

В НОМЕРЕ:

- Биодинамика и жизнь в Европе;
- Букварь здорового питания;
- Душа с землей вместе дышит.

Нам, жителям Сибири, почему-то кажется, что Европа – это что-то заоблачное и нереальное, куда попасть – полсвета обойти. Да и зачем оно надо: они живут своей жизнью, а мы своей – не будем друг другу мешать. Однако именно там, можно сказать, находится центр биодинамического земледелия в мире – хозяйство Марии Тун, там издается календарь “Посевные дни”. Поэтому мы с подругой, оказавшись в Европе, интересовались всем, что так или иначе связано с биодинамикой, питанием, нетрадиционным образом жизни, и кое-каких интересных событий мы стали свидетелями.

Семинар в Финляндии

В Финляндии мы какое-то время жили у Ханс-Йорана и Ольги Хардт (они раньше жили в Иркутске и очень помогли нам издать книгу М. Тун “Результаты исследования констелляций”). И однажды Ханс-Йоран взял нас с собой на биодинамический семинар. Место, куда мы приехали, оказалось небольшим поселением на западном берегу Финляндии. Несколько семей, живущих по соседству, объединились и вместе изу-

чали биодинамику. Одно было плохо для нас: все они говорили на шведском языке, поэтому у нас не было другого выбора, как внимательно смотреть и наблюдать за их действиями.

Присутствовало человек 10-15. Целью, как мы поняли, у них было заложить хороший компост. Сначала замерили расстояние – где-то метр на два, затем стали поочередно класть слои: свежескошенная трава, перегнившая трава, тонкий слой земли. По ходу дела они бурно обсуждали биодинамические вопросы – это я поняла по их постоянному упоминанию имени Марии Тун. Вообще европейцы – народ, не любящий торопиться, поэтому на возделывание кучи у них ушло где-то часа три. После этого хозяйка дома пригласила всех на чай. Дом, куда мы вошли, был деревянный и очень старый (строился триста лет назад), с необычной архитектурой. По пути нам показали другие домики, из глины, которые строились ради эксперимента. Но они не казались такими прочными и по стенам немного осыпались. За чаем Ханс-Йоран рассказывал о биодинамике в Сибири. Однако при упоминании слова “фляденпрепарат” все почему-то



Возле гостевого дома у М. Тун, где мы жили (Дексбах, Германия), росло дерево со сладкими, вкусными грушами

Европа глазами сибиряков: БИОДИНАМИКА И ЖИЗНЬ

руется география интересующихся биодинамикой от нашей области и Алтая до Москвы и Санкт-Петербурга. Мария Тун с Маттиасом были очень рады услышать новости из далекого уголка, куда они приезжали пять лет назад.

К сожалению, все время, пока мы жили, шел дождь. И только в последний день, когда выглянуло солнце, мы побывали на опытном поле. Туда минут десять ехать на машине, и за рулем сидела сама М. Тун! Вместе с ней мы убрали шпинат: его было посажено около 50 или даже больше рядов. С каждого ряда мы складывали семена в отдельный пакет, который М. Тун подписывала какими-то значками. Она объяснила, что сеяла шпинат в разные дни и часы при определенных констелляциях, т. е. проводила опыт. Может быть, в будущем она опишет его в календаре или в одной из своих книг.

