делал что-либо перед иконами неправильно — ведь что мы можем знать о правилах поведения перед святынями спустя 70 лет полного в этих вопросах массового невежества — так сразу начинала трещать свеча. То есть, как делал что-то не так (например, читал утром Псалтирь после принятия пищи), сразу же в комнату врывались невидимые хихикающие бесы — свеча начинала усиленно трещать.

Но этот удивительный феномен, что привез из Козино, стал обнаруживать себя не только у себя дома. Прихожу к давнишнему своему приятелю. У него мать в те времена вздумала лечиться единовременно от всех болезней. И вот тоже, понаслушавшись «по ящику» всяческих советов не весть вообще от кого, все вроде бы как стала делать правильно: повесила на стенку текст молитвы, которую стала читать, и зажигать при этом свечи, совершая рекомендованные этими телевизионными «целителями» действия. И все так вроде бы и ничего, только вот свечи, что они оба мне и сообщают, трещат «как не в себе».

Спокойненько зажигаю свечу. И она, что общеудивительно, не трещит. Они переглядываются. На лице написано недоумение. Но молчат.

Обращаю внимание на молитву, почему-то написанную на нынешней нашей разговорной мове, так называемом «языке Пушкина». Читаю ее про себя. И вдруг свечка начинает трещать. А ведь этот текст встречается даже в некоторых молитвословах, где именуется «молитвою оптинских старцев».

Мать с сыном спохватываются, глазами говорят: ну вот же — трещит, как всегда здесь и было! Но ко мне теперь приходит понимание — на чем прокололись проживающие здесь инферналы: на молитве, произносимой на современном языке, именуемом русским. Но на самом деле-то, что теперь и выясняется окончательно, пресловутый «язык Пушкина» является самой настоящей мовой, не имеющей ничего общего с языком, определенным нам для общения с Создателем. Хоть Оптиная пустынь место и святое, но тарабарская грамота, то есть наше новое наречие, что становится теперь ясно, уравнивает эту левую молитву с такими же по значению «молитвами» всех иноверческих конфессий. Вот почему говорящие практически на латыни румыны в церкви используют тексты исключительно на старославянском языке.

Становится очевидным: лишь наше древнее наречие и способно связать с Творцом его рук творение, оставшееся верным именно Ему, а не Его обезьяне.

Интереснейший момент: как избавился от присутствия в своем доме инфернальных сущностей, изъясняющихся матом, так вообще перестал болеть, да и отпала необходимость в двухчасовой зарядке по утрам. А посещение церкви и молитвы стали ощущаться в качестве какой-то заправки аккумуляторов. Причем отмечено, что это время затем компенсируется меньшей потребностью во сне. То есть полная практичность во всем, с какой стороны ни посмотри.

Тут, правда, сопряжена эта несомненная полезность присутствия в доме защиты от инферналов и с некоторыми естественными сложностями в обиходе. Ведь живем мы в обществе, которое слишком ошибочно считает, как устроен мир, в котором оно живет. И многие представители этого общества даже не знают, как себя в присутствии русских святынь следует вести.

И хоть всем прекрасно известно, что иконы оскорблять достаточно опасно, не всегда и не все это хорошенько понимают. Тут следует припомнить случай, который произошел в 1956 году в Самаре. Девушка хотела потанцевать с иконой Николая Угодника. За что вдруг охватил ее не известный науке столбняк. И стояла она на месте без движения несколько месяцев.

Пусть и не подобная, но слишком характерная для подобного рода кошмаров история как-то приключилось и у меня дома. Как-то товарищу одному не понравилась икона Серафима Саровского: не так-де стоит, как, с его точки зрения, стоять святым положено...

Наказание последовало достаточно быстро. И полчаса не прошло.

Идем с ним по совершенно пустынной площади. Вдруг замечаю, что он отстал. Оборачиваюсь. Он лежит без движения лицом вверх с закрытыми глазами, а от головы лужа крови растекается. А вокруг — никого...

Хорошо, не насмерть его тогда угораздило.

Второй случай. Вломились как-то незваные пьяные гости и слезно попросили приюта. Куда деваться? Я не смог отказать. Но утром оказалось, что одна из них, пытаясь найти мною упрятанную от них — от греха подальше — ими принесенную с собой бутылку с водкой, разбила подсвечник. Я им — мораль читать — что ж вы вытворяете: здесь же настоящие иконы. И про друга только совсем недавно чуть «в ящик» за такое не «сыгравшего» сообщаю. А они мне: отстань-де, со своим «облика морале» — дай, мол, лучше похмелиться.

Похмелиться я им не дал. Но свинья грязь все равно найдет. Однако ж похмелье это для кого-то оказалось последним: один из гостей, разбивший подсвечник, в то же утро, что зафиксировало затем медицинское освидетельствование трупа, захлебнулся в собственной блевотине...

Так что перед святынями следует стоять на цыпочках. И кто этого так и не поймет, того так же вот будут из какой-нибудь помоечки перепачканного в собственных испражнениях выуживать.

А вот и еще пример все про те же инфернальные дела. Ведь есть места и противоположные выше приведенному, где бесы просто кишат: там их дом.

Прихожу как-то утром 1 мая на работу в школу. Охранница, вообще-то баба боевая, в страхе глядит на меня, а дверь открывать боится. Ты, говорит, настоящий?

И вот рассказывает историю, которая с ней ночью произошла. Просыпаюсь, говорит, чувствую: что-то не так. Смотрю, кто-то в чалме метнулся в дверь. Я кричу: «Петрович! Заходи справа. Егорыч, заходи слева: окружаем!»

Выскакиваю, говорит, из кабинета — слева никого. Заглядываю за угол — тоже. Ага, значит в окно выскочил ночной гость. Подхожу к окну, а на рамах краска не нарушена! То есть после ремонта окна никто ни разу не открывал!

В ужасе захожу, говорит, в свою комнату и хочу сесть на стул. Но успеваю заметить, что на нем лежит стекло, которое раньше находилось под цветком.

То есть кто-то так пошутил, чтобы бабушка своим задом это стекло раздавила! Цветок же стоит не на подоконнике, а на тумбочке. То есть это уже не какие-нибудь галлюцинации, но чисто вещественные переносы предметов inferнальной сущностью, посетившей бабушку в эту страшную ночь.

