



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. Вегетарианство и веганство

книга в письмах и разговорах

- [ОТ АВТОРОВ](#)

- [ПОЧЕМУ МЫ СЧИТАЕМ СЕБЯ](#)

- Ошибка! Источник ссылки не найден.

ЗДОРОВЫМИ?

- Ошибка! Источник ссылки не найден..
Ошибка! Источник ссылки не найден.
- **ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ НАЧИНАЮЩИХ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ**
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- **САМОГРАНИЧЕНИЕ – ЭТО СКУЧНО?**
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.

- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден..
Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- **ЛИЗОБЛЮДСТВО**
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.
- Ошибка! Источник ссылки не найден.

ОТ АВТОРОВ

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.

Чем мы отличаемся от многих веганцев? Четыре пункта.

Первое. Веганство обычно бывает идейное: люди не хотят убивать животных ни для пищи, ни для одежды и обуви.

Наше веганство идет от поиска вечного двигателя здоровья. И вот, исключая один продукт за другим, мы оказались веганцами.

Второе: половина нашей пищи – сырая.

Третье. В питании мы соблюдаем законы чистоедения (термин наш).

Четвертое. Мы никого не зовем следовать нашим путем, считаем его экспериментом.

ПОЧЕМУ МЫ СЧИТАЕМ СЕБЯ ЗДОРОВЫМИ?

Мы говорим, что практически здоровы в свои 55 лет. А чем докажем? Откуда видно? Какие признаки у нашего здоровья? Нам же могут сказать: да врёте вы всё!

И иди нас проверь.

Уже год есть у нас друг, писатель Николай Курдюмов; дружба в письмах, мы никогда не виделись. Недавно он написал, что когда-нибудь хочет с женой к нам приехать.

Допустим, они приехали, живут у нас месяц. Что они увидят?

* Мы хохочем с утра до вечера. Это самый главный признак здоровья! Как встаем, так у нас шутки, болтовня, смех.

* У нас нет плохого настроения. Нет раздраженных ноток в голосах. Раздражение свойственно человеку больному, даже если он скрывает недуг. Считается даже, что больному можно простить раздраженный голос, не можно даже, а нужно... капризы... У нас этого ничего нет.

Курдюмовы услышат – мы песни поем очень часто!

* Мы прекрасно спим. Никаких снотворных, никакой рюмочки водки на ночь. Ни даже ванной теплой, ха-ха-ха.

* Главное, чему гости удивятся - у нас ничего не болит. Можно покороче сказать: жизнерадостность, постоянный оптимизм.

* А еще – работоспособность.

Признак высокой работоспособности – мы выдаем интеллектуальную продукцию. Последние полтора года у нас издано девять книжек, еще три подготовлены к изданию. А еще три в полуготовности. И ведем два форума, один на сайте университета, другой на своем сайте. И у нас много задумок на будущие книги.

Да, мы вышли на такой темп - только заканчиваем книгу, сразу начинаем писать следующую. Ну и одновременно пишем не одну книгу, а две.

* Ходим бегом.

Вот дети. Они обычно не ходят вразвалочку, а бегут. И мы за собой замечаем, что нам удобнее такой способ передвижения. На улице ходим очень быстро, а во дворе, у себя за забором –иногда и бегом. Думаем, это тоже признак здоровья.

* Что еще может отметить Николай Курдюмов и особенно его жена, Татьяна? Мы легко одеты.

Мы странновато выглядим, потому что когда все ходят в пальто, мы уже ходим в куртках, когда все в куртках, мы уже в пиджачках, когда все в пиджаках, мы уже в рубашках и в платьях.

* Еще мы давно не простываем.

Да, мы не боимся холода, слово «простыть» не для нас. Сквозняк – такого слова нет в нашей жизни. У нас с холодом хорошие, дружеские отношения. После холодных нагрузок не бывает отрицательных реакций организма.

