

А Л Е К С А Н Д Р   А К И М О В

О З Д О Р О

В Ь Е И

Д О Л Г О

Л Е Т И И



Александр АКИМОВ

**О здоровье и долголети**

«У Никитских ворот»

2017

УДК 61  
ББК 53.59

**Акимов А. Г.**

О здоровье и долголетию / А. Г. Акимов — «У Никитских ворот»,  
2017

ISBN 978-5-00095-337-2

Книга А. Г. Акимова «О здоровье и долголетию» представляет значительный интерес для широкой публики, которая заинтересована в своем здоровье. Автор подробно и критически рассматривает практическую значимость таких методов сохранения высокого качества жизни, как вегетарианство, подбор продуктов питания по группам крови, раздельное питание, сыроедение, а также использование некоторых физических факторов, то есть физических упражнений, термопроцедур и, наконец, роль коллективизма. Большая часть книги посвящена значению рационального питания в жизни современного человека. Автор критически раскрывает особенности негативного влияния и последствия употребления генномодифицированных продуктов, особенно их отрицательное влияние на новорожденных и детей младшего возраста; объективно и непредвзято оценивает возможности и ограничения описываемых способов поддержания здорового высокого уровня работоспособности лиц пожилого возраста, в том числе и на собственном примере. В целом можно считать, что еще одно произведение на тему здорового образа жизни, представленное А. Г. Акимовым, получит заслуженную оценку читающей публики, заинтересованной в сохранении здоровья, а некоторые ее положения будут использованы читателями для сохранения и приумножения качества жизни.

УДК 61  
ББК 53.59

ISBN 978-5-00095-337-2

© Акимов А. Г., 2017

© У Никитских ворот, 2017

## Содержание

Рецензия на работу А. Г. Акимова «О здоровье и долголетию»	7
Предисловие	9
Исторический обзор о вегетарианстве	11
Феномен Сахары	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

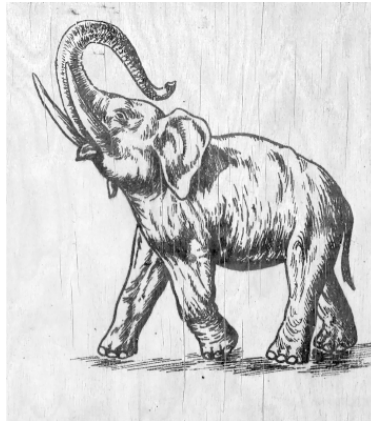
# Александр Акимов

## О здоровье и долголетию

*ПОСВЯЩАЮ МОЕЙ БЕЗВРЕМЕННО УШЕДШЕЙ ДОРОГОЙ  
ЖЕНЕ, ДРУГУ АКИМОВОЙ НИНЕ ПЕТРОВНЕ*

© Акимов А.Г., 2017

© Оформление. ИПО «У Никитских ворот», 2017



*Слон – самый крупный вегетарианец на Земле. Фотография с рис. Н.П. Акимовой*

## Рецензия на работу А. Г. Акимова «О здоровье и долголетию»

Проблема сохранения здоровья становится все более актуальной по мере старения организма. Именно в пожилом возрасте люди и начинают всерьез ЗАДУМЫВАТЬСЯ о том, чтобы меньше болеть и сохранить до глубокой старости работоспособность и высокое качество жизни, хотя мало кто знает, что процессы старения или увядания жизнедеятельности начинаются уже в молодом возрасте.

К сожалению, уровень современной официальной науки и разработки института геронтологии РАМН пока еще не дают достаточно ясных представлений о механизмах физиологического и патологического старения, равно как и способов их эффективной профилактики и лечения. Поэтому взор современного человека, обеспокоенного состоянием индивидуального здоровья, направлен на поиски различных, в том числе и альтернативных способов сохранения здоровья и продления жизни.

С одной стороны, обилие публикаций (книг, брошюр, рекомендаций) и других информационных материалов в СМИ (телепередач, рекламных роликов, интернета и т. д.), особенно за последнее время, в нашей стране приобрело лавинообразный характер, сориентироваться в котором достаточно трудно. Следует также отметить, что на фоне такой волны информации много и так называемой пены, то есть зачастую непроверенных, а то и ложных сведений об эффективности предлагаемых авторами схем и принципов сохранения здоровья и продления жизни. Это особенно важно, помня о том, что человек является сложноорганизованной и многофункциональной саморегулируемой биосистемой, которую легко повредить и трудно восстановить, а учитывая интегральный характер взаимодействия функциональных систем организма, нужно признать многообразие форм и методов восстановления и нормализации нарушенных связей.