Но ночь эта была совсем не рядовая, а Вальпургиева! Та самая, когда ведьмы и летят на шабаш на гору Броккен, чтобы стройными первомайскими колоннами пройти перед самим сатаной. И именно этот их ночной полет прекрасно описан Булгаковым в его «Мастере и Маргарите». А по дороге ведьмы любят пошутить. Что и зафиксировано бабушкой, которая до этой ночи не верила вообще ни во что, но лишь материлась исправно.

Но ведьмочки по дороге на шабаш не только шутят, спокойно забираясь в школы, где круглосуточно стоит густой мат. Ведь главным составляющим их профессии являются привороты, изготовление зелий и ворожба.

Как же защитить себя и своих детей от этих «целителей», чьи периодически материализующиеся фантомы так легко проникают через закрытые окна и двери?

Здесь необходимо заметить, что некрещеные люди от чар колдовства совершенно беззащитны. Поэтому-то детей на Святой Руси всегда было принято крестить еще во младенческом возрасте.

Но как бороться со сглазом, порчей и приворотами, если вы все же оказались подвергнуты нападкам темных сил на энергетическом уровне?

Некоторые пытаются тут же броситься исцеляться чуть ли ни конкретно к тем, кто им же и навредил: к магам, колдунам и ворожеям, часто старающимся, особенно теперь, прикрыться названием народных целителей. А те, в свою очередь, высосав из несчастных все имеющиеся у них в наличии финансовые средства, в конце концов, бросают своих подопечных на произвол судьбы, оставив им их болезни, и занимаются теперь уже следующими страждущими мгновенного исцеления. Однако даже если исцеление и произошло, то в подобных ситуациях зло не исчезает, а лишь перебирается с жертвы на колдуна, а тот, в свою очередь, в еще большем озлоблении продолжает творить свои черные дела. Таким образом, даже при казалось бы благоприятном для вас исходе, вы становитесь соучастником творения зла. Что, как известно, даром не проходит: ведь ворожеи и кудесники пользуются услугами самых настоящих бесов. О чем мы почему-то никогда серьезно не задумываемся. А зря.

Ведь этих бесов, всегда одних и тех же, видят наркоманы и алкоголики. Их, следуя описаниям, существует порядка 50 разновидностей. Среди них имеются и коричневые, как медведь. Они лохматые и с рогами — точная копия с картины из «Черевичек», где беса избивают плеткой. А бывают «инопланетяне» — телепусики, столь модные лишь еще в совсем недавнем времени. То есть детишки у нас в бесят игрались. Что из них могло вырасти? То самое, очень похоже, что нам на ужас уже и возрастает...

Интересен и еще один случай на эту же тему, более чем достойный упоминания. В нашей местности, «ласково» именуемой окрестностями Обираловки, жили разбойники, что некогда и легло в основу этого гиблого места наименования. Их потомки от сидящего в их крови промысла, что выясняется, и по сию пору не отступились. Потому в данной

местности то и дело совершаются преступления, не все из которых, к сожалению, сопровождают обычные в таких случаях наказания. У нас и по сию пору имеется место, где, судя по всему, бандитами закопаны трупы убитых ими людей. Мимо него ночью ходить просто жутко.

И вот мне сообщается рассказ о том, как двое молодых людей, проходя ночью по этому заколдованному месту, были остановлены странным инцидентом. Молодого человека кто-то сильно толкнул в спину так, что он упал и ушибся. В чем, что и естественно, тут же обвинил свою подругу, идущую за ним. Но та, как признавалась мне, его в тот момент вовсе не толкала. И прекрасно видела, как он упал сам. А точнее, что его толкнула какая-то неведомая сила.

Когда же они пришли домой, то обнаружили, что на майке молодого человека, на том самом месте, на котором он ощутил толчок, красовался красный треугольник вершиной вниз. Это прекрасно видели они вдвоем, но не поняли, откуда он взялся. Утром же, что самое здесь удивительное, этой отметки на майке они уже не обнаружили. То есть прошла ночь, и чары рассеялись!

Но что означает красный треугольник вершиной вниз?

Это знак дьявола. О чем сама рассказчица не знала. Что и еще раз подтверждает реальность произошедшего в гиблом месте инцидента, где, судя по всему, у не захороненных тел обитают духи сил преисподней. И этот знак, известный многим, уж совсем не галлюцинация. Ведь о нем поведали те, кто и понятия не имеет о смысле, заложенном в эту геометрическую фигуру.

Так что в реальности свидетельств о внешнем виде как самих духов злобы, так и означающих их символы геометрических фигур, сомнений быть не может никаких.

Но бесов не только видели, но и слышали. А ведь разговаривают-то они исключительно матом! Вот чья разговорная речь из туалетов сегодня выбралась на наши улицы. На те самые, на которых теперь вполне узаконенная шелуха от семечек и мат — точная копия, что свидетельствовали очевидцы, 1917-го года...

Так что если и здесь все останется как есть, то дождемся в 2017-м повторения кошмаров столетней давности...

Но ведь и с различного рода экстрасенсорикой именно перед революцией происходил необычайный рассвет: все высшее общество чуть ли ни поголовно увлекалось чревоуважением и ворожбой. Тогда ведь все эти гадания были в большом фаворе.

Сейчас, правда, больше налегают на целительства, совершенно не задумываясь о природе сил, используемых колдунами.

А вот еще пример на эту же тему. Мне самому, был такой момент, довелось на себе ощутить страшную силу сглаза. Причем тогда, когда был еще не крещен.

Это произошло в тот злополучный момент, когда переезжали на новую квартиру. Там, как затем выяснилось, чуть выше этажом жила колдунья.

Когда почувствовал что-то не так, долгие четыре года пробовал лечиться в советских медицинских учреждениях. Но все бесполезно. И не ясна была даже причина моей болезни.

Но, некоторое время спустя, мне сообщили, что какому-то очередному «целителю» показывали мою фотографию и он авторитетно заявил, что изображенный на ней человек заколдован.

И вот нашли мне целителя. Но он, странное дело, нехристями, вроде меня, почему-то не занимается. Потому даже пришлось сходить и по такому-то важному уж поводу покреститься. Но к колдуну, на свое счастье, попасть мне так и не довелось. У какой-то очередной гадалки, которой показывали мою фотографию, удалось выяснить, что сглаз у меня пропал. И время его исчезновения, самое здесь удивительное, как раз полностью совпадало с моментом крещения. Тут уж хочешь не хочешь, а призадумываешься о силе вроде бы ничем особенным не отличающегося ритуала крещения, который был некогда обязателен для всех жителей Святой Руси.