Что меня очень заинтересовало, так это питание. Чай они пили один раз в день – на завтрак, причем чай зеленый, травяной. Также утром были бутерброды из черного хлеба, масла, варенья, сыра. Надо сказать, у них очень вкусный черный и серый хлеб. М. Тун сказала, что вообще она стряпает сама, но сейчас это магазинский. Однако если сравнить его с нашим, то наш из ларьков покажется совсем безвкусным – просто никаким. Обед состоял из трех блюд: сначала суп картофельный или макаронный с множеством зеленым приправ, но не острых. На второе мясо (что меня очень удивило) и необычный гарнир – кольраби в соусе, например. Кстати, у них, да и у Ольги Хардт, каждый день делается салат из листьев светло-зеленого салата (у нас он тоже растет). Они его готовят как-то по-особому и очень любят. На третье едят что-то похожее на варенье, но не такое сладкое, и на компот, но не такое жидкое. Его заправляют простой водой. После обеда, на полдник – кофе с пирогом. Ужин, как правило, состоит из каши (мы, наоборот, с нее привыкли начинать день) или из питательной смеси (перетертый творог с яблоками, например). Что интересно, Мария Тун сама готовит еду на всех, никому это ответственное дело не поручает. Также она сама занимается заготовками на зиму: у нее просто огромный склад различных баночек с соленьями и вареньем. Удивительно, когда она все успевает!

Еще интересно заметить, что когда у нее живешь, то создается впечатление, что все течет спокойно и размеренно, никуда она не торопится. После завтрака или полдника она может долго разговаривать с людьми, которые у нее живут. Едят они тоже долго, не спеша: где-то минут сорок, иногда и больше. После обеда обязательно отдыхают, пусть даже много дел. Что-то есть в этом хорошее и гармоничное, что оставляет приятное ощущение и желание вернуться сюда.

Когда мы уехали, Мария Тун сказала, что у нее уже готов календарь “Посевные дни” 2005 г. и пожелала всем сибирякам-биодинамикам удачного посевного года.

Ульяна Тужилина



Мельница-музей в Сидебу, Финляндия

сделали удивленные глаза (видимо, он у них не очень популярен), и Ханс-Йоран стал долго и подробно рассказывать, что это такое.

После чая один из присутствующих налил в ведро немного воды и капнул туда препарат из валерианы. Потом продинамизировал его в течение минут десяти, причем делал он это не палочкой, как у нас, а рукой. Затем все снова вернулись к компосту. Огромной палкой с острым концом сделали шесть дыр в компостной куче. После этого стали класть в каждую из них по одному препарату (502-507), предварительно смочив их в растворе валерианы и закрыли травой. Видимо, компост был готов. На прощание хозяйка дома подарил всем по репе – какой-то старинный сорт, которая росла в диком виде в Финляндии до времен картофеля. На вкус она была горьковатая и почти не отличалась от нашей, русской. Также у них в огороде кроме того, что растет обычно, было дерево с яблоками и пастернак в большом количестве (наверное, он у них имеет большую ценность, чем у нас).

У Ольги и Ханс-Йорана тоже есть своя земля, соток 50. Они рассказывали, как долго и тяжело было работать с этой землей: когда они сюда переселились, она была совсем не плодородная. И только из года в год опрыскивая биодинамическими препаратами, они добились того, что этим летом у них хороший урожай. Гуляя по их полям, мы наткнулись на кучу глины. “У нас земля песчаная и немного каменистая, – пояснил Ханс-Йоран. – Господин Тужилин посоветовал добавлять глину”.

Вообще у них очень интересное место – Сидебу (Sideby), совсем маленький город на побережье Финского залива. Оказывается, в этом городке около 30 биодинамических участков. В лесу между домами у них полно ягоды: малина, черника, земляника, калина и проч., растет вдоль дорог, мало кто ее собирает. И вкусная такая – сразу чувствуется, что место живое, не отравленное неразумным вмешательством человека.

