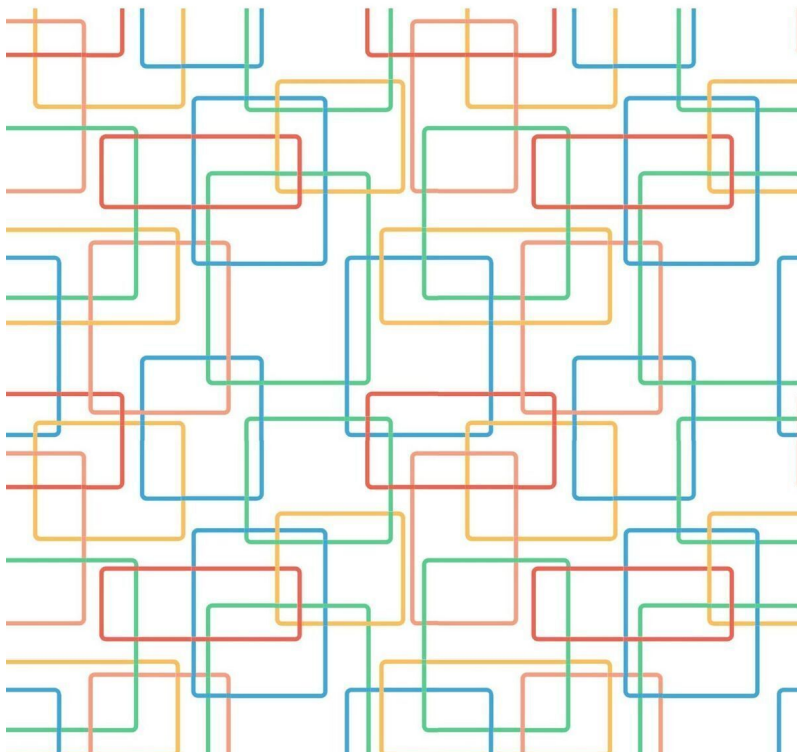


Сергей Чугунов
*Тактика и стратегия
оздоровления*

Галина Шаталова, Александр Залманов, Александра
Стрельникова, Борис Болотов



Сергей Чугунов
Тактика и стратегия
оздоровления. Галина
Шаталова, Александр
Залманов, Александра
Стрельникова, Борис Болотов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45101623
ISBN 9785005047243

Аннотация

В чем суть Системы Естественного Оздоровления доктора Шаталовой? Почему Залманов считал капилляротерапию залогом здоровья? Что представляет собой дыхательная гимнастика Стрельниковой? Каковы 5 правил здоровья Болотова? На все вопросы вы получите ответы, прочитав эту книгу. Указанные методы не являются лекарственным средством, перед применением нужна консультация с врачом.

Содержание

Вместо предисловия	6
Методы оздоровления Галины Шаталовой	7
Система естественного оздоровления доктора Шаталовой	8
Видовое (естественное) питание человека	13
Дыхание в SEO	15
Оптимизация движения по Шаталовой	19
Закаливание в Системе Естественного Оздоровления	23
Рецепты натуральной кухни Галины Шаталовой	27
Крюшон	27
Пирожное из яблок	28
Торт из овощей	29
Плов	29
Чернослив с орехами	30
Ватрушки с овощным фаршем	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Тактика и стратегия
оздоровления
Галина Шаталова,
Александр Залманов,
Александра Стрельникова,
Борис Болотов**

Сергей Чугунов

© Сергей Чугунов, 2024

ISBN 978-5-0050-4724-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В чем суть Системы Естественного Оздоровления доктора Г. С. Шаталовой? Почему Александр Залманов считал капилляротерапию залогом здоровья? Что представляет собой дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой? Каковы 5 правил здоровья Болотова? На эти и множество других вопросов вы получите ответы, прочитав очередную книгу серии. Все рекомендации, рецепты и методики, собран-

ные в ней, безусловно, помогут вам быть здоровыми и в любом возрасте чувствовать себя «на пике спортивной формы». Главное – быть упорным и верить в успех!

Указанные методы не являются лекарственным средством, перед применением нужна консультация с врачом

Вместо предисловия

После сорока проблемы возникают не только у мужчин, и не только со здоровьем. Оставаться привлекательной и здоровой мечта многих женщин, вступивших в пору багрового возраста. Я сама долгое время ставила крест на себе и своей внешности, пока не увлеклась все возможными методиками оздоровления. И теперь, когда я чувствую себя лет на двадцать моложе, я поняла, что эти методики могут помочь не только мне, и не только женщинам. И поэтому на страницах этой книги я хочу подробно рассказать о методах самооздоровления доступным языком.