И вот, спустя почти полгода, находясь в командировке в Даугавпилсе, мне захотелось расслабиться. То есть апробировать полноту своего выздоровления все эти годы категорически исключаемыми из принятия в пищу продуктами: копченой рыбой и пивом. И вот, к моему ужасу, весь этот праздничный набор, что называется, застрял в глотке. То есть желудок наотрез отказывался переваривать эти столь вкусные, но столь же и вредные копчености, которые на полдня застряли у меня в глотке не перевариваемым поплавком. Пришлось вновь перейти на свою многолетнюю диету, которой одной лишь и спасался все эти времена.

А как вернулся домой, тут же помчался выяснять у сведущих людей: что со мной произошло и что теперь следует делать. У меня спросили:

— А ты Крест-то, которым крещен, носишь?

— Да ты что, видишь во мне сумасшедшего!? Люди увидят — засмеют...

— Ты точно — сумасшедший и есть. Без Креста твой сглаз к тебе обратно и вернется. Одевай его быстрее и, пока может еще не поздно, беги быстрее каяться.

И мне, понятно дело, не рискнувшему вновь испытывать судьбу, тут же пришлось рвануть «сдаваться»...

И вот потихонечку наступало улучшение в моем здоровье, в те времена находящемся в очень критической ситуации.

Затем, после все учащающихся посещений церкви и причастий, стал замечать, что здоровье мое не только восстанавливается, но и переходит на какой-то совершенно иной уровень, ранее недоступный. То есть посещение церковных служб не только оказывает небывалый лечащий эффект, но происходит какая-то невидимая подзарядка организма энергией, заменяющей все известные виды зарядок и физических упражнений. Причем, этой энергией подпитываются и окружающие. И даже такие, которые в церковь — ни ногой. Были случаи, когда буквально с нуля за каких-нибудь полгода, всем просто на удивление мои подопечные, воспитанники спортивной школы, становились призерами и даже чемпионами Московской области по бадминтону — региона, традиционно одного из сильнейших в этом виде спорта в России. А затем появлялись и более серьезные достижения. Были случаи, когда воспитанники становились чемпионами ЦФО (Центрального федерального округа) и даже призерами России. А трое из них, одновременно, попали даже в ШВСМ (школа высшего спортивного мастерства). Причем, все учились в одном классе. Все трое! Бывают ли такими просто совпадения???

Но это факт, хоть и самому мне, за мною выращенных этих казалось бы вундеркиндов, если и пришлось что-то получить, то лишь, что называется, «по шапке» — ничуть не более того.

Но дело-то, что определяем, вовсе не в них. Они будут сменять друг друга, но система их подъема из ничего остается прежней. Та, которую мы обнаруживаем все более и более отчетливо. Вот откуда, как теперь уже совершенно четко вырисовывается, черпала силы Святая Русь. Вот в чем секрет ее абсолютной непобедимости, столь кажущейся просто невероятной.

Здесь, правда, расшифровывается и причина той странной ненависти, периодически подталкивающей наших врагов собираться в стаи и нападать на рубежи Русской Державы. Они сами не поймут, за что нас ненавидят. Но факт этой извечной их к нам враждебности скрыть невозможно.

Механизм действия inferнальных «чудес»

И если про посильную брань с колдунами мы что-то теперь для себя выяснили, то следует теперь присмотреться к разбираемому вопросу несколько шире для более точного

определения данного опасного и таинственного явления: определить — что это за явление такое вообще — откуда у него «ноги растут»?

Вот один из сюжетов. Умирает бабушка-знахарка. К ней приходит молоденькая врач-терапевт, считающая, что бабушка может помочь ей в ее профессии — лечить людей. Ведь бабушка многим в деревне помогала, значит, что-то такого особенного знает, с чем не знакома традиционная медицина.

Но вот что она узнает из диалога о самой сути природы сил, помогающих этой знахарке:

«— А вы расскажете мне, как вы диагностируете больных, какими методами и лекарствами их лечите? Наверное, мне надо будет это все записать?»

— Да ничего тебе не нужно записывать, доченька. Все это делается совсем не так, как думают люди. Они просто ничего не знают... И не должны знать!!! — и она ударила сухой ручонкой по столу. Ее глаза сверкали каким-то неистовым пламенем. И мне стало еще страшнее. Старуха приблизила ко мне свое лицо и прошептала:

— Сейчас я открою тебе тайну, которую ты должна хранить всю жизнь, а если проболтаешься — сгинешь ты и вся твоя семья: и муж, и дети! — Она немного помолчала. — Я тебе передам **четырёх бесов**...

От этих слов меня так передернуло от страха, что это заметила и старуха. Но поняла по своему, и стала меня успокаивать.

— Да ты их не бойся! Хотя они страшные с виду, но тебя не тронут. Я им скажу, что теперь ты будешь их новой хозяйкой.

Меня начала бить крупная дрожь.

— Но если ты так боишься, могу им приказать явиться так, чтобы их не было даже видно, а только голоса их услышишь, да потом и привыкнешь. Ничего, это только поначалу страшно, это все пройдет потом. Привыкнешь, привыкнешь, — повторила она. — Вот они-то и будут тебе помогать: и лечить, и порчу наводить, если надо; и приворожить кого захочешь, и как лекарство сделать, и какой когда заговор прочитать нужно. Все подскажут и помогут» (Игумен Н. Об одном древнем страхе. Кого и как «портят» колдуны. Даниловский благовестник. М., 2007. С. 27–28).

А спасло рассказчицу как от предлагаемых ей бесов, так и от иного рода проблем, лишь то обстоятельство, что ей удалось, избежав подозрений колдуньи, все-таки покинуть это страшное место:

«— ...сегодня я пришла к вам после приема в поликлинике и очень устала... послезавтра у меня есть свободный день. Я к вам приду, и мы без всякой спешки сделаем все, что нужно. Хорошо?»

— Ладно, дочка, давай так. Я буду тебя ждать. Приходи, — и старушка ласково приобняла меня за плечи, — обязательно приходи.

Уж и не знаю, как выбралась из ее квартиры... Страх пронизывал меня до костей. Нужно было что-то предпринять. Как-то выпутываться из этой ситуации, да еще сохранить жизнь и здоровье близких мне людей» (там же).

Рецепт же, в таких случаях, всегда один — Церковь. Он и помог тогда рассказчице. В противном случае, неизвестно, что могло ее ожидать за проявленное чрезмерное любопытство.

