-
- ЭНДОЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ
  - БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА. БЕССМЕРТНА ЛИ ДУША?1
  - ПИТАНИЕ
  - ДЫХАНИЕ
- X\/V
- it
- notes
  - 1
  - 2

И. П. НЕУМЫВАКИН Л. С. НЕУМЫВАКИН А

ЭНДОЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

И. П. Неумывакин Л. С. Неумывакина

ЭНДОЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Издание 2-е, переработанное и дополненное
Москва — Санкт-Петербург
«ДИЛЯ»
ББК 51.1(2)2 Н 38
Все права защищены.
Ни одна часть этой книги не может быть использована или воспроизведена в какой-либо форме, в том числе в интернете, без письменного разрешения правообладателей.

Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Неумывакин И. П., Неумывакина Л. С.
Н 38 Эндоэкология здоровья. Изд. 2-е, перераб. и доп.— СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010.— 640 с.
ISBN 978-5-8174-0253-7

Новая книга известных авторов, профессиональных врачей, сочетающих в своей практике опыт нетрадиционной медицины, прежде всего посвящена эндоэкологи-ческому (внутреннему) состоянию человеческого организма, возможности сохранения его чистоты, без чего невозможно быть здоровым. В книге вы найдете практические рекомендации по профилактике и избавлению от многих заболеваний. Путь к здоровью — это знание и упорный труд над собой, проделав который, вы обретете здоровье и радость жизни.

© Неумывакин И. П., 2010 © «ДИЛЯ», 2010
ISBN 978-5-8174-0253-7 © Оформление «Издательство «ДИЛЯ», 2010

ОБ АВТОРАХ

Иван Павлович Неумывакин — профессор, доктор медицинских наук, Действительный член Европейской и Российской академий естественных наук, Международной академии информатизации и энергоинформатиза-ционных наук, медико-технических наук, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии, член Президиума Общероссийской профессиональной медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей. С 1959 года он в течение 30 лет занимался вопросами космической медицины:

разработкой методов и средств оказания медицинской помощи космонавтам в полетах различной продолжительности.

Он автор более 200 научных работ, имеет 85 авторских свидетельств на изобретения, большая часть его исследований посвящена поиску оптимальных методов лечения и средств профилактики различных заболеваний НЕСПЕЦИФИЧЕСКИМИ воздействиями на организм, такими, как гемосорбция, электронейролепсия (электроанальгезия), наружная контрпульсация, ультрафиолетовое облучение биожидкостей или оздоровление человека с помощью различных способов и средств НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ. Это позволило ему понять бесперспективность усилий направленности официальной медицины на устранение не причин заболеваний, а их симптомов с помощью химических лекарственных средств, что еще больше усугубляет состояние больных. Вот почему Иван Павлович Неумывакин стоял у истоков зарождения нового направления в медицине — традиционной народной медицины, а это значит, использование физиологических механизмов и резервных возможностей организма, до сих пор полностью игнорируемых апологетами от официальной медицины, — и верен этому направлению более 30 лет. По его мнению, будущее медицины в сочетании традиций, накопленных официальной и народной медициной, единение физического и духовного мира человека. Поэтому не случайно в 2005 году И. П. Неумывакин за личный вклад в развитие традиционной народной медицины удостоен Международной премии «Профессия — жизнь», которая отмечает наиболее выдающиеся мировые достижения компаний, учреждений и организаций в области медицины и индустрии здоровья, сохранения среды обитания человека, а также поощряет личностей, внесших наиболее весомый вклад в развитие науки, технологии и практики медицины, созидающих на благо человечества. Лауреаты — обладатели премии — награждаются Большой золотой статуэткой, «Рубиновой» мантией, орденом «За Честь, Доблесть, Созидание, Милосердие», нагрудным знаком и сертификатом «Народное признание». В декабре 2006 года удостоен почетного звания «Персона России».

Людмила Степановна Неумывакина — магистр народной медицины, академик Европейской академии естественных наук — в течение 24 лет сочетала работу врача-рентгенолога и терапевта, была ярой последовательницей догм официальной медицины до тех пор, пока официальная медицина не смогла ее вылечить. С помощью средств народной медицины Людмила Степановна излечилась за несколько дней, после чего стала проявлять к ней интерес: освоила различные способы

диагностики (иридодиагностику, биолокацию, в том числе по фотографии, фантому, телефону и т. п.), мануальную терапию, способы очистки организма от шлаков, стала биоэнерготерапевтом, экстрасенсом-инструктором международного класса. Своим жизненным опытом Людмила Степановна подтвердила, что только переосмыслив причины заболеваний, корни которых лежат в нарушении законов Природы, и в первую очередь духовной сущности, изменив питание и другие факторы, можно излечить больного человека независимо от того, чем он болен.

На основании комплекса работ, выполненных совместно с ведущими специалистами различных областей науки, они разработали систему оздоровления человека, в основе которой лежат следующие принципы:

• человек — саморегулирующаяся, самовоспроизво-дящаяся биоэнергетическая система, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо, а запас прочности всегда больше воздействия повреждающих факторов;

• любое заболевание имеет общие функциональные признаки и в первую очередь обусловлено нарушением биоэнергетического баланса и состоянием иммунной системы, зашлакованности соединительнотканных структур (жидкая среда организма, кости, суставы, мышцы), восстановив которые практически без химических лекарственных средств, можно устранить болезнь. Только для этого необходимы собственные усилия больного и выполнение тех рекомендаций, которые даны в книге.

ВВЕДЕНИЕ

В России с давних времен было развито народное целительство, накоплен громадный опыт, который до последнего времени не был востребован, а знахари преследовались как преступники. И только за последние 15-20 лет люди, которым официальная медицина уже помочь не могла, все больше стали интересоваться способами и методами, основанными на использовании собственных резервных возможностей и природных средств. И хотя официальная медицина, которая сама вышла из народной медицины где-то 150-200 лет тому назад, делает все возможное, чтобы дискредитировать это направление, делать это становится все труднее, так как к нему присоединяется все больше врачей, которые на практике убеждаются в собственном бессилии.

Нелишне напомнить, что в России из-за ошибок в диагнозе умирает каждый 8-10-й больной. Вот почему за рубежом считается нормальным, если лечащий врач приглашает на консультацию коллегу, что у нас считается подрывом авторитета врача.

Так, в СССР, а затем в России появилась Ассоциация народных

целителей, которая была призвана объединить и скоординировать усилия народных целителей, узаконить их методические приемы. Конечно, на этой волне возникновения альтернативной медицины появилось много пены, шелухи и так называемых «целителей», которые обещают за 1-2 сеанса излечить вас от любых заболеваний, но которые не имеют никакого отношения к медицине. Вот почему в настоящее время создана Общероссийская профессиональная медицинская ассоциация специалистов цародной медицины и целителей.

Основной задачей Ассоциации является то, что традиционной народной медициной, включающей достижения официальной и многовековой опыт народной медицины, должны заниматься только лица, имеющие медицинское образование, а за конечный результат должен отвечать врач, прошедший специальную подготовку по тем или иным разделам народной медицины. Координацией работ со всеми странами и развитием всех направлений народного целительства занимается Всероссийский научно-исследовательский центр традиционной народной медицины, возглавляемый доктором медицинских наук, профессором, академиком Яковом Григорьевичем Гальпериным; он же является президентом Профессиональной медицинской ассоциации народных целителей России. Вы спросите, почему на фоне достаточно убедительных успехов народных целителей различного рода шарлатаны, обещающие излечить вас от любого заболевания за 1-2 сеанса и не имеющие никаких правовых разрешений (лицензий от Минздрава РФ), так живучи и подрывают авторитет набирающего силу нового направления в медицине?

Это — с одной стороны, а с другой — официальная медицина требует документальных (проведение необходимых исследований до, во время и после лечения, а также отдаленные результаты) подтверждений об излечении больных. Это дорого стоит, и народные целители не могут себе этого позволить, а на сравнительное изучение методов и средств, применяемых народными целителями, за счет бюджета никто не соглашается.

Вот вам один пример. В течение 15 лет проведено шесть международных конгрессов «Народная медицина России: прошлое, настоящее и будущее», и знаете, кого там не было, несмотря на официальные приглашения? Правильно, представителей официальной медицины Москвы и МЗ РФ, хотя были представители ближнего и дальнего зарубежья из 30 стран. По телевидению иногда можно посмотреть передачи о хилерах (людях, проводящих операции без ножа) как о шарлатанах, приезжающих в Россию. Если бы вы участвовали в последних

конгрессах, а там всегда было более 1000 человек, то могли бы наблюдать следующую картину. На сцене накрыт стол белой простыней. Из зала просят выйти человека, у которого на теле есть опухоль. Выходит мужчина, у которого на верхней трети правого бедра опухоль размером 8х10 см. На вопрос, почему ее не удалили, отвечает, что, несмотря на неоднократные обращения, никто удалять ее не хотел. Андрей Александрович Затеев — врач-терапевт, единственный в России лицензированный трансхирург — делает несколько пассов вдоль тела пациента, тем самым обезболив его, укладывает на стол, обрабатывает место опухоли спиртом и делает разрез скальпелем размером 4-5 см (а мог и просто пальцами). Крови нет, больной лежит, улыбается. Дальше Затеев пальцами начинает вылущивать опухоль, которую удаляет через 12 минут. После нескольких новых пассов руками края раны соединены, обработаны спиртом, наложена сухая повязка. Пациент встает со стола, улыбается, болей никаких не ощущает. Работают телекамеры, десяток корреспондентов газет. Опухоль разрезает один из присутствующих хирургов, убеждаясь, что здесь нет никакой мистики. Через 3 дня снята повязка, есть еще розовый рубец, от которого через 10-12 дней не останется и следа. Таких операций на конгрессе проведено несколько. А. А. Затеев способен не только производить подобного рода операции, но и диагностировать пациента на расстоянии и лечить его. Обладает телекинезом, ясновидением и левитацией (это при весе более 80 кг), что не только наблюдают жители Тольятти, где у него находится центр, но и вся Япония по телевизионным каналам. А вы это в России видели? Вот вам и ответ на заданный вопрос. Это один из аспектов работы народных целителей, у которых, конечно, есть немало своих проблем, но, что отрадно, к этому направлению присоединяются все больше врачей, разуверившихся в догмах официальной медицины, которая придерживается принципа — снять симптомы заболеваний — и, оставляя причину невыясненной, превращает пациента в хроника со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Немалую роль на пути становления и развития народной медицины в России сыграл И. П. Неумывакин — один из основоположников космической медицины, который с 1959 года в течение 30 лет отвечал за безопасность здоровья космонавтов, когда они находились в космическом полете.

Учитывая большую значимость и важность возложенных на него задач, И. П. Неумывакин привлек к этой работе неординарно мыслящих ведущих специалистов различных ведомств и министерств, что позволило ему не только создать космическую больницу, в которой возможно было

оказывать в том числе специализированную реанимационно-анестезиологическую помощь, но и новые направления в медицине.

Так, И. П. Неумывакин стоял у истоков зарождения сорбционной очистки биологических жидкостей (крови, лимфы, плазмы, ликвора), в последующем названной Ю. М. Лопухиным «гемосорбция».

Созданный им метод электронейролепсии (электроанальгезии), то есть воздействия на подкорковые структуры (гипофиз, ретикулярную и либическую формации) индивидуально подобранной частотой, позволяет лечить практически любые функциональные расстройства. При проведении оперативных вмешательств в сочетании с закисью азота этот метод является одним из самых щадящих способов общего обезболивания практически без использования наркотических средств. После операции через 15-20 минут больной приходит в сознание, и нет смысла помещать его в реанимационную палату. Пост-наркотической депрессии нет. Но, к сожалению, этот метод через 3-5 лет после его разрешения для использования в медицинской практике был «снят с производства».

В качестве основы для операционной в космических кораблях был предложен способ, в последующем названный «гнотобиологическим методом». Суть его заключается в следующем: руки хирурга и операционное поле находятся в специальной светопроницаемой полости с автономной системой вентиляции и переходным люком для передачи необходимого материала и извлечения использованного. Это позволяло проводить операции в любых, в том числе полевых условиях.

В поисках универсального воздействия на клеточные структуры было взято ультрафиолетовое излучение как основа жизнедеятельности организма. При введении в кровь УФ-лучей, спектральный состав которых близок к солнечному, но который отсутствует в земной атмосфере, происходит так называемая частотно-резонансная энергетическая подпитка, приводящая к норме нарушенный энергетический потенциал клеток, процессы метаболизма, иммунорезистентность.

Квантовая терапия в определенном диапазоне УФ-частот является средством лечения не какого-нибудь конкретного заболевания, а стимулирует жизненно важные функции организма благодаря активации его естественных энергетических механизмов (образование озона и соответственно атомарного кислорода, без которого не проходит ни одна биоэнергетическая реакция), который сам наводит у себя порядок. Вот почему этот метод так эффективен при иммунодефицитных состояниях (хронических воспалительных процессах, бесплодии, вирусном гепатите, СПИДе в сероположительной стадии, онкологии, особенно в сочетании с

перекисью водорода, и др.). Создан ряд приборов не только для медицинской практики «Гелиос-01», но и для ветеринарной — «Гели-ос-2», а также установка для облучения растений в определенный период вегетации или облучения воды с последующим поливом растений, что позволяет получать урожай в 1,5-2 раза больше практически без использования минеральных химических удобрений.

Космический полет — это стресс, который, конечно, сказывается на состоянии космонавтов. Если на Земле для снятия напряжения существуют транквилизаторы, которые помимо успокаивающего действия оказывают миорелаксирующий (расслабляющий) эффект, то в космосе их принимать нельзя. Вот почему для практических целей космической медицины был создан аналог гамма-аминомасляной кислоты — фенибут, который является дневным типом транквилизатора без каких-либо побочных действий. После приема фенибута вам становится все «до фени», причем улучшается работоспособность в любых условиях, а также это — средство снятия стрессов независимо от их природы, лечения любых функциональных расстройств. Не зря за создание фенибута авторы были удостоены Государственной премии Латвийской ССР.

Достаточно сказать, что докторская диссертация И. П. Неумывакина «Принципы, методы и средства оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности», выполненная в форме научного доклада (2 печатных листа), содержала данные около 40 авторских свидетельств.

Естественно, до 1989 года, когда Неумывакины работали в официальной медицине, отработка методов и средств народной медицины проводилась подпольно, и только с развалом СССР и выходом на пенсию они начали уже активно участвовать в становлении и развитии традиционной народной медицины. В настоящее время Иван Павлович — член президиума Общероссийской профессиональной медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей, и вместе с Людмилой Степановной они признаны «лучшими народными целителями России».

Сейчас книжный рынок насыщен изданиями, в которых даны рекомендации, как быть здоровым и не болеть. Но, как правило, авторы этих книг (честь и хвала тем из них, которые на собственном опыте безнадежных больных обрели здоровье и делятся с другими своим опытом) не имеют медицинского образования. Представьте себе, что вы собственную машину отдали ремонтировать сапожнику или пекарю. Ведь не отдадите! Так и с машиной, название которой — Человек. Им должны

заниматься только врачи, убедившиеся в бессилии официальной медицины, но которые, применяя знания методов и средств народной медицины, могут добиваться значительных успехов. Здесь не имеется в виду хирургическая или реанимационная помощь, требующая срочных специализированных вмешательств.

Как можно спокойно читать советы таких народных целителей, которые рекомендуют, например, принимать всю урину, какую выделяете (кстати, уже достаточно много больных, у которых от этого наступили необратимые изменения из-за нарушения белкового баланса или наступала смерть), или полный отказ от всех молочных продуктов? Это только подрывает авторитет традиционной народной медицины, набирающей силу, где каждый должен заниматься своим делом, и, как говорится в Святом Писании: «Богу — Богово, кесарю — кесарево».

Книга Неумывакиных содержит все то, что должен знать человек о своем организме, физиологии, патологии и способах лечения. Особая ценность книги в том, что в ней даны простые рекомендации, как с помощью того, что есть у вас на столе, в огороде, добавив собственные усилия, избавиться от имеющихся и предупредить возникновение возможных заболеваний.

Эта книга должна стать настольной для тех, кто хочет быть здоровым и приносить радость в первую очередь себе, людям и обществу.

I Л. Л. Хунданов,

доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент Академии медицинских наук, действительный член Нью-Йоркской Академии наук

ЧТО ТАКОЕ ЭНДОЭКОЛОГИЯ?

Одним из животрепещущих вопросов сегодня является тема о нарушении экологического равновесия практически на всех уровнях (воздух, вода, пища, земля). К сожалению, никто не обращает внимания на эндо-экологическое состояние внутренней среды человека, от которого зависят любые его жизненные проявления.

В чем же кроется причина, первооснова нарушений в организме, которая в конце концов приводит к «поломке» — заболеванию, независимо от его характера (этиопатогенеза)? Неужели, если больного, по понятиям официальной медицины, «вылечили», устранив только внешние проявления заболевания, симптомы, а оставшиеся в организме причины готовят новые сюрпризы, один коварнее другого, выхода из этого нет? Ведь уже не только для людей в пожилом возрасте, а все в более молодом жизнь превращается не в радость, а в хождение по мукам с торбой «неизлечимых» заболеваний, которые ложатся тяжелым бременем на близких,

окружающих, государство.

Да нет, выход есть, и чем раньше будете его знать и, главное, что-то делать, тем меньше будет у вас проблем со здоровьем.

Сейчас трудно кого-либо удивить тем, что экологическая ситуация во многих странах, в том числе и в России, поставила людей на грань выживания. Дело в том, что экология — наука об окружающем нас мире — включает в себя более емкое понятие, в которое входит все, что мы называем Вселенной. В ней все должно находиться в гармонии макро- и микрокосмоса, причем эти понятия относительны друг друга. Например, человек по отношению ко Вселенной представляет собой песчинку, а по отношению к тем же микробам, населяющим наш организм, — макрокосмос. Причина разлада с окружающим нас миром находится внутри нас, поэтому выздоровление на всех уровнях надо начинать с самих себя. Взять, например, качество воды, влияющее на наше здоровье. Оказывается, от того, что мы пьем, зависит не только наше здоровье, но и генотип человеческой популяции. Не надо никого убивать, а просто пить воду, которая течет из крана. Своими «техногенными» достижениями мы довели Россию, богатейшую страну по своим водным ресурсам, до того, что более 70 регионов пользуются некондиционной водой, а в ближайшее время ни в одном проекте природопользования никаких положительных мер не предусматривается. Наоборот, постоянное ухудшение экологической обстановки бактериальными, химическими и другими загрязнениями вынуждает использовать для обеззараживания воды хлор. Однако при применении такой воды, в том числе и кипяченой, образуется производное хлора— диоксин, который, медленно накапливаясь в организме, как раз разрушает иммунную, эндокринную, репродуктивную и другие функции, не говоря уже о том, что мы пьем ржавую воду. Упоминание о воде и ее важности для внутреннего состояния человека связано со следующими обстоятельствами. Дело в том, что наш организм, если рассматривать его в целом, состоит из двух составляющих: органы, занимающиеся специфической деятельностью, будь то желудок, сердце, мозг и др., и их стромы — соединительные ткани. Соединительная ткань представлена жидкой частью (кровь, лимфа, межтканевая, внутриполостная, спинномозговая жидкость), студнеобразной (хрусталик, стекловидное тело глаза, суставы), волокнистой (мышечная ткань) и твердой (кости, хрящи). Волокнистые соединительные ткани пронизывают все тело и содержат межклеточное вещество — ретикулярную мезенхиму, являющуюся самой большой фильтрационной системой, собирающей в себя все отработанные клетками вещества и с помощью лимфы доставляющей их в главный

фильтрационный центр — печень. Так вот, соединительнотканная структура занимает более 80% общей массы тела, а в мозгу — более 90%, и именно здесь, а это еще и эпителиальные ткани, выстилающие внутренние органы, будь то кишечник или секреторные органы, лежит начало любой патологии. К сожалению, до настоящего времени официальная медицина если еще продолжает говорить о загрязнении окружающей среды (воздух, вода, пища), то совершенно не обращает внимания на эндоэкологическое состояние организма, что, по нашему мнению, является первопричиной любого заболевания.

Как уже было сказано выше, официальная медицина продолжает декларировать и лечить следствие, а не причину болезней. Болезнь же — это образ жизни, при котором нарушена гармония между внутренним состоянием и внешними факторами и дают сбой три «С» — самодисциплина, саморегуляция и самолечение. Оказывается, искусственного вмешательства можно избежать, будь то лекарственное средство или использование других методов лечения, ибо человек как саморегулирующаяся система может сам навести у себя порядок, только ей не надо мешать.

Но главное, что должно стать основным направлением при лечении любого заболевания независимо от его характера, — это очистка эндоэкологической среды организма, чему авторы посвятили более 50 лет своей врачебной практики.

По данным биолокации, зашлакованность организма (по состоянию печени) у детей до 5 лет должна быть

2-3%, 5-12 лет — 5-6% и у взрослых — 8-12%. В сравнении с этой физиологической нормой у всех пациентов, обращавшихся к нам, эта зашлакованность достигала у детей 20-25%, а у взрослых до 30-35%. То есть если к печени доставляется отработанная в тканях жидкость, то она соответственно очищается на 65-80%, и ваши клетки, таким образом, живут и работают в невыносимых условиях, задыхаясь от токсических продуктов. И пока вы не восстановите, не очистите внутренюю, эндоэколо-гическую среду, излечить вас нельзя.

До сих пор, например, нас пугают избыточным холестерином, что связывают с атеросклерозом, инфарктом, инсультом, преждевременным старением и т. п. Еще на заре своей научной деятельности Е. Чазов доказал, что здесь дело не в холестерине, а в образе жизни. Без холестерина ни одна клетка жить не может, получаете вы его или нет, организм сам должен его вырабатывать. В последнее время появилась новая гомоцистеиновая теория возникновения атеросклеротического процесса (Мак-Калли, США).

Гомоцистеин — это аминокислота, содержащая атом серы, которая под действием ферментов и витаминов в организме превращается в незаменимую аминокислоту — метионин, необходимую для синтеза белка и образования стромы, своего рода перемычек в мышечных волокнах, что помогает им сокращаться для формирования коллагена — волокнистого каркаса костей. Вместе с тем для синтеза гомоцистеина необходим комплекс витаминов В, особенно фолиевая кислота, которые при смешанном питании, что свойственно всем людям, и нарушении мембранного и полостного пищеварения (А. Уголев) в желудочно-кишечном тракте не вырабатываются. Выходит, что это является первичным звеном образования атеросклероза, а вторичным — вторжение в «рыхлую» мышечную ткань и остеопорозную кость жировых вкраплений. Оказывается, дело не в том, сколько вы съели мяса, молочных продуктов, а в плохой работе кишечника, печени, когда нарушается первичный механизм образования основы различных соединительнотканных структур (А. Алексеев).

Основной бедой медицины является переоценка собственных возможностей и недооценка защитных сил организма. Больного с помощью врача научили расслабляться, у него развивалась направленность не на здоровье, а на болезнь. Несмотря на 1000 болезней, они протекают однотипно: реакция организма, боль, воспаление, — и соответственно строится схема лечения, независимо от характера заболевания — противовоспалительное, обезболивающее, общеукрепляющее средство, операция, при онкологических заболеваниях добавляется химио- и радиотерапия. Спрашивается, неужели врачу надо было учиться 7 лет, чтобы все сводить к некоему стандарту лечения? Мы здесь не имеем в виду состояния, требующие срочной хирургической или реанимационной помощи, а также использования лекарственных средств при острых состояниях. Все очень просто, больной — это обеспечение работой громадной индустрии здравоохранения, техники, фармации, то есть рынка, который живет за счет больного: чем их больше, тем «эффективнее» работает система. Оказывается, что на самом деле здоровый человек медицине не нужен, врачу платят не за вылеченного больного, а за их количество. Создалась парадоксальная ситуация: чем меньше больных, тем меньше зарплата и меньше врачей в штатном расписании. Мы всегда гордились, что в нашей стране врачей больше, чем в любой стране мира. А что из-за их «профессиональной» гордости страдают люди, которым врачи не могут и не умеют помочь, во внимание не принималось. Конечно, сводить все к тому, что медицина виновата в том, что у нас много больных

и умирает людей больше, чем рождается, было бы абсурдным. Наше здоровье — это комплекс факторов, в котором социальная среда и условия жизни составляют 55-60%, от самого человека зависит 35-40%, и только в 10% медицина выступает как «стрелочник». Немаловажной причиной кризиса в медицине является тот факт, что она продолжает рассматривать человека как линейную систему, представляющую собой набор простых составляющих, раскладывая их на отдельные элементы: кардиологию, пульмонологию, гастроэнтерологию и т. п., человеческий же организм, так же как и другие живые системы, — это нелинейная система, представляющая собой единое целое, где все взаимосвязано, поэтому медицина, продолжая лечить только отдельный орган, уходит в прошлое. Появилась новая наука — синергетика, изучающая сложные системы в их взаимосвязи и рассматривающая человека не как сумму его частиц, а как нечто большее, объемное, голографическое понятие, где физическое и психическое слиты воедино и одно зависит от другого. Конечно, вы спросите, что же делать в создавшейся ситуации? В качестве альтернативы при разрушении какой-либо системы на смену ей приходит более жизнеспособная, которая вбирает в себя все лучшее, что уже создано, и несет позитивные начала.

Те, кто интересуется своим здоровьем, вероятно, обратили внимание, что в большинстве случаев в различных книгах идет практически повторение одного и того же материала (а иногда просто переписывание). Причем из-за лишних лирических отступлений, «воды», читатель не может найти необходимой информации, которая в ряде случаев носит некорректный характер. Это связано с тем, что многие авторы книг, не имея медицинского образования, пытаются решить вопросы, в которых они просто некомпетентны, и вместо пользы приносят вред. Помимо этого, обывателю трудно отличить «плевелы от зерен», ибо он любое печатное слово воспринимает как истину в последней инстанции. Вот почему на фоне накопленного опыта народного целительства создана Профессиональная медицинская ассоциация специалистов традиционной народной медицины, которая призывает объединить усилия официальной медицины и многовековой опыт народных целителей для создания нового направления интегральной медицины. Это должно стать прерогативой лиц, имеющих высшее медицинское образование. Такой союз фактически уже создан и функционирует более 10 лет на базе Всероссийского научно-исследо-вательского центра традиционной народной медицины (генеральный директор — профессор Я. Г. Гальперин). В Ученый совет по специальности «Эниология», официально зарегистрированной в ВАК, в

котором проходят защиты кандидатских и докторских диссертаций, входят доктора наук в области медицины, психологии, физики, информатики, математики, инженеры и др.

Несмотря на то что официальная медицина до сих пор ставит под сомнение факт существования энергоинформационного обмена в Природе, получившего всеобщее признание во всем мире, становлением и изучением ее феноменов занимается такая наука, как эниология. Много сил и энергии развитию этого направления в СССР, а затем и России отдал генерал-лейтенант Ферьяз Рахимович Ханцеверов, являющийся президентом Международной Академии энергоинформационных наук. Предметом изучения эниологии являются такие направления, как биоэнергетика, биолокация, психофизика, парапсихология, астрология, ясновидение, психокинез, телепатия, уфология, психотроника, каждое в своем роде, получившее в наше время право на существование.

Только нужно помнить, что все мы смертны и каждому судьбой определен жизненный путь, который зависит от множества факторов: здоровья родителей, же-ланности вашего появления на свет, воспитания вас как личности, предоставления условий для самореализации, отношения к своему духовному и физическому состоянию и т. п. Конечно, здоровью будет способствовать восстановление социальной справедливости, экономического процветания, общей культуры. Все остальное является вторичным. Если человек будет накормлен, защищен, обеспечен работой и жить в четко определенном правовом государстве (украл — ты жулик, независимо от занимаемого положения, и должен понести соответствующее наказание и т. д.), то он свернет горы, а государство будет процветать. Но в любой ситуации вы должны быть грамотными в отношении своего здоровья и не рассчитывать, что кто-то за вас что-то будет делать (мы здесь не имеем в виду состояния, требующие неотложных вмешательств). Ведь многие из нас не задумываются о тех последствиях, которые связаны с различными извращениями нашей жизни: алкоголь, курение, наркотики, «легкая» жизнь, лишенная нравственных начал, и т. д. Конечно, когда государство совершает революцию (революция — это хаос, разрушение), когда все хорошие ростки уничтожаются, а взамен ничего нового, прогрессивного не предлагается, такому обществу не позавидуешь. Вот почему махровым цветом в стране растут преступность, наркомания, алкоголизм, проституция. В стране умирает больше, чем рождается, а родившиеся уже больны. Разве не удивительно, что богатейшая страна в мире, в которой находится 40% всех природных богатств, проживает 3% населения земного шара, занимающая 1 /6 часть Земли, доведена до

кризисного состояния на всех уровнях: нравственном, социальном, экономическом, правовом, экологическом и др., хотя мы должны, по «буржуазным» меркам, жить, как арабские шейхи?

Народные целители пытаются возродить издревле существовавший в России подход к лечению вначале души, а потом тела, ибо только в единстве духовного и физического лежит путь к выздоровлению каждого из нас и общества в целом. Знающие люди предсказывают, что это обязательно произойдет в XXI веке, в эпоху Водолея. Дай-то бог, чтобы так случилось. Для этого в России есть все предпосылки и, как ни в одной стране, самой историей подготовлена почва. Другое дело, что свойственную русским духовность власть имущие с помощью заокеанских «друзей» стараются любыми средствами изжить указанными и другими методами. В физике известно такое понятие, как критическая масса. Народ России уже подошел к ней, последствия чего непредсказуемы, и главное, что можно затем потратить долгие годы на выход из социального взрыва.

В настоящее время очень много говорят о том, что наш организм — это энергоинформационная система, которая является составной частью Вселенной. Однако, несмотря на успехи в изучении энергетических процессов, происходящих в организме, и в частности в клетке, существует неоднозначное понятие о биопо-левой структуре человека, механизме ее образования. На основании интегральных данных (В. П. Казначеев, В. Д. Шабетник, П. П. Гаряев, Г. Н. Петракович, Ю. А. Фомин, Д. С. Верищагин, и др.), а также собственных исследований, основанных на эмпирических данных, мы попытаемся определить, что же такое биополе. Под понятием «биополе» подразумевается электромагнитное поле, лежащее в основе любого явления в Природе, Вселенной, излучаемое живой клеткой в процессе ее жизнедеятельности.

Работа нашего организма начинается с его структурной единицы — клетки, где есть все необходимое для ее жизнедеятельности: переработки и потребления продуктов, выделения, превращения веществ в энергию и т. п. Однако процесс получения энергии и использования ее в клетке продолжает рассматриваться с точки зрения химических законов, согласно которым скорость протекания реакций не должна превышать $1x10^{-6}$с. Последнее означает, что в живой клетке не может быть квантовых взаимосвязей, протекающих с огромными скоростями. Вместе с тем имеются данные, что процессы биоокисления у нас заканчиваются не образованием аденозинтри-фосфорной кислоты (АТФ), а высокочастотным электромагнитным полем и ионизированным протонным излучением. Оригинальную, основанную на последних достижениях различных

дисциплин в развитии далее рассмотренной фрактальной физики (В. Д. Шабетник) теорию образования электромагнитного поля, происходящего в клетке, предложил доктор Георгий Николаевич Петракович. Вкратце она такова. До настоящего времени все те, кто изучал биоэнергетику клетки, считали, что митохондрии (электростанции клетки) при энергетических реакциях с огромной скоростью выбрасывают в цитоплазму клетки протоны-ионы водорода, рассматривая их как отходы энергетического процесса. Оказывается, что ионы водорода, в отличие от всех других (калия, натрия и т. п.), являются тяжелой элементарной частицей с массой, превышающей массу электрона в 1840 раз. Протон, входя в состав ядер, способен в переменном высокочастотном электромагнитном поле приобретать энергию ускорения, переносить и, не расходуя ее, передавать за счет ионизации атомам молекул, повышая их химическую активность. Таким образом, ионизирующее излучение в клетке является способом передачи энергии биоокисления из митохондрий в цитоплазму, что ранее приписывалось АТФ. Митохондрии, оказывается, не только обеспечивают энергией клеточные структуры, но и при ее переносе, сливаясь между собой, образуют эффект резонанса, увеличивая напряженность вновь образованного электромагнитного поля. В этом процессе, конечно, принимают участие АТФ, железосодержащие белки — цитохромы, витамины, ферменты. Так как этот процесс происходит во всех клетках, то возникает синхронизация электромагнитных полей за пределами митохондрий в пространстве клетки, и так по восходящей: беспрерывно сливаясь, образуются электромагнитные поля клеток, органов, частей и всего тела. Этими полями захватываются и ускоряются не задействованные в клетках протоны и вместе с образующимися электромагнитными полями выбрасываются по «меридианам» — биологически активным точкам — в пространство. Энергия протонов и является тем рабочим механизмом, благодаря которому в неискаженном виде переносится вся информация о любых процессах, и так как она не смешивается, а только сливается с другими потоками, то по ним можно судить и определять состояние любого органа, что и делается в той же диагностике по пульсу. Так как в эритроцитах содержится железа больше, чем в других клетках, то это электромагнитное поле притягивается железом. По закону физики, между железным сердечником и образованным высокочастотным переменным электромагнитным полем возникает электродвижущая сила (ЭДС), которая направлена в сторону очередного слияния электромагнитных полей против градиента давления в сторону венул, вен. С помощью этой ЭДС устраняется турбулентность крови, поддерживается отрицательный заряд в

крови, что обеспечивает ее несмачиваемость. Помимо энергетических процессов, происходящих в митохондриях, аналогичный процесс происходит и в эритроцитах.

Известно, что молекула эритроцита имеет отрицательный заряд. Вырабатываемый в процессе биоэнергетической реакции в мембране эритроцита электрон захватывает входящий в состав гемоглобина атом железа — в этом причина того, что в циркулирующей крови железо всегда двухвалентно. Другая часть «наработанных» электронов расходуется на заряд всего эритроцита. Величина этих зарядов у разных эритроцитов различная, в зависимости от их возраста. Удивительно, как эритроцит, имеющий диаметр в 3-4 раза больше капилляра, все-таки проходит через него.

Дело в следующем. Под давлением крови в капиллярах собираются «монетные столбики» эритроцитов. Так как они имеют форму двояковогнутой линзы, то в этом пространстве между ними в легких находится жировоздушная смесь, а в клетках — кислородно-жировая пленка. В аэробных (кислородных) условиях свободнорадикальное окисление ненасыщенных жирных кислот клеточных мембран происходит как обычное горение, в результате чего образуются вода, углекислый газ и тепло. Помимо этого, в анаэробных условиях (недостаток кислорода) здесь же происходят реакции с образованием кетоновых тел (ацетон, альдегиды), спиртов, в том числе этилового, клеточного кислорода, происходит омыление жиров поверхностно-активных веществ, так называемых сурфактантов. Так вот, при создании давления в капиллярах между эритроцитами происходит взрыв-вспышка, как в двигателе внутреннего сгорания. Свечой здесь служит атом железа, переходящий из двух- в трехвалентный, а если учесть, что в состав одной молекулы гемоглобина входит 4 атома железа, а их в одном эритроците около 400 миллионов, то можете себе представить, какова сила взрыва. Но это не приносит вреда, так как все происходит в малом пространстве и на молекулярном уровне. Физики доказали, что на движущуюся в электромагнитном поле заряженную частицу действует сила Лоренца, которая закручивает траекторию движения, в частности эритроцита, расширяя при этом микрокапилляры и заставляя его протискиваться в отверстие, которое в 3-

4 раза меньше самого эритроцита. Эта сила тем мощнее, чем выше заряд эритроцита и мощнее магнитное поле, за счет чего улучшаются и обменные процессы в тканях, и быстрее устраняются патологические явления. Под влиянием вспышки в легких происходит стерилизация воздуха, выделяется вода, поддерживается температура тела. В норме ионы

натрия находятся вне клетки, а отверстия во внешней оболочке мембраны, так называемые фенес-тры, заполнены молекулами ненасыщенных жирных кислот. В момент остановки монетного столбика и сжатия эритроцита в капилляре в результате взрыва происходит выброс электронной и тепловой энергии, происходит свободнорадикальное окисление, освобождаются «окна» в мембранах клеток, куда устремляется натрий (за счет разницы концентрации вне и внутри клетки), протаскивая с собой воду и растворенные в ней вещества. В клетке происходит процесс в митохондриях, который рассмотрен выше, и теперь уже создавшаяся большая концентрация натрия выбрасывается наружу вместе с отходами клетки, приобретая свою прежнюю двояковогнутую форму. Если эритроцит остается круглым или какой-то другой формы, то он потом будет изъят из кровяного русла и разрушен в печени: гемоглобин пойдет на образование желчи, а железо вновь будет использовано для создания новых эритроцитов. Одновременно в просвет капилляров всасываются свободные молекулы кислорода и азота. Если раньше считали азот инертным газом, то американские ученые установили, что в двигателе внутреннего сгорания при температуре свыше 1000 °С азот воздуха, соединяясь с кислородом, образует оксиды азота — вещества, обладающие довольно высокой химической активностью. Если представить себе, что по такому же механизму происходит процесс и в организме, то, в принципе, возможен в нем синтез активных соединений азота, а химикам известно, что в водных растворах (кровь) оксиды азота преобразуются в нитраты, а затем в аминокислоты — основы создания белковых структур.