Методы оздоровления Галины Шаталовой

*«Моя единственная мечта – помочь человеку
стать таким, каким его задумала и создала
мать-Природа»*

Галина Шаталова

*Полковник медицинской службы, действительный член
Международной Академии Энергоинформационных На-
ук Г. С. Шаталова (г. р. 1916) начала создавать свою Си-
стему Естественного Оздоровления (СЕО) в 40-х годах XX
века. И в настоящее время она продолжает пропагандиро-
вать здоровый образ жизни, являясь одним из первых в на-
шей стране Учителем здорового образа жизни.*

Система естественного оздоровления доктора Шаталовой

Наш организм не может существовать отдельно от природы. И когда возникает нарушение саморегуляции целостного организма, когда нарушается единство с природой – возникает болезнь. Галина Сергеевна Шаталова создала целую Систему Естественного Оздоровления и предложила искать и находить те условия, в которых организм сможет в полной мере реализовать свои способности к саморегуляции и самовосстановлению.

Прежде чем приступить к самооздоровлению, необходим психологический настрой, если человек не хочет быть здоровым, никакая метода не сделает это за него. В систему оздоровления входят: видовое питание, тренинг дыхания, динамическая аутогенная тренировка и закаливание.

«И когда мне задают вопрос с чего начинать, чтобы подойти к естественному образу жизни, я отвечаю: со всего сразу, то есть с упорядочения питания, с оптимизации дыхания с помощью дыхательных упражнений, но самое главное – с психологического настроя и двигательной активности».

Необходимо оздоровление всего организма, а не отдельных его органов. Иначе результата вы никогда не добьетесь. Вытяните ноги, голова увязнет. Только комплексная пере-

стройка организма наиболее эффективна, потому как, воздействуя на весь организм, вы излечиваете все его отдельные части. К примеру сказать, чтобы легко перейти к значительным физическим нагрузкам необходимо употреблять в пищу низкокалорийную и малобелковую пищу. А если вы еще освоите аутогенное расслабление и ритмичное дыхание, то при беге или выполнении длительных физических нагрузок, вы долго не будете чувствовать усталости.

Шаталова, долгое время изучая людей, разделила их на два типа. Первый тип людей – это обыкновенные люди, которые считают себя практически здоровыми. Поэтому они редко задумываются о своем здоровье, ведут обычный образ жизни, т.е. избыточно питаются, несут малые физические нагрузки, оторваны от природы. Второй тип – это природные люди, истинно здоровые, потому что живут в согласии с законами природы в Системе Естественного Оздоровления (СЕО).

Люди, освоившие СЕО, здоровы не только телесно, живя в согласии с законами природы, они возвышают и обогащают свою духовную сущность. Именно в этом главное достоинство и предназначение системы Шаталовой.

Галина Сергеевна не только учит людей своей системе, но и сама живет по сформулированным ее принципам. Она ежедневно бегает, обливается ледяной водой, делает гимнастику.

Жарким летом 1988 года Шаталова организовала экспе-

дицию «человек-пустыня», чтобы на практике проверить эффективность натурального питания в знойных условиях аральской пустыни.

Группа исследователей отправилась в дальний поход по высохшему дну Аральского моря. Приходилось ограничивать употребления пищи и воды, т.к. по пути следования отсутствовали колодцы и естественные водоемы. Шаталова лично контролировала режим питания и водопотребления. При активном существовании в пустыне потребление пищи было снижено до 200 г, а воды – до 1,5—2 л в сутки. Вполне понятно, что и специально приготовленная вода, и продукты питания отличались высокой усвояемостью и охлаждающими свойствами. На участке Аральск – Каратерень Шаталовой довелось быть не только научным руководителем, но и участником похода. За 5 дней было пройдено по раскаленным пескам пустыни 125 км.

Осенью этого же года в условиях трехнедельного сбора школ естественного оздоровления, который начинался в Москве и продолжился в Вильнюсе, было подтверждено значение натурального питания в Системе Естественного Оздоровления. Около 200 человек питались низкокалорийными и малобелковыми продуктами, не превышающими по своей массе 350—500 г в сутки. Создание режима целебного питания, позволил сплотить коллектив в единое целое, лишь немногочисленная группа людей испытала незначительный дискомфорт.

