

ЖИВАЯ ЗЕМЛЯ

- газета для живых людей -

Ежеквартальная газета для тех, кто на 3(з)емле. Издаётся с 13 января 2004 г. Следующий номер выйдет 1 марта 2011 г.

В номере

Хорошие новости настоящего и будущего (стр. 2-4)

Сидераты и всё о них (стр. 5-7)

Гомеопатия в биодинамике (стр. 8-11)

О луговой герани, уж очень я её люблю (стр. 12)

ПИТАНИЕ:

Как мне помогает процесс осознания в питании (стр. 13-14);

Ешь просто – доживёшь лет до ста (стр. 15-16);

Вегетарианское или мясное питание (стр. 17-22).

Чем мыть руки и голову (стр. 23-24)

А идёт ли духовное возрождение россиян? (стр. 26-27)

Жизнь едина и целостна, и ни один ее элемент не может претендовать на отдельность. Так и биодинамика – это только часть единой жизни, рассматривающая Космос, природу, землю с ее обитателями и человека в их взаимосвязи.



Заметка об итогах и планах

Текущий год подходит к концу, и уже скоро начнётся новый сезон, хотя мы ещё не успели отдохнуть от старого. Кажется, вот только в ноябре занимались последним урожаем – шелушением семян, а в конце января уже можно сеять первые перцы. И не такая уж зима и длинная! Ну, а лучшего времени для продумывания и планирования, чем долгие зимние вечера, не придумаешь. Можно спокойно сопоставить, что было в прошедшем году и чего ожидать в следующем. По моему мнению, умение составлять чёткий и продуманный план перед началом посевного сезона – половина успеха и хорошего урожая.

В действительности земледелие – это одно из самых непредсказуемых видов творчества. Здесь задействовано столько факторов, начиная от ситуации на небе и заканчивая тем, что на земле и в человеке, что бывает трудно сказать, будто я познал науку возделывания земли от А до Я. Здесь как раз приходится постоянно учиться, из года в год, даже опытным огородникам. И чтобы понимание законов и взаимосвязей проходило более

успешно, как раз и необходим анализ и план, которые помогут учесть свои ошибки и сделать более совершенным своё «творческое полотно» на следующий год.

С чего можно начать? С простого: к примеру, какие погодные условия были в этом году, и вследствие этого как развивалась та или иная культура. Какие работы проводились на каких грядках, что это дало, какие плюсы и минусы отмечены, что удалось, а что не очень. Какие насекомые активизировались прошедшим летом. Были ли какие-нибудь особые случаи, не поддающиеся объяснению. О чём предупреждал нас живой мир (птицы, пчёлы и другие животные-насекомые). Можно ли по этим знакам предсказать, какой будет зима.

Хорошо, если есть перед глазами анализ предыдущих лет, а также основные моменты космических событий. Глядя на всё это со стороны, можно увидеть некоторые закономерности именно для вашего участка и региона, понять то, что раньше не подавалось объяснению.

Далее можно перейти к наступающему году.

См. стр. 2



Заметка об итогах и планах

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 1

Держа перед собой план огорода предыдущих лет, создать наиболее оптимальный проект посадок культурных растений. Как мы помним, учитывается чередование по органу растения и по семейству, а также по совместимости растений (подробнее см. «ЖЗ» №3(35) 2010 г. «Севооборот необходим — так учит нас природа»). Также заранее решите, будете ли вы делать совмещённые посадки, какие площади пойдут под пар, какие будут засеяны сидератами.

Составить план огородного участка — огромная работа, так просто сходу набросать не получится. Если отнестись к этому «спустя рукава», то потом можно получить неожиданные болезни растений, поражения вредителями, низкие урожаи и истощение почвы. Мы на своём опыте каждый год убеждаемся, что правильный засев земли огородными культурами действительно

но очень важен.

Можно на своём плане отметить, исходя из итогов прошедшего сезона, какие части почв на вашем участке более бедные (где нужно дополнительное внесение БД компоста), какие средние, какие самые лучшие. На последние хорошо высаживать теплолюбивые и нежные культуры, например, огурцы. На первые — бобовые и сидераты.

Просматривая календарь М. Тун «Посевные дни» на 2011 год (в Иркутском БД центре будет в декабре), хорошо отметить основные космические события, возможные вспышки насекомых и усиления болезней растений, общую погодную ситуацию. В этой связи можно рассчитать примерные сроки, когда и что лучше сеять в землю, а также какие обработки будут необходимы в этом году. Можно также составить план обработок для почвы вообще и для каждой культу-

ры в отдельности. Не беда, если летом не всё удастся осуществить. Зато у вас не будет тратиться время на то, чтобы «ничего не забыть» в горячий огородный сезон.

Не забудьте, что с 15 января по 15 февраля идёт период кристаллизации, когда земля как бы очищается, «уходит в себя», и в этот период биодинамики обычно обращаются к групповой душе насекомых, чтобы договориться с ними и предотвратить их массовое нашествие на огород летом.

Возможно, что-то ещё вы захотите учесть в вашем проекте. Главное, наверное, начинать планировать уже сейчас, потому что после 23 декабря солнце идёт на подъём, и чем ближе к весне, чем более преобладают «энергии действия», а не размышления. А сейчас, в декабре, самое время подводить итоги и строить планы на будущее. С наступающим вас Новым годом, дорогие читатели!

Ульяна Тужилина,
редактор газеты «Живая Земля»

ХОРОШИЕ НОВОСТИ

Главная тема страны показана в Сочи

Фестиваль экологического кино прошёл в Сочи с 22 по 24 октября. Это событие происходило в рамках стартовавшей весной этого года культурной олимпиады, которая предшествует Олимпиаде -2014.

Устроители фестиваля — «Международный Фонд социальных программ» и Фонд «Зеленая гвоздика». Президент фонда «Зеленая Гвоздика» Владимир Семенов на вопрос журналиста, подметившего, что зеленых гвоздик в природе не бывает, отметил, что в этом символе совместного творчества человека и природы. От фонда социальных программ выступила Президент фонда Наталья Пинская, которая отметила разнообразие задач, которые ставят перед собой устроители — от экологического просвещения до участия в Экономическом форуме в Санкт-Петербурге с экологической тематикой.

Неожиданным откровением для всех прозвучала гражданская позиция Народного артиста России Владимира Коренева (его наиболее известная роль — главный герой фильма «Человек-Амфибия»). Он сказал на открытии фестиваля, что экология — это главная тема для нашей страны. Это историческая проблема России и

нам необходимо перестроить мышление для ее решения. Истинские корни проблемы экологии видны уже в творчестве Гоголя. Владимир Коренев напомнил слова горничного из Ревизора «Что вы за народ-то такой — стоит поставить памятник или даже забор, как вы сразу нанесете всякой дряни». Так что проблема совсем не нова. Наоборот, сказал Коренев, эта проблема очень старая и она генетически входит в каждого из нас. После Гоголя приходит Чехов — а ведь его пьесы необыкновенно пронизаны экологической тематикой. Например в пьесе «Дядя Ваня» на карте перед Еленой Андреевной разворачивается стагнация губернской природы.

«И сваливать на советскую власть не надо — эта проблема не при советской власти возникла. Просто в советское время какой-то идиот решил построить комбинат на берегу Байкала. Это же великое озеро и в нем великая по чистоте вода. Как можно было этого не учесть? Надо собрать все силы как в великом сражении. Как у Брехта — потрясать сердца и действовать на нервы. Экология — это самая главная тема для нас».

Кореневу удалось заглянуть и в глубину российского менталитета. Вспоминая о встречах с Василием Шукшиным он рассказал о давнем

разговоре, который завязался с того кем был Степан Разин — разбойником или народным героем. И в этом разговоре Шукшин процитировал слова из народной песни — «Эй дубинушка ухнем»: «Англичанин мудрец, чтоб работе помочь, изобрел за машиной машину, а российский мужик, если будет невмочь — он затащит родную дубину». И действительно — присутствующим стало ясно, — ведь из песни слова не выкинешь — что современные технологии все еще очень далеки от российского менталитета. И вот с постановки этой коренной проблемы поставленной Корневым и стартовал Сочинский фестиваль, который был отмечен присутствием творца антиутопий режиссера Константина Лопушанского, актрисы и режиссера Натальи Бондарчук (хорошо известной по роли в фильме Солярис), Народного актера Николая Любшина. Зычный голос и запоминающаяся внешность актера Егора Пазенко придавали фестивалю свежесть и современность.



ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 3

Победителями фестиваля стали фильмы «Полярник» (режиссер Николай Волков), «Речной дозор» (режиссер Александр Слободской), «Амурский тигр в третьем тысячелетии» (режиссер Василий Солкин). Отдельный приз фестиваля получил фильм режиссера Василия Сарана «Возвращение Овцебыка». Особенно отмечалось удобство и новизна принципа сферического кино, которое продемонстрировал на фестивале основатель этого направления Георгий Аистов.

Александр Самсонов

Источник: журнал «Экология и жизнь» (<http://ecolife.ru/infos/news/1424>)

Первый экополигон для утилизации ТБО построят во Владимирской области

Владимирские власти построят первый в регионе современный полигон для утилизации твердых бытовых отходов (ТБО), право на застройку и его эксплуатацию выиграла на торгах дочерняя компания владимирского завода «Автоприбор», фирма «Спецтехавто», сообщил РИА Новости в понедельник директор департамента природопользования и охраны окружающей среды администрации Владимирской области Алексей Мигачев.

Полигон будет построен около деревни Марьинка Камешковского района и начнет работу в конце 2011 года.

«Это будет первый в области полигон по утилизации ТБО, отвечающий современным техническим и экологическим требованиям. Он является важнейшей частью генеральной схемы санитарной очистки территории области, разработку которой заканчивают власти региона», — сказал Мигачев.

По его словам, схема предусматривает создание во Владимирской области шести-семи подобных полигонов.

«Эти шесть-семь объектов заменят 210 разрозненных свалок, существующих сейчас во Владимирской области. Централизация мест, куда будет вывозиться мусор, приведет не только к улучшению экологической обстановки во Владимирской области, но и позволит сделать бизнес по вывозу и утилизации ТБО рентабельным, а значит привлекательным для частных инвесторов», — отметил Мигачев.

Источник: журнал «Экология и жизнь» (<http://ecolife.ru/infos/news/1405>)

Пострадавшие от пожаров и ураганов леса будут восстановлены в 2013 г

Работы по восстановлению почти 400 тысяч гектаров российских лесов, пострадавших от природных пожаров и ураганов в этом году, планируется завершить к концу лета 2013 года, сообщил во вторник глава Рослесхоза Виктор Масляков.

Для этого ежегодно будет необходимо высаживать новые леса на площади более 300 тысяч гектаров вместо 180 тысяч гектаров, которые планово высаживаются в России ежегодно.

«В первую очередь, необходимо привести в порядок социально значимые леса, которые прилегают к населенным пунктам, объектам экономики и транспорта», — отметил Масляков на совещании по вопросам регулирования регионами в сфере лесных отношений.

Для создания необходимого объема посадочного материала в 2011 году начнется создание шести селекционно-семеноводческих центров в Татарстане, Алтайском крае, Ленинградской, Воронежской, Костромской и Астраханской областях. В целом, предполагается, что количество таких центров вырастет до 17.

По словам Маслякова, для восстановления 400 тысяч гектаров лесов необходимо ежегодно дополнительно производить полмиллиарда саженцев, в первую очередь, деревьев хвойных пород. Для этого необходимо перейти от традиционных к новым технологиям получения семеноводческого материала, отметил он.

Средства на эти цели предусмотрены: на семеноводческие центры будет выделено 3,9 миллиарда рублей в течение трех лет, а также ежегодно по одному миллиарду рублей будет выделяться на процесс лесовосстановления.

Источник: журнал «Экология и жизнь» (<http://ecolife.ru/infos/news/1404>)

Рабочие муравьи определяют структуру общества

Четырехлетнее исследование жизни сложных высокоразвитых природных обществ на примере муравьев показало, что главную роль в создании хорошо организованных коммун с минимальным количеством конфликтов играют рабочие особи.

Биологи из Лестерского университета (Великобритания) Роберт Хаммонд и Ричард Гилл выяснили, что королевы выбирают именно скромные труженики. Ученые утверждают, что им удалось найти ключ к пониманию эволюции механизмов обеспечения стабильного сосуществования и урегулирования конфликтов, появившихся более 100 млн лет назад.

И вот что интересно: испанские рабочие муравьи безжалостны к сопернику избранной ими королевы. Эти революционеры никому не позволяют размножаться, за исключением всенародно признанной властительницы.

А муравьи того же вида *Leptothorax acervorum*, живущие в Великобритании, Германии и Франции, более апатичны и остаются лояльными к любому количеству королев. Соответственно, испанский муравейник представляет собой «нуклеарную семью», тогда как в других местах это сложная смесь «семейных ячеек». Последнее для муравьев более характерно.

Открытие имеет большое практическое значение. «Некоторые муравьи являются вредителями, причём особенно настырны инвазивные виды», — поясняет г-н Хаммонд. — В ряде случаев они нападают на страны и континенты из-за сдвига в социальной организации. Поэтому понимание причин различий в социальной организации инвазивных и неинвазивных видов может помочь в решении проблемы».

Разумеется, любопытно было бы применить социальные механизмы, существующие миллионы лет, к чрезвычайно конфликтному человеческому обществу. Кроме того, хочется понять, откуда в природе такое разнообразие: у сурикатов потомство производят несколько самок, у голых землекопов — только одна, а у львов — все.

Результаты исследования опубликованы в журнале «Proceedings of the Royal Society B».

Источник: журнал «Экология и жизнь» (http://ecolife.ru/infos/eto_interesno/1437)

ОКОНЧАНИЕ
НА СТР. 4

Россия опять удивляет весь мир

На этот раз – опровержением законов социологии.

Российский Независимый Институт Социологического Мониторинга (РНИСМ) опубликовал результаты изучения процессов миграции в стране за прошедшее десятилетие. Несмотря на то, что определённые тенденции были спрогнозированы аналитиками ещё до 2010 года, реальные цифры удивили даже экспертов. Прежде всего, весьма высоким оказался показатель деурбанизации. За 10 лет доля населения, сменившего городское жильё на загородное и усадебное, составил 65%. То есть, сегодня в селе проживает больше половины всех россиян.

Поговорим о причинах таких колоссальных изменений в социальной динамике. Переселению из городов прежде всего способствовала стартовавшая в 2007 году программа «Одноэтажная Россия», которая в дальнейшем выросла в широкомасштабное создание множества родовых экологических поселений по всей стране. Однако значительная часть активного работоспособного населения оставалась в городах, либо совмещала жизнь на природе с работой. Развитие новейших технологий, автоматизация процессов производства и предоставления услуг, где раньше требовался человеческий труд, а также переориентация капитала – всё это стало вторым, т.н. фактором непротivления. Освободилось множество рабочих мест, при этом экономика осталась стабильной. В итоге процесс переселения за город вполне вписался в происходящие изменения в структуре технократической системы.

Особое внимание эксперты РНИСМ обращают на факт, замечаемый и многими гражданами: мигранты из стран Средней Азии, на границе XX и XXI веков приезжавших миллионами в Россию, теперь возвращаются обратно на родину.

Причём на 30-40% это уже следующее поколение, родившееся на территории нашей страны. За 10 лет численность мигрантов сократилась вчетверо, и отток набирает обороты. Население же России увеличилось на 24%.

Корень этого беспрецедентного в мировой истории явления лежит в росте национального самосознания россиян. Специалист РНИСМ Вячеслав Руцко комментирует:

– Коренные россияне, расселяясь по просторам страны, намеренно или интуитивно делают поселения настоящими центрами славянской культуры, воплощая древнерусский дух в одежде, архитектуре, бытии и образе жизни, а значит, и в образе мышления. Эмигранты и их дети, родившиеся в России, любят нашу страну, и многие даже готовы принять русскую культуру как свою, некоторые пытаются жить в наших поселениях.

Но тут возникает интереснейший психологический эффект: они начинают чувствовать себя лишними здесь, хотя нет никакого притеснения или игнорирования со стороны коренных славян. Эмигранты чувствуют тоску по местам, где жили их предки, и даже стыд перед своими земляками за то, что бросили их, что у них за спинами разваливаются их собственные государства. Многие, по данным наших опросов, начинают думать примерно так: «А

чем мы хуже?» У людей появляется стимул к возвращению на свою Родину. Они уезжают, прощаясь даже с обречёнными в России друзьями. К счастью, правительства стран Малой Азии также развивают создание экологических поселений и создают условия для возвращения эмигрантов. Во многом это происходит благодаря финансовой поддержке со стороны России.

Лидеры национальных диаспор выразили коллективную благодарность Президенту России и всем русским людям за помощь в возрождении стран-соседей.

Гости из дальнего зарубежья, жившие в России ещё с конца XX века, также стремятся теперь возвращаться, чтобы, приобретя наш опыт, передавать его в своих странах людям, желающим менять жизнь и общество вслед за нами. А бывшие жители России приезжают со всего мира обратно, и этот процесс идёт уже с самого начала XXI века.

Источник: Агентство Новостей Будущего (<http://anb.ucoz.ru/publ/7>)

Будет ли зима?

По новостям сообщают, что такой долгой тёплой осени у нас не было ни разу за последние более чем 120 лет. Природа не оставляет нас без сюрпризов.

Что будет дальше?..

Иркутск, 16 ноября, +4°. Из разговора на ул. Урицкого:

- Дорогая, может зайдём в этот магазин?
- Зимы же не будет! Вот и шубу покупать не надо!!!
- Мама, а я ЗИМУ ХОЧУ!!!

«МЕЧТА РЕБЁНКА»



Сидераты – зелёные удобрения

*Все согласны с тем, что не
ничего полезнее люпина, если
его до образования бобов
заделать в почву плугом или
двузубой мотыгой, или пучки
люпина, срезанные у поверхнос-
ти почвы, закопать близ корней
плодовых деревьев...*

Плиний старший

Это цитата из 21 тома «Естественной истории» – всеобщей энциклопедии знаний древнего мира о природе. Этот том посвящён описанию растительного царства. Оттуда мы узнаём, что в практике земледелия зелёное удобрение применяется с незапамятных времён. С середины XIX века в эпоху увеличения искусственных минеральных удобрений зелёные удобрения отошли на задний план. Но с возрождением органического земледелия они снова приобретают значение. Как говорил в своей лекции Р. Штайнер, в биодинамическом земледелии не отвергается ничего, что применяется в Природе, не вредит Природе: почве, растениям, животному миру. Поэтому сидераты широко применяются в биодинамическом земледелии наряду с БД компостом и БД препаратами.

