



Внимание!

Перед Вами демонстрационный вариант книги. Полную версию можно приобрести в интернет-магазине tmorozova.ru



СВЕТЛАНА ЕРМАКОВА, ЛЕОНИД ЖАРОВ

Почему мы здоровы в 55 лет. Чистоедение

- [От авторов](#)
- [Пообедаем вместе?](#)
 - [А руки мыли?](#)
 - [Паразит нас поразит?](#)

- Главное в питании - АНТИ
- Ошибки сегодня в обед
- Два взгляда на обеденный стол
- Цитаты к месту
- Сахар – самая горькая еда
- Светлана: мысли – нерыбные и немясные
 - Мои анализы
 - Мясо – это некрасиво
 - Ошибки вегетарианцев
 - Как перейти на здоровое питание
 - Что мы едим ежедневно
 - Вы, наверно, хотите спросить...
- Невредные вкусности
- Муж обязательно побежит за вами...
- Леонид: печень – это печка для сгорания ядов
 - Операция первая (30 июля 2001)
 - Операция вторая (14 августа 2001)
 - Операция третья (21 августа 2001)
 - Операция четвертая (30 августа 2001)
- Ноги еще толстоваты; но как на них смотрят мужчины!
- Светлана: можно быстро похорошеть, лежа на кровати
- О радостях 50-летия
- Светлана: буду гордиться, что у меня муж красивый
- Суета – позор!
- Это бесполезно, это вредно, это ужасно вредно... а что же тогда поесть?
 - И все-таки, насторожитесь, когда покупаете
 - И посмотрите, какие у вас...
 - Эй, здоровые есть?
 - Как спасаться
- Леонид: и во сне мясо не ем
- Иногда трескаем горький шоколад
- Леонид: "В человеке всё должно быть прекрасно: и душа, и одежда, и мысли"... А прямая кишка?
 - Желудочно-кишечный тракт – главный тракт жизни
 - Кому виднее?
 - Дело нехитрое... или хитрое?
 - И несколько советов
 - Признаюсь, я не чищу кишечник!
- Полынь – в переводе "здоровье"

- **Светлана: опять худеем...**
- **[Улыбка по-русски](#)**
- **Чистоедение после чисток**
- **Про пищевой мусор**
- **Цитировались книги**

От авторов

Если бы главным условием здоровья был чистый воздух – сельские жители всех стран были бы долгожителями.

Если бы главным условием здоровья было сыроедение – африканцы были бы долгожителями;

Если бы главным условием здоровья была холодная вода – приморские жители всех северных стран были бы долгожителями.

Пока что статистика показывает: дольше всего живут жители развитых стран; стран с развитой культурой гигиены и чистоты.

Вот сыроеды: те, кто ест много свежерастительной пищи - они должны быть почти бессмертными, но это не так. Жители стран, где снимают по два урожая в год, тоже болеют и не живут дольше северян.

Очевидно, главное для здоровья отсутствие в организме человека паразитов: глистов, вирусов, грибков и т.п. А их в жарких странах много.

Сыроедение, голодание, моржевание, бег – все это суперспособы поднять иммунитет. Но жизнь показывает: этого мало. Нужно еще перекрыть доступ паразитам. Думаем так: одноразовый доступ вирусов, грибков, и прочих простейших – действительно, укрепляет иммунитет, дает ему тренировку – и иммунитет отлавливает непрошенных гостей.

А когда каждый день тебе "подсыпают и подсыпают" инфекцию - как с этим бороться организму? И организм постепенно сдается...

Если вы не приверженец чистоедения.

Пообедаем вместе?

А руки мыли?

Первым делом помоем руки. Вы, конечно, моете? И мы, конечно, моем.

Давайте сегодня сделаем это вместе. Так... поставили на кухонный стол тарелку для каши, тарелку с хлебом, тарелку с овощами - нарезанными огурчиками и несколькими веточками укропа.

Подошли к раковине, помыли руки. С мылом!

Тут звонок в дверь: ага, пришла соседка за солью; на самом деле, рассказать про своего "мужа-паразита". Соседку пригласим пообедать с нами; она откажется, только на кофеек согласится.

Пойдем обратно в кухню. По пути увидим монетку на полу, выпала у кого-то из домашних – поднимем, сунем в кошелек. Чем? Рукой, естественно, что за вопросы?

Пришли на кухню. На стуле разлегся кот. Сигнали ленивого. Чем? Рукой, естественно.

Ну, сели. Соседка соблазнилась на гречневую вашу кашу. Да, вкусно... Но не добавить ли соус соевый?.. Открыли холодильник.. так... яйца вытащим... за ними соус стоит. Нашли, подлили в кашу. Чем всё это делали? Скучно повторять, рукой!

Сели. Вкусно... Огурчики будем вилкой цеплять, а хлеб руками брать, и зелень тоже руками. На десерт съедим по банану с кофейком.

Но мыли ли мы с вами руки перед едой?

Паразит! Когда мы слышим это слово, то представляем соседкиного мужа. Соседкин муж поехал за счет семейной фирмы за границу, и взял с собой секретаршу-любовницу, паразит. А бой-френдик соседкиной подружки тоже паразит: облюбовал не подружку, а ее квартиру и ее диван, паразит.

Но мы не удивимся, если лет через 5-10, слово "паразит" будет звучать во всех больницах, читаться во всех диагнозах и станет самой модной темой разговоров.

Паразит нас поразит?

Паразиты глупые, мелкие, невидимые, вообще одноклеточные иногда, амёбы, вирусы, грибки, червячки... одним словом, простейшие; но именно они нас, людей, сложнейших, умнейших и царь-зверейших, и доводят до ручки в другой мир (извините, если испортили настроение; скоро поправим).

По данным Всемирной организации здравоохранения, больше 80 процентов раковых заболеваний связаны с инфекциями и паразитами.

А некоторые умные женщины: Надежда Семенова, Тамара Свищёва, Ольга Елисеева, Гилда Кларк, пишут в своих книгах, что все болезни, кроме травм, физических и химических – от паразитов.

Они утверждают, что человек жив, пока силен иммунитет (от смеха, обливаний, тренировок, витаминов и так далее). А паразиты в нашем организме десятилетиями ждут, когда наш иммунитет ослабнет, и сами стараются подорвать наше здоровье.