Сложность проблемы профилактики и лечения заключается еще и в том, что сохранение здоровья пока еще здорового человека требует применения одних методических подходов (выбора способа, дозы, силы и кратности воздействия, срока лечения). В то же время осуществление терапии, направленной на восстановление сниженного функционального резерва организма (особенно в пожилом, старческом возрасте), может быть обеспечено и иными методическими подходами.

Безусловно, очень важным и определяющим является индивидуальное решение человека: ориентироваться ли ему на данные научно-популярных разработок или же решать проблему сохранения качества жизни совместно с лечащим врачом общей медицинской практики. Каждый решает это самостоятельно, но второй способ, на наш взгляд, является предпочтительным, так как использование апробированных и доказывающих свою эффективность методик восстановительного лечения на больших группах сравнения под динамическим контролем клинично-лабораторных показателей является несомненно объективным критерием результативности выбранного способа лечения, а не только улучшение сна, работоспособности и др. Наиболее продуктивным было бы сочетание использования достижений современной медицины с практикой народной медицины, если они не идут вразрез с возможными противопоказаниями, например, противопоказано проведение химио- или лучевой терапии онкологических заболеваний с физиотерапевтическими процедурами, иглоукалыванием и баней.

Еще одна проблема самолечения заключается в оптимальном выборе способа альтернативной терапии, которых великое множество. В этом отношении работа А. Г. Акимова представляет значительный интерес для широкой публики, которая заинтересована в своем здоровье. Автор подробно и критически рассматривает практическую значимость таких методов

сохранения высокого качества жизни, как вегетарианство, подбор продуктов питания по группам крови, раздельное питание, сыроедение, а также использование некоторых физических факторов, то есть физических упражнений, термопроцедур и, наконец, роль коллективизма. Большая часть рецензируемой работы посвящена роли рационального питания в жизни современного человека. Это особенно важно в связи с опережающим ростом народонаселения планеты и угрозой дефицита натуральных продуктов питания и их все большего экологического отягощения в виде заражения радионуклидами и солями тяжелых металлов. Автор критически раскрывает особенности негативного влияния и последствия употребления генномодифицированных продуктов, особенно их отрицательное влияние на новорожденных и детей младшего возраста. В работе имеется переписка автора с правительством, в которой он обращает внимание на опасность этих продуктов. Автор справедливо бьет тревогу о возможной угрозе национальной безопасности на фоне низкой рождаемости в РФ и старения населения, что также обуславливает необходимость более широкого применения всего арсенала средств и способов продления жизни народа.

В отличие от многих пишущих на тему народной медицины, в работе А. Г. Акимова нет признаков так называемого творческого фанатизма. Автор объективно и непредвзято оценивает возможности и ограничения описываемых способов поддержания здорового высокого уровня работоспособности лиц пожилого возраста, в том числе и на собственном примере. В свои 80 лет он ведет активный образ жизни, придерживается здорового рационального питания и регулярно повышает выносливость организма за счет постоянного очищения организма, а также с помощью специально подобранного комплекса физических упражнений. Можно полагать, что только время и практика способны на «естественный отбор» различных концепций здоровья и методик его сохранения и укрепления, учитывая, что и официальная медицина постоянно развивается, влияя на совершенствование парадигмы медицины. Очевидно, что только проверенные временем и практикой теории медицины, например гомеопатия, существующая более двухсот лет, могут претендовать на широкое использование и в народной медицине.

В целом можно считать, что еще одно произведение на тему здорового образа жизни, представленное А. Г. Акимовым, получит заслуженную оценку читающей публики, заинтересованной в сохранении здоровья, а некоторые ее положения будут использованы читателями для сохранения и приумножения качества жизни.

*Доктор медицинских наук,  
профессор кафедры общей врачебной практики  
Российского университета дружбы народов  
Вафина Т. А.*

## Предисловие

В поисках здоровья человек до настоящего времени продолжает свой путь. Издается большое количество литературы о питании, о воздействии на здоровье окружающей среды, о большой техногенной нагрузке на человека, в то же время и о его прямой зависимости от техники. Некоторые являются в буквальном смысле его рабами, и освободиться от этого они не могут. Нервные нагрузки, перенапряжения и стрессы также играют большую роль в заболеваниях человека.

Авторы серьезно обсуждают разные аспекты здоровья, указывают, что очень многое зависит и от самого человека, и в этом они совершенно правы.

