

SINIMISSIMING - IKINISSINIMA

Выпуск №2 (13) / 2022





Издание Благотворительного Фонда «СЕРАФИМ», созданного по благословению Архиепископа Феогноста (Гузикова) и Архимандрита Наума (Байбородина) с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Берегите любовь	1
Молитва о главе государства Российского.	1
Народная культура Святая мученица Татиана	
Крестный ход. За жизнь!	3
Пецунда — райский уголок Абхазии	4
Программа оздоровления	4

БЕРЕГИТЕ ЛЮБОВЬ

Берегите любовь —

Ведь никто и ничто без нее не живет и не дышит, Без нее и душа Слово Бога Отца, Огрубевши от плоти, не слышит.

Берегите любовь —

Для нее нет преград, только грех ее в нас убивает. Без нее и душа, как прекрасный цветок, Без дождя в знойный день погибает.

Берегите любовь —

Дар Небесный Отца нам, твореньям Его

Ни Творцу стать в сей жизни угодным.

земнородным, Без нее невозможно ни душу спасти,

Берегите любовь —

Больше жизни своей, лишь она вам укажет дорогу. И в беде, и в нужде, в ясный день и во тьме — И к друг другу, и к Вечному Богу.

Автор неизвестен

«Бог гордым противится, а смиренным дает благодать»

(ПОСЛАНИЕ СВ. АПОСТОЛА ИАКОВА, ГЛ. 4, СТ. 6)

«НЕКОТОРЫЕ ОЧЕНЬ РАЗБОРЧИВЫ В ПИЩЕ И НЕ ДОПУСКАЮТ В УСТА СВОИ ИЗВЕСТНЫХ ЯСТВ, НО НЕ ТАК РАЗБОРЧИВЫ И ОСТОРОЖНЫ ОТНОСИТЕЛЬНО СЛОВ, ИСХОДЯЩИХ ИЗ УСТ ИХ»

(Святой блаженный Августин)

«Бог видит, кто кого обидит»

(Народная пословица)



ПУТЬ СПАСЕНИЯ

О ВЫБОРЕ СВОЕГО ПУТИ КО СПАСЕНИЮ

Задумайтесь о своем выборе. Задумаемся и заглянем в свою душу — не создаем ли мы непроходимую пропасть между нами и богом?

Может, мы своим нерадением, своим невниманием к спасению атрофируем в себе чувство духовного восприятия и становимся неспособными воспринимать действие Божественной благодати? Если это действительно так, то каких горьких слез мы с вами достойны!

Пока мы живем еще здесь, на земле, пока еще над нами простирается долготерпение Божие, пока не поздно, уясним состояние духа нашего.

И если сердце наше тянется к Богу, к святости и непорочности, то укрепим в себе этот спасительный выбор!

Если же заметим, что в наше духовное состояние вкрадываются маловерие, сомнение и другие пороки, то убоимся мы этого! Убоимся гибельной бездны, в которой оказался богатый грешный человек, и, призывая себе помощь Божественную, да устраним, пока возможно, гибельную пропасть между нами и Господом! Сделаем спасительный выбор не только умом, но и сердцем нашим!

Митрополит Иоанн Снычёв

Молитва о главе государства Российского

[СХИИГУМЕНА ГАВРИИЛА (ВИНОГРАДОВА-ЛАКЕРБАЯ)]

Многомилостиве и Всемилостиве Господи, Боже наш! Заступи, спаси, помилуй и умудри правителя нашего Владимира творити во всех волю Твою. Удержи сердце раба Твоего в руце Твоей; укрепи душу его, и от хотящих ему злая избави мечом Твоим. Воинству нашему победы на сопротивныя даруй, да возвратятся вспять и постыдятся мыслящие нам злая. Державу Российскую и люди ея от сна греховного и наваждений диавольских восстави, яко да прославим Имя Твое святое, Отца и Сына, и Святаго Духа во веки веков. Аминь.