Леонид: печень – это печка для сгорания ядов

(как я сделал себе операции без ножа)

Операция первая (30 июля 2001)

Долго собирался почистить печень. Многие граждане уже давно чистят себя (массы начали благодаря книгам Юрия Андреева, а потом – Геннадия Малахова). Кишечник-то довольно просто чистить, это дело я давно освоил, а чистка печени – дело серьезное.

Две недели назад я сделал это!.. Но не по Малахову. Метод Евгения Щадилова мне видится понятнее, безопаснее и гораздо проще.

В умных книгах описаны разные примеры. Даже у двадцатилетних спортсменов, которые проводят чистку не для здоровья, а для повышения выносливости, выходят десятки камней из печени. Пожалуй, не ошибусь, написав про каждого читателя: если вам за тридцать, в вашей печени лежат камни, а у некоторых не только в печени, но и в желчном пузыре. Это как кариес; знаете хоть одного человека без пломбы в зубах?

Кстати, о кариесе. В университете учил нас палеогеографии Арктики великолепный Александр Мотузко, было ему лет двадцать восемь. Великолепие Александра Мотузко состояло в лирических отступлениях, например: «Вы заметили, как хорошо сохранились зубы в этой ископаемой челюсти? А вот еще – зарисуйте – это зубы шерстистого носорога. Тысячи лет пролежали в земле, а выглядят не хуже моих! Вот видите, какая крепкая штука – зубная кость. У нас тоже крепкая, но человек сам портит свои зубы вареной пищей. Да-да, зубы человека рассчитаны только на сырую пищу, мы кариесом платим за супы и котлеты».

Однако вернемся к печени. Это моя вторая чистка. Первую я сделал в 96-м году по книге Геннадия Малахова «Целительные силы». Тогда утром вышел один камень, похожий на семечко подсолнуха. А год назад купил книгу Евгения Щадилова «Чистка печени в домашних условиях», купил большую электрогрелку, купил нерафинированное оливковое масло, дождался хорошей погоды и приступил.

Час прогреваю печень спереди и со спины, листаю книгу. Первое действие – прием масла.

У Щадилова есть формула – сколько выпить масла в зависимости от веса тела. Я посчитал, оказалось – 280 граммов. Щадилов Малахова нещадно критикует и говорит, что всё масло надо выпить сразу, запивая лимонным соком (граммов двадцать). Мне это понравилось, дробный прием масла по Малахову (вернее, по безымянным авторам, открывшим этот метод тысячи лет назад) напоминает отрубание хвоста мелкими порциями; масло-то противное!

Наливаю в литровую банку стакан масла, а потом добавляю еще семь столовых ложек. Вообще-то, одна полная столовая ложка – это десять граммов воды, а масло легче воды, но я решил на первый раз влить порцию поменьше.

Рядом стоит двухсотграммовая полная кружка с лимонным соком (отжимал руками, ушло пять средних лимонов).

Наливаю в кастрюлю горячую воду, ставлю туда банку с маслом, меряю температуру масла – чтобы оно подогрелось до сорока градусов. Всё это подробно описано у Щадилова, он молодец!

Да, Щадилов молодец, честно говорит: теперь самое неприятное. Надо быстренько выпить всё масло. Пока не остыло.

Ну, я что? Как естествоиспытатель, начинаю пить... и считать глотки – так легче; чувствуешь себя штурманом, знаешь, сколько пролетел и сколько осталось.

Первые двадцать глотков легко идут, только горло немного дерёт; думаю, это хороший признак: масло качественное, очень похоже дерёт горло добрый мёд.

После двадцати запиваю лимонным соком – половину столовой ложки. Потом еще десять глотков масла, опять сок, еще десять, еще пол-ложки... А вот дальше, когда банку подносишь, мысли: неужели когда-нибудь смогу съесть салат с маслицем?..

Ну вот, выпил всё масло. Правда, соку ушло не двадцать граммов, а почти тридцать, ну ладно.

Так, самое трудное сделано! Теперь ложусь на грелку, привязываю ее ремнем, чтобы грела печень и со спины (специально большую грелочку купил!), включаю секундомер, ставлю рядом с подушкой кружку с лимонным соком, начинаю читать дюдик.

Не читается!.. Да и некогда – надо за собой следить, интересно же! Вот Щадилов пишет: вы делаете себе операцию без ножа, положите рядом сердечные средства и предупредите близких, чтобы проверяли ваше самочувствие.

Сердечных средств у нас дома нет, не нужны, но жену (раз написано!) предупреждаю: дескать, иногда заходи, спрашивай: живой-нет?

Читаю дальше: периодически замеряйте свой пульс. Частота ударов может увеличиться на 20-30 в минуту. Это естественная реакция на нагревание и на прием нагретого масла. А вот если пульс увеличится больше, надо принять лекарство и всё такое.

А я-то пять лет назад просто смотрел телевизор! Тут замечаю: пятнадцатая минута после выпитого масла – надо пить лимонный сок. Не вставая, выпиваю полторы ложки. Хорошо пошло!

Потом меряю пульс – 72. Если лежу, у меня обычно пульс от 56 до 68 – смотря какие мысли. Читаю дальше, каждые 15 минут выпиваю по 15 граммов.

С грелкой учусь обращаться, когда начинает припекать, тут же переключаю, там две степени нагрева. Спать охота, вот что я вам скажу!

А! Оказывается, надо глубоко дышать животом два-три раза в эти пятнадцатиминутки, чтобы помогать печени выбрасывать камни. Ладно, учту.

Через полтора часа лежки последний раз выпил 15 граммов сока. Охота спать...

Еще через 15 минут – новый маленький подвиг. Надо выпить весь оставшийся лимонный сок, сто десять граммов, одиннадцать ложек. Я осилил только десять. Ну не решился последнюю выпить, слаб человек!

Теперь надо лежать последние тридцать минут. Однако, хорошо...

Таки заснул минут на пять! Но проснулся вовремя. Пульс – 68.

Раз-два, встали! Грелку сняли. Как пишет молодец Евгений Щадилов, основной этап закончен. Камни из печени и желчного пузыря извергнуты и теперь находятся в двенадцатиперстной кишке и в тонком кишечнике. Надо походить и ополоснуть лицо и руки холодной водой, чтобы снять эмоциональное напряжение.