Если говорить о вопросах питания, то большинство населения питается стереотипно, так питались их родители, так привыкли и они. Хотя очень многое в нашей жизни изменилось – быт, нравы и сами продукты питания. Они в большинстве своем загрязнены, многое привнесено из других культур, а они не адаптированы к нашему желудочно-кишечному тракту. В то же время довольно заметную роль играет всепроникающая реклама. Бери, ешь, это очень вкусно! Да, вкусно! Но в пище не это главное! Главное, чтобы это было полезно! А вот этого как раз и нет!

В настоящее время возникло несколько школ питания и очищения. Да, именно так! Пока организм молодой, он справляется с беспорядочным питанием. У одних раньше, у других позже, но проблемы все равно возникают. Организм начинает сдавать свои позиции. Здесь следовало бы остановиться и подумать. Но не все улавливают изменения, произошедшие в организме. Ну а у тех, кто это понял, появляется другая трудность в перестройке организма к изменениям! Мешает стереотипность мышления. Оправдывая себя, ссылаются на то, что в продаже все меньше и меньше становится экологически чистых продуктов. Все это так, но многое зависит и от нас с вами. Необходимо вступить на путь поиска, а возможно, и эксперимента.

Все писавшие по данному вопросу – Брэг, Шелтон и другие, как и автор, – столкнулись с проблемами здоровья примерно в 50–56 лет. Они задумались и стали работать над собой, а потом создали трактаты о вегетарианском, раздельном и других видах питания. Мы видим, что все они вели поиск, занимаясь собой, они распрощались с болезнями. Некоторые уже ушли из жизни, но все они прожили долгую и творческую жизнь. По мнению автора, неплохо бы использовать методики древних и начать лечение человека в целом, а не отдельных его частей. Попытка подготовки семейных врачей похвальна. Но, к сожалению, есть информация, что желающих встать на этот путь не так много. Автор полагает, что провинция придет к этому гораздо быстрее. Врач, работающий в провинции, вынужден заниматься всеми болезнями органов человека, а не отдельными из них. Поэтому ему приходится решать многоуровневые задачи, и он вольно или невольно будет изучать физиологию человека в целом, а не отдельные органы. Разработанная правительством программа «Земский врач» должна заработать, и она может решить проблему дефицита кадров в сельской местности, а тот миллион, который обещают дать молодому специалисту, сыграет определенную роль. Но главное – здесь, как и во всех специальностях, надо любить свою работу. Оказание помощи больному есть святое дело, и оно зачтется на суде вечном. В прошлом земский врач лечил детей и взрослых. Он знал болезни родителей и, как следствие, мог правильно поставить диагноз больному ребенку. Для диагностики это основа, и он не ошибался. Жители относились к нему с большим уважением. Полагаем, что и в нынешнее время к ним отношение уважительное.

Поэтому, чтобы не было дефицита врачей в сельской местности, необходимо программу «Земский врач» сделать более гибкой, устранить в ней имеющиеся недоработки и продолжить ее. Это будущее медицины! Россия всегда спасалась провинцией, и пусть Европа удивляется

российской непредсказуемости! Никакие санкции нам не страшны. Жизнь показывает, что от санкций они сами пострадали больше, нежели Россия!

## Исторический обзор о вегетарианстве

*Человека украшают не только знания, но и здоровье.  
Конфуций<sup>1</sup>*

Человечество еще в глубокой древности интересовалось своим здоровьем. Ясно, что преимущество в этом вопросе отдавалось элите господствующего класса. Сведения о здоровье хранились, так же как и знания, от народа в секрете, ими владели только посвященные: жрецы и боги (фараоны). Все жрецы были вегетарианцами. В некоторых гробницах сохранились их изображения. Жили они по сто и более лет. Внешне они представляли собой людей аскетического сложения. Это говорит о том, что они владели секретами питания и постились. Кроме всего прочего, они владели секретами омоложения, связанными с использованием пирамиды, в ней имелось специальное помещение, которое они использовали для оздоровления. Но надо иметь в виду – в данном аспекте имеются и проблемы. Надо знать и не нарушать использование этого помещения длительное время, оно может принести и неприятности. Строители пирамид жили почти в два раза меньше. Это учеными доказано. К великому сожалению, знания, которыми они обладали, были утеряны. Но вот что интересно, известная нам работа Питера Кэлдэра «Око Возрождения» имеет что-то общее с методикой омоложения египетских жрецов, которую они держали в большом секрете. Интересно, каким образом буддийские монахи овладели этим секретом! Древние мудрецы говорили, что мысли читаются. И эти мысли были прочитаны тибетскими жрецами (ламами)? В то же время можно допустить, что отдельные жрецы в период каких-то потрясений, религиозных реформ и т. д. могли уйти из Египта в Тибет и передать эту информацию местным жрецам (ламам). То, что миграционные процессы существовали и в древнейшие времена, нам хорошо известно. Итак, продолжая о Египте, мы должны отметить, что один из известнейших фараонов Рамзес Второй<sup>2</sup> был вегетарианцем, жил он более 90 лет, имел большое количество жен и наложниц. После себя оставил класс рамессидов, около пяти тысяч человек. Но, что интересно, иногда появляются люди, которые хранят информацию о родственных связях с царскими родами. Так, в 2007 году в одной из телевизионных передач был показан торговец с одного из египетских рынков, некий Ибрагим Мустафа, последний заявил, что является потомком Рамзеса Второго. Каким образом род Мустафы сохранил свое генеалогическое древо на протяжении почти трех тысяч лет, остается загадкой. В то же время можно допустить, что из огромного количества рамессидов некоторые семьи могли сохранить в своих преданиях, что они когда-то принадлежали к роду данного фараона. Предания такого рода живут тысячелетия! А Джуна Давиташвили! Она также считала себя потомком ассирийских царей!

