



Альтернативная медицина А. Суворина

Общая методика лечебного голодания

Алексей Алексеевич Суворин имеет стойкую репутацию одного из продолжателей европейской школы натуропатов, которая основана на рациональном питании с применением различных способов голодания. Сын знаменитого русского издателя XIX в. Алексея Сергеевича Суворина, целитель до конца своей долгой жизни оставался активным пропагандистом нетрадиционной медицины, в итоге разработав самую объемную систему оздоровления организма голоданием.

Одна из характерных особенностей Суворина-натуропата — неприменная проверка методики на себе. К примеру, свое первое 10-дневное голодание он лично провел в 1912 году, а подробный дневник процесса опубликовал в книге «Новый человек» в 1914 году. Кроме того, А. Суворин много занимался проблемами питания. Его девиз «пища должна быть вкусна, дешева и доступна» актуален и в наши дни, когда питание людей по стоимости и качеству далеко не всегда соответствует физиологическим потребностям.

Суворин одним из первых в современных условиях ввел практику голодания в домашних условиях и клинику лечения болезней лечебным голоданием. Но было и нечто новое в его подходе к традиционным представлениям о процессе голодания.

Суворин заметил, что при входе человека в голод происходит переориентация деятельности внутренних органов. Органы и их отделы, усваивающие питательные вещества, начинают выбрасывать вредные шлаки («мусор») из организма. Эти субстанции преобразовываются в гной и выходят не через кишечник и прямую кишку, как обычно, а через рот.

Алексей Суворин назвал этот путь выхода шлаков *верхним* путем очищения. Любой прием через рот в это время обычных и экзотических напитков (обычная вода в количестве более 0,25 л, минеральная вода, отвар шиповника, моча и пр.) ведет к закрытию верхнего пути и ухудшению результатов голодания. Только строгое соблюдение всех этапов процесса может способствовать улучшению состояния организма. При этом А. Суворин отмечал, что для среднеупитанного человека срок голодания до полного очищения составляет 42 дня. Для людей упитанных он будет больше, а для худощавых — меньше. Интересно, что худощавые люди лечатся и более надежно.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Голод — самое простое и самое могущественное средство для восстановления и поддержания здоровья, особенно в наше время, время всеобщего объедания. Голод закаляет не только тело, но и дух так, что не удаляет человека от истинной веры, как удаляет его от ве-

ры обычное лечение ядовитыми и дорогими лекарствами, а приближает человека к ней.

А. Суворин

Алексей Суворин первым ввел термин «голодание полного срока» — за это время человек полностью очищается и у него восстанавливается нормальная деятельность всех органов. Показателем окончания полного срока голодания является очищение языка и появление аппетита.

Весь процесс голодания по Суворину состоит из нескольких этапов:

- прекращение приема пищи, очищение желудочно-кишечного тракта;
- вхождение в голод — процедуры, которые необходимы, чтобы переключить организм с внешнего питания на внутреннее;
- ведение голода — процедуры и упражнения, которые необходимы для того, чтобы подсознание настраивало организм на здоровый лад эффективно и с наименьшими затратами энергии;
- выход из голода — диета и процедуры, которые необходимы для того, чтобы переключить организм с внутреннего питания на голоде на внешнее питание в обычной жизни.

Как действует механизм голодания? Когда подсознание человека, освобожденное от забот по переработке пищи и ее отходов, получает свободу действий, то вся энергия направляется на лечение и настройку организма на оздоровление.

К концу 1-го или началу 2-го дня голода подсознание открывает аппетит, который блокируется налетом на языке, особенно на его корнях.

Далее подсознание (Суворин называет его «астрал») изменяет деятельность внутренних органов. Те органы, которые усваивают вещества, начинают выделять вредные шлаки, далее усваиваются питательные вещества, которые берутся от рассасывания больных участков, новообразований и опухолей в организме и от переработки всевозможных шлаков, а также синтезируются в организме при усвоении азота, углекислого газа и кислорода воздуха.

