



Перевод с датского Виктора Арцимовича  
(<http://dkd.lt/~diligentia>)

### Лечение постом Альмы Ниссен

В санатории Альмы Ниссен «Брандал» в Швеции тысячи больных преимущественно ревматическими недугами, астмой, псориазом, такими пищеварительными заболеваниями, как язва и воспаление толстой кишки (язвенный колит), а также заболеваниями сердечно-сосудистой системы выздоровели в результате поста \*) и последующего здорового питания.

Значение лечения постом заключается в том, чтобы избавиться от отходов, которые накапливаются в организме из-за неправильного питания и лекарств, и которые в конечном счете становятся причиной болезней.

Вода после варки картофеля и чеснок высвобождают накопившиеся ядовитые вещества и выделяют их через почки, кожные поры, легкие и кишечник.

Если мы помогаем выделить эти ядовитые вещества, то организм получает стимул для самоизлечения.

Согласно Альмы Ниссен утром выпиваются 10 г глауберовой соли, растворенной в 2 стаканах кипяченой теплой воды, все это пьется медленно. Глауберова соль действует как клизма, и через пару часов срабатывает очистительный эффект.

\*) Это то же самое понятие, которое на русский язык обычно переводится как «голодание» или «лечебное голодание». Я считаю такой перевод ошибочным и вместо него использую термины «пост» или «пощение».

Датское слово «faste» родственно и аналогично английскому «fasting». Перевод этого термина как «голодание» весьма сомнителен. Впрочем понять его появление можно. Возможно, что здесь могли действовать два фактора.

Во-первых, похоже, что этот термин получил распространение в применении к методам Пола Брэгга и Юрия Сергеевича Николаева, которые очень сильно отличаются от традиционного поста, известного людям в качестве религиозного явления, при котором речь идет обычно о воздержании от некоторых видов пищи, но отнюдь не от любой, кроме воды, будь то дистиллированная, как у П. Брэгга, или кипяченая, как у Ю.С.Николаева. Поэтому с этой точки зрения метод действительно представляется больше похожим на голодание, чем на пост (пощение).

Однако, у русского термина «голодание» есть большие недостатки:

1. Ассоциация со словом «голод», которое способно вызывать неприятные эмоции у человека.
2. Обозначение одним словом двух весьма различных явлений.

Между тем, в датском, английском и других родственных языках нет ни такой ассоциации, ни обозначения двух разных понятий одним словом.

Во-вторых, я думаю, что переводчик пропитанным воинственным атеизмом общества мог просто испугаться слов «пост» и «пощение» как слишком связанных с церковью, использование которых могло быть воспринято этим обществом как косвенное оправдание религии, ее своеобразная реабилитация.

В любом случае, взвесив все «за» и «против», представляется, что перевод этого термина как «голодание» принес больше проблем, чем пользы.

Кстати, дополнительным аргументом в пользу перевода этого термина как «пост» или «пощение» может послужить как раз то, что предлагает под этим термином Альма Ниссен. У нее, как читатель увидит дальше, это вовсе не голая вода. Поэтому, если термин «голодание» еще можно как-то оправдать в применении к методам П. Брэгга и Ю.С. Николаева, то применительно к методу Альмы Ниссен он совершенно не годится.

Я естественно испытал как пощение на голой воде, так и по методу Альмы Ниссен и отдаю предпочтение ее методу (примечание переводчика).

### Целебный пост

После этого вся еда состоит из картофельного отвара и чеснока. Здесь я хочу успокоить, ощущается замечательная сытость, хотя нет никакой солидной пищи.

Картофельный отвар – самое важное, пейте по  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  литра на каждое привычное время приема пищи. Вдобавок съедается чеснок и яблоко; нарежьте яблоко на ломтики, снимите с дольки чеснока шкурку и вдавите ее в яблочный ломтик, с таким яблоком позволительно съесть столько чеснока, сколько сможете.

## **Картофельный отвар**

3 литра воды на 1 кг картофеля, 1 луковица, петрушка, сельдерей и шнитт-лук по вкусу. Картофелины очищают и нарезают на кусочки (вместе со шкуркой). Они варятся вместе с сельдереем или петрушкой в течение 1 часа.