Итак, продолжим о Рамзесе. В истории Рамзес Второй известен как храбрый полководец. Стены его гробницы расписаны сценами его побед над хеттами. Но вот что интересно! В начале XIX столетия была раскопана Ниневия – столица когда-то мощного государства хеттов, там была обнаружена библиотека. Глиняные таблицы хеттов рассказали, что Рамзес Второй сам иногда терпел поражения и даже однажды едва не попал в плен. Мы видим в данном случае, что и в глубокой древности историю писали также не всегда правдиво! В то же время в историю Рамзес вошел как непобедимый полководец! В местах проигранных сражений он поставил памятники о победе над иноземцами. Это был образец информационной победы в будущем. Уважаемый читатель, задумайся над этим явлением, ибо оно свойственно и нашему времени. Только поэтому автор и остановился на этом историческом казусе. В настоящее время фаль-

---

<sup>1</sup> Конфуций (Кун-цзы) (ок. 551–479 до н. э.) – древнекитайский мыслитель.

<sup>2</sup> Рамзес II Великий (1314–1224 до н. э.) – египетский фараон.

сификаторы утверждают, что в войне победили США и Англия. На территории Чехословакии и Венгрии расставляются памятные знаки, что эти территории были освобождены англо-американскими войсками. Хотя на самом деле они были освобождены советскими войсками. Это пример из информационной войны с расчетом на далекое будущее!

Итак, все известные нам философы древнего мира были вегетарианцами. Пифагор<sup>3</sup>, Платон<sup>4</sup>, Аристотель<sup>5</sup> и Плутарх<sup>6</sup>. Последний в одной из своих работ по вопросу употребления мяса в пищу говорил: «Ум и мыслительные процессы тупеют от мяса». Активной жизнедеятельности человека способствует разнообразная малокалорийная пища. Автор еще раз подчеркивает, что для нормальной жизнедеятельности необходимо разнообразие в питании и в крайности впадать в этом вопросе ни в коем случае нельзя. Необходимо хорошо знать физиологию человека и потребности его в определенных ингредиентах. В ходе раздельного питания мы можем устранить некоторые проблемы. Фанатизм и догматизм говорят прежде всего о неграмотности отдельных людей и плохом знании истории человеческого общества. Когда-то некоторые государства (Спарта и инки) формировали свои армии только за счет вегетарианцев, причем новобранцы проходили довольно серьезные испытания. Так, инки закрывали испытуемого в пещере на неделю, давая ему кувшин воды и некоторое количество сухофруктов и зерновых. Не прошедший испытание отправлялся на сельскохозяйственные работы. Из греческой истории известен факт, когда спартанцы во главе с царем Леонидом перекрыли Фермопильское ущелье и задержали персидские войска до прихода основных греческих войск, ибо вследствие вегетарианства они были намного мобильнее, чем другие подразделения греческой армии. В большинстве своем они погибли. На месте их гибели стоит памятный знак, воспевающий их храбрость<sup>7</sup>.

С латинского *vegetus* переводится как «человек жизнерадостный». В Греции в 776 году до нашей эры возникли Олимпийские игры. Они приняли форму общегреческих празднеств, происходивших через четыре года. На этот период прекращались даже войны. Проводились игры в честь бога Зевса и длились пять дней. Кроме выступлений спортсменов в беге, борьбы тяжеловесов, метания дисков и организации ристалищ организовывались также ярмарки, очень выгодные для экономики Греции. Не один раз философ Платон принимал участие в играх в качестве борца, а он был, как нами уже упоминалось, вегетарианцем. Последние Олимпийские игры закончились в Греции в 394 году нашей эры.