Здесь А. Суворин замечает, что органы двойного назначения (кишечник, например) тоже меняют свою деятельность: там, где было усвоение, начинается выделение, и наоборот. Интересно, что удаление новообразований и опухолей (если они есть) в первую очередь начинается с головы. Далее начинают растворяться камни в желчном пузыре, печени и почках. Все вышесказанное подчиняется строгому порядку:

- а) сначала очищается от жира и лечится сердце — 3—5 дней;
- б) затем лечится поджелудочная железа — 1—1,5 недели.

Далее устанавливается порядок лечения органов, индивидуальный для каждого человека.

При голодании подсознание открывает верхний путь очищения через легкие, гайморовы и фронтальные пазухи (гной), язык (налет), слюнные железы (идет слюна с гноем) и желудок.

Однако, предупреждает целитель, существует и определенная опасность, когда сам человек, пытаясь усилить очистительные и лечебные процессы голодания, может нарушить установившийся процесс существования условно-патогенных бактерий и их контролеров — лимфоцитов. В этом случае могут наблюдаться различные воспаления. Отсюда рекомендация А. Суворина: не стремиться улучшить или ускорить процесс голодания.

И еще одна предосторожность: во время голодания отменяется прием каких-либо веществ и процедур (баня, прием очищающих отваров и антибактериальных средств и пр.). Такие действия могут быть вредными и даже опасными.

Процедуры при голодании

Прием слабительного — солевого (магнезия), вазелинового масла и отвара из трав.

Солевое слабительное при входе в голод применяется для очистки кишечника от остатков пищи и продуктов ее переработки, иначе замедлится переход на внутреннее питание.

Вазелиновое масло — слабительное. Организмом не усваивается. Действует мягко и без вкуса. Принимается через день все время голода. Способствует очищению верхних отделов кишечника и препятствует возникновению кишечной непроходимости, особенно при длительных сроках голодания.

Травяное слабительное. Принимается вместо вазелинового масла, если по каким-то соображениям прием вазелинового масла невозможен. Обладает вкусом. Частично усваивается организмом. Напрягает организм и забирает много энергии во время действия. После срабатывания требуется около 12 ч для отдыха.

Клизма — из грелки или кружки Эсмарха. Клизма служит не для очистки кишечника, а для пополнения организма водой. Из кишечника организм забирает нужное ему количество воды, ибо организму воды надо не очень много (вода выделяется самим организмом при окислении жиров). Пить воду необходимо лишь при жажде, возникающей после клизмы или теплой ванны.

Очистка желудка — принять 3—4 стакана теплой воды и вызвать рвоту, надавливая пальцами на корень языка. Позывов рвоты должно быть три-четыре. Во время голода в желудке скапливаются шлаки, которые выбрасываются в него поджелудочной железой. Скапливаясь в большом количестве в желудке, они могут сорваться на нижний путь очищения и, встретившись с кровью, отравить ее. Самочувствие при этом будет не самое лучшее, но, самое главное, ослабляется лечебный эффект голода, особенно в первую неделю голодания. Очистка желудка избавляет от этой проблемы.

■ СОВЕТ ЦЕЛИТЕЛЯ

При голодании очень важно преодолеть естественный страх. Голодание можно начинать, лишь убедившись в его безоговорочной пользе. Доверять только специалистам, а не случайным людям! Главное — поставить перед собой конкретную цель. Она ориентирует организм на необходимую затрату физических и моральных сил и поможет выдержать намеченный срок голодания. В зависимости от цели определяются и сроки голодания. Лечебное — 2—3—4—5—6 недель и более. Оптимальное — 1—2 недели.

Специальные упражнения при голодании

Пешие прогулки не менее 6 км в день в любую погоду в среднем темпе.

Пешие прогулки являются легко дозируемой физической нагрузкой, при которой слаженно работают все системы организма. Поскольку подсознание распределяет получаемую энергию для органов и систем в зависимости

от их физической активности, оно планирует такой расход энергии и на будущее.

Ритмическое дыхание. Выполняется при пеших прогулках и представляет собой дыхание через нос (вдох и выдох) на определенное количество шагов. Количество шагов подбирается индивидуально. Обычно на 3—4 шага делается вдох и на 3—4 шага — выдох. Задержек дыхания быть не должно. Ритм по самочувствию. Если тяжело — шагать медленнее, если легко — чуть быстрее.