Дом у нас очень старый, деревянный, и продуваемость в нем славенькая! А еще приходится часто выходить во двор – то на тренировки, то ведро вынести-принести, то в сени за капустой квашеной, то в сени за клюквой, то за дровами...

В общем, у нас получается хороший холодообмен. Но мы, за исключением особо холодных дней, когда температура на улице ниже минус тридцати пяти, ходим в тапочках на босу ногу.

Ну а летом мы несколько раз в день обливаемся очень холодной водой из нашего глубокого колодца.

* Наблюдающий за нашей жизнью, обратил бы внимание, что у нас дома нет лекарств. Ни пузырьков, ни таблеток, ни ампул. Из таблеток у нас только активированный уголь.

* Еще Курдюмов со своей Татьяной подивились бы, ни разу не услышав в доме слово "врач". К врачам относимся с уважением, но стараемся обходиться своими силами. А вот стоматолога посещаем.

Самое хорошее лекарство для нас – сразу начать голодание, если что-то не в порядке. При голодании сохраняем работоспособность, пишем книги, ездим в город, продолжаем обычные домашние дела.

* Гости обратили бы внимание – в лексиконе нашем нет слов «болезнь», «старость», «возраст»; мы не обсуждаем болезни.

* В нашем окружении нет людей, называющих нас по имени-отчеству.

Наши фотографии, вполне неприкрашенные, можно посмотреть в интернете, на <http://foto.mail.ru/mail/domna51/3>

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ НАЧИНАЮЩИХ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

В общем, жизнь была такая хорошая, что грех не продолжать. К тому же, хотелось писать книги, а не зарабатывать писательскими выступлениями и рекламными текстами. Мы искали источники энергии, вечный двигатель ног и мозгов.

К 93-му году мы имели опыт голодания и фруктово-овощных диет, и для здоровья, и для стройности. И мы уже знали эту легкость, этот прилив сил, свежесть ума после голода и свежих сырых фруктово-овощей.

Замечали не раз и другое: как хочется спать и не хочется работать после блинов, пельменей, пирожков.

Жизнь не позволяла нам спать и заставляла двигаться. Мы думали, наблюдали, читали, слушали, сопоставляли – где брать энергию? И все реже на нашем столе появлялись продукты вроде мяса и рыбы. Сегодня мы знаем, какие ошибки обычно делают начинающие вегетарианцы.

* Они верят своему "хотению". Вот хочет мой организмушко пельменей, значит, чего-то полезного ему не хватает. Съем!

На самом деле, хочется всегда привычной пищи. Нам тоже хотелось мяса.

Никто не хочет страстно... ну, манго, например, если попробовал его только пару раз. Язык помнит привычные вкусовые ощущения и воспроизводит их, не успеешь подумать. При изменении привычек вылезают из памяти и детские радости; например, хочется хлеба с салом и чесноком, которые ели только в детстве.

* Они накидываются на хлеб, чтобы чем-то компенсировать радости мясоедов.

Хлеб, по-нашему мнению, вреднее мяса. Дрожжевые грибки подавляют естественную микрофлору желудочно-кишечного тракта (объяснение не наше, а широко известное).

* Они накидываются на мучные изделия. А это, кроме дрожжей, белая мука, которую мы тоже не считаем продуктом питания, а основой для обойного клейстера, клея. Кроме того, известно, что пшеница больше всех зерновых заражена грибами.

* Они накидываются на сахар и на соль, опять же, для компенсации. О вреде переизбытка этих продуктов можно не писать, все знают.

* Они накидываются на молоко и молочно-кислые продукты.

Общеизвестно, что молоко усваивается далеко не всеми взрослыми желудками и малоизвестно мнение, что молочные продукты - поставщики радионуклеидов, (об этом пишет Надежда Семёнова).

И получается, вместо улучшения здоровья наш начинающий вегетарианец получает ухудшение.

САМОГРАНИЧЕНИЕ – ЭТО СКУЧНО?