Ведь известно мнение ряда исследователей, которые считают, что первичная молекула белка образовалась из азота воздуха при воздействии электрических разрядов и высоких температур. Вот вам и термоядерный реактор организма, о котором все чаще стали говоритьу но объяснить его не могли. Становится понятным, почему в ряде случаев спортсмены при определенном режиме питания после марафона не теряют вес, а даже его увеличивают. Г. С. Шаталова также отмечала, что после многодневных переходов по пескам Каракумов у участников похода при незначительном по калорийности питании вес или увеличивался, или оставался неизменным.

Самодостаточность организма подтверждается тем, что при необходимости в нем происходит превращение одних элементов в другие из простого набора поступающих извне продуктов. Последнее было доказано Д. Осава (1964 г., правда, в лабораторных условиях), что при малых энергиях, температуре и давлении элемент натрий превращается в

калий, то есть в основе нашего здоровья лежит «холодный термоядерный процесс» — эндогенный синтез, обеспечивающий поддержание электролитного баланса организма. Почему, например, корова, поедая одну траву, в которой много калия и мало кальция, имеет такой прочный костный каркас? Процесс получения кальция в организме можно себе представить так: K_{39}+ Hi + внутреннее тепло, давление + энергия = Ca_{40} (водород получаем из воды).

Вот почему кальций, который рекомендует вам врач при остеопорозе, артрозе, не являясь результатом процесса, происходящего в организме, неестествен и, не оказывая должного эффекта, удаляется из организма как инородное тело.

Отсюда следует простой вывод: хорошо пережеванная пища (как это делает корова) из более разнообразного натурального набора продуктов достаточна для поддержания электролитного баланса организма и, следовательно, здоровья. Вы возразите: а как же лошадь, она не так долго жует пищу, как корова? Дело в том, что организм лошади немного отличается от организма коровы: ей не надо вырабатывать молоко, а надо работать, то есть двигаться, вот почему, совмещая в себе два процесса — жевание и движение (что и делает ребенок), — человек может сохранить свое здоровье независимо от любых привходящих факторов.

Теперь, когда вы представляете себе процессы, происходящие на уровне клетки, можно определить понятие «биополе», представляющее собой индивидуальное, слабое, высокочастотное, переменное электромагнитное и протонное излучение, сохраняющее, несущее и передающее информационные процессы, начиная с клетки, органа, организма в целом, и его связи с окружающим пространством, Вселенной, которое может изменяться в зависимости от его направленности: созидание (добро) или разрушение (зло).

Наше здоровье — это здоровая энергетика, складывающаяся из нескольких потоков: идущего из Земли (отрицательный заряд), из космоса (положительный заряд), и энергии, образующейся от работы клеток, органов, систем организма, и представляющая собой индивидуаль-но-неповторимую энергоинформационную структуру, имеющую определенные величину вокруг тела (не менее

0,5-1 м), форму (как куриное яйцо), а также окраску, и достаточно плотную. Эта биополевая структура является не только защитой от энергоинформационного воздействия (сглаз, порча и др.), но и своего рода аккумулятором, постоянно подпитывающим и обновляющим организм

энергией. В случае деформации и уменьшения биополя специалисты могут судить не только о том, что человек болен, но и определить время его смерти (В. Е. Хока-нен). Эта система должна работать как хорошо смазанный, слаженный механизм, который должен быть в гармонии с внутренней средой организма и в гармоничном взаимодействии с внешней средой (людьми, Природой, Вселенной).

Наш более чем 25-летний опыт народных целителей, основанный на клинической и амбулаторной практике, убедил нас в том, что нарушение энергетики организма — это многоплановый процесс, в основе которого лежит зашлакованность организма, о чем свидетельствуют следующие признаки: нарушение работы желудочно-кишечного тракта (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках), нарушение обменных процессов (артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз), различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти и т. п. Все вышеназванное — это результат внутренней интоксикации всей соединительнотканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма, что и есть нарушение эндоэкологического состояния. Еще раз нелишне напомнить, что если не наладить работу желу-дочно-кишечного тракта, печени как главного детокси-кационного органа, не очистить соединительно-тканные структуры (кровь, лимфу, межтканевую, внутриполос-тную, спинномозговую жидкость и т. п.), тем самым не восстановив энергетику организма, вылечить человека нельзя.

Конечно, при этом необходимо изменить свое сознание, миропонимание, направив его на выполнение законов Природы, соблюдая главный принцип: «Не делай другому (независимо от направленности действия: будь то человек, животное, природное явление) того, чего не хотел бы, чтобы сделали тебе».

Рассмотрим более подробно энергоинформационную сущность человека и возможность ее коррекции.

ЧЕЛОВЕК КАК САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ СИСТЕМА

Вот в чем я, например, не разберусь. Душа и тело слиты нераздельно,

Так отчего же тесный их союз Не оградил их от вражды смертельной?

Гёте

Работая с ведущими специалистами в области медицины, мы не только приобщались к последним ее достижениям, но всё больше задавались вопросом: что же лежит в основе любого заболевания? И хотя эти специалисты были для нас высочайшими авторитетами, мы не могли

принять их туманных ответов или пространных объяснений возникновения заболеваний, которые мы знали еще со студенческой скамьи.

Каждый узкоспециализированный врач, замыкаясь в своей скорлупе, способствует нарушению хотя и декларируемого основополагающего принципа медицины — лечить не болезнь, а больного, в результате чего одна болезнь проходит, а другая возникает, что уже требует другого узкого специалиста. Таким образом, больной попадает в круговерть узких специалистов, выхода из которой у него практически нет, и превращается в ходячую медицинскую энциклопедию.

Нет сомнения, медицина достигла многого и многое умеет, но в своем технократическом подходе к изучению человека она расчленила его на десятки частностей, сотни диагнозов, а за ними человек как единое целое исчез, был потерян. Таким образом, уже в начале 1970-х годов нам пришлось с помощью специалистов «разобрать» организм на составные части, рассмотреть их взаимосвязи, снова собрать и посмотреть на человека как на сложную энергоинформационную систему, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо. Если в недавние времена болезнь рассматривалась как «душевное» состояние, при котором психическое и физическое составляли единый, целостный процесс (оттуда и произошло слово целитель), то в настоящее время, особенно в нашей стране, психическое состояние при лечении вообще не принималось во внимание и до недавнего времени находилось на задворках медицины. Это — первое. И второе, не менее важное, что вытекает из первого: медицина продолжает заниматься лечением симптомов, в то время как причины заболеваний остаются невыясненными.

Авиценна (980-1037) писал: «В арсенале врача три орудия: слово, лекарство, нож. Благодаря слову человек может распознать причину болезни, исправить ее и стать здоровым. Лекарством устраняется боль, если словами врач не может объяснить причину болезни. Когда слова и лекарства бессильны, врач использует нож. Следствие болезни устранено, но причина, гнездясь в организме, готова снова привести к следующему нарушению». Не мешало бы многим академикам, возглавляющим те или иные направления в медицине, не только помнить об этом, но и направлять усилия своих исследований на выявление и устранение причин, а не идти по следам «преступлений», совершаемых в организме при заболеваниях.

Книга, которую вы держите в руках, является результатом интегрального осмысления человеческого существа с точки зрения различных специалистов. Это произошло так. В начале 1960-х годов С. П. Королев четко сформулировал проблему освоения космического

пространства: в ближайшем будущем в космосе будут жить и работать люди, которым нужно иметь все необходимое для нормальной жизнедеятельности длительное время. Одному из авторов книги было поручено создание системы оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности и в ближайшем послеполетном периоде, независимо от характера заболеваний и их причин. Для выполнения этой задачи приказом министра здравоохранения СССР Б. В. Петровского были привлечены профильные учреждения, специалисты которых должны были трансформировать свои знания применительно к задачам космической медицины: терапевты, хирурги, травматологи, окулисты, лор-специалисты, фармакологи, фармацевты, инженеры различного профиля. Вначале не было только реаниматоров-анестезиологов. Однако в совместной работе с академиками Неговским и Демиховым все больше приходилось убеждаться, что такая служба нужна в первую очередь в космической медицине как никакая другая. Спор о необходимости такой службы из-за непонимания важности этой задачи руководством Института медико-биологических проблем был вынесен на уровень Министерства. За 4 месяца до сложного 3-местного полета Добровольского, Волкова и Пацаева этот вопрос был решен положительно, и к ИМБП были прикомандированы лучшие специалисты реаниматологи-анестезиологи различных учреждений.

Перед полетом на встрече с космонавтами заместитель министра А. И. Бурназян, курировавший космонавтику, сказал: «Все будет хорошо, а после полета вас встретят реаниматоры...» Несмотря на гибель космонавтов, следует сказать, что единственная служба, которая не имела замечаний после этого полета, была медицинская, а вскоре были выделены достаточные ассигнования для создания собственно реанимационно-анестезиологической службы, которая исправно работает до сих пор.

Таким образом, к началу 1970-х годов было создано своего рода Министерство здравоохранения в миниатюре, в которое были вовлечены лучшие специалисты различных ведомств и министерств. Так как основной задачей была не только разработка методов и средств оказания медицинской помощи при различных состояниях, но и их профилактика, то одновременно проводилось изучение заболеваемости в различных автономных группах, находящихся в различных условиях, будь то походы на лыжах на Северный полюс, переходы через пустыни, пребывание в Арктике и Антарктиде, плавание на лодках «Ра» под руководством Т. Хейердала и т. д. На основании полученных данных производилось уточнение возможности возникновения различных заболеваний в

экстремальных условиях космического полета, в результате чего осуществлялась комплектация средств оказания медицинской помощи как медикаментозными, так и другими средствами, достаточными для профилактики и лечения возможных заболеваний в космическом полете.

Стало совершенно очевидно, что с помощью лекарств можно регулировать только отдельные биохимические реакции, все остальное должен делать сам организм: химические препараты, подменяя защитные силы, выводят их из строя, что особенно страшно в детском возрасте.

Один из выдающихся кардиохирургов, с которым нам пришлось работать при создании аппаратуры для оценки состояния здоровья по минимуму физиологической информации, Николай Амосов, являвшийся не только блестящим специалистом, но и многие годы посвятивший вопросам сохранения молодости, пришел к таким выводам: «Одних медицина спасает, а другим (и большинству) укорачивает жизнь. Звучит парадоксально, но это так. На мой взгляд, лечебная медицина спасает жизнь единицам, а десятки других детренирует, делает бессильными перед болезнью. Бойтесь попасть в плен к врачам! Эту мысль я пытаюсь внушить своим читателям и слушателям вот уже 40 лет. Справедливости ради следовало бы уточнить: к плохим врачам. Но как отличить плохих врачей от хороших? Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровыми. Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту. А дальше... учитесь полагаться на себя». Таков взгляд на современную медицину и на отношение каждого из нас к своему собственному здоровью умудренного опытом врача; лучше, пожалуй, и не скажешь. Как ни покажется странным, но врачи сами находятся в плену собственных заблуждений, когда духовное исключается при проведении лечения только физического тела, а приводит это к тому, что они умирают на 10-20 лет раньше своих пациентов (А. Алексеев).

Как ни странно, но с развитием цивилизации у нас идет угасание духовной жизни, а вместе с ней умирает свобода, только при которой и возможно раскрытие личности. Свобода — это осознанная необходимость выбора, которая имеет, как и всё в мире, две стороны — Добро и Зло. Когда нет свободы выбора, вроде бы жить легче, ни о чем думать не надо, не надо принимать никаких решений, все делается за вас, но меняется отношение к труду, смыслом жизни становится потребительское отношение: побольше урвать, поменьше дать. Происходит разрушение семейных отношений, теряются глубинные связи, понимание между людьми, что, в свою очередь, сказывается на здоровье. Несмотря на огромные достижения в медицине, у нас нет науки о здоровом человеке, нет системного подхода к

рассмотрению болезни как частного проявления общего заболевания организма. Принцип симптоматического лечения, возведенный в культ, как правило, безрезультатен. В космическом полете на орбитальной станции «Салют-7» произошел такой случай: из строя вышли температурные датчики — батарейки сели, а датчики показывали норму. Больших усилий стоило космонавтам В. Джанибекову и В. Савиных устранить неполадку и спасти станцию. Так и в организме — любое нарушение сказывается на работе всего организма через систему связей: нервов, сосудов, энергетических каналов.

ПОЧЕМУ БОЛЕЮТ И СТАРЕЮТ ЛЮДИ

Что же такое болезнь, старость? Жизнь — это процесс, в котором постоянно идет борьба противоположностей, старого и нового, с одновременным стремлением организма к саморегулированию. По мнению многих ученых, основная причина заболеваний лежит в характере питания и как следствие этого — в нарушении биоэнергетических процессов в организме. Болезнь же — это состояние организма, которое можно корректировать с помощью заложенных в нем резервных механизмов.

По своей природе человек, в принципе, не должен болеть, так как представляет собой хорошо организованную саморегулирующуюся систему. Однако своей деятельностью он сам себе создал условия, далекие от природных, в связи с чем находится в постоянном экстремальном состоянии. Особенно сильными разрушительными факторами для здоровья являются отрицательные мысли, страх и его производные, беспокойство по любому поводу, жадность, ревность, зависть, гнев, враждебность, обида, жалость к самому себе и другим, дурные предчувствия. Только позитивное мышление ведет к повышению духовности человека и является мощным фактором не только для профилактики, но и для лечения различных заболеваний. Вместо любви к жизни нередко приходит страх к ней, возрастает уровень агрессии, в которой человек долго не может находиться; вот почему жизнь становится короче. Конечно, на психику людей влияет то, как ведет себя власть. Если в своих помыслах она ставит человека на первое место, изменив нравственно-духовный вектор, создав условия жизни, когда понятия жить

и творить совпадают, или, иначе, жизнь ассоциируется с демократической (а не демагогической) свободой, показатель озлобленности людей резко падает, что, соответственно, ведет к демографическому подъему, увеличению продолжительности жизни и

рождаемости населения.

Одной из самых распространенных теорий старения является холестериновая. Во всем мире сейчас ведется строгое наблюдение за уровнем холестерина, его норма в пределах 200 мг на 1 дм крови. Одни исследователи считают, что повышение холестерина является серьезным фактором риска, особенно для возникновения сердеч-но-сосудистых заболеваний: инфарктов, инсультов. Поскольку основными поставщиками в организм холестерина являются животные жиры, то, изменив режим питания, можно добиться его снижения. Другие говорят, что все это так, но эскимосы, например, едят много животных жиров, монголы съедают по 1 кг мяса в день и пьют молоко с жиром, а атеросклеротические изменения у них выражены меньше, чем у европейцев. У немцев средний уровень холестерина больше, чем у американцев, а инфарктами они болеют меньше. Кто же прав? Известно, что холестерин играет громадную роль в жизни мембран клеток, в том числе и нервной системы, гормонов, витаминов, ферментов. Получаете вы холестерин или нет, организм должен сам его добывать для осуществления жизненно важных функций. В печени его образуется около 5 г ежедневно, что составляет 85% потребности, а остальное организм получает с пищей. Чем старше возраст человека, тем холестерина нужно больше для устранения поврежденных клеток. В организме существует два вида холестерина, являющихся составной частью липопротеидов: с низкой плотностью и высоким содержанием холестерина (ЛНП) и с высокой плотностью, но низким содержанием холестерина (ЛВП). Первый вид стремится осесть в сосудах, мембранах клеток, в то время как второй извлекает его оттуда, доставляет в печень, где он обезвреживается.

Помимо высокого содержания ЛНП факторами риска, способствующими развитию болезней, старению, являются курение, излишний прием алкогольных напитков, ограничение двигательной активности, нерациональное питание. Например, у детей, проводящих у телевизора или компьютера 3-4 часа в день, на 50% больше ЛНП, чем у детей, ведущих подвижный образ жизни. Во время движения, особенно бега трусцой, за счет активной работы мышц разогревается тело, и температура повышается на 0,5-1,0 °С и более, что улучшает растворение атеросклеротических бляшек, в основе которых лежит ЛНП, а активность ЛВП повышается, что способствует лучшему захвату и переносу «плохого» холестерина в печень, где он и утилизируется. Через 3-5 месяцев активной жизни вам незачем будет измерять уровень холестерина в крови, организм сам наведет у себя порядок, что отразится на нормализации уровня

кровяного давления, урежении пульса, улучшении самочувствия и повышении работоспособности.

В последнее время появилась новая теория развития атеросклеротического процесса, связанная с ферментом гомоцистеином (Мак-Калли, США). Этот фермент образуется на 4/5 только у нас в организме и служит основой для стромы, своего рода перемычек в мускулатуре, что помогает им сокращаться. Чтобы образовался гомоцистеин, необходим комплекс витаминов группы В и незаменимая аминокислота — метионин (животные белки). Вместе с тем известно, что витамины группы В (в частности, фолиевая кислота) синтезируются в кишечнике, в котором, как правило, нарушено полостное и мембранное пищеварение, и в печени, а это противораковая защита; их недостаток, в свою очередь, приводит к дефициту гомоцистеина, мышца становится «рыхлой», и вот туда-то и устремляются жировые клетки, образуя атеросклеротические бляшки. Скопление «жирных» клеток — это своего рода пластыри, которые латают поврежденное место, а этим веществом является клейкая молекула — аминокислотный остаток лизина.

Оказалось, что уровень витамина С в сосудах сердечников был ниже на 80% по сравнению с другими больными. Одной из важных функций витамина С является синтез и поддержание в нормальном состоянии коллагена — основы соединительной ткани, пронизывающей все органы и системы организма.

По последним данным, развитию атеросклеротического процесса предшествует воспаление внутренней стенки сосуда как ответная реакция на действие тех же вирусов, бактерий. Этому способствует то, что сосуды, особенно сердца, находятся все время в движении: сокращение, расслабление, в результате чего в них могут образовываться трещины. Возникает порочный круг: повреждение вызывает воспаление с последующим прорастанием в сосуды соединительной ткани, то есть образование рубца вследствие нарушения работы желудочно-кишечного тракта, недостатка фолиевой кислоты, витамина С, го-моцистеина, лизина, процесса обезвоживания организма (о чем речь впереди), что лежит в основе образования атеросклеротического процесса.

Некоторые специалисты отводят определенную роль в развитии атеросклеротического процесса генетическому фактору, где все запрограммировано.

Сейчас появились сообщения американцев о том, что, изменив код хромосом, можно продлить жизнь человека до 300-400 лет. Конечно, можно заставить тело быть молодым, но на генетическом уровне вы все равно

останетесь неизменным, это заложено в нас Природой. Вместе с тем молекула ДНК, лежащая в основе генетического кода человека, за многовековую историю не меняется. Это ли не является лучшим доказательством, что обезьяны никакого отношения к нашей родословной не имеют, а развиваются своим путем. Значит, дело в чем-то другом.

На самом деле запрограммировано не старение, а тип обмена веществ. Например, мышь живет 2 года, кролик, собака— до 15 лет, корова — 25-30 лет, слон — до 100 лет, а есть бабочки, живущие 10-12 часов. Если взять курицу, живущую обычно около 10 лет, но кормить по рецепту С. Аракеляна, то она может жить 20 лет и при этом нести яйца. Таким образом, в каждый вид организма заложена программа развития, где процессы старения начинаются с момента оплодотворения яйцеклетки, нарушения процесса саморегуляции, передачи информации. В организме, образованном слиянием двух клеток, по идее, белковые структуры должны быть одинаковыми, а получается, что функции их различны. Оказывается, старение организма — это новое качество, и оно вовсе не означает снижения жизненно важных функций. Исследования показали, что из более чем 100 ферментов, существующих в организме, 42 с возрастом свою активность снижают, у 43 она остается в норме, а у 20, наоборот, увеличивается. Выходит, что старость — это не болезнь, а состояние, зависящее от того, куда вы себя загнали сами или с помощью врачей.

Одна из теорий старения придерживается того, что при окислительно-восстановительных процессах в организме образуются свободные радикалы, представляющие собой высокоактивные и агрессивные химические обрывки молекул, имеющих неспаренный электрон. Как раз с этими свободными радикалами академик Н. Эмануэль и американский ученый Д. Харман связывают повреждение белков, нуклеиновых кислот и особенно мембран клеток, возникновение рака, атеросклероза и других болезней. Если сказать иначе, свободные радикалы — это непереработанная пища, отсюда и отложение солей, атеросклероз, лишний вес и т. п. Еще проще: чем меньше человек ест, чем лучше жует и больше двигается, тем лучше он себя чувствует и дольше живет. Чем больше вы едите, если при этом плохо жуете и мало двигаетесь, тем больше в организме образуется свободных радикалов, тем больше возможности заболеть. Поскольку для устойчивого состояния молекула кислорода на наружной орбите должна иметь два электрона, то молекула, имеющая только один электрон, старается отнять недостающий электрон от других молекул, что, в свою очередь, придает им агрессивную способность. Чем больше свободнорадикальных клеток, тем в более возбужденном состоянии

находятся клетки, тем больше нарушаются обменные процессы с вытекающими отсюда последствиями. Вместе с тем организм, как саморегулирующаяся система, имеет свое противоядие против свободных радикалов, так называемые антиоксиданты. Общеизвестно, что со старением потребление кислорода снижается, в связи с чем генерация свободных радикалов падает, но их агрессивность, а следовательно, повреждающий процесс возрастает. Чтобы избежать этого, оказывается, достаточно повысить двигательную активность и использовать больше натуральных продуктов, в которых много кислорода, тем самым усилить активность антиоксидантов, в том числе и иммунную систему, в результате чего старость отступает.

Одним из оригинальных взглядов на процессы старения и заболевания раком является теория профессора Коцузо Пири, известная всему миру как система здоровья Ниши (Япония), связанная с нарушением обменных процессов. Как известно, переработка, сгорание пищи идет с достаточным количеством кислорода, которого всегда не хватает при употреблении вареной, жареной пищи, большого количества животных белков, молочных продуктов, при малом количестве растительной пищи, курении, приеме алкоголя и т. п. В норме химические реакции при сгорании продуктов идут следующим образом: пища — глюкоза, молочная, уксусная, муравьиная, пировиноградная кислоты, вода и углекислый газ. При их нарушении (нехватке кислорода) образуются щавелевая кислота и окись углерода, которые, по мнению Коцузо Пири, и являются причиной всех бед, связанных с заболеваниями, в том числе с развитием рака.

При варке, жаренье органическая щавелевая кислота, содержащаяся в растительной пище, превращается в неорганическую, которая имеет большое родство со свободным кальцием, образует нерастворимую и трудновыводимую щавелево-кислую соль. Последняя как раз и вызывает очень резкие изменения в соединительной ткани, входящей в состав оболочек, сосудов, нервов, суставов, способствуя образованию камней, накоплению шлаков в организме. Единственным средством выведения неорганической щавелевой кислоты и ее солей из организма является органическая щавелевая кислота, содержащаяся в растительных продуктах. Рекомендации, которые дает Коцузо Пири, достаточно просты: здоровая пища, употребление растительной пищи не менее чем в

3 раза больше, чем вареной, что в какой-то мере компенсирует нарушение химических реакций, хорошо работающие кожа (контрастные души, обливания, воздушные ванны), кишечник, нормальное состояние психики и ряд физических упражнений.

Существует теория старения И. Мечникова, суть которой заключается в самоотравлении организма из-за плохой работы желудочно-кишечного тракта. В настоящее время на человека воздействуют десятки тысяч химических веществ, но все зависит от функционального состояния организма. Если желудочно-кишечный тракт, как отдел снабжения, не может обеспечить переработку продуктов до конечных их составляющих и не в состоянии поставлять необходимые вещества органам, без которых невозможно нормальное осуществление окислительно-восстановительных процессов, происходит дисбаланс, сбой в организме.

Хотим подчеркнуть, что нарушение пищеварения связано с незнанием элементарных правил приема пищи: плохое жевание, несочетаемость продуктов, прием воды во время и после приема пищи и т. п. Взять, например, ту же иммунную систему, клетки которой должны очень быстро возобновляться. При нарушении обменных процессов иммунная система разучивается узнавать даже собственные клетки организма, на которые начинает нападать сама, а чужие клетки оставляет без внимания. Этот процесс получил название «аутоиммунной болезни». В чем, например, бессилие официальной медицины против борьбы с теми же онкологическими заболеваниями? Дело в том, что рентгено- и химиотерапия не только убивают Т- и В-клетки, родоначальников иммунной системы, но и разрушают ткани, где они воспроизводятся. Ведь нужно не убивать внутренние резервные силы организма, а, восстановив их за счет регуляции обменных процессов, состояния желудочно-кишечного тракта и других факторов, избавиться от любого заболевания собственными силами. Организму только не нужно мешать — ему надо помочь!

Наиболее «продвинутым» специалистам уже известно, что любое заболевание — это электромагнитный голод, который мы испытываем, живя и работая в «банках Фарадея» (это — железобетонные перекрытия жилищ, конструкции машин, космических кораблей и т. д.). Вот почему в настоящее время человечество испытывает потребность в поисках средств и методов подпитки космической энергией.

Интересна теория заболеваний и старения В. Райха, который связывает их с нарушением биологической пульсации: периодическим сжатием и растяжением, что свойственно всему живому. При заболеваниях и старении процессы сжатия преобладают над растяжением, в результате чего ткани теряют упругость, сморщиваются. Этот процесс, названный Райхом биопатией, проявляется при любом заболевании. Для устранения процесса биопатии Райх предложил удивительно простое устройство и назвал его

«оргонным аккумулятором» (оргон — энергия, пронизывающая все, что нас окружает, и испускаемая солнцем). Устройство представляет собой ящик, выполненный из дерева, без гвоздей, внутри выстланный листовым железом. Заземление не допускается. По мнению Райха, такое устройство вбирает, концентрирует и удерживает в себе «атмосферный оргон», и если каждый день находиться в нем до 30 минут, то такой аккумулятор, насыщая организм энергией, способствует расширению тканей. При этом происходят резкая интенсификация обменных процессов, восстановление пульсации, а патологические очаги рассасываются. В последующем академик АН Белоруссии А. И. Вейник доказал, что в таком ящике аккумулируется не энергия, а время, проявляющееся в виде энергетических феноменов, названных им «хроносами». Лучше всего ящик делать не четырех, а шестиугольным, выстланным внутри фольгой, что создает «эффект полостных структур».

Еще более любопытное в Природе подсмотрел один из ведущих врачевателей человеческих душ доктор филологических наук Ю. А. Андреев, наблюдая за черепахой. Живя в панцире, своеобразной полостной структуре, как ни одно живое существо в мире, не замечая времени, она живет долго, до 300 и более лет. Ю. А. Андреев сотворил подобие панциря черепахи, состоящего из двух створок с деревянными ребрами размером 2,5х1,5 м, высотой 1,6 м, обтянул каркас хлопчатобумажной тканью, пропитанной воском. Внутри размещен топчан. Металлических частей нет. Створки с одной стороны соединены петлями. Помещая туда человека, он заметил, что если пациент находится там 1-2 часа, то у него складывается ощущение, что он там был 10-15 минут.

Исследования последних лет (А. А. Литвиненко) доказали, что все объекты окружающего нас мира помимо основного излучения, свойственного данному веществу, создают специфическое излучение, обусловленное их формой. Напряженность любого поля при этом возрастает с кривизной его изотенсиальных линий. Этим как раз обусловлен эффект острия: концентрация излучения происходит вдоль линий или в точке пересечения поверхностей. В результате этого влияние самих поверхностей сводится к минимуму и появляется возможность обходиться без них, ограничиваясь одними ребрами.

Горы являются тоже своего рода природными концентраторами энергии, ибо заостренные вершины, скалы имеют более плотные потоки электронного ветра, при котором воздух, вода насыщаются отрицательными ионами, которые энергетически подпитывают организм. Вот почему в горах дышится лучше и люди живут дольше.

В России в последнее время много шума вокруг пирамид (в переводе с древнегреческого «пирамида» — это «внутренний огонь») А. Голода. Несмотря на то что исследований влияния таких пирамид во времени на человека недостаточно, эти пирамиды строятся вокруг Москвы, и даже часть материалов, побывавших в пирамиде, была отправлена на космическую станцию «Мир». Вместе с тем давно известно, что в такой древней науке, как семантика, символом стихии Огня является круг (высокочастотный режим энергии Земли, свойственный человеку), стихии Воздуха — равносторонний треугольник (средние, оптимальные частоты для человека), а стихии

Земли — квадрат, где преимущественно концентрируются низкие частоты, чреватые для организма своими негативными последствиями. Да, четырехугольные пирамиды могут сохранять длительное время скоропортящиеся продукты, усиливать действие жидких структур, но, если вы хотите себя заранее мумифицировать, лучшего способа, чем долгое время пребывать в такой пирамиде, не найти. Следует напомнить тот факт, что все те, кто искал сокровища в четырехугольных пирамидах, в ближайшие

3-5 лет умирали среди полного благополучия. Выходит, что вместо гармонизации пространства, как, например, утверждает А. Голод, в таких пирамидах происходит его искривление, что может приводить или уже приводит к непредсказуемым последствиям (М. Дмитрук). В круге же таких форм, как юрта, чум, проверенных временем жилищах, в которых летом всегда прохладно, а зимой тепло за счет гармонизации пространства (что также создают купола церквей), этого не наблюдается. Как показали исследования В. Е. Славникова, трехгранные пирамиды также обладают аналогичными свойствами.

Оказывается, Природа сама регулирует частотный характер энергии Земли: утром с 5 до 11 и с 17 до 23 часов он становится более жестким, ас И до 17 и с 23 до

5 часов утра — более низким. Такие колебания энергии Земли сказываются непосредственно на физиологических показателях, в частности на гормональном уровне. Замечено, что с уменьшением частот увеличивается количество гормонов, а вместе с ними и продуктов их обмена — мелатонина, способствующего сну. Утром же, с увеличением энергии, уровень их снижается и человек просыпается. Так происходит в норме. При заболеваниях же нарушаются тонкие энергетические процессы, которые сказываются на физическом уровне, болезнях, что корректируется только природными факторами: воздухом, водой, солнцем, движением в

различных его проявлениях, режимом жизни.

Следует здесь напомнить, что природа мудро поступила: при сотворении человека нашим нервным клеткам-нейронам была придана треугольная форма, а для клеток белковой структуры — шестиугольная, которые и обеспечивают более гармоничную подзарядку и расход энергии в тесном взаимодействии с энергией Земли и Вселенной в оптимальном для организма режиме. Не этот ли принцип используют пчелы для построения своих сот, где как раз реализуется «эффект полостных структур», а мед является мощным энергетическим веществом?

Ученые сделали вывод (В. Е. Славников), что пирамида и человек имеют много общего: они улавливают и аккумулируют энергию Космоса и Земли, генерируют вокруг себя энергетическое поле — частота электромагнитных колебаний находится в границах миллиметрового диапазона волн и практически совпадает с ними (60-70 гигагерц). Таким образом, пирамиды — это форма круга, трех- и шестиугольные формы (для снижения отрицательного влияния четырехугольных пирамид раньше в жилищах углы делали закругленными, так же как и столы) улучшают психофизиологическое состояние, усиливают защитные силы организма, наводят энергетический порядок в квартире, помогают организму бороться с вредоносным воздействием энергоинформационного мусора, снимают усталость. При построении таких пирамид используйте соотношение сторон основания к ребрам 1:1,2-1,5. Универсальное воздействие на организм, вероятно, связано с тем, что сгармонизирован-ное пространство пирамид оказывает влияние на жидкостные структуры, существенно изменяя их характер и соответственно нормализуя кислотно-щелочной баланс. И что немаловажно, никакого отрицательного влияния на организм нет, что подтверждается использованием тех же трехугольных пирамид В. Славникова в детских учреждениях и поликлиниках. Такие пирамиды способствуют устранению геопатогенных зон, нормализуют дисбаланс энергетических центров человека через чакры, которые с энергетической точки зрения рассматриваются как входные — выходные биокомпыотерные устройства, через которые осуществляется получение информации о внутреннем состоянии, а также воздействии на него извне. Сделайте небольшую треугольную пирамиду, где соотношение сторон 1:1,2-1,5, подвесьте к люстре, и вы получите не только гармонизацию пространства, но и улучшите здоровье.

Каждому человеку с рождения Космосом дается достаточно большой запас энергии как самого тела, так и его квантовых оболочек. В силу энергоинформационного обмена между телом и душой они, влияя друг на

друга, помогают развиваться: здоровому телу соответствует здоровая душа, и наоборот. В гармоничном сочетании «тело-душа» более подвижна, динамична, хрупка и уязвима в первую очередь душа. Любое заболевание души вызывает болезнь тела-ядра, и почти все телесные болезни вызываются недугами души. Вот почему во все времена на Руси врачевание начинали с оздоровления души.

Внешнее энергоинформационное поле служит защитой атомно-молекулярного ядра тела от неблагоприятных воздействий внешней среды и обеспечивает в качестве дополнительного канала получение из внешней среды информации, воспринимаемой человеком на уровне интуиции, которая, к сожалению, с возрастом у большинства сводится на нет.

Дисбаланс, который наблюдается при любом заболевании, происходит именно потому, что сознание и тело плохо скоординированы. Все, что нас окружает, состоит как бы из двух оболочек: одна — видимая, физическая, и другая, связанная с Единым информационным полем Вселенной на квантовом уровне и распространяющаяся в виде волн, не имеющих преград. Если у неживой природы частотный спектр постоянен, то у человека, живых существ он динамичен и его частота зависит от многих факторов как внешних, так и внутренних.

Следует обратить внимание на то, что организм работает иначе, чем электроприборы. Если в приборах частотный процесс повторяем, то в организме он имеет волнообразный характер, периодичность которого у каждого органа своя, и поэтому говорить о работе органа на ка-кой-то частоте применительно к человеку неправильно, тем более что мы работаем на постоянном токе, в пределах 10 Гц. Каждый же электроприбор, используемый в медицине, работает минимум на 50 Гц, и, кроме того, на человека действуют наведенные источники энергии окружающего пространства, что составляет до 20 В, а это значительная помеха. Чтобы подавить эти синфазные помехи, организм должен потратить много собственной энергии для превращения ее в биологический вид. Вот почему из всех электроприборов, используемых для медицины, предпочтение надо отдавать магнитотронам В. С. Патрасенко, работающим на постоянных магнитах, точно соответствующих магнитному полю Земли, что физиологично подзаряжает организм, нормализует его энергетику без траты собственной энергии. В дальнейшем при упоминании о частотных характеристиках работы органов и систем организма следует иметь это в виду

Сейчас много говорят об искусстве тибетской медицины, когда по пульсу можно определить диагноз. Как это возможно?

Известно, что каждая клетка, каждый орган работает на собственной, определенной «частоте», которая передается по пульсу, как по проводам, и по характеру его изменения после соответствующей подготовки можно проводить диагностику заболеваний. В последнее время все большую значимость стало приобретать новое направление в медицине — «биорезонансная квантовая медицина». Дело в том, что каждый наш орган работает на заложенной природой частоте, почему мы и записываем ЭКГ, ЭЭГ, а каждый человек имеет индивидуальную частоту электромагнитного излучения. Известно, что при возникновении заболевания меняется частота работы того или иного органа (уменьшается или увеличивается) и, воздействуя на орган физиологической частотой, которая накладывается на заложенную Природой, создавая резонанс, глушится патологическая частота, тем самым восстанавливается работоспособность органа.