На голоде в организме начинается синтез новых веществ и витаминов с использованием воздуха, воды и энергии солнца. Поэтому необходимо пополнять организм качественным кислородом, азотом и углекислым газом. Ритмическое дыхание как раз и способствует этому процессу.

Массаж. Выполняется в постели лежа. Представляет собой растирание конечностей и тела в темпе 2 движения в секунду. Первые признаки действия — появление ощущения тепла в теле. Массаж выполняется 3 раза в сутки. Один раз желательно ночью.

Энергичный массаж представляет собой качественный успокаивающий массаж кожи, у поверхности которой присутствует много нервных окончаний. Процедура вызывает поступление в мозг большого количества нервных сигналов, а мозг посылает к поверхности кожи большое количество энергии, которая вызывает ощущение тепла в растираемых местах. Ощущение тепла оказывает успокаивающее действие.

Утренняя гимнастика — 10 любых упражнений по 10 раз каждое, желательно на растягивание крупных мышц. Выполняются в очень медленном темпе не менее 30 мин на всю гимнастику. Утренняя гимнастика оказывает тонизирующее действие на организм. Подсознанию поступает сигнал о деятельности большинства органов,

и сознание «принимает решение» о продолжении их деятельности.

Показатели того, что голодание идет нормально:

- хороший глубокий, освежающий сон, каким бы трудным ни был день перед этим;
- обильное слюнотечение;
- отход гноя из легких, гайморовых и фронтальных пазух, желудка вместе со слюной и выделениями из носа (при какой-либо болезни). Гной надо сплевывать, отхаркивать и отсмаркивать, поскольку он при отходе прилипает к слизистой оболочке и отхаркивается маленькими каплями. Количество гноя может достигать 200 г и более в сутки;
- ощущение боли в очищаемых органах. Боль не пульсирующая и усиливающаяся, а широкая и облегчающая, как бы уходящая, похожая на боль при заживающих ранах.

Процесс голодания

Утром обычная гигиена — умывание, чистка зубов и пр. Кроме того, очистка желудка. Заниматься обычными делами. Если слабость, полежать. Во время ведения голода приветствуется любая физическая и умственная работа в среднем темпе на пульсе 80—90 уд/мин. Можно готовить еду, гулять с детьми, ходить на службу. Если есть свободное время, лучше сходить погулять, минимальная норма — 6 км в день в любую погоду.

Обязательно делать утреннюю гимнастику из 10 упражнений по 10 раз каждое в очень медленном темпе. Лучший вариант — упражнения Кацудзо Ниши (спать на твердой постели и на твердой подушке, упражнения «золотая рыбка»,

для капилляров, смыкание стоп и ладней и упражнение для спины и живота — см. соответствующий раздел о правилах Ниши).

Три раза в сутки (один из них ночью) делать энергичный массаж по методу А. Суворина — растирание поверхности конечностей руками (движение вперед — назад за 1 с). Массаж с пользой — должно ощущаться тепло в теле.

На прогулке делать ритмическое дыхание по методу А. Суворина — вдох на 3—4 шага и выдох на 3—4 шага. Дыхание не задерживать. Привыкать к такому дыханию на голоде надо не торопясь, но активно.

Вечером за 2—3 ч до сна сделать клизму, принять слабительное на ночь (сенна — 2 ст. л. травы или 2 пакета на стакан воды, а лучше всего вазелиновое масло — 1—2 ст. л. на стакан воды).

В последующие дни клизма и очищение желудка каждый день, а при необходимости и два раза в день. Но если налачился верхний путь выхода шлаков, очистка желудка возможна один раз в неделю. Слабительное — через день на все время голода. Развивается плохой запах и вкус во рту.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Постоянный гнилостный запах изо рта с примесью испражнений не является осложнением. Это естественный запах и вкус при окислении измененных болезнью и засоренных шлаками тканей и при переводе образующихся шлаков в гной. Облегчить это состояние может полоскание рта крепким чаем с вином (0,5 чашки чая + 1 ст. л. красного сухого вина). Пить вино нельзя.