КОЛОНКА РЕДАКТОРА

НАРОДНАЯ КУЛЬТУРА

Народное творчество является существенной частью культуры. «Культура... слагается в своем целом из знания, верований, искусства, нравственности, законов, обычаев и некоторых других способностей и привычек, усвоенных человечеством» (Э. Тэйлор). К этому он считает необходимым добавить материализованные знания, верования и умения и считает, что культура — это все, что производится. Но не все, что производится человеком, можно назвать культурой. И человек, создавая культуру, одновременно творит и себя. Культура, таким образом, отражает степень развития и самого человека, его свободы, а также характеризует общество и его развитие.

В современных условиях кризиса культуры нарушились привычные связи человечества с окружающей действительностью. Все, что в цивилизации направлено против человека, его жизни, физического и нравственного здоровья, не может быть отнесено к культуре. Праздничная культура — сеть, уловляющая время. С возвращением праздника в культуру к народу возвращается жизнь. Народная культура абсолютно моральна, поскольку никогда не путает бесценное с имеющим цену. Иные ценности культуры преобразуются и теряются, а иные укрепляются. Так, в 1990 году в России революционные праздники перестали быть всеобщими, напротив Рождественские праздники и Пасха, упраздненные после Октябрьской революции, с 1993 г. обрели статус государственных. «Праздники» можно выдумывать, разыгрывать... Но праздничность как истина — имитации не поддается.

Восстановление народного творчества это сохранение нравственных, творческих сил нации. А для этого, несомненно, необходимо соответствующее воспитание детей, которое невозможно без приобщения их к народному творчеству. Народное творчество-это основной элемент культуры русского народа. По внешнему виду человека можно было за границей определить его принадлежность к русскому народу, будь то дворянин, купец или помещик. В былые времена одежде, внешнему виду человека придавалось большое нравственное значение. Даже представить себе невозможно, чтобы молодая девица вышла на улицу в нижнем белье или в чем-то подобном (шорты, топики и т. п.). Она немедленно была бы отправлена в психиатрическую больницу, полицейский участок, или, в лучшем случае, осуждена окружающими. Народный русский костюм украшал человека, делал его вид гармоничным, подчеркивал красоту души человека, а не обнаженные части его тела. Вообще, надо сказать, что впитывая влияние многих культур, видоизменяясь, народный костюм сохранил и пронес через века основные черты своеобразного, многослойного и вместе с тем простого и удобного кроя с богатейшей ручной отделкой деталей. Особенно нарядной была выходная одежда, которая передавалась по наследству, служила не одному поколению крестьян или помещиков и оставалась традиционной. Сшитая из домотканной материи или приобретенного за границей материала, украшенная разнообразными проставками, она представляла собой зрелище необычайно праздничное.

А художественные промыслы русского народа! В давние времена многие мастера, отдавая

своему ремеслу все силы и время, передавая его секреты новому поколению и совершенствуясь год от года, организовывали своего рода художественные производства.

В настоящее время все это начало возрождаться. И хотя из быта ушли изделия народного творчества (коврики, вышитые полотенца, лубочные картины и т. д.) и их заменили современные западные или американские вещицы, но потребность у людей в творчестве и возрождении культуры все же есть.

Сейчас к нам постепенно возвращается национальная память, и мы по — новому начинаем относиться к старинным праздникам, традициям, фольклору, художественным промыслам, декоративно-прикладному искусству, одежде, в которых народ нам оставил самое ценное из своих культурных достижений.

Любовь к русской народной культуре надо прививать с детства. Ведь народные произведения- итог многовековой людской мудрости, творчество многих поколений. Поэтому с самого раннего возраста надо знакомить детей со всеми видами фольклора: песенками, сказками, загадками, пословицами и поговорками, народными играми. В русском фольклоре сочетается слово, напевность, ритм. Благодаря этому фольклор является богатейшим источником познавательного развития детей.