Наше тело — это не только физическое проявление, а носитель квантовой энергии, пронизывающей все, что создано Природой. Оказывается, в психическом настрое на выздоровление заложена громадная сила, без которой трудно бороться как с заболеванием, так и со старостью.

Официальная медицина рассматривает человека, его тело как систему, постепенно подвергающуюся процессам старения. Еще греческий философ Гераклит говорил, что нельзя вступить в одну и ту же реку дважды, ибо во второй раз входящего омоют уже новые воды. Так и в теле все находится в движении, динамике, каждая клетка живет по своему закодированному ритму: эритроцит —

4 месяца, кожа — тоже 4 месяца, костная ткань — 1 год, тело обновляется на 98% за два года. Если до недавнего времени считалось, что клетки мозга и сердца живут без воспроизведения столько, сколько длится наша жизнь, то в последнее время уже есть доказательства, что при определенных условиях они восстанавливаются. Удивительно, что одна клетка ДНК организма создает разные клетки, со своим сроком жизни. Если посмотреть в микроскоп, то клетка нейрона мозга похожа на аналогичную клетку в слизистой носа, но первая живет долго, а в носу обновляется через месяц.

В настоящее время установлено, что многие болезни связаны со стрессовыми ситуациями, превышающими возможности организма, где активность иммунной системы снижается. Родоначальник понятия стресса, канадский ученый Ганс Селье, определил стресс как совокупность защитных приспособительных реакций, возникающих в организме в ответ на любые изменения. Отмечено, что после больших физических или стрессовых нагрузок в крови и слюне исчезают элементы иммунной

защиты — белки-иммуноглобулины, и организм остается безоружным. В момент стресса, когда изменяется кис-лотно-щелочное равновесие и происходит резкий выброс гормонов в кровь, увеличивается количество особых рецепторов, которые захватывают иммуноглобулины. Эти молекулы под действием ферментов распадаются и усиленно выводятся из организма. Только через 2-3 недели в крови восстанавливается исходный уровень белков иммунной системы, и именно в этот промежуток времени человек может заболеть.

Чем сильнее стрессовая реакция, тем заметнее эти сдвиги. Оказывается, все хорошо в меру. Получается, что стрессовая реакция, с одной стороны, приводит к мобилизации энергетических ресурсов для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма в стрессовой ситуации, а с другой — становится фактором их нарушения. В случае, если она сразу не реализуется (раньше наши предки в этом случае или убегали, или дрались), это приводит к срыву психоэмоциональных реакций, а в последующем к функциональным или органическим расстройствам.

Адаптационные механизмы лучше проявляются, если их систематически тренировать постоянными, не очень сильными нагрузками: физические упражнения, бег трусцой и т. п. В случае сильного стресса такой организм сможет нормально на него реагировать, без каких-либо серьезных последствий. В случае же, если стрессовые нагрузки сильны и постоянны (конфликты, профессиональный спорт и др.), человек становится больным.

К сожалению, мало кто из врачей задумывается над тем, что причиной болезни служит спазм сосудов, особенно капилляров. Сердце — не насос по перекачке крови, как думают многие, даже врачи, это своего рода ресивер — распределительный бачок, кран, с помощью которого нагнетается кровь только в артерии. Второе сердце — вены, обеспечивающие обратный ток крови к сердцу В отличие от насоса технической системы, в организме человека артерии с венами соединены с двух концов: один — к сердцу, второй — к капиллярам. Получается, что насосом является не сердце, а именно капилляры. При снижении двигательной активности они слабо помогают сердцу, и оно преждевременно изнашивается.

Именно нарушение в капиллярной сети, ее зашлакованность (что является следствием малой физической активности, неумения управлять стрессовыми ситуациями, страха и других отрицательных эмоций) лежит в основе заболеваний сердца (ИБС, инфаркт, инсульт) и всей сердечно-сосудистой системы в целом, что, в свою очередь, ведет к нарушению

обменных процессов, застойным явлениям, повышению (или понижению) артериального давления и, как следствие, — к заболеванию любых органов и систем организма. Как здесь лишний раз не вспомнить гениального русского врача А. Залманова, который ввел в медицину термин «капилляроте-рапия» с помощью скипидарных ванн? Воздействуя на капилляры, без которых в организме не происходит ни один физиологический процесс, можно подобрать ключ к любому заболеванию. По данным А. Залманова, капиллярная сеть у нас составляет до 100 ООО км. Но ведь чтобы хорошо работали капилляры, надо, чтобы хорошо работали мышцы, в которых они расположены, значит, надо их тренировать, и — круг замкнулся. Все находится в наших руках, движении, направленности мысли на здоровье.

Если продолжать разговор о стрессе, то в первую очередь он сводится к страху, который, по мнению некоторых ученых, является фактором, лежащим в основе любого заболевания.

Эта оригинальная теория возникновения заболеваний предложена доктором Николаем Григорьевичем Пешковым (Павлодар). Он считает, что в основе любого заболевания лежит страх, который вызывает блокировку регуляторных механизмов, спазмы капилляров и может медленно или быстро привести к болезни. Если заставить человека изложить на бумаге свою «историю болезни», то, как бы исповедуясь перед самим собой (себя ведь не обманешь), больной, вынимая из души «занозу», выздоравливает.

Нереализованные в момент страха выделенные химические вещества — адреналин, кортизон и др., постепенно накапливаясь, достигают критической массы и вызывают изменения в иммунной, гормональной системе, что ведет к снижению возможности организма к саморегуляции и самовосстановлению.

Страх — это когда у человека нет возможности ответить адекватно на сложившуюся ситуацию: сказать своему начальнику все, что о нем думает; мы боимся заболетьу потерять, умереть. Например, М. Лежепеков считает, что рак — это на 100% результат обиды и страха.

Клетка — сложная биологическая структура, в которой происходят энергетические и информационные процессы. Чем больше клетка работает, тем интенсивнее происходят в ней биохимические и энергетические процессы, тем здоровее человек. И наоборот, чем меньше клетка работает, чем меньше она тренирована, тем чаще химические реакции в ней неполноценны, что приводит к образованию вместо углекислого газа окиси углерода, а следовательно, к самоотравлению организма. Этому также способствует курение, прием алкоголя, избыток жира и сахара в организме.

На этом фоне слабеет иммунная система, ответственная за борьбу с внешними и внутренними повреждающими факторами, и резервные возможности тают, не подкрепляемые тренировкой. Клетка как основная структурная единица организма «зашлаковывается», обменные процессы идут в ней медленнее, что, в свою очередь, приводит к дисгармонии в работе органов, систем, а отсюда недалеко и до заболевания. Необходимо только знать, что Природа поступила мудро, дав нам 8-10-кратную степень надежности систем организма, которая всегда сильнее любых повреждающих факторов.

В последнее время появилась паразитарная теория возникновения заболеваний, в том числе инфаркта, инсульта, рака, СПИДа и т. п. (Т. Я. Свищёва, В. А. Мельникова). Не зря говорят, что «новое — это давно забытое старое».

Дело в том, что наш организм населен самыми разнообразными простейшими микробами, вирусами, грибками и тому подобными паразитами, которых не счесть, и, главное, все они должны уживаться друг с другом. Любое заболевание — это активизация той же микрофлоры, которая, борясь за свое существование, вырабатывает свои антитела против лекарственных и других средств, в результате чего становится еще более вирулентной, агрессивной. Получается замкнутый круг, когда на борьбу с заболеваниями требуется больше усилий, но с отрицательным результатом. Сейчас эти паразиты, те же при-оны, совсем озверели. Взять ту же трихомонаду, которую Т. Я. Свищёва обвиняет во всех смертных грехах и которая жила до нас и будет жить, когда нас не будет.

Что же на самом деле происходит при возникновении заболеваний? На фоне ослабления защитных сил организма активизируется микробная флора, поднимается температура. Вместо того чтобы дать организму самому справиться с возникшими проблемами, больному назначают, да и сам он начинает принимать антибиотики, жаропонижающие и другие средства, которые подменяют иммунную систему, которая в дальнейшем уже функционировать не будет: зачем работать, когда есть искусственные заменители! Конечно, какая-то часть вирусов и микробов погибнет, но остальные, более сильные, ведя борьбу за свое существование, становятся более устойчивыми к применяемым средствам. Вот почему появляются лекарства 2-го, 3-го и т. д. поколений. В настоящее время все больше специалистов признают инфекционную природу заболеваний теми же трихомонадами, хламидиями и тому подобными паразитами, на борьбу с которыми требуются все более сильные лекарственные средства, но с отрицательным результатом. Дело не в вирусах и других микробах, от

которых, оказывается, избавиться нельзя. Все дело в состоянии иммунной системы. Взять тот же СПИД. Вирусолог Правительства США Р. Гало в лабораторных условиях (что сомнительно) получил вирус, названный им «вирус иммунодефицита» (ВИЧ), и заявил, что этот «новый» ретровирус есть «возможная» причина синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИДа). В дальнейшем слово «возможный» исчезло, и эта «утка» пошла гулять по белу свету, устрашая людей. Это в СССР, да и в России мнение каждого академика является бесспорным, а за рубежом все открытия подвергаются независимым исследованиям. Так вот, такие исследования в различных странах не только позволили усомниться в существовании вируса СПИДа, но и доказали, что его нет (профессор И. Йеридал, Англия). Вот что пишет видный немецкий иммунолог Г. Кремер: «...снижение Т-лимфоцитов в крови, являющееся симптомом иммунодефицита, связано не с мифическим СПИДом в крови, а с употреблением наркотиков, алкоголем, стрессами, половыми извращениями, многими хроническими болезнями, неблагоприятными экологическими и другими факторами. Используемый для лечения СПИДа высокотоксичный препарат АЗТ и его аналоги не только уничтожают клетки иммунной системы, но и помогают больному раньше умереть» (газета «Совершенно секретно» № 12 за 2000 г. и № 5 за 2002 г.). Почему так сильна история о СПИДе, он объясняет тем, что она позволяет получать многомиллионные прибыли. Непонятно только, почему люди, ответственные за проблему СПИДа в России, зная то, что здесь написано, еще требуют от правительства больших ассигнований на разработку вакцины от СПИДа, которого, оказывается, нет. Еще в 1980-х годах Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) такие заболевания, как вирусный гепатит, хронические болезни, СПИД и другие, отнесла к вторичным имму-нодефицитным состояниям. Восстановив иммунный статус человека, оказывается, можно избавиться от перечисленных и других заболеваний. Еще в 1988 году на

4-м международном конгрессе по СПИДу в Стокгольме (12-16 июня) один из авторов книги в тезисах доклада сообщил о том, что вторичные иммунодефицитные состояния можно лечить с помощью созданного прибора для ультрафиолетового облучения крови, в авторской модификации существенно отличающегося от аналогичных приборов. Ультрафиолетовым светом мы заинтересовались потому, что без него практически на Земле нет жизни: с его помощью осуществляется фотосинтез. Первичный механизм УФ имеет электромагнитную природу, в основе которой лежит спонтанное митогенетичес-кое излучение (Гурвич А.).

При функционировании или отмирании клеток часть освобождающейся энергии поглощается новыми клетками, вызывая их деление, другая — стимулирует процессы метаболизма, что обеспечивает биоэлектрическую активность органа. При этом у каждого органа наблюдается свой спектр — набор частот, заложенный в процессе эмбрионального развития. Нарушение частотного спектра излучения связано в основном с недостатком кислорода (гипоксия) не как окислителя, а как корректора частот каждой клетки, что приводит ее к интоксикации с последующим вначале функциональным, а затем патологическим изменением. При использовании ультрафиолетового излучения в определенном спектре частот, практически отсутствующего на Земле, происходит частотно-резонансная подпитка энергии, повышающая кислородную емкость крови, иммунорезистивность, нормализацию обменных процессов и биополевую структуру организма.

Неудивительно, что ученые Е. Вартанов и В. Ипполитов в последующем доказали, что именно в выбранном нами диапазоне УФ излучаются наши мысли. УФ-облу-чение крови с помощью разработанного нами устройства является не средством лечения какого-либо заболевания, а физиологической природной стимуляцией жизненно важных функций организма благодаря активации биохимических, энергетических естественных механизмов, которые уже сами наводят «порядок». Этим-то и объясняется универсальность метода и многообразие клинических проявлений, отсутствие каких-либо осложнений, а также эффективность при необратимых процессах или утраченных функциях. Оказывая неспецифическое воздействие, УФО крови суммарно приводит к увеличению общей энергонасыщенности и, соответственно, общей резистивности (сопротивляемости) организма.

Вот почему этот метод, оказывая иммуномоделирующее влияние, так эффективен при иммунодефицитных состояниях, в том числе при таких, как вирусный гепатит, хронические заболевания, бронхиальная астма, бесплодие, так называемый СПИД и др. В дальнейшем эту методику соединили с использованием перекиси водорода, как одного из сильнейших антиоксидантов, с помощью которых можно избавиться от многих болезней. К сожалению, эта методика ни в СССР, ни в России, вероятно из-за простоты и дешевизны, не была востребована, хотя в США она используется с достаточной эффективностью, но в менее совершенном конструктивном варианте (У. Дуглас, Лос-Анджелес, 1998 г. «Целительные свойства перекиси водорода»). О значении перекиси водорода для организма и способах ее использования читайте в разделе «Рекомендации».

И еще к вопросу о СПИДе. Так вот, в организме у человека существует несметное количество различных вирусов из самых многочисленных организмов на Земле, выполняющих многие функции. И что еще важно: весь микро- и макромир живых существ имеет единый генетический код, что лишний раз отвергает теорию Дарвина, утверждающего обратное: чем более высокая ступень развития, тем более усложненный геном. А единство генетического кода делает возможным обмен информацией между любыми организмами. Это явление получило название «горизонтального переноса» информации, необходимой для существования биосферы. Отвечают за этот перенос именно вирусы. А вирус СПИДа еще никто не видел, ибо он не один, а представлен несколькими вариантами, что значительно затрудняет как диагностику, так и вопросы разработки лечения. Главным же фактором развития этого заболевания является ослабление иммунной системы организма, защитные силы которого должны быть сильнее любого вируса. На фоне экологической, экономической, социальной ущербности, когда организм сам по себе испытывает сильнейшие стрессы, направленные на выживание, возникновение различных заболеваний или появление новых, еще неизвестных — проблема завтрашнего дня. Но то ли еще будет, если человек — дитя Природы — не будет вести себя в соответствии с гармоничным состоянием между внешней и внутренней средой во всем ее многообразии.

Некоторые исследователи говорят, что в XXI веке следует ожидать еще более опасных инфекций и, соответственно, болезней. Все дело в самом человеке, в его иммунной системе, ее готовности поддерживать нормальное функциональное состояние организма, силы которого должны быть всегда больше любого повреждающего фактора, в том числе и микромира, населяющего наш организм. Просто эту «армию паразитов», среди которых много полезных, надо держать в черном теле и не давать ей проявлять себя.

Откуда берется патогенная микрофлора в организме? В первую очередь это ослабление организма, легкоусвояемые углеводы, рафинированные продукты, изделия из муки высокого помола, жареное, жирное, копчености, молоко и т. п.

Организм больных людей питается не продуктами расщепления недавно съеденной пищи, а продуктами распада, отходами этих самых паразитов, чему способствуют гнилостно-бродильные процессы, происходящие в организме в результате нарушения режима питания, активного движения. Все это создает прекрасные условия для активации всей этой биологической «живой грязи», тех же трихомонад, хламидий,

кандид и т. п., которые, отслеживая организм на энергоинформационном уровне, могут делать с ним все, что захотят, характер заболеваний при этом не имеет значения. Надо просто восстановить внутреннюю эндоэкологическую среду, освободить ее от грязи, шлаков, тем самым запускаются механизмы саморегуляции и самовосстановления, конечно, при проявлении достаточной самодисциплины (правило трех «С»), если хотите быть здоровым.

Многих сейчас интересует проблема рака, ибо теорий его возникновения существует много, но однозначного ответа нет. Только общеизвестно, что онкозаболевание — это онкохирургия, лучевая, химио- и иммунотерапия — тупиковая ситуация.

Вместе с тем на основании громадного материала как в США, так и в России практические врачи пришли к выводу, что рак — это образ жизни больного, и в первую очередь он связан с фактором питания. Любая клетка организма в зависимости от своего предназначения живет время, отпущенное ей Природой, например, клетки крови живут около 4 месяцев. Так вот, на каком-то этапе своего развития в результате какого-либо фактора клетка прекращает свой рост и начинает мутировать, изменяя программу самореализации. Так как это происходит с клеткой организма, то на первоначальном этапе эти измененные клетки не воспринимаются организмом как чужие, а когда процесс их размножения зайдет далеко, то уже поздно, образуется опухоль.

Раковые клетки любят твердую пищу (вареную, жареную, копченую, жирную, животные белки), которая способствует закислению организма из-за постоянного недостатка кислорода. Установлено, что любая болезнь начинается тогда, когда ткани испытывают кислородное голодание, чему способствует плохое пережевывание пищи, прием жидкости во время и после еды (первое блюдо — еда), что уменьшает концентрацию пищеварительных соков желудка, печени, поджелудочной железы, и пища в организме гниет, закисляется. Именно в такой среде возникают раковые клетки, и если насытить кислородом ткани, то и процесс излечения возможен, о чем вы узнаете в разделе «Рекомендации». Вы должны знать, что pH крови в норме должен быть 7,35-7,45, венозной крови и межтканевой жидкости 7,26-7,38. Установлено, что даже незначительное снижение кислотно-щелочно-го равновесия в сторону закисления, так называемого ацидоза, вызывает резкое падение активности внутриклеточных процессов, органы и системы организма начинают работать с большим напряжением, ухудшается самочувствие, падает работоспособность. Или иначе: чем больше в организме грязи, тем слабее

работает иммунная система, и здесь-то включаются в процесс различного рода паразиты (те же трихомонады, которые, по данным Т. Я. Свищёвой, и являются причиной рака, инсульта, инфаркта и т. п.), что, вместе взятое, «добивает» организм появлением заболеваний независимо от характера их проявления.

Это, конечно, несколько упрощенный взгляд на довольно сложный процесс возникновения онкозаболеваний, но наша врачебная практика позволяет согласиться с этим взглядом. Вот почему, не нормализовав работу желудочно-кишечного тракта и особенно печени, практически невозможно бороться с таким грозным недугом, как рак.

Нам импонирует теория гомотоксикологии, предложенная немецким врачом Г. Рекевегом (1955 г.). Он считает, что болезнь— это ослабление защитных (иммунных) сил организма, которые не могут справиться с внутренними или внешними «врагами», согласно этому рассматривается 6 стадий:

1. Стадия выделения, когда все виды шлаков выделяются физиологическим путем, регулируемым самим организмом.

2. Стадия реакции, когда организм на наличие шлаков реагирует температурой, насморком, кашлем, болями, запором, поносом, потом, покраснением, уплотнением, нагноением.

3. Стадия накопления, перераспределения большого количества шлаков. Эта стадия проявляется в виде ожирения или похудения, образования липом, полипов, различного рода папиллом, фибром.

На этих трех стадиях организм еще сам может справляться с возникшими отклонениями, ибо процесс идет на уровне общей тканевой зашлакованности. При дальнейшем накоплении шлаков происходит изменение в клеточных органных структурах, что в последующем уже может сказаться на генетическом уровне.

4. Стадия насыщения. Проявляется, как правило, субъективными симптомами при минимальном количестве объективных, когда ставят диагноз: вегетососудистая дистония, нарушение обмена веществ, «синдром усталости» и т. д. Эта стадия называется еще «немой», или «молчащей».

5. Стадия дегенерации, разрушения, при которой уже объективные признаки, хотя и слабые, но дают о себе знать при лабораторных исследованиях и более выраженных симптомах.

6. Стадия озлокачествления. Когда зашлакованность пронизывает все структуры тканей, клеток, жидкую субстанцию, кровь, лимфу, межклеточную жидкость.

Подобное явление носит название «помойного ведра», когда в течение

жизни оно наполняется шлаками, механизм переработки которых постепенно выходит из строя, а как от них избавляться, никто не учит.

В настоящее время физиология старости рассматривается как процесс увядания, когда клетка якобы должна неизбежно претерпевать соответствующие изменения: сморщиваться, подвергаться соединительнотканному перерождению, снижению биохимических процессов и т. д.

Считается, что наш мозг, сознание в течение жизни использует только 10% своих возможностей, а где же остальные 90%? Русские мыслители XIX — начала XX веков Н. Федоров, К. Циолковский, В. Войно-Ясенецкий и др. доказывали, что помимо сознания у человека есть душа, сверхчувственное сознание, находящееся в подкорковых образованиях, которое материалистами всегда рассматривалось как какой-то придаток, не принимающий никакого участия в разумной деятельности человека, а только регулирующий вегетосоматические функции. Оказывается, наше подсознание играет не меньшую, если не большую роль в жизнедеятельности человека, ибо как раз здесь-то и находятся эти 90% не используемых нами возможностей. Только для достижения успеха надо скоординировать сознание с подкорковыми образованиями, которые, связывая нас с Природой, выводят на новый уровень сверхсознания.

Одним из доказательств сказанного является следующее: доктор Джэй Глэзер в 1986 г., исследуя одно из химических веществ — дегидроэпиандростерон (считается, что он связан со старением), обратил внимание, что если максимум этого вещества в организме наблюдается в 25 лет, то к 70 годам его остается около 5%. Во время медитаций уровень дегидроэпиандростерона повышается до 40% и более, а каждый год таких занятий снижает биологический возраст человека на один год.

Значительная роль в старении принадлежит работе нашего «третьего глаза», который во время развития ребенка во внутриутробной жизни превращается в гормональную железу эпифиз, так называемую шишковидную железу

Мелатонин, вырабатываемый эпифизом, — это гормон, регулирующий все органы эндокринной и иммунной систем, это рост, умственная и физическая работоспособность и многое другое. С возрастом мелатонина вырабатывается меньше, что приводит к различным заболеваниям. Замечено, что мелатонин вырабатывается только во время сна, в состоянии медитации. Вот почему его много у слепых, которые намного реже страдают онкозаболеваниями, гипертонией и др. Если у вас, например, между 4-5 и 9 часами утра произошел сердечный приступ, то виноват в

этом мелатонин, которого у вас мало или нет. Этот гормон контролирует норму других гормонов, например эстрогенов, у женщин, так как их избыток или же недостаток — это уже рак молочной железы, половых органов.

Как добиться, чтобы у вас мелатонина было достаточно в любом возрасте, вы узнаете из того, что прочитаете в этой книге.

Следовательно у старость не болезнь, а состояние, которое зависит от характера нашего мышления, сознания, направленного на удовлетворение насущных потребностей человека$_{y}$ когда духовная сторона выключена из жизниу что разрушительно влияет на функции организма. Изменив только сознание, независимо даже от характера питания, образа жизни$_{y}$ можно привести себя в равно-весие$_{y}$ живя по законам Вселенной, Природы (Гармонии, Добрау Милосердия, Нравственности и др.)$_{y}$ и достичь физического и духовного здоровья.

Для того чтобы понять, что такое болезнь, надо знать, что такое здоровье, а до сих пор, несмотря на многочисленные теории, единого мнения на этот счет нет. Многие исследователи в интегральной форме здоровье понимают как оптимальную форму жизнедеятельности организма, обеспечивающую ему наиболее совершенную адаптацию к внешней среде. Но здесь ничего не сказано, а за счет чего это обеспечивается, что лежит в основе первоначального возникновения заболевания. Еще почти сто лет тому назад великий русский ученый И. И. Мечников говорил, что «человек стар настолько, насколько стара его соединительная ткань». Оказывается, ничего не надо было создавать, а надо было заняться разработкой этого положения, которое позволило бы решить практически все проблемы, связанные со здоровьем. Мы были в какой-то мере не только свидетелями, но и участниками разработки теории возникновения заболеваний, связанных с соединительнотканной недостаточностью, которую развил доктор медицинских наук Александр Алексеевич Алексеев. Дело в том, что наш организм, если рассматривать его в целом, состоит как бы из двух составляющих: сами клетки органов, занимающихся специфической деятельностью, будь то желудок, печень, мозг, сердце и строма — соединительная ткань. Известно, что развитие человека начинается с деления клетки, вернее, генов — носителей наследственной информации. Если происходит что-то хотя бы с одним из генов, то клетка заболевает или умирает. В результате чего могут происходить эти изменения?

Организм человека формируется из трех зародышевых листков:

эктодермы (голова, кожа), энтодермы (внутренние органы) и мезодермы (соединительная ткань, основными функциями которой являются защита, питание, опорная и сократительная деятельность). Соединительная ткань представлена жидкой частью (кровь, лимфа, плазма, межтканевая, внутриполостная, спинномозговая жидкость), твердой (кости, хрящи, волокнистая, мышечная ткань) и гелеобразной (суставы, глаза) и т. д. Так как организм старается защитить работу органов от влияния токсических веществ, то они в первую очередь задерживаются в соединительнотканных структурах, в которых происходят застойные процессы, их зашлакованность. Именно здесь, а это около 85% общей массы тела, заложена первопричина возникновения любых, вначале функциональных, а затем и патологических отклонений, независимо от их нозологических форм.

Главенствующая роль соединительнотканных структур лежит не только в обеспечении и поддержании функциональной дееспособности органов, но и в передаче информации благодаря так называемому волновому геному (П. П. Гаряев), связывающему метаболические процессы организма с внешней средой благодаря полевым структурам. Начало нарушения этого процесса лежит в образе жизни, смешанном питании, нарушении работы желудочно-кишечного тракта, ограничении двигательной активности и других факторах. Поддерживая соединительнотканную систему на должном функциональном уровне или восстанавливая ее с помощью данных в книге рекомендаций, можно не только избавиться от имеющихся, но и, что не менее важно, предупредить возникновение любых возможных заболеваний.

Сегодня уже считается доказанным, что страх, не-востребованность, пессимизм, унижение, оскорбление могут служить причиной возникновения различных заболеваний: язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, неврозов и т. п. Вместе с тем в ряде случаев наблюдается как бы беспричинная гибель клеток, названная специалистами «паранекрозом», или «некробиозом» («осенний листопад», или «осень жизни»). Если клеток много и они лишние, включается физиологическая суицидная программа. Оказывается, что информационная гибель изначально запрограммирована в ДНК и осуществляется при активации летальных генов (есть и такие). При этом распадающаяся на фрагменты ДНК рассасывается и поглощается. А что произойдет, если какая-то часть ДНК не уничтожится, возникнет мутация? Для образования мутаций необходимой основой является признание первичности волновых процессов во всей Вселенной, живой природе, в том числе и в волновой

природе генома (Казначеев, Гаряев). Врач А. К. Черно-щёков пошел еще дальше: им экспериментально доказана возможность при воздействии геомагнитных возмущений (ГМВ) и магнитных бурь (МБ) не только возникновения спонтанных мутаций, но и перехода одних форм микробов, бактерий в другие в течение 2-10 минут, что, в принципе, в лабораторных условиях невозможно. Если учесть, что человек практически изолирован от электромагнитного поля Земли, из-за чего резко снижена его энергетическая сущность, то можно себе представить, что может происходить на этом фоне в организме: появление новых форм микробов, бактерий или возникновение новых заболеваний, причем еще в более вирулентной (заразной) форме.

Не это ли лишний раз подтверждает выводы великого русского ученого, преследуемого у нас и признанного только за рубежом, А. Чижевского, доказавшего влияние геомагнитного излучения на все жизненные проявления на Земле и его связь с возникновением заболеваний, эпидемий, войн и т. д.?

Наконец, в последнее десятилетие все больше появляется работ, связанных с проведением исследований в области энергетической сущности человека (В. П. Казначеев В. Сафонов, Д. Верищагин, Е. Ливенцов, В. Шабетник, А. Мартынов, В. Медяленовский и многие другие). Эти исследования как в теории, так и на практике свидетельствуют о том, что человек — это энергоинформационная система, ничем не отличающаяся от всего окружающего Мироздания, основой которого является электромагнитная природа. Чем чище работает система (человек), тем безупречнее ее электромагнитная природа — аура (применительно к живым объектам), которая у человека должна быть определенных формы и цвета, с изменением чего наступает болезнь. Вот почему, как считают многие авторы, в том числе и мы, при любом заболевании необходимо восстановить ауру, а это значит — устранить все застойные процессы в организме, зашлакованность, являющиеся рассадниками патологических проявлений, тем самым восстановить энергетику, все защитные силы организма, которые уже сами справятся с любым патологическим процессом.

Мы коснулись взглядов на возникновение заболеваний и процессы старения только нескольких ученых, а их гораздо больше, и каждый по-своему прав, но единого-то мнения нет. А простому смертному до этих теорий нет дела: ему хочется просто быть здоровым. Оказывается, каких-то 100 лет тому назад и даже менее наши великие физиологи: И. Мечников, И. Павлов, И. Сеченов и другие — учили, что организм — это единая,

целостная система, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо и болезней как таковых нет, а есть состояние. При выполнении громадной по ответственности работы, связанной с изысканием методов и средств оказания медицинской помощи применительно к условиям космического полета, за основу всех исследований были взяты физиологические процессы, происходящие в организме, а это — значимость кислорода, жидкостного «конвейера», ультрафиолетового света в определенном диапазоне, в котором работает клетка.

К сожалению, никто из представителей существующих академических школ об этом не вспоминает, а каждый отстаивает свой узковедомственный взгляд на сложные процессы, происходящие в организме, этом многоплановом хозяйстве. Удивляет только, что все они сходятся в одном: их рекомендации, независимо от характера заболевания, ограничиваются противовоспалительными, обезболивающими и общеукрепляющими средствами, а если это не помогает — хирургия, химио- и радиотерапия. Несмотря на такие «оригинальные» взгляды, они получают различные звания, награды, почести, от которых болезней и больных не становится меньше. Конечно, чтобы быть здоровым, необходимо соответствующее государственное обустройство и желание самого человека быть здоровым.

Осталось немного: соединить очистку организма от шлаков, восстановить окислительные процессы с помощью кислорода, жидкостного «конвейера», подпитать энергией ультрафиолетового излучения в предложенном физиологическом спектре в сочетании с двигательной активностью... и получить генерализованный эффект оздоровления, да еще на фоне приема фенибута. К сожалению, эта схема, предложенная нами, оказалась до сего времени невостребованной Минздравом России.

Если вернуться к медицине, то до сегодняшнего дня продолжается ее зацикливание, направленное на уточнение диагнозов и разработку новых, более сильных лекарственных средств. Вместе с тем существуют подходы к профилактике и лечению заболеваний независимо от их патогенеза, основанные на неспецифических воздействиях, активизирующих иммунную систему и нормализующих биоэнергетические процессы, то есть соединительнотканную систему. Они сами с помощью системы саморегуляции (кроме острых и тяжелых состояний) способны навести в организме порядок. Конечно, для этого необходимы знание физиологических процессов и собственные усилия, без которых невозможно быть здоровым. Оказывается, всё в наших руках!

Итак, что собой представляет человек и его первооснова — клетка?

Человек — это сложная энергоинформационная система, состоящая из

взаимодействующих органов. В свою очередь, они состоят из клеток, представляющих ту же систему сложных биоэнергетических процессов, которым в последнее время все больше уделяют внимание биофизики, биологи, физиологи, так как в конечном счете от них зависит наше здоровье. Например, с помощью генной инженерии можно многого добиться, но если вся сложная биоэнергетическая система организма не будет работать в оптимальном режиме, ее усилия не смогут оздоровить человека.

Рассмотрим особенности строения клетки.

До последнего времени считалось, что основным механизмом воздействия электромагнитного излучения на организм являлось «тепловое», исходя из чего и разрабатывались стандарты безопасности. В настоящее время основоположником нового учения о Мироздании В. Д. Ша-бетником, автором «Фрактальной физики», доказано, что во всей Вселенной наблюдается проявление глобального Закона всеобщего взаимодействия.

Основным выводом, к которому приходит автор, является то, что как Природа, так и человек имеют общий электромагнитный характер. На основе электромагнитной концепции Мироздания человек представляет собой биоэнергоинформационную систему, входящую в общую систему Вселенной, и такое понятие о сущности определяет и изменение сознания, при котором духовные ценности должны преобладать над материальными. Ведь сознание является одной из форм Мироздания, поэтому представление нынешней науки о вторичности сознания не соответствует действительности. Клетка организма человека имеет электрический потенциал около 0,1 В/м, а напряжение электрического поля мембран приближается к напряженности электрического поля Солнца и составляет 10^7 В/м. Благодаря такому электрическому полю и обмену веществ в клетках, тканях формируются энергоинформационные оболочки, разные по диапазону излучения, в том числе эфирная, астральная, ментальная. При этом волновой портрет человека индивидуален.

Клетка состоит в основном из фосфолипидов и белков, как энергетических веществ, а также сложного комплекса взаимосвязанных между собой электролитов, ферментов, витаминов и других веществ.

Белковая часть мембран на поверхности имеет слизеподобные вещества (мукоиды), которые способствуют адсорбции различных веществ, благодаря чему одни вещества могут проходить в клетку, другие — нет. Вследствие неравномерности распределения ионов внутри и вне клетки создается разность потенциалов, что и является движущей силой

биопроцессов. Внутри клеток находятся лизосомы (особые клеточные структуры-органеллы), содержащие множество гидролитических ферментов, которые способствуют более быстрому протеканию биохимических реакций, и митохондрии — «электростанции», содержащие дыхательные ферменты. Наконец, в центре клетки расположено ядро, в котором находится святая святых: хромосомный аппарат, содержащий всю информацию обо всем организме. Здесь тоже свои сложные взаимоотношения, своя разность потенциалов, свой обмен веществ. И эта структура, видимая только в микроскоп, живет, дышит, добывает энергию, выделяет шлаки и т. п.

П. Гаряев, создатель нового направления волновой генетики, говорит о том, что только 1% информации пишется в молекулах ДНК — носителях генетического аппарата, а 99% составляет энергоинформационное поле (супергеном). Мало того, молекулы ДНК способны обмениваться информацией с помощью электромагнитных волн. Или, иначе, в каждой точке волнового генома содержится в свернутом виде информация о всем организме, его прошлом, настоящем и будущем. Это доказывается тем, что если взять интегральную информацию с ДНК донора, например курицы, и ввести ее утке, то получим куроутку или козлокролика, кого хотите. При этом ведь хромосомный аппарат не затрагивается, а только используется информация, находящаяся вокруг него! Вот почему небезразлично, какую вы излучаете информацию: мысли, слова, действия, от чего зависит здоровье или болезнь, что в последующем с помощью волновой генетической программы уже может передаваться по наследству

Как переваривается пища на уровне клетки?

Процесс расщепления углеводов, белков, жиров и образования аминокислот, как последней стадии переработки пищи, проходит две фазы: первая — анаэробная, брожение, когда вещества расщепляются на воду, углекислоту и молочную кислоту; при этом часть энергии идет на тепло, а другая — на присоединение фосфора к нуклеотиду с образованием аденозиндифосфорной кислоты (АДФ). Затем включается вторая фаза — аэробная, при которой дыхательные ферменты митохондрий осуществляют окислительные процессы с отдачей электрона и превращением АДФ в заряженную аденозинтри-фосфорную кислоту (АТФ), которая в дальнейшем идет на энергетические процессы в организме опять с образованием воды, углекислоты и превращением молочной кислоты в пировиноградную. Выделяемая энергия идет на тепло, а другая — на химические связи и образование АДФ. Но запасы высвобождающейся энергии, как правило, невелики, вот почему клетка, тренирующий эффект

которой составляет не больше 2 суток, должна все время работать.

Эти данные согласуются с исследованиями, проведенными профессором Каразерен с сотрудниками (Англия), доказавшей, что при беге трусцой в организме вырабатывается гормон норперинефрин, обладающий общетонизирующим действием, снимающим стрессовую нагрузку, устраняющим депрессию и делающим человека доброжелательным, коммуникабельным. Действие этого гормона прекращается через 2 суток, вот почему если человек не тренировался больше двух дней, то надо начинать как бы сначала. Подсчитано, что в клетке находится около 2 тысяч митохондрий, этих маленьких электрических

3№447 станций, энергия которых, умноженная на массу мышц, равна энергии двигателя реактивного самолета, взлетающего вертикально, а КПД составляет около 80%.