Маша Царёва в 2004 году написала нам такое письмо:

"Здравствуйте, Светлана и Леонид! Меня зовут Маша, я тоже писательница. Пишу романы из жизни современных москвичек.

Хотела сказать вам спасибо большое, даже не удержалась и решила написать письмо.

Вашу книгу купила случайно года два назад. Покупая, не ожидала ничего особенного, но была приятно удивлена мощной энергией, которая исходит от ваших слов.

У меня и у самой была мысль написать не очередной любовный роман, а книжку о счастье, лишенную пафоса, претенциозности и прочих печальных атрибутов литературы такого рода. Вы просто молодцы! Мудрые мысли изложены простым понятным языком, с приятным юмором".

Мы стали переписываться, и тема наших писем Маше была: "Супер-Стил". Так мы пророчили Маше большую литературную славу, как у Даниэлы Стил.

Потом Маша пришла на наш сайт – и вот переписка на форуме.

МАША: Еще несколько дней назад просила кого-нибудь вдохновить меня, медленно толстеющую. А вот сейчас у меня самой созрел рецепт - да просто надо чаще здесь появляться.

Не знаю, кто здесь с какой целью находится. Но для меня Светлана Ермакова - в некотором роде допинг. Вот не общались месяц, и я скатилась на пиццы и бутерброды. А сейчас три дня захожу на этот форум, и... ничего вредного не съела. Не потому что борюсь с собой, а потому что не хочется.

И дело не в том, что правильные умные вещи написаны. Правильные умные вещи и так многие знают. Дело в том, как это написано - заразительно. Светлана и Леонид - гедонисты, поэтому в чем-то им хочется подражать.

У меня многие подруги на диетах сидят. Косятся, вздыхая, в сторону шоколадных тортиков и уныло жуют морковку - вот им подражать почему-то не хочется.

А здесь от морковки получают искреннее наслаждение, и оно передается читателю, честное слово!

Вот сегодня я с утра двинула на рынок. Купила абрикосов, слив, помидорчиков, апельсинов. Еще - замороженной ежевики и клюквы. А клубника у нас своя. И вот сегодня весь день коктейли делаю - ягоды плюс свежий апельсиновый сок, плюс ежевика вместо молотого льда, всё это в шейкер в любых пропорциях, и.... ням-ням.

Спасибо вам огромное! Так и старушка Маша опять человеком станет.

СВЕТЛАНА: Рада, что вдохновляю, мне это нетрудно. Вот сегодня ела что. Лепешки из молотого геркулеса. На них я накладывала клубнику с медом. Делала так: чуть вскипятила клубнику с ложкой воды; это от паразитов. В теплую клубнику добавила мед и выжала лимонный сок. Получилось полезное свежесклубничное варенье; в него растолкла немного горькой жимолости. Запивала эти лепешки чаем с лимоном и листком мяты. Потом делала салат (капуста-огурцы-помидоры,

оливковое масло, зелень, репчатый лук, соль, щепотка сухой горчицы). И отварила зеленую фасоль (заморозку), потом добавила в нее жареный лук (это в качестве разврата; развратничать надо!). Днем же пила, признаться, кофе - надо бросать, надо бросать... с домашним шоколадом (его уже где-то описала). Пила холодную воду с остатками свежесквашенного варенья. И вот сейчас сгрызла салат, такой же, как утром; естественно, без хлеба, картошки и всего другого. Вкусно, искренне пишу!

МАША: Как всё вкусненько! Сейчас пойду делать салат из помидорчиков со шпинатом свежим и укропчиком.

Ох, я развращена самоублажением... Вот уже несколько лет моя личность не терпит никакого над собою насилия. Наверное, всё началось с того дня, когда я окончательно решила бросить работать на чужого дядю и делать что-то свое.

И понеслось - а зачем вставать по будильнику, а почему я должна обходиться без обеда, а какого хрена общаться с тем-то и тем-то, а почему я должна поступать в аспирантуру, если не вижу особенного смысла...