Основное значение зелёного удобрения – обогащать почву органическим веществом (банк питания аэробных микроорганизмов) и азотом. В качестве зелёных удобрений используют бобовые, а также небобовые культуры и их смеси.

Сеют их рано весной, под зиму, летом, повторяют несколько раз. Сеют в междурядья, ещё не убрав основную культуру. Чаще всего растениям дают вырасти, хорошо развить корневую и листовую массу, но их скашивают в самом начале цветения, не дав образоваться семенам. Скошенная масса укладывается на грядках как мульча либо заделывается в верхний слой почвы 5-7 см (а для быстрой переработки опрыскивается бочковым компостом Марии Тун). Излишек зелёной массы закладывается в БД компост.

Атмосферный азот усваивают азотфиксирующие бактерии корневых клубеньков бобовых. Вследствие рыхлящего и структурирующего действия на почву корней растений, улучшается также водный и воздушный режим почвы. Ведущее значение – у злаковых, так как они имеют широкую, разветвлён-

ную, мочковатую корневую систему, разбивающую почву на мелкие комочки, особенно на тяжёлых уплотнённых почвах. Зелёные удобрения должны обязательно быть в севообороте, оказывая ещё и оздоравливающее действие на почву.

При биодинамическом земледелии так же, как и при органическом, почва никогда не должна оставаться «голой», и в этом велика роль сидератов, которые укрывают почву от морозов, от высыхания. Используются они и в виде живой мульчи, которая также подавляет рост сорняков.

Большое значение имеют сидераты при окультуривании вновь осваиваемых участков. Также важен возраст растений-сидератов. Молодые разлагаются быстрее старых, но они более богаты углеродом, в них меньше азота. Перед посевом сидератов важно знать, к какому семейству они относятся. Не следует сеять листовую горчицу, редьку масличную на грядку, куда будут высажены капустные всех видов – это одно семейство.

На зелёное удобрение могут быть высажены следующие культуры.

БОБЫ кормовые.

ВИКА озимая и яровая.

ГОРОХ полевой – пелюшка – сеется вместе с викой и овсом, холдостойкий.

ГОРЧИЦА – широко распространённая на приусадебных участках. Особенно в Германии. Она обогащает почву фосфором и серой. Горчица быстро прорастает и накапливает зелёную массу. Вырастает за 8-10 недель. Сеять её можно в любое время, когда почва свободна. Густой посев горчицы – также хорошее средство от проволочника.

ГРЕЧИХА – быстро растёт и обогащает почву фосфором и калием, для своего роста она требует плодородной почвы. Не может служить предшественницей капустных. Сеют гречиху весной, заделывают в почву поздно осенью. Можно сеять гречиху в междурядья пло-

довых культур. Её также используют в компост. Хороший предшественник картофеля.

ЛЮПИНЫ. В саду и огороде используют однолетние: синие, жёлтые и белые. В Германии их называют «благословением песчаных почв». Они обогащают почву азотом и фосфором. Более глубо-

кую корневую систему развивают люпины синие, устойчивые к морозу, пригодные для северных районов, растут хорошо на супесчаных почвах. Жёлтый люпин менее требователен к почве, не переносит щелочных почв. Белый люпин даёт самую большую листовую массу, но требователен к почве.

ОВЁС – обогащает почву органическим веществом и калием. Сеют в смеси с викой или горохом. Посев рано весной, в почву заделывают до цветения, измельчив.

РАПС из семейства капустных обогащает почву органикой, фосфором и калием. Корневая система глубокая и разветвлённая. Не любит сырых, кислых, бедных гумусом почв. Семена рапса очень мелкие. Озимый рапс сеют осенью и оставляют на зиму.

РЕДЬКА МАСЛИЧНАЯ – растёт на любых почвах, в любом климате, глубокие корни достают воду, переносит засуху – разрыхлитель на уплотнённых почвах. Сеют её с июня до сентября, иногда с яровой викой. Зелёную массу заделывают в почву поздно осенью, измельчив. Редька активно подавляет нематоду.

РОЖЬ ОЗИМАЯ. М. Тун рекомендовала сеять её под зиму в теплицах, на грядках, на картофельном поле. Рожь оздоравливает почву даже от нематоды.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 6



Сидераты – зеленые удобрения

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 5

Заделывают её весной – быстро разлагается, обогащая почву органикой, азотом и калием. Сеют часто с викой.

ФАЦЕЛИЯ – неприхотлива, растёт быстро, образует большую зелёную массу. Медонос. Может цвести всё лето и осень. Зацветает уже через шесть недель после посева. Может быть предшественником любой основной культуры. Листья быстро разлагаются при обработке бочковым компостом. В Германии фацелия считается идеальным растением для садоводов!

Все сидераты участвуют в севообороте, в лечении захимиченных почв – мульчей, органикой, что является питанием для микроорганизмов (которые не должны голодать!). Они восстанавливают плодородие почв, истощённых монокультурами. Сидераты-медоносы являются прекрасной кормовой базой для пчёл, и сеют их чаще около пчелоопыляемых культур для их привлечения.

Многие сидераты, посеянные рядом с культурными растениями, своим запахом отпугивают вредителей, дезориентируют их, и они не могут отложить яйца и вырастить своё потомство.

В хозяйствах, где применяется севооборот с участием сидератов, почвы живые, биологически активные. Почва получает органического вещества больше, чем из неё берут растения. При таком обильном питании в почве развивается большое количество аэробных организмов: одни, перерабатывая органическое вещество, создают плодородие почв, другие дают устойчивость к болезням и другим неблагоприятным факторам. Растения получают питательные элементы в доступной для растения форме.

Бобовые растения, применяемые как сидераты, называют **фабрикой растительного белка**, так как они дают для сельских животных ценный корм. Большая польза от них не только на грядках, но и в компосте.

Сеют растения-сидераты согласно своим ритмам. Но не всегда. Например, бобы, фасоль на картофельном поле сеют одновременно с картофелем в «корень», и, следовательно, у них большие корни, много на них клубеньков с азотфиксирующими бактериями. Растёт на поле картофель, и одновременно высаженные бобы обогащают почву азотом.

При заделке срезанных сидератов весной в верхний слой почвы 5-7 см посев основной культуры возможен не раньше, когда почвенная биота переработает весь органический материал, и не будет отниматься для переработки энергия у растений. Для более быстрой переработки проводится опрыскивание бочковым компостом Марии Тун. Если же основной посев культуры должен быть ранним, то сразу не заделывают в почву, а раскладывают на грядке, как мульчу, убрав её из лунок, из бороздок, из мест посева. Лишнюю убирают в компост, а после уборки урожая заделывают в почву и мульчу с грядки. Сидераты по своему значению в земледелии стоят на втором месте после БД компоста.

В молодых садах обычно высевают однолетние бобовые растения: яровой горох, озимая вика, чина луговая, однолетние люпины, кормовые бобы (их прикапывают при цветении). В старых садах высевают многолетние растения: люцерну, клевер красный, донник. Люцерну держат в саду 3-5 лет подряд,

клевер и донник по 2-3 года. Скашивают многолетние травы в самом начале цветения. Сеют полосами, приствольные круги свободны. Через 2-3 года посев повторяют после рыхления (добавляют компост).

Интересный опыт проведён в Германии в яблоневом саду. В первом случае почву приствольных кругов мульчировали соломой и сеном. Во втором случае почву держали голой. В третьем случае почву засевали травами. В итоге немецкие садоводы стали считать прекрасным сидератом для приствольных кругов и для междурядий ягодных культур настурцию. Достаточно 2-3 растения на 1 м². Ей можно дать цвести, собрать семена, в отличие от других сидератов. Для мульчирования приствольных кругов хороши также однолетние люпины.

Где найти место для зелёных удобрений? Убрали урожай, грядки не должны пустовать. Вот и место нашлось! Высеваем быстро растущие культуры. А высевать их можно до, после или в промежутках между овощными культурами, иногда вкраплениями.

В Германии очень рано сеют кресс-салат (под плёнку), прорастает через 2-3 дня. А перед посадкой основной культуры заделывают в почву или мульчируют грядку, оставив свободными бороздки для посева, добавив в них БД компост и обработав почву БД препаратами. Семена редиса сеют между кресс-салатом – придаёт ему острый вкус. Оставляют расти кресс-салат также при высаживании рассады, освободив для неё место. Среди растений кресс-салата и листовой горчицы можно также выращивать цветную капусту, брокколи, кольраби, кукурузу, мангольд. Сеют их в теплице с томатами. Когда сильно разрастутся, их прореживают (на мульчу), часть оставляют до образования семян. Зимой мульча из кресс-салата защищает почву.

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 7

Фонд содействия развитию биодинамики в Сибири

Если Вы видите и понимаете, что биодинамическое земледелие и экологическое производство – это перспектива, наше будущее и выход планеты из экологического кризиса, поспособствуйте развитию этих направлений распространением информации или материально.

РЕКВИЗИТЫ ГОРОДСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ БАЙКАЛЬСКОГО БАНКА №8586/0020

ИНН 7707083893

БИК 042520607

Кор/счет 30101810900000000607

КПП 380802001

Лиц/счет (счет получателя) 42307.810.0.1835.0906215

Банк получателя Байкальский банк Сбербанка РФ г.

Иркутска

Получатель Тужилина Ульяна Сергеевна

Сидераты – зеленые удобрения

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 5-6

Наталья Жирмунская, московский биодинамик, пишет, что кресс-салат очень любят улитки, и, повреждая его, сохраняют основную культуру. Думаю, что его можно использовать в качестве приманки для слизней.

На зелёное удобрение на грядках, кроме ранее перечисленных, можно использовать смеси: горохово-овсяную, вико-овсяную, яровой и озимый рапс. В Болгарии между томатами высевают прямо в междурядья ячмень, вику, горох, фасоль и их смеси. Если ежегодно их менять местом с кустами томатов, то это будет своего рода севооборот. Ведь большинство садоводов выращивает томаты в одной теплице. Так учила нас Мария Тун, когда приезжала в Иркутск к Тужилиным. Это можно использовать и для других теплиц, где постоянно выращивается одна и та же культура, а также на картофельном поле. Ведь картофель выращивают на одном месте. Положительное действие сидератов сказывается несколько лет, поэтому рекомендуется менять грядки сидератов, включая их в план севооборота своего участка – так будет оздоравливаться весь огород.

Посев семян на зелёное удобрение чаще делается взброс, плот-

но – так подавляются сорняки. Ярославские садоводы опытным путём показали, что хорошим зелёным удобрением под лук служит листовая горчица. Убрыв лук в августе, высевают семена листовой горчицы. В конце сентября – в начале октября её срезают, заделывают в верхний слой почвы, опрыскивают бочковым компостом. Весной почва готова!

Для картофеля хорошим предшественником являются злако-бобовые смеси. Эффективно также заделывать в почву редьку масличную. Она, как и рожь, подавляет нематоду. Но даже применяя зелёное удобрение, биодинамические земледельцы ежегодно готовят и свой БД компост для огорода и для сада, обрабатывают почву БД препаратами, а растения роговым кремнием и чаями из динамических трав.

*Людмила Ермакова,
руководитель клуба БД земледелия при клубе садоводов
«Надежда»,*

*г. Ангарск, Иркутская обл.
Статья написана по книге Н.
Жирмунской «Органическое
земледелие на садовом участке
с основами биодинамики» и
лекций С. Тужилина*

Посев сидеральных культур

(из книги М. Тун «Результаты исследования констелляций»)

Посев сидеральных культур производится в зависимости от их дальнейшего применения. Если листовую массу хотят использовать на корм скоту, то высевают в листовые дни. Если же от этого можно отказаться (от корма – прим. перев.), посев следует производить в корневые дни, особенно посев бобовых, т. к. они дают большое количество клубеньков и тем самым привносят в почву азот. Для заделки зеленой массы в почву лучше использовать время нисходящей Луны, т.е. «время посадки», потому что это время является наиболее благоприятным для преобразования органического вещества. Компост и навозную жижу также лучше вносить во время посадки. Если во время восходящей Луны внести удобрения на луга и пастбища, то можно наблюдать, как это

удобрение затем висит на верхушках растений, будучи поднятым вверх растущей травой. Разбросанным во время нисходящей Луны, удобрение приносится нисходящими силами очень близко к поверхности почвы, и почвенные животные переносят его внутрь.

Преобразование внесенного зеленого удобрения усиливается и ускоряется, если дополнительно провести опрыскивание фляденпрепаратом. Это препарат, который мы разработали с помощью биодинамических компостных препаратов на нашей опытной станции. Перед нами стоял вопрос, как можно сделать возможным то, чтобы позитивное действие компостных препаратов привносилось в почву чаще, чем это происходит через удобрение навозным компостом в рамках севооборота.

РАСПИСАНИЕ ближайших занятий клуба «Гармония»:

10 ЯНВАРЯ, пн
7 ФЕВРАЛЯ, пн
7 МАРТА, пн

Темы на занятие

предлагаются обсуждением в предыдущий раз.

Занятия клуба «Гармония» проходят с 17-00 до 19-30 по адресу: г. Иркутск, ул. Клары Цеткин, 13а, в здании ДК Им. Горького (ост. автобусов и маршруток «Шмидта», ост. трамвая «Грибоедова»).

С 16-30 в тёплый период проходят ярмарки посадочного материала и плодов со своего участка перед зданием ДК им. Горького.

Перед заседанием (и после его окончания) также можно приобрести:

- календарь М. Тун «Посевные дни»;
 - биодинамические препараты, травы;
 - биодинамическую семена;
 - литературу, газеты «Живая земля», «Родовая земля»;
 - продукты пчеловодства (пергу на меду);
 - косметические средства «Вдохновение»;
 - мыло ручного изготовления «Вдохновение», «Мишкина радость», «Домашний уют»;
 - некоторые продукты с магазина «Одуванчик» (масло кедровое и подсолнечное, жмых кедровый и подсолнечный, живица кедра, сушёные грибы, чай из сибирских трав и т. д.).
- Телефон для вопросов по работе клуба «Гармония»: 89646552769.

ГОМЕОПАТИЯ В БИОДИНАМИКЕ

В этой подборке мы представили несколько статей или выдержек из различных публикаций, сделанных учеными и практиками в разное время – в 30-х и 90-х годах XX-го столетия и в наши дни. Все они касаются разных аспектов гомеопатической работы с растениями и животными, не утративших свою актуальность и полезность с практической точки зрения и поныне. Наблюдательный читатель наверняка успеет заметить, что гомеопатия в разных её видах почти постоянно присутствует на страницах нашей газеты, и эту тенденцию мы намерены и дальше соблюдать, повышая тем самым общую грамотность в этой интереснейшей сфере знания.

1. Лили Колиско о потенцировании, из книги «Сельское хозяйство на завтра»

По-видимому, довольно странно говорить о «мельчайших существах» в сельском хозяйстве, но это абсолютно необходимо, чтобы фермеры и садоводы могли понять этот важный феномен.

Проблема «мельчайших существ» изучалась нами с 1920 г в Биологическом Институте Гетеанума (Штутгарт) и позже в Биологическом Институте в Брее (Беркс). Попытка найти лекарство для ящура привело нас к вопросу о «мельчайших существах». Какова необходимая концентрация вводимого лекарства? Р. Штайнер предположил, что при этом должно быть изучено действие различных разведений на всходы растений. С 1920 г до сего дня мы изучали эту интересную тему. Можно подумать, что это – медицинская проблема, а не сельскохозяйственная. Конечно, это медицинская проблема в том, что мы смотрим на некоторые лекарства, но она становится сельскохозяйственной проблемой, если мы изучаем, как рост растений подвергается действию субстанций, которые разводятся и затем потенцируются.

Что означает «потенцировать»? Точно то, что это слово обозначает само. В потенцировании субстанции мы повышаем его эффективность. Мы делаем субстанцию более potentной, т. е. более могущей, более способной

что-либо изменить. Странная вещь в потенцировании заключается в том, что у нас происходит уменьшение количества субстанции, которую мы хотим сделать более potentной. В каждодневной жизни мы привыкаем думать: если мы хотим сделать что-нибудь более эффективным, мы берем его большое количество. Например, если мы хотим сделать кофе слаще, мы берем вторую чайную ложку сахара (мы это представляем!). В гомеопатии мы говорим подчас противоположные вещи. Если мы хотим усилить действие некоторых лекарств, мы потенцируем их, что означает постепенное разведение в воде или алкоголе ритмическим путем.

Эта первая и самая важная вещь, которую мы изучаем: различие между веществом и силой. Вещество может действовать двумя различными путями: как вещество или как специфическая сила после того, как вещество растворено. В обычной жизни мы используем только вещество для количества, и мы даже не задумываемся, что иногда имеются силы, которые действуют в каждом типе вещества. Сахар сладкий – это одно его качество мы открыли для себя посредством нашего чувства вкуса. Кроме сладости, сахар имеет много других качеств, которые мы не можем вкусить, но наш организм чувствует их, только мы не осознаем всё то, что сахар дает нашему организму.

Сейчас мы поднимем другой важный вопрос: что мы хотим в реальности? Само вещество или качество вещества?

Например, фермер может быть убежден, что его почве нужна известь. Как он решает эту проблему? Обычно он закапывает большое количество извести в почву. Снова и снова он будет сыпать и закапывать известь и чем дальше, тем больше.

Давайте сейчас изучим влияние «мельчайших существ» извести на всхожесть пшеницы. Мы положим некоторое количество семян в контрольную посуду с водой. Затем мы растворим 1 г гидроксида кальция ($\text{Ca}(\text{OH})_2$) в 10 частях воды и встряхиваем микстуру несколько минут; этим мы получаем первую потенцию разведения 1:10.

Мы берем 1 часть первой потенции, смешиваем с 9 частями воды, встряхиваем несколько минут, и

имеем вторую потенцию разведением 1:100. Мы можем продолжать этот процесс разведения так долго, как захотим. Обычно мы делаем наши эксперименты до 60-й потенции. Когда все потенции закончены, мы кладем в чашки с потенциями тщательно отобранные семена и спустя несколько дней сравниваем результаты.

Семена, вложенные в первую потенцию извести, с трудом начинают всходить. Действие извести в такой высокой концентрации, как видно, непредпочтительно. Семена во второй потенции начинают прорастать тогда, когда в контрольной воде они уже растут.

Третья потенция имеет всходы еще раньше, чем вторая, а четвертая – почти также как контроль, пятая уже обгоняет контроль, и определенно лучше развиваются корни.

