



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. Сыроедение. Наш опыт”
1996-2004

От редакции:

Об этих авторах расскажем только цифрами. Они поженились и решили прожить вместе 100 лет. Пока прошло 20.

Из них 8 лет Светлана и Леонид не едят никаких животных продуктов и называют себя "полусыроедамии". Есть и опыт чистого сыроедения - целый год. А последний год они проводят сухое голодание - пятидневные серии.

Результат очевиден: каждый месяц мы получаем новую рукопись.

От авторов:

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 здоровее.

Не знаем, будем ли долгожителями, но мы уже давно - "веселожители".

Это очень увлекательно - становиться здоровее и веселее себя.

- [Не хотим жить быстрорастворимой жизнью \(предисловие\)](#)
- **Вегетарианца узнать легко: он с тремя сумками**
 - Я стала врачом своего ребенка
 - Да, был зеленый, как огурец, а стал красный, как помидорчик
 - Как мы простились с колбаской?..
 - Моя апельсиновая зима (дневник 1996 г.)
 - [Хлеб всему голова. Но голова - больная \(дневник 1996 г.\)](#)
 - Желудок сдаётся последним (дневник 1996 г.)
- **Вареное - это невкусно. Или вкусно?**
 - Новости из моей головы
 - Наши отношения с печкой
 - Наши отношения с холодильником
 - Что делать с собой (дневник 1996 г.)
 - Чем больше ешь варёного, тем варёней ты сам
 - Сбросил полтора килограмма - и жизнь стала легкой (дневник 1996 г.)
 - Как ловко мы обманули все болезни! (дневник 1996 г.)
 - Ну что, кальмар под майонезом?.. (дневник 1996 г.)
 - [Ошибка всех ходоков за счастьем \(дневник 1996 г.\)](#)
 - Сыроедение - это холодно (дневник 1997 г.)
 - Жизнь длинная, если ты этого хочешь (дневник 1997 г.)
 - Сыроедение в Тюмени - это дорого

- Кто-то спивается, а мы -- съелись... (дневник 1997 г.)
- **Сделать добавки едой. А еду - добавками**
 - Как за семь дней помолодеть на семь лет (дневник 1998 г.)
 - Публичное письмо желающим жить (дневник 1998 г.)
 - Самое выгодное вложение - в свой рот
- **Дерзать и дерзить!**
 - Чтобы не откусывать от собачьей буханки... (дневники последних лет)
 - Мое правило – только самокормёж! (дневники последних лет)
- **Чистоедение**
 - "В человеке все должно быть прекрасно: и душа, и одежда, и мысли". А прямая кишка?
 - Здоровые мысли
- **Малоедение - тоже выход**
 - Глотай скорей, пока не отобрали! (дневники последних лет)
 - Голодание - наш способ радоваться
 - [Мои "голодные" открытия \(дневник 2004 г.\)](#)
 - После голодания жизнь особенно вкусна (дневник 2004 г.)
 - Вкладывать энергию в производство новой энергии (дневник 2004 г.)
- Мы - веселожители! (послесловие)
- Пять книг, которые советуем прочитать

Не хотим жить быстрорастворимой жизнью (предисловие)

Лучший способ уязвить врагов - жить долго.

Лучший способ одарить друзей - жить долго.

Хотите много съесть, много прочитать, много повидать - живите долго.

Хотите добиться признания - живите долго. Но здорово, весело, без одышки.

В тридцать лет мы поняли: советский человек начинает жить в пятьдесят.

Оказалось - правда. Только одно слово изменить надо - будет звучать так: умный человек начинает жить в пятьдесят.

Дети выросли (с тобой не живут, если ты умный). Квартира есть (небольшая, чтобы не приезжали гости - если ты умный). Здоровье тоже в наличии (а больше тебе ничего и не надо, если ты умный).

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?

Хлеб всему голова. Но голова - больная (дневник 1996 г.)