У Марии Тун

Местечко, где живет Мария Тун, Дексбах (Dexbach), находится почти в центре Германии. Однако оно лежит далеко от крупных промышленных городов и чем-то похоже на Сидебу: тихо, деревянные домики и у каждого свой кусочек земли. Нас поселили в дом для гостей, где жили еще люди с разных стран, приехавшие пообщаться с Марией Тун и поучиться биодинамическому земледелию. Мне тоже хотелось многое узнать и спросить, но не достаточно хорошее владение языком очень этому мешало. Тем не менее я смогла рассказать о том, как у нас продвигаются дела в Сибири, как постепенно расши-

Душа с землей вместе дышит

ОКТАБРЬ

Осенью я всегда ощущаю подъем, освобождение, а весной – печаль и упадок.
М. Кашица

Первая неделя

Удивительно, что раньше, еще в XIX веке, все песни и стихи славили весну, а осень оплакивали как горькое время умирания. И вдруг в нашем столетии все оказывается наоборот. Все больше людей нашего времени ощущают особую любовь к осени. Это время ясного неба, пронзительной голубизны, разноцветных листьев и таинственной печали явлено нам, как пик вопрошающего ангела.

Имя Михаил – еврейского происхождения и означает буквально: МИ ХА ЭЛ, то есть: “Кто как Бог”. Насколько связан ты с ним через свое понимание. Христос умер и воскрес. Если ты нашел к нему дорогу, то можешь без страха идти навстречу смерти. Так и в осени мы можем найти некоторый отклик Пасхи.

Умирание мира растений открывает небо над нашей головой. Но это побуждает нас изменить глубину собственного существа. Что найдем мы внутри нас?

Проникновение в глубь сущности моей
Какое-то томление вызывает,
Предчувствий полное;
При самонаблюдении
В нем нахожу я Солнца летний дар,
Живущий как зачатое
В осеннем настроении, согревая,
Как сил исполненный
Порыв моей души.

Вторая неделя

Сложнейшая загадка для человека – он сам.
Новалис

Что мы знаем о нас самих? Откуда мы пришли, куда идем, кто мы в действительности – ничего этого нам, собственно, неизвестно. Одно из самых разрушительных последствий примитивно-материалистических воззрений на человека состоит, по-видимому, в том, что нам с детства вкладывают в подсознание готовые ответы на эти вопросы. И судьба вынуждена снова и снова встряхивать нас, чтобы мы перестали их бормотать, именно для того, чтобы мы наконец проснулись, избавились от подобных материалистических заблуждений и прошли бурные события нашего века, которые потрясли все человечество.

Михаил борется с драконом. Легенды и сказки изображают этого дракона многоголовым. Разве это не красноречивый образ удесатеренного хитроумия, у которого готов ответ на всякий вопрос, ответ слишком быстрый. Победить такое “чудище” можно лишь, отрубив ему все головы.

Осень побуждает нас к той углубленности, когда усвоенное разумом умолкает, чтобы загворило сердце. А где говорит сердце, там струится тепло, там пробуждается солнечное существо.

В глубинах сердца вновь ожив,
Я собственного существа
Могу почувствовать просторы,
И, полон сил, даря сиянье мысли,
Из солнечной душевной мощи,
Разгадывать загадки жизни,

И дать осуществлень многим
Желаниям своим, чьи крылья
Уж были обессилены для надежды.

Третья неделя

Успокоиться полностью – тяжелый труд для многих людей. Отмести все переполняющие нас заботы, ничего не желать, преодолеть всякое вождление – это способность, которую можно обрести только регулярным упражнением. Чем беспокойнее окружение, тем больше требуется от нас для этого сил. Но сила, создающая покой, невероятно важна, целительна в нашем торопливом мире. Владеть ею, мы можем помочь многим людям. В озере, где беспокойная вода, не может ясно отразиться облик звездного неба. Но утихает волнение, и звезды видны в нем отчетливо и точно. Так и мы, приходя в состояние спокойного созерцания, делаемся способными к ясному мышлению.

Что именно созерцать – не особенно важно. Главное – это чтобы наши впечатления вызвали в душе интерес и искреннее удивление. Затем мы постоянно учимся наблюдать свои мысли как бы изнутри, делая их при этом все яснее и яснее. Вот так и показывает нам собственное переживание, что мысли не менее действительны, реальны, чем доступное зрению. Мы в буквальном смысле слова становимся ясновидящими, ибо внутренний мир, где раньше ничего невозможно было разглядеть, делается нам все яснее и яснее. Это отчетливое мышление и есть свет, открывающий внутренний мир для нашего восприятия.