Такой режим питания позволяет долгое время сохранять выносливость и продуктивность. Это подтверждают эксперименты на бегунах-марафонцах, которые со скоростью 12 километров в час пробегали в день около 50 километров. Дистанцию около 200 километров по маршруту Новосибирск (Академгородок) – Барнаул бегуны преодолели всего за 4 дня. При этом трое бегунов сохранили массу тела без перемен, а четверо прибавили в массе от 0,7 до 2 кг.

«Чтобы читатель в полной мере оценил значение этого факта, – говорит Шаталова, – сообщу, что марафонцы, питающиеся по нормативам калорийной теории, за одно соревнование теряют в массе до 4 кг».

Чтобы доказать высокие возможности СЕО, Галина Сергеевна в 1990 году провела самый грандиозный эксперимент по проверке возможностей человека преодолеть тяжелые длительные физические нагрузки в экстремальных условиях автономного существования. Эксперимент вновь, как и в 1988 году, проводился в условиях пустыни. При этом использовалась разработанная самой Шаталовой методика пеших многокилометровых походов. Причем в эксперименте наряду со здоровыми людьми участвовали «шаталовцы», в недавнем прошлом перенесшие наиболее часто встречающиеся хронические болезни, такие как инсулинозависимый диабет, хроническая, неподдающаяся лекарственному лечению, гипертония, язвенная болезнь луковицы 12-ти перстной кишки. Тяжелый пиелонефрит на фоне лекарственной

аллергии, цирроз печени, рак фатерова соска, сердечная недостаточность при ожирении. В группу входили также 58-летний проводник, страдавший в прошлом хронической гипертонией и 75-летняя Г. С. Шаталова. Она была руководителем этой экспедиции. Участник экспедиции предварительно были излечены в Системе Естественного Оздоровления и приведены в состояние фактического здоровья.

Маршрут экспедиции проходил по пескам Центральных Каракумов по трассе через Бахарден-Куртамышский заповедник. Предполагалось пройти 500-километровый маршрут за 20 дней, но участники перехода настолько легко переносили огромные физические нагрузки в тяжелейших климатических условиях, что уложились в 16 дней. Галина Сергеевна пишет: «Результаты эксперимента превзошли все ожидания. Участники похода великолепно себя чувствовали, и не только сохранили массу своего тела, но и прибавили в массе, обходясь минимальным количеством пищи и воды». Этот уникальный эксперимент еще раз показал, насколько велики возможности человеческого организма в условиях системы естественного оздоровления.

Сверхмарафонами, переходами через пустыню Шаталова предметно продемонстрировала несостоятельность главного основополагающего постулата теории сбалансированного питания, в соответствии с которым единственным источником восполнения затрат вещества и энергии в процессе жизнедеятельности человека является вещество и энергия, со-

державшиеся в пище.

Сенсационные эксперименты Г.С Шаталовой, проведенные в 80-х годов XX века, блистательно подтвердили справедливость исходного положения Системы Естественного Оздоровления, в соответствии с которым человеческий организм способен восполнить запасы вещества и энергии, используя не только пищевой, а несколько каналов их извлечения из окружающего нас мира.

Видовое (естественное) питание человека

Как говорилось выше, Г. С. Шаталова советовала жить в гармонии с природой, поэтому в своей теории оздоровления, краеугольным камнем она считала «видовое питание». Видовое или естественное питание, подразумевает включение в рацион ежедневного питания всевозможные плоды, ягоды, злаковые, орехи, семена и клубни, поскольку именно в них сконцентрированы важные питательные вещества. Но особенно много витаминов и минеральных солей в зеленых частях растений. Видовое питание позволяет организму сохранить свой, присущий только ему, химический состав клеток. Шаталова подчеркивает: «С точки зрения энергообеспечения и саморегуляции живого организма нет ничего более важного, чем это высказывание В. И. Вернадского, которое я возвела в закон и заложила в основы своего вра-

чебного искусства: от постоянства химического состава клеток зависит работа механизма саморегуляции. Измените их химический состав, и отлаженная система начнет действовать с отклонениями и перебоями».