У меня, правда, эмоционального напряжения ни черта нет. Начинаю сразу делать салат-«метлу».

Мелко нарезаю капусту, потом протираю на терке морковь и свеклу, все это, конечно, урожая этого года. Рекомендуют соотношение капусты, моркови и свеклы 3:1:1. Ну не взвешивать же! Эх, глаз-ватерпас!..

Свеколка-то одна у меня, маленькая, но ничего, сойдет.

Пока чистил, резал, потом мял руками в салатнице, выжимая сок (лучше бы толкушкой деревянной, но куда-то подевалась), прошло 27 минут. Педант Щадилов написал: съесть салат через 20 минут, для чего салатик заранее приготовить надо бы. Ну, заранее в следующий раз... А через 20 минут – чтобы побыстрее камни вывести из организма, а то они в кишечнике будут гадить.

Вообще-то, я ем только когда хочется, а сейчас не хочется. Нет, отличным свое состояние назвать не могу... Отрыжка, пардон, оливковая, небольшая... Но не отступать же!

Своей десертной ложкой начинаю поедать... Неплохо, скажу вам, идет... Я уже полгода десертной всё ем, чтобы подольше жевать. Привык, теперь столовая ложка кажется огромной, как половник. Чайной тоже пробовал, еще лучше, но чайной почему-то хорошо, когда ложка деревянная. А у деревянных форма экскаваторного ковша, и когда ешь суп, получается громковато. Сам-то, конечно, не замечаешь, но жена деликатно подсказывает.

Так, съел приличную порцию, ушло 15 минут. Теперь включаю секундомер, надо полтора часа подождать. Ложусь, читаю абсолютно бездарный дюдик.

И, признаться, слегка волнуюсь – впереди последний этап операции. Волнуюсь из-за того, что никогда не делал предписанную процедуру... Ну нету у меня никакого опыта в подобных делах! Черт его знает, как пойдет...

Через полтора часа встаю – ага! – вот она, усталость! Видать, сил много ушло, а может, камни мешать начали... Ну ладно, сейчас мы их – щадиловским ударом!

Последний этап: в ста граммах теплой воды растворяю 25 граммов сульфата магния. Этот сульфат купил в аптеке, непринужденно попросив слабительное.

Мне дали темный пузырек, полностью наполненный кристалликами. Я еще подумал: столько соли за пять лет не съем! На всякий случай спросил: это что – на один прием?

На меня глянули, как на распоследнего идиота, причем с двух сторон – из-за окошечка и сбоку (была небольшая очередь). И не удостоили ответом.

Но не на того напали! Я готовлюсь к операции без ножа, это вам не клизмы ставить! Так и сказал:

- Я, наверно, непонятно спросил? На всякий случай повторю: это всё – на один прием для взрослого?

Тут мне утвердительно ответила тетенька в белом халате, и сразу вспомнились прежние времена. Если кто-то тоскует об ушедшем, пусть ходит и купит дешевое лекарство. Ностальгию как рукой снимет.

Размешиваю кристаллики, подношу ложку ко рту. Теплая вода, представляю, какой противный вкус... Ну да ладно, чего я только не пил...

А теперь самое волнующее. У Щадилова написано: «Думаю, особенно не надо объяснять, что после приема магнезии, которая является прекрасным слабительным, из дома лучше не выходить».

Очень скоро, благодаря мощному слабительному действию, салат-«метла» устремится по вашему кишечнику, выметая из него наружу всю попавшуюся на его пути грязь».

Вот где причина моего волнения! За всю жизнь никогда не пользовался слабительным и не представляю, что такое «очень скоро». Также не представляю, успею ли добежать до ретирадного места, когда всё «устремится, выметая»...

Хожу, прибираюсь, прислушиваюсь...

Через час после выпитого – никакой, господа, реакции! Просто черт знает что!

В книге написано – 25 граммов сернокислой магнезии. Может, это другое слабительное? Насколько знаю химию, сульфат магния – то! Может, в следующий раз выпить 50 граммов? Или купить более сильное средство? В другой, конечно, аптеке...

Ложусь дочитывать не такой уж бездарный дюдик. За окошком темень погромыхивает, начинается дождь, ветер. Около двенадцати вырубается электричество. Ну, этим нас не удивишь, дерево упало на провода. В лесу, за городом живем, что ж вы хотите?

Ладно, буду спать.

Ночью и утром получил результат. Всего высыпалось(термин неточный, сами понимаете) восемнадцать камней, все из печени, билирубиновые. Для первого раза – недурно.

Смотрюсь в зеркало, вид обычный, хотя усталость ощутимая.

А-а, вот необычность – склеры глаз изрядно пожелтели. Это меня не тревожит – оливковое масло вызвало большую выработку желчи, а лимонный сок заставил печень и желчный пузырь выбросить эту желчь (вместе с камнями) в кишечник. Оттуда желчные пигменты попали в кровь и отложились на слизистой оболочке. Виднее всего этот процесс на склерах. Должно пройти.

Через два дня после чистки желтизна сильно уменьшилась. Похоже, белки моих глаз внизу стали гораздо менее желтыми, чем все последние – черт возьми – 35 лет. Но это субъективные ощущения, а вот объективные.

Делаю обычную утреннюю зарядку, в конце – отжимания на кулаках. Пятьдесят раз в узком упоре, потом минута отдыха и еще двадцать пять – в широком упоре. В первом подходе вынужден делать одну-две паузы (два-три быстрых вдоха-выдоха), во втором – всегда две паузы.

Так вот, друзья, не требуются теперь паузы ни в первом подходе, ни во втором! Вот что значит – почистил!

Там продолжают процессы. На одиннадцатый день, когда спал (ночью и днем) печень слегка колола. На двенадцатый день был ощутимый упадок сил, после обычного плавания в озере (сто метров баттерфляем плюс триста брассом), когда выходил из воды, тоже поколола. (Малахов объясняет: грани оставшихся камней оплавилась, камни сместились, задевая стенки протоков. Первой операции недостаточно, надо выкинуть всю грязь).

Сегодня большой прилив сил. Через неделю у меня вторая чистка, потом через две недели третья и еще через неделю – четвертая (печень разделена на четыре доли, и считается – выброс камней каждый раз идет из одной).