В глубинах сердца мощно разжигать
Сиянье мышления самому себе,
Уразуменьем, полным смысла,
Пережитое расчленивать,
Черпая из истока сил,
От Мирового духа исходящих, -
Вот ныне для меня наследье лета,

Вот осени покой
И упование на зиму.

Четвертая неделя

Сознание всегда связано с процессом умирания, начиная с первого вдоха, с которым кислород входит в нашу кровь и начинает окислять ткани, т. е. сжигать их. Проведя день в достаточно бодрственном состоянии, мы устаем и ложимся спать, чтобы истраченные телесные силы восстановил сон.

Наивысшего уровня сознания достигает человек в тот момент, когда его тело отмирает целиком. К настоящему времени накопилось уже много сообщений от людей, переживших клиническую смерть, которые в полном сознании видели перед собой всю прожитую жизнь целиком, а иногда и предыдущие жизни. Впечатляющий пример такого описания – книга Георга Ричи “Возвращение утра”. Отчетливо показывает он, как усиливающее сознание преодолевает границы пространства и времени. Автору потребовалось всего несколько минут, чтобы побывать в далеких краях и других эпохах. И только ощущение, что он не сделал еще в жизни ничего важного, вернуло его в оставленное тело к прежней ограниченности земного существования.

Процессы отмирания растительного мира поглощают нас каждую осень. Сама земля пробуждается, а мы переживаем это пробуждение вслед за нею. И как можем мы радоваться, ожидая в своем умирании пережить высший уровень сознания, также зиму можем мы встречать, предвкушая время, богатое душевными переживаниями.

Мне в солнечном душевном свете
Взрастают мышления зрелые плоды,
В уверенность самосознания
Преображаются все чувства,
И радостно могу я ощутить,
Как осень пробуждается духовно:
Зима во мне разбудит лето моей души.

Благодарю. С поклоном, Л. Заря

БУКВАРЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Белки, жиры, углеводы

БЕЛОК – главный носитель жизни для человека и животных. Мышечная ткань, внутренние органы, кожа и все прочее состоят преимущественно из белка. Белок требует наиболее интенсивного пищеварения, и начинается оно в желудке, слизистая оболочка которого выделяет специальный желудочный сок. В нем содержится крепкая соляная кислота и особый фермент – пepsин. Под их воздействием белок свертывается, тогда он уже не так интенсивно связан с действительной жизнью. Вместе с тем он становится менее прочным и стойким, что очень важно для его дальнейшей переработки в других отделах желудочно-кишечного тракта. Здесь, благодаря кишечному соку и гормонам поджелудочной железы, осуществляется более тонкое разложение белка: белок расщепляется до аминокислот, которые считаются его “строительным материалом”. Смысл этого расщепления, т. е. разрушения, состоит в устранении специфичности того или иного белка: белок уже не куриный и не говяжий, а стало быть, не чужой, но нейтральный. Только теперь его “кирпичики” будут подхвачены кишечником и через воротную вену достигнут печени.

Уже в процессе последовательного расщепления белка могут возникнуть помехи и сбои: при неудовлетворительном расщеплении, а также при избыточном поступлении белка, когда организм не справляется с переработкой, “недорасщепленный” белок попадает в толстый кишечник и расщепляется обитающими там бактериями. Это разложение, однако, протекает иначе, нежели в промежуточном обмене веществ, а точнее, в форме гниения. При этом даже возникают высокотоксичные вещества, которые вполне растворимы и могут всасываться кишечником. В таком случае они должны пройти обезвреживание в печени, а это дополнительная для нее нагрузка.