Шестая потенция начинается много раньше, чем 5-я, а 7 и 8-я потенции показывают самый высокий прирост. Это значит, если мы наблюдаем эти немногие потенции, которые имеют разведение 1: 100 000 000 извести, получается намного более сильный рост, чем у низших потенций. Известь работает много мощнее в 9-й, в которой мы используем вообще мизерное количество. Всякий раз, когда мы вводим известь в почву, нам надо не перекапывать ее – большое количество твердого вещества, а распыскивать тщательно некоторыми потенциями на поверхность почвы. Это легкий и достаточно экономный способ помочь почве, которая имеет недостаток в извести.

Из материалов Интернет-конференции «BDNow!» от 05.07.2001

2. Гомеопатия в лекарствах для животных, почвы и растений

Как гомеопат, я нашел, что высшие потенции более эффективны, чем низшие. Основной принцип заключается в том, что вам необходимо использовать вашу личную чувствительность или маятник для того, чтобы найти точную потенцию для любой данной проблемы. Потенции являются специфичными для конкретных проблем.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 9

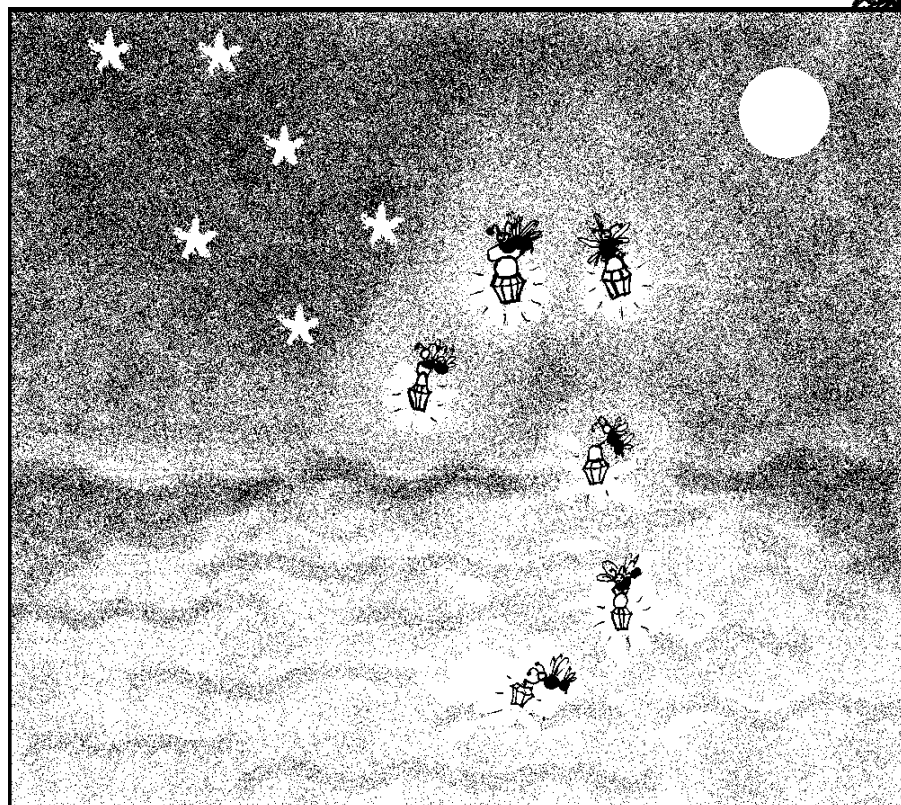
ПРОДОЛЖЕНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 8

Например, опыт показал мне, что лекарства, направленные на конституцию животного, являются составной частью обработки любых проблем со здоровьем породы.

Конституционное лекарство связывается с БД препаратом: например, если у вас проблема в том, что первичной причиной является дефицит кальция, вы можете дать этой породе животного определенную дозу карбоната кальция, фосфата Са и витамина Д, сделайте это в шести потенциях, перечисленных дальше. Луга и поля с посевами могут быть затем обработаны 500-м в любой потенции, которая необходима, чтобы сделать работу по приведению фермы к балансу.

Потенцируя препараты прямо в опрыскивающую емкость, я нашел, что использование 200 л потенцированных препаратов на 1 га дает почти немедленные результаты, которые могут быть энергетически и визуально наблюдаемы. Или наоборот, если есть проблемы с кремнием, я делаю 501 для поля и для породы. Кремнию необходим витамин С как катализатор. Сейчас подходим к хитрой части. Если вы используете смесь потенцированного 501 и витамина С на почву в качестве распыления, вы помогаете растению в ассимиляции фосфора. Делая такие же вещи со всеми препаратами, мы используем 502-508 в качестве опрыскивания на почву, на листву и на породу как лекарство. Значимо для фермерского хозяйства будет дойти до той стадии, при которой только те проблемы болезней будут на вашей ферме, которые будут вызываться травмами, но без использования лекарств, без поддержки и вмешательства ветеринаров с их химическими инъекциями.

Исследовательская работа показывает, что метод производства лекарств является самым важным. Вам надо где-то 6-8 недель, чтобы сделать лекарство, со взбалтыванием каждый день. Существует естественная внутренняя сопротивляемость во многих людях к использованию высших потенций, однако, работая в течение многих лет с высшими потенциями, результаты их указывают, что мы начинаем получать соответствующие результаты с пеплованием и червлением, только когда они используются в высших потенциях. Мы начали по этому проекту с 8х потенции, результаты быстро показали, что это



ГОМЕОПАТИЯ В БИОДИНАМИКЕ

не работает. Я защитил много потенций гомеопатических лекарств. Этот метод включает приготовление лекарств по следующим потенциям:

12х (д12) дает нам возможность решить проблему с минеральной неустойчивостью

1М* даёт связь с мудростью растений, и используется для уточнения проблем с ассимиляцией питания

7М увеличивает связь животных с их архетипом, т.е. их праистокком, праобразом, прародителем

18М даёт усиление низших начал
50М даёт усиление архетипов
потенции СМ работают уже на уровне духов дэва.

*потенция М означает разведение $1М=1000С=2000Х$, потенция СМ $= 100\ 000С=200\ 000Х$

Затем они могут смешиваться в равных пропорциях и использоваться.

Джеймс Хэдли, по материалам Интернет-конференции «BDNow!»

3. Уксусная кислота
 $H_3C-COOH$ в качестве
гомеопатического
средства от сорняков

Клиническое действие – сорняки всех типов. Уксусная кислота является главным компо-

нентом цикла Кребса, также называемого циклом уксусной кислоты. Она способствует химической трансформации глюкозы в клеточных митохондриях, освобождая энергию. Цикл Кребса, или цикл уксусной кислоты, является последовательностью химических реакций, в которых ацетатная часть распадается до CO_2 и атомы водорода.

Уксуснокислый цикл является третьей стадией в разложении молекулы глюкозы. Он также известен как трикарбоксильный кислотный цикл, или цикл Кребса. Это последовательность химических реакций, в которых ацетатная порция распадается до двуокиси углерода и атомов водорода. Затем атомы водорода последовательно окисляются, освобождая больше энергии для формирования АТФ.

Любые нарушения или искажения уксуснокислого цикла могут оказывать определенное влияние на жизнь растений, т. к. в этом случае происходит разложение в уксуснокислом цикле, что существенно нарушает трансформацию глюкозы и таким образом уменьшает энергию растений. Когда уксусная кислота используется в качестве лекарства, и если применяется дважды за два дня, смерть растения становится неизбежной и скорой.

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 10

ГОМЕОПАТИЯ В БИОДИНАМИКЕ

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 8-9

Уксусная кислота поэтому является первоклассным средством от сорняков с дополнительным преимуществом из того, что при этом не остается вредных остатков. Солнечный свет, который содержит ультрафиолетовые лучи, разрушает любые возможные остатки меньше чем за 48 часов. Вообще его использование на сорняки не вынуждает к ожиданию, так как лекарство абсорбируется корневой системой растений, не оставляя возможности остатков.

Уксусная кислота является первой в цикле, поэтому он так и называется. Очевидно, что что-то, что нарушает этот цикл, сильно воздействует на все процессы в растении. Хлороз является первым признаком нарушения цикла Кребса. Это может иметь несколько причин, от нематод до избытка или недостатка питания, или от того, что называется патогенами, такими как вирусы, бактерии или грибы, включая атаки вредителей.

Однако замечательно, что одной дозы уксусной кислоты может быть достаточно, чтобы восстановить равновесие. Если повторить её, может разрушиться здоровое растение, следовательно, исчезнет польза от такого вида удаления сорняков.

Мы знаем, что вокруг кожицы цитрусовых плодов на земле остается голый лоскуток и что в течение некоторого времени здесь ничего не растет. Это так называемый аллелопатический эффект, вызванный некоторыми кислотами, тесно связанными с уксусной кислотой самой, которая подавляет рост других растений. Так как мы не хотим иметь такое продолжительное воздействие, мы можем уменьшить дозу до такой степени, которая не оставляет никаких загрязнений – на полном солнечном свете действие остается в течение только нескольких часов, где-то 24-48 часов, в зависимости от количества ультрафиолета в представленном световом спектре.

Следует заметить, что в уксуснокислом цикле вовлечены 7 различных кислот, делая его октавой от начала до конца, которая является параллелью с 7 чакрами в человеке и 7 тонами в звуковом ряду.

Здесь прослеживаются связи с периодической системой элементов, где каждый восьмой элемент имеет свойства, сход-

ные с первым. Следовательно, периодическая таблица связана с октавой как таковой. Эта октава лучше всего просматривается в различных группах – т. е. в элементах периодической системы, которые размещены вертикально.

Поэтому кажется логичным исследовать возможность потенцирования звука – на различных целых нотах – чтобы открыть, какой имеется тип влияния на уксуснокислый цикл и на жизнь растений как целое. Так как свет также имеет октаву – 7 цветов радуги – и свет имеет действие на растения, надо понять, как звук оказывает такой эффект.

Это действие света на растения ограничивается несколькими явлениями, исследования еще проводятся. Голубой цвет вызывает серповидность листьев в некоторых видах, ограничивая одну сторону листа от развития, тогда как наблюдается полное развитие другой стороны от центральной жилки.

Желтый вызывает отмирание чертополоха быстрее – в пределах 24 часов он становится полностью желтым и простертым на поверхности почвы. Если позднее повторить обработку на растение этого вида, находящегося в полной силе, то оно уже слабее. Если взять весь цветовой спектр – сделать микстуру всех цветов – эффект исчезнет вовсе.

Чтобы удовлетворить любопытство тех, кто сомневается, как это можно потенцировать цвет, мы должны объяснить наш метод. Прозрачная бутылка обертывается

цветным целлофаном, наполняется водой и ставится на солнце на 3-5 часов, в зависимости от широты местности, где проводится опыт. Вскоре мы получаем результирующий продукт – который действи-

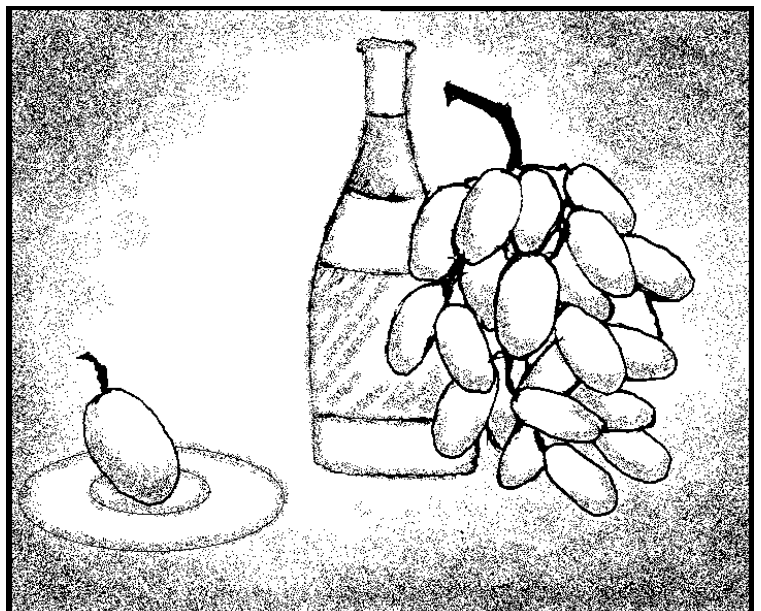
тельно содержит все цвета, за исключением того, которым обертывали. Содержимое разделяем на части, берем одну часть и взбалтываем 10 раз для каждой потенции, доводя до 6х. Это используется для приготовления емкости с опрыскиваемым веществом, смешивая 20 капель на литр и взбалтывая эту микстуру 50 раз. Затем это всё смешиваем с 200 л воды в емкости и применяем на растения. Результаты можно увидеть через несколько дней, и мы можем усилить эффект повторением.

Надо иметь в виду, что предсказуемые результаты проявятся только после нескольких проверок на несколько видов растений. Риск повреждения растения остается реальным, поскольку мы не изучали такое действие на каком-либо из наших пищевых растений.

Чтобы понять звук в качестве лекарства, мы предлагаем использовать тибетскую звуковую чашу, звук из которой может быть как плоским, так и резким, в соответствии со шкалой звуков. В 19-м столетии музыкантами было решено изменить звуковую лестницу и то, что имело звук До, было ниже по тону, так что теперь звук До стал более резким. Тибетские чаши сохранили прежний звуковой ряд и таким образом звучат как реальное До. Наполните чашу водой примерно до 0,5 см от верха. Издавайте звук в течение как минимум 30 минут. Немедленно после этого потенцируйте воду, как описано в абзаце про цвет. Применяйте, как объяснено выше, и ожидайте проявления эффекта.

Д-р Кавирадж, «Нрathy»»,
декабрь 2008 г.

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 11



ОКОНЧАНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 8-10

4. Вопросы доктору Кавираджу

Доктор Кавирадж – гомеопат, не биодинамик, хотя и использует в своей работе кремниевый препарат и препарат рогового навоза. Тем не менее, его наработки весьма интересны и перспективны, часть их вполне может применяться и на биодинамических участках, если другие методы не могут решить назревшие проблемы. Он сподвижник нового направления, называемого «агрогомеопатия», и на полях электронного журнала «Npathy» ведёт регулярную страничку для земледельцев со всего мира. Сегодня мы предлагаем несколько рецептов от д-ра Кавираджа в виде вопросов-ответов.

⇒ Дорогой Кавирадж,

Не удивлюсь, если вы знаете что-либо по поводу муравьев-древоточцев и термитов. Мы живем в дубово-сосновом лесу на северо-востоке США, и они просто донимают нас. Вблизи дома стоят несколько сосен, которые я думаю, поражены. Кучи мусора от них вокруг оснований этих деревьев растут каждый год, и сейчас у нас муравьи древоточцы и термиты поедают всё вокруг дома. 15 лет назад я обрабатывала дом препаратом дарсбэн, из-за чего я спустя некоторое время заболела. Сейчас я думаю, будет лучше использовать гомеопатию или другие мягкие методы, которые стимулируют муравьев и термитов покинуть нас. Премного вам благодарна, Таня Реннер

Дорогая Таня! Муравьи-древоточцы и термиты можно контролировать, используя камфору. Муравьи и термиты никогда не поражают камфорные деревья, и я обычно использую её с хорошим результатом против термитов.

⇒ Дорогой Кавирадж! Вы рекомендовали влить 20 капель потенции 6х в 1 литр воды. А что, если у меня только сухие дозы дома? Можно ли их использовать, если да, то как? Джой Меткаф

Дорогой Джой, в случае сухой дозы, используйте около 30 пилюль в литре воды и следуйте обычным инструкциям, которые я даю для всех (см. ниже).

⇒ Дорогой Кавирадж! Я имею большую проблему с белой ба-

бочкой в моей теплице. Она в основном на томатах и огурцах. Можете вы сказать, что можно сделать? Благодарю вас, Каролина.

Дорогая Каролина! С бузиной черной вы можете контролировать любых бабочек на любой культуре. Используйте 6х или 6С в соответствии с инструкциями, которые я дал (см. ниже).

⇒ Эл Уитни пишет: Технически это не о растениях вопрос, но ваш метод можно попробовать применить. У меня есть домашнее животное (из семейства грызунов), которое естественно, наполнено клещами. Они не кусают животное, пока нет стрессов. Стресс появляется вследствие изменений в природе и активизирует их и является причиной сильного зуда, и их трудно проконтролировать даже теми животными, которые преодолевают стресс. Обычно ветеринары предписывают систематически пестициды. Вы упоминали Тромбидиум против клеща на пчелах. Может быть, это средство сработает и на животных, если опрыскать им?

Дорогой Эл! Чтобы освободить животных от паразитов, я бы рекомендовал багульник болотный в потенции 30С вовнутрь. Для внешней обработки можете использовать настойку 20 капель в стакане воды, которую вы польёте на шкуру. Это лучший репеллент и не предполагает каких-либо рисков для животного. Другим средством является рута, но это растение не любят животные и испытывают стресс при его использовании. Так что багульник, по-видимому, является лучшим вариантом.

⇒ Тео Эмануэль написал: Я хотел бы найти гомеопатические растворы/рецепты в медицинской практике для многих болезней, типа гнилей, увядания листьев, общей слабости растения, пятен и т. д., но меня разочаровало, что никто об этом не упоминает. Есть ли что-либо гомеопатическое для этих поражений и слабостей растений, что вы могли бы порекомендовать?

Кавирадж ответил: Да, есть. Такие средства как Силицеа, Карбо вег, Салициловая кислота, Натрия салицилат являются некоторыми из них. Но так как часто это различные лекарства для разных семейств

растений, подобно разной конституции человека, я думаю, лучше будет не упоминать их в общем контексте, так как многие люди могут неправильно использовать эти средства и затем скажут, что они не работают.

⇒ Джина: «Вы пишете: “Я не ем сою, поскольку человек теряет энзимы, чтобы её переварить. В Аюрведе сказано, что это пища для свиней и ей всегда кормили животных до тех пор, пока один ловкач не сказал, что полезно человеку и препятствует развитию остеопороза. Этот миф поддерживается агробизнесом, и сейчас они добавляют её в хлеб и делают так называемое соевое молоко из этого...”. Я рада, что вы упомянули об этом, многие потребители не могут есть или пить соевые продукты, включая меня. У меня при этом начинает болеть желудок.

Кавирадж ответил: Связь между соей и остеопорозом очень тонкая. Это реально агробизнес продвигает продажу свиного корма для человека.

⇒ Франческо спрашивает: Что вы имеете в виду, упоминая потенцию 6х? и 6СН тоже?

