

Жемчужины Мудрости

Лекция Элизабет Клэр Профет

«Благотворное воздействие макробиотического питания на здоровье»

Открывающий призыв

Возлюбленное могущественное Я ЕСМЬ Присутствие, возлюбленные легионы света из сердца Бога в Великом Центральном Солнце, во имя Я ЕСМЬ ТО ЧТО Я ЕСМЬ, возлюбленный Санат Кумара, пусть сойдет свет десяти тысяч солнц, пусть десять тысяч Хранителей Пламени, преданных сердцу Саната Кумары, выйдут и займут свои позиции на Земле. Легионы света, о семь славных Архангелов, мы призываем вас во имя Победы, во имя Карттикеи, во имя Иисуса Христа, Гаутамы Будды, Майтрейи! Выступите, о легионы света, и освободите светоносцев от смерти и ада и всех астральных вовлечений и склонностей, пагубных привычек и всего, что не от света.

Пусть серафимы Бога пройдут сейчас сквозь ауры, четыре нижних тела, сердечные чакры светоносцев, Хранителей Пламени и душ Бога, которым предназначено вознестись в этой жизни. Серафимы, опечатайте их в лоне Космической Девы, опечатайте их, в то время, как они готовятся выйти [из него], опечатай их, о Боже. О огненные ангелы света, серафимы Бога, услышьте наш зов. Ангелы фиолетового пламени, услышьте наш зов, придите сейчас для спасения светоносцев.

Возлюбленные Альфа и Омега, пусть ваша мантия и ваше присутствие действуют через нас. Действуй, о единый Дух Великого Белого Братства. Бог и Мать Мария велели спасти светоносцев, поэтому во имя Я ЕСМЬ ТО ЧТО Я ЕСМЬ мы призываем вас, Элохим Бога, Архангелы, Владыки семи лучей, Космические Существа из всех октав, придите в этот час для [проведения] спасательной миссии, в то время как мы служим фиолетовому пламени у этого алтаря, в наших центрах и учебных группах. Пусть фиолетовое пламя несет ускорение. Пусть кристалл аметиста и костры фиолетового пламени станут тем божественным решением и тем птенцом в сердце Америки, которые будут согревать сердца, делая их восприимчивыми к живому присутствию нашего Рыцаря-Командора Сен-Жермена.

О возлюбленный Сен-Жермен! Наши голоса, сердца, глубокое желание и присутствие здесь являются вотумом доверия тебе. Возлюбленный иерарх Сен-Жермен и возлюбленная Порция, бросьте свой волшебный мешок в нас. Пусть он принесет чудо-свет ваших сердец в наши сердца. Возлюбленный Сен-Жермен, брось этот волшебный мешок в сердце каждого светоносца, и пусть эти светоносцы внезапно осознают божественную реальность и обнаружат себя марширующими к святой горе Бога вместе с серафимами, саламандрами, гномами, сифлами и ундинами. Все представители элементарной жизни, выступите сейчас для спасения детей солнца. Мы просим об этом во имя Доброго Пастыря и Мировых Учителей. Мы принимаем это свершенным сейчас в полную силу, о Господь Бог, аминь.

Прошлым вечером вы прослушали первую лекцию в рамках курса Саммит Университи о диете восточных адептов, и я бы хотела продолжить непосредственно с того места, где мы остановились.

Мы рассмотрели позитивные и негативные свойства, связанные с пятью парами органов, работающих правильно или неправильно, а также продукты питания, пагубно влияющие на эти органы. Сейчас я хотела бы остановиться на тех продуктах, которые согласно макробиотической диете благотворно воздействуют на эти конкретные органы, а также поговорить о пользе различных категорий макробиотических продуктов.

Мы отмечали, что **сердце и тонкий кишечник** созданы энергией огня. Огонь сердца является духовным огнем. Тонкий кишечник представляет собой физический огонь или инь-сторону этого огня, поскольку он добавляет огонь в пищу. Речь идет об огнях переваривания, усвоения, растворения пищи. Существуют продукты питания и вкусы пищи, благотворно воздействующие на сердце и тонкий кишечник, и все они в основном создаются энергией огня. Таким образом, продукты, созданные энергией огня, полезны для органов, которые также созданы энергией огня. Прежде всего, им соответствует горький привкус. В наше время на западе горечью пренебрегают, потому что считается, что горькое неприятно. Поэтому горечь либо подслащают, либо полностью исключают, и так мы теряем вкус горьких продуктов.

Многим ли из вас нравится корень лопуха? Он горьковат.

Гуляя с детьми в здешнем лесу, я всегда собираю листья одуванчика и говорю: «Вот, ешьте их». Дети же морщатся и не хотят есть. Слишком горько. Однако именно корень одуванчика питает сердце и тонкий

кишечник. Я не пыталась есть его сырым прямо из земли, но этот корень – горький на вкус.

Далее следуют (об)жаренные семена. Как вам известно, миндаль обладает горьким привкусом. То же самое относится к другим орехам, а также к растертым в порошок сушеным морским овощам, сушеной петрушке. На основе орехов сделано гомасио, то есть кунжут с солью. Грецкие орехи тоже имеют горьковатый привкус. Есть текка – приправа, сделанная из корнеплодов и из мисо.

[Само по себе] перечисление этих продуктов не указывает, в каком количестве их употребление безопасно для нас, поэтому вы должны быть внимательны, чтобы не переусердствовать, поскольку переедание вредно, даже если речь идет о продуктах огня. Слишком большое количество кунжутной соли (гомасио), орехов или приправ могут вызвать перенапряжение тех органов, чью деятельность эти продукты стимулируют. Некоторые из вас знакомы с принципом гомеопатии, в которой микроскопическая доза вещества стимулирует тело и активизирует собственные ресурсы органов.

Воистину, в максимально очищенном и наилучшем состоянии организма, нам будет требоваться совсем немного еды. Пище назначено стимулировать деятельность органов, а также естественный поток Света Альфы и Омеги из наших чакр для питания этих органов.

Итак, мы говорим вовсе не о рекомендации сокращать свое питание, а о том, чтобы вы помнили, что пища как таковая не является тем, что делает вас светоносцами. Пища по мере ее переваривания питает нас. Она также участвует в алхимическом процессе создания чаши, через которую свет нисходит в соответствующие органы и поддерживает тело. Это очень интересная концепция.

Важным принципом макробиотического питания является пережевывание каждого куска пищи минимум двадцать пять раз. Движение челюстью – древняя практика йогов, знавших, что это помогает поднятию огня Кундалини. Процесс пережевывания также стимулирует образование слюны, являющейся веществом щелочным. Соединение слюны с пищей придает последней равновесие для [дальнейшего] переваривания пищи.