Главная особенность видового питания заключается в том, в естественных продуктах реализован механизм самопереваривания пищи. Дело в том, что в оболочке плодов, содержатся уникальные вещества, которые способствуют быстрому и эффективному усвоению энергии веществ, содержащихся в остальной части плодов. Во всех натуральных продуктах заключена программная информация развития плода. Употребляя в пищу подобные продукты, организм усваивает не только их вещество и энергию, но и данную программу, которая имеет немаловажное значение для поддержания жизнеспособности человека.

Проводя многочисленные научные эксперименты, Шаталова сформулировала нормы истинного здоровья, которые в корне отличаются от норм «практического здоровья». В частности, основной обмен здорового человека живущего по Системе Естественного Оздоровления в зависимости от массы тела составляет от 250 до 450 килокалорий вместо 1200—1700 килокалорий «практически здорового» и еще трудоспособного. Но, – добавляет Г. С. Шаталова, – фактически уже хронически больного человека. Кстати, эти новые нормы диктуют и новый подход к калорийности суточного рациона питания. Шаталова показала – значительное сниже-

ние калорийности суточного питания не снижет массы тела даже при длительных и тяжелых нагрузках, а способствует повышению выносливости. «Более чем умеренное потребление пищи – еще одно свидетельство здоровья человека» – подытоживает Галина Сергеевна.

Дыхание в СЕО

Дыхание – это не только способность организма восполнить потребности в кислороде, Г. С. Шаталова, прежде всего, рассматривает дыхание как классический пример гармонических колебаний, соразмерно сочетающийся с жизнедеятельностью всего организма, начиная, конечно, с его сердечно-сосудистой системы.

Как любой колебательный процесс, дыхание обладает определенной амплитудой колебаний, и потому невольно задает тон, прежде всего мышлению и духовной сущности, а уже потом кровообращению, питанию, терморегуляции, – тем важнейшим процессам жизнедеятельности человеческого организма, которые обеспечивают необходимую связь человека с окружающим его миром. Но для того, чтобы дыхание было здорово, необходим комплексный подход, который включает в себя естественное (видовое) питания, активные движения, а также закаливание и мышление.

«Дышите глубже», – часто советовали нам из радиоприемников. Но частое глубокое дыхание отнюдь не способ-

ствует благоприятному функционированию организма. Оно неукоснительно ведет к ускоренному износу живой ткани и к преждевременному старению. Для нормальной жизнедеятельности, как утверждает Галина Сергеевна, необходима постановка полноценного дыхания. Во-первых, формирование редкого ритма вдохов – 3—4 вдоха в минуту, а, во-вторых, полный переход к более эффективному нижнему – брюшному дыханию.

Если человек поставит перед собой задачу восстановления, укрепления и сохранения надежного, а то и отменного здоровья, то вначале он должен заняться совершенствования процесса дыхания. Необходимо исправить программу автоматического управления дыханием, заложенную в подсознание человека, а в этом ему помогут только дыхательные упражнения. «При этом человек должен отдавать себе отчет в том, что успех не будет ни скорым, ни легким» (Шаталова).

Особое значение Г. Шаталова придает брюшному дыханию, которое наряду с грудным является неотъемлемым элементом сознательного натурального дыхания. Эффективность работы легких во многом определяется амплитудой движений диафрагмы – главной дыхательной мышцы. Вот почему во вдохах должен активно участвовать брюшной пресс, именно от его движений и зависит величина амплитуды движений диафрагмы, «спрятанной» в теле человека. Вот как описывает Галина Сергеевна движения дыхательных мышц: «Полное ритмическое дыхание предполагает,

что вдох производится максимальный в следующей последовательности: сначала выпячивается живот, потом область диафрагмы и ребра, завершается он в надключичных областях. Выдох производится в обратном порядке: втягивается живот, поднимается диафрагма, сжимаются ребра и, наконец, надключичные мышцы».

Кроме совершенствования дыхания, необходимо помнить об энергетической составляющей вдыхаемого воздуха. Лесной воздух, воздух на берегу реки, озера, моря, наконец, воздух среднегорья – особенно богаты легкими аэроионами. Только вдыхая чистый воздух, можно добиться максимального эффекта оздоровления.

Выполнение дыхательных упражнений необходимо сочетать с сознательным сопровождением потоков энергии по телу: «Попробуйте вдохнуть воздух и мысленно, усилием воли как бы распределите его, скажем, в ноги. И вы почувствуете, как туда устремился поток живительной силы. Сделайте выдох и сделайте то же самое с руками и другими частями тела».