Кавирадж: Я имею ввиду, что 6х – это шестая по счёту десятичная потенция. 6СН это шестая сотенная потенция. 6х это фактически разведение в 3СН, но нужно сделать в два раза больше встряхиваний. Растениям нравится потенция 6х или Д6, как вам угодно.

**ЗДЕСЬ МЫ ПОВТОРЯЕМ
ОПУБЛИКОВАННЫЕ РАНЕЕ
НАМИ ИНСТРУКЦИИ ПО
ГОМЕОПАТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ
Д-РА КАВИРАДЖА.**

Когда я готовлюсь к обработке растений гомеопатическими лекарствами, то использую стандартную процедуру:

Капните 20 капель потенции 6х в литр воды. Взболтайте бутылку 50 раз. Влейте этот литр в чан с водой, заполните его 19 л воды и размешайте. Если водный чан меньше, количество лекарства пропорционально уменьшите. Таким образом, на 10-литровый чан необходимо только 0,5 л воды и 10 капель лекарства. Примените содержимое водного чана на корни обрабатываемого растения поливом.

Пер. с англ. С. Тужилин

О ЛУГОВОЙ ГЕРАНИ РЕЧЬ ПОБЕДУ, уж очень я её люблю

Когда я вырвалась из искусственной городской среды и прожила уже несколько лет в сельской местности, то с удивлением стала замечать, что меня теперь мало привлекают яркие кричащие цвета и неестественные формы искусственно выведенных сортов цветов.

Наша деревенская усадьба окружена с двух сторон лесом, а с третьей – лугом. И в последнее время у нас на участке стали появляться посланцы дикой природы: герань луговая, ирис русский (его на лугу нигде не видела, откуда он взялся, непонятно!), борщевик сибирский, своим внешним видом скорее напоминающий тропический экзот, а не сибирский эндемик (этот ботанический вид борщевика совершенно безобидный, в отличие от того, которым сейчас запугивают по телевизору и в разных статьях, то «страшилище», борщевик Сосновского, растёт в западной части России), и ещё несколько других, по-своему привлекательных, растений, название которых я ещё не определила, но обязательно поищу их по справочникам.

Но больше всего меня удивила герань луговая. Её у нас на прилегающем к усадьбе лугу и в лесу много растёт, но таких пышных и обильноцветущих кустов, какой у нас на участке вырос, я нигде не видела! Этот куст герани вырос у нас в укромном уголке усадьбы как-то незаметно, без нашей помощи, заметили мы его только в прошлом году. Причём поначалу привлёк он наше внимание не цветками (в тот момент их ещё не было) а формой листьев и формой куста.

Листья округлые, резные, очень красивые, куст неразваливающийся, плотный, пышный, тоже красивой округлой формы. Этот любимый нами куст герани растёт одиночно, рядом других кустов-собратьев герани нет, поэтому очертания куста хорошо видны, и они прекрасны!

Но когда герань зацвела, то мы были очень удивлены пышности цветения. В начале июля, когда расцветают первые цветки, их ещё немного, но со временем количество расцветающих цветков стремительно увеличивается и во второй половине июля весь куст про-

сто усыпан ими. Цветение продолжается примерно месяц. А в этом году на нашей всеобщей любимице было не просто много цветков, а очень много! Может, я повторюсь, но такого пышного цветения у луговой герани на ближайшем лугу и в лесу я не видела. Мы даже сфотографировали нашу любимицу в пик цветения.

Для справки. Герань луговая – многолетнее травянистое растение, высота растения вместе с цветоносами примерно 1 – 1,2 м, листья крупные, резные, насыщенно-зелёные. Диаметр цветков примерно 3-4 см, цвет лепестков – светло-фиолетовый с сиреневым оттенком. Любит влажные глинистые, хорошо удобренные почвы. Может расти на солнце и в полутени. Любит влажный воздух. Так как это растение многолетнее, то его декоративность проявляется только с возрастом, так что нужно набраться терпения.

Обязательно заведите у себя на участке это неприхотливое растение!

Ирина Лысенко,
Томская область
reznoitermok@yandex.ru

Наши представители

☒ **г. Ангарск** (Иркутская обл.), Секция БД земледелия при клубе «Надежда». Адрес клуба: ДК «Современник». Людмила Ивановна Ермакова

☒ **г. Шелехов** (Иркутская обл.), магазин «Берёзка», 2 этаж. Альбина Петрова, тел. 89647520559

☒ **г. Ухта** (респ. Коми), клуб «Биодинамика». Мария Васильевна Бочкарёва

☒ **г. Усть-Кут** (Иркутская обл.). Клуб «Гармония-2». Ольга Владимировна Корчун.

☒ **г. Пермь** (Пермская обл.). Клуб садоводов. Валентина Николаевна Копылова. ele25705110@yandex.ru.

☒ **г. Томск** (Томская обл.), Центр природного земледелия «Сияние». Евгений Александрович Анохин, тел. сот. (для томичей) 22-39-31, для других

+7-903-955-3931. Адрес магазина в Томске: пер. Карповский, 6. E-mail: vedena@inbox.ru

☒ **г. Воронеж** (Воронежская обл.), Клуб органического земледелия. Наталья Михайловна Белова, тел. дом. (4732) 25-33-97, сот. (4732) 94-24-00

☒ **п. Чунский** (Иркутская обл.). Адрес клуба: ул. Ленина, Центральная библиотека, тел.: (8 395 67) 2-11-70. Сбор в последнее вс. месяца зимой, последний пн. месяца летом. Шамшур Любовь Николаевна, тел. 89085453377.

☒ **г. Орёл** (Орловская обл.). Приходько Геннадий. Сайт в Интернете: www.rodnoe.org; E-mail: rainbow@orel.ru; т.: (4862) 47 16 63; 8 960 650 7080.

☒ **г. Санкт-Петербург**. Владимир Иванович Никитин, e-mail: nikitinOZ@yandex.ru.

Также БД объединения имеют-

ся в следующих городах:

☒ **г. Каменск-Уральский**, Свердловская обл.

☒ **г. Калининград**, Калинингр. обл.

☒ **г. Санкт-Петербург**

☒ **г. Н. Тагил**, Свердловская обл.

☒ **г. Якутск**, респ. Саха

☒ **г. Оса**, Пермская обл.

☒ **г. Курск**, Курская обл.

и другие.

ПОДРОБНАЯ АНКЕТА:

→ Название объединения

→ Адрес, телефон

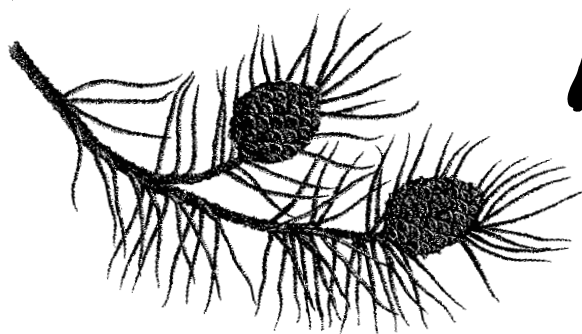
→ E-mail, www

→ Сколько лет занимаетесь БД

→ ИОФ представителя, тел.

→ Кратко о деятельности БД объединения (тем, кто связывается с нами впервые)

Дорогие единомышленники! Оставляйте свои координаты, многим людям в одном населённом пункте важно найти друг друга!



Кедры шумят

А шишки падают...

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

Как мне помогает процесс познания в питании

В последнее время мне встречается много людей, которые нетрадиционно питаются – это или сыроеды, или кушают через день, или могут долго голодать. Честно говоря, на меня эти люди производят большое впечатление, прежде всего, своей волей и чувствительностью. Я приходила в восторг от их поступков, но себя при этом спрашивала: знают ли они, что происходит с их организмом, какие процессы идут в нём, и зачем это им надо?

Несколько раз попробовав двигаться в этом направлении, я поняла, почему у меня не получилось:

а) здоровье у меня не развалилось до такой степени, чтобы прибегать к экстренным мерам;

б) моё сознание не понимает, для чего это нужно;

в) хотя мои чувства подсказывают – это же здорово, всё меньше и меньше питаться, высвободится время, займёшься важными делами, и вообще это замечательно!

Поразмышляв на досуге, я поняла, что люди приходят к кардинальным изменениям в своей жизни несколькими путями, один из которых – сильное расстройство здоровья, другой – сильное осознание правильности этого пути. Человек понимает и чувствует, что именно этот путь выведет его на главную жизненную дорогу.

А как же происходило у меня, что меня сподвигало на эксперименты?

– Здорово!

– Я пока чего-то не осознаю, но будет ещё лучше!

После очередного эксперимента

я посмотрела на мужа и подумала: да, если мы ещё продержимся хоть день без пищи, то его родная мама не узнает! Тогда мне пришла мысль, что путей здесь много, и найти именно свой путь – это не «баран чихнул»!

Что касается меня в вопросе питания,

то я

целях исцеления – питается сырой пищей, весь его организм занят перевариванием, и это даёт ему непосильную нагрузку. Силы, которые должны служить высшим функциям, служат пищеварению. Следствием этого может быть, помимо расстройства пищеварения, одышка, слабость конечностей и слабость воли. Зато в мышлении развивается обычный эгоизм, поскольку силы, дающие подвижность, расходуются на длительное переваривание сырой пищи.

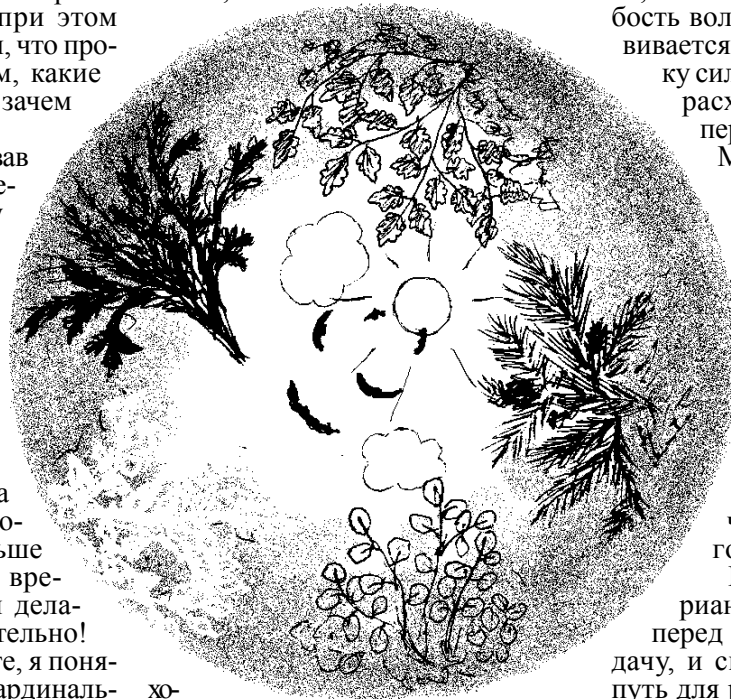
Можно заметить, что, люди, занимающиеся сыроедением, как правило, считают свой путь единственно верным.

С другой стороны я осознаю, что если займусь сыроедением в настоящее время, то мне придётся направить силы своего организма и своё внимание именно в эту область, что ограничит меня в другом.

Конечно, есть и другие варианты, если человек ставит перед собой определённую задачу, и сыроедение – это только путь для решения этой задачи, например, быть здоровым. Ну, а после выздоровления, если человек ставит себе задачу дальнейшего развития, то только сыроедение здесь вряд ли поможет.

Цитирую Р. Штайнера («Питание и сознание»): «Ведь кое-кто считает, что ему нужно только избегать того или другого, чего-то не есть или не пить, чтобы только благодаря этому достигнуть определённых более высоких ступеней познания».

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 14



Как мне помогает процесс познания в питании

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 13

Накануне написания этой статьи я просматривала подборку нашей газеты за прошлые годы и наткнулась на серию статей «Хроники СолнцеСмотрителя», когда люди отказывались от пищи в течение какого-то времени после смотрения на солнце. У этих людей просто пропадало желание есть, то есть процесс шёл естественным путём. А во-вторых, опять же большинство людей ставило главной задачей исцеление себя. Конечно, находились и такие, как, например, Барбара Мур из Великобритании, которая после смотрения на солнце и будучи здоровой поставила перед собой другие цели.

Газета «Лондонские воскресные хроники» от 17.06.1951 г.

«Я постепенно продвигалась от вегетарианства к сыроедению, и затем к потреблению жидкостей. Сейчас я двигаюсь по направлению к Космической пище. Я перешла через стадию питания и не могла больше есть, даже если и возникало желание, поскольку мой пищеварительный тракт значительно изменился. Это больше не загрязненная труба, неспособная переработать никакие жёсткие волокна. Я чувствую, что становлюсь более молодой. Любой может сделать то же самое, если попробует».

То есть в данном случае задача человека – быть более молодым, или сохранение своего физического тела в хорошей форме. Что касается меня, то я не считаю для себя это приоритетным. Конечно, мне этого также хочется, но оно входит в мою основную задачу по жизни. То есть сохранение и развитие моего физического тела поможет в выполнении моего предназначения. А какие при этом будут происходить изменения в моём организме – жизнь покажет.

А жизнь показывает постоянно, стоит только быть немного внимательнее к себе и к окружающим себя людям. Даже когда в одной семье люди принимают одну и ту же пищу – процессы усвоения и переработки происходят у всех по-разному. Многое зависит от того, каким видом деятельности занимается человек, мно-

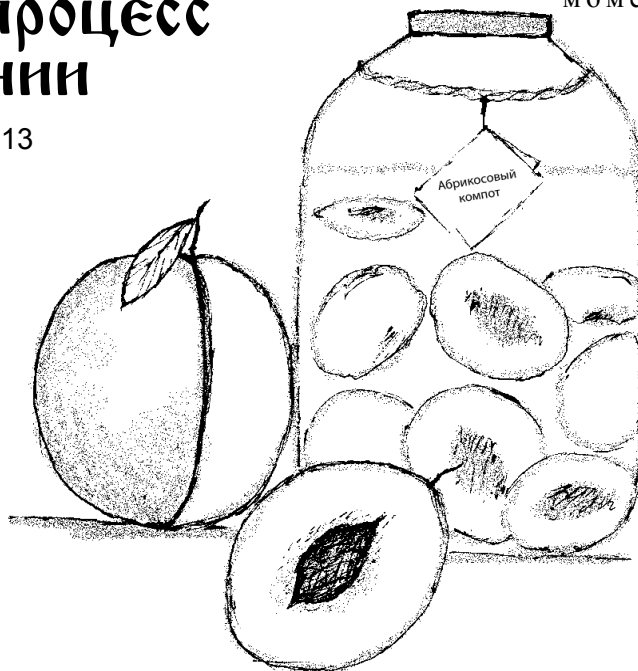
го ли размышляет, много ли физически работает.

Раньше я считала, что человеку практически ничего не нужно жирного: «фу – жирное», при этом мне хотелось воротить нос. А что же такое на самом деле жиры и какую роль они выполняют в нашем организме?

«Для средней части тела, для области груди, для правильного питания сердца человек обязательно должен употреблять жирные вещества. В области груди человек нуждается преимущественно в жирном, потому что в груди происходит дыхание. Это значит, что углерод, который человек носит в себе, соединяется с кислородом. Когда углерод соединяется с кислородом, нужно тепло. То, что делают жиры, соединяясь с кислородом, это производство тепла...»

А я думала раньше: почему мне зимой всё время сала хочется или пельменей? Но так как я уже много лет не употребляю мяса, то будем искать жиры в другой пище. Хочу поделиться с читателями радостной новостью – мы нашли для своего питания качественные жиры. С октября мы у себя в поместье производим подсолнечное и кедровое масло. Точнее сказать, не производим, а давим на деревянном прессе. Наши друзья Валя и Лёша помогли нам в этом, большое им спасибо! А теперь вы можете попробовать наше масло и наших друзей, и после его употребления в вашей груди будет вырабатываться больше тепла!

Кроме того, мы с нашими друзьями Валеи и Лёшей создали артель «Одуванчики», и вся продукция, которая будет выходить и уже выходит под этой маркой, она особая. А что же в ней такого особенного? Особенность в непременном наличии желания готовить этот продукт. Если мы устали или нам не хочется в данный



заниматься маслом, мы оставим это дело, даже если по календарю будет благоприятное время. Мы не станем себя подгонять: но ведь надо, люди же хотят! Мы понимаем, что люди прежде всего хотят от нас такой продукции, которая помогла бы им и по здоровью, и по другим параметрам. И мы заранее с друзьями договорились, что будем делать столько, на сколько хватит нашего гармоничного состояния, или, просто сказать, когда мы хотим...

В заключении всё-таки хочу процитировать Р. Штайнера, что же происходит с человеком, когда ему приходится голодать. «Такой человек, у которого нет материала в теле, становится всё более духовным. Однако человек не может вынести такое становление духовным. Здесь дух сгорает. Следовательно, он не только становится всё более и более худым, но в нём образуются газы, что приводит к тому, что называют навязчивыми идеями... Следовательно, если человек употребляет слишком мало жира, наступает то, что можно назвать истощением, чахоткой. Можно также сказать, что он иссыхает».

Конечно, я понимаю, что коснулась только маленькой части питания человека. И спасибо тем людям, которые не боятся, экспериментируют с собой и со своими близкими, иногда ими являются дети. Я не против нового, я за то, чтобы знать и понимать, а к чему оно приведёт!

Лариса Тужилина

Ешь просто — доживешь лет до ста!

Русская экологичная диета

Питание — сегодня одна из популярных тем. Кто-то на этом хорошо зарабатывает, предлагая свои «уникальные» низкокалорийные диеты, говоря людям по большому секрету за большие деньги, ЧТО им надо кушать, а что не надо. Вообще, низкокалорийная диета — это такая диета, где число потребленных за сутки калорий составляет не более 1500 калорий для женщины, и 2200 — для мужчины. Есть можно всё! Но в пределах названных цифр. Чтобы облегчить подсчёты была разработана таблица калорийности продуктов. Среди самых известных низкокалорийных диет выделяют японскую, китайскую, английскую диету, яичную и овощную, и диету Ларисы Долиной.

Сегодня мы предлагаем Вам свою диету. Назовём её «русской экологичной». Вам не придётся прикреплять магнитиком к холодильнику длинный список низкокалорийных продуктов и вести постоянный подсчёт калорий. Потому что эта диета очень проста: **ЕШЬ ПРОСТО — ПРОЖИВЁШЬ ЛЕТ ДО СТА!**

Есть можно что хотите, сколько хотите и когда хотите, НО!!!