Дальше - больше: почему не есть шоколад каждый вечер, если так хочется, зачем уродоваться и читать по-испански, если понятнее по-русски, как надоело ходить в фитнес-клуб...

В то время, как личностный прогресс невозможен без самоограничения. Иногда читаю дневники самоограниченцев, и тоскливо как-то становится...

Кто-то ходит на какие-то курсы, просто так, кто-то учит китайский язык, кто-то питается половинкой киви и биодобавками и выглядит, как богиня, кто-то накачал фигуру, как у Мадонны...

А мне Любимый Мужчина вчера сказал: "Какая ты у меня румяная... и сытая...". А некоторое время назад мне предложили переводить пресс-конференцию Альмодовара, а я отказалась, потому что давно похеренный испанский - не лучший профессиональный инструмент, побоялась опозориться.

Постепенно из убежденной гедонистки превращаюсь в отвратительную пофигистку, если не сказать сильнее.

Ну и как с этим бороться? Начать вставать по будильнику что ли, отказаться от хлеба и не прикасаться к книге Майкла Гросса об истории модельного бизнеса, пока не проштудирую всю отложенную "на потом" литературу на испанском?

СВЕТЛАНА: Как бы ты ни питалась, как бы ни тренировалась, всегда будет легкая неудовлетворенность собой. Это природа такую системку придумала, чтобы человек работал. Если подробнее - человеку нужны новые ощущения, всегда, ежеминутно. Если их нет, он начинает получать ощущения из недовольства собой. Так можно и до поисков смысла жизни долежаться! Ты сменила стиль жизни, стала жить спокойнее - вот и выскочило самоедство. А хитромудрость в том, чтобы при спокойной жизни обойтись без самоедства. У нас получается.

МАША: Я придумала невредный шоколад.

Очень вкусная штука, даже мой привередливый муж полюбил.

В горшочек для запекания кубиками нарезаются яблоко и банан, туда же насыпаем изюм (немного), несколько столовых ложек мёда, мелко порезанных грецких орехов и пару чайных ложек какао. Всё это ставится в духовку минут на сорок. Получается чудо.

СВЕТЛАНА: У меня духовки нет. И СВЧ тоже. Но я вот сейчас тоже ем свой домашний шоколад, у компьютера, на кровати - самое вкусное дело!

Какао, проваренное с медом, и орехи туда. Запиваю чаем - немного чёрной заварки, лимон обязательно и пару листиков мяты с огорода.

Вот что я ела сегодня. С утра - чай с домашним шоколадом: там сырые орехи, мак, изюм, лимонный сок. Потом абрикосы. Потом тушёный кабачок и салат из огурцов-помидоров, с репчатым луком и всякими травками с огорода. Потом лепёшки овсяные, на них фарш из вареных грибов и жареного лука. Плюс два огурца и помидор, зелень опять же.

МАША: Светлана, у меня тоже грядки есть. Шпинат есть, морковь, зелень, клубника. На рынке бываю раз в неделю - больше не получается.

В последнее время у меня еще такое опасение появилось - те фрукты и овощи, которые на рынке продаются - не гарантия здоровья. Там же тоже может быть чёрт знает что натолкано, нитраты и т.п. Но, наверное, всё равно лучше, чем пельмени.

СВЕТЛАНА: Знаешь, я всё-таки ни разу не отравилась ни одним яблоком, ни одним бананом. Всегда покупаю удачно черешню, абрикосы. У меня организм сразу нитраты распознает, они в помидорах, огурцах, капусте ранних, и в дынях-арбузах даже осенних - почти всегда.

Я сразу чихну раза два-три, если нитратное что-то съем. Сейчас уже приличные овощи продаются, судя по моей реакции. Клубнику обязательно поддержи в воде с капелькой йода или настойки люголя - погибнут паразиты, яйца глистов, которых на клубнике полно. У бабушек я просто никогда не куплю клубнику. Ту же операцию делай, чтобы промыть зелень, поддержи минутку в воде с йодной каплей, я еще и соль добавляю в воду. Еще на всякий случай срезаю шкурку огурцов - пока они покупные, парниковые. А ведь любые пельмени тоже из покупной муки и мяса.