Но раскрытая данной рассказчице тайна таковой уже давно на самом деле не является. Просто по какой-то непонятной причине о существовании данной проблемы было принято не распространяться. И самой главной ошибкой людей, которых это замалчивание проблемы делает доверчивыми к магам и чародеям, является то, что зло творят вообще все колдуны, в полной независимости от своей репутации. Ведь на самом деле:

«...никакой разницы между “черной” и “белой” магией не существует, потому что магия, как таковая, — это методика общения с миром нечистых духов, то есть с демонами. Именно с помощью демонов совершают все свои действия и “черные”, и “белые” маги,

которые издревле по-русски называются колдунами, ведунами, чародеями, а также врагами Бога и людей» (там же, с. 129).

Однако же сегодня и сами колдуны об этом охотно говорят, разглашая механизм своего «искусства». Вот как проговаривается о своем потомственном ремесле колдун в четвертом поколении Ю. Тарасов:

«Магия не бывает белой или черной. Или вон, как теперь еще говорят, — красной или зеленой. Есть просто магия, и все. И если ты ею владеешь, то ты и болезнь изгонишь, и порчу наведешь...»

А вот как он отвечает на вопрос — возможны ли «магические» преступления:

«Очень даже возможны. Делается это по-разному. С помощью восковых кукол, фигурок, животной крови, еще кое-чего. Человек просто тускнеет на глазах, вянет и... умирает. От чего — никто не знает...»

Вот что сообщает об этом способе наведения порчи Паисий Святогорец:

«Они делают из воска куклу, похожую на человека. Когда к ним приходят и просят, чтобы, например, их враг ослеп, они втыкают иголку в глаза куклы и при этом произносят имя человека, которого хотят ослепить... И если человек, на которого таким образом наводят порчу, живет греховной жизнью и не исповедуется, то бесовское воздействие поражает его глаза. От боли они словно выходят из орбит. Человек обследуется у врачей, но врачи ничего не находят» (Старец Паисий Святогорец. Слова. Духовная борьба. М., 2003. Том 3. С. 204).

Но горе колдуну, если отосланный им для творения гадостей бес обнаружит, что подвергаемый им атаке человек защищен от его воздействия Божьей благодатью! Тогда обязанная постичь потенциальную жертву кара ждет самого колдуна! Ведь раз бесом задание получено, то оно обязано быть выполнено в любом случае!

Именно по этой причине колдовство на Святой Руси являлось делом просто невозможным. Не то, что теперь.

А ведь колдуны обычно долго не могут умереть: им требуется кому-нибудь передать беса. Эта передача осуществляется в момент чьего-либо прикосновения к умирающему. А им может быть родственник, а может быть и совершенно посторонний человек. Вот как комментирует игумен Н это явление. Колдунами становятся при следующих обстоятельствах:

«1. Чаще всего колдовская “профессия” является наследственной. Способность к общению со злыми духами переходит от старших поколений к младшим. Все наиболее известные колдуны имели предков, поколениями занимавшихся магическими “искусствами”. Этого, собственно, не скрывают ни Ю. Тарасов, ни Ю. Лонго, ни Мария-Стефания, о том же свидетельствуют биографии Джуны Давитовшвили, А. Кашпировского, Дэвида Коперфилда (Коткина) и многих других менее или совсем мало известных колдунов и экстрасенсов.

Демоны, которые помогали колдунам-предкам, всегда переходят в их роде к потомкам, иногда даже “перепрыгивая” через поколение, причем без какой-либо специальной процедуры инициации. В подобных случаях у ребенка неожиданно для него самого появляется ощущение своей магической силы, как бы изнутри открываются знания заговоров и ритуалов, о которых ему никто из людей не говорил. Так открылись, например, магические способности у Елены Блаватской, Вольфа Мессинга и Алистера Кроули. Последний писал: “Еще не достигнув отроческих лет, я уже знал, что я — ЗВЕРЬ, число которого 666. Я еще не до конца понимал, что это значит, — было лишь страстное экстатическое чувство тождества [с личностью антихриста]”. Но только в 21 год в Стокгольме Кроули пережил главное мистическое озарение, которое повернуло всю его жизнь в сторону профессионального занятия магией (колдовством): “Я пробудился и понял: я обладаю всеми магическими средствами, необходимыми для того, чтобы осознать и удовлетворить ту часть моей природы, которая до этого момента была от меня скрыта”.

2. Известны также случаи, когда умирающий колдун или колдунья передавали демона, который сотрудничал с ними при жизни, чужому человеку, согласившемуся принять этот “дар”, если у колдуна не было близких родственников или те сами не желали быть таким образом “осчастливленными”.

3. В некоторых случаях люди, желающие обладать магической силой и властью, сознательно идут в ученики к наследственным колдунам-профессионалам, у которых проходят соответствующие посвящения (инициацию).

4. Другие выходят на контакт с демоническими силами благодаря книгам: руководствам по магии и оккультизму. К последним прежде всего следует отнести “Каббалу” и книги, имеющие каббалистическую основу, например, труды Элифаса Леви, д-ра Папюса, Алистера Кроули, теософские труды Елены Блаватской, Елены и Николая Рерихов. Тем же целям служат пособия по технике рэйки, ламаистская, индуистская, кришнаитская и множество другой душепагубной литературы...

Существует также немало описаний иных очень разных и весьма индивидуальных способов выхода на прямой контакт с нечистой силой...» (там же, с. 29–30).

Например, какими-то заклинаниями шаманов с использованием специфической атрибутики:

«Все эти религиозные действия (использование специальной сатанинской символики, молитвы, заклинания, жертвоприношения) необходимы колдунам для того, чтобы еще и еще раз подтвердить неизменность своего выбора между Богом и сатаной в пользу последнего. Это дает возможность демонам выйти на “связь”, то есть на прямой контакт с человеком» (там же, с. 22).

И все эти техники, что удивляет всех не понимающих природы их возникновения, слишком сходны между собой в главном. Американский врач и исследователь Гарри Райт, многие годы посвятивший изучению форм и методов воздействия на людей со стороны знахарей-колдунов из разных стран мира, пришел к выводу об удивительном единстве этих методов. Он писал:

«От верховий Амазонки в Южной Америке до Габона в Западной Африке по прямой почти 7 тысяч миль. Тем не менее я обнаружил, что и здесь и там знахари-колдуны мало чем отличаются друг от друга. Разве что ритуалы африканских знахарей более зловещи, чем ритуалы их американских собратьев. Но и это различие обычно выражено не слишком четко» (Гарри Райт. Свидетель колдовства. М., 1971. С. 85).