Например, если брать фасоль адзуки, то следует пережевывать ее по сто раз. Что касается риса, обычного бурого риса, то достаточно пятидесяти раз. Это прекрасная медитация. И вы обнаруживаете, что в монастырях Вознесенных Владык и в их обителях, где люди пребывают все

еще в физических телах и употребляют пищу, время еды превращается в медитацию на впитывание Света Бога.

Когда мы не усваиваем пищу, то не извлекаем из нее основные питательные вещества или сознание ангелов и элементалов, создавших ее. Ведь за всей пищей стоит сознание, которое принес нам Санат Кумара, а Элохим наделили жизнью. В Америке, где проявлена стезя учителя-ученика, мы привыкли видеть мятеж против живого Христа или живого Гуру, и этот мятеж более всего заметен в религиозной лже-иерархии Христианства, Иудаизма и Ислама. Эти религии – истинные, однако их ортодоксальные версии пропитаны ложными учениями от лже-иерархии.

Мы видим, что лидеры этих движений не хотят истинного огня учения, ибо он предоставил бы их последователям независимость от своих руководителей. Поэтому они и не хотят, чтобы люди впитывали этот огонь. То же самое, что произошло с нашим хлебом, белым хлебом, лишенным своих питательных веществ, случилось и с нашей религией. Мы не усваиваем подлинное ядро священного огня Альфы и Омеги, присущее нашей религии, цели существования, божественному плану, подлинным системам Бого-управления и изобильной жизни. Пришли змеи, принося от лже-иерархии искаженные версии всех семи лучей и определяя тем самым деятельность цивилизации.

То же самое происходит с пищей. С появлением рафинированной пищи произошло разрушение истинных компонентов вашей божественной реальности. Итак, демонстрируя на всех уровнях свое желание усвоить священный огонь Бога, мы берем на себя труд сделать это прямо здесь, в наших устах с помощью процесса пережевывания. Процесс еды, когда вы садитесь за стол и принимаете пищу, является священным событием. Вся еда священна. Вы понимаете это, когда знаете, что едите, какие процессы пища запускает в вас, и как она связана с вашими органами.

Например, когда вы едите корень лопуха, жареные семена, придающие определенный вкус, употребляете зерновые, поддерживающие [работу] сердца и тонкого кишечника, то есть крупы, а также овощи с большими листьями, такие, как листовая капуста, китайская капуста (бок чой) и т.д., то, пережевывая их, вы пребываете в медитации, неся свет в сердце и тонкий кишечник. Вы сознательно посылаете энергию в эти области: сердце и сердечную чакру, тонкий кишечник и область солнечного сплетения. Фиолетовое пламя, действуя через чакры, позволяет им высвободить энергию в органы, в силу чего эти органы обретают здоровье и силу, чтобы извлекать жизненную энергию из пищи.

Наши органы стали ленивы вследствие употребления обработанной пищи и из-за отсутствия должного пережевывания. Поэтому для [возобновления] нормального функционирования органы необходимо стимулировать. Наилучшим способом исцеления наших органов является разжижение пищи во рту, что мы и делаем при пережевывании.

Слюна является одной из самых священных составляющих вашего тела. Иисус взял свою слюну, которая в Библии названа «плюновением», и смешал ее с землей. Он сделал мазь, приложил ее к глазам слепого, и тот прозрел.

Вы должны понять, что при помощи сознания слюны, этой щелочной субстанции, которой снабдил вас Бог, смешанной с натуральными пищевыми продуктами, вы способны послать исцеление органам. Было бы хорошо, если бы мы имели небольшую записную книжку, чтобы можно было быстро пролистать ее и посмотреть, как употребляемые нами продукты соотносятся с органами.

Если вы пойдете, скажем, в пиццерию или в какое-либо место, где играет рок-музыка, то обнаружите, что люди говорят там во весь голос, потому что не могут слышать друг друга из-за рок-музыки; их пронзительный смех, грубые шутки и дисгармоничные действия не дают возможности ощутить святость пищи. Это даже нельзя назвать местом, где можно есть. Конечно, вы иногда бываете там со своими детьми или когда у вас есть необходимость в этом. Но я говорю о том, что важно почувствовать святость божественного переживания приема священной пищи Бога. Вы словно снова возвращаетесь в Эдем.

Именно святость пищи поразила меня с самого начала в макробактериальной диете. Диета эта настолько сбалансирована и являет собой такую хорошую чашу для Альфы и Омеги, что в ней можно ощутить свет еще до того, как вы благословляете пищу и призываете свет. Она как манна небесная, как ангельская пища, сошедшая к нам.

Чаще всего я предпочитаю есть одна, чтобы мне не приходилось отвечать на вопросы. Ведь когда я ем в компании, люди пользуются возможностью задавать мне вопросы. Тогда вместо пережевывания, я вынуждена говорить. Когда же я говорю, то должна думать, и поэтому моя энергия идет вверх, в голову, в то время как она должна быть в области живота, желудка, переваривая пищу!

Когда же мне случается есть одной и находиться в это время в тишине, что бывает не часто, я чувствую, что пища усваивается очень хорошо. Это – способ войти в природное состояние, а природе войти в

нас. Все, что мы едим, проходит процесс преобразования: клетки растений ассимилируются нашими клетками, и благодаря тому, что мы усваиваем их, они приобретают более высокое сознание. Когда я употребляла мясо или продукты из мяса, то всегда молилась о том, чтобы наделить низшую форму жизни более высоким сознанием, ведя дух того элемента и то сознание в более высокие сферы сознания Христа и готовя тот вид, ту групповую душу ко дню обретения трехлепесткового пламени...

Если вы таким образом воспринимаете прием пищи и практикуете это, то обнаружите, что состояние мира придет в нашу общину. Часто, хорошо потрудившись утром и проделав большую физическую работу, мы приходим на обед очень голодными, с желанием хорошенько поесть. Бывает, что люди, взглянув на еду, начинают критиковать ее за однообразие или за что-либо еще. Очень сложно угодить столь разным жизненным потокам, которые съехались со всего мира. Они практиковали самые разные диеты, имеют разные пристрастия, а вкусовые рецепторы на их языках привыкли к различным продуктам.

Итак, очень важно, чтобы, принимая пищу, мы были благодарны за сам дар этой пищи, за дар жизни и размышляли о том, какое же чудо, что эта еда лежит перед нами, сколь многие руки, и элементы, и ангелы, и представители планетарной эволюции потрудились, чтобы сотворить пищу, которая так хорошо подходит телам, в которые мы облачены. Эти вещи всегда поражали меня, когда я размышляла о них.

Итак, [состояние] мира, рождающее чудеса в общении людей, играет очень важную роль в исцелении тела. Вам нет нужды хранить полное молчание во время еды, так как существуют промежутки времени, когда ваш рот не полон еды и вы можете пообщаться друг с другом. Но это – общение сердец тех, кто собрался вместе, чтобы разделить святые мгновения приема освященной пищи. Я думаю, что такое общение сердец может быть очень глубоким, когда оно проходит без шума, без жалоб или обсуждения проблем за столом. Конечно, мы смотрим вечерние теленовости во время ужина и узнаем о мировых проблемах, но мы ведь можем не говорить о них во время просмотра. Когда же люди собираются за столом и обсуждают тяготы дня, мировые проблемы, несправедливые действия правительства и т. д., то я чувствую, что в таких условиях усваивать пищу очень трудно.