Светлана:

Когда люди узнают, что мы не едим хлеба, они восклицают:

- Совсем?!

Началось это... Обычно говорят: я прочитал книгу - и стал другим. Думаю, это неточное самонаблюдение.

Человек - до книги, до встречи - готов стать другим. Когда он приходит советоваться о чем-то, он не ждет совета. Он на самом деле приходит за поддержкой того решения, которое уже принял, пусть он и не совсем осознает это.

Мы, кстати, спрашивали у многих: кому удалось переубедить человека? Мало кому. А тот, кому удалось, жалеет об этом, потому что ничего хорошего из этой истории не вышло. Убеждение - процесс отнюдь не минутный.

Так и у нас. Мне показалось, что судьба привела, раздела и завела в парилку общественной бани поселка Большой Тараскуль нашу приятельницу и продавщицу свежего молока Андреевну. Андреевна всегда была толстой, а тут - не узнать - похудела. Объяснила так:

- Есть ничего не могу, что-то с желудком. Купила книжечку про сырое питание, стала есть все сырое - выжила. Могу, Света, подарить: у меня таких книжечек две.

В тот же вечер, по пути из бани, я зашла к Андреевне за книжкой. Значит, я ее искала! Значит, думала, что делать со своей ноющей после каждой поездки в город головой!

Я уже упоминала эту книжечку, почти брошюрку. Арнольд Эрет "Лечение голодом и плодами". Конечно, все это мы читали и прежде (журнал "Физкультура и спорт" регулярно печатал такого рода литературу), но автор сумел убедить.

Точнее, мы были готовы убедиться.

Придется цитировать, и много. Я не врач, а всего лишь сорокапятилетняя здоровая женщина. Когда мне будет хотя бы семьдесят и я буду весело щелкать своими - не вставными - зубами, тогда можно будет цитировать только себя.

А пока нас зовут Лёня и Света, или просто "ребята", и говорят:

- Ну, в вашем возрасте...

- А сколько нам?

- Лет тридцать пять, если подумать, приглядеться...

Кто ж нам, ребятам, поверит? Придется цитировать.

Но для особо въедливых умов: у вас есть знакомые здоровые врачи? Нет? Тогда почему надо верить врачам, которые не могут вылечить даже самих себя?

Эрет:

"Если картофель, хлебную муку, рис долго кипятить, то получится студенистая слизь, или клейстер, которым пользуются переплетчики и столяры. Это слизистое вещество скоро делается кислым, переходит в гниение, дает почву для развития грибков, плесени и бацилл.

При пищеварении, которое химически представляет собой ту же варку, эта слизь, этот клейстер станет также отделяться, ведь кровь может пользоваться только переваренным, полученным из крахмала виноградным сахаром... В течение жизни кишечник и желудок мало-помалу так "заклеиваются" и покрываются слизью, что клейстер растительного происхождения и клей животного (от мяса, молока) переходят в гниение, закупоривают кровеносные сосуды и, в конце концов, застоявшаяся кровь должна разлагаться...

Кто не желает согласиться с тем, что стенки пищеварительного канала должны со временем засориться, с тем все равно ничего не поделаешь.

Тут и кроется объяснение, почему большинство вегетарианцев, несмотря на их хваленое меню, все-таки не здоровы.

Если вегетарианцы не перейдут вскоре только на естественную пищу или не сократят количество поглощаемой пищи, то вегетарианству в его настоящем виде грозит опасность утратить свое значение...

Конек вегетарианской пропаганды заключается в том, что питание мясом неестественно. Но так же неестественны хлеб, сыр, молоко и т.д. Все, что приготовила человеческая рука или мнимо улучшила, есть зло...

Почти все попытки поста (голодание, бесслизистая диета) терпят неудачу от того, что с принятием неслизистой пищи старая слизь будет обильно выделяться, пока организм совершенно от нее не очистится и не выздоровеет... В совершенно здоровом организме так называемая слизистая оболочка должна быть у людей не белой и беловатой, но чистой и красной, как у животного...