В устном народном творчестве сохранились особенные черты русского характера, христианское понятие добра и зла, представление о храбрости, красоте, правде, верности, трудолюбии. Знакомя детей со сказками, поговорками, загадками, пословицами, мы приобщаем их общечеловеческим нравственным ценностям. Они доставляют ребенку радость, активизируют мышление, речь, память, воображение. Через устное народное творчество ребенок овладевает родным языком и осваивает красоту, приобщается к культуре своего народа. Это творчество стимулирует творческие проявления ребенка, будит фантазию, обогащает личность. Дает возможность детям почувствовать себя частью своего народа, своей страны, научиться уважать и ценить прошлое своего народа.

Яркие и образные изделия декоративно-прикладного искусства — первые прикосновения к миру народной культуры, всегда вызывают у детей восторг, изумление.

Очень важно знакомить детей с народноприкладным искусством Дымки, Хохломы, Городца, Гжели. Это позволяет увлечь детей национальным изобразительным искусством. В нем проявляются лучшие черты народа, мудрость, смелость, стремление к красоте. **СЕСТРЫ** МИЛОСЕРДИЯ



Святая мученица ТАТИАНА

Святая Татиана происходила из знатной римской фамилии. Отец ее, трижды избиравшийся консулом, был тайным христианином. Дочь свою Татиану он воспитал в христианском благочестии, научив всем книгам Священного Писания. Ей предстояла обычная участь богатой невесты: блестящий брак и жизнь среди всяких удовольствий, но душа требовала иного.

Уязвленная любовью к Богу и ближнему, она отказалась от замужества, от блеска и роскоши родительского дома и от многочисленных приемов. Все свои силы и способности она отдала Церкви. Она много молилась, проводила жизнь в посте и подвигах. За свои выдающиеся добродетели и подвижническую жизнь святая Татиана была поставлена диакониссой.

Протоиерей Сергий Филимонов

Рассматривая прекрасные росписи на прялках и других предметах быта, узоры на кружеве и вышивке, причудливые игрушки, дети знакомятся с изделиями народных промыслов, таким образом приобщаясь к родной культуре и входя в мир прекрасного, учатся видеть и чувствовать неповторимые сочетания красок природы; в них пробуждается потребность любить и радоваться жизни. Через народное искусство ребенок познает и Бога, и традиции, обычаи и особенности своего народа.

Народное творчество — источник чистый и вечный. Он благотворно влияет на детей, поскольку идет «от души». А душа русского народа всегда стремилась к Богу, она добра и красива.

Рассматривая предметы быта с росписями, дети погружаются в мир русской старины, они чувствуют живую связь времен и словно насыщаются «русским духом».

Приобщение детей к народному творчеству дело трудоемкое, но востребованное. Задача взрослых — зажечь искорку любви и интереса к жизни народа, к его истории и культуре, помочь воспитать патриотов. Для этого нам, взрослым, нужно стремиться к тому, чтобы привить любовь и уважение к народному творчеству и его предметам нашим детям.

Народное творчество — прекрасное средство «против телевизора», депрессии, асоциального поведения и ничегонеделания. Шедевры народного творчества создавались часто в «глухих» деревнях под напевы духовных песен и молитв.

В конце хочется заметить, что сохранение народного наследия не сводится к организации массового производства традиционных вещей и технологий, а сводится к производству единственно неповторимой вещи. У народного творчества много преимуществ перед ширпотребом: оно создает реальные предпосылки для всестороннего гармоничного развития человека, в первую очередь, ребенка. Народное творчество — вечный источник жизненного опыта, мудрости, красоты.

Почему взрослые не любят наш--их вопросов?

БЕЗОПАСНЫ ЛИ «МАТОЗАМЕНИТЕЛИ»?



— Батюшка, хочу спросить о матерной ругани, столь популярной нынче среди молодежи. Даже те, кто явно не ругается, употребляют достаточно неплохие, на взгляд многих, матозаменители: «блин», например, и прочее. И многие говорят: «Я не вижу, что здесь плохого, ведь это же не мат, как это может мне повредить?». Скажите, могут ли повредить такие слова, безопасна ли привычка выражать чувство досады таким вот экспрессивным выражением, которое напоминает мат, но выглядит внешне вполне интеллигентно, хотя по правде это почти одно и то же?