Вот я и проверю – так ли это?

Улыбка по-русски

(супружеские разговоры)

СВЕТЛАНА: Я решила поменять тактику своего оздоровления. И призываю тебя к тому же. Но поскольку ты свободная личность, то, естественно, можешь как угодно себя вести.

ЛЕОНИД: Я с тоской сейчас думаю: опять что-то надо менять! Как-то вот... Как-то вот... Может быть, оттого, что я всё еще не набрал вес, у меня 67 сегодня после голодания. Но вот опять говорят: менять! – и я думаю: господи, ну когда же я хоть чуть-чуть поживу!

С.: Да... Конечно...

Л.: Когда же я поживу чуть-чуть просто...

С.: Вот про это и хочу сказать: надо начать жить! Именно поэтому! Я просто сопоставила: когда мы делали большие встряски – например, двадцатидневное голодание, очищение по Семеновой – такое... массажированное... после которой нам гарантировали, что весь организм будет чист... И вот у нас полезли волосы после двадцатидневного голодания и пострадали зубы довольно сильно.

Л.: У меня не пострадали!

С.: Ты две облицовочки поставил.

Л.: Одну! У меня просто сломался зуб.

С.: Ну ладно. Давай будем считать, что я лучше помню, потому что я всегда помнила лучше. У меня три облицовочки. И еще один зуб повредился после последних сухих голоданий.

Ты же утверждаешь, что зубы не страдают. Но вот вчера у тебя стали сыпаться волосы. Заметно. Могу это объяснить: сейчас, очевидно, совместились несколько факторов, которые подняли иммунитет. Помимо голодания, у тебя прибавилась хорошая еда, более свежая; спокойная жизнь прибавилась, у тебя прибавились тренировки на свежем воздухе, работа на огороде, обливания... Всё это очень поднимает иммунитет.

И я вижу: действительно, любое сильное поднятие иммунитета паразитов очень сильно затрагивает. Они начинают перемещаться,дохнуть, уходить стаями и всё такое. Всё это здорово.

Но у нас были, так же, как и у Свищёвой, так же, как и у Семёновой, так же, как и всех других людей, которые начинали эту работу, - были иллюзии. Что мы вот сейчас даванём как следует, и то ли не будет этих трихомонад, то ли их так мало будет, что они присмирят. Мы даже пропили таблетки два курса, как советует Свищёва...

Тем не менее, они как были, так и есть, и продолжают точно так же себя вести. Может быть даже они в какой-то степени озлобились.

Исходя из этих симптомов, а также из наблюдений других авторов за поведением паразитиков я решила, сменить тактику. Применю свой интеллект. Я буду продолжать их давить, но не буду делать массированные атаки.

Массированные атаки, конечно, приводят к рывку в здоровье, но поскольку здоровье у меня просто замечательное, то мне сейчас не хочется рисковать... зубами, например. Еще и потому, что у меня нет просто денег на новые зубы. А то, что они пострадают, я лично не сомневаюсь.

Вот сейчас я начала читать Елисееву, пошла серия книг... И она очень существенный вклад вносит в эту науку, паразитологию. Она уже повадки паразитов видит, она видит, чем их извести. Она практикующий врач и в то же время теоретик, у нее современное оборудование...

Также Свищёва сегодня делает над собой всякие эксперименты, также Кларк написала новую книгу, которую мы еще даже не читали.

Я хочу сейчас поднакопить знаний и не делать резких рывков. Потому что я еще не на краю могилы. Перед тем, как расскажу, как хочу действовать, ты, наверно, хочешь что-то возразить...

Л.: Да чего? Я просто понял, что ты заботишься о своих зубах и о своих волосах.

С.: Волосы-то отрастают, восстанавливаются очень быстро, как я увидела, а вот зубы практически не восстанавливаются.

Л.: Что значит - поднакоплю знания? А сколько ты будешь их копить? Ну, скажем, месяца три ты их будешь копить?

С.: Может быть, года три. Не знаю.

Л.: Ну и что ты будешь эти года три делать?

С.: Не буду делать резких движений. Резкими движениями я называю массированные атаки, резкое поднятие иммунитета. Это длительные голодания, больше суток. Дальше – массированные атаки на паразитов, например, совмещение двух-трех лекарств одновременно или чистка одна за другой.

Л.: А если зубы будут продолжать, с твоей точки зрения, портиться? Что будешь делать тогда?

С.: Буду еще мягче чистки проводить...

Л.: А что значит мягче? Вот ты будешь совсем мягко, ничего не будешь делать, а они у тебя будут дальше вот так...

С.: Такого не может быть.

Л.: Ну как это не может быть?

С.: Нет!

Л.: Ну а если это произойдет?

С.: Такого не бывает.

Л.: Ну а я тебе рассказываю. Вот ты, допустим, прекратила все процедуры. Допустим... Перестала жевать антипаразитарную пищу, пить антипаразитарные травки. Но ты живешь! Тренироваться же ты не кончишь! Бегать же ты не кончишь!

С.: Значит, есть...

Л.: Дай я доскажу! Ты не будешь бросать на огороде работать. Ты не будешь бросать есть малину и так далее. Всё это приводит к тому, что иммунитет у тебя, хоть медленно, но, предположим, поднимается. Потому что большинство людей не делают и сотой доли... Сотой доли...

С.: Видишь ли, когда высокий иммунитет, то...

Л.: Не дала ты мне досказать мысль!.. Большинство людей ничего этого не делает, и тем не менее, у них, если они ведут нормальный образ жизни, без чисток особых, скажем так... Микулин не делал никаких чисток... Я уж про Пола Брэгга не говорю, что он не делал никаких чисток... Ну, допустим, они привирали, у них не всё было хорошо, но факт несомненный – эти люди имели хорошую старость. И у них это всё естественным образом шло.

Ты же хочешь чистки понемногу делать, ведя хороший образ жизни и питания... В результате у тебя иммунитет-то все равно будет расти. Давай, расскажи... Ты делаешь всё менее и менее интенсивные чистки, а у тебя эмаль на зубах все-таки продолжает портиться... Вот что ты будешь делать тогда?

С.: Тогда я буду думать! Есть такое слово – думать. Вот я буду этим словом и заниматься. Что касается иммунитета, он у меня сейчас высокий.