Каждый может узнать, как долго после поста или при фруктовой пище можно работать или ходить, не чувствуя никакой усталости".

Мы к тому времени имели опыт голодания и бесслизистых фруктово-овощных диет (муж - для здоровья, а я - для похудения). И мы уже знали эту легкость, этот прилив сил после того, как перестанешь хотя бы несколько дней есть блины и пирожки.

Замечали мы не раз и другое: как хочется спать и не хочется двигаться после этих самых пирожков.

Жизнь не позволяла нам спать и заставляла двигаться. Мы искали источники энергии.

Но среди всех многослизистых нездоровых продуктов есть один, просто убийственный - это наш хлеб. "Всему голова". Может, и голова, но больная.

Я убедилась в этом еще в шестнадцать лет. Невинные девчушки бегали в магазин за невинными булочками, торопливо глотали их на ходу, чтобы не опоздать на урок. Жрицы булочек. И в результате к концу десятого класса я попала в больницу с гастритом.---

Весной и летом мне приходится кормить друзей и подружек сына, которые приезжают к нам и отдохнуть, и поработать. Половина из них погибают от гастрита, совершенно не понимая, что это и откуда это. Жрицы и жрецы булок! Незнающие дети незнающих родителей!

Цитирую для них. Геннадий Малахов:

"Ввиду того, что хлеб изготавливается из зерна, которое перемолото, отделены оболочка и зародыш, он сильно теряет свою пищевую ценность. Люди, употребляющие в основном хлебобулочные изделия, становятся похожими на шары. В этом нет ничего необычного: употребляя муку, которая является "растительным запасом, растительным жиром", мы откладываем таковой у себя в теле.

Дрожжи, на которых готовится тесто, крайне неблагоприятно воздействуют на нашу микрофлору. Вообще, мучное, лишенное ферментов для переваривания (они содержатся в зародыше и под оболочкой), крайне плохо переваривается и зашлаковывает организм...

Употребляя хлеб, мы превращаем свой желудочно-кишечный тракт в поле боя между дрожжами и естественной микрофлорой. Вот откуда идут дисбактериозы. Некоторые народы, чтобы защитить себя от вымирания, приготавливали только пресный хлеб и обычай этот закрепляли в виде религиозных догматов.

Например, в "Библии" (кн. "Исход", 12, 20):

"Ничего квасного не ешьте; во всяком местопребывании ешьте пресный хлеб".

Где найти такое местопребывание, где продадут хлеб из целых зерен, мы не знали. Поэтому на несколько лет исключили из своего рациона все мучное и даже каши. Жить стало легче.

Теперь об Андреевне, царство ей Небесное.

В той бане, на той же верхней полке парной, в том же разговоре - помните? - Андреевна призналась, что похудела не по своей воле. Просто желудок стал отвергать любую пищу, кроме растительной. Стройная Андреевна с энтузиазмом говорила, что это совсем нетрудно: размочить черносливчику да заесть орешком!..

При следующих встречах, наевшись черносливчику с орешками, я спрашивала Андреевну:

- Ну что, сыроедствуем?

- Стараюсь побольше салатиков делать, - уклончиво отвечала Андреевна.

Прошло несколько лет. И как-то осенью я зашла к Андреевне в гости. Она недавно выписалась из больницы (было обострение язвы желудка). В кухне приветливо пахло ватрушками с творогом. Меня стали угощать.

- Да я не ем булочки, вы же знаете!

- Ну одну-то можно. Горяченькую!

- А вы, Андреевна, вроде отказались от мучного?

- Да нет, теперь я ем всё! Я, знаете, ем то, что мой организм захочет, - с видом профессора-диетолога сообщила мне Андреевна. - Если он хочет сосиску, я ему покупаю сосиску.