— Будет ли понятно, если я скажу, что каждое слово имеет свое духовно-энергетическое наполнение? Например, из-за двери, не слыша самих слов, мы можем почувствовать энергию зла, излитую через слова на другого человека, находящегося там, за дверью. Более того, чувствительные люди ощущают злую энергию даже в молчащем человеке, ум и душа которого заполнены злыми мыслями и чувствами. Энергию слова хорошо чувствуют животные и даже, как оказалось, — растения! Биологи проводили, например, такой эксперимент: одни растения ругали обидными словами, а другими растениями, наоборот, восхищались, хвалили их. И что же? Первые цветы вскоре засохли, а вторые пышно расцвели. Так реагируют на энергию слОва даже бессловесные растения! Теперь и я задам тебе вопрос: какую энергию несут слова, называемые «матом»?.. Ты пока подумай, а мы перейдем к другой теме, чтобы чуть позже вновь вернуться к этому вопросу.

Поговорим немного о молитве, которая тоже состоит из слов, и попытаемся представить себе — каков механизм ее действия? Обращенные к Богу слова, которые мы называет молитвой, создают своего рода духовно-энергетический мост между человеком и Богом, поскольку и мысль, и слово — это особый вид энергии. Направленные к Богу слова и мысли создают, таким образом, духовно-энергетическую связь между разумным существом (человеком или ангелом) и Творцом. Кстати, между собой ангелы, не имеющие телесной оболочки, общаются именно так — телепатически. Нам эта связь совершенно необходима для того, чтобы Господь по этому «беспроволочному телеграфу» прислал нам ответ.

Между прочим, Бог всегда отвечает на нашу молитву, хотя некоторые и говорят: «А я ничего не слышу; сколько ни молюсь — никакого ответа!» Но ведь на самом-то деле Бог отвечает. Правда, это не словесный ответ, как бывало у пророков Божиих, — не заслужили мы еще такого! Его ответом является та частица божественной благодати (богословы называют ее нетварной энергией Святого Духа), которую Господь посылает человеку, откликаясь на его молитву. Духовно немощный человек на первом этапе своей духовной жизни не всегда может это почувствовать, но, тем не менее, сначала незаметно, а затем более явно он начинает ощущать в себе добрую перемену, которая совершается в нем под действием благодати Святого Духа. Преподобный Серафим Саровский, если ты помнишь, «стяжание», т. е. накопление благодати Святого Духа считал наиважнейшей духовной задачей всей жизни христианина. Причем самым действенным способом привлечь к себе эту нетварную божественную энергию, он считал именно молитву. Все настоящие молитвенники, которые приучили свой ум к внимательной молитве, произносимой с сердечным сокрушением о своих грехах, буквально физически ощущают присутствие благодати Божией. Но вот что удивительно: даже тем, кто только-только начинает свою духовную жизнь, Господь нередко дает почувствовать божественную радость и божественную любовь которые ощущаются всем существом человека: не только душой, но даже и телом.

Итак, как мы видим, духовная связь между человеком и Богом происходит, большей частью, через слова. И, если наши слова обращены с любовью к своему Творцу — мы получаем от Него в ответ энергию благодати, потому что Он является Подателем всех благ.

Но вернемся к нашей теме, и зададим себе вопрос: что это за слова, которые именуют у нас «матом»? Откуда они взялись в русском языке, как появились у нас? По свидетельству самих бесов, которые даже визуально являлись многим подвижникам, как современным, так и прежним, «матерные» слова придуманы именно демонами для осуществления связи между ними и человеком. Это означает, что мат задуман падшими духами как заменитель молитвы и, судя по их собственным высказываниям, воспринимаются ими как молитва, обращенная к ним. И ведь бесы (заметь: как они пытаются все время обезьянничать!) тоже отвечают людям некоей энергией на эту мерзкую «молитву». Только в ответ люди получают энергию зла, энергию разрушения, энергию уныния и отчаяния, доводящую человека до богоборчества и садизма, различных извращений и самоубийства. Таким образом, человек, произнося эти бесовские слова, словно по рации подает им условный сигнал: «Я ваш, я ваш! Приём!» А бесы радуются: «Принято, принято! Ты