И я заметила, что трихомонады вылезают от резкого, резкого! поднятия иммунитета. А не просто от высокого иммунитета. Когда иммунитет высок, он и есть высок. Он может быть еще выше, но если это постепенно делать, поднимать все выше и выше, то всё должно быть нормально. Ну, судя по моим наблюдениям.

Л.: А что происходит с паразитами, когда ты прекращаешь массивные на них атаки? Они что – перестают размножаться? Или они наоборот – будут размножаться больше?

С.: Дело в том, что я буду делать чистки. Более того! Они у меня запланированы каждую неделю. Если будут продолжаться нарушения эмали, я буду делать чистки реже.

Л.: То есть, для тебя эмаль – главный индикатор? Главный индикатор у тебя всего- лишь-навсего эмаль?

С.: Да, всего-навсего эмаль. Я хочу делать чистки каждую неделю, например, чистку тонкого кишечника или печени или еще какие-то там... Принятие всяких там травок. Тыквенные семечки...

Л.: Так это будет большее поднятие иммунитета, чем ты сейчас делаешь!

С.: Действительно, ты прав, надо не каждую неделю делать, а два раза в месяц. Спасибо за подсказку! Я тоже об этом думала...

Л.: Если бы не эмаль, ты бы голодания продолжала?

С.: Да. Да. Мне очень нравится идея длительных голоданий. Она мне очень нравится!

Л.: Допустим, меняется наше с тобой финансовое положение. И ты можешь себе поставить какой-нибудь имплантат. Ты возвращаешься к прежней тактике?

С.: Да. Да. И, если что-то будет грозить моему здоровью, я тут же начну длительное голодание. Самый верный способ выжить, омолодиться, обновиться. Просто пока я себе не могу это позволить.

Л.: Тогда мы может быть, поставим себе такую цель, нашу семейную...

С.: Еще насчет голоданий длительных... Пока гоняешь паразита одного туда, другого сюда... Они при сухом голодании из кишечника пробуравливаются в другие органы в поисках воды.

Л.: Тут я категорически против! Никто не знает! Пробуравливаются или просто дохнут... Что значит пробуравливаются? Вот они прямо начинают пробуравливаться!

С.: Да!

Л.: Ну а откуда ты знаешь?

С.: Я читала! А ты не читал!

Л.: Ты читала... Ну ладно, я почитаю... А откуда автор знает?.. Тогда бы мы уже давно померли!

С.: Нет, почему, не померли. Просто у меня в руке уже полгода боль. В правой. Они в мышцы уходят, в другие органы.

Л.: Ну так это ж хорошо, что они уходят! А откуда они уходят?

С.: Хорошо! Я не спорю!

Л.: Они же уходят из наиболее важных...

С.: Из кишечника.

Л.: ... Откуда ты знаешь?.. Из наиболее важных органов... То есть кишечник гораздо более важный орган, чем мышца, куда они ушли.

С.: Конечно! Я не спорю!

Л.: То есть, это полезнейший процесс!

С.: Наверно...

Л.: Опять наверно! Давай тогда выясним! Ты-то говоришь, что кто-то это знает! Ты говоришь: кто-то знает! Что паразит уходит из кишечника в мышцы. Человек, который это будет читать, допустим, примет всё на веру.

С.: Нет, на веру нельзя ничего принимать! Но есть логика!

Л.: Какая логика?

С.: Понимаешь...

Л.: Какая логика? Нет, подожди! Логика все-таки должна на фактах строиться.

С.: Да, но есть еще здравый смысл.

Л.: Опять! Здравый смысл тоже строится на фактах!

С.: Дай я договорю!

Л.: Ну, дай сначала я договорю, извини! Ты-то мне... логика, говоришь, здравый смысл, и начинаешь умопостроения какие-то делать. И я тебе говорю: надо понимать, что происходит, а для того, чтобы понимать, что происходит, нужны какие-то объективные данные. Объективные – независимо от того, что написал один или что думает другой. Объективные данные могут быть как зафиксированы? Либо ты это всё видишь как-то... Но мы с тобой не можем этого увидеть, потому что в нашем с тобой кишечнике нет телекамеры, которая бы нам передавала всю эту картину... Либо еще какие-то показатели, которые косвенно отражают объективную ситуацию. Мы о них понятия не имеем. Мы вынуждены принимать на веру, что кто-то когда-то где-то думает вот так вот.

Ты говоришь, что это объективный факт.

С.: Нет, я так не говорю, зачем ты перевираешь?

Л.: А что ты говоришь?

С.: Я говорю, что возможно это так.

Л.: Есть такое предположение... Гипотеза есть такая.

С.: Да... Да. И возможно, это так. Потому что в кишечнике при сухом голодании воды нет. Черви, так же, как люди, желают выжить и, естественно, начинают эту воду искать. В каких-то других органах, где она еще осталась. Вот и всё!

Л.: Это твое предположение. Есть другое предположение. Когда воды нет, и червь ее начинает, как ты говоришь, искать, в это время на голоде активизируются иммунные силы. И червь не успевает проползти туда, где есть вода.

С.: Возможно! Просто за эту теорию – что они покидают кишечник и перемещаются в другие органы при сухом голодании говорит то, что после второго сухого голодания у меня появились боли в правом предплечье, которые остаются до сих пор. Левую руку я могу высоко за лопатку завести, а правую не могу. И это уже полгода держится. И я предполагаю, что они в мышцах где-то там поселились. Я не говорю, что это плохо, это замечательно, что они теперь где-то на периферии. Я просто хочу сказать, что происходят процессы там. Поэтому мне теперь больше нравится не сухое голодание, а мокрое. Но пока я не буду делать ни того, ни другого.

Л.: Понятно. Но это может быть и не сухое голодание. Это может быть растяжение или еще чего-то...

С.: Там нет растяжения. В этом месте не бывает растяжений.

Л.: Может быть когда-то была травма...

С.: Никогда не было!

Л.: Может быть, это от этого, может быть, не от этого... Я хочу сказать другое... Перестала рука заводиться за спину... У меня, может быть, тоже что-то перестало. Я совершенно не связываю это с голоданиями или еще с чем-то. Может быть, это какой-то другой процесс, непонятно какой.

С.: Я повторяю, что это хорошо!