только продукты, которые выросли сами на Родной Земле. И чем ближе к месту проживания, тем лучше.

продукты, которые вырастили добрые люди — ваши ближайшие

деревенские соседи, по правилам органического земледелия.

продукты, которые вырастили вы сами на своей Родной Земле по правилам органического земледелия.

есть эти продукты желательно, в натуральном, свежем, целом виде, тщательно пережёвывая. «Кто долго жуёт — тот долго живёт». «Сколько пожужь — столько проживёшь».

в идеале, за один приём пищи есть один продукт. Чем меньше смешиваний — тем лучше.

Вот вам и все низкокалорийные продукты! Хотя по-настоящему здоровое питание от калорий не зависит. Орехи и семечки очень высококалорийные продукты, но если вы будете съедать каждый день пару горстей семечек или орехов, и желательно, не бразильских с кешью, а кедровые, фундук, грецкие (на юге России они растут) то вы не наберёте лишних килограммов, а насытите свой организм ценными и питательными веществами, белками (незаменимых белков не существует), легкоусваиваемыми жирами. Если бы люди придерживались этих элементарных правил питания, то вопросы похудения их не волновали бы — они задумались бы о прекрасном и высоком. Пессимисты как обычно скажут: «В городе очень сложно найти такие продукты, поэтому буду есть колбасу из ближайшего ларька, пиццу, и овощи из супермаркета». Да, в городе сложно. Но мы и не называем город — приемлемой средой для человека. В городе всё чуть-чуть ядовитое, «с душком» — начиная с воздуха, заканчивая информацией. Именно поэтому такие явления, как дауншифтинг, пермакультура, натуральное земледелие, органическое земледелие — набирают обороты с каждым годом. С каждым годом растёт число экопоселений, родовых поместий, славянских и других общин. Ольга Сперанская — руководитель программы по химической безопасности «Эко-Согласие», признанная «Героиней окружающей среды 2009»,

в журнале «Тайм» даёт такой совет: «Grow your own vegetables. As long as you have clean earth and you don't live near a site that produces pollution, this is the best way to ensure you have pollution-free food.»

— Olga Speranskaya... То есть: «*выращивайте овощи сами...это лучший способ получить чистую еду*».

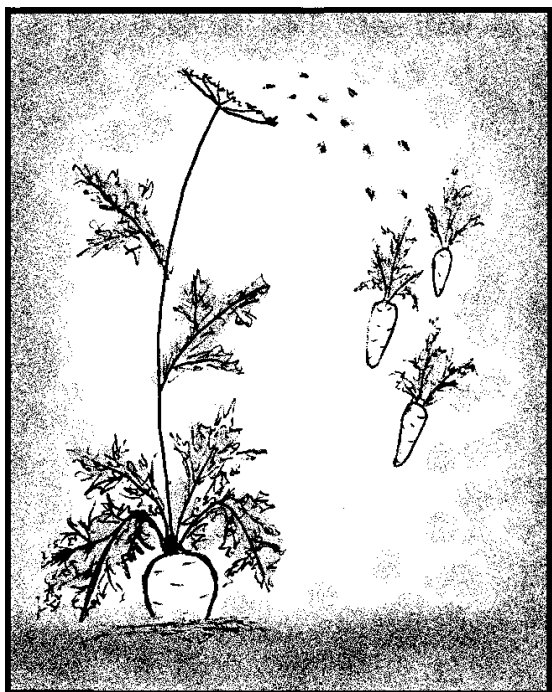
Что в этой диете русского? Да, испокон веков так просто питались наши предки, и жили лет до ста и более — здоровыми и радостными. Тем не менее, в городе всё же можно организовать себе более-менее здоровое питание. Есть так называемые колхозные рынки, есть потребительские общества (в Москве это Потребительское общество российских тружеников (ПОРТ) «САПСАН»), есть возможность, проезжая мимо деревень, купить овощи у добрых бабушек, в конце концов, эти бабушки иногда сами приезжают в город и предлагают нам свои экологически чистые продукты раз в 10 дешевле, чем в «Экосупермаркете». Русская экологичная диета позволяет сохранить не только ваше здоровье и долголетие, вашу молодость и стройность, но и помогает нам вместе сохранить экологию нашей Планеты. **Поскольку:**

— вы перестанете покупать вредные продукты пищевой индустрии с Е-добавками — их перестанут производить. Меньше производства — меньше отходов.

— вы перестанете покупать импортные, заморские деликатесы и диковины — сократится вред, наносимый Природой при транспортировке товаров. К тому же вы поддержите родную экономику, нашего деревенского труженика.

— вы перестанете поддерживать генную инженерию, целью которой является не выведение уникальных сортов растений, а уничтожение одного «сорта живых организмов» — Человека.

— вы перестанете пользоваться пакетиками — вам удобнее будет покупать продукты оптом в свою тару — ящики, мешки, тканевые сумки. Вы перестанете покупать расфасованные во вредную упаковку продукты — ТБО станет хоть на капельку, но меньше. Вредную упаковку со временем перестанут производить за нена-



*Ешь просто — проживешь лет до ста!**Русская экологичная диета*

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 15

добностью. Нет спроса — нет предложения.

— вы перестанете поддерживать интенсивное сельское хозяйство, уничтожающее нашу Матушку-Землю, постепенно превращающее плодородные земли в пустыню.

— вы перестанете поддерживать животноводство, глобально уничтожающее леса, загрязняющее воду и воздух, оправдывающее жестокие убийства. Кроме того, именно животноводство является одним из основных инструментов, при помощи которых искусственно организована проблема голода на Планете.

За доказательствами далеко ходить не будем — сначала вспомним Пушкина, а потом откроем Даля. Помните, что кушал пушкинский Балда — здоровенный, русский мужик, который ел за троих, а работал за семерых? **Полбу! Что такое полба?** Поинтересуйтесь, вы очень удивитесь!!! Кстати, Балда обладал не только огромной физической силой, но и духовной — ему и бес не страшен. Великий Пушкин в своей «Сказке о Балде» оставил

нам завещание — как нужно поступать с теми, кто уничтожает нашу родную культуру, обманным путём превращает нас в рабов и паразитирует на нас. Да, им достаточно всего-то трёх щелчков... Первый уже есть... Второй — делаете вы, а третий **мы все вместе**. Кстати, во времена Пушкина его сказка о Балде была запрещена цензурой. А теперь откроем Даля, и почитаем поговорки о пище, чтобы сформировать своё мнение о том, как наши мудрые предки относились к питанию, и что ели:

Никто с поста не умирает. Сыта не сыта, а всегда весела. На Руси никто с голоду не умирал. Много есть — невелика честь. Голод живота не пучит, а натошак веселей! Сытое брюхо на ученье глухо. Большая сыть брюху вредит. Ужин не нужен — был бы обед. Не наша еда лимоны — есть их иному. Хлеб да вода — блаженная еда. *(важное замечание: хлеб был бездрожжевой из муки грубого помола)* Скорое кушанье — толокно: замеси, да и в рот понеси. *(толокно — молотый овёс)* Хлеб да капуста лихого

не попустят. Щи да каша — кормилицы наши. Хвощ — деревенский овощ. Ельник, березник — чем не дрова? Хрен да капуста — чем не еда? Чеснок да редька, так и на животе крепко. В редьке пять яств: редечка триха, редечка ломтиха, редечка с маслом, редечка с квасом, да редечка так!

Триха — редька тёртая, ломтиха — редька нарезанная ломтиками. Кстати, картошку наши предки не ели. Её насильно ввёл Пётр Первый, он же украл у нашего народа 5 тысяч лет Великой истории. Сначала от картошки даже умирали, потом организм приспособился к странному, иноземному овощу, и мы чуток мутировали. О вреде картофеля, тем более варёного, до сих пор пишут сторонники здорового питания, например, Малахов. Проблема современного картофеля в том, что всё большую долю занимают генно-модифицированные сорта. А у того же Даля читаем: «Мандрагоровы яблоки (т.е. картофель) есть грешно» Почётное место в рационе наших предков занимала не картошка, а репка. Репочка триха, репочка ломтиха, репочка с мёдом, репочка с маслом, репочка с квасом, репочка так. **РУССКАЯ ЭКОЛОГИЧНАЯ ДИЕТА — ПРОЩЕ ПАРЕНОЙ РЕПЫ!**

Источник: сайт «Экологичные штучки» (www.ecofriendly.ru)

РЕДЬКА С МАСЛОМ - ЗИМНЕЕ БЛЮДО

Редька — исключительно полезный овощ, обладающий большим количеством витаминов и других нужных для человеческого организма веществ. В нашем сознании понятие «редька» обычно связано с широко известной в народе пословицей «хрен — редька не слаще». Действительно, это так. Оба корнеплода довольно горькие на вкус, но это еще не делает их плохими. Для усвоения пользы, содержащейся в редьке, особых усилий делать не нужно. Достаточно ее съесть.

Здесь опять однако сталкиваемся с устойчивым стереотипом, сидящем в нашем сознании. Не раз, наверное, приходилось слышать вам фразу «хуже горькой редьки». Хуже — это неправильно. На самом деле, редька очень вкусна, нужно просто потереть ее на терке, смешать с другими овощами и полить растительным маслом.

Редька хорошо сочетается с морковью и яблоками. Осознавая всю ее полезность (а она очень велика), кушайте редьку в умеренных количествах, чтобы не обратить хорошее во вредное из-за неумеренного отношения.

Редька содержит в себе большое количество аскорбиновой кислоты, помогает при многих болезнях, в частности, при болезнях печени, желчного пузыря, бронхиальной астме, способствует восстановлению

организма после перенесенной болезни Боткина.

Резкий вкус неприятен лишь поначалу, когда привыкнете, вас от нее будет оторвать трудно, хотя тут нужно знать меру — редька не такое кушанье, которое можно есть килограммами, даже в сочетании с самыми разнообразными компонентами.

Сельские жители пользуются редькой постоянно, цена и понимая ее полезность и вкус. Горожанам в этом отношении несколько сложнее, но вся сложность легко выражается одним словом — «неохота». То есть лень пойти в овощной магазин, хотя он порой находится в вашем же доме.

Без редьки невозможно представить нормальный зимний обед. Она сочна и вкусна, отлично сочетается со многими блюдами, служит прекрасной закуской и незаменима при начинающейся простуде. Две ложки салата из редьки в этом случае успешно за-

меняют не одну таблетку, а остаточных явлений редька, в отличие от лекарств, не имеет.

Именно зимой редька с маслом является незаменимым продуктом, поскольку масло согревает, а редька выгоняет зимние болезни. Кушайте редьку и будьте здоровы!

Источник: «Всё об обычной редьке» (http://fictionbook.ru/author/ivan_dubrovnik/vse_ob_obichnoyi_redke/)



ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ИЛИ МЯСНОЕ ПИТАНИЕ

Карл Кёниг – врач-физиолог, выпускник венского университета, где в 1927 г. получил докторскую степень по медицине. В 30-е годы участник медицинской секции при Гетеануме. В 1938 со своими венскими друзьями уехал из фашистской Германии в Шотландию, где основал Кэмпхиллское движение. Задачей этого движения было проводить духовные ценности антропософии через социальные формы общественной жизни. Множество деревень и школьных общин в разных частях мира, образованных ради людей с врожденными дефектами развития, чтобы заниматься с ними согласно методам лечебной педагогики, – стали выражением этого импульса. К. Кёниг является основателем лечебной педагогики.

Где затрагиваются вопросы питания, не может быть сектантского мышления или точек зрения, там должно быть только понимание самого процесса. Можем ли мы повлиять на детей терапевтически через то, что они едят?

Когда мы встречались вчера, мы пытались понять фундаментальный процесс пищеварения, происходящий в человеке. Так вот, чтобы это понять, мы сфокусировали наше внимание на том факте, что мы не можем ограничивать наше внимание на простом процессе пищеварения, который можно описать научным образом. Описать, индивидуализируя практически каждый этап, начиная с приёма различных питательных элементов через рот, потом вниз по пищеводу, желудок и кишки, а также распада мясного, овощного и минерального материала на самые простые частицы. Если мы ограничим наше внимание этим потоком, идущим из внешнего мира во внутренний, проходя через рот и через всю систему, мы не поймём пищеварение как целостный процесс.

Мы должны быть подготовлены считать данный процесс, как процесс дыхания, который состоит из одной части, откуда воздух вдыхается, и другой части, куда воздух выдыхается обратно. И действительно, если мы берём во внимание процесс выдыхания воздуха, мы должны найти контр-процесс физическому пищеварению, то тогда мы найдём много аспектов, о которых мы говорили вчера и определили как

космический процесс питания. Мы смогли показать, как он проявляет себя в нашем организме: как дождь, пищеварительные соки падают в нашей ротовой полости, затем вниз в желудок и кишечник; весь этот поток дождя попадает на пищу, когда мы едим, или когда мы собрались есть, или голодны, или когда у нас есть чувство, сравнимое с приёмом пищи. Данный поток пищеварительных секретов, который падает вниз, является знаком текущего космического питательного потока; этот поток втекает в организм человека, и всё строится из него, что становится субстанцией нашего тела. Из этого и происходит странное заявление д-ра Р.Штайнера о том, что наш целый организм не формируется из того, что мы едим, т. е. физического питательного потока, но то, что вообще весь организм – кости, мускулы, нервы, – материально и субстанционально построено из сил космического питательного потока, и что только серое вещество мозга построено из физических питательных веществ.

Теперь посмотрите на то, что происходит за стенками кишечника, как только единственный питательный материал распадается: давайте попытаемся понять, что происходит с этими конечными частицами, которые распались в кишечнике на самые маленькие компоненты, состоящие из самых простых комбинаций двуокиси углерода, кислорода, серной кислоты и, возможно, также из фосфора. Вчера мы нашли образ, проиллюстрировавший, что делает наш организм, когда он позволяет космическим питательным потокам, разложенным веществам втекать в него. Это образ скрытого действия в человеках или животных, через который оплодотворённая яйцеклетка становится хаотичным веществом. Будет ли это человеческий или животный эмбрион, который начнёт формиро-

ваться – это не важно, это не суть. Суть интереса – это то, что душа инкарнирующего человеческого существа, его духовная составляющая втекают в эмбрион и связывают и формируют этот открытый хаотический материал. Вся пища характеризуется тем же самым хаосом, который достигает кишечника через хилус (млечный сок). Космический поток, с другой стороны, как духовная составляющая, которая течёт вниз и соединяет одиночные хаотичные пища и пищеварительные вещества, формирует целостное человеческое вещество. Мы можем только подчеркнуть данные процессы, потому что, если бы мы хотели углубиться в детали, нам бы пришлось говорить месяцами и месяцами. Поэтому я могу вам дать только некоторые основные направления.

В нашем теле есть четыре чувствительных и сверхчувствительных органа, которые следят за потоками веществ, как телохранители или опекуны. Космический поток течёт через эти четыре органа, осуществляя влияние на хаотичный материал и на человека. Четыре органа это – сердце, лёгкие, печень и почки. Почки, лёгкие и сердце не занимают особенно важное положение; кроме того, фундаментальная работа лёгких не заключается в том, чтобы позволять воздуху входить в организм, работа почек не в том, чтобы выводить мочу, и работа печени – не выделять желчь – у этих органов более обширные и более сложные обязанности в «хозяйстве» нашего организма.

Мы вчера говорили о слюнной железе и о других железах, выделяющих вещества.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 18



ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ИЛИ МЯСНОЕ ПИТАНИЕ

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 17

И говорили о них как о чувствительных органах, которые не ловят физического потока, но вбирают внутрь космический поток. В зависимости от этого поглощения они формируют целого человека алхимическим способом. Посмотрите на лёгкие, печень, почки и сердце и наблюдайте за этими органами внимательно! Мы можем только описать, но не объяснить, как эти четыре органа соединены с четырьмя основными жизненными силами: земли, воздуха, воды и огня, которые алхимики называют четырьмя элементами. Они живут и соединяются в этих основных космических силах, они формируют, строят и влияют на организм.

Земля – соединена со всеми тенденциями, которые выполняют лёгкие в нашем организме, вода соединена с функцией печени, и почки [поддерживаются] воздухом. Огонь соединяется и живёт в нашем сердце – и поскольку эти четыре органа взаимодействуют, они соединяют вместе землю, воду, воздух и огонь, строя и формируя космическую и человеческую организацию. Возьмите это за образ, который позволит нам сложить вместе то, о чём мы говорили вчера, и что мы собираемся объяснить сегодня. Наше мнение было таковым, что, когда речь идёт о питании, нам не следует обращать много внимания на человеческое существо, но нам следует обратить внимание на природу, которая предлагает пищу.

Итак, давайте посмотрим на животных, растения и минералы. Это тот аспект, который наука не берёт во внимание. Наука сфокусировала внимание на протеинах, углеводах, жирах и так называемых минералах и витаминах. Данный подход важен некоторым образом, поскольку нам надо знать, сколько этих элементов присутствуют в данной пище, но этот подход достаточно-таки ограничен. Мы хотим предложить более широкую точку зрения и не можем просто имитировать современного диетолога и патолога, который пишет следующее во введении в диетологию: поскольку мы получаем питательные вещества из растений и животных, теоретически не важно откуда они, потому что тело содержит их в себе особым и существенным образом.

Это качественный подход,

влияющий на каждодневную жизнь. В меню ресторанов Лондона и Нью-Йорка вы можете найти количество калорий, определённое для каждого блюда. И вот люди сидят и считают, сколько им можно съесть, и затем они делают заказ, не беспокоясь о том, каково это блюдо на вкус и как оно выглядит. Особенно это очевидно в Англии. Но это не важно, это очень односторонний взгляд на процесс и беспокойство о том, овощной или животный это протеин, потому что протеин есть протеин, углеводы есть углеводы, а жир есть жир. И поэтому мы собираемся попытаться отказаться от данной точки зрения и разработать качественно другие идеи по определённому продуктам питания.

Общее направление – учитывать качество всё больше и больше, брать во внимание всё животное, всего человека, а не только отдельные части, которые можно измерить. Однако данный подход качественно суждения о питании довольно трудный и должен быть основан на глубоком понимании. Видите ли, дело в том, что это не одно и то же: получаете ли вы белки как кусок телятины или как картофель, получаете ли вы углеводы в виде картофеля или как хлеб. Это можно проиллюстрировать простым экспериментом. Если один день вы съедите очень много хлеба, а на следующий вы съедите такое же количество картофеля: что произойдёт? От большого количества хлеба у вас вздуется живот; если вы едите много картофеля, то во время переваривания есть ощущение тупости. Если вы съели много картофеля, вы просто не сможете сесть и написать важное письмо, или что-то рассчитать, или подумать. У вас ощущение тяжести и желания прилечь. Почему так происходит?