МАША: Видела довольно много фотографий – и Светланы, и Леонида. Вот не могу вас обоих представить полными.

ЛЕОНИД: Сегодня в магазине соседка с сочувствием сказала: какое у вас худое лицо! А я засмеялся, объяснил, что такое лицо нелегко заработать.

Года три назад проректор Феникс-университета (крупнейший частный университет США), бывший тренер олимпийской сборной США по лёгкой атлетике, поздравил меня с моим лицом, сделав такой же жест, как соседка в магазине.

Я пару раз стукнул себя в грудь и ответил ему: Буду тренироваться еще больше!

СВЕТЛАНА: Про природу в 55 лет говорить не приходится. Рожа толстеет, если не обращать на здоровье внимания, да и вообще вес ползёт. Едим мало, двигаемся много.

МАША ЦАРЁВА: Ну, всё равно, есть же гены. У кого-то в тридцать лет лицо выглядит оплывшим, а кто-то при таком же образе жизни до сорока сохраняет четкие формы.

То, что полные вегетарианцы выглядят с возрастом лучше тех, кто злоупотребляет чем попало, я уже поняла, это факт.

Интересный вопрос - вот как вы думаете, вы выглядели бы, если бы не были сыроедами?

СВЕТЛАНА: Вегетарианство, думаю, не защита. Там в одной муке столько фуфла, что если каждый день есть жареные пирожки с капустой - лицо тоже станет похоже на лепешку. Курение очень старит лицо, солнце. У меня правая рука выглядит старше левой, лет на пять - просто чаще попадает на солнце. Если бы мы ели, как весь народ - и выглядели бы, как весь народ. У нас в посёлочке тридцатилетние "тётеньки" есть. И при воздухе, при соснах, при озере, при подвижности огородной. Вот одна еда - и хватит для тёткости.

ЛЕОНИД: Маша, не думаю, что мое лицо склонно к полноте, но набрать несколько килограммчиков могу быстро. Рекордный вес у меня был в армии, в мае 1976 года - 80 кг (сейчас на десять кг меньше). И двигался я много, и нагрузки нервные сильные, но женщины из окрестных украинских селений ох и кормили, ох...

На аэродром приезжал грузовик, а там термосы литров на двадцать, и в термосах столько калорий... а подлива! а гуляши-антрекоты-отбивные! а борщи, где свинины настругано, как редиски в окрошку...

Вся дежурная смена собиралась и давай пировать (хотя пиры эти были будничными и деловито велись три раза в день). С той поры и контролирую себя.

На ваш последний вопрос уточняю: мы были сыроедами (ели только сырую растительную пищу) один год. А до этого и после не едим ничего животного. Наш стаж строгого вегетарианства (веганства) десять лет. Не видим причин менять питание.

МАША: Была в "Рамсторе". Мужественно игнорируя пиццу, конфеты, творожки, печенье и тортики, покупала зеленый салат, отруби, мандарины, куриную грудку и яблоки, но вдруг... заметила быстрорастворимую лапшу.

И вспомнилось, как здорово было в журфаковские годы, сбежав с занудной лекции, поесть такую вот лапшу у памятника Ломоносову. И кока-колой ее запивать.

Ностальгия выиграла у здравого смысла со счетом 4:0. В том смысле, что я купила четыре упаковки.

СВЕТЛАНА: Я тоже часто в гастрономах подхожу к отделу пирожных. Посмотрю-посмотрю – и иду в отдел фруктов. Впрочем, иногда покупаю темный шоколад (тоже гадость, конечно).

Прихожу домой и делаю себе овсяное пирожное.