Контроль состояния организма осуществляется по сну и самочувствию. Причем главным считается сон. Если он крепкий и освежающий, то голодание идет нормально. Если

три ночи подряд была бессонница, есть повод прервать голодание по приведенной ниже методике. Самочувствие при голодании, когда изо рта идут гнилостный запах и гной, оставляет желать лучшего, но через несколько часов плохого самочувствия, хотя бы раз в день на несколько часов, оно должно смениться хорошим.

Немедленный выход из голодания

1. Если при голодании ощущается слабость и большая часть времени проводится лежа в постели, надо немедленно выходить из голода. Его продолжение без физической активности ведет к дистрофии внутренних органов. Особенно это опасно при длительных (более 30 дней) сроках голодания.
2. Отрицательное отношение близких родственников к голоданию. Поскольку процесс идет с большими затратами нервной энергии, конфликты с родственниками снижают уровень нервной энергии и негативно сказываются на результатах лечения.
3. При длительном голодании — больше 30 дней — при первых признаках: если в глазах возникает двоение и появляются затемнение или разноцветные круги.

Классический выход из голодания

Голодание — довольно радикальная процедура для организма при интенсивном очистительном процессе. Больные и воспаленные органы лечатся и чистятся. Вредные шлаки перерабатываются в гной и двигаются по тканям

организма до выброса из организма. Жировые отложения рассасываются с использованием энергии. Из мышечных и других больных тканей забирается белок и используется для восстановления тканей больных органов и органов, работающих в организме со сбоем. Идет интенсивный синтез веществ, необходимых организму для его деятельности. Короче, происходит сложная деятельность по наладке и восстановлению всех систем жизнеобеспечения.

И вот здесь очень важно перестроиться на обычную жизнь с питанием и выделением. Для этого необходимо возвращать деятельность организма к нормальному режиму, на что обычно требуется от 2 до 7 суток. Но не стоит торопить этот процесс. Для лучших результатов голодания очень важно прекратить голодание вовремя и так, чтобы его очистительная функция действительно при этом закончилась.

Основной задачей в начале восстановления является проблема прекращения очистительных процессов с выделением шлаков, газов и гноя. Считается, что для прекращения голодания надо дождаться покраснения языка и появления аппетита. Это, полагает А. Суворин, не совсем правильно, ибо само по себе покраснение языка может не наступить, особенно если в организме еще остаются корни какой-нибудь старой хронической болезни, излечиваемой дольше, чем 40 дней голодания.

Кроме того, иногда возникает необходимость прервать голодание срочно. В таких случаях необходимо, чтобы при неочистившемся языке слюна стала не горькой, густой и липкой, а жидкой и сладкой. Во время голодания слюнные железы выбрасывают в рот шлаки и «мусор» с гноем. Теперь же они должны давать пищеварительные соки и их надо к этому как бы заново приучить.

Возможная реакция организма на голодание

Нарывы и фурункулы. Это означает, что голодание начато без клизм с чистой водой, без слабительных и без очищения желудка. Все шлаки, преобразованные в гной, пошли не верхним очистительным путем, а через кожу лица и тела, что проявилось нарывами.

Помощь. Никаких лекарств и еды — голодать далее! Применение клизм (не более 2 в сутки), слабительное — вазелиновое масло по 1—2 ложки через сутки, очищение желудка до 3 раз в сутки (не более). Как только наладится верхний путь очищения, нарывы пройдут без следа. На это уйдет от одной до двух недель.

Головная боль. В первые дни голодания организму не хватает воды и он вынужден всасывать воду со шлаками. Головная боль — показатель глюкозного голодания мозга. После прерывания поступающего потока питательных веществ печень закрывает свои запасы глюкозы и по организму курсирует голодная кровь

Помощь. Прогулки на воздухе. Душ или теплая ванна. Клизма с горячей (около 40 °С) чистой, как для питья, водой. Очистка желудка: принять 3—4 стакана теплой воды и вызвать рвоту. Позывов рвоты должно быть не менее четырех (это лучшее средство от головной боли при входе в голод). Очистка желудка таким способом сразу снимет боль и принесет облегчение.