Углеводы и крахмал в картофеле, так же как и углеводы в хлебе, очень схожи с точки зрения химии, но существуют две фундаментальные разницы между хлебом и картофелем, когда речь идёт о веществах и естественных процессах. Пожалуй, не смейтесь, если я сейчас скажу, что мы перевариваем хлеб нашим кишечником и четырьмя железами, печенью, сердцем, лёгкими и почками, и что мы перевариваем картофель совершенно другим органом – средним мозгом. Это можно

объяснить качественным изучением различных продуктов питания. Нужно брать во внимание не какой-то вид углеводов, но вопрос состоит в том, как то или иное питательное вещество действует в человеке. Вы сможете понять это, если вы сможете принять во внимание правильный путь человеческой сути – оставаться в природе. Существует огромная разница, едите ли вы мясо, овощи или минералы, потому что растения, животные и минералы показывают очень разные сходства и отношение к отдельным частям нашей организации.

Мы можем сказать, что вот есть минералы, растения выше и на самом высоком уровне находятся животные. Было бы неправильным сказать, что люди ещё выше, потому что они включают в себя всё. Если человек принимает первое, второе и третье вещество природного царства, это означает, что он вбирает в себя уровни существа космоса. Если мы едим овощи, они не стимулируют те же части нашей организации, когда мы едим мясные продукты. И это естественный процесс. У растений много способностей. Они могут строить очень высокие вещества из низких. Вы очень хорошо знаете, что растения состоят из двуокиси углерода и всё же могут формировать крахмал и много других веществ более высокого уровня, которые присутствуют в нашем организме. Солнце и хлорофилл – зелень листьев.

Минеральные элементы, будучи ниже, впитываются растениями, растения едят животные. Если мы рассмотрим растение, мы обнаружим модифицированное и возвышенное минеральное королевство; в животном мы найдём модифицированное и возвышенное растительное королевство. Вот почему мы должны сказать, что если мы как человеческие существа едим растения, то сначала мы должны трансформировать растение в животное, и затем животное в человека. Но если мы едим животное, то нам не надо дважды вступать в процесс пищеварения и переваривания, мы сразу можем трансформировать его в человека. Если мы едим минералы, то им нужно пройти через растительное и животное королевства перед вхождением в человеческое королевство:

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 19

ПРОДОЛЖЕНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 17-18

*минералы – через растительное, животное в человеческое
растения – через животное в человеческое
животное – непосредственно в человеческое*

Сейчас вы можете подумать, что самый простой путь это есть мясо, поскольку меньше надо делать, но это не тот случай.

Если вы понаблюдаете за людьми, которые едят много мяса, вы заметите, что есть что-то в избытке в организации их тела, что-то вроде отложений, и чего-то не хватает в их душевной организации и готовности их духа и внимания. Почему это так? Ответ простой: это так, потому что внутренние силы души человека, который ест много мяса, недостаточно используются в процессе пищеварения, поскольку они проходят один единственный уровень: с животного уровня на человеческий. И наоборот, если мы едим овощи, наше пищеварение проходит через два уровня: с растительного на животный и с животного на человеческий, что означает в два раза больше шагов. Поступая таким образом, используются те силы, которые в другом случае были бы спокойны и не использовались. И как следствие, они принимают в себя то, что показывает себя в форме того, как где-то откладывается болезнь. Люди определяют это как много урины, но этот процесс более сложный, чем об этом пишут в популярных текстах. Если мы едим овощи, мы должны пройти через два уровня процесса.

Однако неправильно есть только овощи, потому что мы должны использовать много сил. *Где затрагиваются вопросы питания, не может быть сектантского мышления или точек зрения, там должно быть только понимание самого процесса.* Это надо изучать шаг за шагом. Располагаем ли мы достаточными силами, чтобы есть растительную пищу и переварить её тщательно, или мы настолько устали и ослабли, что у нас нет сил переваривать её? Видите ли, люди, которым не приходится работать много умственно, но делать много физической работы, не должны жить только на растительной пище. Происходит что-то странное. Они могут впадать в странное состояние апатии и быстро уставать, поскольку их пищеварение требует многих сил для того, чтобы разложить растительную пищу, и не ос-

таётся никаких сил для бодрствования в этом мире. Доктор Штайнер говорил, что если у вас не много умственной работы, вам не следует быть вегетарианцем. В противном случае, ваш мозг может постепенно становиться шатким, если вы не работаете много умственно и питаетесь овощами. Обратное правдиво после приёма мяса. Вы не будете чувствовать себя тяжело и тупо после вегетарианской пищи и вам не надо прилеж отдыхнуть.

Первые недели после смены мясной пищи на вегетарианскую вы будете испытывать некоторые неудобства: чувствовать усталость и истощение. Как только вы активизировали и разбудили те силы в вашем теле, и как только они начали работать, вы сильно продвинулись вперёд. Чтобы быть хорошим человеком, вам необязательно быть вегетарианцем, это не так. Проблема того, что вы едите убитых животных – библейская интерпретация. Человек находится в природе и должен принять во внимание то, что он может есть всё. Однако я лично убеждён, что сегодня правильное питание не должно теперь включать мясо. Только доктор может прописать мясо в определённых случаях, поскольку все люди могут жить на правильно приготовленной вегетарианской пище, если они не трудятся усердно или совсем уж тяжело.

В наши дни то, что люди называют вегетарианством, не является сутью этого явления, потому что едва ли они знают, как правильно приготовить вегетарианское блюдо. Это правда, что мясо не используется как ингредиент, но готовится всё так, как будто оно там есть. Вегетарианская пища должна быть приготовлена совершенно другим способом в отличие от смешанной пищи. Если вы не учились тому, как использовать и комбинировать разные лечебные травы, специи и другие ингредиенты, то без толку готовить что-то вегетарианское и потом есть это, потому что вкус будет ужасным, вы не наполнитесь качественно и вам захочется сказать: «Я предпочитаю не быть хорошим человеком и есть мясо». Вы не будете чувствовать себя хорошо, если

то, что вы едите, не было приготовлено, следуя правильному способу вегетарианского приготовления пищи. Приготовление вегетарианской пищи – совершенно отличается от нормальной готовки.

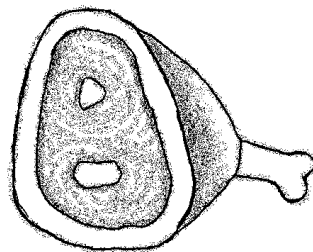
Идите и посмотрите, например, что творится во французской кухне, и вы поймёте, что французские повара следуют длительному опыту, который пришёл к ним через традиции. Каждое блюдо подаётся отдельно, одно за другим. Сначала мясо, что представляет собой самостоятельное блюдо, затем следующее блюдо, приготовленное специальным способом. Французские повара никогда не осмелятся соединить корнеплоды, например, морковь или чёрный козлорядник с сельдереем или горечавкой кор-

невой, потому что это усилит характер корнеплодов в блюде, а это неправильно, поскольку вы должны нейтрализовать его. И наоборот, французские повара соединят корнеплоды с ани-

сом, потому что это семя, а вместе с корнеплодом оно сформирует целое растение. Французские повара инстинктивно знают это, а мы должны приобрести эти знания через понимание. Вы можете жить как вегетарианец, если только ваш процесс мышления вновь живой.

Подумайте о домохозяйках, когда они встречаются и всегда жалуются о том, что не знают, что же им приготовить, потому что в наше время мы утратили искусство образного приготовления пищи. Я не могу представить себе ничего более стимулирующего, чем вложить всё моё воображение в приготовление того, что предлагает природа; я бы приготовил самые изысканные блюда, которые сделали ли бы людей здоровыми. Домохозяйкам не следовало бы ходить на рынок с этим чувством безнадёжности из-за того, что они знают, что же им приготовить. Им следовало бы делать покупки на 3-4 дня; есть тысячи различных овощей и лечебных трав, а также и других ингредиентов, которые так здорово положить вместе и создать правильную и подходящую еду для людей без намерения превратить их в гурманов.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 20



ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ИЛИ МЯСНОЕ ПИТАНИЕ

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 17-19

Я говорю это просто ради истины.

А сейчас мы с вами должны обсудить другой вопрос. Вот мы с вами есть люди, и часто говорим о троичной структуре. Внутри нашего метаболизма мы живём нашей волей, внутри срединной системы мы живём ритмическим чувством, и внутри нашей головы мы живём мыслями. Но вот вопрос: а животные, растительные и минеральные вещества, которые мы потребляем с пищей, равно ли они распределяются в голову, срединную систему и метаболизм? Или минеральные, растительные и животные элементы попадают в разные части человеческого организма?

Размышляя об этом, мы видим, что животная пища участвует только в строении и распаде элементов, связанных с метаболизмом системы конечностей. Всё мясо и животный жир попадают в полужидкое состояние нашей низкой организации. Организация конечностей и метаболизма стимулируется всеми продуктами животного происхождения, свинина ли это, телятина, голубиное мясо и курица. Что идёт из животных, идёт исключительно в низкую метаболическую организацию и в полужидкость, но никогда не достигает более высоких уровней организации. Как только вы научитесь есть растения, овощи, салаты, фрукты, корнеплоды, вы как будто взберётесь на более высокий уровень.

Вне зависимости от того, когда растительная пища попадает в человеческий организм, она не переваривается только в твёрдые частички и жидкость. Растения участвуют в срединной организации. Если вы посмотрите на растение, вы можете представить его месторасположение среди воздуха и лёгкого элемента, и как оно вбирает в себя земную составляющую. И среди этого прекрасного обмена, мистически происходящего в растении, и через этот элемент освещённого светом и пронизанного светом и водой, растение строит своё тело. Для природы растение — это как лёгкие и сердце для нашей организации. Вверх течёт кровь, и вниз идёт воздух, и они встречаются в срединной организации, в том месте, где газ и жидкость тают, где циркуляция

крови гармонизируется с сердцем, дыханием, лёгкими; элементы, вбирающие растительную пищу, действуют в срединной ритмической организации.

Вы почувствуете, что вы будете дышать по-разному, в случае, когда вы едите растительную пищу и когда вы едите мясо или животный жир. Когда вы употребляете мясо, вы становитесь тяжелее, всё тянет вниз в распадающуюся темноту. Когда вы едите растительную пищу, более высокие силы стимулируются, не только то, что течёт в жизни, но также и то, что действует в нас как дыхание, это не только воздух. Как внешний воздух пронизан светом, так внутренний воздух пронизан душой, которая разбужена и стимулируется всеми растительными элементами, которые вы употребляете в пищу. Растительная пища живёт во всех ритмах нашего организма. Животные элементы живут в тёмном, водном, земном метаболизме, там — внизу, но последний гармонизирует с воздушной, живой стороной движения вверх и вниз. Мы принимаем растение в это воздушное пространство нашего тела, которое пронизано душой; и именно в это место мы принимаем мир вокруг нас и растение, содержащее нас самих, и вот таким образом мы стимулируем космический поток.

Минерал поднимается вверх и достигает организации головы. Никакой минерал не переваривается на низком уровне. В нашей голове есть определённая железа, называемая шишковидной железой, в которой хранятся особые кальциевые соли с рождения и до самой смерти. Это не что иное, как кристаллизация того, что мы едим. Минералы поступают вверх и складываются. Вы поймёте, насколько это фундаментальный процесс, как только я расскажу вам, что этот кальциевый склад существует только в человеке с нормальной бодрствующей совестью, и что, изучая людей с отклонениями и всех людей с изменённой спящей совестью, было отмечено полное или частичное отсутствие такого кальциевого склада. Поэтому мы понимаем, насколько просвещающим для нашего «Я» является приём минеральных веществ. Нам нужны минералы

для головы, растения необходимы для нашей ритмической организации, поскольку мы способны сами делать это. Хотя мы должны понимать разницу между видами питательных веществ, которые мы употребляем.

Традиционно мы различаем красное и белое мясо. Говядина считается красным мясом, телятина и дичь — белым. Хотя эта разница не так уж значительна, если мы хотим понять всё это разумно. Если вы посмотрите на корову или на быка, или на курицу, или на голубя, или на гуся, то каждый раз вы видите что-то совершенно разное. Что же я имею в виду?

Корова и бык являются животными, которые полностью привязаны к земле; если вы поизучаете корову, то сможете увидеть, что кишечник и желудок этого жвачного животного невероятно хорошо развиты и сформированы. Весь рогатый скот в основном состоит из пищеварительной организации, а голова как будто поставлена наверх. Птицы представляют собой полную противоположность. Они не способны переваривать. Поскольку у этих животных нет большого кишечника, они не могут держать в себе продукты пищеварения. Это происходит, потому что они не могут держать конечные продукты, практически они не переваривают пищу. У них развито оперение, они могут летать и красоваться.

Существует огромная разница между животным, живущим в воздухе, и животным, живущим на земле. И как следствие этого, мясо птицы — что-то совершенно другое, в отличие от мяса коровы. Я уже упоминал, что употребляемая животная пища действует исключительно в низкой организации. Однако существует разница. Если вы едите говядину и если вы едите птицу, вы заметите, что птица переваривается легче, потому что весь метаболизм намного утонченней; мясные волокна у птицы в сотни раз более деликатны, чем у коровы. И я не имею в виду меньше, а именно более деликатны, поскольку весь процесс метаболизма утонченней и крошечней.

Более того, действительно имеет значение, едите ли вы голубя, гуся или утку. Голубь переваривается легче, чем утка, а телятина переваривается легче, чем говядина. Летящие животные легче, более приподняты, более сфокусированы на голове. Птица — это просто освобождённая человеческая голова.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 21

ПРОДОЛЖЕНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 17-20

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ИЛИ МЯСНОЕ ПИТАНИЕ

Возьмём вашу голову, которая связана с вашим организмом, убеждён сверхчувствительную, нематериальную организацию головы, и она улетит, как птица. Во многих сказках есть этот образ, который является правильным. Голова это птица, которая привязана ко всему остальному человеческому организму. Это и есть причина того, почему дух Гомера и Платона были представлены в виде орла или грифа, сидящего на плече или голове. Дух Платона – настоящая птица, это суть головы, точно так же, как и корова является сутью метаболического процесса. Сейчас вы понимаете, почему птица намного лучше, чем говядина, почему мясо гуся, который не способен больше летать, намного труднее переваривать, чем мясо голубя.

Теперь давайте поговорим о растениях. Существует большое количество разнообразных способов, как их можно приготовить и употреблять. В противоположность тому, что я говорил раньше, растения не являются также целостными сущностями; их действие в срединной организации дифференцируется.

Представьте себе семя и проследите его путь в земле, где оно трансформируется. На первой стадии в нём действуют два вида силы, вспыхивание сверхчувствительным способом и формирование чувствительных сил:

1. семя идёт вниз в землю и строит корни

2. семя идёт вверх и начинает строить стебель

Импульс вверх прорывается наверх, а импульс вниз прорывается вниз. Во время роста стебля строятся единичные листочки и формируются новые, растение становится всё меньше и меньше земным. В частности, в тот момент, когда растёт бутон, раскрывается цветок и начинает излучать. Цветы по своей сути ещё намного меньше земные, намного меньше устойчивы; они намного больше изменчивы, чем листья и корни. Что означает «достичь цветка»: это значит освободить все элементы, позволить им вытекать, поскольку они настолько деликатны в своём цвете и форме, что они почти растворяются. Чем выше мы поднимаемся в строении растения, тем больше оно становится деликатней и утончённей, более растворяющимся.

Существует фундаментальная разница, едите ли вы цветы или кор-

неплоды, которые стремятся вниз в землю. Корни богаты горькими минеральными экстрактами, как корень горечавки. В данном случае вы точно знаете, что у вас во рту, потому что он очень острый. У супов, которые готовятся из корнеплодов, очень сильный вкус, особенно если вы порежете туда чёрный козлотородник, морковь и другие овощи морковного цвета. Вы заметите, сколько многим людям не нравятся такие супы, потому что они такие резкие. Иногда вы даже не можете проглотить и ложку такого супа. Некоторые дети отказываются есть определённые корнеплоды.

Давайте теперь сравним острые, терпкие, твёрдые корнеплоды с цветками, которые спокойны, легки и, кажется, хотят улететь. Цветок стремится к лёгкости, изменчивости, красочности. Только тогда, когда растение пройдёт фазы листьев и цветка до конца, ещё раз оно формирует плод из семени. Я вновь представляю всё растение целиком, как повторяющее всё вокруг нас. Представьте, что вы едите и видите пейзаж из яблонь или груш, берёз или дубов. Вы заметите, что форма деревьев повторяет форму их плодов. У яблони точная форма яблока, у груши – форма груши, а дуб напоминает жёлудь. Вам надо научиться по-новому смотреть на мир и развивать сознание по отношению к определённым вещам. Плод – это растение, повторённое ещё раз.

А сейчас мы должны спросить себя: куда направлено действие корня, листа, цветка и плода? Что происходит, когда вы едите салат или суп из корнеплодов?

Листья воздействуют на ритмическую систему; сами они располагаются в средней части растения, что побудило Гёте сказать: «Лист показывает метаморфозу». Лист – это растение растений. Это то, что действует в салате.

Корень является той частью, которая связана с землёй; он устойчив, твёрд, в нём есть минеральная составляющая, и он воздействует на голову. Когда вы едите корнеплоды, вы чувствуете себя возвышенно. Корни воздействуют утверждающе, усиливающее на голову.

Цветок действует на метаболизм. Почему так происходит, что вы пьёте чай из лайма, а не из горечавки? Потому что цветы стимулируют весь процесс метаболизма,

и если у вас температура, то они включают процесс выделения пота.

Зададимся вопросом о том, что мы делаем в случае, когда разболелся желудок? Мы принимаем несколько капель корня горечавки. В больном желудке метаболическая активность сильнее, чем активность железа, и когда необходимо уменьшить чувствительную активность, вы принимаете корень горечавки. Если вы нервничаете, вы пьёте валерьяну, потому что нервы должны успокоиться. Вы пьёте чай с лаймом, чтобы пошёл процесс стимулирования, а не для того, чтобы успокоиться. Ромашка выполняет своё действие в желудке. Если вы дадите ромашку детям, она вызывает колики – это просто добавочное наблюдение.