«А учителями всех этих шаманов-колдунов, называемых у эскимосов ангакок, в Африке — нианга и нгомбо, в Перу — бруджо, в Бразилии — курандейро и фетисейро или, например, манданг — на о. Борнео, друидами в Англии и Ирландии, а также российских ведунов, колдунов и знахарей являются одни и те же сущности: падшие ангелы, или, иначе, демоны» (Игумен Н. Об одном древнем страхе. Кого и как «портят» колдуны. Даниловский благовестник. М., 2007. С. 38).

И вот что объединяет всех этих шаманов: не секретные знания, которые они якобы знают в отличие от всех других, но полное незнание, что не они сами руководят вроде бы и безоговорочно подчиняющимися им бесами, но все здесь взаимоподчинение происходит в точности до наоборот:

«...колдовство вовсе не является, как считают многие, методикой управления демонами для использования их возможностей в интересах колдуна. Все молитвы, заклинания и ритуальные действия, придуманные самими же демонами и продиктованные ими через медиумов, имеют одну цель: заставить колдуна постоянно подтверждать указанными действиями свою преданность духам тьмы. Однако колдун, совершая ритуал, должен думать, что это он заставляет духов служить себе с помощью неких фраз и ритуальных действий. Сатана — тривиальный обманщик: он сам придумывает слова и обряды, а обращающихся к нему глупцов заставляет верить, что он боится этих слов и жестов и подчиняется некоей заключенной в ней силе» (там же, с. 46–47).

Так что пусть колдуны не обольщаются: не они руководят внедренными в них бесами, но бесы ими.

«...для того чтобы управлять людьми, в их тела необходимо внедрить демонов, которые и будут воздействовать на сознание человека, управляя его мыслями, действиями и эмоциями. Главнейшим условием, необходимым для бесовселения, является безблагодатность человека, то есть его незащищенность Божественной благодатью, или, иначе, — нетварными энергиями Святого Духа. Из всего сказанного следует, что для магического управления людьми необходимо прежде всего лишить эти массы народа Божией благодати, поскольку, как было уже отмечено выше, только эти Божественные энергии реально защищают человека как от внешнего демонического воздействия на его психику и организм, так и от прямого бесовселения... Отсюда становится понятным, почему для мирового правительства одной из главнейших политических задач является борьба за уничтожение Православия» (там же, с. 59–60).

Причем, теперь этого даже не скрывают:

«После разрушения коммунизма единственным врагом Америки осталось Русское Православие» («Независимая газета». 1997. 14 февраля).

Вот почему весь мир ополчился на Россию! Вот почему нам на протяжении всей нашей истории не дают покоя наши соседи, каждый раз пытаясь огнем и мечом выжечь с нашей территории наш народ — столь всегда неподатливый экспансии иноверцев. И понятно, что с агрессиями внешними они всегда чередуют агрессии внутренние.

Но не следует хныкаться и распускать сопли, что нам-де так всегда катастрофически не везет. Но, наоборот, от знания причины ненависти к нам, приободриться и поднять перед собой главное свое оружие: Крест Христов. И понять, что никаких ни в чем преград для нас нет: *покоряйтесь языци, яко с нами Бог!*

И вот почему прослеживается стремление дезориентировать тех, кто разобраться в ценностях действительных, в виду своего возраста, сам не в состоянии — наших детей:

«Вполне понятно, что для тех, кто хочет управлять массами с помощью магии, необходимо прежде всего уничтожить в сознании людей даже само понятие греха...» (Игумен Н. Об одном древнем страхе. Кого и как «портят» колдуны. Даниловский благовестник. М., 2007. С. 60).

Но иногда люди получают в себя беса бессознательно. Но в таких случаях им следует не радоваться своим вдруг объявившимся неким к чему способностям, но определяться — уж не бес ли вселился в него:

«Любые экстрасенсорные способности, которые многие из наших современников обнаруживают у себя или “развивают” с помощью оккультных методов (в том числе и способность целить людей), являются вовсе не их способностями, а способностями демонов, которые живут в их теле» (там же, с. 69).

Кстати, это прекрасно знали и язычники еще античных времен. Вот как они описывают механику приведения в действие в ту пору общепризнанной «науки» по узнаванию людских судеб — гадания:

«...субстанциальные силы (**демоны**), умиловивление которых производится разными способами, дают смертным вещие слова как бы из никогда не иссякающих родников. Властвует над ними, как полагают, Фемида, названная так потому, что она наперед открывает неизменные решения рока» (Аммиан Марцеллин. История. Книга 21. Киев, 1908. Гл. 1, аб. 8).

И если древним не всем понятно было, что пользоваться услугами демонов — нехорошо, то нашим современникам этого разъяснять излишне. Все они распрекрасно знают — чем такое грозит.

Но вновь и вновь человечество все наступает на одни и те же грабли:

«...трансцендентальная медитация (ТМ), методы пробуждения кундалини, мантра-йога, окультно-дыхательная гимнастика — пранаяма и другие разнообразные йогические и

энергетические практики, а также методы развития гипнотических способностей и, конечно же, инициация со стороны “посвященного”. Таким образом:

Различные методы “развития” экстрасенсорных и гипнотических способностей — это, по своей сути, технические приемы разрушения собственной духовно-энергетической защиты (в том числе, отвержение благодатных Божественных энергий) и раскрытие себя для вхождения в тело демонов.

“Развив” в себе вышеуказанными методами паранормальные возможности, экстрасенс прибывает в полной уверенности, что “заработал” их, благодаря собственным усилиям. Разрушив свою духовную защиту, то есть лишив себя благодати Божией, экстрасенс или гипнотизер, воздействуя на пациента, пришедшего к нему за исцелением, производит то же самое и с ним, то есть разрушает благодатную защиту пациента, раскрывая его духовную структуру для вхождения демонов» (Игумен Н. Об одном древнем страхе. Кого и как «портят» колдуны. Даниловский благовестник. М., 2007, с. 70).

Вот по какой причине некоторые колдуны «работают» исключительно с крещеными! Ведь человек, получивший сильнейшую защиту от внедрения в него инфернальных сущностей, по собственной же инициативе, обращаясь к колдуну, разрушает ее.

И второе. А зачем нехристям, то есть людям, считающим, что Бога нет, доказывать обратное? Ведь если заболевает он болезнью, которую не вылечивают доктора, значит потусторонний мир все-таки существует. Зачем его обнаруживать тому, кто в него не верит?