Итак, дискуссия за столом очень важна. Мы имели обыкновение класть на стол небольшие фокусы, маленькие схемы Я ЕСМЬ Присутствия.

Я просила, чтобы [за столом] люди обсуждали содержание диктовок, делились дорогими жемчужинами – ценными учениями, которые они вынесли из недавних диктовок, говорили именно о них. И для этого не нужны длинные речи. Можно рассказать о радости, которую принесло вам то или иное учение или утверждение, о том, что тронуло, взволновало вас. И тогда наряду с пережевыванием пищи происходит пережевывание учения, и человек усваивает ту конкретную диспенсацию или поучительный рассказ.

Люди, считающиеся вежливыми в хорошем обществе, садясь за стол, имеют заранее заготовленные темы для разговора, которые были бы интересны для тех, с кем они будут есть. Хороший хозяин или хозяйка приглашают людей, подходящих друг другу в беседе, имеющих схожие интересы и способных поднять темы, которые не оставят равнодушными сидящих за столом и вовлекут в разговор всех.

Таким образом, принятие пищи является переживанием общественным, и состояние мира и покоя, о котором я говорила, вовсе не лишают нас драгоценных моментов общения. Итак, общение это буквально причащение хлебом и вином, то есть нашим учением. И, я думаю, это прекрасно, так как чела часто напоминали мне важные положения из диктовок, которые я могла выпустить из внимания.

Многие из вас писали мне письма, говоря: «Я не общительный человек. Никто не разговаривает со мной, не считает меня интересным человеком и не обращает на меня внимание». Мой ответ вам таков: «Вам необходимо быть готовым отдавать – давать людям что-то очень особенное, нужное, то есть суть учения. И приходя к столу, не нужно просто сидеть, не говоря ни слова и не внося никакого вклада в общение.

Моя мать всегда говорила мне: «Ужиная с кем-то, нужно внести свой вклад». Вас сочтут невежливым гостем, если вы не внесете свой вклад в создание атмосферы духовного подъема, радости и счастья, которые люди испытывают, собираясь вместе. Вы несете свою долю ответственности за создание этого. Не ждите, когда кто-то найдет что вам сказать, а потом, если этого не произошло, не чувствуйте себя плохо из-за того, что никто не поговорил с вами сегодня. Сами положите начало возвышенной спирали, говоря о чем-то прекрасном. И это не должно превращаться в длительную болтовню, вы ведь говорите [в перерывах] между пережевыванием пищи.

Таковы некоторые мои мысли о приеме пищи. И, говоря на эту тему, я хотела бы сделать следующее замечание: в высшей степени невежливо

наваливать гору еды на тарелку – брать несколько порций зараз, боясь, что вам не хватит какой-то еды, когда вы решите вернуться за добавкой. [Смех] Люди поступали в нашей общине так, сколько я ее помню. Скажу вам, что я вынуждена была уходить из места, где люди так ели. Кажется, что они закапываются в гору пищи, где вся еда навалена одна на другую – салат и все остальное. Это действительно как гора. Они погружали свою вилку в нее, как лопату, и начинали уплетать!

Прежде всего, мы хотели бы, чтобы наши тарелки выглядели аппетитно для нас самих. Когда вы смотрите на слишком большое количество пищи, то у вашего телесного элемента уже от одного вида этого происходит несварение. [Смех] Это правда. У телесного элемента детски непосредственное восприятие. Вы обнаружите, что с большей охотой будете есть красиво сервированную еду. Поэтому кладите на тарелку умеренные порции разной еды. Если вы ранее не пробовали чего-то и не уверены, что это блюдо вам понравится, то не берите много, возьмите совсем чуть-чуть, на пробу.

Вы должны съедать то, что положили на свою тарелку. Мы не хотели бы видеть кого-то подходящим к мусорному ведру и выбрасывающим туда еду. Ведь это священная пища, священная субстанция. Она подобна причастию. Поэтому мы установили систему взысканий: если вы идете к мусорному ведру и выбрасываете туда свою еду, то будете оштрафованы на доллар. Такое неуважительное отношение к еде недопустимо в духовной общине. Если вы не собираетесь есть эту пищу и не уверены, что ваш ребенок съест ее, то возьмите немножко. Возьмите ровно столько, сколько вы точно знаете, что съедите, как следует прожуете и усвоите.

Одна из причин, почему, придерживаясь макробиотической диеты, вы начинаете потреблять меньшее количество пищи, состоит в том, что вы устаете жевать. [Смех] Во время первой недели [тщательного] пережевывания пищи у меня болела челюсть. Я не шучу, так и было. Болели все мои мышцы – мышцы, которые я не использовала ранее. Тщательно пережевывая пищу, вы так разжижаете ее, что каждая ее маленькая порция незамедлительно впитывается телом в процессе переваривания, питая кровотоки. Поэтому пища не обременяет тонкий и толстый кишечник и другие органы и не создает проблем в пищеварительном тракте.

У всех нас есть карма за напрасную трату энергии, будь то свет, электричество, вода, отопление. Мы нарабатываем карму и когда слишком

много говорим, расходуя свои часы и дни на пустую болтовню вместо того, чтобы служить Богу. Итак, мы можем решить, что начнем отныне съедать все, что кладем на свои тарелки. Таковы правила, принятые в хорошем обществе. Ужиная у кого-то в гостях, никогда не оставляйте еду на своей тарелке. Поэтому, когда вам предлагают какое-то блюдо, будьте начеку, чтобы сказать: «Большое спасибо, этого достаточно». Тогда хозяин или хозяйка не положат вам больше, чем вы захотите съесть.

В Америке люди очень вежливы, и если вы не съедаете свою порцию, они очищают тарелку, но это просто недопустимо выбрасывать еду. Как чуткому ученику на стезе вам должно быть больно видеть, как выбрасывается пища; и никогда не следует подавать такой пример детям. Вы ведь всегда можете вернуться за добавкой хоть семь раз, если захотите, но каждый раз, беря дополнительную порцию, доедайте ее.

Когда вы кладете порцию пищи в свою тарелку, она уже содержит в себе спираль Альфы-Омеги. В ней есть свои аспекты инь и ян. Поэтому, когда вы съедаете всю порцию целиком, вы завершаете энергетическую спираль этой еды. Когда же вы не доедаете ее, то не получаете ее во всей полноте. Видя оставшуюся недоеденную вами пищу, вы можете почувствовать, что вам следовало бы ее съесть, однако вы уже наелись, и это для вас перебор. Если это одна полная ложка чего-либо, она будет содержать целую спираль, или если это полная чаша или кастрюля, то там будет целая спираль, и энергия всегда будет уравновешена в порции святой пищи.