В Греции в этот период придавалось большое значение красоте человеческого тела. До нас дошли великолепнейшие статуи героев Древней Греции. Ныне эти статуи украшают многие музеи мира. Причем скульпторы изображали своих героев молодыми. Искусство греков послужило основой Ренессанса эпохи Возрождения. В некоторых исторических исследованиях можно встретить такое определение данного периода Греции, как золотой век. Применительно к искусству можно сказать, что это так, но надо иметь в виду, что Афины, Спарта, а также другие города Греции были рабовладельческими государствами. Только в самих Афинах было около 90 тысяч рабов. Поэтому можно сказать, что золотого века не было, нет и не будет. Но стремиться к этому можно. Точка зрения скульпторов Греции на человека очень позитивна. Она дала толчок в развитии западноевропейскому Ренессансу! Только поэтому на памятнике жене автором была сделана фотография ее молодой, которая нравилась ей при жизни, надеюсь, что она будет нравиться и там, в предвечном мире. В отрогах Гималаев живет племя хунза, по другим источникам – ХУНЗАКУТЫ. Народность небольшая. Они являются долгожите-

---

<sup>3</sup> Пифагор (580–500 до н. э.) – древнегреческий философ, математик.

<sup>4</sup> Платон (427–347 до н. э.) – древнегреческий философ-идеалист.

<sup>5</sup> Аристотель (384–322 до н. э.) – древнегреческий философ.

<sup>6</sup> Плутарх (50–120) – древнегреческий философ, писатель, историк.

<sup>7</sup> Леонид – спартанский царь, 491 до н. э.

лями, некоторые живут до 120 и более лет. Некоторые, как отмечают ученые, до 140–160 лет. По некоторым сведениям, репродуктивный возраст женщин продолжается до 80–90 лет. По поводу происхождения этого племени существует несколько легенд. Мы их рассмотрим последовательно. Согласно одной версии, впереди армии Александра Македонского шли разведывательные отряды, один из таких отрядов обнаружил прекрасную долину, чем-то похожую на их родину. Так как война шла уже более восьми лет, естественно, что она им надоела, поэтому они решили остаться здесь. По другой версии, такой отряд откололся от армии и ушел в период большой смуты в армии. Мужчин на этой территории греко-македонцы уничтожили, оставив женщин. Вот из этого симбиоза и образовалось племя хунзакутов (хун-за). Места там на самом деле благодатные. В основе питания местных жителей были зерновые, фрукты и сухофрукты. То есть это же было и в основе питания солдат армии Александра Македонского. В истории эта пища известна как пища римского воина. Но мясная пища в питании хунзакутов допускается, с употреблением большого количества овощей. Внешне эти люди очень похожи на европейцев.

В 322 году до нашей эры в армии Александра Македонского возник заговор, чтобы выявить его, Александр разрешил написать письма на родину. Почта в составе небольшого отряда пошла в Македонию и Грецию. Другой отряд, из верных Александру Македонскому, перехватил почту, уничтожив сопровождающих. Таким образом, можно считать, что Александр был одним из первых, кто провел перлюстрацию писем. Он выявил и казнил заговорщиков, которые были недовольны и не хотели делить власть с персами и другими, которых Александр Македонский стал приближать к себе. Недовольны они были и тем, что постепенно превращались в слуг царя. То есть у македоно-греческой знати проявились националистические тенденции. Раньше они были первыми и ходили в друзьях, теперь же он их отдалил. Свои позиции они не хотели отдавать без боя, кто был инициатором заговора, осталось неизвестным. Перлюстрация писем позволила Александру выявить заговор. Александра Македонского считают одним из первых, кто начал налаживать союз Запада с Востоком. Он использовал восточные правила и стал жениться на дочерях подвластных ему царей. Так было принято, но это вызвало недовольство его первой жены Роксаны<sup>8</sup>. А она знала толк в ядах, ибо была дочерью Востока. Таким образом, мы видим, что появились и другие недовольные. Она отравила одного из близких друзей Александра. Есть мнение ученых, что и сам Александр умер от отравления. Кто приложил руку к этому, неизвестно. Надо отметить, что Роксана не была заинтересована в смерти Александра. После его ухода в мир иной власть оказалась в руках командующих армиями. В ходе дворцовых интриг Роксана, мать Александра Олимпиада и его сын погибли. Империя развалилась, как карточный домик. Некоторые командующие стали основателями династий (Птолемей, Селевк). Но мы несколько отвлеклись на историю. Итак, продолжим о долголетию людей в племени хунза. В частности, ученые задают вопрос: что является основой СУПЕРДОЛГОЛЕТИЯ этих людей? Отдельные из них отвечают, что дело, возможно, в питании! Даже без постановки такого вопроса можно ответить, что весь секрет долголетия в образе жизни и питании. Но кроме этого, автор считает, необходимо постоянное очищение организма. Чистая окружающая среда, воду они употребляют из родников с большим содержанием серебра и кремния. В этой воде присутствуют необходимые ингредиенты для жизнедеятельности человека из таблицы Менделеева. К слову, никакой рафинированной пищи у них нет. Поэтому иммунная система этих людей очень сильная! В племени хунза смешанные браки не допускаются. И это также играет определенную роль для иммунной системы, а значит, и долголетия. Племя хунза находится под наблюдением ученых. Соседи хунза проживают в тех же климатических условиях, но питаются они совсем по-другому. Установлено, что у них имеются самые различные болезни и живут они в два раза меньше. Можно привести еще один пример долгожительства. В Японии и Китае известна точка долголетия. Называется она

