

# МОЛОКО ДАРУЕТ ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Во втором номере нашего журнала мы писали, что английские ученые под руководством профессора Пейтера Элвуда после долгих исследований «вернули» молоку полезные свойства, настоятельно рекомендовав выпивать ежедневно от двух стаканов до полулитра.

ТЯСЯЧЕЛЕТИЯ НАЗАД просветленные мудрецы древнеарийской цивилизации предсказали, что одним из главных показателей деградации нашей цивилизации будет то, что люди откажутся от молока и начнут пропагандировать его вред, а также то, что мировые войны начнутся после того, как люди начнут массовое промышленное истребление коров. Я лично видел еще несколько лет назад рекламу алкоголя, в которой утверждалось, что некоторые спиртные напитки полезнее молока.

Думаю, вы знаете, что Первая мировая война началась через несколько лет после того, как Европа стала покрываться сетью больших мясокомбинатов.

Также лично знаю не одного и не двух людей, которые являются пропагандистами вреда молока и молочных продуктов, все они весьма больные физически люди. И с другой стороны, йоги, которые живут больше ста лет и обладают сверхспособностями – бывает, питаются одним молоком и, может, несколькими фруктами в день.

Много великих восточных целителей утверждает, что, если вы хотите до старости сохранить ясный ум и сильный разум, нужно пить молоко.

Недавно прочитал, что родственники российского премьер-министра Владимира Путина вспоминают, что его любимым напитком всегда было молоко, которое он предпочитал вину.

Кстати, те же мудрецы предсказывали, что возрождение России и славян в общем начнется, когда к власти придут любящие молочные продукты и занимающиеся йогой лидеры. Если вы знаете, Д. А. Медведев не скрывает, что ежедневно занимается йогой. Кстати, был приятно удивлен, когда увидел, что на пресс-конференции, если не ошибаюсь, в США Д. А. Медведев на вопрос: «Что для Вас самое главное в жизни?» – ответил: «Любовь».

Про приход к власти чернокожего президента в США, который с детства очень любил разврат, наркотики и спиртное, что описано в его автобиографической книге «Мечты моего отца» (1995), предсказывали только отрицательные вещи и для США, и для мира в целом.

Наша редакция собрала материал относительно молока, который, мы надеемся, вам будет интересен и полезен.

## Любите пить молоко? Любите!

В последнее время часто появляются сообщения о свежих «антимолочных» открытиях зарубежных ученых. Информация о том, что к старости человек уже не может пить молоко или одни нации могут его усваивать, а другие не могут – научно не доказательны. Россияне до самой глубокой старости пьют молоко и любят его, и ничего плохого с ними не случается. Точно также молоко традиционно является основным источником получения многих пищевых продуктов народов Индии, Азии и Казахстана, Монголии и Европы. Вредным молоко не может быть. Это один из самых полезных продуктов, открытых человечеством. Еще Авиценна называл молочные продукты лучшей пищей для людей. Боткин – драгоценным средством при лечении болезни сердца и почек.

Можно говорить о том, что есть люди, которые по тем или иным причинам не вырабатывают фермент лактазу, расщепляющий молочный белок, но это проблема отдельного человека и не касается определенных наций. Хотя является фактом, что количество больных людей, не переносящих отдельные продукты, в мире увеличивается.

Люди, которые не продуцируют лактазу, могут пить кефир и кисломолочные производные. Это же относится к лицам, имеющим пищевую аллергию к молоку. Молоко – это слабый возбудитель желудочной секреции, поэтому оно очень полезно для тех, кому нужно щадящее питание: больным язвой и гастритом с повышенной кислотностью.

В молоке много калия, а значит, оно необходимо и тем, кто страдает остеопорозом. А поскольку молоко усиливает выведение жидкости из организма, его часто рекомендуют пить при отеках. Кроме того, оно помогает при атеросклерозе, а также при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря.

Врачи установили еще один важный факт: молоко снижает давление у гипертоников. Его рекомендуют при болезнях сердца. Если влияние молока на физическое здоровье налицо, то по поводу его воздействия на психику или просто настроение человека не все еще ясно. Врачи действительно иногда рекомендуют больным молоко на ночь, но лишь потому, что оно успокаивает желудок и кишечник. Известны случаи, когда оно помогало и при бессоннице.

Молоко – лучший источник кальция. Для того чтобы покрыть суточные потребности в кальции, взрослый человек должен выпивать в день как минимум 3 стакана молока или кефира и съесть 100 грамм творога или 50 грамм сыра. Известным фактом является, что при стрессе потребность организма в кальции значительно увеличивается. Поэтому в наш век стресса значимость молока и кисломолочных продуктов увеличивается. Веды называют молоко самым удивительным видом пищи, способствующим развитию в человеке положительных качеств. В аюрведических текстах оно описывается как самая лучшая пища, которую можно использовать в любое время, в любой ситуации и в сочетании с любыми продуктами питания.