Никогда не воспринимайте вещей абстрактно и никогда не говорите, что корни воздействуют только на голову, и т. д. Существует столько много вариантов, которые вам необходимо узнать. Например, есть группа растений, называемых крестоцветными. От цветка до корня, это множество оттенков, всегда немного похожих и всегда чуть-чуть различающихся. Например, цветная капуста, брюссельская, капуста листовая, савойская, белокочанная, краснокочанная, кольраби, полевая – всё одно и то же, но изменённые целиком. Соберите всё вместе, и вы сможете приготовить невероятное меню.

Брюссельская капуста является почками; когда цветок входит в лист – это краснокочанная капуста, утолщение ствола – кольраби, и так идёт до полевой капусты. Посмотрите теперь на овощи, и вы поймёте, есть ли один человек больше цветной капусты или больше капусты полевой. Большинство людей предпочитают цветную капусту, потому что она действует на желудок, тогда как полевая капуста действует на голову. Кольраби растёт над землёй, сурепица и полевая капуста растут в земле. Савойская капуста облегчённая, у неё листья обрамлены бахромой. Мы таким способом можем увидеть, как одно и то же растение проходит через изменения от цветка, вниз по стеблю, и так до состояния кольраби и полевой капусты, и как можно с этим работать.

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 22

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ИЛИ МЯСНОЕ ПИТАНИЕ

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 17-21

Есть бесконечное количество овощей, например, шпинат, салат, сараделла, салат-латук, цикорий, щавель, крапива, листья одуванчика. Приготовьте суп из молодых листочков, и вы поймёте насколько это прекрасная и стимулирующая пища. Пиретрум девичий является тоже листовым растением.

Корнеплоды: морковь, красная морковь, сельдерей корневой, петрушка. Спаржа является почкой, такой листовой почкой, которая ещё не развилась и в ней есть что-то корневое, стремящееся к почкам. Спаржа стимулирует функцию почек.

Лук и чеснок растут в земле; они являются утолщением корневых стеблей определённого типа. Что такое чеснок? Почему у него этот сильный запах? Вообще-то потому что его цветочная тенденция была сдвинута вниз в корень, где приобрела резкий аромат. Картофель тоже растёт в земле. Сейчас нам понятно, почему он переваривается средним мозгом. Картофель является увеличенными корнями, принимается головой и должен быть переварен срединной организацией нашей головы, и картофель проявляет расстраивающий эффект.

Если мы последовательно посмотрим на корни, листья и цветы, мы поймём, что корни проявляют своё действие на организацию головы, листья на срединную ритмическую организацию, а цветы – на низкую организацию. Вы также поймёте, что корни воздействуют не только на голову, но также и на кости, цветы воздействуют не только на низкую организацию, но также и на нервы – и ромашка действует на нервы желудка.

Теперь поговорим о плодах. Человек, рассматриваемый как система, пронизан нервами в твёрдых костях, в красных мускулах, в метаболизме. Его четвёртой организацией является кровь. Плоды главным образом воздействуют на кровь. У плода есть плоть, в которой содержатся нечто вроде зёрнышек. Посмотрите на плод и на сердце с окружающими его кровяными сосудами. Вот так плоды действуют на нас. Как сердце и зёрнышки, с окружающей плод плотью.

Очень важно различать эффект, производимый косточковыми и семечковыми, или ягодами. Малина, крыжовник, чер-

ника, тропические фрукты, бананы, апельсины: они все тянутся к семечковым, таким как яблоки, груши, и далее к косточковым: чернослив, абрикосы, вишня, персик. Существует бесконечное количество косточковых, у которых твёрдые косточки. Такие плоды главным образом воздействуют на высокую организацию нашей крови. Семечковые, такие как яблоки и груши, с их гармоничной формой, действуют на срединную организацию, тогда как ягоды действуют на более низкую организацию, где семечки и косточки полностью растворены, и плоть является главной составляющей.

Представьте себе крыжовник, или смородину, или чернику. Вы видите, что косточковый аспект полностью исчез. Семечковые больше однородны, тогда как у косточковых полностью сконцентрированное ядро. Вам также известно, что косточки этих плодов ядовиты, потому что содержат цианистую кислоту. Эта кислота связана органически, но всё равно вы должны быть осторожны. У этих семечек также имеется очень особенный вкус. Поэтому можно разделить фрукты на три различных группы.

А теперь я предлагаю следующее меню:

косточковые фрукты на десерт

лиственные овощи – главное блюдо

корнеплоды в качестве закуски, например, редис.

Редис – что-то совершенно отличное от корня валерианы, который распространяется наверху. Почему так происходит, что в Мюнхене едят редьку, когда пьют пиво? Для того чтобы можно было выпить больше пива, потому что редька стимулирует пищеварение. Редька действует на низкую организацию. Редька – это как люди из Мюнхена – ничего против людей из Мюнхена!

Мне просто хотелось показать, как можно по-другому посмотреть на растения. На цветы, листья, плоды и корни. Думайте об этом, когда составляете меню. Избегайте использовать только верхние части растений, а попытайтесь подумать о человеке в целом, когда вы комбинируете элементы вашего меню.

Другой вопрос: что нужно есть сырым и что надо готовить. Почему мы готовим некоторые продук-

ты? Почему мы предпочитаем есть фрукты без приготовления, когда они созрели, и почему мы хотим приготовить корнеплоды? Почему мы тушим листовые овощи? Ответ заключается в том, что в корнеплодах содержатся самое высокое количество минералов, в листьях – среднее количество, а цветы и плоды как будто приготовлены солнышком. Поэтому и не надо больше заниматься их готовкой на кухне. Корнеплод, который растёт в земле, должен готовиться долго. Для того чтобы приготовить лист, не нужно долгое время, иначе он распадётся на части. Его надо потушить. Фрукты можно есть сырыми.

Всё можно есть сырым. Если мы едим сырую морковь и свежие листья, они производят определённый эффект на наш организм. Сырые продукты действуют как целительное средство, поскольку они стимулируют все силы. Подумайте о той громадной работе, которую должен провести наш организм! Переварить корнеплод, а затем другой, это означает долгий путь, и это что-то совершенно другое в отличие от банана, который был приготовлен солнышком. Корнеплод живёт в земле и должен быть приготовлен. Если вы будете давать это в качестве терапии человеку день за днём, он потеряет несколько килограммов жира. Это хорошо не для каждого человека. Однако фактом остаётся то, что сырая пища может определённым образом стимулировать все силы, задействованные в питании нашего организма, и мы теряем вес, если едим сырые корнеплоды.

Неправильно утверждать, что вы должны есть только сырую пищу. Некоторые люди должны есть мясо, некоторые должны есть растения, некоторым необходима смешанная пища, а некоторым нужна сырая пища. Каждому нужно знать, что является самой лучшей пищей для него и его семьи. Вы по-разному будете кормить полного человека и худощавого, живого, подвижного и сонного. Этот предмет мы подробно рассмотрим завтра, когда будем говорить о клиническом и детском питании. Поскольку необходимо обсудить питание человека не только в общем, но также взять во внимание индивидуальности, такие как меланхолики, флегматики, холерики и сангвиники, и далее большеголовых детей и детей с маленькими головами, мы должны задать себе следующий вопрос: **можем ли мы повлиять на детей терапевтически через то, что они едят?**

Пер. с англ. В. Савина

ЧЕМ МЫТЬ РУКИ И ГОЛОВУ

Вопрос экологических моющих средств многих волнует уже давно. Как правило, вызывают беспокойство следующие моменты: во-первых, это собственное здоровье, а во-вторых, здоровье окружающей среды. Я ещё не сколько лет назад заметила, что после стирки порошком кожа рук быстрее стирается, начинаются мозоли, лёгкий зуд, тогда как после стирки хозяйственным мылом этих симптомов не наблюдается. А если почистить состав этого популярного помощника в стирке, становится ясно, что земля, куда это всё сбрасывается, чувствует себя ничуть не лучше.

Возможно, в городе легче закрывать глаза на экологию, сливая литры синтетических моющих средств в унитаз. Куда они там дальше пойдут – вроде как и не видно. Однако когда живёшь на своей земле, как-то рука не поворачивается творить такое. Поневоле начинаешь искать более щадящие способы мытья.

В своё время мы активно интересовались, есть ли у нас альтернативные моющие средства, которыми можно пользоваться без опаски для здоровья. Конкретно в России мы ничего не обнаружили. Были, правда, иностранные фирмы, производящие якобы экологические товары. Однако состав на их этикетке гласил, что они лишь слегка уменьшили долю опасных веществ, но суть осталась та же. Экологичным такое средство никак не назовёшь, и, попробовав, я отказалась от их использования.

В Европе знакомые нам рассказывали, что есть некоторые компании, производящие действительно качественные продукты. Однако импорт их и покупка здесь была бы доступна только «по праздникам», а не для ежедневного использования. Значит, надо обратиться внутрь, к собственным ресурсам.

Готовить своё мыло – этот вариант давно ждал своего часа. Однако он небыстрый, и прежде чем начать экспериментировать, мы решили узнать, есть ли другие, более простые варианты. Как-никак, для мыла нужна щёлочь, а это вроде как вредное химическое вещество.

Ну, во-первых, у нас есть универсальный моющий материал – зола. В наших печах его предостаточно, и многие люди, живущие на земле, моют ей руки, тело, голову и говорят, что нормально. Да, зола – хорошая штука. Однажды я чистила грязную снаружи кастрюлю: и со-

можно мыться, она мягче, чем зола. Однако у обычной и особенно сухой кожи результат один – это иссушение. Не хватает масляного питания.

Какие ещё есть способы умывания? Например, можно питать кожу поэтапно. Сначала помыть

руки и тело (и волосы) травяным порошком, который можно приготовить из различных сухих трав, измельчённых скорлупок ореха, глины и др. Затем нанести какое-нибудь из масел, наиболее соответствующее вашей коже – виноградное для жирной, миндальное для сухой. Наверное, это самый экологичный способ умывания. Да и для волос полезны как отвары трав, так и масляные маски.

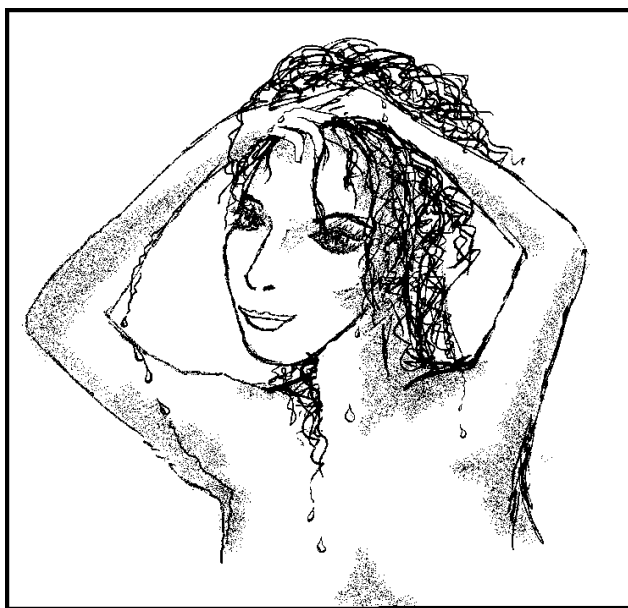
Однако есть и промежуточный способ для тех, кто не всегда находит время для себя любимого. Это, конечно же, приготовленное своими руками натуральное мыло. В отличие от золы и соды, оно содержит в себе

большой процент масляной составляющей. Как мы писали ранее, мыло состоит из солей жирных кислот и глицерина, образующихся в результате соединения масла с щёлочью. Однако каждый заботящийся о качестве продукта мыловар добавляет в мыло больше масла, сверх нормы, которое не войдёт в реакцию с щёлочью и не станет солью, а останется маслом со всеми своими полезными витаминами и питательными кислотами.

Мыло с большим количеством масла имеет несколько плюсов. Во-первых, оно даёт гарантию, что в нём не останется чистой щёлочи, которая опасна для кожи. Если, конечно, мыло дозрело – пролежало 1,5-2 месяца при комнатной температуре (при холодном способе). Во-вторых, оно имеет функцию как бы «два в одном»: с одной стороны, оно смывает жир и грязь с кожи, а с другой, не повреждает её нежный слой, питая её маслами. Конечно, имеется в виду натуральное мыло, сделанное без использования мыльной основы, а также синтетических красителей, отдушек и прочих добавок.

Можно ли мыть мылом голову? Легко.

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 24



дой пробовала, и солью, и горчицей – очищалась с трудом. А когда взяла на тряпочку золы, кастрюля отмылась легко и без особых усилий. Заблестела, как новенькая. Интересно, почему?

На самом деле зола – это тот же щёлок, те же гидроксиды натрия и калия, только в более слабой форме. Когда мы её наносим на кожу, происходит взаимодействие с кожным жиром, т. е. реакция омыления. Поэтому зола мылится на коже. Однако такой способ мытья может оказаться грубым и раздражающим. Слой жира на теле очень мал, и в результате омыления остаётся чистая щёлочь, которая в таком виде вредна для кожи.

Вообще следует заметить, что для кожи важно не только водное, но и жировое питание. Если мы моем руки водой или ополаскиваем тело отварами трав – это хорошо. Но также благоприятно действуют на кожу различные масла, питая её витаминами и жирными кислотами. В золе масел не содержится, плюс ко всему после умывания ею масляный слой кожи смывается, что сушит кожу и делает её более уязвимой.

Та же ситуация и с содой. Сода – это карбонат натрия, то есть один из видов соли. Ей также в принципе

ЧЕМ МЫТЬ РУКИ И ГОЛОВУ

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 23

Однако нужно знать, что результат зависит во многом от типа кожи и волос. Некоторым мыло отлично заменяет шампунь – волосы шелковистые, легко расчёсываются, имеют здоровый вид. Другим же, напротив, оно «не идёт» – волосы жирнятся, кажутся непромытыми, висят «сосульками». Также имеется симптом привыкания волос к шампуням и другим промышленным средствам. Не раз приходилось слышать, да и на себе испытано, что, когда хочешь отказаться

от шампуня, первое время волосы «бастуют»: не хотят промываться и выглядеть красиво. Но если продолжать «приучать» их к новому средству, то в конце концов они, как правило, «привыкают». Так что здесь сложно дать одинаковый для всех совет. Разве что – изучайте себя сами.

Сейчас мы стираем и моемся своими мылами, и это нас устраивает. Однако для тех, кто пока не делает своё мыло, можно предложить стирать хозяйственным, а

жирную посуду мыть горчицей. Мы так и делали длительное время. Есть также мыльные орехи из Индии, они прекрасно мылятся и подходят для стирки и не только. В России можно найти растение под названием «мыльнянка», которое тоже мылится, хотя его для этих целей нужно собирать в больших количествах. Слабыми моющими свойствами обладает корень папоротника и некоторые виды грибов-трутовиков.

В общем, выбирать есть из чего, всё зависит от ваших целей, времени и желания.

Ульяна Тужилина

ПАМЯТКА НАЧИНАЮЩЕМУ МЫЛОВАРУ

Таблица свойств жирных масел

Наименование масла	Свойства масла	% ввода	Наименование масла	Свойства масла	% ввода
Какао-масло	добавляет мылу необходимую твердость и достаточно стабильную кремообразную, увлажняет	5-10%	Рисовое масло	придает низкую, кремовую приятную пену. Уменьшает скорость появления следа. Отличное масло для изготовления сложных "свирлов". Экономично	10-15%
Касторовое масло	помогает увеличить пену даже при незначительном намыливании, придает мылу кремообразное (с пеной, как у шампанского) состояние, не добавляет твердости. Ускоряет появление "следа"	5-10%, для шампуневого мыла до 15%	Кукурузное масло	действует аналогично соевому или рисовому. У людей с аллергией на кукурузу может вызывать проявления аллергических реакций	10-15%
Оливковое масло	Обладает прекрасными увлажняющими и смягчающими свойствами. Отлично сочетается в рецепте с любыми маслами, особенно часто используется с пальмой, касторкой и кокосом. Мыло с добавлением этого масла требует длительного (иногда до 5-6 недель) времени для затвердевания. Не создает "пушистой" обильной пены. По ощущениям, мыла из 100% оливкового масла липкие, вязкие, "скользящие" при намыливании (т.н. кастильское мыло)	до 100%	Виноградной косточки масло	придает мылу увлажняющие свойства	5%
Кокосовое масло	придает мылу твердость и красивую белизну. Пена не очень стабильная, но образует большие, пушистые и легкие пузырьки. Для увеличения стабильности пены следует комбинировать в рецепте кокос с другими маслами, обладающими этим свойством. Добавка более 30% кокосового масла (считается, что именно 30% дает наиболее шикарную пену) придает мылу сушащие свойства, что должно быть скомпенсировано добавлением масел с увлажняющим действием.	10%, Мыло из 100% кокосового масла будет пениться даже в соленой воде, поэтому его называют "мылом моряков".	Лесного ореха масло	придает мылу превосходные увлажняющие свойства, но из-за маленького срока годности его применение в мылах весьма ограничено	5-10%
Абрикосовое масло	придает мылу кондиционирующие свойства	5-10%	Конопляное масло	дает легкую, шелковисто-кремовую пену. Из-за относительно небольшого срока годности мыло, содержащее это масло, рекомендуют хранить в холодильнике. Обладает прекрасными увлажняющими свойствами	10-15%
Миндальное масло	придает мылу увлажняющие свойства. Дает достаточно стабильную, но маленькую пену	5-10%	Жожоба масло	способствует наличию приятной, стабильной пены, обладает свойствами абсорбции и увлажнения, не подходит для изготовления свирлов. Увеличивает скорость появления следа	5-10%
Авокадо масло	прекрасно масло для пережирки за счет большого количества неомыляемых веществ. Подходит в рецептах для чувствительной кожи. За счет достаточно высокого содержания витаминов А, D и E обладает питательными свойствами и продлевает срок годности мыла	5-30%	Пальмовое масло	одно из лучших масел в производстве мыла, придает мылу твердость и богатую пену. Традиционно сочетается в рецептах с оливковым, касторовым и кокосовым маслом, образуя твердое мыло с большим сроком хранения	30-35%
			Кунжутное масло	придает мылу увлажняющие и кондиционирующие свойства. Обладает сильным, стойким характерным запахом, что несколько снижает его использование в больших % ввода	
			Подсолнечное масло	дает богатую кремовую пену, обладает свойством увлажнения, хорошо сочетается в рецептах с пальмовым и оливковым	до 25%
			Пшеничных зародышей масло	добавляет мылу антиоксидантных и питательных свойств (за счет наличия витамина E)	до 15%
Источник: материалы сайта http://candleandsoap.about.com/					

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫХ ТОВАРОВ «ОДУВАНЧИК» ПРЕДЛАГАЕТ ПОСЕТИТЬ САЙТ WWW.ODSHOP.NAROD.RU

Вся продукция изготовлена в нашем поместье в ста км от г. Иркутска в хорошем настроении и с учётом ритмов космоса. Подсолнечное и кедровое масло изготавливает наша артель «Одуванчики» (Иркутская обл. – Иркутск).