Сама Галина Сергеевна способна осуществлять сознательный контроль над распределением поступающей с дыханием энергии по позвоночнику – при вдохе она опускает энергию по позвоночнику, при выдохе – поднимает энергию по передней брюшной стенке (или наоборот – поднимает по позвоночнику энергию со вдохом и опускает ее по передней брюшной стенке при выдохе).

Если вы сможете научиться дышать нижней частью живота, то сможете продлить свои годы активной деятельности надо. Жителям Востока, привыкшим сидеть на полу, скрестив ноги в позе лотоса или на пятках, дыхание нижней частью живота более привычно, чем нам европейцам. «Достоинство его в том, что оно активизирует артериальное и венозное кровообращение» (Шаталова). Чтобы овладеть нижним дыханием, необходимы длительные тренировки, в том числе и наработка навыка сознательного управления виртуальными потоками энергии.

Прежде чем приступить к тренировкам, необходимо расслабить тело, чтобы активно работали только дыхательные мышцы и отдыхали только в пассивных фазах, при этом необходима полная концентрация внимания на процессе дыхания.

Полное ритмическое дыхание способствует ясности мышления и концентрации ума, дает человеку умение сосредоточить все свое внимание на занятии или каком-либо объекте, именно тогда когда требуется повышенное внимание и мобилизация умственных способностей.

Не стоит забывать и еще об одном немаловажном способе дыхания – кожном. Г. С. Шаталова убеждена, что без кожного дыхания человек вообще не может существовать, и, напротив, при хорошем кожном дыхании он становится удивительно здоровым и сильным. Но чтобы кожное дыхание было полноценным, необходим уход за кожей, кожа всегда должна

быть чистой, а человек должен научиться расслабляться с помощью аутогенной тренировки, улучшая способность кожи дышать.

Г. С. Шаталова разработала специальные упражнения, позволяющие активно включить кожное дыхание. Например, такое.

Займите исходное положение, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, следите за головой, ее, как и корпус, нужно держать прямо. Расслабьтесь и раскиньте руки как можно шире. Представьте себе, что вы двигаетесь и вдыхаете полной грудью целебный, насыщенный энергией воздух. Полностью расслабив свое тело, вы пытаетесь, только чуть шевельнув ноздрями, погрузиться в легкое облако кожного вдоха всем телом. Представьте себя в бреющем полете, как орел над горной долиной, и начинайте делать выдох кожей, при этом слегка шевеля ноздрями. Следите за руками, они опускаются вместе с плечами, а носок ноги наоборот нужно приподнимать. Постарайтесь целиком расслабиться и испытать чувство полного блаженства.

Оптимизация движения по Шаталовой

«В движенье мельник жизнь ведет, в движенье...» — пелось в старой классической песни. Так вот двигаться надо не только мельнику. Движению в SEO придается не меньшее значение, чем остальным составляющим: видовому пи-

танию, правильному дыханию, закаливанию. Г. С. Шаталова призывает: «Надевайте легкий спортивный костюм, не стесняющий движений, и бегите. Не можете бежать – идите. Нет сил идти – ползите! Но двигайтесь, чтобы ваша энерговырабатывающая система получила стимул напряженной полноценной работы, чтобы все процессы, обеспечивающие жизнедеятельность организма, протекали активно, в оптимальном режиме».

Главным в своей системе оздоровления Шаталова считает бег: «Бежать надо легко, свободно, раскрепощая все свои мышцы. Доверьтесь вашему телу, оно лучше знает, что ему нужно».

Но нужно помнить, что бег лишь тогда дает хорошие результаты, когда он сопровождается правильным дыханием. Частота вдохов при беге, известно, повышается. Необходимо следить за частотой, чтобы она не превышала 4—5 вдохов (циклов) в минуту. Шаталова предупреждает – продолжительность выдоха больше, чем вдоха на 1—2 шага. Например, при ходьбе, скажем, вдох занимает 2 шага, выдох – 3—4 шага. Искусственно дыхание нельзя задерживать, поэтому если бегать вам трудно, контролируя при этом частоту дыхания, занимайтесь ходьбой. Требования те же, что и при беге.

Основу методики движения по Шаталовой составляет динамическая аутогенная тренировка. Главными словами, которыми пользуется тренирующийся, здесь являются «видите» и «слышите». Вот как Шаталова поясняет технику вы-

полнения данного тренинга:

– Видите вон тот лесок, такой зеленый и летний? Слышите этот слабый голос пичуги, скрывающейся в листе деревьев?