<sup>8</sup> Величайшие загадки истории. Энциклопедический словарь. Москва, «Вече», 2007. С. 81–82.

цзу-сань-ли. Расположена она от коленной чашечки ниже на девять сантиметров. В Японии был такой долгожитель, который прожил 242 года. Когда его спросили, как это ему удалось, он ответил, что точку долголетия он прижигал каждые четыре дня. Надо иметь в виду, что при иглотерапии эта точка используется! Продолжим далее о питании. И. П. Павлов<sup>9</sup> писал, что беспорядочное питание приносит большие проблемы для человека, но почему-то, к сожалению, мало кто обращает внимание на эти «мелочи». Надо отметить, что человек входит в отряд млекопитающих животных. Древние об этом хорошо знали и придерживались определенных правил питания, но когда-то человек уклонился от своего пути. Он стал употреблять в пищу мясо животных, этому способствовали многие причины, в частности, резкое изменение климата и образа жизни. Но в связи с этим человек приобрел и многие болезни, которых у млекопитающих нет. Преимущество вегетарианского питания неоспоримо. В данном случае важно также не впадать в крайности. По мнению автора, неплохо бы вернуться к методике древних и начинать лечение человека в целом, а не отдельных его частей. Попытка подготовки семейных врачей похвальна. Но, к сожалению, есть информация, что желающих встать на этот путь не так много. Полагаем, что провинция придет к этому гораздо быстрее. Итак, продолжая о преимуществе вегетарианского образа, мы, в частности, должны отметить, что у вегетарианцев кровяное давление практически всегда в норме, содержание холестерина небольшое, то есть необходимое для предохранения сосудов (4 единицы). Редко бывают и заболевания желудочно-кишечного тракта. А главное – это то, что в таком организме нет закисления. Можно перечислять многое, чего у вегетарианцев нет. Следует отметить также, что биологические часы у них работают намного медленнее, а это явление как раз и говорит о долголетию этих людей. Вегетарианцы, как правило, не метеозависимы. Некоторые могут возразить, что жизнь в этом случае становится какой-то неполной. Нельзя то, это! Не надо впадать в крайности. Познакомьтесь с разделным питанием Шелтона. Мы позже остановимся на этом вопросе! Вот вам и выход из положения! Не совмещайте только белковую и углеводную пищу вместе, ибо они имеют разные выделения, кислотные и щелочные, которые и создают проблемы в желудочно-кишечном тракте. Проблемы создают особенно кислотные образования в организме. В молодые годы человек этого не замечает. Но с возрастом, как правило, из-за этого и возникают проблемы! Ибо кислотные и щелочные выделения создают с возрастом проблемы. Собственно говоря, они-то и являются основой шлаковых отложений в организме и в молодом возрасте, но молодость этого не замечает. Вот так и начинается старение. В соответствующем разделе мы рассмотрим и эти вопросы несколько позже. Но почему-то иногда в адрес вегетарианцев наблюдается критика. Оставим этот вопрос без рассмотрения! Время и история нас рассудят! Единственно, что следует сказать отдельным вегетарианцам, – не следует заикливаться, надо помнить о потребностях организма в соответствующих ингредиентах. В общем, повторюсь, нужны знания.

