

# Содержание

<i>Рекомендации</i> .....	7
<i>Пролог</i> .....	9
<b>1 РАЗУМ, НАШ АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ</b> .....	19
<b>2 БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ПО-ДРУГОМУ: УРОКИ ВЕРЫ</b> .....	57
<b>3 ЗАГАДОЧНЫЕ ФОРМУЛЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ПОХУДЕТЬ</b> .....	73
<b>4 КУХНЯ, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ</b> .....	109
<b>5 КАК ДОЖИТЬ ДО 150 ЛЕТ, ИЛИ СЕКРЕТ МАФУСАИЛА</b> .....	141
<b>6 ВНУТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b> .....	185
<b>7 СЕКСУАЛЬНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ — ЭТО НЕ ТАБУ, НЕ ГРЕХ И НЕ СЕКРЕТ ЭРОСА</b> .....	199
<b>8 НАТУРАЛЬНЫЕ СНОТВОРНЫЕ</b> .....	237
<b>9 ГИГИЕНА, ПОДЧЕРКИВАЮЩАЯ ПЕРВОНАЧАЛЬНУЮ ЧИСТОТУ</b> ...	259
<b>10 АПТЕКА ДОБРОГО БОГА</b> .....	271
<i>Эпилог</i> .....	279
<i>Выражение благодарности</i> .....	283
<i>Список источников</i> .....	285

## Рекомендации

Советы, предложенные в этой книге, никоим образом не заменяют консультацию врача-специалиста. Только доктор способен поставить правильный диагноз и назначить адекватное лечение, каким бы ни было ваше состояние. Запомните номер экстренной службы: 112. Также обратите внимание на то, что никакие данные и ни одно из средств, о которых говорится в этом издании, не предназначены для того, чтобы выявить какое-либо заболевание, смягчить его течение или излечиться от него. Они описаны с целью расширить объем имеющихся у вас знаний. Желающие получить большие информации найдут ссылки на упомянутые научные исследования, соответствующие предложенным советам, в конце книги. Поскольку одни из этих изысканий проводились с участием ограниченного количества испытуемых, возможно, они должны быть дополнены путем осуществления более масштабной работы; другие на данный момент проводились только на животных — но следует учитывать, что лекарства испытываются сначала на мышах, а затем на людях и что все подобные эксперименты дают важные сведения и ценную пищу для размышлений. При условии, что применение советов, разработанных по результатам различных исследований, не сопряжено с каким-либо риском, вы можете воспользоваться этими рекомендациями, чтобы сформировать собственное мнение. Потому что есть одна непреложная истина: человек, который лучше всего может понять, что вы чувствуете, — это вы сами. С помощью данной книги и упомянутых в ней работ постарайтесь определить, что именно приносит вам пользу. Здесь есть для этого все необходимое.

## Пролог

**В**ерующие живут в среднем на 7 лет дольше, чем другие люди, сохраняя при этом хорошее здоровье. Не приносит ли несчастий неверие в Бога, несоблюдение Его предписаний? А что, если в священных текстах скрыты Божественные рецепты, ключ к здоровому образу жизни?

Но какой же тогда может быть особая связь между духовностью и здоровьем? На сегодняшний день известно, что бедная духовная жизнь создает и в духе, и в теле пустоту, которой пользуются болезни, чтобы пустить корни. Вера же, напротив, представляет собой силу, придающую жизни смысл и выступающую в качестве щита. Из этого следует извлечь урок, который будет полезен в том числе и ученому, потому что он тоже в некотором смысле является верующим, поскольку двигается вперед на ощупь, но верит в свои гипотезы.

Каждый из нас может духовно развиваться, даже создать собственную религию. Кроме того, позвольте своему внутреннему свету направлять вас. Не бойтесь быть самими собой, следуйте своим путем, тем, который подходит именно вам. Это и есть основа хорошего здоровья.