– А теперь, – даю я очередной тест, – представьте, что вы защищаетесь от ветра.

И каждый начинает чувствовать, что он противостоит напору ветра, причем изображает это очень индивидуально, по-своему.

Но вот гроза прошла, – продолжаю я, – вспыхнуло солнце, все открывается навстречу обновленной природе, травам, цветам. У вас тепло на сердце и радость на лице. Глаза светятся счастьем! Великолепное настроение!»...

Занятия бегом или физкультурой нужно проводить на свежем воздухе, на природе. Именно занимаясь на природе, человек сливается с ней, раскрываются возможности каждого человека, заложенные в него глубоко в подсознании. А динамическая аутогенная тренировка позволит выявить резервы подсознания, «перевести» их в сферу сознательного, гармонично соединить сознательное и подсознательное.

Целью гимнастических упражнений, как и всей системы в целом, Шаталова считает достижение такого состояния человека, когда его сознание управляет подсознанием, но не подавляет его, а находится с ним в гармоничном сочетании и единстве. Достижение такого состояния укрепляет здоровью и способствует развитию человека.

Ошибочно думают те читатели, которые считают, что физические упражнения укрепляют только наше тело. Психика человека зависит от движения не меньше, чем движение от психики. Чтобы добиться полного гармоничного их единства придется потрудиться, терпеливо накапливать положительный опыт. Если прогресса не будет, тогда надо искать ошибки в своих действиях.

Немаловажно планировать свои занятия, поскольку в первой половине суток, по мнению Шаталовой, лучше заниматься более энергичными и целеустремленными формами движений, во второй половине – более легкими формами (например, прогулки) и в расслабленном состоянии.

При этом непременно следите за своим эмоциональным состоянием. В случае душевного разлада, эмоционального конфликта предварительно следует провести пассивную аутогенную тренировку. Человек как бы заглядывает в себя, контролирует те ощущения, которые ему дает движение. Чтобы полностью расслабиться физически и душевно можно во время бега волевым порядком расслаблять отдельные мышцы (рук, ног, лица) и стараться успокоить свою психику, например, путем слияния с природой. Так отвлекается внимание от повседневной суеты, и человек успокаивается.

Шаталова также ставит вопрос о взаимовлиянии рассудка и движения. Приводит пример всем известного человека – Пифагора. Один из светочей разума был в возрасте 40 лет лучшим кулачным бойцом на Олимпийских играх в Древней

Греции. Движение проясняет разум, разум планирует дозировку и интенсивность движений, дабы достичь достаточно-го эффекта укрепления здоровья, не нанося ему ущерба.

Закаливание в Системе Естественного Оздоровления

Г. С. Шаталова констатирует: «Современный человек изнежен цивилизацией предельно. Диапазон температур, в пределах которых он чувствует себя комфортно, составляет каких-нибудь 7—8 градусов: от плюс 15 до плюс 22—23 градусов».

Как подготовить организм к любым экстремальным условиям? Ответ на этот вопрос знает любой человек, живущий в Системе Естественного Оздоровления, поскольку у него существенно снижены затраты энергии на жизнедеятельность самого организма.

Современные «искусственные» люди не способны долго переносить низкие температуры. Недолгое пребывание таких людей на холоде вызывает переохлаждение и связанное с этим снижение его сопротивляемости так называемым простудным заболеваниям. Другое дело люди, живущие по Системе Шаталовой. Они обладают высокой закаленностью и стойкостью к низким температурам. Чтобы добиться такой выносливости, чтобы привести в действие механизмы адаптации к холоду у современных людей необходимо прак-

тиковать закаливание.

По мнению Шаталовой молодые и здоровые люди могут сразу начинать с зарядки на открытом воздухе и растирания тела снегом. Летом обливаться холодной водой и, при первой возможности, купаться в открытом водоеме.

Другое дело если человек не совсем здоров или уже преклонного возраста. Здесь нельзя торопиться, и начинать нужно с малого. Например, очень неплохо закаливают ледяные ежедневные ножные ванны для каждой из ног отдельно. После такой ванны нога растирается полотенцем и на нее надевается шерстяной носок. Продолжительность окунания ноги постепенно увеличивается. Регулярность ванн не допускает даже однодневных перерывов, которые способны свести на нет все предыдущие усилия. Когда почувствуете, что такая процедура стала удовольствием для вас, тогда можете приступать к обливаниям. Шаталова предпочитает любому душу ведро ледяной воды: «Окатишься, и дух захватит. Встряска организма сильнейшая. Радость заливает душу».