- Андреевна, да вы что?! Это можно чистый организм слушать, который уже вкус булочек забыл! Все, кто голодал подолгу, говорят, что хочется чего-то очень простого: картошки, сухарика, морковки, яблока. А если спрашивать себя, чего ты хочешь, то окажется, что хочешь самое вкусное, самое жареное; а потом и жареное надоедает, хочется еще жареней! Для морковки и места не остается...

Но Андреевна, видимо, давно растерявшая все аргументы в спорах со своим ватрушколюбивым желудком, сказала:

- У меня же семья! Дочь с мужем! Я им пеку, а сама что, нюхать буду?

Этот аргумент я слышу всегда, когда заговариваю с какой-нибудь женщиной о здоровом питании. Это, конечно, аргумент не головы, а желудка, губы-не дуры и языка-не дурака. Аргумент убийственный:

- Я семью отравой кормлю, а себя что, беречь буду? Звучит он, конечно, так в моих ушах. А в устах спорящих со мной женщин - так:

- У меня семья, столько работы! Я такая святая, мне некогда для себя и минутки найти!

...Недавно Андреевну похоронили. Люди в нашей деревне, с несомненным чувством своей правоты, говорили:

- Ну вот, доголодалась!

Мол, ела бы, как мы, пирожки с мясом, ходила бы сейчас, похохатывала.

Вскоре, правда, еще две отнюдь не старушки в наших краях умерли. Разговоры об умерших одинаковые:

- Такая молодая еще... не старая. Почему? С чего бы? Не курила, не пила...

И добавлю: дышала чистейшим сосновейшим воздухом! Имела к услугам два озера и два санатория с грязями и минеральной водой, с опытными врачами. С чего бы?

Получается, с того самого, которое так любит губа-не дура, которое так просит организмушко. С соленого, копченого, печеного, жареного. С горяченького!

Мнение о том, что Андреевна "голодовала", пошло, видимо, с того случая, когда организм сказал моей приятельнице:

- Хватит кушать!

(Мой организм говорит грубее: хватит жрать!).

Да, наши зажавшиеся организмы (у женщин они умнее) иногда из последних сил делают нам подсказки.

Такая же история случилась с моей подружкой --толстушкой Аней. Тоже перестал принимать организм вареную, копченую, жареную пищу. А если она все же доходила до желудка, тут же случался страшный приступ, то ли почечный, то ли печеночный, то ли желудочный, то ли поджелудочный - не помню.

Да и не важно, ведь все болезни от того, что мы несколько раз в день кладем себе в рот.

Стала моя Анечка поневоле сыроедкой: чуть-чуть орехов и яблоко или салатик - вся еда в течение нескольких месяцев. Похудела, похорошела, выжила, одним словом.

Теперь она опять потолстела, на случай приступа носит с собой таблетки, целую косметичку всяких таблеток. Это чтобы организм не дурил, не вздумал указывать, что надо есть Анечке, а чего - просто нельзя.

Так же третья моя знакомая, Г.М., бросила курить. Вдруг стало тошно от сигарет. Всю жизнь было не тошно (ну и заодно тромбы на ногах образовались), а тут стало тошно.

Если бы не бросила Г.М. курить (вернее, ее умный организм бросил), что было бы? Ответить нетрудно.

Каждый раз, когда я приношу из магазина буханку свежего хлеба, муж нюхает ее и говорит:

- Вкусно пахнет, зараза!

Хлебом мы иногда кормим пса, ну и кашей с мясной требухой.

Кашу варит муж, сварит, посмотрит и скажет:

- Сам бы ел...

У меня же вид мяса вызывает отвращение, а хлеба иногда хочется: поджаренного, хрустящего. Хочется рисовой каши со сливочным маслом, пирожков с капустой, вареников с вишней... Да мало ли чего хочется! Во дворце хочется жить!

Но во дворце я точно жить не буду никогда. А пирожков за сорок четыре года я много съела...