Благодаря крепости своей веры набожные люди, как правило, лучше других переносят жизненные невзгоды. Конечно, открыть двери для духовности не означает снова стать ребенком, который пишет письмо Деду Морозу. Это требует глубокого самоанализа и знакомства со своими самыми сокровенными мыслями. Священные писания призваны помочь нам в этом,

потому что между строк в них можно найти бесчисленное множество советов по профилактике и гигиене, а их разъяснение в контексте самых последних научных открытий позволяет избегать болезней.

Таким образом, добрый Бог дал нам ключи к здоровью и долголетию, а мы должны научиться пользоваться ими. Речь о рецептах, написанных невидимыми чернилами, запечатленных в сердце текстов всех мировых религий с самого начала существования человечества — как будто они, эти тексты, негласно возложили на себя общую миссию защищать нас. Разве слова «исцеление» и «целитель» не близки, не созвучны одному из имен Бога — Вседержитель, тот, кто держит всех нас как единое целое, не разделяя? Намек, подсказка, чтобы направить нас в нужное русло? Возможно, вы уже интуитивно догадываетесь о подобной взаимосвязи. Остается лишь применить свою интуицию на практике, чтобы построить крепость, которая надолго защитит ваше тело и дух.

### *Почему мы болеем?*

Факт есть факт: некоторые люди серьезно заболевают, хотя заботятся о своем здоровье и ведут себя соответствующим образом. За исключением очень редких случаев, когда причина является генетической, объяснение этого факта зачастую кроется в недостаточном знании основных правил гигиены. Систематическое игнорирование сигналов организма и невнимание к собственному здоровью... сами того не ведая, мы придерживаемся бесполезных профилактических мер и пренебрегаем теми, которые могли бы защитить нас или даже спасти. Мы подвергаем себя риску развития множества патологий, даже не подозревая об этом. Употреблять чеснок и куркуму, потому что так рекомендует друг, или проходить 10 тысяч шагов в день недостаточно.

Мне особенно запомнилась одна 49-летняя женщина, которая впервые обратилась ко мне за консультацией.

Мне необходимо было сообщить ей, что у нее рак пищевода, от которого она в итоге умерла через год. Женщина заверяла меня, что «все делает правильно»: спорт, фрукты и овощи при каждом приеме пищи... Но, когда я спросил ее, пьет ли она горячий кофе или чай, женщина с удивлением ответила: «Откуда вы знаете? Да, у меня есть привычка выпивать как минимум шесть чашек горячего чая каждый день». Она не знала, что это значительный фактор риска. К слову, рак пищевода встречается чаще других видов рака в Японии, где подобная привычка широко распространена: уровень заболеваемости там в 60 раз выше, чем в Европе. При употреблении нескольких чашек горячих напитков в день в течение 20 лет риски резко возрастают.

Вот так мы и плывем по течению, и лучше со временем не становится: чем мы старше, тем труднее поддерживать хорошее здоровье. Это гонка со временем. Иммунная система изнашивается; нашему телу, высокоточному механизму, требуется все больше и больше вмешательств, чтобы оставаться в отличном рабочем состоянии. А ведь суперпрофессионал, способный вмешаться наилучшим образом, — это вы сами. За исключением непредвиденных обстоятельств, на которые человек никак не может повлиять, — несчастные случаи, редкие болезни и так далее, — только вы ответственны за то, чтобы использовать все шансы по максимуму. Продолжительность вашей жизни будет зависеть от того, как вы управляете своей лодкой; и отношения с духовностью будут для вас очень полезным подспорьем в этом деле.

Стремление «жить хорошо» присуще всем, а вот реализовать его на практике непросто. Опять же, когда мы чувствуем себя беспомощными, может быть полезно обратиться к священным текстам, чтобы найти в них между строк Божественные

законы, ритуалы и практики, которыми можно воспользоваться, — как будто Бог следит за нашим здоровьем, — но право сделать первый шаг остается исключительно за нами.

Некоторые советы могут показаться вам знакомыми, уже раскрытыми неким неведомым чутьем; наши религиозные традиции пронесли эти знания сквозь века, закрепляя их в нашем сознании и тем самым предоставляя нам ключи к профилактической медицине предков.