Мы предлагаем:

- продукты питания и здоровья (кедровое и подсолнечное масло, живицу на растительном масле, чай для питья чёрный и зелёный, папоротник сушёный, грибы сушёные и др.);
- косметические средства «Вдохновение» (бальзамы, тоники, масла и гели для лица, масла для тела, зубной порошок и др.);
- натуральное мыло ручного изготовления (серии «Вдохновение», «Мишкина радость», «Домашний уют»).

На сайте Вы можете:

- посмотреть описание каждого товара, его свойства и состав, фотографию;
- прочитать статьи изготовителей о своих продуктах;
- оформить заказ в любой город по России.

Представитель в Иркутске: Евгения Ямова, тел. 89025768267.

ИРКУТСКИЙ БИОДИНАМИ- ЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Адрес для писем:
664002 г. Иркутск,
а/я 217; Тужилиной
Ульяне Сергеевне

Электронная по-
чта: [bdsib@
yandex.ru](mailto:bdsib@yandex.ru)

Сайт в Интерне-
те: [www.biodynamics-
sib.narod.ru](http://www.biodynamics-sib.narod.ru)

Клуб земледелия:
«Гармония»

В Иркутске приобрести:

- биодинамический календарь Марии Тун «Посевные дни» 2011 (с середины декабря текущего года) и предыдущих лет;
- биодинамические семена;
- биодинамические препараты, травы;
- биодинамическую литературу, газету «Живая Земля», «Родовая земля»;
- кедровое масло ручной работы на деревянном прессе, кедровую муку;
- подсолнечное масло ручной работы на деревянном прессе, домашнюю халву;
- а также другую нашу продукцию

МОЖНО

на занятиях клуба «Гармония» каждый первый ПН месяца

или

у представителя БД Центра в Иркутске Валентины
Савиной, тел. 89646552769

Внимание, подписка-2011!

Дорогие читатели!

В 2011 году подписка на газету «Живая Земля» продолжается непосредственно через редакцию (условия на обратной стороне купона). Оплатив перевод, Вы получаете в течение года четыре номера газеты «Живая Земля», начиная с весеннего (мартовского) и заканчивая зимним (декабрьским). Чтобы сократить почтовые расходы, мы предлагаем вариант, когда вы подписываетесь на 3, 5, 8, 10, 13, 16 или 20 экземпляров (себестоимость одной газеты в таком случае уменьшается).

Если Вы желаете подписаться на 2011 год, заполните и вырежьте купон, вышлите почтовым переводом подходящую сумму по адресу 664002 г. Иркутск, а/я 217 Тужилиной Ульяне Сергеевне (если сумма превышает 1000 руб., то можно перечислять деньги через банк (см. реквизиты на одной из страниц), но для этого необходимо сообщить нам о перечислении), затем по этому же адресу отправьте купон вместе с квитанцией об оплате. Те, кто уже подписывался на газету «Живая Земля» в 2010 году, могут купон и квитанцию не отправлять (если не сменилось имя или адрес), а выслать только нужную сумму; тогда в графе электронного перевода «Сообщение» следует указать количество экземпляров и способ доставки.

Купоны и переводы принимаются с настоящего момента и в течение всего 2011 года.

Внимание!

* Если по каким-либо причинам Вы не получили очередной номер газеты (особенно это может случиться в регионах, где трудности с почтой и отправка идёт простым письмом), обязательно сообщайте нам.

* Количество газет более 8 шт. отправляется заказным письмом.

* Если количество экземпляров заказным превышает 20 шт., то сумма подписки подсчитывается отдельно.

* Просьба купон заполнять разборчиво!

Идёт ли духовное возрождение россиян?

В книгах В. Мегре Анастасия не раз говорит о прекрасном будущем России, в котором предстоит жить и людям нынешнего поколения. Почитатель Анастасии, известный биоэнергетик В. Х. Новиков, в книге «Конец промежутка времени тёмных сил» пишет об уходе из нашей жизни «тёмных» явлений. И вот в связи с этим мне захотелось в масштабе моего видения проанализировать практическое состояние духовного движения среди людей, с которыми мне приходится общаться. А написать эту статью подтолкнули меня друзья из клуба «Гармония».

Я старался задавать вопрос о духовном возрождении россиян людям разных профессий, людям, на мой взгляд, неординарным и интересным. Здесь были и доктора, и кандидаты наук, преподаватели вузов, члены клубов «Гармония» и «Органическое земледелие» и просто хорошие люди. К сожалению, определения духовности в Советском энциклопедическом словаре я не нашёл.

Мне понравилось не совсем понятное, но красивое определение профессора А. Сирина: «Духовность есть присутствие в человеке особых неосознаваемых и не поддающихся рациональному объяснению благодатных даров, полученных от самого Творца, видимых и невидимых. Эти дары можно уподобить некой творческой энергии или воде живой и животворящей» (Журнал «Сибирь», №2 2008 г.).

Я же для себя определил духовность, прежде всего, как гармонию с природой и наличие таких человеческих качеств, как совесть, сопереживание, честность, чуткость, доброта и много других известных и достойных качеств. В основном с акцентом на это я проводил опрос.

Категорических «нет духовного возрождения» я услышал в 20% ответов.

В ряде же ответов со мной делились об отдельных благодатных проростках духовности. Мои респонденты отмечали заметное духовное оживление среди людей, увлекающихся эзотерической литературой. Много духовной пищи дают книги и практики Рерихов, С. С. Коновалова, В. В. Синельникова, А. А. Некрасова, сестры Стефании и других. Для меня на первом месте среди этой литературы стоят книги В. Н. Мегре об Анастасии, где буквально каждая глава для меня — целое духовное открытие, духовное озарение.

Особенно меня обрадовали люди авторитетные и хорошо знающие дачников. Это главный редактор газеты «Родовая Земля» С. П. Савельева, В. Х. Новиков, С. Ю. Тужилин, создатель клуба органического земледелия А. Н. Марков и красивый лектор этого клуба В. А. Леус. Они в один голос заявили, что духовное возрождение особенно заметно среди людей, связанных с землёй. Это относится, прежде всего, к дачникам и организаторам ро-

довых поместий.

Здесь у меня возник вопрос: почему именно в наше время говорится о духовном обновлении людей, работающих на земле? Ведь Россия испокон веков была земледельческой державой. Вероятно, всё дело в отношении людей к матушке Земле. Из истории и по литературе 18-19 веков мы знаем о крепостном праве, знаем, что и без крепостного права крестьяне эксплуатировались самым нещадным образом. Да и в наше советское время большинству колхозников приходилось несладко.

Помню, в 50-х годах прошлого века мне приходилось побывать у деда в деревне в Новгородской области. Днём я деда и тётю не видел дома. Они трудились от зари до заката на колхозных полях, получая на трудодень полкило гороха. Чтобы от такой работы люди не бежали в города, им всячески препятствовали в выдаче паспортов. При такой изнуряющей работе о какой любви к земледельческому труду можно говорить?

На даче же люди имеют возможность трудиться в своё удовольствие. Я полагаю, что здесь в большинстве случаев мысль «выдоить из земли максимально возможное» не стоит на первом месте. Человек на даче начинает задумываться и осознавать, что земля и всё, что растёт на ней — это живой организм, с которым надлежит жить в гармонии.

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 27

Купон подписки на газету «Живая Земля» на 2011 год

ФИО: _____

Почтовый индекс и подробный адрес: _____

Способ доставки газеты:

☐ **простым письмом** (опускается почтальоном в почтовый ящик) Для тех, у кого есть почтовый ящик, а/я или до востребования

☐ **заказным письмом** (передается почтальоном лично в руки на почте) Для тех, у кого нет почтового ящика

Количество экземпляров / Сумма

- ☐ 1 ⇒ 204 руб.
☐ 3 ⇒ 560 руб.
☐ 5 ⇒ 796 руб.
☐ 8 ⇒ 1170 руб.

Количество экземпляров / Сумма

- ☐ 1 ⇒ 268 руб.
☐ 3 ⇒ 632 руб.
☐ 5 ⇒ 856 руб.
☐ 8 ⇒ 1234 руб.
☐ 10 ⇒ 1425 руб.
☐ 13 ⇒ 1762 руб.
☐ 16 ⇒ 1960 руб.
☐ 20 ⇒ 2480 руб.

ОКОНЧАНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 26

Идёт ли духовное возрождение россиян?

Уверен, что в ответ на это наша Земля-матушка вдосталь накормит и напоит человека, укрепит его здоровье и прибавит ему духовных сил. И здесь огромную просветительскую роль играют наши клубы биодинамического и органического земледелия. И недаром именно члены клубов «Гармония» и «Органическое земледелие» говорили об определённом духовном росте своих одноклубников.

Я всегда люблю публиковать электричек в дачный сезон. Среди дачников здесь устанавливается своеобразная и доброжелательная обстановка. Вас угостят дарами своих грядок и ягодных кустов, охотно поделятся огородными секретами, вам посочувствуют и помогут при решении дачных проблем. По-моему, это и есть элемент духовного общения людей.

Надо сказать, что, к сожалению, нынешняя молодёжь в основном не очень любит работать на дачах, это удел людей пенсионного возраста.

И тем не менее у нас расширяется и видятся движущиеся антагонизмы, создающие свои родовые поместья, ведь этим в основном занимаются люди молодые. Проникнувшись идеями Анастасии, они, преодолевая немалые трудности, стараются жить в гармонии с природой, находят близких по духу своих половинок и создают крепкие семьи. Они задумываются о смысле жизни, реализуют своё предназначение, а ведь это и есть духовный рост.

В западных регионах России это движение уже давно набирает силу, создаются такие поселения и у нас в Иркутской области – это «Ладоба» и «Фотон». В газете «Родовая Земля» №4 помещены красочные фотографии фестиваля «Звенящие кедры», где приняли участие свыше 70-ти родовых поселений. А лучше, чем написано в этой газете о фестивале, пожалуй, трудно ис-

полнить. Вот репортаж газеты: «27 марта 2010 года. Манеж ЛФК «ЦСКА» никогда не видевший ТАКОГО! Сколько он вмещает? Столько и вместил: 4000 человек – участников международного фестиваля «Звенящие кедры» из России, Германии, Казахстана, Украины, Молдовы, Белоруссии... Это ли не подтверждение всеохватности движения ЗКР, всечеловечности идеи о создании Пространства Бога, Пространства Любви на земле?.. Теперь есть и на нашей улице праздник – этот ежегодный Фестиваль... Фестиваль... это своего рода Референдум о том, как можно обустроить среду обитания на Земле...»

встать в центр. На мой вопрос побывавшим в центре участникам: «Что вы там почувствовали?» – ответ был один: «Блаженство!» Это была кульминация работы, когда человеку была дана возможность испытать эту благодать, стать хоть на время духовно озарённым человеком, хоть на время почувствовать, осознать своё приобщение к Творцу.

Итак, я убедился, что идёт, идёт духовный рост россиян. Пока эти ростки ещё небольшие, для многих они незаметны. Система ярос-

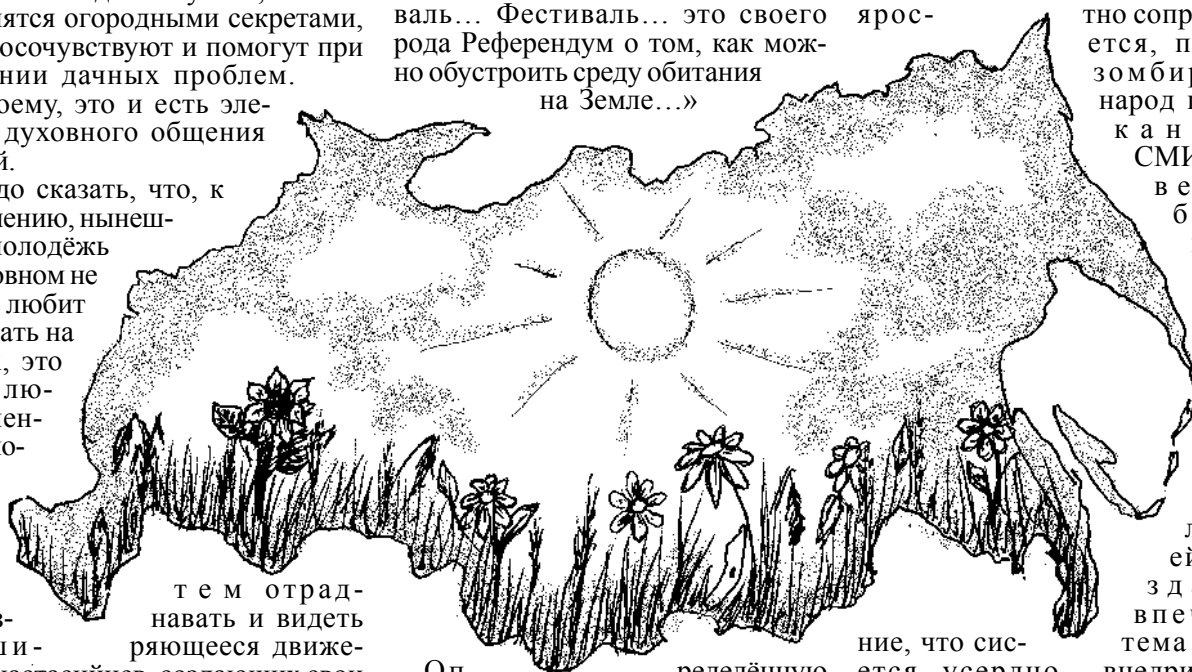
тно сопротивляется, пытаюсь зомбировать народ по всем каналам СМИ открытой бездуховностью, пошлятиной, страшилками, алкоголизацией. Создаётся впечатление, что система стара-

ется усердно внедрить доктрину небезызвестного американского мракобеса Даллеса, который в годы холодной войны предлагал использовать эти методы для порабощения советских людей.

Но ростки духовности очень крепки и уверенно тянутся к солнцу, как наши топольки, пробивающие асфальтовую толщу тротуаров.

И эти ростки обязательно вырастут могучими растениями. Ведь за ними огромная сила: миллионы дачников на своих участках, а также всё расширяющееся движение анастасийцев «Звенящие кедры России», несущие небывалый заряд высочайшей нравственности.

В. Семнадцатый,
г. Иркутск



ЦЕПОЧКА ЛЮБВИ

Брайан ехал домой по проселочной дороге. Это была пустынная дорога. Здесь не много людей. Вдруг он заметил пожилую даму, сидящую на другой стороне дороги. Даже в сумеречном свете он заметил, что ей требовалась помощь. Он остановился напротив ее Мерседеса и вышел из машины.

Несмотря на улыбку, она была обеспокоена. За последний час никто не остановился, чтобы предложить ей помощь. Вдруг он причинит ей вред? Его вид не заслуживал доверия, он выглядел бедным и уставшим. Было заметно, что дама испугалась. Но он сказал: «Я вам помогу, Мадам, — сказал он. — Пересядьте в мою машину, где вам будет немного теплее, мое имя Брайан Андерсон».

Он обнаружил, что у машины лопнуло колесо. Но в силу возраста женщина не могла справиться с этим сама. Брайан присел на корточки, посмотрел под машину, чтобы определить, куда поместить домкрат, потер руки, чтобы согреть пальцы, и принялся за работу.

Дама спросила, сколько она должна за работу и сказала, что цена не имеет значения. Брайан ответил, что она ему ничего не должна. Он просто помог кому-то в трудную минуту. И только Бог знал, сколько раз люди помогли ему в прошлом. Он сказал, что если ей действительно хочется

заплатить, то в следующий раз, когда она увидит кого-то в нужде, пусть окажет помощь этому человеку и тогда вспомнит о нем.

Брайан подождал пока дама тронулась и отъехала. Это был тяжелый день, но сейчас он чувствовал себя хорошо, направляясь домой.

Проехав несколько миль, женщина увидела маленькое кафе. Она

сдачей. Но дама быстро вышла из ресторана. Когда официантка вернулась, ее уже не было. Официантка удивилась, куда же она могла деться, и вдруг заметила, что на салфетке что-то написано. В ее глазах появились слезы, когда она прочла:

«Вы мне ничего не должны. Я просто прошла мимо. Кто-то помог

мне сегодня, как я это делаю для вас. Если вы хотите действительно заплатить мне в ответ, вот что нужно сделать: не позволяйте этой цепочке любви закончиться на вас». Под салфеткой на столе лежали еще четыре банкноты по 100 долларов.

Этим вечером, когда официантка наконец добралась до дома и легла в постель, она думала о деньгах и о том, что написала эта жен-

щина. Как она могла знать, насколько сильно молодая семья нуждалась в этом? С ребенком, который должен родиться через месяц, должно было стать еще тяжелее. Она знала, как переживал ее муж. Он спал рядом, она нежно поцеловала его и ласково прошептала:

«Все будет хорошо. Я люблю тебя, Брайан Андерсон».

Автор неизвестен
Прислала Галина Райнина,
г. Сочи



зашла немного перекусить и обогреться перед тем, как проехать последний отрезок пути до дома. Подошла официантка и принесла чистое полотенце, чтобы просушить мокрые волосы посетительницы. У нее была милая, добрая улыбка. Дама видела, что ни работа, ни её беременность, ни усилия не лишили эту девушку приветливости!

Когда она закончила свой ужин, она заплатила за него банкнотой в 100 долларов. Девушка пошла за

Газета «Живая земля»

Редактор и учредитель У. С. Тужилина

Оформление Лоры Тужилиной

Адрес для писем: 664002 г. Иркутск, а/я 217

E-mail: bdsib@yandex.ru

Адрес в Интернете: <http://biodynamics-sib.narod.ru>

Тираж 300 экз.

Отпечатано в Глазковской типографии.

Адрес: г. Иркутск, ул. Гоголя, 53. Тел.: 38 78 40.

Цена свободная

Газета зарегистрирована в Восточно-Сибирском межрегиональном территориальном управлении Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Свидетельство ПИ №13-0569 от 17 декабря 2003 г.

Перепечатка материалов разрешается со ссылкой на газету «Живая земля». Точка зрения авторов не всегда совпадает с редакционной.