Этот картофельный отвар высвобождает кислоты, обуславливающие ревматизм, и отложения кальция. Действует очистительно на весь организм. Он богат микроэлементами и обладает значительной щелочностью – нейтрализует избыток кислот.

## **Чеснок**

Основываясь на опыте многих сотен лет, можно сказать, что сырой чеснок является самым лучшим комплексным натуральным лечебным средством. Следующие данные основываются на самых новейших оригинальных научных работах немецкой реформаторской школы питания:

### **Чеснок действует как:**

- стимулятор аппетита
- стимулятор секреции
- успокоительное средство для кишечника
- бактерицидное средство
- глистогонное средство
- средство, растворяющее слизь
- противосудорожное средство
- расширяющее средство для кровеносных сосудов
- вообще кроветворное средство

В обед по желанию можно выпить гибискового чая (каркаде) (богатого витамином С и общеукрепляющего) или настой из лекарственных трав.

На следующее утро принимается очистительное средство – 1 ½ л умеренно теплой воды. Если всю воду выпить сразу трудно, то можно выпить ее в два приема. После этого принимается душ.

Намыльтеесь грубой мочалкой или щеткой, чтобы кожа стала красной и теплой, затем ополоснитесь теплой водой и закончите довольно холодным душем. Если сперва это трудно, то сначала лейте на правую ногу, потом на левую и так же на руки, лицо и тело. При продолжении выполнения этой процедуры она превращается в удовольствие, и этот холодный душ никогда не пропускается после того чудесного ощущения здоровья, которое появляется в результате такого купания.

## **Легкий дискомфорт случается**

Спите с открытым окном. При закрытом окне кровь недостаточно насыщается кислородом, и двуокись углерода задерживается в теле. Ложитесь в теплом ночном белье и с достаточно теплым одеялом или пуховиком (а по возможности и с тем, и с другим), чтобы воздух оставался свежим и холодным.

Первые дни организм начинает приспосабливаться к посту, балластные вещества высвобождаются и стремятся выйти. Возможно легкое недомогание, головная боль, понос или рвота. Это естественно и способствует их удалению, не бросайте из-за этого пост, а скажите на это: «Добро пожаловать», поскольку эту признак того, что происходит эффективное очищение. Не принимайте никаких болеутоляющих лекарств, которые только мешают удалению этих ядов. Лучше расслабьтесь или отдохните, выпейте воды, чтобы в животе было кое-что для рвоты, и вскоре почувствуете себя лучше, но помните, что для избавления от болезни, которая развивалась годы, требуется время.

Также могут иметь место кризисы; дни, когда это неожиданно случится, принесут добавочные боли, беспокойство или сыпь. Если прежде принималось много лекарств, то эти синтетические яды, находящиеся в тканях, могут выйти через кожу в виде экземы. Все это проходит, и скоро Вы почувствуете себя лучше.

## **Жизненно важное лекарство**

Нужно продолжать пить жизненно важное лекарство. После того, как в дальнейшем почувствуете себя сильнее и бодрее, проконсультировавшись с врачом, можно будет уменьшить прием данного

лекарства.

Препараты кортизона – сильный яд для организма, возможно они снимают симптомы, но не лечат и имеют много побочных действий. Если постепенно снижать дозу, то вероятно станет возможен постепенный отказ от них. Категорически предупреждаю против слишком быстрого отказа.

Астматики тоже должны постепенно уменьшать дозу своего лекарства, использование аэрозоля следует по возможности продолжать, пока улучшение не станет очевидным. Такие люди должны кушать дополнительно много чеснока, разжевывая его хорошо с яблочными ломтиками для очищения дыхательных путей. Если с приемом чеснока есть проблема, то пейте чашечку отвара льняного семени на каждый прием пищи.

### **Отвар льняного семени**

Полная чашечка льняного семени заливается 1 литром кипящей воды (не нужно варить), охлаждается и выпивается (съедается ложкой) после того, как загустеет. Напр., это может длиться целую ночь.