Ошибка всех ходоков за счастьем (дневник 1996 г.)

Светлана:

Надо сказать, что все эти дни было морозно - под тридцать. Спим одетыми, под двумя одеялами - пуховым и шерстяным. Вообще, стали больше мерзнуть - ведь потеряли по несколько килограммов.

Да, приехали из Москвы, взвесились - ушло три килограмма, и у меня, и у Лёни. Причем внешне ущерб не виден - так, килограммчик. Объем бедер у меня не изменился. Ушел, наверно, внутренний вес: жир, слизь, еще какие-то шлаки... Больше ничем не объяснишь, как мы ни пытались.

Стресс? Но пять лет назад в Москве стресс было постстрессовое, а мы остались при своих жирах. Мало ели? Да, поменьше. Но и в прошлый московский приезд было так же.

Неделю назад ездили в Ишим - пять дней по 4 --5 выступлений. И ничего, никаких головных болей.

Последние три дня я ела соленую капусту и помидоры. Решили покутить. В результате лицо опухло, глаза заплаыли... Почему-то пересол на сыроедской физиономии сильнее виден. Так что сегодня я уже соли не ем.

Хорошо зимой! Никто не приезжает...

Сидим сегодня, часов в пять -- Лёня в кресле, я в постели, в ночной рубашке, потому что у меня очередной "кризис" - температура 37,3 --и больше ничего. Лёня в сапогах и дубленке, потому что затопил печку, предварительно замазав: пришлось проветривать кухню.

И вот сидим и едим: я - слабосоленые помидоры (рассол: мед, соль, перец-горошек, лук, растительное масло, вода, чеснок, травки) ломтиками. Лёня - квашеную капусту без соли (рассол: мёд, клюква, перец-горошек, другие семена, хрен, горчица, изюм, яблоки, морковь).

И говорим:

Я: - Хорошо!

Лёня: - Не просто хорошо, а очень хорошо!

- Вот думаю - чего мне не хватает? Да всего хватает, даже никакого пива не хочу, - это фраза Леонида из кухни. Он делает очередную порцию маринованной капусты.

А мне пока без соли все маловкусным кажется.

Вечером, часов в 11, у нас намечен банкет.

Я буду развратничать соленой капустой, а Лёня - солеными помидорами. Выпьем семиградусного вина.

Интересно, что время от времени из подсознания всплывают старые "вкусности".

Лёня периодически хочет пива, а я несколько дней хотела сала с хлебом - это радость из ещё деревенского детства.

Уже понятно, что хочется привычной еды: ел последний год картошку - будет картошечка сниться; ел пельмени - они будут мниться (и смешно верить своему организму, когда он так загажен - его никогда не потянет на простой несоленый продукт).

По дороге в Москву Леонид заразил меня желанием соленой капусты и мы покупали её на станциях. Больше мы себе капусты (и ничего соленого) не позволяли, а вот сейчас расстрастились.

И что, ребята, вы хотите с нами состязаться?

С нами, которые на Новый год капустой угощаются? Даже без русской картошечки...

Анализируем этот год. Главное событие: нашли ключ, который искали всю совместную жизнь -- к молодости, к энергии.

Все это время мы держали уровень здоровья на высоте, теперь резко прибавляем.

И это - начало.

Ответ на письмо.

"Да, Ира. 1991-й год проехался по всем. Мы тоже влипли - хотели и баню, и новый дом...

Тебе, видимо, придется решать - выживаешь или помираешь. Выживаешь - если можешь делать то, чего не могут другие.

Твоей дочери еще несколько лет до возраста самостоятельности. Маме - несколько лет лежать, тебе - несколько лет терпеть. Это надо принять.

Второе. Жизнь длинная, если хочешь. Хочешь? Тогда вытаскивай себя эти несколько противных, скучных лет. Заставь время работать на себя - это способность умных. Через десять лет обязательно начнется другая жизнь. Говори себе каждое утро и вечер в полусне: через несколько лет я стану счастливой.