Л.: А я хочу у тебя все время спросить.. Вот предположим, ты живешь в одном городе с Ольгой Елисейевой. Пошла бы ты к ней, тесты делать на новейшей аппаратуре?

С.: Да, наверно. Если меня что-то беспокоит, и мне непонятно – что, то важно выявить, какие возбудители у меня активизировались, и каких вообще много, и где они сидят. На это действительно есть большой смысл тратить и деньги, и время...

Л.: Хорошо, ты хочешь сменить тактику. Ты начинаешь более мягкие мероприятия делать с собой. В надежде, что зубы у тебя не будут портиться после этих более мягких чисток. Тогда у меня такой вопрос. Предположим, у тебя сидит сто паразитов. И, например, пять дней проголодав всухую... ты же не будешь отрицать, что из этих ста, предположим, двадцать сдохнут?

С.: Конечно!

Л.: Значит, двадцать сдохло. Сорок осталось на своих местах, а еще сорок куда-то то ли переместились, то ли еще что-то... непонятно, что с ними сделалось. Допустим, они мигрировали и, в частности, привели к ухудшению зуба, папилломы образовались... Но двадцать сдохло все-таки. Потом они начинают размножаться, и как ты думаешь, эти сто восстанавливаются через месяц? Становится ли их сто двадцать или осталось все-таки восемьдесят или девяносто?

С.: Я никак не могу предположить, но я надеюсь, что поднявшийся иммунитет продолжает бить новых и оставшихся. И не дает плодиться растревоженным и обозленным паразитам, хотя именно растревоженные, они плодятся очень страстно, судя по книгам.

Л.: То есть, остается, предположим, меньше, чем сто. Хотя бы девяносто пять.

С.: Да. Думаю, что уменьшается число паразитов, если с ними постоянно бороться.

Л.: Это очень важный вопрос. Потому что если это действительно так, то игра стоит свеч. До нуля-то ты их, конечно, не снизишь, но со ста ты можешь понизить, условно говоря, до шестидесяти.

С.: Я надеюсь, что голодание - наилучший способ уменьшить число всех паразитов, ну, многих. У меня есть основания, конечно, так предполагать.

Л.: Тогда, может быть, сделаем так – мы создаем специальный фонд для твоих зубов? Накопим – и начнем опять голодания?

С.: Ха-ха-ха! А с твоими зубами ничего не случится, ты считаешь?

Л.: Ну ладно, не смейся, ну и для моих зубов.

С.: Хорошо, но вчера у тебя волосы стали на расческе оставаться.

Л.: А чего волосы? Я не боюсь этого.

С.: Ты не боишься? Облысеть через неделю хочешь навсегда? Ты боишься этого?

Л.: Нет, не боюсь.

С.: То есть, ты согласен лысым ходить?

Л.: Лысый... Лысый... Вот послушай меня! Лысый... Я просто смотрю. Потому что такие случаи были со мной раньше. Волосы попадают и перестанут.

С.: А, вот! Я тебе и говорю! А зубы не восстановятся. В том-то и дело.

Л.: Ну допустим, зубы не восстановятся. Хорошо. Но раньше или позже, кстати, зубы у нас с тобой будут портиться. Просто от возраста.

С.: Да, конечно.

Л.: Предположим, это будет через десять, или через двадцать, или, там тридцать лет.

С.: Да.

Л.: Вот тебе придется ставить имплантаты. Ну и что?

С.: В это время у меня будут... пункт первый – деньги...

Л.: Не факт!

С.: Ну, я надеюсь. Пункт второй – стоматология шагнет вперед...

Л.: И все равно это будет требовать денег.

С.: Ну подожди! Да! Но это будет проще, легче и дешевле.

Л.: Как это дешевле? Я не согласен!

С.: Ну так же, как с мобильными телефонами. Раньше технологии у стоматологов были очень дорогие, а сейчас они доступны даже мне, чтобы зубы поддерживать в хорошем состоянии. Американскую улыбку делать. Вполне реально для меня!

Л.: Ну так вот, я об этом тебе и говорю! Давай создадим с тобой зубной фонд. Я не к тому, что призываю тебя продолжать голодать... А просто поставим себе эту задачу, раз она встала.

С.: Все это очень дорого, каждый имплантат стоит тысячу долларов.

Л.: А почему именно имплантат?

С.: Потому что все остальные технологии пока очень ущербны. Там надо подпиливать другие зубы...

Л.: Имплантат точно также может быть ущербен! Тоже можно сказать, что там надо буравить челюсть, туда надо вставлять титан, неизвестно, приживется он или нет...

С.: Да... Да. Но технологии растут...

Л.: Подожди! Подожди! Да подожди!

С.: Сейчас я договорю...

Л.: Нет, дай я сначала договорю!

С.: Хорошо.

Л.: Я вот смотрю на людей, у которых так называемая американская улыбка – мне понятно, что у всех этих губернаторов и так далее – не стоят же у них имплантаты! Я не верю, что у них имплантаты!

Они приедут в стоматологию на часок, им быстро там поставят нормальный, красивый был зуб. Коронки! И ничего, люди живут и в ус не дуют!

С.: Я вижу, что ты не читаешь про это всё! А я читаю! Технологии, которые широко применяются сейчас, ущербны. Но есть уже такие технологии, когда по остатку, буквально, зуба... то есть, хотя бы было за что зацепиться... наращивают на пружинках, на железном каркасе... на каком-то металлическом... делают каркас, и делают зуб. Просто. Это сейчас есть в Москве. Пока это стоит, наверно, жутко дорого, потом это будет стоить всё дешевле и дешевле.

Поскольку зубы мучают всё человечество, то технологии стоматологические растут невероятно. Например, когда я через год пришла к стоматологу... облицовочка у меня слетела... она сказала: теперь есть более совершенная эмаль. Более белая... в общем, более хорошая. И сделала ее мне. То есть, буквально каждые полгода или год все эти технологии растут очень здорово.

Самое главное, что я тебе скажу. Ты говоришь, давай сделаем запас денег сейчас, и будем дальше голодания проводить. Давай, я не против, но из чего? У нас вообще запаса денег нет!

Л.: Это детали!

С.: Из чего его сделать?