Как я сказала, для [нормальной работы] сердца и тонкого кишечника предназначены зерновые, представленные крупами, а также овощи с большими широко растущими листьями, такими, как листовая капуста и китайская капуста (бок чой).

Далее мы переходим к **желудку, селезенке и поджелудочной железе**, созданным энергией земли. Перечислю продукты и вкусы, порожденные, главным образом, энергией земли (каждая группа органов откликается на свой вкус. Это не означает, что следует употреблять большое количество данной субстанции). Для энергии земли и соответствующих ей органов характерен сладкий вкус. Я говорю о природной, естественной сладости. Вот примеры продуктов, обладающих таким вкусом, однако, вам не следует употреблять их часто. Необходимо быть очень умеренными на этот счет. Тыква, рис (он – сладкий, когда вы распробуете его), кукуруза, каштаны, сухофрукты, яблочный соус (пюре), рисовый сироп, ячменный солод, амасаке (рисовое молоко),

представляющее собой напиток из риса, очень похожий на материнское молоко, который мы даем малышам в нашей общине.

Я рекомендую амасаке. Сама я всегда разбавляю его. Я беру рисовые или овсяные хлопья, делаю пюре, которое потом разбавляю водой, пока не получу жидкий напиток, и тогда добавляю немного амасаке, чтобы придать лишь намек на сладкий вкус. Я в высшей степени осмотрительно отношусь к употреблению сахаров. Всем нам следует так поступать.

Поджелудочная железа – это область, которая страдает от чрезмерного употребления сахара, что может привести к диабету. Тогда поджелудочная железа более не способна функционировать нормально и не в состоянии справиться со слишком большим количеством сахара, поскольку она просто перегорела от его чрезмерного употребления. С поджелудочной железой необходимо обращаться очень деликатно и давать ей лишь очень небольшое количество сахара.

Я все еще слышу, как в нашей общине люди предлагают мне различные продукты, говоря: «Они вполне допустимы, потому что содержат фруктовый сахар», словно это разрешает неограниченный прием данного вещества. Будь то рисовый крем на фруктовом сахаре, или мороженое, или любые кондитерские изделия, кексы, печенье, пироги, вам не нужно все это. Но если вы не можете без этого, то употребляйте эти продукты изредка и в очень, очень малых количествах. Я настоятельно советую вам проследить за своим умом, телом и сознанием во время принятия такой пищи и через час или два после этого. Если вы заметите ухудшение в состоянии равновесия своего тела, снижение способности ума фокусироваться, изменение памяти или энергетического уровня, значит, вы съели слишком много сладкого. И вам не следует делать это, потому что в такой момент вы перестаете быть чашей для энергии земли, для нашей возлюбленной Вирго, вы возлагаете слишком тяжелое бремя на желудок, селезенку и поджелудочную железу.

Замечательной крупой, которая прекрасно поддерживает эти органы, является просо. Это самая щелочная крупа среди остальных круп. Просо хорошо употреблять протертым, то есть когда оно прошло через одно из этих устройств для дробления пищи и превратилось в пюре. Это прекрасное вещество, похожее на несладкий пудинг. Я никогда раньше не знала, как есть просо и получать при этом удовольствие, пока не попробовала просо, приготовленное таким образом согласно макробактериотической кухне. Просо всегда казалось мне

сухим, и его было сложно проглотить, однако теперь я слежу за тем, чтобы есть просо, потому что оно приводит тело и кишечник в более щелочное состояние.

Овощи, поддерживающие эти органы, имеют круглую форму, похожую на желудок: кочанная капуста, тыква и овощи семейства тыквенных, цветная капуста, пастернак, брюссельская капуста, волокнистая фасоль, зеленый горошек, снежный горошек, кольраби и брокколи. Все эти замечательные продукты [оказывают] чрезвычайно целебное воздействие. Они очень святы.

Вы можете поместить на кухне, непосредственно там, где вы готовите еду, один из своих кристаллов фиолетового пламени, статуя Матери Марии. Вы можете проигрывать на магнитофоне Розарий или Бдение Иисуса в течение всего времени, пока готовите для себя или своей семьи, таким образом «подмешивая» в пищу песни, которые поете, и радостные веления, которые читаете.

Вы всегда можете различить на вкус пищу, которая обладает высокой вибрацией, вложенной приготовившим ее поваром. Подобные вибрации отсутствуют в еде, наспех сделанной в ресторанах, стимулом работы которых является получение прибыли. Следует по возможности избегать употреблять даже хорошую пищу, приготовленную с негативными вибрациями. Например, если на кухне произошла большая ссора, люди кричали друг на друга, кто-то сквернословил и ругался, а потом ужин поставили на стол, то его лучше не есть, если только вы не призовете фиолетовое пламя и не попросите, чтобы пища была благословлена и размагничена. Если вы присутствовали во время всей этой ссоры, то, возможно, вы будете слишком расстроены, чтобы есть. Ваше тело просто будет находиться не в состоянии усваивания пищи, а в состоянии защиты: оно защищает себя от разлада.

Вы должны настаивать на гармонии в своей семье и среди всех, кто находится в вашем доме. Не нужно мешать матери, когда она готовит. Во время еды и переваривания пищи нельзя позволять детям создавать шум, суматоху, делая все, что им захочется; взрослые также должны владеть собой.

Я советую вам никогда не обсуждать перед обедом важные семейные проблемы и вопросы, например, касающиеся брака или денег. [В это период] каждый находится на самом низком энергетическом [уровне]. Это – время, когда легко ввязаться в ссору, потому что вы не ели в

течение двух-пяти часов или более, и в чем все члены семьи нуждаются, так это в еде. И им не нужна подобная дискуссия.

Когда я консультировала семейные пары, то давала им один совет: по возможности готовьте вместе, ешьте вместе, затем остановитесь на время, необходимое для усвоения пищи, дабы ваша энергия восстановилась, и только потом, после еды, когда каждый находится на оптимальном энергетическом уровне, вы можете обсудить что-то, что требует обсуждения и принятия решения.

Размышляя об эмоциональном взаимодействии между вами и кем-то еще, осознавайте, в какой момент ваши энергии находятся на низком уровне, и когда они пребывают в оптимальном состоянии. Никогда не пытайтесь решать проблемы, когда ваши энергии на низком уровне, что всегда происходит перед едой или если вы только встали утром и со времени последнего приема пищи прошло шесть или восемь часов.

В такие моменты проблемы кажутся более сложными, и все же многие люди хотят, чтобы вы обсудили их, и принуждают вас к этому в такие периоды. Поэтому вы должны любезно отказаться и сказать: «Давайте сначала поедим, а потом поговорим об этом». Я наблюдала подобное среди детей и взрослых. В эти мгновения проблема представляется огромной и ужасной, а после ужина, когда энергия в порядке, то и проблема уже не кажется настолько серьезной.