Потому нехристей, до времени, трогать не надо: пусть ужасаются наличию инфернального мира уже потом, когда их эти инферналы, как свою собственную добычу, потащат в преисподнюю. Вот, кстати, совершенно четкий ответ на вопрос: почему во времена прихода к власти в нашей стране воинствующих безбожников вся эта экстрасенсорика, столь не в меру модная лишь почему-то до революции, куда-то вдруг исчезает. А все до безобразия просто: колдунам, которые захватили власть в Божьей стране, их инфернальными руководителями была поставлена задача уверить ее население, что ни дьявола, ни Бога не существует. То есть, что потустороннего мира нет вообще.

Сегодня же, по прошествии этого 70-летнего Божьего народа пленения, этой власти нет. Потому восстанавливаются Божьи храмы. Потому люди тянутся к возврату на путь, который захватившие в стране власть колдуны попытались у него изъять на веки вечные.

Вот по какой причине для колдуна важно захватить в свои сети исключительно такого лишь человека, который выбрал исключительно этот путь. И все для того, чтобы лишь его с этой дороги и своротить. Ведь дать ему временное облегчение от мучающего его беса — это все равно, что наркомана на иглу посадить. После этого он уже из лап этих «народных целителей» больше не выберется. Они вытянут из него все его финансовые средства, а самого загонят в могилу. И не просто в могилу, но в ад, который аккурат и полагается за обращение к помощникам «экстрасенсов» — к бесам.

Потому сегодня, коль активизировался русский человек, пытаюсь возвратиться на свою ему лишь предназначенную дорогу, в храм, для борьбы с этим возвращением и активизируются колдуны. И все потому, что им необходимо выполнить поставленную им бесами задачу — вернуть над нашей страной власть сил, управляемых из самой преисподней. И их давление все усиливается. Как от них спастись? Какие энергии способны нас от них защитить?

«...благодать Божия, которая может ощущаться не только людьми, находящимися рядом с обладающим ею человеком, но и в еще большей мере демонами, является для ее носителя самой действенной защитой (как бы экраном) от их влияния...»

Таким жизненным примером может служить рассказ бывшей колдуньи, в котором она поведала мне о своем горьком опыте. Однажды к ней пришла женщина с просьбой убрать с ее дороги соперницу, “которая встала на пути к ее счастью с любимым мужчиной”, как она сама выразилась. Впоследствии, правда, оказалось, что клиентка недоговаривала, сознательно опустив существенную деталь. Своей соперницей и, следовательно, врагом,

она считала законную жену своего начальника. После получения условленной платы за предоставление “магических услуг”, как это значилось в ее газетных объявлениях, колдунья дала задание демонам, которых она получила в свое время в результате инициации (она закончила одну из московских школ магии), вызвать у соперницы серьезное гинекологическое заболевание. Однако уже через несколько дней после этих событий аналогичное заболевание было обнаружено у нее самой. На вопрос колдуньи: почему она заболела той же болезнью, которой должна была заболеть соперница ее клиентки, демоны ответили очень грубо [вообще-то — *матом* — А.М.]:

— Дура, ты к кому нас послала?! К этой стерве мы даже приблизиться не можем! Она причащается Тела и Крови Распятого, да еще имеет дурацкую привычку бубнить псалмы. Но задачу, поставленную перед нами, мы обязаны выполнить во что бы то ни стало. И если не можем выполнить на указанном человеке, то выполняем на том, кто дал нам такое глупое задание.

— Вот такой бумеранг получился, — добавила бывшая колдунья. — Потом пришлось долго лечиться, пережив две мучительных операции. А сколько денег я на это лечение израсходовала! Позже мне удалось выяснить, что опытные колдуньи знают “об эффекте бумеранга” и прежде всего интересуются у клиента: ходит ли в церковь к Причастию человек, на которого просят навести порчу. И если узнают, что он верующий, воцерковленный человек, — ни за какие деньги не соглашаются с ним “работать”. Себе же будет дороже!» (там же, с. 77, 96–97).

А вот как просто объясняется эта странная вера людей колдунам, как это водится прикрывающим хвостики своих бесов мгновенными «исцелениями» больных:

«Один демон никогда не будет изгонять другого... Однако находящийся в услужении у колдуна демон может договориться с демоном-куратором пришедшего за исцелением пациента, чтобы этот “куратор” либо уменьшил свое пагубное воздействие на своего подопечного, либо перенес его в другую сферу деятельности и тем самым поддержал бы авторитет колдуна-целителя. В некоторых случаях, для подтверждения деятельности колдовских обрядов, демон может иннервировать язык человека (вербальный автоматизм — по Кандинскому) и благодаря этому как бы кричать на него, будто собирается выйти. Все это — лишь комедия, которую демоны разыгрывают вполне сознательно, чтобы дурачить духовно безграмотных людей» (там же, с. 101).

Сюда, в качестве примера, как нельзя лучше напрашивается случай якобы изгнания беса баптистами, которых сам бес упрекнул в том, что они *даже не постытся*. Потому они тут же и ударились в пост, ранее ими вообще игнорируемый. И бес, якобы от их «молитв», то есть от пустых сектантских славословий, на полностью для бесов безобидном наречии, некоем «языке Пушкина», да к тому же от людей, вообще никогда не соблюдающих постов, взял-таки и вышел из человека. Чем баптисты затем долго восхищались, уверяя всех в своей некоей такой безапелляционной «святости».

«...все колдуны, знахарки, экстрасенсы, составители гороскопов (астрологи) никакого отношения к Богу не имеют, даже если утверждают, что веруют в Бога. Если эти люди и обладают какой-то силой, то... это — демоническая сила, которую дают своим ангелам служители сатаны. Если они иногда исцеляют, то болезнь через некоторое время возобновляется снова, причем в худшем виде, если же она не возвращается, то происходит поражение души, но главное — во всех этих случаях в человека, с помощью колдунов, знахарей и экстрасенсов, входят демоны. Причина вполне понятна: люди обращаются за исцелением не к Богу, а к врагам Божьим. Вполне естественно, что и Господь отнимает от них Свою благодать, а значит, они остаются беззащитными пред лицом демонов и те свободно входят в них через своих служителей» (там же, с. 128).

И все же: как следует лечиться от порчи или сглаза, сделанного колдуном?