наш, ты наш!» И, как я уже говорил, осуществляют ответное духовное воздействие на человека, как бы отвечают ему, но только со знаком минус. У дьявола всё очень похоже, всё вроде как у Бога, правда, с обратным знаком, на что обратил внимание еще блаженный Августин, назвав сатану обезьяной Господа Бога.

С этой точки зрения посмотрим теперь на слова-заменители, цель которых замаскировать и припудрить все то же бесовское сквернословие. Имея внешне благопристойную форму, они, по сути, внутренне насыщены отрицательным, злым духовным смыслом. Таким же греховным, как и матерное слово. Но ведь Бог смотрит не на внешнее, а на внутреннее наполнение. В этой антимолитве — энергетика слова злая, демоническая. И, естественно, отвечает на нее не Господь, а демоны. Таким образом, человек получает в ответ энергию зла и, уж конечно, добрее и лучше от этого, поверь, не становится. Каждое такое слово (хочешь или не хочешь) направлено к дьяволу, несмотря на благопристойность его внешней формы. Намазанный маслом блин — он и есть блин, его съесть можно. Но то, что человек внутренне подразумевает под этим словом, является матом; к тому же, и энергия, которая исходит из сердца человека при произнесении слова-заменителя — матерная. Вот эту, родную для них, матерную энергетику бесы прекрасно чувствуют, считая такое обращение молитвой к ним. А в заключение скажу: фактически — мат в любом его виде: прикрытом или открытом — является, пусть даже неосознанным, отречением христианина от Бога, а для всех остальных людей — богохульством.

Игумен N



Крестный ход. За жизнь!

Жизнь человека начинается с момента зачатия. Аборт — это душегубительство. Аборт — это убийство. Ведь от зачатого избавиться можно — он ведь крохотный и беззащитный. Но от убитого избавиться нельзя. И последствиями аборта являются женские болезни, бесплодие, рак.

Мужья спиваются и ожесточаются, болеют и погибают рожденные дети, разрушаются семьи. Девушки не могут выйти замуж, а юноши — найти любящую жену, среди молодежи процветают бесплодие, аутизм, наркомания, жестокость и другие пороки. Увеличивается число душевно больных.

Сотни тысяч пожилых людей оканчивают свою жизнь в домах престарелых и умирают в одиночестве всеми забытыми и никому не нужными. НАЦИЯ, КОТОРАЯ ДОПУСКАЕТ УБИВАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ, СУЩЕСТВО-ВАТЬ НЕ МОЖЕТ! (Митрополит Тихон).

В защиту нерожденных младенцев в России проводятся ежегодно различные мероприятия, акции, пишутся проекты. Одним из наиболее значимых является Крестный ход, который на протяжении нескольких лет проводится ежегодно в Городецкой епархии Нижегородской Митрополии. Он носит название ПОКАЯННЫЙ КРЕСТНЫЙ ХОД с иконой Божией Матери «Скорбящая о младенцах во чреве убиенных».

Приглашаем всех заинтересованных лиц принять участие в мероприятиях «За жизнь» 15 — 19 июля 2022 года, инициатором которых является Городецкая епархия, организаторами — Крестовоздвиженский монастырь и Благотворительный фонд «СЕРАФИМ».

15.07.22 г. – 18.07.22 г. — Крестный ход «За жизнь».

18.07.22 г. – 19.07.22 г. — Конференция «За жизнь».

19.07.22 г. – Благодарственный молебен. Праздничная трапеза.

Принимаем заявки по оказанию содействия в проведении этих мероприятий.