Даже при незначительном повреждении клетки митохондрии набухают, количество их уменьшается (в норме они живут 10-20 дней), аэробная фаза блокируется, прекращается окисление жиров, переработка пищи останавливается на процессе брожения, пировиноградная кислота дальнейшему распаду не подвергается, молочная кислота, накапливаясь, закисляет среду, в результате чего клетка заболевает. Останавливаемся на этом потому, что именно здесь, на уровне обменных процессов в соединительных тканях, происходит первичное нарушение, поломка биохимических и энергетических процессов, снижение функций иммунной системы, которые в последующем трансформируются в различные заболевания. Мембрана клетки — это ситечко, биофильтр зашлаковывается, через него меньше поступает необходимых веществ и соответственно меньше выводится шлаков, и наступает самоотравление. Этому способствует гипокинезия, курение, алкоголь, нерациональное питание и другие факторы.

Поврежденные клетки становятся вредными для организма, против них вырабатываются специфические иммунные тела, которые уничтожают не только мертвые, но и живые клетки эндотелия, то есть возникает аутоиммунная реакция, в конце концов приводящая к сужению сосудов, их склерозированию. Вот так и образуются аутоиммунные заболевания, к которым относят облите-рирующий эндартериит, красную волчанку, системную склеродермию, ревматоидный артрит, различного рода коллагенозы, онкозаболевания.

Что собой представляет иммунная защитная система, о которой в последнее время так много говорят?

Известно, что защитные функции организма выполняют как клеточные, так и гуморальные факторы иммунитета (Т- и В-лимфоциты, их субпопуляции, лизоцим, пропердин, антитела). Доказана тесная связь деятельности центральной нервной и иммунной систем, в которой важную роль играют подкорковые образования, в частности гипофиз, гипоталамус, ретикулярная и лимбическая формации.

Активность иммунной системы связывается с вилоч-ковой железой-тимусом, находящейся за грудиной в верхней части. Считается, что именно отсюда происходит команда на формирование из клеток костного мозга, лимфатической системы, элементов защитной системы — Т-и В-лимфоцитов, являющихся составной частью соединительнотканной системы (вся жидкая среда организма, связки, хрящи, кости и т. д.).

Как известно, главной задачей иммунной и гормональной систем является поиск и уничтожение чужих, больных, ослабленных клеток, микробов, вирусов, проявляющих активность, токсических продуктов распада, то есть занятие ремонтом организма. На первый взгляд, все просто: быть всегда сильнее любого повреждающего фактора, для чего, конечно, надо потрудиться, чтобы держать иммунную и гормональную системы в постоянной «боевой готовности».

Сигналы от центров иммунной системы поступают в надпочечники, которые выделяют адреналин и ряд гормонов, самый активный из которых кортизон. Его главной функцией является превращение белков в сахар. Известно, что при любой работе, особенно в стрессовых ситуациях, резко повышается потребность организма в сахаре (глюкозе), запас которого ограничен. Но так как белки являются структурными и функциональными элементами клеток, то использовать их для получения сахара невыгодно. Для этой цели организм использует белки, не несущие определенной функциональной нагрузки и находящиеся в лимфатической системе (лимфатические узлы, костный мозг, вилочковая железа, селезенка). От способности организма противостоять внешним и внутренним раздражителям и зависит состояние иммунной системы и здоровье человека в целом.

БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА. БЕССМЕРТНА ЛИ ДУША?[1]

В последнее время биоэнергетика привлекает все большее внимание людей, пытающихся понять сущность человеческого бытия. Нам представляется, что наиболее приемлемой теорией, объясняющей этот процесс, является электромагнитная теория Мироздания, предложенная В. Д. Шабетником.

Суть этой теории заключается в том, что весь окружающий нас мир состоит из фрактальной структуры (фрак-тус — «дробный», «ломаный»), фундаментом которой является электрический заряд, но не масса. Масса — продукт образования электрическими зарядами (электронами, протонами, кварками и др.) всех геометрических форм физических объектов. Геометрия и структура материальных объектов приводят к явным электромагнитным эффектам, проявляемым в различных формах и известным нам как гравитация, сильные и слабые взаимодействия и очевидные электромагнитные. Сама по себе современная наука сводится к протоколированию проведенных экспериментов, и, ввиду ограничения таких возможностей, безошибочно представляющих процессы и явления в пределах только 1%, она не может видеть законы, простирающиеся на неизведанные области, в том числе такие, как физика человека и его сознание.

Фрактальная физика раскрывает проблему времени, которое многие видят как незримый поток, а нынешняя наука стоит на позиции единства пространства и времени и отрицания равномерно текущего времени. На основе фрактальной физики время неподвижно, и поэтому информация о прошлом симметрична будущей, то есть прошлое, в принципе, может оказывать влияние на настоящее и будущее в силу вечного существования информации о человеке, независимо от того, когда он жил.

Такая глобальная размерность времени отражает бесконечность пространства. Время, которое мы измеряем, является не физической сущностью, а показателем длительности процесса явлений и изменений, превращений одной формы материи в другую. Основные свойства материи детерминированы, что свидетельствует о существовании закона всеобщей взаимосвязи явлений и их причинной обусловленности, в основе которой

лежит электрический заряд. Поэтому в природе не существует закономерностей статистического типа, декларируемых нынешней физикой и наукой в целом. В реальности во Вселенной наблюдается проявление глобального закона всеобщего взаимодействия. Самым непосредственным выводом из наблюдений за Природой, работой нервной системы человека является то, что проявление их жизнедеятельности имеет общий электромагнитный характеру индивидуальный волновой портрет.

Телевизионные методы регистрации волнового портрета позволяют осуществить интегральную оценку индивидуума по критерию добра и зла. Так, у людей, осуществляющих насилие над другими, тело окружают оболочки в виде темных сгустков, у духовных людей они носят голубоватый, желтоватый оттенок, а у обычных (посредственных) — преобладает зеленый цвет. Такой метод регистрации волнового портрета в цвете в конечном счете приведет к объективному выявлению неблагополучного состояния человечества и конкретно каждого из нас. Поэтому нет ничего удивительного в том, что до сих пор научная мысль не видела Природу единой, электромагнитной по своей сущности, почему и ошибалась в определении фундамента Мироздания. По ее разумению, фундаментом Мироздания является масса, а тяготение Ньютоном односторонне предусматривалось только притяжением инертных масс, хотя в действительности мы наблюдаем и притяжение, и отталкивание. Во Вселенной существует один закон всеобщего взаимодействия, где наблюдаются процессы притяжения и отталкивания заряженных объектов. Поэтому необходимо понять, что роль настоящей науки должна заключаться не в бесконечном накоплении фактов, а в осмыслении их в свете определения добра и зла, то есть нравственной, этической основы деятельности, что позволит прогнозировать несоизмеримость, нецелесообразность человеческого поведения.

Современная наука отрицает наличие Космического Разума, сознания, являющегося одной из форм Мироздания. Форма Космического Разума напоминает форму головного мозга, вероятно, в связи с этим в ранних библейских текстах и писалось, что человек сотворен по «нашему подобию». Космический Разум наполняет всю Вселенную информацией, а связь с другими носителями сознания, включая человека, происходит практически мгновенно, благодаря ретрансляции информации через Солнце и другие звезды. Однако в процессе эволюции человека произошла блокировка мозга, ибо он в течение своей жизни стремится не к истинному познанию, а к прозаическим сторонам жизни: еде, размножению, групповым интересам. Поэтому человек, не зная об истинной природе

Мироздания, подстегиваемый сиюминутными эгоистическими устремлениями, взрывает землю, выжигает озоновый слой ядерными взрывами, запуском ракет, полетами самолетов на больших высотах. Ведь озоновый слой находится на высоте всего 20 км и защищает все живое от солнечной радиации.

Одной из особенностей озонового слоя является то, что он не пропускает рентгеновское излучение. Однако сегодня рентгеновское излучение является дополнительным источником повышения заряда Земли. Так, мощность гамма-излучения в летний солнечный день в 1998 году в Москве составляла 13, а к полудню 26 мкР/ч, что уже представляет опасность для организма. Если долго находиться на таком солнце, то могут развиться различные кожные заболевания, снижается работа иммунной системы, возникают депрессивные невротические реакции, что особенно сказывается на детях и пожилых людях.

Земля, имея такую тончайшую оболочку (80 км), уже раскалывается, а континенты плавают на отдельных «льдинах». Этому способствуют мощные ядерные и другие взрывы, в связи с чем только с 1994 года количество глубокофокусных землетрясений увеличилось в 2-3 раза. Газовая плазма через разломы земной оболочки подогревает воду морей и океанов, что приводит к изменению температуры на земном шаре, которая, в свою очередь, повышается за счет жизнедеятельности человека. Одной из причин экологической катастрофы является потепление атмосферы.

Потепление приводит к изменению климата на всем земном шаре. От этого, в частности, может поплыть «вечная» мерзлота, а это более половины территории нашей страны, что приведет к нарушению всей инфраструктуры. Внутри континента будет наступление пустыни, как это наблюдается в районе пересыхающего Арала. В Сибири чаще будут возникать пожары, а тут же, рядом, — наводнения. Число тропических циклонов на Дальнем Востоке даже уменьшится, но возрастет интенсивность наиболее мощных тихоокеанских тайфунов, наводнений в различных регионах, что и наблюдается в последнее время. Ледники Арктики и Антарктиды интенсивно тают, что способствует увеличению наводнений в последнее время в 2-3 раза, а к 2030 году, по данным прогноза, произойдет потоп. По данным секретного документа Пентагона, за последние 40 лет средняя температура на планете повысилась на 2,7 °С. К моменту всемирного потопа Мировой океан должен потеплеть на 3,3 °С. В настоящее время у экватора собрались триллионы тонн талой воды, что готовит почву для изменения центровки, и Земля перевернется, и предполагается, что это произойдет в 2012-2015 году. Тогда Северный

полюс окажется у берегов Америки. В ближайшие годы наводнения будут наблюдаться по всему миру и в результате подъема уровня морей станут бедствием для большинства населения планеты. Под водой могут оказаться Япония, Австралия, Нидерланды, Новая Зеландия, юго-восточная часть Азии, Китая, низменная часть России. Один из авторов этого документа, Дуг Рэндалл, признает, что предотвратить надвигающуюся катастрофу уже невозможно. И о надвигающейся глобальной катастрофе должны думать сообща все государства, чтобы ее последствия были минимальными для жителей планеты.

Человек живет в электростатическом поле, разность потенциалов которого между ногами и головой составляет около 200 В, но, в отличие от электрической сети, она воздействует на организм незначительно. Так как человеческий организм представляет собой электрическую емкость около 50 пФ, то наведенная энергия составляет около $1x10^{-6}$Дж. Такое изменение относительно человека приводит к увеличению притяжения к земле, ибо эта напряженность электрического поля около 130 В/м, деленная на 4тс, определяет ускорение падения равным около 10 м/с^2, соответственно увеличение напряжения электромагнитного поля (сейчас 150 В/м) приводит к увеличению напряжения в «электросети» организма, своего рода гнета на человека. Вот почему человек стал сейчас чувствовать себя более неуютно на Земле, и только за счет дополнительной энергии защитных сил организма пока мы этого особенно не ощущаем.

В работах К. Циолковского, В. Вернадского, П. Флоренского, А. Чижевского живое вещество планеты также рассматривается как неотъемлемая органическая часть планетарного и космического мира, в связи с чем основное положение русского космизма состоит в том, что живое вещество, его интеллектуальные, физические, материальные свойства — всего лишь частица единого живого космического пространства.

Кроме того, экспериментальными исследованиями установлено, что изменение напряженности электрического поля Земли приводит к увеличению связей между Землей и Солнцем, изменению ротационных параметров Земли: суточное замедление вращения Земли вокруг своей оси составляет уже 0,001 с, а уменьшение периода обращения по орбите — около 0,01 с, что подтверждается геофизическими измерениями спутниковой системы. Последнее, в свою очередь, приводит к изменению времени года, ибо наша Земля блуждает по орбите уже на величину 3,6 млн км, то есть приближается к Солнцу Вот почему так было жарко в 1998 и

2002 годах, так как летнее ускорение нашего светила наступило на месяц раньше обычного срока. Если не прекратим, в прямом смысле этого слова, издеваться, экспериментировать над нашей живой планетой, то ли еще будет!

Для выхода из кризиса автор фрактальной физики предлагает конкретные рекомендации, которые остаются до настоящего времени невостребованными, например создание двигателей и получение энергии из структуры пространства, что делает бессмысленным продолжение работ по использованию атомных станций, реактивных двигателей.

По утверждению В. Д. Шабетника, любое излучение — это электромагнитное излучение, отличающееся по своим геометрии и структуре (частотному диапазону): тепловое, рентгеновское, ультрафиолетовое и т. п., имеющее единую природу и представляющее собой электромагнитное взаимодействие объектов во Вселенной, в основе которого лежит энергоинформационный обмен, происходящий со скоростью, превышающей скорость света, по меньшей мере, в 10^{13} раз.

Академик В. Казначеев предупреждает человечество о том, что психические возможности человека могут быть использованы с помощью информационно-энергетических переносов для различных целей созидания или разрушения. В настоящее время ведутся интенсивные работы по выявлению возможностей считывания информации с любого человека, независимо от его желания, и вкладывания в него новой. Например, единомышленники, создавая мощную коллективную концентрацию энергии «эйдос», могут влиять на каждого из людей или на все человечество. Это доказал всей своей жизнью и деятельностью один из видных врачевателей человеческих душ доктор филологических наук Ю. А. Андреев. Получается, что все в мире взаимосвязано. Если два человека находятся рядом, их квантовые оболочки пересекаются и по энергоинформационным каналам идет интуитивная связь, обмен информацией без слов. Вам хорошо или плохо, все зависит от того, с кем вы общаетесь. Существует народное поверье, что доброе слово приводит к добру, успеху в делах того, кому оно было сказано, и наоборот, слова проклятия, злое пожелание влекут за собой болезни, неудачи. Известны случаи смерти людей в полном здравии, которые не могли аргументированно объяснить врачи. С помощью специалистов по биоэнергетике было доказано, что, если с трех разных точек сильные экстрасенсы в определенное время направят свою отрицательную энергию в одну точку, человек может умереть от сердечного приступа, а от положительной энергии — вылечиться.

Сегодня процесс воздействия можно регистрировать, то есть документировать созданными академиками Русской академии А. Ф. Охатриным и В. Е. Хоканеном приборами. Необходимо помнить и знать, что, «нанося» удары человеку, агрессор наказывает в первую очередь самого себя, получая отраженный удар. Это словно возвращенный кармический бумеранг.

Аутотренинг, медитация, ставшие для нас привычными, — это не что иное, как возвращение единства с Природой, при котором процессы идут на подсознательном уровне, где у человека находится вся информация. Времени как такового нет, мы его придумали для удобства жизни. Наша жизнь — это одновременно и мгновение, и бесконечность, когда будущего и прошлого, в принципе, также не существует. Например, если мы будем готовы на преступление против живого сейчас, то будущее просто станет кошмарным. Процесс восприятия непрерывен так же, как мы не можем разорвать мысль на части, это бесконечное образование, идущее на уровне биоинформацион-ного поля, передаваемое символами или словами.

Самая большая ценность у человека — это жизнь, и если бы мы осознавали, что каждый миг, возможно, последний, то она была бы лучше. В Природе все живое общается электромагнитными сигналами, только у человека эта способность притупилась. Многим известно, что кошки, собаки, голуби могут находить своего хозяина, например, переехавшего жить в другое место, за десятки, сотни километров. Как они это делают? Да на том же полевом уровне. Вот почему для специалистов сейчас не представляет трудности объяснить возможности экстрасенса считывать любую информацию с живого или с неживого объекта, будь то диагностика или нахождение какого-либо предмета.

О каждом человеке, так же как и о неживом предмете, есть персональные сведения в ячейках единого информационного банка, находящихся в пока неизвестных науке измерениях. Человек плетет вокруг себя из тонкой материи микролептонные оболочки, где причинно-следственные связи никуда не исчезают и по которым можно сказать, жив он или мертв, болен или здоров. В настоящее время слово «экстрасенс» уже не вызывает того негативного отношения, которое было в недалеком прошлом. Правда, пора становления и, что особенно важно, практического использования этого явления, как говорит Ф. Ханцеверов, у нас в стране оставляет желать лучшего, в отличие от зарубежных стран, где экстрасенсы работают на государственном уровне. Возможности их порою удивительны: диагностика заболеваний, лечение, поиски пропавших людей, полезных ископаемых, считывание информации и т. д. Мы более 20

лет занимаемся вопросами использования этого явления в медицине. Основная цель, которая при этом преследовалась, заключалась в том, чтобы научиться использовать метод биолокации, не обладая выраженными способностями экстрасенса.

Известно, что каждый человек имеет собственное электромагнитное излучение, так называемое биополе, ауру, а своих возможностей не знает (рис. 1 и 2). В этой связи нельзя не вспомнить гражданский подвиг Джуны, которая не только способствовала возникновению

интереса к такому необычному для россиян явлению, как экстрасенсорика, но и стучалась во все двери: смотрите, изучайте, объясните, почему я лечу людей, которых официальная медицина излечить не может.

В III тысячелетии человек внешне останется таким же, но внутренняя, духовная, сущность должна претерпеть существенные изменения, и такие явления, как ясновидение, телепатия, а возможно, и телепортация, могут стать таким же обыденным явлением, как радио, телевидение, компьютеры, которых еще 100 и даже 50 лет тому назад никто не знал.

В основу метода был взят способ биолокации, или лозоходства, давно известный в геологии. Суммарная квантовая оболочка, окружающая человека, имеет у здорового индивида ровные контуры, которые могут меняться в зависимости от состояния, но находятся где-то в пределах 40-50 см (рис. 3). У здоровых людей, особенно физически

Рис. 3. Биополе человека: а — здорового; 6 — больного

и духовно богатых, биополе может увеличиваться от нескольких до десятков метров. Вы, вероятно, встречались с людьми, которые как бы излучают энергию, в их обществе вам легко, вы не испытываете никаких неприятных ощущений. Просто вы находитесь в сильном положительном биоэнергетическом поле. Аура облекает человека, как надутый шарик, и тот, кто видит цвета биополя у здорового человека, отмечает бледно-зеленоватый, зеленоватый, желтоватый оттенок с ровными контурами. В случае заболевания помимо окраски (серые, темные тона, которые, как правило, бывают у злых, желчных людей) этот пузырь меняет свою конфигурацию: наблюдаются горбы, впадины, по которым определяют характер и степень выраженности заболевания. У больных биополе имеет тенденцию к уменьшению, например, при биопо-левой границе в 25-30 см у человека точно есть болезни, и чем аура меньше, тем ярче выражено это заболевание.

Чтобы заметить, как работает организм, надо дать ему физическую нагрузку и с помощью специальных приборов зарегистрировать характер

изменения продольных волн у того или иного органа. Уже известно, что с началом болезни в органе меняется частотная характеристика излучения, которая отличается от генерируемой частоты здоровой клетки. Подбирая оптимальные характеристики электромагнитного поля с продольной компонентой, создавая «неудобный» режим колебаний и вводя их в организм в резонанс с больной клеткой, можно сбить ее с ритма, и она погибнет. Не в этом ли секрет работы экстрасенсов, которые, становясь излучателями электромагнитных полей, подавляют жизнедеятельность больных клеток или заставляют их работать в нормальном режиме? Так как информация с человека может считываться как непосредственно, так и по телефону, фотографии, фантому, подключаясь к Единому информационному банку, можно определить патологию или с профилактической целью узнать об изменениях, которые произошли в организме, но о чем еще не знает сам человек.

Мы работаем с рамкой, выполненной из тонкой стальной проволоки толщиной 1-2 мм и длиной до 15 см. Проволока согнута под прямым углом при соотношении 1:2. Концы проволоки должны быть заострены, как антенны. Короткий конец рамки помещаем в трубку чуть большего диаметра, чем проволока, чтобы меньше был люфт. Края трубочки нужно зафальце-вать, чтобы снизить инерционный момент до предела. Некоторые специалисты используют для этой цели даже агатовые подшипники. Эффективность биолокации определяется не конструкцией приспособлений, которых множество, а возможностями оператора. И хотя вы задаете вопросы по принципу: да — нет, есть болезнь, и какая, или нет, работа идет на подсознательном уровне, интуиции. Концы рамки — это антенна, вы — приемник, а пациент — передатчик. При определенной тренировке точность диагностики с помощью биолокации очень высокая. Вы можете считывать любые показатели как физиологические, биохимические, так и другие, в зависимости от поставленной задачи. Такой метод, особенно в руках врача, является незаменимым, он позволяет не только выявлять общее состояние организма, локализацию процесса и степень выраженности, что важно особенно при состояниях, когда пациент еще не знает о том, что у него происходит внутри. Нам представляется, что в недалеком будущем на последних курсах медицинских и биологических вузов изучение вопросов биоэнергетики займет должное место так же, как и биолокация.

Кстати, помимо биорамки можно использовать маятник для определения пригодности продуктов: следует вам их есть или нет. Постарайтесь только работать на подсознании: рука должна быть

абсолютно свободна, без напряжения, после соответствующей тренировки с помощью такого маятника можно также считывать любую информацию о прошлом, настоящем и будущем. Мозг человека представляет собой сгустки соматической биоплазмы, которая более эффективно работает как детектор, находясь в пассивном состоянии. Вот почему на грани сна и бодрствования, то есть в состоянии медитации или аутотренинга, восприятие внешней информации возрастает и мозг лучше настроен на частоту резонанса контура магнитосферы.

Овладеть методом биолокации может практически любой врач. Хорошо, если это будет сочетаться с развитием экстрасенсорики. При этом он будет выступать не как узкий специалист, а как врач широкого профиля, рассматривающий человека в единстве и синхронности его проявлений, понимающий зависимость возникновения тех или иных расстройств. Знание различных нетрадиционных подходов к больному человеку, основ раздельного питания, мануальной терапии, коррекции биополевой оболочки, возможностей природных факторов позволит врачу не только точно поставить диагноз, но и без лекарств вылечить практически любое заболевание при обязательном выполнении больным всех рекомендаций. Подтверждением этому может служить тот факт, что один из авторов книги, Людмила Степановна Неумывакина, врач с большим опытом работы, терапевт и рентгенолог, вылечила себя с помощью предлагаемых вам рекомендаций, когда медицина оказалась бессильной. Сейчас, освоив метод биолокации, она с успехом проводит считывание информации о прошлом, настоящем и будущем, осуществляет диагностику по фотографии, на расстоянии и с успехом лечит различные заболевания без использования каких-либо лекарственных средств.

Очень важно работать на доверии больного к вам, душевном его настрое. Все это позволит, используя громадные резервные возможности организма, лечить людей независимо от того, чем они больны. Всё в ваших руках.

ГЕОПАТОГЕННЫЕ ЗОНЫ

В последнее время много говорят и пишут о геопатогенных зонах, их отрицательном и положительном воздействии. Что это такое?

Фрактальная физика объяснение тому дает следующее. В пространстве образуются вихревые зоны за счет электрической природы тяготения и магнитного действия между Солнцем и Землей, что создает не только

своего рода нити между ними, но и трубы, пригодные даже для полетов кораблей со световой и выше скоростями и свободные от космической пыли, метеоритов. Такие вихревые структуры наблюдаются и между электроном и ядром. Эти структуры не являются электронейтральными, а имеют магнитное поле, имеющее слабые электромагнитные связи и на границе вихревых зон образующее излучение 2,7, которое нынешняя наука ошибочно называет «реликтовым излучением». В ряде регионов Земли эти связи становятся очень сильными, и там наблюдаются различные катаклизмы: землетрясения, наводнения, конфликтные ситуации между людьми, что тесно связано между собой. Сегодня установлено, что людей, осуществляющих насилие над другими людьми, окружают тяжелые микролепто-ны в виде серых или темных сгустков, оставляющих свой след и на портретах умерших.

Так как в Природе все взаимосвязано, при широком распространении социальной напряженности это темное облако биоэнергетических связей становится громадной разрушительной силой, последствия которой трудно предсказать. То, что наблюдается в ряде регионов бывшего Союза: разрыв тесных, в том числе родовых, связей, межнациональные конфликты, в которых удовлетворение политических амбициозных устремлений превалирует над решением нравственных, экологических проблем, ведет к тому, что общество не имеет никаких перспектив, в таком состоянии долго существовать оно не может. Это в глобальном плане.

Если же вернуться к проблеме геопатогенных зон, то они существовали всегда, только им не придавали должного значения. С развитием биоэнергетики игнорировать это явление стало невозможно. Дело в том, что на Земле помимо мощных геопатогенных зон существует довольно значительная геобиологическая сетка, линии которой идут с севера на юг на расстоянии друг от друга в 2 м, а с запада на восток — 2,5 м. Если нарисовать такую сетку, то в местах их пересечений находится плюс или минус.

Как доказано в последнее время, эта сетка уплотняется, уменьшается в местах разломов земли, в низинах, поймах рек, что еще больше сказывается на здоровье людей, животных. Вот почему раньше жилища, как правило, строили на возвышенных местах.

Геопатогенные зоны концентрируют не только электромагнитное излучение физических полей Земли, но и отрицательно влияют на здоровье людей. Дело в том, что если смотреть сверху, то в местах пересечения линий геопатогенные зоны образуют как бы сетку со сгустками энергии над плюсами и минусами. Как доказал В. Пичу-гин, эта энергия, которую он не

только видит, но и фотографирует, идет снизу вверх. Что еще характерно, эта энергия является питательной средой для так называемых бесов, которые, по мнению В. Пичугина, М. Дмитрука и др., являются одной из разновидностей полевой формы жизни на низшем уровне. Эти отрицательные ЭМИ (бесы) живут в местах пересечения зон, там, где электрические сети, и, главное, в человеческих душах, психосфера которых также опутана темными мыслями, чувствами.

Непротивление злу — это основа жизни «нечистой силы», которая, как вампир, питаясь энергией человека, превращает его жизнь в кошмар. Экстрасенсы, которые не умеют регулировать собственную биоэнергетику, во время как индивидуальных, так и коллективных сеансов, воздействуя, пробивают ослабленную ауру людей, подпитываются и превращают человека в энергонезащищенного и энергозависимого, то есть еще больше усугубляют его состояние, болезнь.

Оказывая влияние на тонком энергетическом уровне на психику человека, эти отрицательные энергетические сгустки могут даже принимать материализованные формы, образы (человек действительно видит чертей), от чего люди сходят с ума. В настоящее время погубленная душа, как считает М. Дмитрук, — это средство существования нечистой силы, которая, провоцируя человека на греховные дела, вводит его в неустойчивое эмоциональное состояние, когда он меньше контролирует свои поступки, она живет этой отрицательной энергией и делает человека больным, приводит к гибели. Вот где непочатый край работы для психиатров, которые должны наконец понять, что в зависимости от направленности биоэнергии можно быть как здоровым, так и превратиться в больного. Не в этом ли кроется сущность многих психических заболеваний, перед которыми официальная медицина, как правило, оказывается бессильной?

Спасение человека от бесов в одном: идти по праведному, христианскому пути. Неуязвимыми для всяческой нечистой силы становятся люди, не поддающиеся жадности, страху, гордыне, зависти, злобе, унынию, корысти.

Вера, надежда, любовь — это сила, которая делает вас устойчивой системой в биоэнергетическом плане. Если же у вас возникнут какие-либо проблемы, связанные с указанными выше процессами, то уже существуют способы и методы защиты от таких отрицательных геопатогенных зон, не говоря уже о специалистах, которые вам окажут биоэнергетическую помощь.

Эти отрицательные геопатогенные зоны можно определить с помощью

маятника — нитки длиной 20 см, на конце которой нужно привязать какой-либо предмет: кольцо, бусинку и т. п.

Над «плюсом» такой маятник в соответствии с заданной вами программой будет вращаться по часовой стрелке, над «минусом» — против. Когда вы спите и верхняя часть тела находится над «плюсом», за счет постоянной аккумуляции отрицательной энергии вы можете заболеть, в том числе и онкологическими заболеваниями. Передвиньте кровать, поставьте ее в центр квадрата, проблем со здоровьем, при прочих равных условиях, не будет (то же самое относится к месту, где приходится проводить длительное время, например на работе). В связи с этим следует знать, что спать надо головой на север, северо-запад, северо-восток. Кровать размещать по центру комнаты и спать головой к окну. Если кровать стоит возле стенки и упирается в прямой угол, это также создает излишне отрицательное биоэнергоинформационное поле.

Обратите внимание, как строили дома раньше: углы комнат были закруглены так же, как и столы, тумбочки, что создавало оптимальные комфортные условия для здоровья. Имеются интересные сообщения, касающиеся рождения детей. Если у вас рождаются все время девочки, а вы хотите мальчика, переставьте кровать на 90° и как по заказу получите то, что желаете. С изменением направления силовых полей изменяется характер движения сперматозоидов, они становятся более активными.

Что же делать, если у вас квартира малых размеров? Для устранения неблагоприятного влияния геопатогенных зон можно использовать канифоль, янтарь, вар, железную руду, куски мрамора, битое зеркало, из растений — чеснок, лук, каштан, папоротник, разложив их на лоточке под кроватью в местах «плюса». Это связано с тем, что любое живое или неживое вещество имеет свою резонансную частоту, отличие их только в том, что неживое имеет постоянную частоту, а у живого, как у динамической системы, она меняется, что может усиливать или уменьшать электромагнитное влияние.

Не каждому подходят золотые изделия, например зубы или цепочки. Если вы заметили, что у вас усиливаются головные боли при ношении золотых изделий или начались неприятности во рту, — уберите золото. Многие люди давно обратили внимание на то, что за рубежом золотые зубы являются анахронизмом, там вставляют только индифферентные: фарфоровые, пластмассовые.

Хорошо влияет на состояние организма дерево. Дома имейте куски вашего дерева. Тополь или осина хорошо снимает головную боль, отрицательную энергию, если приложить кусок дерева к виску. Дуб,

яблоня, береза подкачивают, нормализуют положительную энергию, они хороши при заболеваниях сердца, положительно влияют на потенцию мужчин, женщин.

Дети и животные являются хорошими сенситивами. Ребенок, например, всегда будет невольно избегать зон, где в комнате «плюс», поэтому поставьте кроватку там, где он играет. Кошка, наоборот, любит «плюс», в то время как собака — нет, только нейтральное поле, то есть в середине квадрата. Замечено, что в будку, которая стоит над «плюсом», собака не войдет, и это не каприз. Переместите будку чуть в сторону, собака будет вам за это признательна и быстро освоит свой дом.

Курица никогда не поднимется на насест, стоящий над «плюсом», и будет плохо нестись. Муравьи строят свои муравейники над «плюсом». Дерево, стоящее над «плюсом», болеет: например, у березы появляются чаги — своего рода рак дерева. То же самое наблюдается и у плодовых деревьев. Если вы заметили, церкви всегда стоят на пригорках, в местах, где нет геопатогенных зон, а их строительство начиналось так. Пригоняли стадо овец и там, где оно ложилось отдыхать, ставили церковь, конечно, учитывая ландшафт местности. Дома, построенные в низине, в пойменных землях, на дне высохших рек, то есть в местах пересечения водных потоков, имеют повышенную геопатогенность. Здесь наблюдается повышенный риск онкологических, сердечно-сосудистых и аллергических заболеваний.

ВЫ ВСТРЕЧАЛИСЬ С ВАМПИРОМ?

Известна и роль психического фактора в развитии заболеваний: неосторожно сказанное слово, взгляд, конфликты, неурядицы — все это отражается на биополевой оболочке, внутреннем биоэнергетическом состоянии человека.

Психическое здоровье — это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Оно тесно связано с нравственностью, которая, по Далю, определяется как «воля, любовь, милосердие, страсть». Как видите, воля здесь поставлена на первое место.

Что можно ожидать от человека, говорящего одно, думающего другое, а делающего третье? Мы говорим: он безнравствен, а с точки зрения биоэнергетики — болен. Если таких людей много — больны общество, система. Одним из самых тяжких грехов является ложь, обман.

Обманывая себя и других, человек кривит душой, одновременно травмирует и провоцирует возникновение вначале функциональных, а затем патологических (психических) расстройств. В клетке меняется полярность мембраны, когда положительный заряд перемещается внутрь, а снаружи — отрицательный. Таких людей мы называем «живыми трупами». Особенно это страшно, если подобное чувство закладывается с детства. Злоба к людям, обида на них как бы ржавчиной разъедает души людей, делает смысл их жизни однонаправленным: обмануть, украсть, причинить другому горе, беду. Вот почему укоренившийся в нашей стране постоянный обман, особенно идущий от власть имущих людей, отучил их честно работать, жить по законам Вселенной, тем самым уничтожая их нравственные начала и духовный мир. Честным же людям остается только уповать на лучшие времена и то, что подобное состояние, когда система постоянно находится в возбужденном состоянии, долго существовать не может. Нравственность — это в первую очередь правдивость во всем, вот почему мы сейчас так остро испытываем дефицит милосердия, распространенными стали конфликты, склоки, озлобленность, эгоцентризм. Психическое состояние тесно связано с физическим, то есть здоровье во многом зависит от настроя, и все эти понятия — психическое, физическое, нравственное — как бы переходят друг в друга. Нарушение одного состояния — уже болезнь.

Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть его здоровье можно практически всегда, только необходимы усилия, которые возрастают по мере увеличения возраста и тяжести заболевания. Чтобы быть здоровым, как говорит А. Мартынов, надо вести праведную жизнь, формы которой могут быть разнообразными, но суть одна: человек должен находиться в гармонии с внутренней и внешней средой, а духовная сфера должна быть выше материальной. Чем выше духовный потенциал человека, тем больше вокруг него биополе, тем мощнее защита организма.

Из-за неправильного образа жизни, завистливого, властного, эгоцентрического характера, частых болезней

человек теряет много энергии и для ее компенсации переходит на уровень вампиризма, когда начинает подпитываться не из Космоса, а от других людей. Бывает вампиризм неосознанный и осознанный. Например, человек, ушедший в болезнь, своим рассказом вызывает жалость у других людей и одновременно подпитывается от них энергией. Таким занудством характеризуется «лунный», неосознанный, вампир. Эти люди вечно всем недовольны, вошедшие в свои болезни, они находят постоянного доброго, жалостливого слушателя, которому после этих разговоров становится

плохо, а вампиру — хорошо.

Опаснее вампиризм осознанный, это «солнечный» вампир, у которого на фоне нормального состояния происходят немотивированные эмоциональные взрывы. Например, мать по отношению к своим детям, начальник — к подчиненным, делающие людей зависимыми от себя, создавая у них чувство псевдовины: «Я тебя люблю, а ты...», «Я тебе все отдала, а ты...», «Я делаю для тебя все, а ты...» В последующем такие люди становятся зависимыми от тех, кто обеспечивает их спокойствие, они становятся безвольными. Хотя все обставлено благородно и связь устанавливается добровольно, но результат один — идет энергетическая потеря, когда одному после такой встречи — плохо, а другому — хорошо. Компенсируется эта утечка энергии весьма своеобразно: немотивированное поведение, взрывные эмоции, алкоголь, курение, различные заболевания и даже самоубийства, которые можно рассматривать как безысходность и неумение уберечься от постоянных утечек энергии. А у вампиров возникает тяга к подпитке энергией не только от одного, но и от многих людей. Вводя их в эмоционально неустойчивое состояние, при котором люди быстрее теряют энергию, создавая конфликтные ситуации, такие люди, особенно «руководители», чувствуют себя лучше. Все остальное их мало интересует.

Повторим еще раз. Вампиры — это энергетические паразиты, как правило, натуры психопатического склада, склонные к скандалам, унижению окружающих, слушают только себя, мнение других их не интересует, подозрительны, законченные эгоисты и зануды. Как правило, они начинают разговор о том, что все плохо, что хороши людей уже нет, часами могут говорить по телефону и т. / Кстати, вампирам никогда ничего не давайте, мала вере ятность, что вам вернут долг. Особый кайф для вампир; если он доведет вас до слез; там, где вампиры, цветы быс тро вянут, часто ломается техника; они не любят горяче] пищи, чая или кофе, им всегда жарко. Это основные ха рактерные черты вампиров. Там, где возникают сканда лы, склоки, ищите вампира.