### **Продолжительность поста индивидуальна**

10-30 дней в зависимости от результата и от того, как долго длилось заболевание. Поститесь, если это возможно, пока не почувствуете себя здоровым или гораздо лучше.

### **Состав картофеля:**

В картофеле на 100 г содержится:

Белок: 2,0 г

Жиры: 0,1 г

Холестерин: 0,003 г

Углеводороды: 19,1 г

Витамины: А (20 МЕ), В1 (0,10 мг), В2 (0,04 мг), С (23 мг), Е (0,006 мг), В6 (0,3 мг).

Минеральные вещества: натрий (0,8 мг), калий (410 мг), кальций (14 мг), магний (27 мг), марганец (0,173 мг), фосфор (52 мг), хлор (35 мг).

Волокнистые продукты: 0,5 г

Вода: 77,8 г

Калорийность: 85

Щелочной избыток: 7,8.

Картофель содержит особенно ценный белок, употребляя который, мы можем довольствоваться меньшими количествами. Суточная потребность для взрослого – вполне достаточно  $\frac{1}{2}$  г на кг веса тела. Немного больше для детей и больных.

Картофель ценен как источник витамина С. Пол килограмма картофеля дает не меньше 45 мг из суточной потребности в 70 мг. После зимнего хранения его содержание несколько уменьшается.

Как источник железа и никотиновой кислоты (один из витаминов В) – картофель также немаловажен. Из  $\frac{1}{2}$  кг картофеля человек получает не меньше 4 мг от желательного количества в 10 мг железа и 6 мг из 19 мг суточной потребности в никотиновой кислоте. Здесь же имеется немаловажное количество калия, фосфора, витаминов В1 и В2. К тому же в нем невероятно мало калорий. Пол килограмма дает всего лишь  $\frac{1}{2}$  г жиров и 415 калорий. Для сравнения одно миндальное пирожное к кофе дает 215 калорий, а одна картофелина такого же веса – 37 калорий, т.е., около 1/6 части. Картофель – это один из наших наиболее щелочных продовольственных товаров. Кушать одну или две сырые картофелины в день очень полезно для зубов. Все заинтересованы в том, чтобы производители производили первоклассный биодинамический картофель. Обычный картофель, который посредством использования искусственных удобрений и опрыскивания различными ядохимикатами может прекрасно выглядеть, в длительной перспективе ни в коей мере не может сравниться с биодинамически выращенным картофелем.

### **Как закончить пост**

Чем дольше продолжается пост, тем осторожнее нужно начинать кушать. У органов пищеварения был перерыв в работе, и поэтому нужно время для возобновления их функционирования. При этом неоценима здоровая пища, которая запускает в работу естественное пищеварение. Хороши для этого квашенная капуста и пшеничные отруби.

Также следует порекомендовать употребление льняного семени каждое утро.

### **Первый день:**

*Завтрак* – небольшая порция фруктовой смеси, небольшой фрукт.

*Обед* – квашенная капуста, немного моркови, 1 картофелина, кунжутное молочко.

*Ужин* – небольшая порция каши, кунжутное молочко.

В следующие дни можно осторожно увеличивать порции и расширять их состав по потребности, пока не почувствуете себя достаточно хорошо.

Картофельный отвар хорош для начала приема пищи, особенно для больных ревматизмом, которые должны пить ее ежедневно, но это хорошо и для всех.

### **Здоровая пища Альмы Ниссен:**

Завтрак: фруктовая смесь.

Приготовление: 100 мг кунжутного семени (не очищенного) обрабатываются миксером около 1 минуты. Затем добавляется ½ л воды и немного изюма (без косточек), все это обрабатывается дополнительно 1-2 мин., после чего добавляется 1 очищенный апельсин, 1 банан, 1 яблоко (очищенное и без косточек) и все это обрабатывается еще 2 мин.

Кроме того, можно кушать: немного орехов, изюма, льняного семени (раздавленного), пшеничных отрубей, фрукты по сезону. Все это варьируется по вкусу.