Третье. Счастливыми становятся те, кто умеет управлять своими головой и желудком.

Переставай есть многое. Советую перестать есть всё вареное. Проверили на себе: удовольствие то же, но при этом идет ежеминутное очищение без всякого голодания.

Уверяю, есть чем наедаться и объедаться. Раз в месяц примерно у тебя будут взрывы твоих болячек (кризисы). С температурами, головными болями, отеками - всё, что у тебя болит, начнет покидать тебя через обострения. Сначала самые-самые болячки, потом - даже детские.

Небольшие нарушения в питании (кусочек шоколада в день) - не мешают.

Ты сама увидишь: если будут кризисы, значит, здоровье раскручивается в обратную сторону.

Пока мы уговорили - и то, кроме суббот и воскресений, - одного человека на сыроедение. Надо очень любить жизнь, чтобы отказаться от многих вкусов.

Энергия, молодость, радость, счастливое состояние души, а главное - перестанешь бояться, что завтра у тебя найдут рак, цирроз, невроз...

Это удовольствие ни с чем не сравнимо. Какая, в сущности, разница, что жевать: торт или курагу с орехами?

Да, первые десять дней будет жор. Потом будешь есть не больше, чем раньше (по объему). Пропадет чувство особого голода.

Ира, прошу, попробуй три месяца!

Через три месяца поймешь, надо или не надо, можешь или не можешь.

Другого пути в твоём положении (физическом и душевном) просто нет.

Понимаю, замкнутый круг: надо очень желать жить, чтобы лишиться себя ежедневных удовольствий; но без лишения себя удовольствий быстро пропадет желание жить. Проверено всеми".

Можно догадаться, что ответа на это письмо я не получила.

Первый порыв - научить мир. Это ошибка всех ходоков за счастьем. Нашел способ обрадоваться, стать живее - хочется научить всех. Ребята, да ведь всё просто! Смотрите на меня!..

Но по носу мы получили давно, еще по вегетарианскому!.. Никто не хотел становиться вегетарианцем, каждый тут же вытаскивал из кармана своей памяти цитатку про незаменимые аминокислоты (их никто не видел, но все о них читали).

И про сыроедение я скромно помалкивала. Только однажды проговорила, когда наш друг Всеволод Бессараб похвалил мои белые зубы.

- Так понимаешь, Всеволод, сырая еда только чистит зубы, не прилипает, не дает налет. Вот попробуй замочи горох на ночь, а потом поешь его - и посмотри, какие у тебя зубы будут блестящие! Или просто банан съешь... после чистки зубов - зубы останутся такими же отполированными. Не говоря уж о яблоке...

- Это понятно, Света. Но не будешь же ты только сырые продукты есть!

- Буду.

- Да ну, ерунда.

- Ну, признаться, я уже полгода ем только сырую пищу. И чай.

- И что? И какой результат?

- Да вот результат! Я стою с тобой и болтаю, а раньше бы уже с головной болью лежала в кровати и скрипела зубами. Всегда после города у меня болела голова - такой закон был. Не просто закономерность, а закон.

- Слушай, а у меня давление скачет.

- В первый же день сырого питания оно нормализуется.

- Кто сказал?

- Да у нас книга есть, автор все на себе испытал. Уже помирать собирался - и вытащил себя из всех болезней сыроедением.

- Колоссально! Просто колоссально! - закричал Бессараб. Это его любимое слово. - А почему вы мне не дали эту книгу?

- Ну, не думали, что тебе интересно...

- Да вы что, ребята! Я же так груши люблю! Яблоки!.. Принесите мне эту книгу! Да вы что! Я все новые идеи приветствую

"Хотя считается, что в "нормальных" условиях ритм биения сердца (пульс) должен держаться на уровне 70-72 ударов в минуту, надо сказать, что у сыроеда он достигает только 58-62 ударов в минуту", - пишет Атеров.