Защита: если сидите, скрестите ноги или руки. Ника кой паники, настрой должен быть оптимистичен: у меш все хорошо, жизнь прекрасна, я не поддаюсь никаким коз ням; смотреть на неприятного для вас человека и говорить «Все, что ты (вы) сказал или подумал, пусть будет так пс воле Бога», повторить 3 раза, сказать: «Аминь» («Да будет так») — и, Боже упаси, эмоционально реагировать на реакцию вампира, он только и ждет этого. Избегайте людей, возле которых вы испытываете дискомфорт, не вступайте в ненужную полемику, не давайте возникнуть у вас страху перед ними.

Изучение энергетического обмена между людьми показало, что он оказывает косвенное или прямое влияние не только на семейные или производственные отношения, но и на здоровье.

ЧТО ТАКОЕ ЧАКРЫ?

В зоне копчика у нас «минус», а в области головы — «плюс». Кстати, вокруг тела много потоков, идущих и справа налево, и сверху вниз, и наоборот. Но основными являются энергетические образования, располагающиеся спереди, вдоль позвоночного столба. Это своего рода регуляторы психофизиологических процессов, нарушения в которых приводят к различным заболеваниям.

Наиболее полно энергетическая сущность человека инструментально исследована Д. С. Верищагиным с коллегами, обладающими экстрасенсорными способностями.

По заданию ЦК КПСС, имея самую современную технику, они разрабатывали программу управления людьми, которая позволяла бы делать с ними все, что нужно было для власти. Но оказалось, что те, кто овладел этими программами, становились свободными, не зависимыми от социума и получали неограниченные возможности для самореализации как личности. Энергетика, пронизывающая человека, состоит из двух потоков: один, идущий вверх от земли, проходит впереди позвоночника и отстоит примерно на 2 пальца от позвоночника у мужчин и на 4 пальца у женщин, другой, идущий из Космоса, расположен почти вплотную к позвоночнику. Энергетический поток, идущий снизу, поставляет в основном энергию для грубых, силовых взаимодействий человека с окружающим миром, а идущий из космоса — «Божественную силу познания», причем в норме они не смешиваются между собой: один уходит в космос, другой — в землю. Наше грубое физическое тело — это машина, призванная обеспечить существование мозга — сознания как материального носителя для тонких энергетических структур. Энергия тела связана с энергией сознания и подсознания с помощью таких энергетических структур, как чакры. Именно чакры преобразовывают энергию двух потоков в приемлемую для организма энергию, своего рода склад энергии, обеспечивающий существование энергетических оболочек вокруг тела. Хорошо работают чакры — организм здоров, и наоборот. Основных чакр всего семь; семь — число, лежащее в основе гармонии: семь нот, семь цветов, семь дней в неделе и т. п. Рассмотрим основные чакры (рис. 4).

1-я чакра — зона Кундалини, центр жизненной силы, инстинктов на подсознательном, физическом, уровне, находится в районе копчика. По мнению многих исследователей, именно здесь концентрируется жизненная сила, от которой зависит раскрытие личности, а некоторые даже называют ее «центром воли». Здесь расположен своеобразный энергетический котел, от которого зависит энергия воспроизведения потомства, а также влияет на работу центральной нервной системы. Удары, ушибы

в области копчика вызывают нарушения работы этой чакры и, как правило, тяжелые болезни, 1-я чакра соответствует красному цвету и ноте «до». Распадается через 20 минут после смерти.

Область копчика — это важная рефлексогенная зона, где находятся узлы парасимпатической нервной системы, регулирующей работу нижней части тела, живота и области таза.

2-я, 3-я и 4-я чакры объединяются в одно жизненное витальное понятие: 2-я чакра расположена в тазовой области, на уровне лобка, и ответственна за проявление низших вибраций — зависть, ревность, жадность, гнев — и мочеполовую систему; отвечает за сексуальную энергию и управление энергией, необходимой для жизни; соответствует оранжевому цвету и ноте «ре». Распадается на 3-и сутки. 3-я чакра — центр физической энергии, расположена на уровне пупка, в районе солнечного сплетения. Чем сильнее эта чакра, тем больше человек

способен властвовать, подчинять, управлять. Именно от нее зависят создание гармонии между духовной и материальной сущностями человека и распределение энергии во все сферы организма. Здесь находится как бы склад психической энергии, ибо иметь собственные «котельные» для органов и систем организму просто невыгодно; цвет — желтый, нота — «ми». Распадается на 9-е сутки.

4-я чакра — центр душевной энергии, так называемая «душевная» чакра, душа человека. Здесь концентрируется весь духовный опыт человека, находятся склад памяти, процессы управления нашей эмоциональной деятельностью. Чем больше раскрыта эта чакра своей направленностью на добро, нравственность, тем лучше она раскрывает творческий потенциал человека, богаче становится его интуиция. Здесь находится «вещун», который на тонком духовном уровне предупреждает вас о направлении ваших действий, к чему мы, к сожалению, редко прислушиваемся, а первое впечатление, как правило, бывает наиболее точным. Эта чакра обмена энергиями, через которую оба потока частично выходят наружу, не теряя при этом ее баланс: сколько отдадите — столько получите. Цвет — зеленый, нота — «фа». Распадается на 40-е сутки.

5-я и 6-я чакры ответственны за интеллект, разум:

5-я чакра находится в области щитовидной железы, от нее зависят наше аналитическое мышление и эмоциональное состояние, коммуникация с людьми; цвет — голубой, нота — «соль».

6-я чакра находится в центре мозга, в области шишковидной железы, между бровями и затылком. От этого центра зависят наши волевые процессы и управление мыслительной деятельностью, способность воплощать идеи в жизнь; цвет — синий, нота — «ля».

И наконец, 7-я чакра, духовный центр, управляющий нашим интеллектом, сверхсознание которого с помощью озарения, интуиции может выходить на связь с Космическим Разумом. Этот центр находится немного выше макушки, там, где находился четвертый родничок, зарастающий в черепе самым последним, и именно через него в детском возрасте к ребенку поступает максимум информации о его прошлом; цвет — фиолетовый, нота — «си». 5-я, 6-я, 7-я чакры не распадаются, а продолжают существовать в бестелесном мире, откуда можно считывать информацию об умершем человеке.

Есть еще чакры в области сердца и поджелудочной железы.

Представьте, что все эти чакры, своего рода склады энергии, и другие биоэнергетические образования дышат, светятся и составляют сущность человека, окружают его защитными энергетическими оболочками, которые, как матрешки, входят одна в другую в виде кокона и работают, как хорошо настроенные музыкальные инструменты. Одна оболочка расположена в основном вокруг верхней части тела, головы, характеризует уровень интеллектуальности и духовности человека — ментальное тело, называемое душой (кстати, уровень интеллигентности никакого отношения к образовательному цензу не имеет, а связан с образом мыслей и духовной структурой). Как правило, у духовных людей этот кокон окрашен в желтоватые, голубовато-зеленые тона, у злых, завистливых людей — в коричнево-серые. С накоплением жизненного опыта этот кокон увеличивается в объеме. Центр находится в области сердца. Второй кокон характеризует эмоциональное состояние человека, так называемое астральное тело. Центр находится в области солнечного сплетения. Третий кокон (эфирный) характеризует физическое состояние человека, в него составной частью, как в скафандр, входит эфирное тело. Центр находится в области матки (предстательной железы). Все вместе они и составляют биополе человека.

Свидетельством того, что вокруг человека всегда наблюдается энергетическая оболочка, представляющая собой общую энергетическую

составляющую всех органов, систем и чакр человека, служит фотография одного из авторов книги, заснятая во время его доклада на Международной конференции, посвященной психоэнергетике, проведенной в Москве в 1996 г., которую сделал алма-атинский экстрасенс Владимир Михайлов. Несмотря на присутствие достаточно большого количества участников конференции, в том числе священников, только над головой И. П. Неумывакина было зафиксировано свечение малиново-красного цвета. Вот как объясняется этот эффект в статье о конференции: наличие такого свечения говорит об обладании психической энергией высокого качества, которая подобна энергии святых» (журнал «Земля-Сириус-Орион». № 1. 1997. С. 54).

Как мы говорили, до сих пор в отношении биополя существуют противоречивые мнения. Не оспаривая факта его существования, одни считают, что биополе — это сумма физических полей, другие — что это совершенно особое поле. Как вы уже знаете, каждая чакра работает в своем диапазоне частот, но в согласованном режиме. Как на любом производстве, любая поломка — это сбой, нарушение ритмичности в работе, заболевание.

Энергоинформационное поле управляет всеми биологическими процессами, именно оно является носителем сознания и души человека (подсознание) и объединяет весь мир в единую систему Сознание и подсознание — структуры мозга, живущие в других измерениях. Если сознание ответственно за текущее время, то подсознание находится в неподвижном времени — вечности. Если деятельность сознания основана на физических сигналах, то подсознания — на сверхсветовых носителях. Преодолевать время способно только подсознание, когда сознание отключено. Именно в нем отражаются события, о которых сознание вообще не знает. Ведь многим известны факты, что происходящее событие уже когда-то было в нашей жизни. Но как можно видеть то, чего нет?

Сверхсветовые мгновенные сигналы Вселенной создают энергоинформационную сеть, в которой формируются и происходят события, где прошлое и будущее существуют одновременно. Получается, что две части психики сосуществуют в разных видах времени: сознание — здесь и сейчас, а подсознание — это область приема мгновенных сигналов Вселенной, содержащих сведения о прошлом и будущем. Сознание — это образ мира, в котором мы последовательно перемещаемся во времени, а в подсознании такого нет. Мгновенные сверхсветовые сигналы создают поле связанных между собой событий. При этом возникает время, подобное полю, а не линии событий. Коллективное поле заряженных частиц Вселенной, образуемое мгновенными сигналами, уже создает единое

информационное поле, где и находится вся информация, которую можно считывать. Ошибка многих людей в том, что они направляют свою энергию на материальный мир, физический, вместо того чтобы направлять ее к своей энергоинформационной сущности. Материальный мир, которому мы служим, отнимает всю энергию на потребительскую сущность, ведь нас раньше учили, что кроме материального мира ничего нет. Живя в материальном мире и заболев, вы все силы тратите на поиски врача, лекарств и не догадываетесь, что достаточно послать долю этой энергии энергоинформационному полю, чтобы болезнь прошла. Наш социум загоняет нашу энергоинформационную сущность в клетку, в тюрьму материального мира, выкачивая всю энергию на построение светлого будущего, которое в первую очередь зависит от нас самих.

Каждая чакра работает так же, как и любой орган, в своем диапазоне частот, окраски и, как аккумулятор, имеет необходимую для своей работы энергию, а все чакры соединяются между собой. Чем свободнее и чище протекает энергия по позвоночному столбу как биоэнергетической радиостанции, тем здоровее человек и тем лучше происходит обмен энергией как по горизонтали (с людьми, животными, растениями, Природой), так и по вертикали (с космосом, ноосферой). Представим себе, что самая высококачественная биоэнергия вливается в организм человека через дыру Брамы, а трансформированная поступает с пищей, воздухом. Уже древние знали, что чем чище внутренняя среда организма с точки зрения духовной и физической сфер, тем лучше распределение биоэнергии по организму Чем грубее работают чакры, чем зашлакованнее организм, тем хуже проводимость системы, тем более низкие, животные инстинкты преобладают у человека.

Например, у вас постоянные головные боли, которые не купируются никакими лекарственными средствами. Дело здесь вот в чем. На уровне шейных позвонков появилась «энергетическая пробка», затрудняющая прохождение энергии снизу вверх, и наоборот. При этом верхняя часть тела находится как бы в постоянном энергетическом голоде. Чтобы нормально существовать, организм начинает подсасывать энергию из космоса через дыру Брамы. Потоки энергии, идущие сверху, встречаются с потоками, идущими снизу, как бы возле шлюза, и распирают энергетическую оболочку, вызывая сильные боли. Устранив эту пробку, можно практически мгновенно убрать и головную боль. Например, А. Мартынов находит пробки, чувствуя их ладонью, а потом выдергивает их, как гвозди. Мы применяем такой прием: одна ладонь находится в полусогнутом положении, когда указательный и большой палец соединены как бы в

колечко, располагающееся параллельно позвоночнику (остальные пальцы согнуты), а другой ладонью делаем по этому колечку хлопок. Помните, как это вы делали в детстве, когда, положив на такой кружок листок, ударяли по нему и получали хлопок за счет разрыва листка?

Сейчас нет нужды доказывать, что ни одно явление не реализуется без энергии. Откуда она берется? Да из Космоса, а как бы органом, преобразующим эту энергию, служит биоплазменное тело. Таким образом, наше невидимое тело является, с одной стороны, частью самого человека, а с другой — частью Космоса. Энергия и информация человека и Космоса объединены в одно биоплазменное тело. Человек умирает, а его биоплазменное тело становится частью голограммы, вакуум-энергетически и информационно наполненной частью Космоса, заполненное информацией, присущей только данному индивидууму

СГЛАЗ, ПОРЧА. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Биополе человека, аура, — это довольно хрупкое образование, зависящее от того, в каком вы состоянии: уставший, здоровый, больной, — и нарушить его ничего не стоит. Иногда человек жалуется на недомогание, а причину врачи не могут установить. Дело здесь, вероятнее всего, в потере энергии.

На Руси издавна известны такие понятия, как сглаз, порча, заклятие, проклятие. В настоящее время можно с уверенностью сказать, что это материальные процессы, которые обычными средствами устранить нельзя.

Как происходит сглаз? Вот как описывает это состояние А. Мартынов. В состоянии раздражения, зависти, гнева, ревности, злобы и т. д. возникают сильные электромагнитные вибрации, которые при определенной направленности продавливают, или пробивают, биопо-левую оболочку жертвы. Сейчас у специалистов-био-энергетиков не вызывает сомнения тот факт, что все онкологические заболевания, диабет, хронические воспалительные процессы — полевые заболевания, и не устранив утечку энергии, невозможно вылечить больного. Мы определяем наличие сглаза с помощью биолокационного метода, которым в зависимости от характера вращения рамки определяем время сглаза, количество энергии, которое больной теряет ежедневно. Если потеря энергии не превышает 10%, человек может длительное время компенсировать ее за счет дополнительной нагрузки на все системы организма, если, конечно, он до поры до времени здоров. Но если потеря энергии составляет больше 10%, то здесь «работали» наверняка. Как правило, это событие связано с женитьбой, рождением ребенка, ревностью и большей частью связано с женщинами.

Сглаз — это прямой энергетический пробой, своего рода дыра в энергетической оболочке, через которую и идет утечка энергии, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на общем энергетическом уровне, снижая защитные возможности, ослабляя иммунную систему Такую дыру можно заделать только полевым образом, то есть с помощью рук экстрасенса, с соблюдением определенного ритуала.

При сглазе резко рассеивается нисходящий поток, а при вампиризме ощутимо падает восходящий поток. Внешне это может проявиться в следующих симптомах. При сглазе человек временами как бы уходит в себя, впадает в прострацию, при вампиризме наступает неожиданно слабость, как будто проделали громадную работу (на самом деле поболтали с приятельницей, которая и «ворует» вашу энергию). Почаще прислушивайтесь к себе, то, что вы узнали, это не «ерунда», тело раньше, чем сознание, начинает реагировать на энергетические пробои. Нарушение энергопотоков — это дискомфорт, нейродермиты, нейроциркуляторные дистонии и т. п. При сглазе надо направить через «третий глаз» мощный поток энергии в ту же точку «агрессору». При вампиризме после начала восхождения энергии снизу на уровне пупка задержите дыхание, присоска отпадает от вас. Если этот прием не помог, мысленно попробуйте отсечь присоску любым орудием (ножом, секирой, пилой и т. п.) или создав мощный поток энергии из «третьего глаза».

Программирование. Как правило, человек испытывает желание действовать вопреки самому себе при смутном ощущении, что он делает что-то не то. Поступки таких людей нелогичны, про них говорят, что они «без царя в голове».

Для борьбы с программированием надо резко усилить оба потока, войти в состояние медитации (эталонное состояние). Вспомните, когда вы не хотели идти в гости, а вас как будто кто-то насильно привел. Остановитесь, прислушайтесь к внутреннему голосу и не ходите. Если кто-то вам внушает, что он лучше знает жизнь, навязывая свой образ жизни и свое отношение к жизни, знайте: вы имеете дело с сознательным программированием. Делайте так, как вы чувствуете сами, а не назло кому-то.

Проклятие — это сильная потеря энергии, в местах утечки которой образуются язвы, нарывы. Здесь действует мощная разрушительная структура, приводящая к алкоголизму, самоубийству, заставляя выброситься

 из окна, повеситься, лишая сна, покоя и т. д. Проклятие

сопровождается мощным энергетическим всплеском ненависти, которая может распространяться даже на детей, внуков.

Самым сильным проклятием является материнское. Например, мать в ссоре с дочерью «желает» ей никогда не выйти замуж или быть несчастной в браке. Конфликт вскоре будет разрешен, но такая мыслеформа, попав в биополе дочери, не исчезнет до тех пор, пока не будут произнесены слова «замуж», «свадьба». Как правило, судьба дочери предрешена: все будет разлаживаться в последний момент или вскоре семья распадется. Мать должна снять свое проклятие, попросив у дочери прощения. Такова сила брошенных бранных слов.

Устранение проклятия — сложный процесс, это и покаяние, это и изгнание дьявола, который является сам по себе мощной деструктивной, одушевленной, энергоинформационной сущностью.

В качестве проклятия предков, за которое рассчитывается последующее поколение, можно привести пример клана Кеннеди. 1850 год... Патрик Джозеф Кеннеди был «бандитом с большой дороги», грабившим и убивавшим людей, на чем сколотил свое состояние. По-христиански он был проклят, и над поколениями нависло родовое проклятие, по-буддийски — плохая карма. Так вот, уже в течение 6 поколений из семейства Кеннеди никто естественной смертью не умер, это были убийства, авиа- и автокатастрофы, болезнь Дауна и др. Даже судьба людей, близких к семейству Кеннеди, была трагической, в частности судьба Жаклин.

На собственном жизненном опыте можем подтвердить, что никто из тех, кто в 1930-е годы занимался раскулачиванием, фактически убийством людей, не умер естественной смертью, как и их дети.

Эта кара не минует никого из тех, кто свое счастье строит на несчастье других. Таков закон возмездия.

Порча также относится к одному из отрицательных воздействий, когда для нанесения энергетического удара в этой жизни используют фантом (восковую или тряпичную куклу), волосы, пищу, одежду, особенно сильна порча на кровь или кармического происхождения.

Порча — это вхождение в эфирную тень самостоятельной энергоинформационной сущности. Вам знакомы такие слова: «Чтоб ты сдох», «Чтоб у тебя руки отсохли», «Чтоб тебя кондрашка хватила»? Такие пожелания оформляются в самостоятельные энергоинформационные сгустки и внедряются в эфирное тело того, в кого они направлены. Порча также не только приносит нездоровье, но несет неудачу во взаимоотношениях с окружающими. Знаете, есть люди, про которых

говорят, что «они приносят неудачу», при этом они могут быть добрыми, хорошими людьми, но порченными. Так, у некоторых жен умирают мужья, или наоборот. Дело здесь в порче. Почувствовать в себе порчу достаточно сложно: если вы впадаете в уныние, вас постигают мрачные мысли, что-то начинает мучить, тревожить — это признаки порчи.

Способностью энергетического воздействия обладают все люди, особенно это проявляется в минуты эмоционального всплеска: пожелание зла, обида, злость, жалость, ревность и т. д. Различного рода маги, предсказатели пользуются 2-й и 3-й чакрами, используя энергию Земли через трансформированную энергию Космоса. Они могут навязывать людям чужие мысли, программы, идеи. А вот

5-я и 6-я чакры освобождают энергию Земли, поглощая энергию Космоса, и осуществляют энергетическое воздействие на людей с помощью эмоций. Это свойственно особенно политикам, актерам, гипнотизерам. Через верхние чакры наружу выходит энергия Земли, заряженная эмоциями человека, а через нижние — энергия Космоса, заряженная элементами сознания. Но дело в том, что в организме происходит постощгное замыкание энергетики двух потоков, нарушая их нормальное течение через него. Человек рождается с чистыми энергетическими оболочками, и только потом, раскрываясь, они подсоединяются к родителям, учителям, друзьям, каждый из которых лезет в душу со своей программой, советами, таким образом человек превращается в абсолютно незащищенное существо, из которого торчат вместо цельной энергетической оболочки как бы оголенные провода-нервы. Что же делать? Вот что предлагает Д. Верищагин в своих книгах, основные идеи которых мы здесь излагаем. Оказывается, чистыми всегда остаются верхняя и нижняя чакры. И если их соединить энергетическим кольцом вокруг тела, это и послужит защитой от энергоинформационных паразитов. Делается это так. Есть прием заполнения энергий пустых пространств в эфирном теле. Вытяните руку перед собой, стоя от стены на расстоянии

1-2 м, а теперь мысленно вытяните руку и коснитесь стены удлиненной рукой фантома. Этого можно легко добиться, многократно повторяя это упражнение. А теперь сядьте (можно стоя), на медленном вдохе протяните поток энергии от нижней чакры до верхней и мысленно вытяните ее, опустите вниз и коснитесь нижней чакры. То же самое сделайте с верхней чакрой, доведите ее на выдохе до нижней чакры, вытяните и соедините с верхней, замкнув энергетический поток вокруг тела, тем самым усилив собственную «дырявую» оболочку эфирного тела, что сделает вас более спокойным, уверенным, восприятие мира будет

происходить более взвешенно, и своей судьбой, здоровьем теперь будете распоряжаться вы сами. Замкнув энергию на себя, вы переходите к относительно автономному существованию, вместе с тем сохраняя взаимосвязь с окружающим миром. Человек должен представлять собой как бы надувной мячик, упругий, который, сталкиваясь с другими мячиками, остается самим собой. Кстати, с помощью дыхания можно в организме перераспределять энергию: при дыхании животом энергия идет сверху вниз (при головной боли, повышенном давлении), при дыхании грудью — снизу вверх (упадок сил, снижение тонуса, кровяного давления).

Человек по своей природе должен быть индивидуален в своем самовыражении, но ведь он находится в определенных социальных условиях, которые ему навязывают свои программы. Взять те же политические течения, эти энергетические монстры, которые лично или через средства массовой информации вышибают энергию из народа, этого дойного стада энергетических паразитов.

Особенно это опасно для детей, у которых еще нет способности сопротивляться влиянию толпы, а подчиняя себя навязываемым программам, они портят себе судьбу Здесь срабатывает закон Космоса — «подобное притягивается подобным». Скопление народа — это отравленная энергетика, которая формирует новую, одушевленную структуру с самостоятельной жизнью, и уже она влияет на людей, определяет их реакцию, подчиняя и забирая их собственную энергию, а человек перестает быть хозяином своего поведения, превращаясь в робота.

Именно разработкой таких программ и занимался Д. Верищагин со своими коллегами.

Рассмотрим более подробно процесс биоэнергообразования в организме и сущность души человека.

БЕССМЕРТНА ЛИ ДУША?

В одном своем стихотворении Игорь Тальков нашел удивительно простые и емкие слова, отражающие суть человеческого бытия:

Природа мудра, и Всевышнего глаз
Видит каждый наш шаг на тернистой дороге.
Наступает момент, когда каждый из нас
У последней черты вспоминает о Боге.

Каждый человек в своей жизни не раз задавался вопросом, что он собой представляет, какое место занимает в системе Мироздания, откуда

пришли наши предки и куда мы исчезаем после смерти. В процессе своего внутриутробного развития за короткое время человек проходит путь от земноводного до млекопитающего существа. Эволюционное развитие человека сложно, и знать его, конечно, интересно, но сводить возникновение человека, например, к идее его происхождения от обезьяны на сегодняшний день было бы примитивным. В настоящее время археологи находят следы разумной деятельности за многие тысячелетия до нас, и, несмотря на происшедшие за это время катаклизмы в Природе, обезьяны как были обезьянами, так ими и остались, не приблизившись ни на йоту к человеку

Нам представляется, что основная причина человеческой драмы заключается в том, что, открывая и расширяя физические законы, мы забыли о законах Вселенной, таких как законы Гармонии, Духа, Психической энергии, Причинности, Перевоплощения, Притяжения подобного подобным, Всеобщей взаимосвязи явлений и др.

Именно эти законы должны лежать в основе человеческой деятельности. Сейчас, когда интеллект, разум, порабощая духовные начала, довлеет над всем остальным, одним из проявлений чего является технократический процесс развития цивилизации, разрушающий взаимосвязи в Природе, способствуя ее гибели, человек не должен забывать, что только в единстве духовного и физического возможно гармоничное развитие общества.

В настоящее время все больше людей начинают понимать, что Человек, Земля, Вселенная нерасторжимо связаны друг с другом, что в Природе нет ничего случайного, случаен только наш выбор, все продумано, взаимосвязано, и чем раньше эти искусственно разрозненные части будут объединены в одно целое, тем будет лучше.

Прежде чем рассмотреть суть законов Вселенной, разберем, что же представляет собой человек с современной точки зрения.

Клетка — это сложная энергоинформационная система, она имеет все для обеспечения себя всем необходимым: питанием, его утилизацией, очисткой, выделительной, дыхательной, энергетической и другими структурами, в том числе и заложенной в ней информацией как программного устройства с учетом ее специализации. Еще академик В. И. Вернадский в начале зека говорил, что любое вещество окружено физическим полем, разница между живым и неживым заключается только в том, что первое способно изменять свое излучение, а второе — нет.

Давно было обращено внимание, что некоторые люди, смотря на фотографии умерших, говорили, от чего они умерли. Значит, есть какая-то

внеклеточная информация, которая никуда не исчезает, а существует в каких-то иных измерениях.

В начале века австрийский ученый П. Вейс предположил, что вокруг эмбриона (зародыша) образуется какое-то «морфогенетическое» поле, которое и создает из клеток отдельные органы и организмы в целом.

В 1923 году А. Г. Гурвич, рассматривая клетку, обнаружил вокруг нее митогенетическое свечение, которое он назвал биологическим полем, или биополем, но объяснить которое не мог.

В 1944 году инженер В. С. Грищенко высказал мысль, что помимо трех известных состояний вещества (жидкое, газообразное, твердое) существует еще 4-е состояние, присущее только живому, также состоящее из атомов, молекул и названное им «биоплазмой». Грищенко говорил: «Представьте себе, что у вас выключены все 5 органов чувств, с помощью которых мы воспринимаем мир (зрение, обоняние, слух, осязание, вкус), однако останется еще одна не менее важная чувственная, эмоциональная сторона жизни человека, которая является таким же материальным субстратом нашей деятельности, как все остальное». Академик А. Охатрин, развивая дальше это положение, пришел к выводу, что все наше тело, начиная с клетки, пронизывают элементарные сверхлегкие частицы, названные им «микролептонами», которые в зависимости от направленности могут быть легкими (несущие добро) или тяжелыми (несущие зло). Масса этих частиц на несколько порядков меньше массы электрона, то есть речь уже идет о частице сверхмикрамира, атомномолекулярном уровне, что, по мнению некоторых ученых, составляет основу жизни, разума, души.

Процесс передачи энергии в организме очень сложен, но в упрощенном варианте он представляет собой следующее. Супругами В. и С. Кирлиан было доказано, что в организме имеются токи высокой частоты, составляющие суть энергии, по инфракрасному свечению которой можно определить энергетическое состояние человека, например характер его заболевания.

Если от только что сорванного листа оторвать кусочек, то на снимке можно увидеть, что лист как бы целый, он еще «помнит» энергетическую структуру целого листа. П. П. Гаряев доказал, что существуют еще голографические супергеномы, которые «помнят» не только наследственную материальную информацию, но и пространственную, в которой хранится энергетический каркас клеток, их группы, органа и всего организма в целом. Известно, что в каждом организме заложена и программа развития, и программа свертывания жизни. Глубокая уверенность в то, что может случиться, страх, под влиянием которого

живет человек, направлены на сворачивание программы жизни. Получая такую ложную информацию, M03F дезориентируется, деформирует голографическую структуру супергенома, что способствует возникновению болезни и даже смерти. В то же время глубокая уверенность в выздоровлении, психическая направленность на «программу жизни» поможет победить даже тяжелый недуг. Поэтому страх, угнетенность, уныние — это ваши враги, помогающие «скоротать» жизнь.

Большую роль в передаче энергии играют нервные клетки — нейроны, работающие как магнетроны. В 1962 году корейцами были открыты каналы Кенрака, представляющие собой трубчатообразные структуры, расположенные в коже и оканчивающиеся так называемыми биологически активными точками, через которые и происходит обмен информацией с внешним миром.

Так как наш организм является саморегулирующейся системой, где есть все для развития и восстановления происходящих процессов, то для гарантии бесперебойной работы в нем предусмотрено несколько дублирующих систем: первая система — химические реакции, где на сложном биохимическом уровне (микроэлементы, витамины, ферменты, гормоны и т. п.) идут окислительновосстановительные процессы, обеспечивающие нормальный материально-энергетический уровень деятельности клетки; вторая система — нервная, где реакции осуществляются более быстро, и третья система работает на тонком, психическом, энергетическом уровне. Именно здесь на биоплазменном уровне и осуществляется поддержание нормального функционирования работы клетки на клеточном, органном и организменном уровне.

Все три системы тесно связаны между собой, и организм в каждый данный момент знает о работе и состоянии каждой клетки. В обычных условиях организм работает в автономном режиме, и если бы мы получали информацию о работе всего организма сразу, то можно было бы сойти с ума. Каждая клетка, группа клеток с общим функциональным назначением имеют свою собственную систему, свой частотный режим работы, и только в случае выхода из строя их собственных ресурсов к исправлению дефекта подключаются общие силы организма. Все работает в определенном допуске границ для каждого органа, что зависит от степени тренированности, адаптационных механизмов и многих других факторов.

Что же связывает клетки, удерживая их на определенном расстоянии и не мешая работать друг другу? Силы взаимодействия между энергетическими оболочками, полями, множество разновидностей и характер действия которых до конца еще не ясен. Профессор Ю. С.

Симаков объясняет эффект электромагнитного излучения следующим образом. Клетка окружена собственным энергетическим полем, которое несет информацию, связывающую ее со всем организмом и составляющую единое информационное поле. При этом ДНК только отражает информационную сущность этого поля, носителем же наследственной информации является не только ядро клетки, а ее морфогенетическое поле. В качестве примера Симаков приводит такой эксперимент.

Плоского червя планария произвольно разрезают на десять частей, и через несколько дней каждая часть превращается в целого червя, только маленького. Почему это произошло? Да потому, что каждая клетка «помнит» и несет в себе информацию о целостной системе, где она была запрограммирована. Где это было? Оказывается, это «что-то» никуда не исчезало, а существовало в каких-то других измерениях, которые Ю. А. Фомин назвал «информационно-распорядительными структурами». Однако исследования, проведенные академиком П. П. Гаряевым по характеру изменения волновых структур нашего тела, в том числе и генетического аппарата, показали, что около 98% наследственной информации передается волновым путем, в том числе в виде звуков, и только 1-2% «записаны» на химическом уровне в молекулах ДНК.

Вот почему было доказано влияние слова на организм человека, в первую очередь на генетическом уровне: добрые слова, молитва — оздоравливают, слова проклятия — разрушают. Слова проклятия, независимо от того, видите вы человека воочию, или по телевизору, или мысленно, точно находят адресата и, воздействуя на него, повреждают энергоинформационную структуру, что в конечном итоге приведет к заболеванию души и тела.

Сегодня уже доказано, что если взять интегральную информацию, считанную с ДНК донора, например утки, и ввести курице, то получим куроутку. Ведь на генетическом уровне этих птиц ничего не трогалось, тогда откуда взялась и передалась, как по наследству, информация? Дело все в том, что информация была взята из биополе-вой структуры волновой специфической характеристики данного существа. Вот почему шутить с энергоинформационной структурой нельзя, так же как и с клонированием, которое как джин вылетело из бутылки. Здесь как никогда должен быть установлен жесткий запрет экспериментировать на генетическом уровне или биополе-вых структурах, изменения в которых и так происходят благодаря социальным, экологическим и многим другим факторам.

Тем более, уже известно, что рожденная с помощью клонирования овечка Долли стала агрессивна, а ее тело-меры (защитные колпачки

хромосомных окончаний, по которым определяется срок жизни) стали значительно меньше, чем у ее ровесниц. То есть процесс старения у нее идет интенсивнее, и вдобавок она заболела ящуром.

При клонировании также не учитывается передача биополевой структуры (от папы к маме), закладываемой во время естественного зачатия, беременности и подросткового возраста, без чего могут возникнуть различные патологии.

Таким образом, информация о живом или неживом никуда не исчезает, она переходит в другое состояние и находится в Едином информационном поле Вселенной, откуда и может считываться, к сожалению, пока только теми, у кого раскрыты информационные каналы, связывающие их с Космическим Разумом.

Неплохо бы ученым, посягающим на святая святых Природы, остановиться, задуматься о последствиях таких экспериментов и прочитать стихотворение И. Бе-динского, посвященное интеллигентам:

Давно уж нет на карте белых пятен И не открытых кем-то островов...

А мир у у вы, остался непонятен Для просвещенных вроде бы умов.

Как много развелось интеллигентов,

Словесный изливающих елей О чистоте своих экспериментов Над генами животных и людей.

За дело взялись псевдоинженеры,

Псевдобиологи и доктора,

В затменье объявившие химерой Боготворенье Евы из ребра.

В дела Творца посмевшие вмешаться,

Вы вспомните о Судном дне!

Ген-код и должен тайною остаться, Декодировка — служба Сатане.

Интеллигент — служитель Силам Света,

Творец и Созидатель на Земле.

Он -г- антипод губителям Планеты, Одушевленный Божий Луч во мгле.

Интеллигент — враг силам тьмы и ада, Рассеявшим по миру смерть и зло.

Зерно Добра планете сеять надо,

Чтоб древо Возрождения взросло. Интеллигент — посланник Сил Небесных, Приставленный к бумаге и перу, Источник чистый, мысленнословесный Подвижник, проживающий в миру.

Кто назовет себя интеллигентом —

Не проживет неправедно ни дня.

Пусть каждый сомневающийся в этом Швырнет свой камень в

грешного меня.

О СУДЬБЕ

Не верю я прогнозам и гаданьям:
Все это от лукавого, друзья.
Судьбу свою, как тайну мирозданья,
Яг/ разгадать, нм обойти нельзя.
Одним судьба дана как наказанье От Господа, Спасителя Христа,
Для очищенья душ и осознанья Вложенности несения креста.
Другим она дана как подношенье Великого Небесного Отца За чистоту их душ, долготерпенье, Святое непрощение венца.
Для третьих же судьба как наставленье Об иллюзорности житейских благ:
Над вечною душой не властно тленье,
Бее остальное — брение и прах.
Нам Высший Разум дал глаза и уши И дар Любви пылающих сердец Не для того, чтобы глазеть и слушать,
Л узреть, услышать наконец Великий вечный зов Святого Духа, Принять огня спасительного боль,
¥тоб видел глаз, воспринимало ухо Твою в развитии Вселенной роль.
Сегодня в бренном мире многоликом Мы наших судеб будущих — творцы,
А прикоснуться к таинствам великим Помогут нам небесные отцы.
В своей душе любви посеяв семя,
О смысле покаянья не забыв,
Сними грехов мучительное бремя,
Чтоб не был горек плод твоей судьбы.
Пойми: когда наступит время жатвы В грядущем воплощении твоем,
То семя, что посеял ты когда-то,
Твоей судьбою станет и крестом.
Вот потому не верю я гаданью:
Гаданье от лукавого, друзья.
Проникнуть в тайну Мирозданья Без Высшего водительства нельзя.

Опыты психолога В. Л. Райкова лишний раз свидетельствуют о том, что вводя человека в гипнотическое состояние и подключая Единое информационное поле Вселенной к конкретному человеку, его душу можно вывести на такой творческий уровень, который несвойствен данному индивидууму. А. В. Мартынов, ходя по Эрмитажу и смотря на бюсты и портреты людей, живших в прошлом, считывает о них информацию с такими подробностями, что искусствоведы только разводят руками.