Это настоящий ключ, и я надеюсь, вы запомните его. Я говорила со множеством людей, которые дома спорят, и поэтому знаю, как вам важно проявлять мудрость в принятии решений. Решения, касающиеся денег, принимать непросто, и вам необходимы все ваши способности; поэтому, пожалуйста, не употребляйте слишком много сладкого.

Мы подошли к **легким и толстому кишечнику**, созданным энергией металла. Им соответствует острый, резкий, жгучий вкус, как у белого редиса дайкон, у зеленой части лука-шалота и у лука-порея. Замечательную энергию имбиря следует добавлять в пищу в самую последнюю минуту перед подачей на стол, выжимая сок имбиря прямо в приготовленное блюдо. Горчица остра на вкус, и мы употребляем ее в очень и очень незначительном количестве. Хрен также ешьте в очень малых дозах. Что касается лука-шалота и лука-порея, мы не едим их вовсе. В качестве заменителя им для получения типа энергии, который они высвобождают, мы используем кресс-салат. Он растет здесь, на Ранчо. Макробиотика учит, что поскольку мы являемся частью земли,

нам следует употреблять то, что произрастает в климате, в котором мы живем, на нашей земле.

Вы обнаружите, что употребление таких продуктов, как дайкон или кресс-салат, дает одинаковый результат по высвобождению определенной энергии в пище.

Крупой для легких и толстого кишечника является рис, а подходящие овощи – те, у которых наиболее сжимающаяся энергия, например, как у морковной ботвы. Многие ли из вас вообще пробовали ее? [В эту группу также входят] зелень репы, дайкона, одуванчика, кресс-салат и капуста. Они несут чудесное исцеление легким и толстому кишечнику.

У многих людей проблемы с этими органами. И когда вы начнете понимать высказывание одного автор книг по макробиотике – «Ваше лицо никогда не лжет», – то начнете осознавать, что на вашем лице можно прочесть обо всем бремени, которое несет ваше тело. И тогда вы заметите, что проблемы с легкими и толстым кишечником есть у большинства американцев.

Итак, освободиться от этих проблем можно, если исключить все молочные продукты, то есть масло, молоко, сливки, а также практически отказаться от яиц, хотя я бы отнесла последние к отдельной категории, поскольку считаю, что некоторым людям время от времени яйца необходимы, а когда они вам нужны, то вам следует их есть. Но вам действительно не нужно молоко, вам не нужны сливки, вам не нужно масло, и эти продукты вместе с мясом и солью способствуют выработыванию слизи, покрывающей легкие и вызывающей затруднения в работе всего тела.

Для того, чтобы освободиться от воздействия никотина, марихуаны или других токсинов, а также от глубоко засевшей слизи, которая проникает в бронхи и ежегодно заставляет вас болеть, нужно осознать, что эта телесная субстанция не будет вычищена, пока вы не примите решение не употреблять масло, сыр, молоко, сливки и продукты, содержащие эти вещества. Могу сказать вам, что это принесет вам великое освобождение. Когда вы сделаете это, ваше сознание значительно прояснится.

Наши легкие являются сосудами, близнецовыми пламенами, великолепными сосудами для священного дыхания Святого Духа, приходящего с раздвоенными языками огня, со священным огненным дыханием. Расширение легких, вдыхание кислорода благодаря ежед-

невым упражнениям, прогулка на свежем воздухе – что бы вы ни выбрали – полезны для всего организма, и этим хорошо заниматься после обеда или во время дневного перерыва, скажем в четыре часа дня. Расширение легких и дыхательное упражнение Джвал Кула насыщает кислородом всю кровь. Это действие Святого Духа.

Итак, если ваши легкие не работают на оптимальной мощности, а ваше сердце не качает кровь должным образом и не заряжается благодаря ежедневному упражнению, то вы упускаете одно из самых значительных преимуществ макробиотического питания. Ходьба очень важна для исцеления кишечника и для нормальной ритмичной работы пищеварительного тракта. Итак, важно выделять в течение дня время для дыхательных и других упражнений.

Почки и мочевой пузырь созданы энергией воды, и продукты, которые несут им исцеление, также в основном созданы энергией воды. Вкус, [стимулирующий эти органы] – соленый, и мы знаем, что все море на Земле тоже соленое. Эта морская соль содержится в мисо (мягкой массе, полученной из соевых бобов с добавлением зерновых и морской соли), а также в умебоши (соленых маринованных сливах), в шио комбу (кусочках комбу, подвергшихся обработке с соусом тамари), в соевом соусе тамари и в порошке вакаме (из длинных тонких морских водорослей).

Избыток соли оказывает крайне разрушительное действие на тело. [Но и] без соли тело не находится в состоянии равновесия. Когда вы готовите овощи, например, брокколи, то вы кладете в воду соль, чтобы вода без соли не вытянула все минералы из зелени. Если в воде есть соль, то вода не сможет абсорбировать минералы из брокколи, и поэтому брокколи сохранит все свои питательные вещества. Мы надеемся, что будем употреблять все меньшее и меньшее количество соли, однако не форсируем этот [процесс]. Мы стараемся постепенно сокращать прием соли, но все же продукты должны сохранять некоторое количество этого соленого вкуса.

Прекрасная крупа для почек и мочевого пузыря – гречка. Многие ли из вас любят ее? Она великолепна, не так ли? Все виды бобов также хорошо подходят для этих органов. Несомненно, в честь почек названа фасоль* (а не наоборот, я надеюсь!). Из овощей – корнеплоды, морковь, [корень] лопуха, пастернак и дайкон.

* *Kidney bean* – фасоль обыкновенная. *Kidney* в переводе с англ. значит *почки*. Прим. пер.

Печень и желчный пузырь созданы энергией дерева. Деревья – это просто удивительные земные создания! Глядя на дерево, я никогда не перестаю восхищаться, насколько высоко в небо оно устремлено и как (с помощью энергии дерева, или энергии воздуха) оно бросило вызов гравитации и вытянулось вверх, прочь от земли. Это демонстрирует прекрасный моментум восходящей спирали, говоря мне о том, что и я тоже могу вознестись.

Итак, замечательная энергия дерева поддерживает печень и желчный пузырь, которые сотворены ею. Продукты, созданные в основном этой энергией, обладают кислым вкусом. Это уксус из бурого риса, уксус из яблочного сока, листья шисо, хлеб из опары, квашеная капуста, сливы умебоши и большинство маринованных и соленых овощей. Их умеренное употребление содействует перевариванию пищи.

Подходящими крупами для печени и желчного пузыря являются овсяная, пшеничная крупа и ячмень, несущие великое исцеление этим органам, которые по-настоящему любят такие крупы. К овощам [этой группы] относятся те, у которых [налицо] тенденция роста вверх, как у деревьев – лук-порей, лук-шалот, шнит-лук, брюссельская капуста, бок-чой (китайская капуста) и дайкон. Не советую есть первые три, однако если вы настаиваете на их употреблении, то, конечно, можете их есть.