Следует обратить внимание, что желудочно-кишечный тракт у человека в три раза длиннее, чем у хищника. Поэтому пища у зверя проходит быстрее, чем у человека, и не успевает образовать токсины, которые попадают в кровь и отравляют ее, а также способствуют образованию шлаков, полипозов, язв, а также «нехороших» опухолей. Особенно в тех случаях, когда человек эмоциональный. Из вегетарианцев-млекопитающих в качестве примера следует привести лошадь, которая на протяжении тысячелетий верно служит человеку. А слон заслуживает особого внимания – это самый крупный на земле вегетарианец и долгожитель в животном мире. В некоторых случаях он живет до ста лет. А какая масса тела и сила! К тому же он легко поддается дрессировке и хорошо служил когда-то человеку даже в армии, а также и в настоящее время служит, кстати, в качестве «трактора» в Индии, помогая человеку на лесозаготовках, там, где трактор не может работать. Эти примеры опровергают мнение тех, кто считает,

---

<sup>9</sup> И. П. Павлов (1849–1936) – врач, физиолог.

что без мясной пищи человек не может работать на тяжелых работах. Эта точка зрения принципиально неверна.

В районах, где проживают долгожители, в том числе и у нас на Кавказе, принято употреблять в пищу малообработанный продукт, который переваривается в желудке за счет своих ферментов, а также ферментов, выделяемых пищеварительным трактом организма. И все это вместе взятое способствует продолжительности жизни. Поэтому, как мы уже знаем, биологические часы у этих людей работают медленнее. Так, в частности, у абхазов недоеденная пища идет на корм скоту и другой домашней живности. И никому никогда не придет в голову мысль разогревать вчерашнюю пищу для употребления. Эта пища считается несъедобной. По мнению диетологов, пища на второй и третий день становится мертвой, и, кроме шлаков, она организму ничего не дает. Человек, живущий в техногенной среде, почти не сталкивается с натуральным продуктом, к тому же когда-то прервалась связь с поколениями, а значит, современный человек недополучил нужную ему информацию. Нам известно, что человечество владело в древности очень серьезными знаниями, однако в ходе войн и других катаклизмов они были утеряны, а порой и уничтожены, пример этому – Александрийская библиотека! Да, жрецы стремились сохранить знания. Но они держали их в секрете. Сохранилась та информация, которая передавалась по цепочке, а затем фиксировалась на пергаменте и других средствах хранения (папирус, глина и т. д.). Так, известно, что в связи с разграблением гробниц фараонов египетские жрецы стремились их сохранить, и поэтому они переносили своих богов (мумии фараонов) с места на место, но на каком-то этапе с ними что-то произошло, и они не могли возвратиться к своему тайнику, который находился в районе деревни Курна. Судя по всему, они погибли! В качестве гипотезы автор выдвигает одну из версий их гибели. В солнечное сплетение мумий закладывался яд. Пирамида усиливала эту концентрацию до огромных пределов, чтобы грабители, проникавшие к захоронению, погибали, но, как мы знаем из истории, погибали также при невыясненных обстоятельствах и исследователи гробниц. Не случайно при входе в гробницу фараона была надпись, что всякого потревожившего сон фараона настигнет смерть. Как теперь стало известно, мумия сама по себе представляла опасность! Оказывается, это были не простые слова! Итак, тот яд, который находился в солнечном сплетении мумии, представлял большую опасность. Пирамида за счет своих оригинальных свойств неимоверно увеличивала концентрацию яда, который постепенно убивал человека. В середине восемнадцатого столетия на рынках стали появляться ценности из захоронений фараонов. Позже выяснилось, что жители египетской деревни Курна, обнаружив в пещере около своей деревни такой тайник, решили пользоваться пещерой в качестве банка<sup>10</sup>. Ученые заинтересовались и стали искать в Египте на рынках эти предметы. Один ученый нашел человека, продававшего предметы древности, он договорился с ним. За большие деньги человек показал ученому эту пещеру, в общем, с большим риском для себя он спустился в пещеру, и таким образом ученый узнал об этом тайнике для фараонов, там же были и ритуальные предметы, а они-то и представляли большую историческую ценность.

Продолжим о питании «техногенного человека». Мы знаем, что в сфере общественного питания мы встречаемся с явлениями, когда эта пища является не только «МЕРТВОЙ», но и опасной для жизни человека. Самое печальное, что страдают от этого в первую очередь дети. Так, в летний период 2007 года наблюдался инфекционный всплеск отравлений в детских лагерях. Госпитализировалось порой по 50–70 детей, а в Ставропольском крае в общем пострадало около 600 детей. Все это вместе взятое говорит о плохой организации питания наших детей, а также о халатности людей. То есть известный нам человеческий фактор в вопросах питания играет огромную роль. А наша безалаберность – авось сойдет! Все это повторялось и в последующие годы. Медицинские работники, объяснявшие происходящее, выглядели на мониторе

<sup>10</sup> В пещере находилось около 18 мумий фараонов, а также в большом количестве предметы культа.