МАША: Какао на меду и топленом молоке - вот моя диетическая отрада. Спокойно, мадам. Пусть в такой слякотный день так и хочется забиться в самодельную пещерку из клетчатого пледа и овечьей шкуры, дабы усладить депрессирующий организм гастрономическими изысками...

Но нам еще вершить великие дела, и ляжки метрового обхвата не лучший в этом деле бонус. Так что кефирчик, жидкий бульончик, огурчик... ну и какао, само собой. Маленькие шоколадные глоточки, которые хоть на пятнадцать минут возвращают веру в справедливость мира.

ЛИЗОБЛЮДСТВО

Леонид. Из дневника.

Хорошее слово – лизоблюдство. Я понимаю – бывают случаи, когда хочется и блюдо вылизать, такая вкусная на нем еда была.

Вот сегодня попробовал из сковородки жены новое блюдо: жареный лук, разогретые замороженные горошек и кукуруза, соевый фарш. И добавлен толченый горошковый перец. Да, это шедевр. В готовое блюдо - не забыть бы сказать - подлито оливковое масло.

- Да, - говорит Светлана, - лук жареный, но зато половина блюда - сырая, и без соли вкусно. Надо еще зелень покрошить!

Еще одна придумка. Варим в небольшом количестве воды одну-две больших нарезанных мелко луковицы. Когда вода выкипит, снимаем с плиты, заливаем маслом - оливковым или подсолнечным. Кто хочет - посолит.

А я посыпаю смесью “карри”: она солоноватая, там много разных травок. И в этот лук можно макать вареную картошку. Да еще подмазывать каждый кусочек горчицей, которую делаю без уксуса и соли - вкус не хуже.

Открытие моё в том, что лук получается не менее вкусный, чем жареный, но это куда полезнее. Ведь жареное масло превращается практически в олифу, становится вредным.

Светлана купила соевый продукт “окара” (состав: соевые бобы и вода).

Кинула, знаете ли, на сковородку, буквально три минуты подогрела с подсолнечным маслом и чесноком, ну и посолила, поперчила.

Угостила и меня. Полное лизоблюдство! Вкус жареной карасёвой икры! Окара - продукт нежный, быстрый, полезный, сытный. И просто даром. Потому что килограмм “окары” стоит чуть дороже булки.

Конечно, иногда бывает, такую гадость купишь, но... “надо дерзать”.

Пророщенную пшеницу размололи, подогрели с "натуральным" соевым молоком, кинули туда ложку мёда, корицы и грецких орехов. Получилась очень вкусная каша, напоминает овсяную. И блюдо получилось из сырых продуктов, что ценно.

Вы ели фруктовые пирожные? Светлана опять меня удивила, сделала тарелку пирожных, которую я только что "смолотил" с неожиданным восторгом. А сделала за пятнадцать минут, играючи.

Разрезала штук пять-шесть больших бананов - сначала вдоль, потом на три части поперек; намяла клюкву и покрыла ею разрезанные бананы - получился красный слой на белом основании. А затем размолочила в кофемолке пару горстей фундука и ореховой пудрой посыпала сверху эти красно-белые прелести.

Я, когда попробовал, аж застонал! Невероятное сочетание тропиков и тундры, соединенное оазисом (фундук завозят к нам узбеки), дает божественный вкус и аромат. Особенно если сверху, на ореховую пудру, намазать еще один слой клюквенной страсти.

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", "разрешить", "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 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.

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.

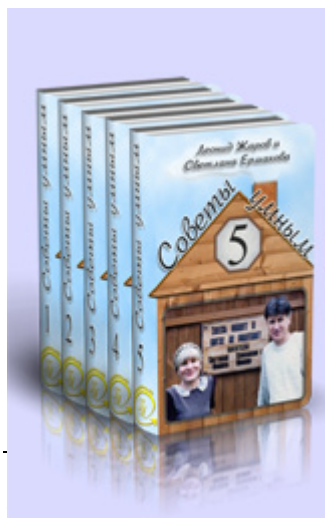
"Записки стареющей женщины"

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, напомним 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.