Я думаю, что чем более восприимчивыми и духовными вы становитесь в теле, тем менее вы терпимы к любому виду семейства луков. Вы можете обнаружить, что после употребления этих веществ у вас появляется изжога. Если это происходит, то это может служить знаком, что вы слишком восприимчивы к ним.

Вот краткий обзор информации об этих продуктах и о том, как они исцеляют вышеупомянутые органы и вибрируют в созвучии с ними. Хочу вам сказать, что когда данные продукты должным образом приготовлены, они обладают максимальной силой исцеления – большей, чем любое лекарство или чрезвычайная и эффективная мера, подобная голоданию или каким-то другим экстремальным методам очищения и исцеления.

Иногда может казаться почти невероятным, что эти простые продукты, употребляемые в правильном сочетании, способны принести вам исцеление. И все же, садясь на макробиотическую диету и замечая, что некоторые обременявшие вас состояния просто уходят, вы

осознаете, что это действительно так. Именно алхимия сил инь и ян в верных соотношениях и равновесии исцелит вас.

Определив, какова конституция вашего тела и его текущее состояние, вы будете мудро и осторожно употреблять те продукты, в которых нуждаетесь для исцеления наиболее слабой части вашего тела. Именно на нее мы обращаем в первую очередь внимание. Мы идем к своей самой слабой стороне, чтобы поднять ее до уровня остального тела. Сделав это, мы сосредотачиваем свое внимание на остальных частях тела, которые находятся на том уровне. Как и с другими аспектами нашей личности, нам важно знать свои слабые и сильные стороны, важно уметь выявить больной орган и внимательно отнестись ко всем негативным особенностям личности, о которых я говорила вам вчера в лекции и которые могут быть вашей ахиллесовой пятой. Это может быть слабость, которая способна испортить весь ваш день. Таким образом, чем мудрее мы становимся, познавая себя, тем в большем состоянии мира и покоя пребываем. И это состояние приходит даже задолго до того, как мы почувствуем, что достигли успехов в самосовершенствовании.

Я говорила вам о напитке, сделанном из протертых рисовых и овсяных хлопьев с добавлением воды и амасаке. Амасаке дает достаточно сладости, чтобы помочь вам расслабиться. Это расслабляющий напиток. Если ваши дни полны энергии, насыщены, и интенсивное служение продолжается до самого вечера, то вы можете обнаружить, что находитесь в очень янском состоянии просто из-за вашей активной деятельности. При таком образе жизни вы естественным образом нуждаетесь в янских продуктах, которые поддерживают вашу силу и бдительность.

Потом внезапно настает время, когда пора ложиться спать, но тело находится в заведенном состоянии из-за того, что оно делало в течение всего дня. Поэтому секрет хорошего сна заключается в том, чтобы перед тем, как отправиться на отдых, принять что-то, что содержит немного инь, немного сладости. Например, вы можете съесть суп на основе тыквы, поскольку сама тыква является отличной успокаивающей едой. Вы можете сочетать тыкву с супом из бобов адзуки или с другими овощами.

Вы также можете сделать описанный мною ранее напиток, добавив в него столько сладости, сколько вам необходимо, чтобы заснуть. Что удивительного в нем, так это то, что вы в действительности пьете рисовое и овсяное молоко. Оно имеет вкус молока неживотного происхождения.

И добавляя амасакэ – рис, обработанный до очень сладкого состояния – в это подогретое молоко по своему вкусу и по необходимости, вы получаете напиток, который прекрасно успокаивает перед сном. В былые времена вы, возможно, выпили бы чашку теплого молока, а теперь, поскольку вы не употребляете молочные продукты, вы ищете напиток, способный заменить стакан молока перед сном. Такой напиток прекрасно успокаивает, потому что согревает тело, и вы можете пить его очень горячим, если хотите.

Вы перевариваете этот напиток так же, как и еду. Вы жуете его, глотаете, и вам становится тепло. Ваши внутренности согреваются, вы ощущаете мир, покой и приносите это тепло в постель. Вы согреваете постель. Некоторые люди ложатся спать в состоянии, когда их тела очень охлаждены, потому что они привыкли пить холодные фруктовые или овощные напитки прямо из холодильника. Они залпом выпивают, скажем, стакан яблочного сока, а потом мерзнут. Это весьма неблагоприятно действует на органы.

Тем не менее, яблочный сок тоже является напитком, который вы можете пить на ночь перед сном при условии, что подогреваете его. Возьмите любой имеющийся у вас яблочный сок и разбавьте его теплой водой в пропорции, которая необходима для достижения желаемого объема и оптимальной сладости. Соотношение вы вскоре научитесь определять. Итак, вы можете выпивать теплый или горячий яблочный сок перед тем, как лечь спать, и если вы полагали, что вам будет трудно заснуть, то сок быстро поможет вам справиться с бессонницей.

Лично мне приходилось задумываться о проблеме сна в течение многих лет – с тех пор, как я стала выходить на подиум для проведения интенсивной духовной работы. Состояние, в котором я находилась, дав диктовку и сойдя с подиума, было не особенно благоприятным для сна. [Смех] Итак, я открыла, что разбавленный сок на ночь – это прекрасный способ успокоить тело и перейти ко сну.

Ваше самочувствие утром после пробуждения покажет вам, употребили ли вы слишком много сладкого или нет. Если вы чувствуете себя усталым и слабым, если не хотите вставать утром с постели, то причиной тому может быть выпитый перед сном напиток или пища, которую вы съели ранее. Постарайтесь найти связь между реакциями организма и съеденной пищей. Если вы просыпаетесь в хорошем и бодром состоянии, значит вы на правильном пути. Но ощущение свежести и бодрости не обязательно

является критерием [правильности пути], так как многие тяжело больные люди чувствуют себя хорошо и бодро [после пробуждения].

А сейчас я хотела бы продолжить определение различных видов пищи и вкусов, оказывающих благотворное воздействие на основные органы. В основе предлагаемой информации лежат макробиотические взгляды Мишио Куши. Я хотела бы рассказать о том, какую пользу приносят вам **цельные крупы**. Первое: при тщательном пережевывании они всегда укрепляют сердце и кровеносную систему. Приготовленные надлежащим образом и растворенные слюной во рту, цельные крупы защищают вас от гипертонии, сердечных приступов, инсультов и других сердечно-сосудистых заболеваний. Цельные крупы понижают уровень холестерина в крови и способствуют удалению из организма избыточных жиров и слизи, уменьшают вес тела и восстанавливают физическую и умственную подвижность.

