



Кухнятура. - 1992. - Золд. - С. 5

ТАМ МИКРОБ И ВСЯКАЯ ЗАРАЗА

Александр Михайлович Дерябин в прошлом артист Москонцерта. А сегодня... Как его назвать? Целителем? Изобретателем? Несколко лет назад он создал лекарственный препарат Виватон. Этот экстракт из трав, аминокислот, витаминов, в котором более 170 компонентов, повышает защитные функции организма, благотворно влияет на нервную систему. Виватон прошел массу испытаний, получил медаль ВДНХ, сейчас налажен его промышленный выпуск. Ученые продолжают исследовать препарат, но для самого Александра Михайловича это уже вчерашний день. На основе идей биохимика Виталия Караваева он создал свою систему оздоровления. Вот что он рассказывает:

— Мы никогда не были в восторге от уровня нашей медицины. Теперь ко всему прочему она становится еще и платной. Заболеть просто страшно. Значит, выход один — не болеть. Основная задача — ограничить доступ вирусов, бактерий, грибов в наш организм и не создавать условий для их размножения.

Свою систему я испытал прежде всего на себе. Несколко лет назад у меня была масса болезней. Тогда-то судьба и свела меня с биохимиком Виталием Васильевичем Караваевым. Он в течение десятилетий изучал опыт народной медицины многих стран, отбирая наиболее рациональные и доступные средства. Перво-наперво надо обра-

тить внимание на питание. Избыток белка ведет к перегрузке печени, почек продуктами распада, усиливает гнилостные процессы. Поэтому в большинстве своем караваевцы отказываются от мяса.

Конечно, мы не оригинальны. Почти все приверженцы «здорового образа жизни» — особенно в нашей стране — утверждают, что мясо вредно.

Однако мы не едим мясо не только потому, что оно трудно усваивается организмом и на его переваривание уходит много энергии. Причины тут скорее санитарно-гигиенические. На мясокомбинат поступает в основном больной скот — об этом в свое время официально сообщалось на съезде врачей. Я уже не говорю о том, что животным в пищу добавляют гормоны, лечат их антибиотиками, — все это оседает у нас в организме и разрушает его. Но мы не экстремисты в своей диете. Если человек совсем не может жить без мяса, то пусть ест. Но предпочтительнее — баранину или курицу, причем купленные на рынке.

Впрочем, отказ от мяса — не самое главное в нашей диете. Мы считаем врагом номер один... хлеб. Сейчас он для многих становится главным продуктом питания — и это очень опасно. Дрожжевые грибки, содержащиеся в хлебе, — «троянский конь» — через них в кровь проникают патогенные микроорганизмы. Регулярное употребление в пищу продуктов брожения ведет к множеству хронических и инфекционных заболеваний вплоть до рака — об этом го-

ворилось даже на Международном противораковом конгрессе в Токио. Во многих странах мира уже переходят на бездрожжевые хлебобулочные изделия. У нас, чтобы победить инерцию мышления в государственном масштабе, нужны годы и годы. Поэтому всем, кто следует нашей системе, мы предлагаем печь хлеб самим — из муки, замешанной на минеральной воде.

Осторожнее надо быть и с овощами, которые мы употребляем в свежем виде, — они все покрыты болезнетворными микроорганизмами, пестицидами, нашпигованы нитратами. Вообще лучше есть меньше, но продукты заведомо высокого качества.

Но это не означает, что надо питаться с рынка.

Большинство продуктов мы покупаем в магазине. Просто потом их обрабатываем. Те же овощи можно опустить на несколько минут в кипяток, чтобы избавиться хотя бы от части микроорганизмов. Бескислотный творог варим из молока, кефира, сметаны с добавлением порошка из яичной скорлупы. Сливочное масло топим на медленном огне с ложкой отвара календулы. Крупы, муку — просушиваем в духовке, чтобы уничтожить споры.

А занятость — отговорки. Я сам был артистом, много ездил и всегда находил возможность питаться правильно: что-то брал с собой, что-то покупал на рынке, а «караваевский» хлеб мне за определенную плату пекли девушки, работавшие в гостинице или в филар-

монии. В нашей жизни действует принцип хозрасчета: сколько труда вы вложите в свой организм, такую отдачу и получите. Хотите быть здоровым, бодрым, молодым, берите участок земли, выращивайте безнитратные овощи. Если что-то для вас важнее собственно самочувствия, глушите голод плохо перебродившим хлебом с синей колбасой, сделанной из больных животных.

Сейчас люди увлекаются разными системами оздоровления. Кто-то голодает «по Брэггу», кто-то раздельно питается «по Шелтону», кто-то обливается водой «по-ивановски». Некоторые яблочный уксус пьют, тоже, говорят, помогает...

— Что лично меня привлекает в караваевской системе? Умеренность, отсутствие крайностей. Не надо ни голодать, ни переохлаждаться, ни перегреваться, ни совершать каких-либо других насильных действий. Все эти системы, которые вы перечислили, действуют по принципу кнута: взнуздали организм, ввели его в состояние стресса, он на какое-то время «заработал» быстрее, самочувствие улучшилось. Но можно ли стегать бесконечно? Мне кажется, наша система — это та самая золотая середина. Умеренное питание, неглубокое дыхание, положительный эмоциональный настрой — разве это плохо?

Мы, караваевцы, прошли через массу различных заболеваний. И сегодня испытываем радость от ощущения здорового, хорошо работающего организма. Чего и всем вам желаем.