Да, у меня пульс стал 50 ударов в минуту. Успокоилась...

Через дней десять я позвонила Бессарабу, спросила: ну как?

- Колоссально! Света, это колоссально! В первый же день давление стало нормальным и держится в норме. И брюхо уже гораздо меньше... Ну, слушай, как всё просто! И сплю отлично, и работаю отлично. Ну, слушай... А почему все люди этого не знают?.. Я всем рассказываю...

Мои "голодные" открытия (дневник 2004 г.)

Светлана:

Голодание на воде - 10 суток.

Что нового в этом голодании?

Все дни пила утром слабозаваренный чай, в нем лимон, а на кончике ложки - мёд.

Пол Брэгг советовал этот напиток в первый день голодания ("На стакан воды - треть чайной ложечки натурального мёда или одну чайную ложку лимонного сока; эти добавки действуют, как растворители токсичных веществ и слизи").

А Геннадий Малахов употребляет антистрессовый препарат Аракеляна (был такой знаменитый голодарь; не знаю, сколько прожил).

Рецепт сложный, но приведу его: на один килограмм веса человека берется 0, 01 грамма пищевой лимонной кислоты, или 0,1 миллилитра лимонного сока; 0, 01 миллилитра настоя мяты; два грамма мёда и два миллилитра воды. Это норма на шесть дней, "особая пищевая добавка, благотворно влияющая на организм, особенно во время голодания".

Аракелян советует добавлять еще и соду в этот напиток (из расчета один грамм на три литра).

Мне помнится, что и Юрий Андреев этот "антистрессовый напиток" приветствует.

Я же рассуждаю проще. Организм во время всего голодания питается, да еще и мясом. Это то, что производит в процессе жизнедеятельности сам организм, его отходы (да и глисты, думаю,дохнут стаями). То есть, очень небольшое количество пищевого продукта как бы не считается, все равно организм переходит на внутреннее, эндогенное питание в положенный срок. У нас - на пятый-шестой день, у более очищенных людей - раньше.

Поэтому несколько глотков чайку с мёдом и несколько "лизков" меда не повредят. А веселее намного! Утром встанешь, взбодрись - и веселее.

Судя по интенсивному очищению, эти утренние чаи не помешали.

Гнусный зуб стал побаливать, и я решила еще поголодать. Десять дней голодать неохота. Я вспомнила про сухое голодание и решила сделать каскад: три дня - голод без воды, три дня еда, потом опять голод.

С.: Не знаю даже, в чем тут заковыка, но если б мне надо было еще четыре дня голодать, мне было бы очень тоскливо сейчас. А если три дня голода, а потом три дня еды, а потом опять голода три дня, то мне очень даже весело. Чем это объяснить?

Л.: Я тебе скажу. Голова! Всё в голове. Настроение... Вот сидят геологи, настроенные на то, что завтра прилетит за ними вертолет; вертолет не прилетает. Я много раз наблюдал: люди начинают тосковать. Это настрой.

С.: Но даже без настрой мне такие циклы гораздо легче выносить. Наверно, человек просто устает от однообразия, ему нужны новые эмоции, перерыв.

Л.: Да, это интересная мысль. Поесть, сходить куда-то, подготовиться морально к новым испытаниям. То же самое - работать с перерывом восемь или без перерыва шесть часов. Казалось бы, какая разница? Но все люди делают перерывы. Двадцать минут на перекур - святое!

С.: У меня в холодильнике черника, персики... Если мне нельзя их еще пять дней есть - это тоскливо. А тут я знаю, что за три дня наемся от души.

У меня такое чувство, что просто так жить и все время есть - это как-то уже... преступно. Просто есть, не чистить ничего, не голодать - как-то слишком шикарно. В сознание вошла мысль, что мы... не то, что страдать должны, но должны очень ограничивать себя. Даже при тех ограничениях, обычных, преступно много у нас еды было.