Цельные крупы предотвращают диабет, артриты, астму, болезнь Паркинсона, хронические кожные заболевания, различные психические и психологические расстройства, а также облегчают протекание этих болезней. Цельные крупы нейтрализуют вредные воздействия радиации, химикатов и лекарств в теле. Они усиливают естественный иммунитет к инфекции и болезни, улучшают гормональные функции. Цельные крупы усиливают ясность ума, психологическую устойчивость и миролюбие в человеческих отношениях. Они увеличивают физическую и психическую выносливость.

Следующий вид пищи – **моти** – дробленный сладкий рис. Этот рис дробится, дробится и дробится, и поскольку в работе принимают участие мать, отец и дети в семье, сила их духовного огня вкладывается в пищу и придает ей **большую** сладость в результате размалывания. Моти полезен для людей, занимающихся физическим трудом. Он является превосходным источником энергии, потому что в него вложено большое количество энергии, включая энергию огня во время его приготовления. Моти стимулирует выработку материнского молока; он поддерживает кормящих матерей и укрепляет мышцы мочевого пузыря.

Вы все проходили процесс формирования во чреве. Были ли вы вскормлены материнским молоком или нет, питались ли вы в детстве здоровой пищей или нет, последствия этого (позитивные или негативные) вы ощущаете на себе сегодня. Вступив на путь макробиотического питания, я решила начать процесс воссоздания себя с помощью

возлюбленного Сен-Жермена. Для этого мне потребовалось вернуться к моменту зачатия моего телесного храма.

Когда мы пьем амасаке (рисовое молоко), которое по своему химическому составу и вибрациям очень похоже на материнское молоко, то мы, питая тело этой пищей, возвращаемся к воссозданию материнской любви в физическом храме. А давая телу материнскую любовь, мы трансмутируем, или стираем, то, чего мы, возможно, были лишены, или чего, по нашему мнению, нас лишили на ранних стадиях жизни.

Итак, вы применяете тот же метод по отношению к пище, что используется в школе Монтессори или в методе Домана (Doman) для новорожденных, когда вы возвращаетесь к ранним стадиям своей жизни. Если вы, например, перегружали кишечник и толстую кишку, и они находятся не в самом лучшем состоянии, чтобы переваривать злаки, давайте им мягкую пищу. Вы можете делать пюре из овощей семейства тыквенных и готовить разнообразные протертые супы, используя при этом не молочные продукты, а злаки. По утрам вы можете есть кашу-размазню; поступая таким образом, вы посылаете утешение телу, питаете его чем-то, что оно способно легко переварить, даете ему надежду, укрепляя и исцеляя.

Так вы являетесь матерью и отцом для вашего тела, и вы питаете его, пока оно не вернется к своему здоровому состоянию и высочайшему проявлению. Я убеждена, что с помощью фиолетового пламени и всех данных нам учений мы, несомненно, способны улучшить состояние наших органов (Марк говорил, что мы можем изменить наши гены в данной жизни).

В наше время широко распространена философия, утверждающая, что вы никогда не сможете изменить свою конституцию, потому что она была сформирована в утробе и в первые три года жизни, хотя способны изменить и улучшить свое состояние (ваше состояние – это преобладающее состояние вашего здоровья на данный момент). Давайте не будем принимать это ограничение. Давайте утвердим, что с помощью пламени преобразования, пламени воскресения, с помощью фиолетового пламени мы способны воссоздать, улучшить себя. Это касается и нашей конституции, и текущего состояния здоровья. Не стоит принимать ограничения, но то же время нужно быть реалистами.

Элохим даровали нам эти тела. Мать Мария помогала в формировании сердца, когда мы находились в утробе матери. Мы должны знать, что раз

Бог желает, чтобы мы обладали совершенным сосудом, то это достижимо. Все, что согласно воле Бога, осуществимо. Если же что-то не является волей Бога, то и не пытайтесь это сделать. Все равно ничего хорошего не получится.

Овощи в целом, при условии тщательного их пережевывания, способствуют нормализации работы пищеварительной, кровеносной и нервной систем. Корнеплоды дают очень стабилизирующую энергию, они повышают энергичность, выносливость, сосредоточенность при умственной работе, укрепляют волю. Они особенно полезны для кишечника, сердца, кровеносной системы и легких. Зеленые листовые овощи успокаивают ум, стимулируют умственные и психические процессы, проводят в состояние мира и спокойствия. В особенности они укрепляют печень, желчный пузырь и в некоторых случаях почки, мочевую систему, репродуктивные органы и легкие.

Морковь приносит облегчение при заболевании глаз и печени, помогает при малокровии, полезна при лечении почечных расстройств, вызывающих отеки ног. Итак, само собой разумеется, мы говорим об овощах, прошедших через процесс приготовления. Таковы принципы макробиотики, которая утверждает, что, когда вы помещаете огонь и энергию в пищу, приготавливая ее, вы начинаете разрушать клеточную оболочку у клеток и запускаете процесс усвоения, переваривания. Поэтому приготовление пищи, то, как ее готовить – это первое искусство, которым необходимо овладеть. Вы можете испортить овощи, если переварите их, или не знаете каково необходимое количество соли, или не понимаете самого принципа приготовления блюда.

Корень лопуха дает силу и здоровье, повышает потенцию и стимулирует мочеиспускание. Дайкон – продолговатый белый редис, который помогает удалить избыточные животные жиры и воду из тела, полезен для усвоения пищи, особенно жирных блюд; он помогает выводить животные белки и жиры. Капуста хорошо воздействует на желудок и селезенку. Брокколи и цветная капуста хорошо укрепляют легкие.

Тыква крупноплодная и тыква обыкновенная превосходны для поджелудочной железы, но только помните, что если вы съедите их слишком много, то поджелудочная железа может не справиться с переработкой избыточного количества сахара. Вы почувствуете это, и вам придется сократить потребление данных овощей.

Одуванчик дает энергию и придает желудку и кишечнику большую крепость. Корень лотоса – это замечательное растение – способствует

выведению слизи, скопившейся в пазухах и легких. Из него получается прекрасный чай – очень теплый, смягчающий и нежный. Он приносит облегчение при кашле и внутреннем кровотечении, очень полезен для легких и толстой кишки.

Свежий имбирь стимулирует кровообращение и течение других жидкостей в теле. Соленья повышают аппетит, способствуют пищеварению, улучшают состав крови и работу кишечника. **Фасоль (бобы)!** Фасоль содержит белка примерно в два раза больше, чем сопоставимое по объему количество мяса или ежедневной пищи. Бобовые необходимо правильно готовить и тщательно пережевывать: стократное пережевывание каждой ложки избавит тело от всех отягощающих его бремени и расстройств. Жиры фасоли (бобов) – ненасыщенные и полностью свободны от холестерина. Бобовые очень богаты кальцием, который успокаивает нервы. Они формируют медленнодействующий, устойчивый источник энергии. Они способствуют бесперебойной работе пищеварительной, кровеносной и нервной систем, приводя к физическому, ментальному и психологическому здоровью и хорошему тону.