Боли в органах. Когда подсознание начинает очищать любой орган, в нем ощущается боль. Ощущение боли не должно быть острым и усиливающимся. Боль должна ощущаться как широкая и уходящая, облегчающая состояние, напоминать боль при заживлении ран.

Помощь. Довериться своему подсознанию. Оно все сделает правильно — и боль пройдет.

Боли в кишечнике при клизмах. Это указывает на «пробки» в кишечнике, которые толкает клизма, входя в кишечник, и не может сдвинуть их с места. От «пробок» нередко бывают спазмы кишечника — кишки, обжимаясь вследствие голодания, туго стягиваются на «пробках», которые раздражают кишки и вызывают их спазмы.

Помощь. Избавиться от пробок помогут горячие (около 50 °С) клизмы сразу после обычной теплой клизмы и слабительные (вазелиновое масло), которыми не следует пренебрегать.

Слабый и редкий пульс или слишком частый. Повышение или понижение пульса во время лечебного голодания нельзя считать признаком какого-либо неблагополучия. Это показатель засоренности мышц сердца жиром и скорости очистки сердца.

Помощь. Если это сопровождается общей слабостью, то меры надо принять не для доведения пульса до нормы, а только против ощущения слабости (здесь пригодны теплая, но не горячая, продолжительная ванна, короткий отдых на диване под теплым одеялом, полчашки горячего чая с красным вином).

Острая кислота желудочного сока. Подавлять ее, конечно, неблагоприятно. Она естественна в это время, ибо является следствием скопления в желудке больших доз соков пищеварительного тракта с мусорами и шлаками. Бывает редко.

Помощь. Для того чтобы облегчить неприятные ощущения, надо промывать желудок или очищать его, вызывая 1—2 раза в день рвоту после приема 3—4 стаканов теплой воды (позывов рвоты с выходом воды должно быть не менее четырех). Если это не помогает, надо принять $\frac{1}{2}$ стакана натурального морковного сока без добавок и консервантов (только для тяжелых случаев)

Икота. Обычно служит признаком существования «пробок», находящихся в кишечнике.

Помощь. Большие глотки холодной воды и тщательное очищение кишок.

Формула восстановления

Для восстановления А. Суворин предлагает следующее сочетание продуктов:

- углеводы в 1-й и 2-й день;
- белки (растительные и молочные) + углеводы в 3-й и 4-й день;
- жиры (растительные) + белки (растительные и молочные) + углеводы в последующие дни;
- мясо на 10-й день — 10—15 г один раз в день.

Прежде всего надо *очистить рот* от горькой и липкой слюны, которая может отравить желудок, войдя в него с пищей.

Для очищения взять кусочек черствого черного хлеба и ломтик лука или яблока, тщательно пожевать, протирая кашицей язык, десны и щеки, и выплюнуть продукты, чтобы ничего не попало в желудок. Это тотчас вызовет обильную слюну, которая и очистит слизистые оболочки рта от всех отбросов.

В первые дни можно пить молоко, но в дальнейшем оно не должно превалировать в еде, поскольку своим жиром быстро гасит аппетит. Для побуждений кишечника к перистальтическим сокращениям необходимо перед каждой едой принимать небольшой глоток отвара полыни.

Хорошо есть сырые овощи и фрукты — чаще и понемногу и старательно пережевывать так, чтобы пища хорошо

смешивалась со слюной. Специи и чеснок пока употреблять не рекомендуется.

Клизмы. Пока кишечник не начнет после голодания действовать самостоятельно (что бывает обычно на 3—4-й день), надо ежедневно пить глоток отвара полыни перед едой и принимать клизму, для того чтобы предотвратить возникновение сухого кала в прямой кишке. От слабительных надо отказаться вовсе, применяя их лишь в особых случаях и заменяя клизмой с вазелиновым маслом.

Ежедневно после клизмы на ночь необходимо принимать теплую ванну и после ванны натирать тело теплым оливковым маслом. Это помогает предотвратить образование твердого кала в прямой кишке.

Натирание тела маслом и питье отвара полыни прекращаются после появления первого нормального испражнения.

Первый день питания

Утром жевать хлеб:

- при голодании 2 недели — 3 раза;
- при голодании 3 недели — 5 раз;
- при голодании 4 и более недель — 10 раз.