В других культурах мудрецы методом проб и ошибок следовали тем же путем. Их рецепты и формулы выдержали испытание временем и наконец дошли до нас. Остается лишь расшифровать их и вернуться — с умом и осторожностью (я здесь для того, чтобы помочь вам в этом) — к действиям, которые лечили и защищали людей задолго до появления фармацевтической промышленности. Во времена, когда больниц не существовало, наблюдение и здравый смысл являлись единственными доступными методами для разработки натуральных профилактических и целебных средств. Расшифровывая эти секреты, содержащиеся непосредственно в священных текстах, мы расширяем свой кругозор и оказываем услугу своему здоровью.

### *Дозировка жизни*

«Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой», — читаем мы в Библии (Исх. 15:26).

Обряды, содержащиеся в религиозных или духовных текстах, имеют одну общую черту: строгость, точность, четкое описание действий, которые необходимо выполнить. Крайне важна правильная дозировка. Когда дело касается здоровья, «прибли-

зительно» никак не подойдет. Независимо от того, о чем идет речь: о потребляемых продуктах питания, здоровых привычках или поведении, — прежде всего необходимо знать точные дозы. Принимая лекарство, вы строго соблюдаете их: от этого зависит ваше здоровье, поскольку превышение назначенной дозы или пропуск времени приема могут быть опасны.

То же самое касается и повседневных действий. Вспомните великих шеф-поваров, которые соблюдают температуру приготовления блюда с точностью до градуса и очень много экспериментируют, прежде чем определить нужное количество каждого ингредиента, добавляемого в тот или иной рецепт. Ведь для того, чтобы приготовить пресный сухой кусок рыбы, который только и остается, что замаскировать под толстым слоем какого-нибудь соуса, много времени не нужно. С медицинской точки зрения все тоже строится на дозировке: точно так же, как лекарство может быть неэффективным в малых количествах и смертельным при злоупотреблении, со знанием правильной дозы здорового образа жизни нельзя импровизировать. Это особенно актуально сейчас, когда продолжительность жизни гораздо выше, чем прежде, когда люди жили меньше и риск достижения триггерных доз оставался относительно небольшим. В настоящее время продолжительность жизни женщин во Франции составляет 85 лет по сравнению с 53 годами в 1912 году. Это означает, что организм человека достигает беспрецедентной стадии уязвимости. Ученые считают, что предельный возраст, которого может достичь наш вид, составляет около 150 лет. Изобретение системы CRISPR/Cas9 — метода, который дает возможность в любой клетке организма разрезать ДНК в определенном месте генома, чтобы заменить плохой ген на хороший, — открывает новые перспективы. Нет, это не научная фантастика: с помощью блокировки генов, отвечающих за старение, данная технология уже позволила увеличить продолжительность жизни одного вида дождевых червей на 500 процентов... Для человека данный показатель означал бы жизнь до 400 или 500 лет.

Но, пока мы ожидаем применения этой технологии на людях, течение времени оказывает сильное влияние на наши тела. К счастью для нас, важен не хронологический, а биологический возраст: так, у некоторых 60-летних сохраняется тело 40-летнего человека. Мы все можем влиять на продолжительность своей жизни, потому что генетика не единственное, что имеет значение. Определяющим, согласно эпигенетике, является прежде всего наш образ существования, поскольку то, как проявят себя наши гены, зависит именно от наших привычек. Опять же, вопрос здравого смысла.

### *И при чем здесь Бог?*

Я предлагаю опираться на священные тексты всех религий, чтобы вернуться к рефлексам здравого смысла, как советуют писания. Ведь настоящее лекарство — это здоровый образ жизни в целом. И опять же, только четко выверенная дозировка позволит вам найти правильный путь.