В результате опытов было установлено, что, к примеру, даже инфекция холеры не действует на человека, если в его желудке достаточно соляной кислоты. Но кислота должна быть крепкой, неразжиженной, иначе болезнетворные бактерии в желудке не погибнут, а без помех размножатся в кишечнике и вызовут холеру. К сожалению, укоренившаяся сегодня привычка пить перед едой способствует разжижению желудочной кислоты, что в свою очередь, особенно в жарких краях и в условиях недостаточного соблюдения чистоты благоприятствует инфекции. Эта опасность еще усиливается, если пьют сладкие напитки, ведь качество слюны и пищеварительных соков различно в зависимости от того, что мы пробуем на вкус или нюхаем – сласти

или мясо. Зато добавленный в еду, скажем, в салат лимонный сок укрепляет защиту от бактерий.

В случае если белок, пройдя в желудке стадию предварительного пищеварения, в должной мере не разложился, он тем не менее способен проникнуть в стенки кишечника. Но поскольку в нем еще сохранилось немало чужих свойств, организм его не примет и, обороняясь, пытается исторгнуть этот “полубелок” через кожу, первым признаком чего является так называемая кожная сыпь – одна из форм пищевой аллергии. Конечно, в таких случаях полезно исключить продукты-аллергены. Но этого мало. Главное – стимулировать пищеварительную деятельность организма. Улучшению пищеварения способствуют кислые кушанья или горькие настои (в качестве аперитива), а отнюдь не сладкие напитки. С незапамятных времен люди знали также, что употребление острых приправ, особенно горчицы и хрена, активно способствует перевариванию мяса.

Сою имеет в себе 42% белка, и, казалось бы, это хорошо. Но еще Сократ считал, что употребление бобовых в пищу не способствует чистоте мышления: оно не становится ясным. Бобовые нельзя использовать как основной рацион. Соевые продукты из “структурированной” сои есть продукт переработки сои специальным грибом. Посадки сои активно обрабатываются химикатами, сою используют в экспериментах по генной инженерии, поэтому ее не стоит употреблять. Из белковой пищи лучше есть творог и сыр. А людям с повышенной половой возбудимостью, с животными страстями нужно как можно меньше потреблять пищи, богатой белками. Белковые вещества воздействуют на производство вещества размножения.

Будущая мать может легко удовлетворить свою потребность в белке, используя в питании злаки, фрукты, овощи и плоды. Если она добавит еще молочные продукты, то может ощущать себя в полной безопасности, особенно если продукты питания получены на биодинамических фермах. Что касается белкового питания, то применительно к развитию ребенка мы будем поставлены перед альтернативой, которая то и дело будет возникать в более поздние периоды жизни: большое количество белка, поставляемое употреблением мяса, означает крепкое сложение, раннее бодрствование и быстрый рост. Высококачественный растительный белок, особенно на основе злаков создает основу для свободного раскрытия индивидуальности ребенка.

Пищеварение **ЖИРОВ** требует значительно меньше работы, нежели белковое. Правда, сравнительно крупные капельки жира прежде необходимо раздробить, иначе их всасывание в кишечнике вообще будет невозможно. Именно эту функцию – эмульгирование жиров – выполняет желчь, особая жидкость, вырабатываемая печенью. В такой эмульгированной форме жиры находятся в молоке, сливках и майонезе, отчего эти продукты усваиваются несравненно легче, чем твердые жиры. В дальнейшем жир расщепляется на жирные кислоты и глицерин, и эти его составные части могут усваиваться организмом. Жиры являются той субстанцией организма, которая будучи воспринята извне, оказывается наименее чуждым для него веществом. Также жир играет особую роль при производстве внутреннего тепла.