«Конечно, не может человек сразу исправиться, мгновенно отбросить все свои греховные привычки, неправильные взгляды, ложное мировоззрение. Не может человек сразу сделаться святым. Освобождение от грехов, греховных навыков и привычек —

сложное дело. Это задача, выполнить которую призваны Богом все люди («много званных» — [Мф 22, 14]). Для выполнения ее нам выделено время — это время нашей земной жизни. Однако следует помнить: сам человек не может справиться с этой задачей только своими силами — слишком сильно противодействие демонов и собственных наших греховных привычек, а воля человеческая, наоборот, слишком слаба. Только с помощью Божией, при содействии Его Божественной силы (благодати), действующей в святых Таинствах Православной Церкви, человек может выполнить то, чего ждет от него Бог: спасти свою душу от греха и, благополучно пройдя Суд Божий, войти в нескончаемую радость новой жизни в вечном Царстве Его славы» (там же с. 134).

А иного метода борьбы с вражеской агрессией Творцом для его создания и изначально не намечалось. Потому попущение бесам производится уж вовсе не оттого, как могут ошибочно возомнить некоторые, что сатана якобы может быть сильнее Бога. Это глупость — тварь не может быть сильнее своего Творца. Но попускается это временное их верховенство лишь для того, чтобы человек мог сделать свой выбор сам. И сам же боролся против своих прегрешений.

Так чем нам защититься от все увеличивающейся армии колдунов?

Чтобы определить, что же все-таки следует делать, мы вновь обязаны заглянуть внутрь разбираемой нами проблемы.

«Именно в пятницу смертью на Кресте Христос искупил грехи всего человечества. В этот день верующие в Него получили возможность освободиться от тирании бесовской власти» (там же с. 136).

Вот уж в точку сказано о нас сегодняшних и о нашей возможности освободиться от *тирании бесовской власти*, охмурившей и сбившей с истинного пути народ в прошлом Святой Руси. И это стало возможным по той причине, что:

«...искуплением и прощением грехов была возвращена людям благодать Божия, отгоняющая демонов, ибо рухнула стена грехов, стоящая между человеком и Богом» (там же).

То есть человеку было дано грозное оружие для защиты от падших ангелов:

«Они не могут теперь без попуска Божия овладеть телом и душой искренне верующих во Христа людей, живущих по Его святым Заповедям и прибегающих к церковным Таинствам, но зато демоны вымещают всю свою сатанинскую злобу на лишившихся благодати грешниках, которые своими грехами вновь воздвигли стену между собой и Богом» (там же, с. 136–137).

Так что все теперь зависит лишь от нас. И если мы не следим за своей чистотой духовной, если продолжаем жить так, как нам нравится, ни на секунду не задумываясь, что за такое может ждать, то мы, в таком случае, подвергаем себя более чем серьезной опасности подвергнуться атаке бесами, напускаемыми на нас колдунами. Ведь как можно ждать от попыток исправиться действенной вам помощи, если душа на сегодня более чем загрязнена, а потому даже молитва может оказаться не услышана:

«Молитвы человека, который не любит Бога, не живет по Его святым заповедям весь, с ног до головы, облеплен, словно грязью, неисповеданными грехами, не имеет никакой силы, потому что Бог не слушает нераскаянных грешников и не посылает им Своей благодати» (там же).

А мир коростой грехов все продолжает порастать. И все потому, что ценности Святорусской государственности сегодня подменяются доверием к некогда модным перед бурей 1917 г. экстрасенсам. И чем такое может кончиться, не сложно спрогнозировать. Неужели нам вновь предстоит окунуться в лихолетье, подобное некогда случившемуся? Или же, очистив себя, нам все же удастся очистить, чем и спасти, мир?

Оглавление

Часть I. Возвращение к истокам

Борьба за выживание.....	1
Мясо старит.....	4
Вода — это жизнь.....	9
Хлеб всему голова.....	11
О продуктах питания для питания не пригодных.....	13
Совместимость продуктов питания.....	23
Строгий пост.....	26
Пост и времена года.....	34
Русский пост.....	40
Русский пост на службе здоровья.....	46
Распорядок дня при ведении РОЖ	49

Часть II. «Экстрасенсы»

Как устроен этот мир.....	53
Механизм действия инфернальных «чудес»	60

Библиография

1. БИБЛИЯ — книги Священного Писания ВЕТХОГО и НОВОГО ЗАВЕТА. Библейские общества. М., 1995.
2. БИБЛИЯ — книги Священного Писания ВЕТХОГО и НОВОГО ЗАВЕТА на церковнославянском языке. Российское библейское общество. М., 1997.
3. Бирхер-Беннер М. Основы лечения питанием на началах энергетики / Пер. с нем. — СПб.: Тип. Гл. упр., 1914.
4. Брэгг П.С. Чудо голодания. Мол. Гвардия. М., 1989.
5. Волосянко М.И. Целебное очищение организма. «Аквариум». М., 1993.
6. Волосянко М.И. Целебное питание. «Аквариум». М., 1994.
7. Вынаев Г.В., Козло З.И. Блюда из дикорастущих растений. «Белорусская энциклопедия». Минск, 1996.
8. Губанов В.А. Библия опережает науку на тысячи лет. М., 1997.
9. Житие старца Серафима. Типография И.Ефимова, Большая Якиманка, д.Смирновой. М., 1884.
10. Житие преподобного Сергия Радонежского. Издательство Православного Свято-Тихоновского института. М., 2000.
11. Ибн Сина. Избранное. Ташкент, 1981.
12. Как учиться домашней молитве. Трифонов Печенегский монастырь «Ковчег». М., 2001.
13. Карташов А.В. Воссоздание Святой Руси. Столица. М., 1991.
14. Козина А.Е. Пост и лечение овощами и фруктами. М., 1997.
15. Кузминская Т.А. Вегетарианская кухня. МП «Втомар». М., 1991.
16. Литвина И.И. Целительные силы. Кулинария здоровья: от принципов к рецептам. АО «Комплект». С.-Пб. 1994.
17. Литвина И.И. Три пользы. Основы правильного питания. АО «Комплект». С.-Пб. 1994.
18. Литвина И.И. Кулинария здоровья. От принципов к рецептам. ИК «Комплект». С.-Пб. 1997.