Л.: Неважно! Это уже другой вопрос. Мы же намечаем стратегические цели. Что значит, из чего его делать? Ищем работу! Мы ищем или нет? Мы ищем каждый день. С.: Мы могли бы иметь сейчас три работы, но за эти три работы я испорчу столько здоровья, что я лучше буду сидеть дома и не работать. И не зарабатывать на зубы.

Л.: Ну ладно, как хочешь... Закончим эту зубную тему.

С.: Ну теперь я наконец-то расскажу, какой у меня будет новый режим. Но это не значит, что я так буду жить десять лет.

Мы с тобой два года назад решили проводить ежеквартальные сухие голодания по пять суток (о нашем опыте сухого голодания мы написали книгу "Голодание для здоровья: семейный опыт". "Невский проспект", 2005). Это был эксперимент, причем эксперимент всего человечества. Потому что ни одной книги нет про сухое голодание вообще. Ну, мы не знаем. Россия, она не видела, во всяком случае. Естественно, когда ты идешь на эксперимент, ты понимаешь, что можешь изменить тактику.

Сейчас я хочу изменить тактику. Во-первых, я буду действительно каждый день что-то делать для своего здоровья. Чтобы мой иммунитет был ровно высоким.

Поплатившись эмалью пары зубов, мы сделали за эти два года очень сильный рывок в своем здоровье. Очень сильный! Естественно, теперь нельзя опускаться, а надо продолжать свое здоровье наращивать. Этот иммунитет надо поддерживать на высоком уровне. Я не жалею, что мы всё это сделали, так и надо было делать...

Теперь делаю так: каждый день бегаю, обливаюсь, каждую неделю голоданию по 20 часов, это, когда выпадет снег.

Л.: Почему?

С.: Сейчас иммунитет удерживается за счет огородных работ, обливаний и свежих продуктов. А вот когда воздуха и фруктов-овощей станет меньше, подключу короткие голодания.

Причем: если мне неохота идти на тренировку, я напоминаю себе: бег – уникальный способ оздоровления! Его ничем не заменишь, потому что прыжки чистят сосуды. И потом: 30 минут – и ты в другом настроении весь день.

Если мне неохота обливаться – я говорю себе: самый короткий путь взбодриться! Полезный кофе! Да и после бега уже логично облиться или в снегу повалиться, потому что жарко.

Если мне неохота голодать 20 часов (с 18 вечера и до 14 следующего дня... вечером телевизор, утром можно с книгой повалиться – а тут и поесть уже можно!), я тоже вспомню про 5 суток сухого голодания. Спрошу себя: не хочешь? Тогда не снижай иммунитет, поголодай немного.

Л.: Ладно, уговорила, речистая...

Книги Светланы Ермаковой и Леонида Жарова



Серия из четырех книг "Как быть мужем, как быть женой. 25 лет счастья в сибирской деревне"

Семья задумана, чтобы человек стал свободным. Слова "должен", "разрешите", "отпусти" в нашей семье не говорят. Каждый делает, что хочет. Каждый идет, куда хочет. Именно поэтому мы почти 25 лет идем в одну сторону. Без измен и вранья. И подумайте, зачем нам болеть?

Книга Первая. Эта книга о том, почему мы не изменяем друг другу. Вообще, секрет хорошей семьи - не измены, а перемены. Ставите вместе цель - и двигаетесь, вместе переживаете самые острейшие ощущения.

Книга Вторая. Каждый день у нас случаются открытия: иногда высокожизненные, иногда пирожковые, кулинарные. Открытиями хочется делиться; конечно. Эта книга о первой славе и о последних ссорах. О том, как Леонид решил стать идеальным мужем для Светланы, ничем невозмутимым и всем довольным.

Книга Третья. Мы уменьшили свои расходы втрое – и стали здоровее; возможно, тоже втрое. Мы перестали зарабатывать деньги и стали зарабатывать здоровье. А главное - поняли, почему болеют люди. Вот, кратко, про эту книгу.

Книга Четвертая. Жизнь – это выступление с трибуны. Тебе дали слово, и ждут чего-то нового... Деньги кончались. Работа не находилась. Тогда мы сели и подумали: о чём нам судьба подмигивает? И вышли в Интернет.

Сборник "Любовь без измен и вранья. 40 советов. 12 главных ролей жены"

"Каждая женщина когда-то мечтала стать актрисой, хоть чуть-чуть. Когда вы стали женой, можно представить себя в любой роли, ведь вы теперь - главный режиссер в домашнем театре.

Оглянувшись на наши со Светланой двадцать два семейных года, я насчитал двенадцать главных ролей, которые она не играет, нет, она в них живет. Возможно, это число не совсем точное, возможно, кто-то



скажет, что их требуется больше или меньше. Но передо мной собственный опыт, и я убежден, что эту дюжину способна освоить любая женщина".



Серия книг "Советы про замуж"

Кого выбрать в супруги? Как выбрать спутника жизни, друга, чтобы не ошибиться.

На любой свадьбе услышите: уступайте друг другу. И более совестливый начинает уступать. А менее совестливый с удовольствием наступает - Как быть?

Как начать разговор, чтобы продолжилось знакомство? Что сказать девушке, как заинтересовать? Чем заинтересовать молодого человека?

Когда мужчина и женщина начинают встречаться, их свидания проходят по неписаным правилам. Эти правила отшлифованы веками; Что же главное в них? Любой роман имеет срок годности. В конце романа три дороги. Какие? Узнаете из книг.

"Книга про секс. Измены неизменны?"

Логика в мужском поведении? Она простая. Сделать запас жизненно важного! Как мы делаем запасы в холодильнике, потому что все время хочется есть, так и мужчина делает запас женщин. Одна откажет - обратится к другой.

Это не скотина, не подлец, это просто мужчина!

Чаще всего муж изменяет не жене, а своему терпению, своему мужеству жить полуголодным. Потому что нормальный мужчина почти всегда испытывает сексуальный голод. Легко можно сделать вывод, при каких условиях мужчина выберет одну женщину и перестанет делать "запасы на зиму".

В этот сборник собраны главы из других наших книг. И добавлено несколько новых глав.



Серия книг "Почему мы здоровы в 55 лет"

Мы давно ждали, когда наступит пятьдесят, потому что это время нашей правды. Ведь мы тратили немало сил на бег, зарядки и плавание, немало времени на дорогу в Тюмень от озера Большой Тараскуль (где живем уже двадцать лет) и обратно, и почти все деньги мы тратили на овощи, фрукты и орехи, потому что это наша основная пища.