Образование желчи, а значит, и возможность переваривания жиров зависит от времени суток. Утром и в течение дня происходит наибольшее поступление желчи. Ночью желчь как бы отдыхает. И если человек поздно вечером, а то и в ночные часы ест жаркое, да еще с жареной картошкой и майонезом, он провоцирует тем самым поступление желчи, которая в это время не вырабатывается. В ответ на вызов организм судорожно пытается выжать из желчного пузыря последние капли, что обычно вызывает желчные колики. Таким образом, это проблема ритма жизни. То же самое блюдо, съеденное в полдень, не вызвало бы никаких неприятных последствий. Классический английский завтрак, жаренная на масле яичница с жирной ветчиной, точно также провоцирует усиленное образование желчи и повышает активность человека. Желчь стимулирует человеческую активность, но и наоборот: активность требует притока желчи. Холерик (от греч. chole – желчь), по определению, человек желчный. Если он не имеет возможности разрядить свою активность вовне, выплеснуть ее наружу, она оборачивается вовнутрь, и он “зеленеет” от злости – народный язык прав, в такие минуты желчь поступает не в кишечник, а в кровь и в кожу, что достаточно опасно, ибо желчь действует как отравляющее. Из пищевых продуктов на образование желчи сильнее всего влияют яйца, а также жареное или обжаренное на огне (например, кофе). Для средней части тела, для груди, для правильного питания сердца и т. д., безусловно, следует принимать жиры. Полезнее всего сливочное масло, однако при заболеваниях желчного пузыря всех этих продуктов следует избегать.

Количество жира имеет меньшее значение; динамичный принцип жировых процессов часто эффективен там, где жир как субстанция имеется вовсе не в большом коли-

честве, например, в салате, шпинате или капусте. Мы выберем в качестве жира также ценные сорта растительного масла (подсолнечное или льняное) или сливочное масло высокого качества, но в небольшом количестве.

Как показывает следующий опыт, легче всего перевариваются **УГЛЕВОДЫ**: если в течение нескольких минут пережевывать кусок хлеба или картошку, мы ощутим сладковатый вкус. Объясняется это тем, что слюна содержит собственный активный реагент, энзим (фермент), который разлагает хлебный крахмал, преобразуя его в виноградный сахар (глюкозу). Удивительный факт: практически во всех овощах и растениях основной структурообразующей субстанцией является именно глюкоза. Она накапливается в растении про запас: в зерне или картофеле, например, она, накапливаясь, уплотняется, образуя крахмал, который расщеплением можно снова обратить в сахар.

Такое расщепление тоже требует активности. Если ее не хватает или человек потребляет слишком много сахара, последний попадает в прямую кишку и становится желанной пищей для бактерий. Не секрет, что за последние десятилетия потребление сахара в так называемых цивилизованных странах значительно возросло. Из-за этого с одной стороны человеческий организм постоянно “затоплен” сахаром и не способен полностью его переработать. С другой стороны сахар практически не требует пищеварительных усилий; это означает, что активность, необходимая, чтобы самостоятельно выработать сахар из крахмала хлеба или овощей, не развивается и вообще не осуществляется, вследствие чего организм все менее способен справиться с сахаром. Понятно, что в результате сахар образует прекрасную питательную среду для бактерий, которые вне организма питаются сахаром, а это – дрожжи. Поскольку дрожжи, как все микроорганизмы, легко приспосабливаются и видоизменяются, не удивительно, что эти, сами по себе безобидные бактерии (собственно, одноклеточные грибки) не только расселяются по всем кишечнику, но могут проникнуть и в легкие и даже вызвать там смертельные разрушения. Следует уяснить, что виноваты в этом вовсе не зловерные грибки, но неправильное поведение самого человека, который плохо хозяйничает в своем “доме”. По сути здесь такая же ситуация, как с белком: только когда организм перегружен белками, начинаются процессы гниения, в аналогичном случае с сахаром – процессы брожения, которых в организме быть не должно.

Для углеводного обмена имеет большое значение то, чтобы в пищу употреблялись не изолированный сахар. Только тогда углеводы смогут выполнять свои разнообразные задачи в организме, и можно избежать сильных колебаний уровня сахара в крови.

По материалам К. Остгауза, Р. Штайнера, У. Ренценбринка, О. Вольфа