19. Литвина И.И. Три пользы. Основы правильного питания. ИК «Комплект». С.-Пб. 1997.
20. Малахов Г.П. Целительные силы. Ростов-на-Дону, 1991.
21. Митрополит Алексей святитель Московский и всяя России чудотворец. Свято-Троицкая Сергиева Лавра. 1998.
22. Митрополит Иоанн (Снычев). Самодержавие духа. «Царское дело». С.-Пб., 1995.
23. Молитвослов. Сретенский монастырь, 2000.
24. Неумывакин И.П. Если хочешь, не болей. Социндустрия. М., 1988.
25. Неумывакин И.П. Здоровье в ваших руках. Помогите себе сам. М., 1993.
26. Епископ Павел. От святой купели и до гроба. Монастырская печатня АВДЕЕВКА. Приморская обл. 1915.
27. Поселянин Е. Русская Церковь и русские подвижники XVIII в. Издание книгопродавца И.Л.Тузова. Гостиный двор. С.-Пб., 1905.
28. Псалтирь. Трифонов Печенегский монастырь. Ковчег. Новая книга. М., 2000.
29. Рецепты православной кухни. Во дни поста. Составление и оформление Свято—Введенского женского монастыря. Иваново, 1996.
30. Роуз С. Душа после смерти. «Царское дело» С.-Пб., 1995.
31. Роуз С. Православие и религия будущего. Общество святителя Василия Великого. С.-Пб., 1997.
32. Семенова Н.А. Мой путь к здоровью. Ростов-на-Дону, 1990.
33. Семенова А.Н. Секреты Домостроя. «Невский проспект». С.-Пб. 2000.
34. Протоиерей Владислав Свешников. Заметки о национализме подлинном и мнимом. РАРОГЪ. М., 1995.
35. Святой Александр Невский защитник Земли Русской. Православный Свято-Тихоновский богословский институт. М., 2001.
36. Уокер Н.В. Лечебные свойства овощных соков. Лениздат. СПб, 1992.
37. Уклад русской жизни. Монастырская кухня. М., 1991.
38. Шаталова Г.С. Меню для марафонца // Природа и человек. — 1987. — №7.
39. Шаталова Г.С. Заложники цивилизации. Выпуск первый. Фирма «СКАМ». Казань, 1991.
40. Шаталова Г.С. Выбор пути. Выпуск второй. Фирма «СКАМ». Казань, 1991.
41. Шаталова Г.С. Дахание здорового человека. Выпуск третий. Фирма «СКАМ». Казань, 1991.
42. Шаталова Г.С. Спутники здоровья. Выпуск четвертый. Фирма «СКАМ». Казань, 1991.
43. Шаталова Г.С. Целебное питание. «Культура и традиции». М., 1995.
44. Шаталова Г.С. Выбор пути. Издательство «Елен и К°». М., 1996.
45. Шаталова Г.С. Философия здоровья. Издательство «Елен и К°». М., 1997.
46. Шелтон Г. Правильное сочетание пищевых продуктов. Сан-Антонио, 1971.
47. Шелтон Г. Основы правильного питания. Мол. гвардия. М., 1992.
48. Протоиерей Дьяченко Г. Полный церковнославянский словарь. «Отчий дом». М., 2000.
49. Аристов Н. Я. Промышленность Древней Руси. С.-Пб., 1866.
50. Аммиан Марцеллин. История. Киев, 1908.
51. Барбаро и Контарини о России. Наука. М., 1971
52. Записка Юрия Крижанича о миссии в Москву 1641 года. Императорское общество истории и древностей Российских. М., 1901.
53. Путешествие в Московию барона Августина Майерберга, члена императорского придворного совета и Горация Вильгельма Кальвуччи, кавалера и члена правительственного совета Нижней Австрии, послов августейшего римского императора Леопольда к царю и великому князю Алексею Михайловичу, в 1661 году, описанное самим бароном Майербергом. Императорское общество истории и древностей

Российских. М., 1874.

54. Жак Маржерет. Состояние Российской империи и Великого княжества Московии. Конец 16-начало 17 вв.

55. Адам Олеарий. Описание путешествия в Московию. Русич. М., 2003. С. 193

56. Путешествие Антиохийского Патриарха Макария в Россию в половине XVII века, описанное его сыном, архидиаконом Павлом Алеппским. Выпуск 4 (Москва, Новгород и путь от Москвы до Днестра). Книга 10. Цит. по: Чтение в обществе истории и древностей российских, Книга 4 (187). 1898.

57. Святой Александр Невский. Православный Свято-Тихоновский Богословский институт. М., 2001.

58. Гриневич Г.С. Энциклопедия русской мысли том 1. Праславянская письменность. Результаты дешифровки. Общественная польза. М., 1993

59. Гриневич Г.С. Энциклопедия русской мысли том 8. «В начале было слово...». Славянская семантика лингвистических элементов генетического кода. Общественная польза. М., 1997.

60. Гриневич Г.С. Праславянская письменность. Результаты дешифровки. Том II. Летопись. М., 1999.

61. Оздоровление организма человека по методике священномученика Серафима Чичагова. Дискос. М., 2013.

62. Игумен Н. Об одном древнем страхе. Кого и как «портят» колдуны. Даниловский благовестник. М., 2007.

63. Старец Паисий Святогорец. Слова. Духовная борьба. М., 2003.

64. Гарри Райт. Свидетель колдовства. М., 1971.

65. Павел Алеппский. Путешествие Антиохийского Патриарха Макария в Россию в половине XVII века, описанное его сыном, архидиаконом Павлом Алеппским. Выпуск 2 (От Днестра до Москвы). Книга 4. Цит. по: Чтение в обществе истории и древностей российских, Книга 4 (183). 1897.

66. Павел Алеппский. Путешествие Антиохийского Патриарха Макария в Россию в половине XVII века, описанное его сыном, архидиаконом Павлом Алеппским. Выпуск 1 (От Алеппо до земли казаков). Книга 2. Цит. по: Чтение в обществе истории и древностей российских, Книга 4 (179). 1896).

67. Кампани П. Записки. Сведения о России конца XVI в. Паоло Кампани. Цит по: Вестник МГУ. Серия IX. История, № 6. 1969.

68. Гваньини А. Описание Московии. Греко-Латинский кабинет. М., 1997.

69. Гюльденстиерне А. Аксель Гюльденстиерне. Путешествие его княжеской светлости герцога Ганса Шлезвиг-Голштейнского в Россию 1602 г. Цит. по: Чтения в императорском обществе истории и древностей Российских. № 3. М. 1911.

70. Гизен, Стефан и Гейс, Стефан. Описание путешествия в Москву Николая Варкоча, посла Римского императора, в 1593 году. Цит. по: Проезжая по Московии. Международные отношения. М., 1991.