Предварительная регистрация обязательна по телефону монастыря: 8(999) 076–65–85 (игумения Иулиания); 8(985) 909–36–21 (президент БФ «СЕРАФИМ» Светлана Ивановна).



Приглашаем посетить ПИЦУНДУ — РАЙСКИЙ УГОЛОК АБХАЗИИ!

Республика Абхазия располагается на восточном побережье Черного моря на склоне главного Кавказского хребта и граничит с РФ и Грузией.

Пицунда находится в Гагрском районе Абхазия.

Первые поселения месте Пицунды появились еще в ІУ веке до н. э. С конца I века до н. э. в Пицунде располагалась римская крепость, а с IV века здесь был основан один из центров

Христианской религии на Кавказе.

В 407 году по дороге в Пицунду скончался Св. Златоуст, архиепископ Константинопольский. Под алтарем Пицундского собора ему была устроена гробница, в которой хранилась частица мощей Святого, оставленная во время перенесения их в Константинополь. Здесь же похоронен Святой Лонгин, один из семи братьев мучеников IVвека.

В настоящее время в соборе систематически, особенно в курортный период, проходят концерты органной музыки, чем привлекают множество туристов для получения эстетического удовольствия.

Православные священники проводят службы в небольшой часовне, находящейся на выделенной соборной площади. Службы проводятся регулярно по субботам и воскресеньям (суббота — с 15 до 19.00 воскресенье с 8.30 –до 11.00).

Гостеприимный батюшка о.Далмат с любовью встречает, исповедует и причащает каждого, обратившегося с верою.

Посещают службы и местные жители, и туристы, и отдыхающие многочисленных пансионатов и отелей. Прихожан становится необычайно много, конечно, в курортный сезон. Но часовня не закрывается ни зимой, ни осенью. Особенно же летом и в «бархатный сезон». В этом случае она не может вместить всех

ГУМАНИТАРНЫЙ ЦЕНТР

• Гуманитарный центр села

Дивеево (ул. Октябрьская, 22 — ТЦ

«Магнит», 3 этаж) приглашает нуж-

дающихся для получения детской

одежды и обуви. Помощь оказы-

вается вне зависимости от наличия

прописки, документов, удостоверя-

ющих личности, места проживания.



желающих помолиться. Тогда прихожане окружают часовню и молятся «одним сердцем» с находящимися в часовне, получая необычную благодать и одновременно вдыхая целебный воздух, который называют «воздушным коктейлем»: море, сосны, эвкалипт, горный воздух...

На отдых в Пицунду приезжают гости из разных уголков России и других стран, люди разных взгля-

от суматохи, восстановиться физически и получить душевное удовлетворение.

В противовес жестким абхазским правилам и устоям в советское время здесь функционировал неофициальный нудистский пляж, инициированный немецкими туристами, со временем этот пляж начали посещать и простые советские граждане.

Абхазия — одно из немногих мест на земле, где запрещены аборты. Здесь, в Абхазии, не уважают женщин без юбок и платков на голове!

Отдых и лечение здесь классные (испытали на себе)! Особенно понравилось пребывание и отдых в Пансионате «Самшитовая роща». Мало санаториев или пансионатов, где закрытый бассейн без хлорки, а с настоящей морской водой!

Сервиз в этом пансионате на уровне международного, а по некоторым параметрам даже выше. Лечение, питание, культура обслуживающего персонала, организация досуга... Многие отели в дальнем зарубежье отдыхают.

Поскольку нам очень приглянулась Абхазия, Пицунда и местное население, то было решено создать совместную инициативную группу по оказанию помощи людям в трудной жизненной ситуации.

Если и Вам эта идея интересна, обращайтесь. +7(985) 909-36-21; 8393268@mail.ru

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

Принимаем спортивную одежду, новую обувь, памперсы, детское питание, канцтовары.

• Заказы на гуманитарную помощь от физических и юридических лиц принимаются по телефону: 8(985) 909-36-21; Mockba: +7(985) 908-01-78; Нижний Новгород: +7(951) 904-13-90.