Приведенные ниже нормы еды — приблизительные. При восстановлении их лучше уменьшить.

Выпить глоток отвара полыни.

Развести по пузырьку бифидо- и лактобактерина в теплой (не выше 36 °С) воде и выпить.

Первая еда жидкая — чай, горячая вода пополам со свежим морковным соком или с молоком, медом или сахаром по вкусу в количестве 0,5—1 стакана (строго).

Через 1,5—2 ч: блюдо манной кашицы, сваренной на молоке пополам с водой (½ стакана воды, ½ стакана молока)

и куском сахара. Фруктовый или овощной сок (строго натуральный) $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана.

Через 1,5—2 ч: суп из зелени. На 0,5 л кипящей воды положить луковку, испеченную без жира. Варить 5—10 мин. За это время нарезать тонкими кусочками большую морковь, 2—3 корешка петрушки, кто любит — кусок сельдерея, небольшую картофелину порезать маленькими кубиками. Опустить зелень и картофель в воду, в которой варится лук. Варить на небольшом огне быстро, пока картофель не будет готов. Готовить такой суп перед самым обедом. Зелень хорошо жевать. В тарелку добавить лимонный сок. После супа выпить $\frac{1}{3}$ или $\frac{1}{2}$ стакана фруктового сока.

Не позже 18—19 ч: стакан свежеприготовленного картофельного пюре без жира с молоком и лимонным соком (до 1 лимона) и мелко рубленные кусочки чеснока (1—2 зубчика). Полстакана фруктового сока или яблоко с кожей, тертое на очень мелкой терке. стакан горячей воды с красным вином и медом или холодный лимонад (1 стакан кипяченой воды, 2 ч. л. меда и 1 лимон).

До утра следующего дня никакой еды. На ночь сделать клизму. Дело в том, что усвоение жидкости через рот после голодания замедлено или остановлено и не включается сразу. Воды организму не хватает, и в кишечнике может образоваться сухой твердый кал, травмирующий прямую кишку. Вода, поданная клизмой в кишечник, сразу даст организму нужное количество жидкости.

Второй день питания

Выпить глоток отвара полыни.

Развести по пузырьку бифидо- и лактобактерина в теплой (не выше 36 °С) воде и выпить.

Жевать хлеб — половину от нормы. Еда — та же, что и в первый день. В теплое время года первую еду заменить фруктами или помидорами (200 г).

Через 1,5—2 ч: тарелку (150—200 г) жидкой овсяной, гречневой или манной каши или же зеленый салат — из свежей капусты, редиски, редьки, помидоры с луком и др. с лимонным соком. Есть, хорошо пережевывая (или размельчить) и хорошо смачивая пищевой комоч слюной. Запить стаканом горячего или холодного питья по выбору.

Через 2—2,5 ч (общий объем еды — 250 г):

1. Салат из сырых овощей.
2. Суп из зелени.
3. Отварной картофель, политый помидорной подливкой, приготовленной на воде, или картофельное пюре с лимонным соком и чесноком.
4. Сырые фрукты (есть всего понемногу).
5. Питье горячее или холодное.

В 16—17 ч: один из салатов и фрукты (200 г).

Не позже 19 ч: каша или картофель, фрукты, питье (200 г).

До утра следующего дня никакой еды. На ночь сделать клизму.

Третий день питания

Выпить глоток отвара полыни.

Развести по пузырьку бифидо- и лактобактерина в теплой (не выше 36 °C) воде и выпить.

Жевать хлеб — $\frac{1}{4}$ от нормы.

Еда — та же, что и в первый день. В теплое время года первую еду заменить фруктами или овощами (200 г).

Через 2 ч: еда (250 г всего по десертной ложке):

1. Салат.
2. Творог с чесноком.

3. Суп из зелени.
4. Картофельное пюре.
5. Салат из печеных или зеленых бурачков.
6. Фрукты.
7. Питье (чашка) — чай, соки натуральные.

В 16—17 ч: еда — фрукты с теплым или холодным питьем (200 г).

Не позже 19 ч: еда — каша или макароны в томатной подливке, фрукты, питье (200 г).