Отличие живой материи от неживой заключается в том, что в живом существует биоэнергетическая оболочка, которая обеспечивает целостность структуры разнородных клеток, находящихся в едином организме, который развивается по определенной программе. У живой материи существует самосознание, которое различается у простых (растения) и сложных форм (человек). Живая система должна работать как хорошо слаженный механизм, обеспечивающий самосохранение и самовоспро-изводство. Если этот процесс нарушается, наступает болезнь или смерть.

Философское определение жизни сводится к тому, что жизнь является формой существования белковых тел, обладающих способностью к обмену веществ, раздражению, размножению, саморегуляции и адаптации. Оказывается, это определение не полностью раскрывает понятие слова «жизнь». Живой материи свойственны переход от жизни к смерти и способность к самовоспроизводству, обеспечивая бессмертие вида и его эволюцию с передачей информации и программы развития. Вот почему еще никому не удавалось создать живое существо из неживого, так как помимо чисто биологических необходимо еще создать информационно-распорядительную структуру несущую всю информацию о прошлом, настоящем и будущем, что лежит в основе бессмертия души.

В качестве примера дублирующих систем в организме человека можно привести такой факт взаимодействия всех систем. В обычных условиях человек в относительно короткое время способен адекватно реагировать на любые изменения, происходящие как внутри, так и вне организма. Здесь работают химические и нервные реакции.

Во время же неожиданных экстремальных ситуаций тот же страх может мгновенно парализовать человека из-за того, что выброс того же адреналина как естественной реакции на стрессовую ситуацию будет недостаточен для включения механизма, защищающего организм от разрушения. Конечно, выделение адреналина произойдет, но несколько позже, а сейчас, когда для организма возникла сложная ситуация, сразу же включается вся энергия человека, и он может совершить такие поступки, которые в обычных условиях совершить не может, будь то защита ребенка от опасности или устранение угрозы собственной жизни.

Суммарное электромагнитное поле, облегающее тело человека, образует ауру, по характеру свечения которой можно определить состояние человека, а также жив он или мертв. Теперь понятной становится возможность считывать информацию с Единого информационного поля Вселенной о прошлом, настоящем и будущем, что и делают ясновидящие.

Так как все в мире взаимосвязано, любое действие человека, направленное на добро или зло, транспортируется в окружающую среду в виде сгустков энергии, оказывая воздействие на энергоинформационную структуру людей и природу

Академик В. П. Казначеев в своих фундаментальных исследованиях подчеркивает, что человеческая природа не только белково-нуклеиновая, но в ней присутствуют и другие формы жизни, в частности энергоинформационные. Любая информация, существующая во Вселенной, воспринимается нашим подсознанием благодаря электромагнитной природе.

Использование полученных таким образом знаний осуществляется уже с помощью сознания как функции белково-нуклеиновой формы жизни.

Технократический процесс жизни, развитие цивилизации, удовлетворение все возрастающих потребностей человека (это проявление белково-нуклеиновой формы) приводят к отклонениям от законов Природы, примером чему может служить все большее количество болезней, в том числе и эндоэкологических (Ю. Левин).

Организм человека — это интегрированная система; вот почему лечить надо больного, а не болезнь, причину, а не следствие. Ученых всегда интересовал вопрос: каким образом природе удается разместить в микроскопически точечном пространстве — зиготе молекулы ДНК — такое количество информации, которое позволяет не только клонировать первичную клетку, но и сформировать такую сложнейшую универсальную систему, как человек. Дело в том, что существуют схемы сверхплотной компоновки, которая в последующем, как спираль, если выражаться техническим языком, разворачивает свою генетическую информацию в конкретную модель, наделяя каждый орган присущей только ему свойственной функцией. Оказалось, что такая схема может быть только одна, для описания ее используется математическая модель, называемая фракталом, то есть объект, обладающий свойствами подобия. Отсюда следует свойство голографичности фрактального объекта — по любому участку объекта можно считывать информацию о его целостности. Иными словами, имея одну клетку организма, можно получить информацию о всем организме, причем абсолютно неважно, откуда взята эта клетка. Теперь если посмотреть на организм человека, то он представляет собой непрерывный поток воспринимающей и передающей информации, и если в этой системе происходит сбой, возникает болезнь. Например, если у вас заболела поджелудочная железа, надо лечить не ее, а восстановить базовое состояние, исходное биоэнергетическое состояние. Сейчас много стали

говорить о квантовой терапии, резонансных частотах. Что это такое? Как было сказано выше, организм человека — это совершенная энергоинформационная система, работающая каждая на своих так называемых частотах (это технический термин, который условно употребляется применительно к человеку, а на самом деле организм работает на постоянном токе, в котором сигналы различных органов отличаются друг от друга по волновой характеристике). И если функциональная основа как схема какого-либо программного процесса искажена, то изменить зависимую от нее производную категорию не удается, пока не будет восстановлена вся структура.

Больной орган — это ослабление энергетики, сбой биоритма, и чтобы это исправить, организм туда посылает дополнительно энергию, идет своего рода перераспре-деление, что, конечно, вызывает дисбаланс в организме. Происходит нарушение в энергетическом дыхании. Тот же стресс — это резкое снижение информационно-энергетического потенциала всей системы организма. Если происходит застой энергии внутри организма, она, ища обходные пути, протекает снаружи, вызывая такие заболевания, как псориаз, нейродермит, экзема. Корень этих заболеваний лежит более глубоко: в нарушении знергопро-водимости органов, «зажиме» энергии в различных ее час-тях$_{y}$ что было обусловлено стрессами, характер которых не играет никакой роли. То есть физическое тело тесно переплетено с тонким энергетическим телом$_{y}$ которое надо восстановить в первую очередь.

Сейчас доказано, что каждая клетка на крайне низких частотах (0,03-0,5 Гц) обменивается информацией с другими клетками. Оказывается, клетки не только способны генерировать радиосигналы сверх-малой мощности, но и принимать их, то есть являясь одновременно и передатчиком, и приемником. Здоровые клетки всех живых организмов излучают один и тот же информационный сигнал, являющийся своего рода «кодом жизни». Изменение этого сигнала — начало заболевания, и чем сильнее он деформирован, тем выраженнее патология. Раковая клетка работает на частоте 22,5 Гц. Все это не только доказано группой ученых, руководимой профессором Е. А.Бессоновым, но и созданы приборы, которые, воздействуя на биологически активные точки «здоровым сигналом», заставляют больные перестраиваться на здоровый ритм, тем самым устраняя заболевание.

Лечение любого заболевания необходимо искать в восстановлении тонкого информационно-энергетического процесса, снятии различного

рода «заноз», спазмов, восстановлении равновесного состояния между внутренней и внешней средой, жизни по законам Природы. То, о чем вы узнаете из рекомендаций по лечению различных болезней, — это только видимая, физическая сторона айсберга, «латание» ваших «дыр» в организме. Главное же лечение находится в вашем сознании, вернее подсознании, изменив потребительскую сущность на духовную, вы сгармонизируете свое состояние, которое само обретет здоровье как на физическом, так и на духовном, психическом уровне. А возраст? Да он особого значения не имеет, здоровье можно обрести независимо от возраста, только надо потрудиться, ибо за вас никто ничего делать не будет, все находится в ваших руках, вашем желании быть здоровым. Заболев, вы просто согласились с врачом, что вы больны, да еще если вам скажут, что эта болезнь неизлечима. Да нет, надо помнить, что неизлечимых болезней нет, есть пунктик в вашем мозгу, который надежно зафиксировал вложенную программу, искусственно вложенную, чуждую организму программу, которая, вопреки заложенной Природой, начала раскручиваться и превращать вас в больного, а затем в хроника.

Здоровье — это когда нет в душе раздражения, горечи, обид, затаенного на кого-либо зла, зависти, ненависти. Все отрицательные чувства, влияние на тонкое тело, как правило, являются причиной любых заболеваний на физическом уровне. Чаще всего люди не умеют управлять своими эмоциями, а это сказывается уже и на энергетическом плане. Например, при ссорах покушаются не на вас, а на вашу энергию, которой не хватает обидчику и которой он, «скушав», восстанавливает собственную на какое-то время. Умейте сдерживать себя в любой ситуации, многие проблемы решатся сами собой. Изменяя энергетические поля вокруг себя, вы изменяете их в окружающем пространстве, а если это носит массовый характер, происходят войны, конфликты и т. д. Вот почему важно следить за своими действиями, ибо это уже носит вселенский характер.

Водная среда организма — это сложнейшая энергоинформационная система, электролит, обеспечивающий перенос не только средств обеспечения клеток и продуктов выделения, но и информации о всем организме. Даже в отдельной капле, например, крови, имеющей замкнутый объем с помощью пленки поверхностного натяжения, содержится информация, по которой можно судить о состоянии как организма в целом, так и отдельного его органа. Как доказала впервые в мире профессор С. Н. Шатохина, любая болезнь начинается с нарушения взаимодействия между молекулами в жидкостной среде. Если каплю крови (слюны, лимфы, урины и т. д.) высушить, то есть из нее удалить воду, то увидим, что в оставшемся

веществе капли зафиксированы все межмолекулярные связи — интегральный портрет всего происходящего внутри организма. И, что не менее важно, например, судебные эксперты по капле крови, оставшейся от преступника, могут считать все индивидуальные особенности этого человека и определить его. В скором будущем этот метод станет одним из ведущих способов диагностики человека независимо от того, чем он болен.

А теперь посмотрите, что получается при заболевании. Нарушение межмолекулярных связей вследствие снижения их энергоемкости приводит к слипанию молекул, образованию «ассоциатов», своего рода гроздьев, которые уже не могут проникать через мембрану клеток, — вот вам и первичное звено возникновения вначале функциональных, а затем и патологических расстройств. Используя магнитотроны В. С. Патрасенко, о чем вы узнаете позже, можно физиологическим способом восстановить межмолекулярные связи, нормализовать обменные процессы и таким образом ликвидировать болезнь независимо от ее причины.

При отсутствии упорядоченного потока информации хаос в организме обеспечен. Сначала какие-то части системы будут компенсировать возникшие неполадки, но в таком режиме система долго работать не может, она выходит из строя, заболевает.

Искусственно творя свой материальный мир, человек отвлекает энергию, необходимую для работы органов и систем, на борьбу с энергоинформационным мусором, нарушая природную гармонию — саморегуляцию. Электромагнитная основа существования как бы уменьшается, исчезает как проявление формы жизни человека, для которой не существует границ, языка и т. п. Утверждение своего эгоистического начала ведет к нарушению природной гармонии, а следовательно, и законов развития материи, заболеванию и последующей гибели.

Сегодня уже доказано, что любая болезнь — это в первую очередь нарушение энергоинформационной структуры. Больные клетки перестают генерировать собственное, Природой заложенное излучение и переходят на другой режим, другую частоту, заряжая ею здоровые клетки, которые также заболевают.

Таким образом, просматриваются перспективы использования эффекта направленной передачи энергии для лечения различных заболеваний независимо от их этиопатогенеза, так называемой биорезонансной терапии.

В чем причина неэффективности проводимого официальной медициной лечения? В игнорировании наличия электромагнитного излучения человека, его биоэнергетической сущности.

Для врача болезнь — точно очерченная нозологическая форма,

которой соответствует определенный набор лекарств и других средств.

Для народного целителя больной — это человек с изъянами соединительнотканной, а следовательно, иммунной биоэнергетической структуры. Но нарушения в организме идут исподволь, накапливаясь в различных системах, будь то сердечно-сосудистая, нервная, дыхательная системы, желудочно-кишечный тракт или обменные процессы. Как говорят, где тонко, там и рвется. Заболевший орган начинает работать в измененном режиме частот. Корректируя нарушенное биополе, народный целитель способствует настройке организма на самолечение, саморегуляцию. Но полагаться на экстрасенсов ни в коем случае нельзя, это путь наименьшего сопротивления.

В чем опасность увлечения экстрасенсами, чудотворцами, которых как грибы плодят различные курсы и которые проводят массовые сеансы? Это стало возможным только в бесправовом государстве. В США, например, массовые сеансы биоэнергетического воздействия запрещены законом.

Академик В. П. Казначеев утверждает, что страна, где допускаются подобные опыты над людьми, далека от цивилизации. Экстрасенс, во-первых, должен быть чист с точки зрения биоэнергетики (добр, милосерден, не должен курить, принимать алкоголь) и, во-вторых, работать только в присутствии врача, как это делается в той же Америке.

Как не подивиться мудрости первого наркома здравоохранения России Н. А. Семашко, который специальным приказом запретил проводить массовые сеансы гипноза, а в случае необходимости по медицинским показаниям проводить его в присутствии 2-3 врачей, индивидуально. На массовых сеансах за счет эмоционального расслабления идет суммирование биоэнергетики, и все плохое, что заложено в нас — болезни, зло, ненависть, зависть, — умножается, защитные силы снижаются, они не могут противиться влиянию извне. Вот почему возрастают агрессивность, непредсказуемость поступков.

Объяснение здесь простое. Ваш организм перестает вырабатывать свою энергию, ее подкачали, за счет чего стало лучше, а дальше что? Мобилизуя резервные возможности организма, в первый момент экстрасенсы добиваются улучшения состояния, а позже, когда наступает расслабление, болезнь может проявить себя в более ярко выраженной форме. Надо запустить собственную энергетическую станцию и не рассчитывать на экстрасенса. Ведь человек по природе своей ленив, и, конечно, жить, рассчитывая, что за вас все будет сделано, легче, но расплачиваться-то придется самим.

Не ищите помощи на стороне, все находится в вас самих. Потратьте

лучше время на все то, о чем вы узнаете в книге, тем самым вы укрепите здоровье и сохраните деньги, не растратив их на сомнительные мероприятия.

Хороший целитель, в том числе и экстрасенс, — это как Божий дар: или он есть, или его нет. Конечно, у каждого есть биополе, но не каждый может быть целителем, здесь важны еще и нравственная, и другие стороны личности.

Целитель, который за одну неделю получил сомнительный диплом, не имеющий юридической и правовой силы, просто опасен для больного. Необходимо постоянное усилие для того, чтобы организм как биоэнергетическая станция работал самостоятельно и лечил самого себя.

Официальная медицина до недавнего времени подвергала гонению народных целителей с упорством, достойным лучшего применения. Честь мундира, престиж направлений, за которые получались звания и награды, заслоняли человека, которому от предлагаемых методов и средств лечения становилось все хуже и хуже. При этом забывалось, что главное в лечении людей не средства, а результат.

Только единство официальной и народной медицины, когда заболевание на самом деле будет не только декларироваться, а рассматриваться как частное проявление общего процесса, позволит медицине выйти из тупика.

Более 100 лет назад Г. Герц (1886 г.) открыл возможность передачи звуков и изображения на расстояние, без чего сейчас невозможна наша жизнь. Сейчас на повестке дня стоит вопрос о передаче мысли на расстояние из мозга в мозг, что становится реальностью.

Учение И. П. Павлова сыграло свою роль в определении значимости 2-й сигнальной системы (сознания) в возвеличивании человека, поставив его на службу техносферы. Тем самым стали не столько творить, как разрушать, ибо из этого процесса мы исключили духовность, которая определяется подкорковыми образованиями (гипоталамус, гипофиз, ретикулярная, лимбическая формации), то есть там, где находятся регулятивные центры, ответственные за все наши жизненные проявления, в том числе эмоциональное и мотивационное поведение. Именно через эти центры мы можем восстановить свое здоровье, настраивая их на саморегуляцию, единение с Природой. Напомним, что подсознание как материальный субстрат находится под корой полушарий головного мозга и названо 1-й сигнальной системой, а сознание, являющееся функцией белково-нуклеиновой природы, —

2-й сигнальной системой.

Для материалистов материя — одно, мысль, сознание — другое, время — третье и т. п. Движение материи связывают со временем, а если его не будет, то что же, материя исчезнет? Но ведь времени как такового нет, это словесное выражение той же энергии, которая пронизывает все сущее, ибо нет ни прошлого, ни будущего, что-то разрушается, но одновременно создается, и совокупность явлений остается неизменной. Энергия как материальный процесс объединяет и связывает все в одно целое, а результат деятельности зависит от ее направленности — созидания или разрушения.

Наш мозг — это мощный источник энергии, который должен постоянно работать, подпитываться новой информацией, перерабатываемой на трех уровнях: сознании, подсознании, сверхсознании.

Сознание — это любые виды знаний, получаемые нами, подвергаемые анализу, и оно, будучи скептически консервативным, сохраняет в памяти подсознания то, что проверено на практике, то есть если бы мозг помнил все, о чем человек узнал, он бы сошел сразу с ума, именно в «забывании» заключается его охранительное значение.

Как только знания укладываются в «общепринятую форму», они переводятся в подсознание, где находятся до того времени, пока не понадобятся. Подсознание начинает работать тогда, когда сознание как бы выключается, устало, что бывает перед сном, в состоянии медитации, гипноза или когда утром человек еще окончательно не проснулся. Особенно важно состояние перед сном, последняя мысль перед засыпанием. Оказывается, подсознание имеет гораздо больше возможностей, чем сознание, ибо консерватизм и скептицизм сознания в это время спят. Вот почему говорят, что утро вечера мудренее. За ночь подсознание просеет данную ему установку и утром выдаст вам правильное решение.

В этот момент как раз и работают ваш опыт, знания, кладовая памяти, которая благодаря интуиции, озарению, вдохновению уже с помощью сверхсознания выдает новые решения, то есть без кропотливого, повседневного, неустанного мышления невозможен процесс творчества, где все три этажа нашего сознания работают как единый комплекс.

Существует расхожее мнение, что в течение жизни человека его клетки мозга используются на 8-10%, но это не так. У всех людей в работе задействованы все 100% мозговых клеток, просто у одних они организованы более совершенным образом, у других — менее. Сравнительно высокая организованность мозга определяется не только врожденными факторами, но и воспитанием, образованием, стилем жизни.

Большая часть работы мозга вообще не осознается человеком, это и есть то самое подсознание, которому придается такое мистическое значение. Именно на подсознании лежит огромнейшая нагрузка — оно ежесекундно регулирует всю деятельность сложнейшего человеческого организма, ведь мы не только не управляем работой внутренних органов, но и не представляем себе, как там, внутри, все происходит. Сознание же — это активная часть мозга, отвечающая за осваивание знаний и принятие решений. По мере освоения того или иного процесса все передается в подсознание, в котором аккумулируются огромный запас информации, ее анализ, что и позволяет человеку интуитивно чувствовать или предсказывать события.

Возникает вопрос: как же материальный мозг может производить нематериальную мысль, о чем нам говорили все время? Дело все в том, что информационные и энергетические процессы, происходящие в нервных клетках, имеют к рождению мысли прямое отношение, и таким образом мысль становится такой же материальной, как и все в этом мире.

Мозг — высокочувствительный орган, где отражается любой процесс, и особенно остро он реагирует на стрессы, которые, постепенно накапливаясь, могут приводить к существенным, вначале функциональным, а затем патологическим сдвигам, если не использовать различные приемы и методы снятия стресса. При исследовании мозга человека отмечено, что мозг очень болезненно реагирует на грубые слова, на любое невзначай брошенное грубое замечание. Зато на ласку и любовь мозг мгновенно реагирует всеми центрами удовольствия, существующими в нем.

Мозг во многом состоит из воды, никогда не испытывает боли, так как в нем нет воспринимающих боль нервных окончаний, питается исключительно глюкозой. Головная же боль, знакомая многим, возникает из-за недостатка доставки питательных веществ по сосудам и нарушения электролитного баланса, а также зашлако-ванности организма, на что, как правило, мы не обращаем никакого внимания. От состояния же внутренней среды организма зависит вся наша жизнь на физическом, духовном и психическом плане, о чем рассказывается в наших книгах.

Сегодня уже доказано, что подсознание собирает информацию в любом состоянии психики. Недаром Американская ассоциация хирургов запрещает разговоры о состоянии больного во время операции, так как подсознание пациентов «включено» даже во время действия наркоза.

Таким образом, элементы, свойственные духовной сфере человека, — это иной уровень мышления, когда от состояния именно цодкорковых

образований зависит возможность совершенствования управления энергией Единого информационного поля Вселенной. Поэтому мы бы предложили следующую схему мышления человека: сознание, подсознание, от гармонии которых в первую очередь зависят духовная сущность человека, интуиция, озарение, сверхсознание, Всезнание, Свет, Бог (Единое информационное поле Вселенной), Космический Разум (рис. 5).

Космический Разум,

Единое информационное поле Вселенной (Всезнание, Свет, Бог)

Сверхсознание,

озарение

Область восприятия собственной мысли

Существуют определенные условия, которые предваряют успех любого вида деятельности. Многократные повторения закрепляют навыки, затем приходят опыт, знания, к которым подключается интуитивный канал, после чего действия совершаются автоматически, свободно, без напряжения и внешних видимых усилий. Все это, вместе взятое, открывает сверхсознание, информационный канал, связанный с Космическим Разумом, к вам приходит озарение, но это становится плодом вашего постоянного труда, творческого процесса. Для вас небезынтересно будет узнать, что патенты за рубежом регистрируют, не только отмечая дату, но и час, минуту. Это связано с тем, что над одним и тем же явлением думают одновременно в разных странах и верное решение приходит к тому, кто больше к этому готов. И эта точка над «і», мысль, решение приходит из Единого информационного поля Вселенной, Космического Разума.

Материалисты сразу же зададут вопрос: а где все это находится? Не знаем, возможно, он находится возле нас, а может, в каких-то других измерениях. В одной из телевизионных передач Мухаммад Сидик Афган обещал найти место Банка информационного поля; если это будет сделано, — хорошо, но то, что считывание информации о прошлом, настоящем и будущем не вызывает сомнения, — это факт. Здесь уместно привести высказывание одного философа, что «недоказанное — это не значит еще несуществующее».

Многие думают, что книги, положенные под подушку накануне экзамена, помогут лучше сдать экзамен. Это действительно так, но при одном условии: если вы в течение года учили предмет, и стоит знать, что последняя мысль перед засыпанием (состояние медитации) является наиболее сильной с точки зрения запоминания, воспроизведения в памяти, а психическая энергия, настроенная на соответствующую волну, частоту,

вытаскивает из вашей памяти на поверхность заложенную туда ранее информацию, которую вы легко используете на экзамене.

Интуиция — это сложный процесс работы психической энергии, с помощью которой человек считывает информацию о различных событиях. Следовательно, наша система взаимодействует с какой-то внешней программой, в том числе генетической памятью, основанной на опыте собственной жизни или на опыте своих предков на физическом и духовном уровнях.

Известны многие факты, когда человек, находясь в состоянии медитации, расслабления, может выдать информацию, которую он в своей жизни не имел: например, знание иностранного языка. Мы удивляемся, читая «Апокалипсис» Мишеля де Нотр Дама (он же Нострадамус), величайшего ученого своего времени (XVI век), сумевшего предсказать события, которые произойдут через сотни лет, с достаточной степенью достоверности. Последнее его предсказание касалось его собственной смерти, которая наступила через 15 дней. Мы зачитываемся книгами Жюля Верна, который описал в них более 110 фантастических идей, из которых около 80 уже реализовано, более 20 ждут своего решения, остальные на очереди. Из 16 пунктов знаменитого «Плана» К. Э. Циолковского, написанного в 1926 году, в точной последовательности уже воплощены в жизнь 12. Остальные, касающиеся освоения человеком космического пространства и расселения людей во Вселенной, возможно, будут реализованы, если человек одумается и начнет жить в гармонии с Природой. Откуда эти люди считывали информацию? Как воспринимать телепатию, интуицию, ясновидение и другие паранормальные явления?

В нашей практике как народных целителей было достаточно много случаев считывания информации биолокационным методом. Вспоминается один из наиболее характерных. Когда мы были в Германии гостями российского посла Ю. А. Квицинского, нам организовали встречу с работниками посольства. После встречи к нам обратилась одна сотрудница посольства с просьбой о помощи в розыске пропавшей 3 месяца назад в Москве племянницы. Вместе с родителями она жила в г. Чехове, в военном городке. С подругой она поехала в Москву в театр, а после спектакля исчезла. На ноги были подняты всевозможные силы, так как отец девочки был влиятельным человеком, но поиски были безрезультатны. Одна цыганка сказала, что девушка мертва и известия о ней получите 14-го числа, но не сказала месяц.

У нас пошла следующая информация: девушка жива, изнасилована, имеет много рубцов на теле, находится в одном из дачных домов в

северном направлении от Москвы и вернется домой 14 марта. Мы попросили обратившуюся к нам женщину сообщить нам, если будут новости о девушке. Позже, в Москве, мы узнали, что все случилось именно так, как мы предсказали.

Сегодня многим ученым становится очевидно, что Вселенная — это живая материя, в каждом состоянии которой заложена программа, информация. Но если есть программа, то должен быть и программист?

Многолетняя дружба с Владимиром Ивановичем Сафоновым, этим удивительным человеком и инженером, обладающим рациональным мышлением и в меру скептиком, помогла нам многое понять. На основывании своего жизненного опыта, Сафонов пришел к выводу, что такие необычные явления, как, например, телепортация (возможность нематериальной сущности покидать материальное тело, затем снова соединяться с физическим телом), служат доказательством того, что материальное и нематериальное существуют как единое целое (телепатия, ясновидение, психография, прием информации от энергоинформационного поля), но пока не воспринимаются в повседневной жизни. Примером тому могут служить такие люди, как болгарка Ванга, Роза Кулешова; Кулагина, Е. И. Ливенцов, принимавший информацию от Высшего Космического Разума, и др. К таким явлениям относится диагностика по фотографии, скульптурным портретам и т. п. В этом же ряду стоит такое явление, как реинкарнация, под которой Сафонов подразумевает явление, когда во время рождения человека в его тело внедряется душа прежде умершего человека. Но это еще не всё. Сейчас известны случаи, когда в родившегося ребенка вселяется не только душа усопшего человека, но и вся информация, накопленная этим человеком при его жизни. В 1990-х годах американская экспедиция обнаружила в одном из племен Южной Америки туземца, прекрасно говорившего по-английски, который он нигде не учил, и, что самое интересное, в него вселилась душа убитого президента Джона Кеннеди, что подтверждалось фактами, которые излагал этот туземец. Память хранит еще много загадок, еще нет ответов на вопросы: что такое интуиция, ее природа, «механизм прокручивания» в памяти всей прошлой жизни, что происходит в экстремальных ситуациях, когда в один миг все четко проносится перед тобой, когда настоящее и будущее сливаются в единый процесс, что также пришлось пережить одному из авторов этой книги.

Интересен в этом отношении малоизвестный факт телепортации, который был у В. И. Ленина. Было это 14 октября 1923 года, когда многие из кремлевского окружения увидели вождя, идущего по коридорам Кремля,

затем он зашел к себе в кабинет, печально оглядел его и уехал. Так как этому было много свидетелей, то «нематериальному» визиту нужно было придать материальный оттенок. На следующий день в печати появилось сообщение о якобы посещении В. И. Лениным Кремля, о том, что он потом проехал по улицам Москвы, даже побывал на Сельскохозяйственной выставке. Об этом рассказывали сама Крупская и личный охранник Ленина — Бель-мас, также известны воспоминания курьера, присутствовавшего при разговоре начальника охраны Кремля, говорившего кому-то по телефону: «Почему Ленин ходит по Кремлю без охраны?» при свидетелях. На самом деле Ленин находился в Горках в тяжелом состоянии.

Рассматривая связь сознания и подсознания, Сафонов сравнивает их со спаренным телефоном, когда сознание все время болтает, не давая подсознанию включиться, оно подключается, когда сознание спит, и тогда срабатывает интуиция. При этом выдается информация «без обоснования с помощью доказательств». И чем больше человек занят творческой деятельностью, тем больше у него возможности срабатывания интуитивных каналов и выдачи готовых решений. Подтверждением этому может служить жизнь одного из авторов книги, когда многие идеи, подтвержденные авторскими свидетельствами, были получены по интуитивным каналам.

Источником получения информации является Единое информационное поле Вселенной, Космический Разум, где собрано все, что накоплено в Природе, и отражено прошлое, настоящее и будущее.

Как известно, частицы света — фотоны — не имеют ни массы, ни заряда, что с точки зрения материализма не позволяет считать их материально-энергетическими. Однако при аннигиляции (самораспаде) фотон порождает элементарные частицы: электроны, позитроны, протоны и антипротоны, антиэлектроны. Как же могут фотоны, не имея внутри себя ни массы, ни заряда, создавать и то и другое? В этой загадочной пустоте Всевышним заложена информация-программа по созданию материальных и нематериальных частиц Вселенной. По данным В. Д. Шабетника, все в мире материально и пронизано электромагнитной составляющей, о чем вы уже узнали раньше. Душа также представляет собой энергоинформационную программу, являющуюся продуктом влияния внешней среды обитания, воспитания, саморазвития. Примером тому может служить Маугли, когда ребенок, воспитанный зверями, уже никогда не мог стать человеком.

Для того чтобы что-то сделать, нужна информация, далее нужно приложить усилия — энергию и в итоге получить от того и другого

желаемое — материю. Мы иногда говорим: «Господи, вразуми», обращение к тому, чтобы быстрее пришло правильное решение, не дожидаясь, как в обычных молитвах-просьбах, не прилагая никаких усилий для его получения. Но ведь желаемое приходит к тому, кто постоянно об этом думает, работает, не надеясь только на Бога. Сейчас модно ссылаться на Нострадамуса, на его предсказания. Вместе с тем Россия также «не лыком шита». В начале прошлого века, в 1907-1910 годах, действительный член Географического общества генерал Валентин Алексеевич Мошков издал книгу «Новая теория происхождения человека и его вырождения, составленная по данным зоологии, геологии, археологии, этнографии, истории и статистики», в которой он предсказал основной ход развития России до 2062 года. Коротко суть этих данных заключается в следующем. Порядок в стране зависит не только от личности монарха. Мы знаем примеры, когда при слабоумном государе в стране был порядок, а при талантливых и энергичных — порядка не было. Оказывается, роль личности не всегда и не во всем играет решающую роль. По его теории, все великие и малые государства в своем историческом развитии совершают непрерывный ряд оборотов, навязанный им историческими циклами. Каждый цикл делится на 400 лет, и через этот промежуток времени человечество возвращается к тому, с чего начало, с учетом прогресса. Каждый цикл, в свою очередь, делится на две половинки по 200 лет, где первые 200 лет наблюдается как бы восходящее стремление к высшему благу и вторые — нисходящее. В первой половине государство цветет и расцветает, достигает максимума своего благополучия, а во второй — движется к упадку. Но Мошков указывает, что каждый цикл, в свою очередь, делится на промежутки по 50 лет, в которых также наблюдаются подъемы и спады. Так, в 1612 году начался 400-летний цикл, который продлится до 2012 года. До 1712 года период был «золотым», до 1812 года — «серебряным», до 1912 — «медно-бронзовым», а сейчас — «железный». Его первая половина, до 1962 года, должна быть временем упадка, но и вторая половина не предвещает ничего хорошего. То, о чем писал в своем двухтомнике Мошков, удивительным образом совпадает с процессами, происходящими в нашем обществе сейчас: недоверие к правителям, государство стремится поделиться на части, отечество продается оптом и в розницу, возникают бесконечные междоусобные войны, сопровождающиеся разорением страны и избиением ее жителей, люди предаются разврату, азартным играм, потреблению наркотиков. Ложь и обман становятся добродетелями, офицеры теряют чувство собственного достоинства и чести. Причем Мошков предупреждает, что между 2001 и

2012 годами надо ожидать еще большего периода анархии... Затем наступит «золотой век», но в первые 50 лет начнется то.лько его подъем при нормальном стечении обстоятельств (чего, по крайней мере, не ожидается). И россиянам придется только ожидать 2062 года, следующих 50 лет, когда мы начнем чувствовать себя людьми. Это будет зависеть от развития духовно-нравственных начал молодого поколения. Напомним вам, что это было написано в 1910 году, и, к сожалению, из-за преждевременной смерти автор не мог издать уже подготовленные к печати еще 2 тома.

В 1990-х годах на одном из Международных форумов народных целителей сквозь толпу, как ледокол среди льдов, к нам направился высокий, статный, крепкого сложения человек, почему-то невольно мы также направились к нему. Он сказал: «Мне было велено, чтобы я пришел сюда и познакомился с вами, я Ливенцов Евгений Игнатьевич». На вопрос «Кто велел?» он ответил: «Высший Космический Разум» (ВКР). Подумалось, еще один со сдвигом «по фазе». Так началась наша дружба с этим удивительным, единственным на Земле человеком, который получал информацию от ВКР Е. И. Ливенцов, генерал-майор в отставке, был одним из руководителей Управления связи Министерства обороны СССР На основе сотен принятых от ВКР сообщений он выпустил книгу «Откровения Высшего Космического Разума» (1999 г.), к сожалению, ограниченным тиражом. Чтобы ответить на извечно мучившие человека вопросы: кто мы, откуда, что собой представляет Вселенная, мы коротко изложим суть книги.

В Космических просторах (пространствах) существует огромная иерархия Богов, начиная с Бога над Землей, Космического Разума Солнечной системы, других миров, которые все замыкаются на ВКР.

Причем на различных планетах Космических пространств живут существа в почти одинаковой физической форме, как на Земле, только с более развитым духовным, техническим уровнем, разумным использованием богатств планеты. Самые развитые планеты обитания — Одиссея, Урну и Маро.

На нашей планете Земля мы живем сейчас в 9-й цивилизации. Самой развитой была 6-я (много тысяч лет назад). Эта цивилизация посещала другие планеты, и это она населила Землю людьми с других планет (различных наций, цвета кожи, обычаев и т. д.). Каждая предыдущая цивилизация существовала по 30-35 тысяч лет. Причем она полностью не исчезала, а оставшиеся после ее гибели люди, расселяясь по Земле, создавали новую цивилизацию. Однако нет сейчас в Космосе ни одной цивилизации, которая могла бы сравниться с уровнем 6-й цивилизации на Земле.

Вся Вселенная имеет единую электромагнитную природу, так же как и человек — ауру При любом заболевании меняется энергопотенциал организма, изменяется аура как источник энергии, через который человек общается с космической энергией. Аура — это энергетический щит от неблагоприятных воздействий и подпитка органов недостающей энергией, которая в организме должна циркулировать свободно. Ее застой — болезнь. Жизнь человека и его души возможна только в тесном контакте с космической энергией.

Люди на других планетах обитания общаются на энергетическом уровне по интуитивным каналам — ясновидением. На Земле же это встречается в образе голографического двойника, предупреждающего нас от неправильных действий. Новые люди, рождаясь там, уже имеют информацию о прошлых жизнях, что значительно уменьшает время включения в активную жизнь. Все цивилизации «гибли» одинаково: верхи достигали могущества за счет порабощения людей, которые в конце концов уничтожали существующий строй, надеясь на то, что следующий будет более демократичен и отвечать извечным чаяниям человека: уважение личности, возможность самореализации и жизнь в единении с Природой.

Славянские народы Земли были занесены с планеты Одиссея, с Урну — китайцы, индийцы, монголы, японцы, а с самой дальней планеты — Вотара — в Северную, Южную Америку, на Аравийский полуостров.

На планетах Солнечной системы нигде, кроме Земли, не было телесной жизни. Но духовная есть. Там находятся организмы, которые передают достоверную информацию ВКР о состоянии планет.

5№447

129

Человеческие души, уходя на 9-е сутки из тела человека, 31 день формируются в атмосфере Земли, уменьшаясь в объеме в сотни раз, и в виде энергетического сгустка, с полученной во время жизни информацией, попадают на орбиту человеческих душ. Душа умершего человека попадает в трубу диаметром Луны, на орбиту человеческих душ, которая перемещается вместе с вращением вокруг Земли и находится на расстоянии 2/3 до Луны с диаметром до 200 тыс. км.

В течение всего времени беременности в организме матери происходит подготовка телесной оболочки для души, которая входит, как в свою квартиру, в момент отделения его от матери, как энергетический импульс сознания воплощается в клетки мозга. Вот почему надо знать, что прожитая жизнь каждого из нас — это возможное начало новой, и поэтому не все равно, как мы пройдем жизненный путь (закон реинкарнации).