Многие считали нас слегка чокнутыми или совсем чокнутыми, а мы отвечали: подождите, вот стукнет нам пятьдесят - тогда поговорим. Ну вот, нам уже за пятьдесят. Поговорим?

"Книга первая. Сыроедение". В книге вы не найдете истории нашего исцеления от смертельных болезней: мы и не болели. Извините. Но мы становимся всё живее. И наши мысли всё здравее. Не знаем, будем ли долгожителями, но мы уже давно - "веселожители". Это очень увлекательно - становиться здоровее и веселее себя.

"Книга вторая. Сухое голодание". Двое - это не один. И в семейной жизни, и в науке быть здоровым. Перед вами - опыт мужа и жены, которые сами себе врачи. Они подробно и заразительно (в хорошем смысле слова) описали свой домашний опыт регулярного сухого голодания.

"Книга третья. Чистоедение". Если бы главным условием здоровья был чистый воздух – сельские жители всех стран были бы долгожителями. Если бы главным условием здоровья было сыроедение – африканцы были бы долгожителями; Если бы главным условием здоровья была холодная вода – приморские жители всех северных стран были бы долгожителями. Пока что статистика показывает: дольше всего живут жители развитых стран; стран с развитой культурой гигиены и чистоты.

"Книга четвертая. Вегетарианство и веганство". Раньше вегетарианство называли "вегетарьянство", рьяное, значит, увлечение растительной пищей. Теперь особо рьяных травожуев, таких как мы, называют веганцами. Веганцы не едят никаких животных продуктов: ни молока, ни молочных продуктов, ни яиц, ни даже рыбной икры.

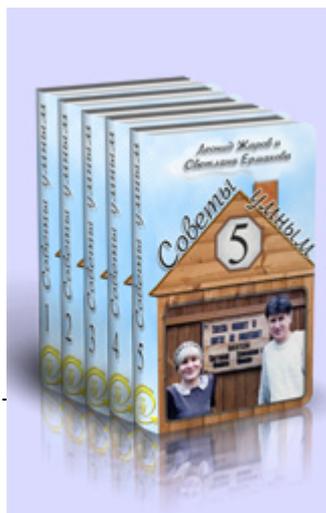
"Записки стареющей женщины"

Приложения к книге: "Вполне любовные рассказы" и "Хитромудрости".

Значит, иметь морщины -- стыдно? Значит, мы обречены невыразительно улыбаться, как бы извиняясь. Извините, я тут постарела... Не смогла преодолеть закон всемирного тяготения лица вниз...

Я намерена писать Записки Стареющей Женщины лет до ста; постараюсь до ста тридцати. Если вы перестали радоваться беспричинно, как ребенок -- первым делом проведите капитальную антипаразитарную чистку своей

жизни. Удалите из круга общения всех, кто портит вам настроение.



Серия книг "Советы умным"

"Наши советы для умных. Дураки сами всё знают.

Почему мы даем советы? Мы бы не давали, да у нас берут. О чём советы? О том, чего достигли мы сами: о любви без измен и вранья, о воспитании без

крика, о жизни с вечно-хорошим настроением, о здоровье, которое прибавляется".

Комплект из пяти книг "Советы умным" - это более 700 полезных жизненных советов, написанных в интересной, увлекательной форме. Авторы мудро, но с юмором делятся знаниями в таких областях жизни как: любовь, отношения с детьми и родственниками, здоровье, счастье, писательство. Отдельное место занимает в книгах "дневник дауншифтеров" - рассказы о счастье в сибирской деревне.

Книга "Я просто Ванька. Как помирить взрослых и детей. Как понравиться девочкам"



"Художественная книга о том, как мальчик научился разговаривать со своей совестью. И решил всех научить, всех помирить. В итоге, как водится, осмеян, обвинен, распят! Книга о детской душе. Многие главы диктовал нам сын. Мы считаем ее нашим лучшим творением."

Однажды Леонид услышал рассказ нашего сына Ивана про путешествия и прыжки с крыши; как он стоял и уговаривал себя: "Прыгай же, прыгай же, мои ножки! Не бойтесь глаза, не упадем!".

Отсмеявшись, Леонид сказал: «Ух ты! А когда я так смеялся?.. Ни один писатель меня так не рассмешил!..». Мы стали записывать за ребенком его рассказы и мысли. В то время мы только что переехали из города в приозёрное сосновое место, почти деревню, и впечатлений у Ивана было много. Получалась книга; все герои ходили по нашей улице Приозёрной. Работа стала ежедневной.

Такая вот семья: два писателя и писателёнок.



Книга "Как НЕ орать. Опыт спокойного воспитания"

Нет ничего страшнее, чем страх за своих детей. Он делает несчастными и родителей, и ребенка. Если родители невротически боятся за жизнь ребенка, ребенок не вырастет счастливым. Он будет невротически бояться за свою жизнь. Давайте спокойнее, а?..

Жить без крика можно! Тем, кто согласен, напишем наши правила воспитания.

- Сочувствуй ребенку, даже за то, что сейчас его накажешь.
- Детей надо уважать не потому, что они пригодятся (или отомстят) нам в старости...
- Счастливый ребенок вырастет у счастливой матери; даже если она вообще не была замужем.

- Мы интересовались успехами детской души, а не успехами детской учебы.
- Никогда не поднимали за сына груз, который он сам осилит.
- Если хочется заорать на ребенка, значит, ты неправильно живешь.

Книга "Как жить, когда тебе 12? Взрослые разговоры с подростками"

Эта книга для детей, но детям её не давайте!

Читайте книгу вслух, по главе за вечер, и каждое предложение с вопросительным знаком в конце – так и знайте! – это повод подумать, поговорить и поспорить.

Ведь дети не заготовки, а хорошие люди, во многом лучше, чем взрослые!

Ведь дети наше настоящее, а не будущее; они не готовятся к жизни, а живут – и часто ошибаются. Потом что в школе их учат всему, кроме счастья. А многие родители забыли, что такое счастье, и не знают, о чем поговорить с незнакомцами в своем доме (ведь подростки говорят на другом языке!).

Эта книга – пособие думающему родителю и думающему подростку.