Второй завтрак: разные сырые салаты. Морковь, зеленый салат, кочанная капуста, лук/лук маринованный с подсолнечным маслом и томатной пастой, квашенная капуста, свекла, яблоки.

Картофельный салат: вареный картофель с небольшим количеством подсолнечного масла и чеснока, несколько лимонных капель.

Ужин: цельнозернистая пшеничная каша с корицей, возможно с добавлением отрубей и изюма. Или другая подходящая здоровая каша (гречка, просо, каша «круска» \*) и т.д.). Вдобавок пьют кунжутное молочко (приготовление: кунжутное семя, вода, изюм (без косточек) или ½ банана, обрабатываются миксером около 3 мин.).

\*) Каша быстрого приготовления из нескольких зерновых с добавлением изюма (примечание переводчика).

### **Полупост**

Если пост, как он описан, слишком длинен из-за работы или иной причины, то есть возможность «полупоста», который можно проводить одновременно с выполнением своей работы, в этом случае можно не употреблять чеснок.

Полупост хорош и легок в проведении, и не только при каком-либо хроническом заболевании, но также и для избавления от недомоганий, его проводят, когда кажется, что здоровье стало не таким, «каким было раньше», нет сил – или просто чувствуется чрезмерная усталость.

Утром встаньте на четверть часа раньше (если необходимо), приготовьте картофель (как при полном посте, но варите лишь приблизительно ½ часа, затем покусайте овощей/зелени) и выпейте приблизительно 2 чашечки картофельного отвара в качестве «единственного» завтрака. Этот отвар, теплый и вкусный, невероятно сытен – никакого голода не будете чувствовать – если голод способен отпугнуть кого-нибудь от полупоста. Остаток картофельного отвара выливается в термос и выпивается в течение утра, если появится голод. Сваренный картофель складывается в чашку по возможности с измельченной сырой морковкой, кусочками помидора, огурца и по возможности какой-нибудь пряностью по вкусу. Все это съедается с приблизительно 2 ст.л. подсолнечного масла (холодной выжимки).

Эти два «приема пищи» приятны на вкус и дают фантастически хорошее самочувствие, по мере того, как накопившиеся ядовитые вещества получают возможность быть постепенно удаленными.

Эту процедуру можно продолжать, пока не исчезнут возможные боли и дискомфорт, или пока не исчезнут уродующие и отягощающие лишние килограммы.

На ужин принимается «нормальная» пища; но когда человек начинает оздоровление после долговременных оплошностей /в питании/, то он учитывает это в определенной степени и, хорошо обдумав, пропускает ужин; избегайте мясо и рыбу – скушайте кашу в качестве небольшой закуски и затем сырые или вареные овощи. Примеры различных блюд находятся в меню, а много хороших книг по здоровому питанию есть в магазинах здорового питания.

Как и при пощении здесь действует тот же самый принцип использования биодинамически выращенных овощей и зерновых – они приобретаются в магазинах здорового питания, и будьте уверены в том, что такие продукты гораздо лучше и вкуснее, чем опрысканные ядохимикатами и

искусственно удобренные.

**Читайте также:**

Alma Nissens faste- og astma- og bronkitiskure (Альма Ниссен, «Лечение постом, лечение астмы и бронхита»)

Health News, 2000 г.

Источник: <http://www.helsenyt.com/frame.cfm?id=1172&sprog=1&grp=8&menu=10>

Согласно источнику статьи и изобразительные материалы сайта ***helsenyt.com*** защищены авторским правом. Разрешается бесплатно пользоваться этой информацией для народного здравоохранения, но копии должны снабжаться указанием на источник ***helsenyt.com*** следующим образом:  
источник: HELSENYT.COM интернет-сайт: [www.helsenyt.com](http://www.helsenyt.com)

Перевод: © Виктор Арцимович, 2011 г.

Я тоже разрешаю использовать мой перевод для просвещения людей в вопросах здоровья при условии указания переводчика и его интернет-сайтов:

<http://dkd.lt/~diligentia>

<http://nastoyashcheye.zdorovye-tikra.sveikata-real.health.lt>