Вызов священника, Исповедь, Причастие больных на дому: 8(985) 909–36–21, 8(930) 717–21–29.

Редакционная коллегия: С. И. Тиминская (главный редактор), К. А. Давыдов (редактор), И. В. Кузнецова (художник, корректор), А. И. Пеньевских (Пермский региональный представитель), схиигумен Гавриил (по согласованию), игумен Никон (по согласованию), И. А. Ларина (корреспондент). Адрес для писем: 8393268@mail.ru.

Контактные телефоны: 8(985) 909–36–21 (С. И. Тиминская), 8(930) 717–21–29 (инок. Димитрия).

Редакция не несет ответственности за информацию, размещенную в рекламных блоках.

При желании помочь в выпуске газеты или помочь фонду обращаться к президенту Благотворительного Фонда «СЕРАФИМ» Светлане Ивановне Тиминской: телефон 8(985) 909-36-21, электронная почта 8393268@mail.ru.

Сайт: https://bfserafim.ru, Соцсети: http:/t.me/BF_SERAFIM.

Газета изготовлена при содействии ОАО «Кстовская типография»: 607650, Россия, Нижегородская область, г. Кстово, ул. Магистральная, д. 4а. Подписано в печать 14.04.2022 г.

Распространяется бесплатно. Тираж 999 экз.

вы и органы) от шлаков и токсинов и одновременно восстанавливая ЖКТ (желудочно-кишечный тракт).При этом немаловажная роль дов, чтобы побыть вдали отводится физической нагрузке.

> Вот пример одной из рекомендаций по восстановлению ЖКТ, в особенности кишечника.

ПРОГРАММА

ОЗДОРОВЛЕНИЯ

(Пицунду), отдыхали в санатории « Самшито-

вая роща», где познакомились с замечатель-

ными врачами Ольгой и Александром. Эти

врачи рассказали о совершено ином подходе

к лечению человека. Все гениальное — про-

сто! Мы (и современная медицина) занима-

емся своей болезнью, а они предлагают зани-

маться здоровьем. Вся суть сводится к тому,

что мы должны начать восстанавливать свой

организм при помощи самого организма (его

резервов), предварительно и одновременно

очищая его (каждую клеточку, мышцы, суста-

Недавно наши друзья посещали Абхазию

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ работы ЖКТ

1.РЕЖИМ ДНЯ

Согласно циркадным ритмам:

6.00 — гормон кортизол включает мозг и тело, вставайте, пейте теплую воду, двигайтесь, запускайте детокс в клетках.

10.00 — боевая готовность всех систем.

18.30 — последний прием пищи.

21.00 — начало выработки мелатонина, пора спать.

2. Физические нагрузки

Запуск лимфы (лимфодренаж) либо комплекс упражнений (разминка на большинство групп мышц), либо разминка на улице (быстрая ходьба, скандинавская ходьба). Делаем утреннюю зарядку до легкого пота (очень важно хотя бы немного вспотеть!). В ежедневную практику включаем дыхательную гимнастику, например, по Стрельниковой.

3. Питание

Исключаем на месяц:

- сахар
- изделия из пшеничной муки
- молочные продукты
- сладости
- помидоры
- баклажаны
- консервы.

Можно:

— рыбу (речная, горбуша,

скумбрия, камба-

ла, треска и т. д.) естественного происхождения, а не выращенную искусственно

- мясо индейки, телятину. Курицу, выращенную на птицефабрике, — исключить!
- выпечку только из рисовой и кукурузной муки
- масла сыродавленные (в стеклянной таре): оливковое, льняное, рыжиковое, конопляное, топленое, кокосовое
- вместо сладостей сухофрукты в небольших количествах, семечки, свежие орехи.
- крупы: исключаем каши белого цвета, пшеничные каши; можно гречневую, пшенную, кукурузную (в небольших количествах).
- обязательно: фрукты, овощи, особенно кабачки, тыкву. Картофель в небольших количествах, желательно печеный в кожуре.