До утра следующего дня никакой еды. На ночь сделать клизму и натереть тело теплым оливковым маслом.

Далее перейти на трехразовое питание (500 г за один раз).

Выпить глоток отвара полыни.

Развести по пузырьку бифидо- и лактобактерина в теплой (не выше 36 °С) воде и выпить.

Бифидо- и лактобактерин принимать до 10-го дня включительно.

Утром выпить стакан воды с медом, соком или сухим вином (2 ст. л. на стакан горячей воды).

Завтрак в 12 ч (500 г).

Обед в 16 ч (500 г).

Ужин в 19 ч (500 г).

Далее никакой еды до следующего дня. Клизму и натирание тела оливковым маслом делать до первого самостоятельного срабатывания кишечника (клизма не приручает к себе кишечник) и появления нормального стула.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Бобы, фасоль и горошек в первую неделю исключаются.

Рецепты питания

Все блюда должны быть отварными или приготовленными на пару. Жареное на восстановлении есть нельзя, чтобы избежать возможных неприятностей с кишечником.

Гречневая каша

Крупку подсушить на листе в духовке и высыпать в кастрюлю с таким количеством кипящей воды, чтобы она покрыла крупу пальца на два. Посолить, помешать, накрыть крышкой и поставить в горячую духовку. Минут через десять помешать, снова накрыть и поставить в духовку, пока не станет рассыпчатой.

Тыквенная каша с рисом

1 кг желтой тыквы очистить от кожи и семечек, порезать кубиками, залить кипящей водой и варить, пока не станет мягкой. Слить воду, ложкой размять тыкву, добавить 1,5 стакана риса, заранее размоченного в воде. Все помешать, добавить 1,5 стакана молока. Помешать, накрыть крышкой и поставить в духовку, пока рис не будет готов. Подать сахар и сливочное масло.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

После голодания полного срока необходимо каждый месяц голодать по 5 дней подряд. Благодаря этому организм приводится в порядок и восстанавливаются силы после вынесенного напряжения.

Для постоянной еды

Вредны: мясо, сливочное масло, соль, уксус.

Соль и уксус заменять лимонным соком. Лимон хорошо подходит для супов.

Сахар заменять медом. Жарить все на растительном масле.

Как можно меньше есть жирных жидкостей, острых приправ.

Как можно больше есть сырых плодов и овощей в салатах. Молоко всегда пить только разбавленное пополам:

с морковным соком — когда холодно;

с водой — когда жарко.

Мясо — в конце концов превращается в организме в гной, вызывая воспаления, катары, неизлечимые раны, тяжкие невроты и склероз.

Соль предрасполагает к туберкулезу, *сливочное масло* — к подагре, *сахар* — к кислотности желудка и неврастении, *уксус* — к болезням печени и почек.

Жирные жидкости (супы) — отлагают жир в пояснице, стесняя дыхание и вредно действуя на зрение. Голодание, освобождая поясницу от жира, уже на первой своей неделе оказывает лечебное действие на глаза.

Полезны: каша гречневая, пшенная (с тыквой), каша из проращенной пшеницы, картофель во всех видах и хлеб.

Утром ничего не есть. Можно только выпить полстакана воды (горячей или холодной) с медом. Мед должен иметь приятный мягкий запах.

Обед должен состоять из двух блюд: первое — мучное, второе — салаты. Оба кушанья едят вместе. Пищеварительный сок, вызываемый в желудке хлебом, по наблюдениям академика И. П. Павлова, в три раза острее, чем сок, вызываемый мясом. Поэтому примесь мучного облегчает пищеварение.

После обеда всегда — плоды с хлебом, хлеб с вином и горячее питье с медом.

Ежедневный обед:

1. *Мучное и каши:* гречневая, пшенная (с тыквой), каша из проращенной (2 дня) пшеницы, пропущенной через мясорубку. *Вареники. Пельмени. Макароны с сыром. Картофель* во всех видах.

2. *Салаты*. Их надо есть не менее 500—600 г ежедневно за обедом и ужином. После обеда и ужина надо, тщательно пережевывая, съесть кусочек хлеба (30 г), намоченный в вине. Затем *сладкие плоды*: апельсины, финики, тертое сладкое яблоко. Затем полстакана *горячего молока* пополам с водой и с медом или полстакана *горячей воды с медом*.