Если вы не можете решиться на такие радикальные процедуры, можно еще облегчить процедуры начать с прохладного душа. Температура воды регулируется в соответствии с самочувствием. По мере привыкания, Шаталова рекомендует снижать температуру воды, но без спешки. «Закаливание, как и бег, не должно вызывать неприятных ощущений», – отмечает Галина Сергеевна, – Доверяя своему организму, вы со временем сможете, опираясь на сигналы «внутренне-

го голоса», приступить к обтираниям снегом, а при желании и к купанию в проруби. Итак, главный ориентир для вас – самочувствие вашего организма после процедуры».

Омовение водой даст вам ряд преимуществ – ясность ума, свежесть и бодрость, здоровье и силу, молодость и чистому, приятный цвет кожи и внимание людей.

Закаливаться можно и теплом. Всем известны целебные свойства русской бани. Баня значительно расширяет диапазон закаливающих температур до плюс 90—100 градусов. Высокая, до 90 °С, температура воздуха в парилке русской бани активизирует обмен веществ в организме, стимулирует выделение пота, а с ним и вывод из организма так называемых шлаков, представляющих собой продукты незавершенного обмена веществ. Благодаря этому облегчается работа почек. Капилляры кожи, расширяясь, как бы «отсасывают» кровь от внутренних органов, устраняя застойные явления в них. Одновременно более интенсивным становится кожное дыхание, более полным – обогащение крови газами атмосферы.

Но хорошо не только сидеть на полке и потеть. Русская баня без веника – не баня. Веника – это не только самомассаж, способствующий улучшению кровоснабжения мышц, суставов, связок. Это и ароматерапия. Снимая чувство усталости, баня дарит человеку ощущение легкости во всем теле, бодрость, хорошее настроение, делает его добрее.

Применение настоев и отваров целебных трав для полу-

чения пара в бане дает возможность вводить их с помощью легочного и кожного дыхания непосредственно в кровь.

Непременное условие при пользовании баней постепенность. «Парная не место для соревнований. Только очень недалекие люди могут пытаться поднять свой престиж в глазах окружающих, стараясь «пересидеть» их на верхней полке в парной. Шаталова рекомендует: «Трех заходов по 5—7 минут для здорового человека более чем достаточно, но возможны для некоторых и более продолжительные процедуры». Люди не вполне здоровые должны прислушиваться к своему организму и при первых сигналах неблагополучия осторожно пользоваться парной баней.

И последнее, если вы не можете обливаться холодной водой и не терпите сильного жара парной, Шаталова рекомендует вам воздушные ванны. Они применяются в лечебных целях при особом состоянии организма с тончайшей дозировкой времени и температуры воздействия.

Богатый и содержательный опыт применения Системы Естественного Оздоровления Галины Сергеевны Шаталовой, ее философское восприятие такого природного феномена, как здоровье человека, подробно представлены на страницах ее книг: «Целебное питание», «Выбор пути» и «Философия здоровья».

Рецепты натуральной кухни Галины Шаталовой

Крюшон

Для приготовления этого простого, но полезного напитка вам потребуется 5 апельсинов, 10 лимонов, 1 кг яблок, желательно антоновки, 1 л сока или компота домашнего приготовления из малины, смородины, вишни, клубники или рябины (если у вас нет сока, его можно заменить протертыми ягодами с медом или сахаром). Если вы возьмете такой набор продуктов, то у вас получится на выходе 6—8 литров крюшона. Но не забывайте, для сохранения лечебных свойств напитка, нужно готовить его в стеклянной, глиняной или, в крайнем случае, в эмалированной посуде. Теперь расскажем последовательность приготовления. Сначала очистите лимоны и апельсины, снятую цедру сложите в стеклянную посуду залейте медом или засыпьте сахаром. Желательно не оставлять белый слой на корках фруктов. Дело в том, что именно в этом слое накапливаются канцерогенные вещества, поэтому этот слой лучше выбросить. Иначе напиток будет горьким и малополезным. Тонким острым ножом разрежьте апельсины и лимоны на тонкие ломтики, и аккуратно выложите на дно крюшонницы, залив их 1—2 литрами охла-

жденной кипяченой воды. Перед употреблением крушона, в крушонницу необходимо добавить сок яблок или другие соки желательно домашнего приготовления. Если сока, как говорилось ранее, нет, и вы решили его заменить протертой смородиной, неплохо разбавить ее охлажденной водой, размешать и процедить через марлю. Если крушон готовится для взрослого застолья, то можно в крушонницу влить бутылку белого или красного сухого вина, с корочкой корицы, для аромата добавить 4—5 звездочек гвоздики и немного имбиря. Желательно все это готовить за несколько часов до праздничного стола, чтобы крушон хорошо настоялся.