Если, например, приготовить молоко с зерновыми культурами, то получится великолепное питательное блюдо. Но нет ничего полезнее, чем просто молоко само по себе. Его сравнивают с нектаром, который следует принимать, чтобы стать бессмертным. Конечно, если вы будете просто пить молоко, то не станете бессмертными, но продолжительность вашей жизни, несомненно, увеличится.

Молоко содержит в себе все витамины, которые необходимы, чтобы поддерживать физиологическое состояние человека, требующееся для высших форм деятельности. Правильно приготовленное молоко развивает тонкие ткани головного мозга, успокаивающе действует на нервную систему, улучшает память и способствует восприятию духовного знания.

Именно поэтому в ведической культуре корова ценилась и почиталась как священное животное и охранялась государством (и охраняется в Индии до сих пор), а молоко называли религией в жидком виде. Впрочем, как и сейчас в Индии, большинство индийцев, многие из которых живут достаточно бедно, готовы поделиться с коровами последним куском хлеба.

Молоко содержит более 100 компонентов. Среди них жирные кислоты, аминокислоты, молочный сахар, минераль-

ные вещества, ферменты, витамины. В белках молока есть все необходимые для полноценного питания аминокислоты, в том числе метионин, который имеет большое значение для обеспечения нормальной деятельности печени, препятствуя накоплению в ней жира.



Жиры в молоке находятся в виде эмульсии (миллиарды жировых шариков, взвешенных в плазме молока) и поэтому хорошо усваиваются. Углеводы из молока также хорошо усваиваются и придают продукту приятный сладковатый вкус. Из минеральных солей в молоке содержатся соли кальция, фосфора, магния, железа, натрия, калия. Все они находятся в легкоусвояемой форме – ни одно пищевое вещество не передает организму кальций и фосфор лучше, чем молоко.

Микроэлементы, содержащиеся в молоке (кобальт, медь, цинк, бром, йод, марганец, фтор, сера, молибден и другие), необходимы для нормального обмена веществ, образования гормонов, ферментов и витаминов. Молоко уникально тем, что восстанавливает работу тонких тканей головного мозга.

Эти эфирные структуры отвечают в нашем организме за развитие таких качеств, как чувство прекрасного, доброта, правдивость, отзывчивость.

## ВНИМАНИЕ! ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**САМОЕ ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ МОЛОКА** – раннее утро (после восхода Солнца) или вечер, за 1–2 часа до сна. Молоко абсолютно несовместимо с овощами, кислыми фруктами, бобовыми и кисломолочными продуктами. Пейте горячим за 1–2 часа до ночного сна.

Горячее молоко перед сном – лучший способ восстановить силы, незаменимое лекарство, выводящее яды из организма. Желательно добавлять специи: куркума, фенхель, кардамон, немного шафрана и мёда.

**КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ДОЗУ МОЛОКА НА НОЧЬ?** Нужно выпить молока столько, сколько вам хочется, и посмотреть: если у вас с утра будет белый (от налета) язык, значит вы выпили много. Надо пить меньше. Поэтому вам может быть достаточно даже чайной ложки молока. Но какое-то коли-

**ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ИСТОРИК, ФИЛОСОФ АРАТАС**, живший в 1000 г. до н.э., упоминает в своих работах людей, живущих до его эпохи.

Он называет эти эпохи Золотым, Серебряным, Бронзовым и Железным веком и так описывает их:

«Раньше были времена, когда люди жили в Золотой век и все направлялись к Богу. Люди жили мирно, без лицемерия и ссор. Они были великанами и жили долго.

Практически нет таких людей, которым было бы противопоказано молоко. Наоборот, Аюрведа советует всем, независимо от возраста и природной конституции пить молоко ежедневно.

Только нежелательно, особенно если у вас слабое пищеварение употреблять молоко холодным. Холодное молоко может быть вредно, а горячее – способствует развитию тонких тканей мозга и увеличивает Оджас, дающий сияние телу.

Чество молока на ночь надо выпивать всем обязательно. От этого будет улучшаться здоровье. Нервная система будет отдыхать. И это будет называться оптимизация сна. Молоко должно быть горячим, но не обжигать язык. Нужно доводить его до кипения, но не кипятить.

В серебряный век небесные люди ушли в великие земные горы (Гималаи), спустившись однажды, чтобы наказать людей за их злые дела.

В Бронзовый век они покинули эту планету, не дожидаясь Железного века, а произошло это по той причине, что люди изобрели топор и палки, нарушив самый важный закон Вселенной: первый раз убили корову и попробовали ее мясо».

Надо заметить, что он не говорит, что они нарушили закон Греции, — он говорит о законе Вселенной. Таким образом, Аратас подчёркивает большую греховность убийства коров, отражающуюся во многих писаниях мира: «Убийство быка — такой же грех, как и убийство человека» (Ветхий Завет).