Вкус салатов очень меняется от заправки. Алексей Суворин рекомендует такие заправки:

На стакан молока выжать один лимон — и молоко тотчас скиснет. В этой простокваше размешать 2 ложки чеснока и 2 ч. л. меда или сахара. Заправка эта очень вкусная для всех салатов. Запах чеснока пропадает в молоке.

Прованское (оливковое) масло с лимоном. Эта заправка особенно хороша для тертой моркови и тертой редьки с луком.

Салаты суточные. Салаты из тертых сырых овощей только выиграют в качестве и вкусе, если постоят до употребления 0,5—1 сутки. Это позволяет готовить их в свободное время вечером «на завтра». Вот несколько таких салатов:

Яблоки с зеленым или репчатым луком. Сладких яблок — 250 г, 3—4 стебля зеленого лука или головка репчатого. Яблоки моются, чистятся от пятен и с кожей и середкой натираются на крупной терке. Лук режется мелко, чтобы он хорошо смешался с яблоками. Заправка — полстакана сырого молока.

Яблоки с кислой капустой. Яблоко и капусты — поровну. Кислая капуста режется мелко. Заправка — молоко или прованское масло с лимоном.

Яблоки с морковью и редькой. Яблоки и морковь — поровну. Редька — половину количества от яблок. Все трется. Есть салат с хлебом, хорошо жевать.

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Как неоднократно повторял А. Суворин, голодание, особенно длительное, — это довольно экстремальный процесс, требующий выдержки, терпения и веры в непреходящий успех. Что же касается самой методики, то не все специалисты однозначно относятся к слишком жесткому режиму, который предлагает натуропат. Впрочем, если говорить о возможных отрицательных последствиях, то не стоит в них винить сам способ голодания. Ведь для того, чтобы определить причину неудачных результатов, необходимо знать, как человек входил в голод, как вел голодание, делал ли клизмы, очищал ли желудок, пил ли слабительное и т. п.

В принципе, как считают натуропаты, голодание по методике А. Суворина не может нанести вреда здоровью голодающего, ибо его ведет подсознание, а оно не может нанести вреда организму. Результаты голодания зависят только от самого голодающего. И если уж выбран этот путь, то придется терпеливо переносить все дискомфортные моменты — неприятный вкус во рту, нехороший запах, головную боль и боль в органах, тошноту и рвоту, при восстановлении питаться разнообразно, действовать согласно рекомендациям и не переедать. Конечно, голодание по методике А. Суворина — это, образно говоря, путь «по лезвию ножа». Оно требует строжайшей дисциплины. Шаг вправо — переедание или шаг влево — назначение улучшающих голодание процедур таят в себе угрозу здоровью. Вывод: точно следовать рекомендациям целиателя — и результат, несомненно, будет положительным.

Очень вкусный салат: тертые сладкие яблоки без всяких дополнений с хлебом, запивать молоком, маленькими глотками.

Переходя к еде после голодания, надо жевать тщательно и долго. Не переедать, останавливайтесь тотчас же после насыщения.

■ СОВЕТ ЦЕЛИТЕЛЯ

При лечении любых болезней необходимо голодать не менее 2 раз в год по 2 недели.

Как считает А. Суворин, болезни вполне можно лечить без операций, лекарств и больших затрат. Причем лечение ведется для разных болезней одинаково, что нередко вызывает недоумение: как это, разные болезни лечатся одинаково?

Но противоречие здесь мнимое! Наше сознание не знает всех процессов, которые происходят в организме, как не знают этого и врачи. Большинство людей может вспомнить о лечении, когда приходилось отменять лекарство из-за побочных действий и назначать другое. Лечение методом проб и ошибок практикуется и в настоящее время.

Только главный хозяин организма (подсознание) знает все о процессах, происходящих в организме. Он также знает методы, очередность и сроки устранения процессов, идущих со сбоем и нарушающих обмен веществ в организме. Мы же и в обычной жизни, и на голоде не знаем, какой орган болит и чистится или лечится, если об этом не сигнализирует боль.