Среди существующих планет обитания Вселенной, нет планеты, кроме Земли, где нравственные, экологические, санитарные условия дошли до состояния, когда планета находится на грани катастрофы.

Сейчас возникло новое направление в науке — уфология, которая занимается сбором и анализом материалов, связанных с неопознанными летающими объектами (НЛО). Ведущий уфолог страны В. Ажажа выпустил книгу «Иная жизнь». А М. Попович — «НЛО над Россией», но что такое НЛО, так и остается открытым вопросом на уровне гипотетических предположений. Однако Е. Ливенцов получил довольно обширный материал об НЛО, суть которого такова:

НЛО — это космические корабли, которые прилетают к нам с других планет (Одиссеи и др.), находящихся от нас на расстоянии 12 600 миллионов километров. Так как скорость кораблей этой планеты составляет от 5 до 10 тыс. км/с, то это расстояние ими преодолевается за 15-20 земных суток. На планете Одиссея цивилизация опережает нашу на 2000 лет и достигает очень высокого уровня. Там живут люди, рост которых достигает 2-2,2 м, а вес не больше 60 кг. Это объясняется тем, что питаются они в основном овощами и морепродуктами, а также космической энергией, что позволяет им употреблять минимальное количество пищи и даже длительное время обходиться без нее при сохранении довольно мощной оболочки вокруг тела, называемой аурой. Все это изменило их внешний вид, и те, кто их видел на Земле, описывают их высокими, своеобразно красивыми, но истощенными и костлявыми людьми. Вот почему ученые этой планеты приняли решение об исправлении ошибки, которую они допустили в самом начале развития, считая, что внешний и эстетический вид не главное, отдавая предпочтение интеллекту. Для того чтобы исправить ошибку, они стали не только изучать Землю, но и похищать людей. На этой планете для жизни людей есть всё, там живут счастливо, как в нашем понимании, при коммунизме. Разговор ведется по телепатическим каналам, что облегчает им контакт ~с людьми разных национальностей. Так как они хорошо изучили землян, их повадки и, в частности, агрессивность, то, подлетая к Земле, они оставляют большие корабли на стационарной орбите, а на Землю отправляют малые корабли с биороботами, наполненными биомассой с вложенной в нее определенной информацией.

Есть много данных, по свидетельству людей, которые были похищены и побывали на больших космических кораблях пришельцев, а затем вернулись на Землю. Особенно инопланетян интересуют репродуктивные органы человека. Например, у женщин во время сна удаляется яйцеклетка,

помещается в пробирку, где происходит осеменение собственным материалом, затем снова внедряется в тело матки. Через

3-4 недели прижившийся плод снова извлекается, помещается в специальный контейнер с питательной средой, где он и растет до 9 месяцев. Люди, которые побывали на таких кораблях, говорят, что они видели сотни таких инкубаторов и даже им показывали гибриды людей.

В журнале «Свет» за 2002 год (N2 1) имеется информация, что в лесах Бразилии случайно нашли годовалого ребенка, который имел трубчатый нос, зеркальные глаза и говорил на незнакомом языке. Вероятно, этого человечка потеряли инопланетяне.

Вот еще не менее интересная теория о зарождении жизни на Земле, которая излагается С. С. Коноваловым в серии «Книги, которые лечат». Любое тело изначально существует на уровне информационно-энергетического поля, которое потом воплощается в физическом мире. Точно так же, как физическая Вселенная существовала вначале в виде плана в информационных полях Вселенной, в котором находится в виде плана все остальное и ждет своего часа. По данным астрологов, возраст Вселенной составляет 20-22 миллиарда лет, в то время как жизнь на Земле — от 2 до 5 миллиардов. За это время на Земле шел процесс формирования условий для жизни: древнейшие микроорганизмы, сине-зеленые водоросли обеспечивали переход от бескислородной среды к кислородной, от недифференцированных клеток к специализованным. Почему клетка при своем делении рождает себе подобных, почему из двух слившихся клеток образуется сложнейшая система — человек? А потому, что в них вложена программа-матрица, которая уже содержит в себе все прошлое, настоящее и будущее. Таким образом, вначале — программа-матрица, которая с помощью энергии сотворяет плоть. Вот в таком виде и происходило переселение душ на Землю. Вот почему тот же Ливенцов получил информацию от ВКР, что на других планетах, где нет телесной жизни, существуют микроорганизмы, которые передают информацию о состоянии планеты ВКР.

Завершая разговор о Ливенцове, мы бы хотели обратить ваше внимание на одно обстоятельство. Встречаясь с людьми, которые обладают способностью общаться с виртуальным миром (что рано или поздно приводит к их изменению как на физическом, так и на психическом уровне), наблюдая за Ливенцовым, который мог днем и ночью принимать информацию от ВКР, то есть быть в постоянной боевой готовности, когда мозг практически не отдыхает, мы понимаем, что ничего хорошего от этого не будет. Изменение его состояния усугублялось еще и тем, что

принимаемая им уникальная информация, оказывается, никому не нужна, хотя он посылает ее главам государств: будь то предупреждение о наводнении на Лене, вмешательство НАСА, заставившее раньше потопить космическую станцию «Мир», и многое другое. Мы как врачи старались ограничить негативное последствие такого режима жизни, но ничего не могли сделать, ибо для генерала такая жизнь стала его сутью. Вот почему «связи» с виртуальным миром опасны, так как еще не отработана защита от последствий контактов с инопланетянами, у которых жизнь протекает по другим меркам, где духовное превалирует над физическим, чего практически лишены земляне. Однако из прочитанного ясно, что во Вселенной все взаимосвязано, а человек представляет собой частицу ее энергоинформационного поля, который должен жить, не нарушая ее законов.

Россия, Русь! Сколько силы, мощи заложено в этом слове, сколько надежд возлагало мировое сообщество на россиян, которые своей духовностью должны были преобразовать мир. Порой становится стыдно за те нереализованные у нас в России возможности, которые со временем возвращаются к нам, но без упоминания, что это наше, российское. Примеры? Их бесчисленное множество, но вот несколько, имеющих непосредственное отношение к затронутой теме.

Те, кто интересовался в медицинских вузах хирургией, читали книгу «Очерки гнойной хирургии» В. Ф. Войно-Ясенецкого. Но мало кто знает, что этот блестящий хирург Божией милостью, обладавший энциклопедическими знаниями, в отличие от материалистов, среди которых он жил, пришел к выводу что у человека помимо сознания, являющегося функцией нуклеиново-белковой природы, есть трансцендентальное, чистое сверхсознание, существующее на тонком, духовном, уровне.

В книге «Дух, душа и тело», запрещенной в СССР (самого автора предали светской анафеме и обрекли на мученичество), он предвосхитил свое время и, объединив данные физиологии, биологии, философии, религии, доказал, что сознание — такой же материальный процесс, как окружающий мир, подчеркнув тесную взаимосвязь явлений Природы. Ведь то, что заложено в нас самой Природой, мы используем где-то не больше чем на 10%, а остальное так и остается нереализованным.

За взгляды Валентина Феликсовича трижды арестовывали. Известно, что И. В. Сталин узнал, что есть такой знаменитый хирург, да еще священник, и захотел с ним познакомиться. На встрече с В. Ф. Войно-Ясенецким И. Сталин задал ему вопрос:

— Вы — знаменитый хирург, сделали тысячи операций на различных

органах. Нашли ли Вы в каком-либо из них душу человека? Верите ли Вы, что она есть у людей?

Войно-Ясенецкий не стал торопиться с ответом и, по-молчг в, в свою очередь, спросил Сталина:

— Можно задать Вам встречный вопрос?

— Конечно,— ответил Сталин.

— Верите ли Вы, Иосиф Виссарионович, что у человека есть совесть?

И. Сталин задумался, а затем ответил:

— Верю.

— Иосиф Виссарионович, я прооперировал практически все органы человека и при этом совесть в них не нашел.

После этой встречи власти перестали его беспокоить.

А жизнь нашего современника Бориса Васильевича Болотова, сумевшего решить проблему энергетического голода без использования ядерной энергии, а в области медицины предложившего методы излечивания человека практически от любых болезней, в том числе онкологических? Однако вся мощь страны была направлена не на изучение предлагаемых методов, а на лишение человека ученых степеней, элементарных прав свободы, вплоть до заключения его в тюрьму. А чего стоит его ясновидение с точностью до одного дня, задолго до смерти наших генсеков Брежнева и Черненко предсказать их кончину?! Теперь представьте себе, когда весь лагерь заключенных со склоненными непокрытыми головами отмечает не день смерти, а возвеличивает своего собрата по лагерю — Болотова, отдавая ему почтение как пророку Только один Б. Болотов заменяет десятки институтов с работающими в них дипломированными учеными, которые просто удовлетворяют свое любопытство за государственный счет (то есть налогоплательщиков), вместе с тем разрушая то, что еще можно спасти. И это называется цивилизованное демократическое государство, всеми силами старающееся уничтожить людей, обладающих феноменальными способностями, которые стараются действительно возвеличить государство, в котором они живут! Сколько же нерастраченных сил еще пребывает у русских людей, которые, не получая зарплату, продолжают работать, а сидя в тюрьме, отказываются выходить из нее, так как не окончена важная работа, условия для которой были предоставлены администрацией тюрьмы.

Глав государства, которые в меру своих немощных сил делали Россию беднее, а народ больным, возвеличивали, а пророка, который может ее сделать богатой и здоровой, уничтожают! Каково?

А К. Э. Циолковский, высказавший идею о Едином информационном

поле Вселенной как субстанции, где хранится Интеллект Природы, знания, накопленные миром и названные им Космическим Разумом, получал оттуда и посылал туда накопленные человечеством знания с помощью сверхчувственного, трансцендентального сознания.

Что из этого получилось?

Циолковский жил в нищете, только в последние годы он вздохнул немного свободнее. Войно-Ясенецкий же так и остался изгоем. Правда, русская церковь отдала ему должное, теперь весь мир знает его как архиепископа Луку Симферопольского и Крымского, и вечным укором советскому времени стоит скромный памятник Войно-Ясенецкому, поставленный ему добрыми людьми в Институте нейрохирургии им. Н. Бурденко.

Так как одному из авторов близка тема космонавтики, которой было отдано 30 лет, то небезынтересно привести некоторые данные, связанные с освоением космического пространства. В последние 5-8 лет своей работы пришлось заниматься обобщением достижений космической биологии и медицины, в результате чего были созданы Научно-методический центр и музей, уникальность которых подтвердили даже американцы. (А вы об этом знаете?) Так вот, когда американцы отправили своих астронавтов на Луну, им был задан вопрос: «Как вы рассчитывали траекторию полета?» Они ответили: «Мы этого не делали, это сделал ваш соотечественник А. Кондратюк». Срочно стали искать информацию о Кондратюке, и через три дня появилась огромная статья о нем как о гордости советской науки и что американцы используют наши данные, о которых в действительности мы не только не знали, но и забыли о том, что еще в 1920-1930-е годы новосибирский самоучка сделал то, что в дальнейшем наши ученые сделать не смогли, зато использовали американцы.

Ладно, это было раньше, а теперь о сегодняшнем дне. Уже более 20 лет советский, так и хочется сказать русский, ученый-физик В. Д. Шабетник доказывает ошибочность взглядов современной физики на все явления природы, подвергая сомнению в том числе и законы Ньютона и создав новое направление в ней — фрактальную физику, о чем вы уже знаете. Так вот, при расчетах траектории космических зондов на Марс, исходя из закона Ньютона, было рассчитано, что свободное падение на поверхность планеты для Марса должно составлять 3,75 м/с^2, из-за чего они и падали на поверхность планеты и разбивались или улетали в космическое пространство. В. Шабетник же доказал, что свободное падение на Марсе составляет 9 м/с^2; эти данные были использованы американцами, для

которых не существует границ, амбициозных устремлений, которые умеют считать народные деньги, вот почему они богаты, а мы тратим огромные суммы на удовлетворение собственных интересов так называемых «ученых», выбрасывая их фактически на ветер.

В связи с этим нельзя не вспомнить о великом русском ученом В. П. Демихове, жившем уже в наше время, с которым мне выпала честь работать вместе по созданию системы анабиоза для межпланетных полетов. При создании системы жизнеобеспечения для членов экипажей при длительных космических полетах к другим планетам стоял вопрос о возможности создания на корабле условий гипотермии космонавтов, при которой жизненные процессы осуществлялись бы на минимальном физиологическом уровне, что создавало бы значительную экономию в пище, воде и т. п.

Подобного рода эксперименты проводил Владимир Петрович Демихов. Он уже в 1950-х годах разработал методику шунтирования, пересадки сердца, пришил вторую голову собаке, которая ела, пила и даже кусалась. Однако в 1970-е годы началась травля ученого, а исследования в этих областях прекращены.

Кристиан Барнард, первым осуществивший пересадку сердца человека и считавший себя учеником Демихова, к которому приезжал в 1960-е годы, стал Человеком года мира и богатым человеком. Во время одного из приездов к больному Ельцину Майкл Дебейки попросил свезти его на могилу Демихова, которого почитал как выдающегося ученого, но встречавшие даже не знали, жив он или нет. В свои 82 года этот старый, больной человек жил в «хрущовке», на советскую пенсию. В январе 1998 года на него направили наградной лист на орден «За заслуги перед Отечеством 3-й степени», но в конце 1998 года В. П. Демихов умер, так и не дождавшись этой награды. М. Т. Калашникову, создателю автомата, которым убивают людей во всем мире, хоть воздали должное: присвоили звание генерала и дали Звезду Героя, а о том, кто научил спасать людей, — забыли. Сколько же еще необходимо власть имущим людям в России времени, чтобы у них появились ростки нравственной и духовной культуры?

Из истории известно, что добрые начинания рано или поздно дадут свои всходы, чтобы порадовать людей. Так и случилось с творениями русских мыслителей, философов, великих людей своего времени. Когда во второй половине 1980-х годов над Россией повеяло относительной свободой, мы обнаружили, что за рубежом мысли и чаяния русских мудрецов — Циолковского, Войно-Ясенецкого, Федорова, Демихова и

других — облекли в цивилизованную форму и преподносят как свои достижения.

Конечно, во все времена человечество старалось жить по законам Природы, когда путь духовного развития людей включал религию (философию), искусство и науку. Только в таком единении возможно эволюционное начало, а «ведические» знания, где «ведать» — исконно русское слово, сейчас вновь объединяются в мировое сообщество «Веда».

Значит, Русь тоже вкладывает свою лепту в общую копилку знаний.

Общий закон Природы гласит, что все в мире находится во взаимосвязи и подчиняется Единому информационному полю Вселенной, которое управляется Творческим Космическим Разумом. Пребывая в состоянии медитации, вы как бы подключаетесь к этому полю, находясь между сном и бодрствованием. Умственно и физически расслабляясь, вы как бы отключаетесь от житейских забот. В жизни мы всегда куда-то торопимся, спешим, и для нормального отдыха у нас нет времени. Держать же организм в постоянном напряжении, стрессе нельзя, неизбежны его поломка, болезни. Для стимуляции мы принимаем различные допинги: алкоголь, табак, кофе, чай, транквилизаторы, наркотики и другие средства, создающие мнимое благополучие. Система Человек-Природа перестает нормально работать, нарушается связь между ними. Потенциал человека снижается, мышление притупляется, «аккумулятор» (энергетические силы) садится, человек заболевает, хотя он еще двигается.

Ученые-физиологи считают, что человек восстанавливает свои силы в покое, во сне. Оказывается, если человек находится в состоянии трансцендентального сознания между сном и бодрствованием, когда душа и тело как бы уравновешены, то процесс восстановления сил осуществляется в 2-3 раза активнее. При этом высвобождаются глубоко укоренившиеся в вас стрессы (последствия травмы, операций, рождения и т. п.), когда организм естественным путем отторгает все «занозы», что делает людей психически и физически здоровыми.

Любая медитативная техника предоставляет человеку возможность расслабиться, уйти от нерешенных дел в себя, вывести свое сознание на сверхчувственное восприятие, наводя одновременно порядок в своей душе и теле. Например, во многих фирмах Японии день начинается не с пятиминуток, как делается в России, а с медитации, и это не считается пустой тратой времени. Известно, что 85% болезней имеет психосоматическое происхождение. Получается, что 8 человек из 10 страдают от страхов, депрессии, раздражений и других отрицательных эмоций. Медитируя, человек как бы упорядочивает свои мысли, перестает

тратить энергию на «сорные», бесконтрольные образы, успокаивается. Людям начиная с детства надо прививать чувство ответственности в принятии решений, а не становиться полностью зависимыми от чужого мнения. Помимо этого, как показал доктор Селезнев, во время медитации (молитвы) кора мозга как бы отключается и восприятие информации человеком идет, минуя мыслительные процессы и аналитические функции. Интересно, что в это время в мозге возникают дельта-волны, которые характерны для младенцев, и чем их меньше, тем больше нарушается гармония в организме, тем быстрее появляются болезни. Кажется, все просто, а какой разительный эффект наблюдается от использования системы единения души и тела в лечении сердечно-сосудистых, нервных, легочных рі других заболеваний. Поток информации на человека постоянно увеличивается, для ее переработки используются различного рода компьютеры, а мозг, являющийся самым совершенным компьютером, созданным Природой, используется только на 10%. А как же остальные 90%? Да никак, с ними человек так и уходит в могилу, он просто о них не знает. Одни русские предлагают вывести нас на светлую дорогу духовного преобразования, но они стали овцами, отбившимися от стада, не укладывающимися в нормы «социалистического общежития», когда все, живя порознь, были против, а находясь вместе, голосовали за. Другие, заморские, живя в свободном мире (где, конечно, есть свои проблемы), беря все лучшее, ценное из того, что наработано человечеством, независимо от того, где оно живет, предлагают нам вернуться на праведный путь жизни, использовать нереализованные наши возможности и стать Богочеловеками. Вечное колесо прогресса должно опираться не только на интеллект, разум, технократическое мышление, а включать свое сверхсознание, которое как раз и выводит человека на духовную дорогу, идя по которой он не только нормализует свое здоровье, но и наведет порядок в душе, во взаимоотношениях с людьми, Природой. Идет процесс преобразования личности, а вместе с этим и общества. Удивителен «эффект Махариши», заключающийся в том, что если медитируют одновременно не меньше 7000 человек, то в зоне десятков километров изменяется сознание, поведение других людей: нет конфликтов, убийств, насилий, отношения друг к другу становятся терпимее и т. д. В 1983 году ученые США провели эксперимент по одновременному медитированию 70 тысяч людей в 50 странах, а в 1993 году — по всей Америке, что позитивно сказалось на многих сторонах жизни людей, но затем все постепенно вернулось на круги своя. Вот почему, находясь в состоянии медитации — эйдосе, постоянно подпитывая Единое информационное поле Вселенной положительными мыслями,

уравновешивая духовность с Природой, соединяясь с Космическим Разумом, мы находимся в Гармонии души и тела и всего Мироздания. Такое состояние позволяет предотвратить не только межнациональные конфликты, но и природные катаклизмы (наводнения, землетрясения и другие явления).

Психическая энергия, не имеющая преград, обладает громадной как созидательной, так и разрушительной силой, все зависит от самого человека и всех вместе. Что для этого надо сделать? Остановиться, присесть минут на 20 утром и вечером, расслабиться, заглянуть себе в душу, посмотреть, как и чем вы живете, настроить себя на чистую волну связи с Космическим Разумом через чистые помыслы. Раскроются ваши затаенные способности, жизнь обретет новый смысл, только это должно стать общегосударственной, национальной программой. Не мешало бы правительству России вместо политических распрей начать думать о духовном преобразовании человека.

Еще раз повторим главное. Материалистическая теория своими постулатами вдалбливала нам, что материя первична, а сознание вторично, что противоречит законам Природы. Мысль, сознание как продукт мозга такой же материальный процесс, как все, что нас окружает. Мысль лежит в основе любого вида деятельности, с нее все начинается и ею кончается, какова мысль — таков результат.

Все, что мы наблюдаем: социальные конфликты, преступления, разобщенность и т. п., — это глубинные процессы, идущие на квантовом уровне. От того, как мы думаем, чувствуем, зависит все, что нас окружает. В физике существует такое понятие, как корпускулярно-волновое движение, заключающееся в том, что атом, лежащий в основе всего материального, является одновременно частицей и волной. Так вот, слово — продукт сознания — помимо смысловой нагрузки имеет и волновую природу. И если волновой процесс совпадает с глубинным смыслом слова, это оказывает сильное воздействие, последствия которого зависят от направленности: созидания или разрушения. Вот почему в первую очередь надо менять человеческое сознание, мировоззрение, отношения людей. Правильно говорят: «Не хлебом единым жив человек». И если потребительское отношение по принципу: «Взять от Природы все, что она может дать, а взамен ничего не возвращать» будет довлеть над человечеством (что и происходит сейчас), это, как раковая опухоль, приведет к неисчислимым бедствиям на всех уровнях. Общество погибнет.

Сегодня люди уже не могут справиться с техникой, темпы развития которой превышают возможности человека, она их порабощает. Вот почему

предметом особой заботы должно стать сознание, которое с помощью различных способов медитаций, общения на высоком духовном, нравственном уровне должно заставить жить людей по законам Добра.

Любые изменения в организме, что связано в первую очередь с зашлакованностью, а также с отрицательными мыслями, изменяют частотный режим работы вначале клетки, затем органа и системы в целом, снижают ее сопротивляемость, усиливают застойные явления, снижают энергопотенциал, что приводит к заболеваниям, характер которых не имеет значения.

Теперь, когда вы в общем представляете механизм работы организма человека как биоэнергетической системы, перейдем к рассмотрению основных законов Вселенной.

ЗАКОН ГАРМОНИИ

Все, что нас окружает, и сам человек живут по закону Гармонии, суть которого заключается в поддержании равновесного состояния. За счет чего это происходит? Да за счет тех же энергетических процессов, где движущая сила обусловлена переменными знаками: «плюс» — «минус», добро — зло, свет — тьма и т. д. Если рассматривать человека как самостоятельную систему, составляющую часть Вселенной, то гармоничность ее деятельности обусловлена многими взаимосвязанными факторами. Например, гомеостаз, обеспечивающий поддержание взаимосвязанных между собой окислительно-восстановительных процессов, в основе которых лежат микроэлементы, ферменты, гормоны и другие их составляющие, которые должны находиться в определенных отношениях друг к другу. Причем границы колебаний любого параметра (температуры, величины кровяного давления, формулы крови и т. д.) находятся в очень узких пределах так называемых физиологических норм. Эти отклонения в первую очередь вызваны изменениями энергетических процессов, обусловленными поломкой механизма взаимоотношений, то есть нарушением электролитного баланса, что вызывает вначале функциональные, а затем и патологические изменения. Взять, например, нарушение электролитного баланса, которое лежит в основе любого заболевания, будь то недостаток йода (щитовидная железа), кальция (костная система), железа (кровь) и т. д. Или взять желудочно-кишечный тракт, от работы которого как отдела снабжения зависит электролитный баланс организма: смешанное питание, злоупотребление жареным,

копченостями, жирным и т. п., что приводит к нарушению энергообразования биоплазмы в толстом кишечнике, — это одна из основных причин возникновения отрицательного энергетического баланса, не нормализовав который невозможно вылечить больного. Далее, человек пронизан электромагнитными полями, которые обеспечивают оптимальное функционирование различных систем организма. Однако с развитием цивилизации произошло неразумное вмешательство в Природу (уничтожение лесов, добыча железных руд, угля, нефти и т. п.), которое если не ослабило магнитное поле Земли, то создало искусственную среду обитания для человека, своеобразную банку Фарадея: железобетонные конструкции зданий, транспортные средства, электробытовые приборы, компьютерная техника и другие средства. По закону обратной связи это приводит к электромагнитной недостаточности, более напряженной работе всех систем организма.

А вода, воздух, пища, которые также претерпели существенные экологические изменения, что, в свою очередь, усугубило процессы биоэнергетического режима в организме? Удивительно, например, что до сих пор существуют нормативы предельно допустимых концентраций (ПДК) для различных веществ, но, как правило, никто не учитывает их суммарного влияния на организм, причем концентрация каждого из них может быть меньше ПДК в десятки раз, а комплексное воздействие даже малых доз их смеси — губительным. Сегодня уже нельзя не учитывать влияния того же магнитного поля Вселенной, Солнца на организм. В. Вернадский и А. Чижевский в своих работах неоднократно подчеркивали, что разгадка жизни не может быть получена только путем изучения живого организма.

Многие люди думают, что они существуют сами по себе и энергонезависимы друг от друга. Жизнь опровергает это суждение, примером чему может служить банальный случай конфликтной ситуации в общественном транспорте, в которую мгновенно вовлекаются все люди. Уже древние люди знали, что чем чище внутренняя среда организма с точки зрения физической (тела) и духовной (души), тем лучше распределение энергии по организму, тем здоровее человек. Чем грубее работают чакры, чем зашлакованнее организм, тем хуже проводимость энергоинформационных каналов, тем больше застойных очагов биоэнергии, тем выраженнее заболевание.

Целители, своим биоэнергетическим воздействием разгоняя застой энергии, устраняют так называемые энергетические пробки, заставляют ее равномерно растекаться по организму, одновременно подкачивая свою.

Необходимо только помнить, что это временная мера и следует осторожно пользоваться услугами экстрасенса: они ничем не отличаются от тех же лекарств, ибо если вы не будете лечиться сами, то станете энергозависимыми и никто уже вам не поможет. Существует много способов заставить работать свою биоэнергетическую станцию, только надо приложить к этому собственные усилия и помнить, что все зависит от вас самих.

Наш организм живет в содружестве со всеми явлениями Природы, в частности с различными микробами, вирусами, которых у нас в организме великое множество, но, как правило, мы не болеем. Почему? Да потому, что наши резервные возможности организма, которые заложены Природой и которые надо постоянно поддерживать в состоянии боевой готовности (закалка, тренировки и т. п.), в 8-10 раз превышают любые повреждающие факторы, за счет чего и поддерживается равновесное состояние человека с теми же микробами. В результате воздействия внешних или внутренних факторов защитные, иммунные силы организма ослабевают, «напряжение в сети» падает, а микробы, вирусы ждут своего часа, чтобы проявить себя. Вспомните подвижничество врачей, работавших в очагах эпидемии чумы, холеры и не заболевших только потому, что их биоэнергетическое поле, дух были сильнее кишащих там возбудителей заболеваний.

Конечно, в экстренных случаях не исключается прием лекарственных средств, но организм как можно раньше должен быть переведен на автономный режим работы. В противном случае лекарства, подменяя работу иммунной системы, ослабляют, угнетают и выводят ее из строя, и у больного не остается иного пути, как быть хроником или отправляться на тот свет. В первую очередь надо привести собственную биоэнергетику в равновесное состояние, настроить себя на саморегуляцию.

Существует гипотеза, основанная на фактах, что энергетика человека напрямую связана с его духовными качествами. Для многих, особенно низкодуховных людей основным источником жизни является преобладание распада энергии и разрушения, что приводит к быстрому физическому и психическому истощению, ослаблению иммунной системы. Не этим ли объясняется увеличивающееся количество самоубийств? Изменением характера тонких энергий объясняется появление болезней, синдрома хронической усталости. Глобальные изменения во Вселенной привели к изменению даже на микробном уровне: вирусы стали более агрессивными из-за нарушения микроэлементного баланса, химизации продуктов питания, приема лекарственных средств и т. п. Чем ниже духовность человека, тем больше возможности страдать этими болезнями. Чем выше

духовность, тем менее им будут подвержены люди, особенно в эпоху Водолея, эпоху Духовного Возрождения. Все дело в том, на что растрачивается наша энергия, ее неприкосновенный запас, который дается человеку в момент рождения. Перерасход его чрезвычайно опасен, ибо он не восстанавливается, и расходовать его надо осторожно. В литературе приведен факт, когда в Болгарии под руководством профессора Георгия Лозанова применили метод кумуляции творческой деятельности человека абсолютно здоровым людям (ускоренное изучение языка). Но вскоре оказалось, что у них стали проявляться нервные и эндокринные расстройства, и через 5-7 лет ни одного здорового человека не осталось — все умерли. А к чему приводят конфликты? Ссоры, распри — с помощью них люди с «низкой» энергией подпитываются от духовно богатых. А что творится в клубах, на дискотеках, рок-концертах -идет мощная откачка энергии низкопробного пошиба. Посмотрите на ребенка, смотрящего «ужастики», кино с побоями, жестокостью, убийствами, он сидит, скрючившись и закрывая живот, солнечное сплетение, через которое идет мощнейший выброс энергии, модулируемый животными эмоциями.

До сих пор официальная медицина продолжает мучить себя и больных от бессилия перед раковыми заболеваниями, а супруги Ивановы доказали, что онкологические болезни можно лечить, только надо захотеть быть здоровым, заставить работать психическую энергию, поверить в себя, в свои собственные силы, живя среди Природы. И так как все люди связаны между собой психической энергией, энергией Духа, обладающей громадной материальной силой, то в зависимости от настроя мы все вместе представляем собой коллективный Разум Земли, который составной частью входит в коллективный Разум Вселенной. Не старайтесь искать причину нездоровья, неудачи в ком бы то ни было, все заложено в первую очередь в вас самих, зависит от вашего мышления, сознания, Гармонии духовного и физического процессов организма.

Существует правило трех поколений, согласно которому можно существенно изменить генофонд как отдельного индивидуума, так и общества в целом.

Считается, что возраст одного поколения равен 25 годам. В качестве примера можно привести то, что случилось в бывшем СССР. Если взять социальный строй, то марксизм-ленинизм считал социализм прогрессивным (+), а капитализм регрессивным (-) строем. Полагая, что эти две системы существовать вместе не могут, на обломках капитализма построили социализм, одновременно уничтожив при этом все ценное, что было у народа, главное, его духовную сферу.

Какая система гибнет в первую очередь? Да та, которая в своей основе не имеет нравственных, духовных начал. Подчиняя волю людей возвеличиванию идеи, будь то идея фашизма (Гитлер) или социализма в извращенной форме, рано или поздно идея уничтожает себя или сама, или с помощью других.

Закон Гармонии гласит, что на Земле, во Вселенной все построено разумно, одно не может существовать без другого, духовное — без физического. Конечно, идея построения коммунистического общества, в котором люди будут жить по принципу: «От каждого по способностям — каждому по труду», сама по себе была заманчива и отвечала чаяниям народа, но так как все вокруг стало всеобщим и никто конкретно ни за что не отвечал, а бездуховность стала нормой жизни, особенно для высших эшелонов власти, то с каждым новым поколением деградация людей постепенно усиливалась, основой жизни стало вранье, воровство, рабское повиновение, укоренились различные пороки. Этот процесс усиливался тем обстоятельством, что уже в первом поколении заставляли отказываться от своих родителей, то есть превращаться в людей, не помнящих родства, что представляет огромную разрушительную силу на уровне духовных и нравственных начал. И если иные государства, умирая, в своих недрах рождали более сильные объединения, то тоталитарный режим, который в корне глушил свободу личности, ничего взамен предложить не мог.

Закон Гармонии гласит, что во Вселенной все должно быть разумным — как социализм (+), так и капитализм (-) — одно без другого существовать не может, а свобода личности в сочетании с демократическими началами (которые представляют собой не демагогию, а в первую очередь ответственность, компетентность, корректность, обязательность, проявление всех творческих начал, защиту прав человека, возможность самореализации) является гарантией развития гармоничного общества. Если в конце третьего поколения в обществе не намечаются демократические преобразования в истинном смысле этого слова, то оно долго еще будет не способно выйти из кризисного состояния.

ЗАКОН ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ (РЕИНКАРНАЦИЯ)

Как вы узнали из предыдущего материала, человек начиная с клетки окружен биоплазменным слоем, биополем, включающим эфирное, астральное и ментальное тела. По данным А. Охатрина и Н. Сочеванова, эфирное тело трансформируется в другой вид материи на 3-и сутки после смерти, астральное тело — на 9-е и ментальное (витальное) — на 40-е сутки, оно никуда не исчезает, а хранится в банке данных Единого энергоинформационного поля Вселенной. Именно по этому непреходящему

телу считываются данные о прошлом, настоящем и будущем конкретного человека. Этот наработанный в течение жизни духовный потенциал, объединяясь с другими, образует Всезнание — Космический Разум. Многие говорят о карме как о чем-то предначертанном, данном свыше и неизменном, что и делает человека беспомощным в борьбе за свою судьбу. Оказывается, карма — это любое действие, будь то мысль, желание, поступок и т. д., или, иначе: живя, вы постоянно совершаете и нарабатываете карму и в результате получаете то, что вы же сами и создали. Религия утверждает, что покаянием и молитвами вы можете облегчить душу и на том свете получить благо, что если перед смертью причаститесь, то вам будут отпущены все земные грехи и обеспечена хорошая жизнь в загробном мире. Ведь так хочется удовлетворить все свои желания, хорошо пожить здесь и взять от жизни все, что возможно! Не тут-то было. Что же прикажете делать? Остается один-единственный путь: изменение своей собственной программы, образа мышления, ибо как вы думаете, так и живете, что заложено в вашем банке данных, то вы оттуда и черпаете, и это останется записанным навечно на вашей энергоинформационной матрице.

Здесь следует сказать еще об одном законе Вселенной — Притяжении подобного подобным. Как люди находят друг друга? В соответствии с этим законом процесс идет на тонком биоэнергетическом уровне, когда генерируется практически одинаковый частотный режим энергии: добро — к добру, зло — к злу Все зависит от направленности ваших мыслей. Можно это изменить? Да, конечно, перестаньте себя подпитывать той или иной энергией, которая изменяет вашу духовную сущность, направленную на разрушение (зло, ненависть, злоба, корысть, а вместе с ними и различные болезни) или созидание (добро, милосердие, нравственность, доброжелательность, здоровье). Эти процессы работают как бумеранг: что послали, то и получили. Злобные, мрачные мысли притягивают аналогичные, образуя вокруг себя тяжелые энергоинформационные сгустки, которые приносят несчастье, горе всем, кто попадает в них, и обладают мощной разрушительной силой не только для людей, но и для Природы: способствуют землетрясениям, наводнениям и другим катаклизмам.

Человек должен в конце концов понять, что от характера его собственных энергетических излучений, мыслей зависит как его жизнь, так и жизнь окружающих людей. Но и это еще не все. Многие думают, что от жизни необходимо брать все, что возможно, и все желания удовлетворять, а после нас хоть потоп. Вы не задумывались, почему люди находят себе друзей по образу и подобию мышления, взглядов, интересов? Недаром в

народе говорят: «Скажи, кто твои друзья, и я скажу, кто ты».

В любом случае стремление к самосовершенствованию, достижению поставленной цели с разумным эволюционным началом укрепляет волю, нравственность человека, а, по Далю, «нрав» — это воля, которая делает человека творцом, живущим в гармонии с законами Природы.

Л. Толстой говорил, что Царство Божие внутри нас. Действительно, это так. Направляя свою психическую энергию на чистые помыслы (ибо вера в добро — это укрепление в первую очередь духа), человек достигает в себе Богочеловека, а все вместе — Богочеловечества, в чем и заключается истинное предназначение Человека на Земле.

Рассматривая человека как биоэнергетическую систему, его можно разделить как бы на две части: все, что находится ниже сердечной чакры, лежит в материальной плоскости, а выше — в духовной. Чем материальнее сущность человека, направленная на удовлетворение потребительских запросов, тем беднее его духовная сфера, больше низменных инстинктов, пороков, и наоборот. Вот почему, когда христианин осеняет себя крестным знамением, он как бы соединяет эти две плоскости, горизонтальную и вертикальную, в единый символ, приводит духовное и материальное в единое целое, благодаря чему аура увеличивается в 2-3 раза. Ольга Асаулян по этому поводу сказала так:

Веками поиски уму землян присущи,

А истина едина и проста:

Соединилось прошлое с грядущим На жестких перекладинах Креста.

В символе христианской веры — кресте — есть еще одна перекладинка, лежащая ниже горизонтальной линии, которая олицетворяет вечную борьбу добра со злом. Ваш Ангел-хранитель находится справа, а вся нечистая сила — слева, вот почему вы иногда плюете через левое плечо, черт при этом утрется — и ничего, а своего Ангела-хранителя, Доброго духа, старайтесь не обижать (рис. 6).