Какие физические упражнения следует выполнять, как долго и как часто? Какие продукты обладают защитным действием, сколько их нужно употреблять и каким образом готовить, чтобы извлечь из них ожидаемую пользу? Как эффективно укреплять иммунитет, чтобы сохранить хрупкий баланс между здоровьем и болезнью? Эти навязчивые идеи, подпитываемые тенденцией к «здоровому» образу жизни, которая характерна для соцсетей, могут сойти за особенности современного общества. А сталкиваясь с рекламными сообщениями, нахваливающими преимущества чудодейственных продуктов, трудно отличить правду от вымысла: как врач, я с каждым днем осознаю это все больше и больше... Сегодня так легко оторваться от реальности; виртуальный мир заставляет нас упускать из виду самое главное, привлекая внимание к дорогостоящим и якобы чудодейственным средствам, а не к реальным проблемам со здоровьем. Может случиться так, что в конце концов мы станем полностью отре-

занными от реального мира и будем действовать как роботы. Годы пролетают так, будто карманный вор свободно распоряжается нашей продолжительностью жизни...

Среди этого нагромождения разнообразных и всевозможных рекомендаций я услышал отчаяние пациентов, которые говорили, что «уже не знают, какому святому молиться». Однако духовные тексты напоминают нам о том, что проблема здоровья и хорошего самочувствия присуща не только нашему времени. Это извечный вопрос, на который существуют ответы, передаваемые из поколения в поколение. Не стоит откладывать священные тексты в сторону из принципа или забывать о них, потому что тогда «современность», возможно, стала бы выше верований. Действительно, наука очень часто позволяла победить многие недуги, но важно осознавать, что ее данные не возникают из ниоткуда и часть их коренится в обычаях, которые порой приносили пользу и исцеляли людей. Разумное возвращение к этим верованиям, их знание и применение, когда они подкреплены результатами серьезных исследований и экспериментов, принесут только пользу.

### *Набор для выживания*

Духовность находится в гармонии с базовыми правилами гигиены — основы здоровья. Богатая и мощная внутренняя жизнь защищает нас от повседневных трудностей, помогая сфокусироваться на долгосрочных целях. В таком случае все внешние неприятности и помехи становятся второстепенными и малозначительными. Представьте, что едете по неровной дороге, чтобы воссоединиться с любовью всей своей жизни. Вы не чувствуете тряски, ведь главное — как можно скорее добраться до любимого человека. И наоборот, если вы двигаетесь вперед без всякой цели, малейшая ямка будет отдаваться невыносимой болью в спине... В жизни точно так же.

К слову, научные исследования выявили у 125 тысяч взрослых существенные различия в самочувствии, которые зависели от того, как они занимались ходьбой: с целью или без. Согласно полученным данным, те, кто шел вперед с четкой целью (добраться до работы, сделать покупку, встретиться с другом), не только шли быстрее, но и чувствовали себя в этот момент здоровее (ощущение, которое, кстати, было определено как показатель долголетия), чем те, кто просто шел ради того, чтобы ходить. Вывод такой: чтобы двигаться вперед лучше и дольше, а не просто мчаться в ультрасовременной спортивной обуви, давайте не будем забывать о том, куда мы идем. Прекрасный пример здравого смысла, от которого отказываются во многих областях.

Все религии, все древние традиции подчеркивают важность отхода от материальных вопросов, побуждая вместо этого заняться поиском смысла. Из принципов веры каждый может почерпнуть достаточно сил для того, чтобы преодолеть боль или какие-то неприятности, потому что невыносимым является то страдание, которое не имеет смысла. Но те, кто умеет смотреть на свои беды со стороны, концентрируясь на перспективе, страдают меньше: духовность облегчает их боль.

Наука выявила прочные связи, существующие между нашим разумом и иммунной системой. Хотя последняя действует как настоящий внутренний телохранитель, способный уничтожать вирусы, бактерии и раковые клетки, на сегодняшний день известно, что ее устойчивость зависит не только от генетики: люди, демонстрирующие большую умственную силу, мощную духовность и стремящиеся придать смысл своему существованию, имеют лучшую иммунную защиту, чем другие. Поэтому тот факт, что набожные люди живут в среднем на 7 лет дольше, не случаен. Вера защищает их, тогда как существование, протека-