Соевые бобы и **соевые продукты**, такие, как тэмпе, мисо, а также продукты из тамари, понижают уровень холестерина в крови, в сердце и в кровеносной системе, сокращают риск возникновения сердечных заболеваний, обладают сильным природным антибиотическим эффектом, предупреждают развитие опухолей и благотворно воздействуют на пищеварение, улучшают состав крови, лимфы и других жидкостей в теле.

Сладкий рис в сочетании с фасолью адзуки хорошо помогает при диарее, желудочных и кишечных расстройствах. Черные соевые бобы облегчают кашель и астму. Они улучшают деятельность мужских и женских репродуктивных органов. Морские овощи представляют собой богатый источник минералов, кальция, фосфора, магния, железа, йода, витаминов А, В, В₁₂ и С, белков и легко усваиваемых углеводов.

Мы можем очистить тело, устраняя кислотное воздействие современных продуктов питания. Это достигается с помощью **морских овощей (водорослей)**. Мы помогаем установлению щелочной среды в крови, употребляя в пищу морские овощи. Их роль очень важна в периоды перемен и выживания. Морские овощи предотвращают или нормализуют высокое кровяное давление, помогают при артериосклерозе, аллергии, артритах, ревматизме, нервных расстройствах. Морские овощи возвращают эластичность артериям, венам и тканям органов, содействуя

гибкости и слаженной работе многочисленных взаимосвязанных систем организма. Они укрепляют кровь, сердце и кровеносную систему. Морские овощи помогают растворять жир и слизистые отложения, вызванные чрезмерным употреблением мяса, молочных продуктов и сахара. Они укрепляют почки, мочевую систему, репродуктивные органы и обладают сильным противомикробным, противогрибковым и противоопухолевым эффектами. Морские овощи снижают уровень холестерина в крови, они содержат антикоагулянты крови, сходные с гепарином (естественное вещество, разжижающее кровь в теле), который часто внутривенно вливают сердечным больным, чтобы предотвратить образования тромба. Морские овощи полезны для предотвращения и устранения опухолей; также они защищают вас от радиации. Вот почему мы всегда кладем морские водоросли в наш суп из мисо.

Семена содержат много важных питательных веществ. Семена богаты волокнами, железом и витаминами А, В и Е. Семена также защищают от развития опухолей. Если их употреблять иногда и в небольшом количестве, то они могут способствовать интуиции, вдохновению и творчеству. Будьте осторожны и не переборщите с семенами, потому что в них много масла и они являются сильнодействующим продуктом. Кунжутное семя приносит облегчение при желудочно-кишечных расстройствах, дает импульс к выработыванию материнского молока и увеличивает его количество, помогает в случае нарушений менструального цикла и при глазных заболеваниях.

Гомасио – это семена кунжута, обычно поджаренные с солью. Используйте только одну маленькую чайную ложку этой смеси, посыпая ею крупу один или два раза в день. Гомасио нейтрализует кислоты и снимает усталость. Оно питает и укрепляет нервную систему, в частности, вегетативную нервную систему. Оно увеличивает естественный иммунитет, укрепляет организм и помогает предотвратить болезнь.

Суп из **мисо** содержит все аминокислоты, которые современные диетологи считают жизненно необходимыми. Он помогает стимулировать секрецию желудочного сока, переваривать и усваивать другую пищу в кишечнике. Суп из мисо – высококачественный растительный источник витамина В₁₂. Он улучшает состав крови и лимфы. Он освобождает тело от вредных воздействий, порождаемых избыточной животной пищей, сахаром и другими экстремальными веществами. Он выводит из тела

такие современные загрязняющие вещества как радиацию, промышленные отходы и искусственные химикаты, находящиеся в пище и в почве.

Те, кто придерживается макробиотической диеты, регулярно начинают свой день с тарелки супа из мисо, в состав которого входят морские водоросли. Если вам необходимо нечто более существенное, чем такой бульон, вы можете добавить к нему зеленые овощи (если вы лечите свои легкие и кишечник) или морковь, сопровождая все это рисовой или овсяной кашей, в зависимости от того, какую из них вы предпочитаете.

Чай банча – это традиционный и популярный в макробиотике чай. Его также называют Кукича. Он представляет собой маленькие коричневые веточки. Заваривайте эти веточки от одной до трех минут, и ваш чай готов; повторно использовать эти веточки вы можете до трех раз. Вы также можете покупать этот чай в порционных пакетиках. Чай банча богат кальцием, железом и сложными углеводами, а также витамином А, тиамином, рибофлавином, ниацином и витамином С. Он помогает растворять и переваривать цельные крупы, овощи, бобовые и морские овощи. Среда его – слабо щелочная. Он оказывает благотворное воздействие на пищеварение, состав крови и состояние ума.

Консультанты по макробиотике скажут вам, что при переходе на эту диету вы можете неожиданно проходить через периоды очень сильной усталости, так как сама пища вымывает из вас различные яды, слизь и все то, что обременяет ваши органы изнутри. Я обнаружила, что очень помогают ускорить этот процесс, абсолютно не нарушая макробиотического режима питания, различные типы [пищевой] глины, которые доступны на рынке или в магазинах здорового питания, если их использовать как дополнение к чаю банча.

В течение многих лет мы говорили о потрясающем абсорбирующем свойстве глины, бентонитовой глины. Существует азамит и целый ряд типов глин, добыча которых производится в штате Юта. Я уверена, что каждый из вас сможет подобрать себе глину по вкусу или же будет чередовать их. Я сама использую три или четыре вида глин. Вы можете добавлять чайную ложку или пару чайных ложек глины без горки в чашку чая банча. Хорошенько размешайте и, если хотите, можете принимать витамины и глиняную смесь вместе с этим чаем. С помощью этого метода, вы можете сократить период выведения ядов и усталости, связанной с данным процессом, и очищать свое тело быстрее.

Важно не впадать в крайности с этой диетой, чтобы процесс трансформации не уложил вас в постель. Я не согласна на это. Я хочу

заниматься делом и не выпадать из рабочего режима. Если вам необходимо прилечь и отдохнуть в течение получаса, то это – нормально; если же вам приходится ложиться в постель и отлеживаться, то вы либо очень больны и вам действительно нужен постельный режим, либо, если это не серьезная болезнь, значит вы просто переусердствовали в применении макробиотического питания. Поэтому сделайте шаг назад и дайте вашему телесному элементу передышку, и знайте, что ежедневный ритм работы и служения очень благоприятно сказывается на здоровье.

Вот и все, о чем я хотела рассказать вам сегодня, и я думаю, что самое время сделать перерыв и получить удовольствие от прекрасной пищи...

Я благодарю вас за внимание.

[Аплодисменты]

Лекция Элизабет Клэр Профет «**Благотворное воздействие макробиотического питания на здоровье**» была дана в понедельник, **4 января 1988 года**, в Ройял Тетон Рэнч, Монтана.