НА РУСИ ВСЕГДА БЫЛ КУЛЬТ КОРОВЫ-МАТЕРИ. В России ещё в XIX веке русские люди к коровам относились очень бережно, и их убийство не было распространено. Любое хозяйство считалось неполноценным, если в нем не было коровы.

В дохристианскую эпоху на Руси они вообще, как и в Индии, считались священными животными. Археологические и этнографические параллели показывают, что женский персонаж с рогами в русской вышивке не уникальное явление в искусстве.

Рогатые божества плодородия в женском (иногда в мужском) облике часто встречаются в древнем изобразительном искусстве Востока, Египта, малоазийской, греческой и других культурах. Все они связаны с культом почитания быка и коровы.

## ФАКТЫ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

В наши дни в рекламе спиртных напитков можно встретить утверждения о том, что они полезнее молока. Мы просим обратить внимание на следующие неопровержимые факты, свидетельствующие об обратном:

1. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, каждый третий человек в мире умирает от алкоголизма.

2. О влиянии алкоголя на жизнь человека говорят такие факты: 50% аварий, 1/3 самоубийств, 80% смертей от рака полости рта и пищевода происходит из-за употребления алкоголя.

3. Средняя продолжительность жизни пьющего человека составляет 48–55 лет. Четверть из них не доживает и до этого срока.

4. Безопасных для организма доз алкоголя в принципе не существует. В первую очередь значительно страдает интеллект. Ведь даже однократное употребление алкоголя приводит к необратимым повреждениям клеток головного мозга. Причем процесс этот идет медленно и незаметно для себя, но рано или поздно при регулярном употреблении спиртных напитков наступает деградация личности.

5. Нет ни одного органа, который не разрушался бы алкоголем, так что рассуждения о пользе алкоголя — довольно распространенное заблуждение. Самое сильное влияние идет на головной мозг и нервную систему, там этот яд имеет свойство накапливаться.

Человеческий мозг имеет 15 млрд. нейронов (нервных клеток). После каждой выпивки в голове человека появляется целое кладбище погибших клеток. Две бутылки пива убивают 6 500 нейронов коры большого полушария головного мозга. Рождение новых нейронов занимает от 3 до 4 лет. При вскрытии мозга любого умеренно пившего человека врачи видят сморщенный мозг, покрытый микроязвами и микрорубцами. Алкоголь — самое мощное оружие для лишения человека разума.

6. Алкоголь и продукты его распада сохраняются в организме до 20 суток; организм молодого мужчины восстанавливает пораженные алкоголем половые клетки только через 100 дней полного воздержания от алкоголя. Женщина такого срока вообще лишена. Половые клетки женщины зарождаются при ее рождении и находятся в организме всю жизнь, поступая раз в месяц в матку для

возможного оплодотворения. Выпитая рюмка алкоголя (включая пиво) спустя годы может принести женщине неполноценного ребенка.

7. По организму кислород переносят эритроциты (красные кровяные клетки). Снаружи они покрыты липидной оболочкой, которая не позволяет им слипаться между собой. Поступивший в кровь спирт обезжиривает поверхность эритроцитов, приводя к их слипанию и образованию сгустков, которые увеличиваются, как снежный ком.

Естественно, что эти сгустки не могут проходить вначале по тонким капиллярам, а с увеличением количества прилипающих эритроцитов и по более крупным кровеносным сосудам. Причем чем больше выпито спиртного, тем более крупных размеров достигают эти сгустки. Рано или поздно такие сгустки застревают в сосудах, полностью парализуя кровоток.

8. Алкоголь является главным врагом печени, основная функция которой — очищение организма.

9. Исследования доказали, что вероятность родить здорового ребенка у пьющих в 15 раз меньше, чем у непьющих, смертность у их детей в 5 раз выше, а болезненность выше в 3,5 раза (обратите внимание, речь идет всего-навсего о пьющих, а не об алкоголиках). Алкоголь поражает детей еще до их рождения.

Даже в семьях, умеренно пьющих спиртное, дети рождаются с замедленным развитием, умственно недоразвитыми, даже мертвыми. Из-за пристрастия к спиртным напиткам и наркотикам женщины в одной Америке каждый день производят на свет тысячи больных и недоношенных детей.

10. Эксперименты, проведенные на куриных яйцах, показали следующее: 160 яиц заложили под птицематку в сарае, в подвале которого варился спирт. Пары спирта действовали на яйца. Когда подошел срок, получился следующий результат: птенцы вылупились только из половины, из них 40 — мертвыми, 25 — мутантами (без клюва, без когтей и т. п.).

11. Сухой закон более 10 лет благополучно действовал в России. За этот период резко сократилось количество больных, опустели тюрьмы, настал мир в семьях, в домах появился достаток. Все эти данные можно проверить и по Большой медицинской энциклопедии, и по многим научным трудам того времени.