Пирожное из яблок

Приготовим сначала основу пирожного, для этого крупные яблоки нарежем поперек на 3—4 ломтика. Возьмите фруктовый фарш, положите его на пирожное и украсьте ягодками, например, клюквы, брусники или рябины. Для приготовления фарша для пирожных можно использовать обрезки от яблок, курагу и чернослив, предварительно размоченные и измельченные ножом. Фарш нужно слегка подсластить, например, медом и для сытности в него можно добавить толченых орехов.

Торт из овощей

Возьмите глубокое блюдо, любой формы. Различные нарезанные овощи уложите большими цветными кольцами. Для контраста темно-бордовый салат из свеклы можно поместить в центре блюда. По краю положить оранжевого цвета салат из моркови или тыквы. Потом можно взять очищенный белоснежный редис, а закончить приготовление, можно используя яркую огородную зелень и свежие огурцы. Простор фантазии велик, может использовать различные цветные комбинации, а зелень украсить ягодами клюквы или брусники.

Плов

Для приготовления плова, на дно толстостенной обливной чугунной посуды налейте 5—6 ст. ложек оливкового или курузного масла, подсолнечное лучше не использовать. Нашинкуйте и обжарьте 3—4 морковки. А потом всыпьте 2 стакана риса. После того как он слегка обжарится, постепенно влейте в плов кипяток. Обычное соотношение воды и риса — 2—2,5:1.

Если вы хотите, чтобы плов получился вкуснее, не мешайте рис. После приготовления, плов неплохо выдержать под «бабой» 20—30 минут. Для предания особенного вкуса, пе-

ред тем как выложить плов на блюдо, его можно приправить толченым сушеным сладким болгарским перцем, кориандром или имбирем и душистым горошком.

Чернослив с орехами

Отберите крупный чернослив, сначала припарьте его на медленном огне, чтобы можно было легко извлечь косточку. Но нужно быть осторожным, главное, не переварить сухие ягоды. Для особого вкуса, косточку можно заменить грецкими орехами.

Первый способ. Половинки ядер грецких орехов обсушить на сковороде на очень маленьком огне и затем уложить внутрь чернослива.

Второй способ. Орехи также просушить на сковороде, но затем измельчить, смешать с медом и выложить вместо извлеченной косточки.

Ватрушки с овощным фаршем

Для приготовления этого блюда можно использовать как дрожжевое тесто, так и пресное.

Проще и быстрее использовать пресное тесто. Для его приготовления возьмите стакан, выпустите туда желток яйца, добавьте по 1 ст. ложке сока лимона и растительного масла и наполните его холодной водой. Тесто нужно замешивать

вать очень круто. После этого, тесто можно положить под салфетку на 15—20 минут. Подпылите мукой доску и раскатайте тесто в виде толстого жгута. Резать тесто нужно кусочками размером со среднее яблоко. После того, как вы раскатаете лепешки, желательно потоньше, полжите их на подпыленный мукой противень. Чтобы тесто не вздувалось пузырями, лепешки надо проколоть вилкой. Выпекайте лепешки в духовке сначала на большом огне, а затем доводите до готовности на малом. На поверхность готовых лепешек уложите фарш из различных овощей и огородных трав. Сначала можно разложить тонким слоем мелко натертую морковь или тыкву. Для остроты, можно посыпать мелко нарубленным чесноком. Поверх чеснока положите помидоры, порезанные на маленькие кусочки, но немного, в принципе, одного томата достаточно на 2—3 ватрушки. Сверху можно положить кольца, слегка проваренного в небольшом количестве воды репчатого лука, присыпать мелко тертым корнем сельдерея или петрушки, красиво разложить проваренные кусочки шампиньонов или других грибов. Залейте овощной фарш тонким слоем сметаны, смешанной с тертой брынзой и поставьте на 3 минуты в духовку. После этого ватрушки готовы к употреблению.

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.