телевизора не очень убедительно, наглядно была видна «потеря лица» выступающего, а также четко проявлялась защита «чести мундира». Такое же явление иногда имеет место и в школах, где также встречаются недобросовестные люди, к счастью, в большинстве своем эти люди думают о детях, ибо, как правило, они также имеют своих детей.

Продолжая историю о вегетарианстве, следует обратить внимание на небольшой народ, проживающий в пустыне Сахара в Африке. Племя называется ТУБУ. Это кочевники, они все время в движении. В день они преодолевают определенное количество километров (иногда до 70–90 километров), и это при достаточно высоких температурах. Основой питания является утром густой чай, настоянный на травах пустыни. На обед финики и такая же горсть проса на пальмовом масле. На ужин толченые корни съедобных трав, то есть пища вегетарианская. Причем пища не подвергается тепловой обработке, за исключением чая. В пище, говоря нашими терминами, употребляются малокалорийные продукты. Все травы, которые они используют для питания, изучены веками. Женщины и дети добывают их сами. Люди живут долго, до 90 и более лет, зубы сохраняются до конца жизни. При отсутствии медицинского обслуживания детская смертность очень низкая.

Европейцы в таких условиях жить не могут. Иностранцы специалисты, занимающиеся поисками полезных ископаемых, обеспечены рефрижераторными установками и кондиционерами. Мы видим, что быт этих людей приближен к тем условиям, в которых они привыкли жить. Сотрудники экспедиций довольно часто встречают людей, пересекающих пустыню в разных направлениях. Установлено, что основой их питания являются сухофрукты, смоченные водой, и фляжка с водой, рассчитанная на путешествие. В ходе общения с ними выяснено, что эти люди идут, чтобы навестить своих родственников, а также знакомых. Таким образом, в основе всего этого явления проявляется **ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ**, которое помогает им жить в таких сложных условиях. С точки зрения европейца, эти условия нечеловеческие. Но местные жители ничего невероятного в этом не видят и воспринимают это как обычное явление. Российские условия жизни также воспринимаются европейцами как суровые. Так, например, купание в проруби для европейца – нонсенс.

## Феномен Сахары

В годы Второй мировой войны на территории пустыни Сахара происходили военные действия между англо-американскими и немецко-фашистскими войсками. В настоящее время западные историки излагают эти события чуть ли не главными во всей Второй мировой войне. Ректор МГУ Садовничий в 2006 году в интервью заявил, что учебники истории, выпущенные на деньги Сороса, ущербны. Выходит, что главные события были в Сахаре под Аль-Аламейном. Им в учебнике Сороса уделяется полтора листа, а Сталинградской битве отведено около десяти строк. Некоторые западноевропейские историки сравнивали Сталинград с крепостью Верден. Но ведь в Сталинграде никаких крепостных стен не было. Была железная воля советского человека, которая остановила превосходящие силы противника. Отметим, что тактика советских военачальников в уличных боях превосходила хваленую немецкую тактику. На Нюрнбергском процессе фельдмаршал Паулюс признал, что советская стратегия во всем превосходила немецкую. В настоящее время, как мы знаем, наблюдается тенденция переписать историю, умалить, а то и вовсе замолчать роль страны, сломавшей, по словам Черчилля, хребет военной машины фашистской Германии. Поэтому в своей работе «Очерки о Великой Отечественной войне» автор рассматривает начало войны, неудачи первых недель войны, показывает вероломство противника, те трудности и ошибки, с которыми нашей стране пришлось столкнуться в войне. Генералитет, как мы видим, в некоторых случаях оказался не на уровне, многое заставляет задумываться и предполагать, а история это когда-то и докажет, что в наших рядах были и кроны на высоком уровне, и Сталин это предполагал! Обвинение одного Сталина в неудачах неправомерно. Нам надо благодарить, что во главе нашей страны оказался человек космическо-планетарного масштаба. Таких людей, по мнению Черчилля, вообще не было в истории человеческого общества. Тогда и сейчас можно обвинять стоящих у власти, но они также не во всем виновны! Ибо бюрократия практически встала на путь предательства интересов народа! За бюрократами нужен постоянный контроль. Не случайно Сталин придерживался постоянного контроля за чиновниками. В этом он был совершенно согласен с шестым царем Вавилона Хаммурапи, жившим в древности, около 1700 года до нашей эры. В работе обращено внимание также на те моменты в истории, которые заставили руководство США и Англии пойти на союз с Советским Союзом. История показывает, как они этого не хотели! Взять хотя бы историю со вторым фронтом, который они открыли только тогда, когда стало ясно, что Советский Союз справится с фашизмом один. В настоящее время идет информационная война, в ходе которой доказывается, что победили США и Англия. Об этом мы говорили и будем говорить!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.