Л.: Не думала, наверно, в юности, что в монастырь уйдешь?

С.: Да, мы тут и сидим, в монастыре! Свой монастырь со своим уставом.

Первые сутки сухого голодания.

Чувствую себя хорошо. Никакой головной боли, что просто странно; должен же выходить кофеин! Кофе-то я пила мало в последнее время, а вот чай слабозаваренный, черный, с лимоном, мне очень мил. А там тоже кофеин ведь... Значит, делаю вывод, в первый день голова раньше болела не только от кофеина, а от огромного количества "зашевелившихся" шлаков.

Мысль моя подтверждается еще вот чем. Считается, что на закате спать нельзя - обязательно голова заболит. И сколько я ни ложилась спать с 16 до 18 часов - результат один: если перед сном поела нездоровой пищи - тяжелой, масляной, не дай бог, поджаренной - да, головная боль была обеспечена. Если же питалась своей обычной пищей - половина сырых продуктов, половина вареных - то никакой головной боли не было и нет.

Мне уже понятно, что многие головные боли - от отравлений. Раньше я приезжала из города и знала, что весь вечер проведу с разламывающейся головой. Простое вегетарианство не помогало. Помогли сыроедение и голодания.

Теперь, если изредка болит голова, то болит она дома и почти всегда после антипаразитарных препаратов - например, после тыквенного сока. Поэтому пью не стакан, а полстакана. А остальные полстакана - морковного, например.

Двое суток прошло сухого голодания, вес сорок девять с половиной, то есть, почти по килограмму в сутки скидывается.

Я с удовольствием вошла в сад, посмотрела, что малина растет, клубника, дважды плодоносящая, - две ягоды красные и зеленые, и горох. И подумала: что ж, за последующие три дня я всего этого наемся с удовольствием! Потом опять "голодну" три дня.

Всё это мне нравится! Видимо, моя голова так устроена, что мне надо перерывы делать.

Третий день сухого голодания. Мне хочется пить, но не так жуткая жажда меня мучает, как все-таки голод. С удовольствием съела бы какой-нибудь фрукт сочный, то есть, вода нужна, но не как таковая, чтобы припасть и пить-пить-пить.

Я вдруг заметила, что опустила руку в прохладную воду, и она мне показалась особенно приятной: тело хочет воды.

Люди обалдевают, когда слышат про три дня без еды и воды, но это вполне возможно. Все утверждают, что шлаки выводятся с водой, а вот... Наверно, у меня запасы воды в организме, и эта плохая вода выходит.

Спасибо, что все эти вкусности есть на свете! Когда закончу голодание, когда начну питаться, буду каждый кусочек держать во рту, потому что глотать-то даже не захочется, так мне кажется сейчас. Пищу я воспринимаю, как кусочек во рту. Про нее мне так же нравится думать, как, наверное, солдатам в армии про женщин.

Опять рецидив рака (вроде бы) у нашей Пантелеевны --она ходит по больницам. Лечиться-то намерена золотым усом, но анализы сдавать приходится. И говорит мне по телефону: "Я ведь два дня проголодала, потому что надо было для анализа. Вот, оказывается, могу, если прижмет. Да, и нет ли у тебя резиновой шапочки, я начала обливаться?".

А сама веселая! Чувствует себя хорошо. Надеюсь, всё обойдется.

Еще летом я рассказала и расписала ей всю программу оздоровления, четыре пункта, последовательно, как у Свищёвой: очищение, питание, лечение, поднятие иммунитета. Но Пантелеевна, как и все, выполняла только один пункт: заваривать травы и пить перед едой.

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", "разреши", "отпусти" в нашей семье не говорятся. 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 не возмутимым и всем довольным.

Книга Третья. Мы уменьшили свои расходы вдвое – и стали здоровее; возможно, тоже вдвое. 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.

ы Морозовой

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 здоровее. 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.