Есть притча, откуда произошли Ангел-искуситель и Ангел-хранитель. Вначале Бог создал мужчину, то есть Адама, одного, а весь другой животный мир по паре. Через некоторое время мужчина пожаловался Богу на несправедливость, и тот исправил ошибку. Так как у Бога уже ничего не было, то он вынул у Адама 9-е ребро, придал ему определенную форму, добавил туда яркий блеск солнца, бледное мерцание луны, хитрость лисицы, игривость огня, хрупкость льда, проказы черта, выносливость верблюда, рык льва, яд змеи, ловкость обезьяны, ласку кошки, упрямство осла, непостоянство ветра, трепет лани, алчность акулы, посолил, поперчил, добавил немного меда, сахара, подул и сказал: «Бери, какая она

есть, и не вздумай ее переделывать, звать ее Ева», и предупредил: «Вы будете жить вечно в раю, но при одном условии: в Эдемском саду есть

дерево, с которого срывать и есть плоды нельзя, иначе вы умрете». Но нашелся Змей-искуситель, который говорил: «Сорвите и съешьте яблоко, и узнаете правду о своей жизни». Ева, как любопытная женщина, потребовала от Адама, чтобы он это сделал, и тот, находясь еще в блаженстве от возможности ее видеть и быть с нею, конечно, выполнил просьбу. Змей-искуситель тотчас доложил обо всем Богу. И Бог, чтобы неповадно было другим, сказал: «Я изгоняю вас из рая, отныне вы будете смертны, и чтобы во время всей жизни был за вами надзор, вас будут сопровождать Ангел-искуситель и Ангел-хранитель, и от того, кто из них будет сильнее, будет зависеть ваша судьба, идите».

Вот почему дорога в ад вымощена злостью, завистью, ревностью, хитростью, обидой, а вокруг человека

накапливаются отрицательные, тяжелые энергоинформационные сгустки, от которых всем плохо.

Дорога в рай — это добро, милосердие, высокая нравственность, постоянное совершенствование своей духовности. Но главное, что произошло при этом, — осознание, что люди смертны и страх перед смертью является причиной всех бед человека.

Сегодня уже доказано, что все земные формы жизни от человека до вирусов имеют сходную ДНК, отличающуюся генотипом, то есть складывается впечатление, что Земля получила основу всего живого одновременно и сразу. Вот почему теория о происхождении человека от обезьяны остается только красивой гипотезой. Мало того, при изучении генотипа всех рас обнаружено, что все люди любой расы произошли всего от одной женщины. Не это ли служит основой для теории возникновения жизни на Земле искусственным образом: с помощью панспермии и последующей селекции людей? Может быть, поэтому наши прародители, живущие в других Галактиках, иногда навещают нас на своих НЛО, изучают, а иногда и похищают? Конечно, в процессе эволюции у тех или иных видов возможны изменения, так называемые мутации, но они затрагивают только второстепенные признаки, а основные остаются неизменными.

Следует сказать несколько слов о нечистой силе: чертях, дьяволах и тому подобных сущностях. Нечего сваливать все недобрые дела на нечистую силу Как вы поняли из сказанного, все зависит от самого человека: измените образ мышления, направьте желания по праведному пути — закон Гармонии станет сутью вашей жизни. Чем больше человек

прилагает усилий для сопротивления злу, порокам, тем сильнее его духовная сфера, нравственность. Особенность закона Гармонии и заключается в том, что на Земле человек уравновешивается добром и злом и ему самому предоставляется выбор пути. Следует сказать, что в одном и том же действии можно усмотреть и добро, и зло, смотря по тому, кто будет оценивать. Главное, чтобы при любом действии и образе мысли вы соблюдали нравственный принцип отношения ко всему окружающему: не делать ничего такого, что неприятно было бы для вас самих.

Таким образом, человек в своей жизни живет на нескольких уровнях: материальном — своими желаниями, астральном — своими эмоциями, желаниями и мыслями, ментальном — разумом. Конечно, все эти понятия взаимосвязаны, входят, опять же как матрешки, друг в друга, но каждый в зависимости от индивидуальных особенностей может доминировать один над другим или быть в Гармонии друг с другом.

Напомним еще раз: все, что вы делаете в своей жизни, закладывается в ваш банк данных, ничто бесследно не исчезает, поэтому никакое покаяние перед смертью вам не поможет. Когда вы поняли, что вы собой представляете на духовном уровне, рассмотрим, в чем же суть закона Перевоплощения.

После смерти происходит сбрасывание энергетических оболочек. Эфирное тело, характеризующее индивидуальность человека на физическом уровне, трансформируется в другой вид энергии. Астральное тело$_{у}$ тело эмоций, желаний, также претерпевает незначительную трансформацию, но остается в более сфокусированном виде в «нижних этажах небесной обители». Считается, что чем больше у человека осталось невыполненных желаний на материальном, потребительском, уровне, тем больше мучений душа будет испытывать в загробном мире. Ментальное же тело (наша душа) также никуда не исчезает, оно сохраняется в Едином информационном поле Вселенной. Срок пребывания этих оболочек в небесных обителях различен, и, как на настоящем производстве, совершается постоянное формирование новых людей на духовном уровне. Происходит процесс воплощения, формирования души. Ментальное тело, соединяясь с астральным, входит в индивидуальное, неповторимо сформированное эфирное тело, которое является основой для физического тела.

В реальный период формирования сознания сформированная сущность на духовном, энергоинформационном уровне входит в материальное тело, как бы в квартиру. Вы скажете: а как же мать, отец,

какую роль они играют при рождении ребенка? Они передают ребенку хромосомный аппарат с некоторыми особенностями черт личности родителей, нации, общие и индивидуальные программы развития, безусловные рефлексы и наследственную память. Вот как, например, описывает этот процесс один из просвещеннейших людей России В. Ф. Войно-Ясенец-кий в своей книге «О духе, душе и теле»:

«Наследуются только основные черты характера родителей, их нравственное направление, склонность к добру или злу, высшие способности ума, чувства воли, никогда не наследуются воспоминания о жизни родителей, чувственные и органические восприятия, их частные мысли и чувства. Это и свидетельствует о разделении духа от души и тела».

Это все согласуется с данными Е. И. Ливенцова, В. И. Сафонова.

Что же получается: например, душа вашей умершей матери, когда она попадает во вновь нарождающуюся жизнь, растворяется в ней, исчезает? Нет, конечно, душа каждого человека неповторимо индивидуальна, а ее перевоплощение происходит на уровне голографического двойника. Вот почему кажется, что людей рождается больше, чем умирает, а источник для их душ остается неизвестным.

Нелишне напомнить, что от 3 до 10% людей рождаются левшами, в связи с чем центр речи у них расположен не в левой, а в правой части мозга, а это уже другой тип памяти, мыслительной деятельности, даже характера, в связи с чем они отличаются большими эмоциональностью, впечатлительностью, чувствительностью. До последнего времени в России, да и сейчас еще, на таких людей смотрят как на больных и пытаются их переучивать, из-за чего у них развиваются комплекс неполноценности, неуверенности, различные невротические реакции (неврозы, энурез, заикание). Один из авторов книги помнит, как ему в школе привязывали левую руку к парте, заставляя все делать правой рукой. Представляете, как после этого хотелось идти в школу? Вместе с тем левши отличаются большей ответственностью, добросовестностью, хорошим пониманием социальных нормативов, что позволяет им достичь в жизни больших творческих успехов, то же и в личной жизни. Левши очень ценятся в спорте, таких видах, как бокс, фехтование (вероятно, это помогло одному из авторов книги стать мастером спорта по фехтованию). У человека в каждом полушарии не менее 50 миллиардов клеток и нервных путей, соединяющих левое и правое полушария. Что удивительно, но у левшей развивается больше ассоциативных связей, что и обеспечивает им больший успех в жизни. Гениальность в ряде случаев рассматривается как аномальное явление, но вместе с тем более 20% выдающихся людей — левши: Юлий

Цезарь, Александр Македонский, Чарли Чаплин, Джон Кеннеди, Билл Клинтон, Фидель Кастро, Гитлер, Моцарт, Бетховен, Наполеон Бонапарт, Джордж Буш, Ранальд Рейган, Эйнштейн и многие другие. А леворукость Жанны д'Арк даже сыграла с ней злую шутку: из-за этого, посчитав за ведьму ее сожгли на костре. Кстати, среди левшей большое число ясновидящих. Отмечено, что в последнее время число леворуких в Москве и Московской области (а может быть, и во всей стране) увеличивается: если в 1988 году их было до 14%, то сейчас значительно больше. Возможно, это объясняется тем, что левши обладают повышенной жизненной активностью и возможностями и сама Природа лучше заботится о выживании их при экономических и социальных потрясениях. Родители и педагоги России! Не издевайтесь над детьми, у которых несколько изменена Природой коммутационная нервная связь, и благодарите судьбу за такой подарок: эти дети сделают в жизни больше, чем правши. Заботясь о таких людях, за рубежом даже развили индустрию по созданию различных изделий, облегчающих им жизнь. Если в России до такого проявления чуткости далеко, то хоть не мешайте левшам в раскрытии их творческих способностей.

Многие из вас обращали внимание на то, что в одной и той же семье дети получают одинаковое воспитание, растут в одинаковых условиях, но совершенно разные и не похожи характерами друг на друга. Иногда говорят при этом: в кого ты уродился? Дело в том, что каждая личность является суммой прожитых на духовном уровне прежних жизней, и чья душа к вам попадет — неизвестно. Правда, здесь может работать закон Притяжения подобного подобным. Что же получается? В своей прежней жизни вы грешили, были злобны, завистливы, агрессивны, мстительны, эгоистичны, все это было заложено в ваш «компьютер», и все вновь закладывается в программу, матрицу, вновь зарождающуюся жизнь, которой придется нести ваш крест. При этом человек не только будет искать свой путь, но и расплачиваться за ваши грехи.

Но это только часть объективных фактов. А как же утверждение академика П. Гаряева о существовании волнового генома, то есть существования вокруг клетки, гена, электромагнитной оболочки? Вы, вероятно, замечали, что после различного рода фестивалей стало появляться больше черных детей? Дело в том, что в результате добрачной связи произошло изменение в энергоинформационной таблице клеток. Это явление названо телегонией.

У нас, в практике целителей, было несколько случаев, связанных с явлениями телегонии. В 1988 году нас пригласили в одну очень

высокопоставленную семью, в которой родился темный мальчик. С помощью биолокационного метода было выяснено следующее. В 1980 году, во время Олимпиады, девушка случайно оказалась на вечеринке. На ней присутствовал приехавший на Олимпиаду негр. Девушка впервые в жизни выпила бокал шампанского, после чего отключилась. Негр воспользовался этим и ее изнасиловал. Беременности не было. В 1987 году девушка выходит замуж, объясняя потерю невинности тем, что «был один парень, который обещал жениться, но слово свое не сдержал». Через положенный срок рождается ребенок, но черный. Естественная реакция мужа: забрав вещи, уходит из семьи, обвинив жену в измене. Взяв грех на душу, мы объяснили отцу это явление тем, что в 6-м-7-м поколении у девушки была бабушка-негритянка, которая и передала свои гены ребенку. Мы тогда еще не знали о таком явлении, как телегония. А дело обстояло так (согласно теории академика П. Гаряева): во время полового сношения произошла передача информации на половом энергетическом уровне, которая осталась в био-полевой оболочке половой клетки, и хотя на генетическом уровне ребенок точно был ребенком русского отца, голографический супергеном оставил свой след, который и проявился в темном цвете кожи младенца. Таким образом, отец воспитывает как бы не своего ребенка. О подобных случаях известно немало.

Оказывается, наши предки были правы, придерживаясь определенного поведения до женитьбы: знакомство, помолвка, женитьба и чтобы жена была девственницей, что проверялось после первой брачной ночи.

Тяжелый груз грязной души умершего человека, передаваемый по «наследству» на энергетическом, био-плазменном уровне, сказывается в первую очередь на состоянии здоровья ребенка. Кроме того, ослаблению организма ребенка способствуют родовые травмы, то, что его надолго отлучают от матери, и т. п.

Только своими настроем, мыслями, желаниями и своими поступками вы можете скорректировать то, что вам было передано, и привнести добрые начала или усилить негативные стороны жизни.

Во все времена наши предки верили в существование сверхъестественных сил, незримо присутствующих и участвующих во всех делах, а умершие предки даже «помогали с небес». Не зря на Руси повелось говорить: «Чур меня (“Пращур, предок, охрани меня”)». Но более мощным духовным хранителем наши предки считали Род, а его корни входили в такие слова, как, «родня», «родители», «роженица», «порода», «урод», «выродок». А еще считалось, что судьба каждого родившегося записана в Божественной книге — в книге Рода: «Что на роду написано, того не

миновать».

В эзотерике есть такое слово — «эгрёгор» (с ударением на «е»), так называют астральных существ — своего рода информационные сгустки, которые возникают оттого, что схожие друг с другом тонкие энергии, мысли притягиваются друг к другу и как бы слипаются. Вначале этот процесс неустойчив, а затем, втягивая в себя сходные мыслеформы, становится устойчивым и начинает жить самостоятельной жизнью. Сегодня это явление даже называют Коллективным Разумом.

Родовой эгрегор — это мощное дерево, своими корнями уходящее глубоко в землю, а ветви — это весь последующий род, своеобразная база данных родовых связей, связывающая прошлое с настоящим и будущим. Весь род работает как бы на одной волне. Вот почему мы можем связываться с нашими предками для получения какого-нибудь совета, поступающего к нам по интуитивным каналам: не делай этого, не ходи туда, а мы не прислушиваемся к таким сигналам и набиваем в жизни шишки. Это не значит, что люди лишены свободы выбора, как раз от них зависит многое. При рождении, крещении человек получает еще ангелов-хранителей, от которых во многом зависит ваша будущая духовная жизнь, по пословице: «С кем поведешься, от того и наберешься». Разрушение родовых связей в России за последние 70 лет привело людей к разобщенности, отчуждению, мы стали людьми без роду, без племени. Каждый живет, как оторванный с дерева лист, и большинство, особенно в старости, испытывает чувство одиночества без опоры на родственников, ощущение ненужности прожитой жизни. Знаете ли вы свою родословную, кто были ваши предки? Мы встречались за границей с людьми, которые отслеживали свою родословную до 400 лет, и все, живущие в какой-либо стране, собираются в определенном месте и поминают своих предков. Мы были хорошо знакомы с Натальей Михайловной, правнучкой А. С. Пушкина, на 90-летие которой съехались потомки Пушкиных из многих стран. Только в России их практически не осталось, они или умерли не своей смертью (некоторые были сосланы, сидели в тюрьме), или уехали из страны. Восстановите свою родословную, вы найдете тем самым новых друзей, а родовой заступник эгрегор обретет вновь силу, и в вашей жизни станет больше удач, счастливых совпадений.

«Природа», «народ», «родина», «благородство» — не случайно в этих словах общий корень, а мы все продолжаем оставаться иванами, не помнящими родства. Доколе?..

Люди гораздо сильнее связаны с потусторонним миром, чем им может показаться, хотя это на физическом плане и не видно. Для наиболее

образованных людей уже не вызывает сомнения тот факт, что со смертью на физическом уровне жизнь человека не кончается, — это переход в другой мир существования, акт развоплоще-ния. Физическое тело — это только носитель души и духа, своего рода квартира, и состоит из атомов. Материя того мира — энергоинформационные сущности, наделенные качеством душ усопших. Небезынтересны изыскания А. П. Буданова и Е. Н. Рыбникова об отношениях людей к покойникам, ритуалам их захоронения. Необходимо помнить, что кладбище — это святое место, где независимо от сроков захоронения не должны строиться здания, особенно в которых живут или работают люди. Обручальное кольцо с умершего можно снимать, пока его не положили в гроб. Из гроба, из могилы, с кладбища ничего брать нельзя. Если вдова (вдовец) в новом браке подарит новому супругу обручальное кольцо покойного супруга, то он скоро умрет. Обручальные кольца кладут в гроб супруга, умершего вторым, а передавать их другим нельзя, они несут информацию покойного. Чтобы уменьшить энергопотоки, идущие от покойника, около него крестом ставятся 4 свечи: за головой, у плеч, у сердца (в ногах). После похорон в каждой комнате нужно сжечь по 4 свечи, только чтобы в комнатах никого не было. На 9-й, 40-й день, через 1 год и 5 лет после смерти идут мощные всплески энергоинформации из потустороннего мира. В эти дни ставят свечи за упокой в церкви и дома. Кто участвовал в похоронах, должен участвовать и в поминках. Когда в доме покойник, нельзя в доме готовить пищу по двум причинам: покойник все это видит и сам «хочет» поесть ее, а кроме того, вокруг покойника суетятся много сущностей потустороннего мира, которые прикасаются к пище, что плохо скажется на самочувствии людей, которые ее будут есть. После выноса тела из дома пол моется холодной водой с хозяйственным мылом, которая затем выливается в недоступное для человека место, а мыло закапывают в землю. До 40-го дня в квартире ничего нельзя менять, делать ремонт, так же как и раздавать вещи покойного. Это можно делать только после сороковин. Если что-то было обещано покойному перед смертью, то это нужно обязательно выполнить. Бывают случаи, что перед смертью жены муж пообещал ей не жениться больше, а потом об этом забыл и женился. Надо знать, что сколько бы раз он ни женился, новые жены будут умирать. В ряде случаев с целью экономии подвенечные платья берут напрокат, этого делать нельзя: новая жизнь не сложится или появятся серьезные болезни. Все, что было дорого на земле человеку, дорого будет и там, в другом мире. Вот почему в гроб нужно положить грамоты, газеты, статьи, в которых описаны работы умершего, знаки отличия. Чем больше любви вы отдадите человеку при

жизни, чем более добрым словом будете поминать после смерти, тем лучше покойному будет там, и наоборот, чем больше вы будете убиваться об усопшем, вспоминать, что что-то недосказали, недодали ему, тем будет хуже и вам на земле, и ему на том свете. Оказывается, мертвые своей энергией могут воздействовать на нас, а порой и вампирят. Как доказал своими исследованиями К. Сергеев, если на святые праздники с могил идет положительная энергия, то после них — мощная отрицательная, что представляет опасность для ослабленных, больных, подверженных депрессиям и стрессам людей. Отсюда важный совет: посещайте могилы родственников только по святым праздникам, иначе вскоре сами будете там.

Бытует мнение, что у умерших растут ногти, волосы, это не совсем так. Дело в том, что у умершего быстро испаряется вода, кожа сохнет, стягивается, проступает щетина и как бы увеличиваются ногти. Шевеление трупа объясняется тем, что в результате трупной эмфиземы и нарушения целостности тканей происходит выброс газов. При этом тело покойника может опадать, подниматься и даже переворачиваться, откуда и пошло выражение «перевернулся в гробу».

Сегодня доказано, что молекулы ДНК несут не только генетический код наследуемых биологических и физиологических признаков, предрасположенность к определенным болезням, но и основные особенности поведения, связанные с различными проблемами, которые были у предков. Например, если женщины в роду выходили замуж не по любви, а по расчету и были несчастливы в замужестве, существует уверенность, что то же самое произойдет и с дочерьми. Задача заключается в том, чтобы человек, живущий сейчас, осознал все ошибки в поведении своих предков и исправил их, в противном случае они на энергетическом уровне скажутся на его жизни.

Чтить память наших предков — это святое дело, ибо наша жизнь создана на прахе. Печальный опыт нашего государства, заставивший людей отказываться от своего сословия, родственников и превративший их порой просто в бездушных людей, — яркий пример нравственного и духовного обнищания людей и вырождения нации.

Как вы уже знаете, биоэнергетика — это сложный энергетический комплекс. Только разность потенциалов у человека составляет примерно 1 Вольт на сантиметр роста, что создает вокруг тел электромагнитное поле — ауру. Этот овальный каркас, находясь в магнитном поле, пространстве, взаимодействует с этим полем, которое старается как бы вытолкнуть его за свои пределы, создавая по границе ауры паразитические токи Фуко. После смерти, когда биологическое тело умерло, его энергетическая сущность

(аура, душа) выталкивается электромагнитным полем и покидает своего хозяина. А что же происходит с телом? Тело — это своего рода электролит, так как в нем находятся и кислоты, и щелочи. Растворенные в электролитах вещества распадаются на отрицательно и положительно заряженные атомы, что вызывает электрический ток. При прохождении через электролиты постоянного электрического тока идет процесс электролиза, сопровождающийся изменением электролитного состава, в результате чего происходят в организме обмен веществ и биохимические процессы. Оказывается, после того как энергетическая сущность (душа) покидает тело,

в процесс вступает внешнее энергетическое поле Земли и начинается окисление собственного электромагнитного поля, труп начинает накапливать в своих молекулах отрицательный заряд, и он будет храниться до тех пор, пока хранится емкость — мумифицированное тело. Так что кладбища представляют собой огромные площади, заряженные отрицательной энергией, вредной для живых организмов. Эта отрицательная энергия особенно опасна не только для людей, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья, но и для практически здоровых. Вот почему нельзя жить рядом или на площади, где были кладбища. Примером тому может служить дом, в котором жил Л. Брежнев на Кутузовском проспекте и который построен на кладбище. Вот почему в этом доме больных онкологическими, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями больше, чем в других домах.

Еще в 1989 году в газете «Советская Россия» была опубликована статья академика Н. Охатрина «Когда наступит конец света», в которой он впервые открыто говорит об энергоинформационной сущности человека. Например, он делает вывод, что пока с Красной площади не уберут тело Ленина и других усопших и не предадут их земле, как положено на Руси, и на такой площади не перестанут организовывать гульбища, то в стране порядка не будет. Не об этом ли предупреждал русский космофилософ П. Флоренский, утверждавший, что разрушение нравственно-духовных начал в России начнется тогда, когда новое поколение будет танцевать на могилах предков. Известно, что когда начались поиски его могилы через 30 лет после его смерти, то оказалось, что над его могилой была детская площадка... Не менее важно, что от скульптур, портретов «великих» вождей, тем более от людей, на совести которых прямо или косвенно лежит гибель тысяч людей, также исходит отрицательная энергетика. Вот почему

за рубежом нет такого обилия запечатленных в мраморе, бронзе, да и портретов живых и умерших властителей, на которые помимо всего прочего тратятся огромные деньги налогоплательщиков. Многим неизвестно, что на ближней даче Сталина, на которой он умер, не растут цветы. В доме Гитлера, что находится в Цоссене, в окрестности Берлина, все, кто там жил, умирали не своей смертью. Так и стоит этот неприкаянный дом, пугая глазницами темных окон, возле которого мы были в 1996 году

Мощная отрицательная энергия Красной площади, где соединено несовместимое: кресты на храмах, звезды, олицетворяющие Вселенную, погост душ умерших, которым не дают покоя, — все это продолжает оказывать негативное влияние на процессы, происходящие в России.

Часто люди не могут освободиться от тягостных мыслей о прошлом (о смерти близких, различных травмирующих ситуациях и т. п.). При этом происходит своеобразная зацикленность в подкорковых образованиях, что мешает жить. На одном листе бумаги изобразите спираль, где заложена негативная программа, и поставьте на ней крест, а на другом тоже изобразите спираль, но уходящую в бесконечность. Положите под подушку, а утром обе бумажки сожгите. Навязчивая связь с прошлым исчезнет.

Для того чтобы увидеть, что делается с человеком, как мы уже рассматривали выше, достаточно правила трех поколений. Конечно, во все времена были и хорошие, и плохие люди, но нравственные, духовные начала всегда были выше, что и делало людей, общество процветающими. Вот почему в первую очередь надо лечить душу, заниматься духовной сущностью людей, изменять, преобразовывать их мышление, сознание, жить по закону Гармонии с Природой.

Из событий, происходящих в космонавтике, уже известно, что микробы под влиянием невесомости, воздействия радиационного фона, галактического и других излучений, вспышек на Солнце подвергаются генным мутациям. Так, например, если на станции «Мир» в 1986 году было зарегистрировано 94 вида микробов, то к 2000 году их стало 140. Учитывая, что жизнь микробов длится от 30 до 40 минут, можете себе представить, сколько трансформаций они претерпели? По мнению ученых, они из условно-патогенных уже превратились в болезнетворные, и только случайно они не принесли беды во время пребывания космонавтов в космическом корабле. И как эти микробы поведут себя в условиях Земли, одному Богу известно. Например, «космические микробы» уже были способны съесть иллюминатор, изготовленный из сверхпрочного материала. А никто не даст гарантии, что эти простейшие, попав вместе с

орбитальной станцией в океан, не проникнут в воду и, учитывая их «кровожадный» характер, не привнесут в земную экологическую среду начало нового бедствия. Это только малая частица бездумного вмешательства человека в экологию, нарушающего ее равновесие.

И еще. На всех уровнях идут разговоры, что человек не так сложен, как казалось раньше, и что генетики, вмешиваясь в звенья ДНК, пересаживая их или убирая, могут продлить жизнь, избавить от любых болезней. Но уже известно (П. Гаряев), что гены кодируют лишь ничтожную часть наследственной информации, а большая часть записывается на так называемом волновом геноме, и если в ДНК ввести чужеродный фрагмент молекулы, то физическое поле искажает всю вложенную в ДНК наследственную информацию. Известно, что растения или животные, с которыми манипулируют ученые, занимаясь клонированием, дают мутантов, которые очень быстро погибают. Те же, кто выживает, приобретают необыкновенную живучесть и плодовитость и растут, как раковая опухоль, пожирая все вокруг. Сейчас все больше приобретает вес гипотеза, что программирование человека происходит за счет информации, поступающей извне в молекулы ДНК, которая и регулирует работу генов. Президент Института квантовой генетики доктор биологических наук П. Гаряев считает, что эта информация поступает от Высшего Космического Разума и это происходит в два этапа: вначале в тонком мире создается самостоятельная энергоинформационная сущность, а затем уже она формирует «под себя» материальное тело вновь нарождающегося ребенка. П. Гаряев сказанное подтверждает следующим образом. Брали эмбрионов различных животных и помещали их в камеру, значительно ослабляющую и искажающую внешнее волновое воздействие. И хотя в такой камере были созданы все условия для нормального развития, зародыши на свет появлялись уродами, которые быстро и погибали. Контрольные же зародыши в обычной стеклянной камере развивались нормально. Получается, что ученые, удовлетворяя собственное любопытство за государственный счет (проще говоря, за счет налогоплательщиков), порождают генетических уродов, которые, в свою очередь, будут менять экологическую среду, изменяя ее гармонизацию, вызывая разбалансировку биосферы Земли, способствуя своего рода возникновению генетической войны против всего живого, что есть на Земле.

Еще раз повторяем, что здоровье — это здоровая энергоинформационная оболочка, и не восстановив ее, вы не можете работать в автономном режиме, а превращаетесь в робота, выполняя

любую закладываемую программу извне, или способствуете возникновению различных заболеваний. Эндоэкология здоровья имеет в виду чистоту внутренней среды организма, чистоту помыслов, в которых работает сложнейшая система, называемая Человеком, на собственной энергии, получаемой от Земли (минус) и Космоса (плюс), трансформируясь в индивидуальный режим, которого больше в Природе ни у кого нет (недаром уже высказывается мнение, что этот волновой геном, присущий только данному индивидууму, будут отражать в паспорте при рождении, что не позволит никаким жуликам, разбойникам укрыться от правосудия, делая косметические операции).

Академик А. А. Микулин, чтобы нормализовать свое состояние, заземлил себя через трубу водяного отопления, считая, что при этом снимается электростатический заряд, накопившийся в организме от работы клеток. Оказывается, это не так, как утверждает один из основоположников нового направления в биофизике В. С. Пат-расенко. Заземляясь, мы не разряжаемся, а заряжаемся магнитным полем Земли, которого нам не хватает из-за воздействующей на нас лавины технократических излучений. На системе «Человек-Человек-Земля-Вселенная» и построены магнитотроны В. С. Патрасенко. В настоящее время энергообеспеченность нашего организма находится в пределах 50-55%. Созданные им магнитотроны как раз и обеспечивают такую энергетическую подпитку организма до 40%. Каждая клетка организма является генератором электромагнитного излучения, соизмеримого с линейными размерами самой клетки. За счет действия постоянного и переменного магнитного поля происходит влияние на транспорт ионов через мембрану клеток. Эффект омагничивания магнитотронами реализуется через принцип ядерно-магнитного резонанса (увеличение энергоемкости атомов, магнитострикции, изменение объема при намагничивании), и как следствие диспергирование — дробление крупных молекулярных ассоциатов, образующихся в результате зашлакованности организма. При этом восстанавливается структурная однородность, повышаются текучесть и растворяющая способность, что в целом обеспечивает восстановление функциональной дееспособности клеток, органов и систем в организме.

Следует здесь сказать о следующем: создавая различные генераторы, можно воздействовать на организм для достижения любых результатов, чем долгое время занимался Д. Верищагин. Приведем еще результаты такого воздействия на человека приборами, созданными армянским кибернетиком И. А. Агаджаняном. С помощью высокочастотного генератора он имитирует сигналы, например, чтобы женщины оставались бесплодными

или рожали только девочек (мальчиков). Никого не надо убивать, не надо никаких бомб, те же атомные бомбы — это детские игрушки по сравнению с тем, что создал Агаджанян и что остается без внимания власть имущих. Так же как Е. И. Ливенцов, он обращается ко всем странам, правителям, людям, которые в своем эгоистическом проявлении только на словах являются миротворцами, а на самом деле уничтожают все, что называется Жизнью.

Образ мышления, поведение, многократно повторенные в действии в течение нескольких поколений, — это уже наследственность, а если при этом родители пьют водку, курят, сквернословят, ведут недостойный человека образ жизни, то при чем здесь генная инженерия? Это напоминает путь ремесленника-материалиста, который исправляет, как в машине, обнаруженную поломку, то есть устраняет симптом, а причина остается. Человек же — социальное существо, где все взаимозависимо как внутри организма, так и с внешними факторами, энергией, пронизывающей всё в мире.

Духовность может существовать без физического, но физическое без духовного — это животное. Вот почему появление уродов, дебилов, олигофренов и т. п. — наказание за нашу бездуховность. И еще. Вы не задумывались также над вопросом: почему мужчины (женщины) начинают тяготеть к противоположному началу и становятся им или сами, или с помощью хирургических вмешательств? Это происходит потому, что в прошлых жизнях они были противоположного пола.

Дети, являющиеся хорошими сенситивами, эмоционально чувствительные, у которых широко раскрыты энергоинформационные каналы связи с Космосом (вы помните, что 4-й родничок зарастает позже всех, а как раз через него идет связь с Космическим Разумом), часто рассказывают якобы необычные вещи, фантазируют, летают. На самом деле дети вспоминают свои прошлые жизни, а в последующем эти чувства грубеют, материализуются.

Трудно себе представить многообразие факторов, которые могут влиять на духовную структуру человека. Приведем некоторые из них.

Человек по своей натуре эгоистичен. Еще не родившись, он, как правило, бывает желанным, а после рождения его окружают любящие родители, родственники, и на духовном уровне он становится потребителем, больше берет, чем отдает: постоянная излишняя опека, запреты, обилие сладкой, смешанной, жареной пищи и т. п. Вторая сторона этой проблемы: ребенок рождается нежеланным. Известны случаи, когда родившийся ребенок отказывался от груди матери, потому что негативная

информация уже была заложена в организм ребенка, и, несмотря на то что мать может приложить достаточно много усилий для исправления своей ошибки, ущербность, «заноза» остается у ребенка на всю жизнь: он болен на духовном уровне. Усиливать эти явления могут воспитание ребенка без отца и многие другие факторы. Например, если мать, не научившись понимать, что рано или поздно ребенок начнет жить самостоятельной жизнью, будет с эгоистической привязанностью считать его своим, то Гражданина из такого человека не получится.

Конечно, все, что вы здесь узнали, необычно и воспринимается с трудом, вместе с тем необходимо себе уяснить, что прожитая вами жизнь не только ваше личное дело, она является началом новой на духовном уровне жизни, в чем и заключаются основы бессмертия души. Дела человека, не сообразующиеся с законами Вселенной, Гармонии, Духа и др., как правило, направленные на эгоистические устремления, рано или поздно приводят к деградации личности, распаду общества, в котором она живет.

Известно, что человек создал Бога, которого он видит в образе Христа как его сына, по своему образу и подобию. Однако существует много религий, и каждая проповедует свои догмы, хотя конечная цель их одинакова.

Вы замечали, что религиозный человек может быть не обязательно духовным, когда он как бы зашорен, превращен в раба Божьего и должен точно следовать канонам религии? Любое отступление от религиозных догм — это инакомыслие, ересь всегда преследовалась, предавалась анафеме. А как же в таком случае заповедь: возлюби ближнего, как самого себя? Или: не судите, да не судимы будете? Что-то много таких нестыковок в Библии.

Нам ближе по духу учение бахаизма, утверждающее, что Бог един, он олицетворяет Вселенский Разум, или, как его называет К. Циолковский, Космический Разум.

В своей книге «Жизнь после жизни» Моуди подчеркивает одну характерную особенность людей, побывавших между той и этой жизнью в состоянии клинической смерти. Как правило, они попадали в трубу, в конце которой видели свет, от которого становилось радостно, светло на душе, с которым не хотелось расставаться. И второе: все они в дальнейшем тянулись к знаниям, самосовершенствованию, и, как это ни покажется странным, верующие переставали верить в Бога.

Основная цель бахаизма, который, кстати, зародился на территории бывшего СССР, в Ашхабаде, — объединение всего человечества в единую семью для достижения прочного и всеобщего мира.

Не о том ли мечтали русские философы, основоположники космизма Н. Федоров, В. Соловьев и другие, говоря, что каждый Человек — это Богочеловек, а человечество — Богочеловечество? Каждая религия преследует в первую очередь собственные интересы, утверждая свою власть над людьми, прикрываясь Богом. Людям Бог нужен для веры, направленности мыслей на добрые дела. Обычаи, заповеди, религиозные ритуалы помогают человеку хранить единство духовного и физического, содержать свой организм в Гармонии с Природой. Вспомните посты, которые направлены на очистку организма как физического тела, после которых биоэнергетические процессы идут на новом, чистом уровне. Однако, по современным понятиям, Бог ассоциируется с Космическим Разумом. Болгарская ясновидящая Ванга и другие посвященные видят Бога в виде Света, с которым как раз и связывается Высший Разум.

Если верить в закон Справедливости, по которому должны жить люди, то Богу нужны не рабы, а люди действия, которые не молитвами, а творческим началом, чистыми помыслами должны изменять мир. В этом-то и заключается великое предназначение Богочеловека. Человек должен верить в первую очередь в самого себя. Читая Библию, трудно поверить, что Христос, побывав во многих странах, в том числе в Индии, не мог проникнуться идеей бессмертия души, которая в своем эволюционном начале движется по реинкарнационной спирали.

Оказывается, как выяснил А. Мартынов, Нагорная проповедь Христа как раз и была посвящена закону Перевоплощения, реинкарнации, но она исчезла из Библии, что случилось на Иерусалимском соборе в 1523 году (документы об этом находятся в Британском музее).

По этой теории, смерть — это переход из одного состояния в другое, а судьба — это карма, в действие которой заложена программа, не выполненная вами в предыдущих воплощениях. Конечно, творить добро непросто, надо постоянно противиться злу, соблазнам, ибо жизнь — это вечная борьба противоположностей, и в результате постоянного самосовершенствования нравственная сущность человека только закаляется, а его созидательная деятельность способствует гармоничному развитию общества.

Сегодня, пожалуй, нет человека, который сомневался бы в том, что внушаемые мысли — это вкладывание психической энергии в ваше сознание. Настрой на саморегуляцию лучше всего осуществляется непосредственно перед сном или сразу же после пробуждения, когда мысль работает на подсознательном, вернее надсознательном, уровне, как бы на границе сна — бодрствования, что наблюдается и в состоянии медитации.

Мысль как проявление психической энергии может передаваться из мозга в мозг (программа зомби) и в зависимости от направленности способна или созидать, или разрушать.

Сейчас уже ни для кого не являются секретом проводимые исследования, основанные на использовании принципов биоэнергетики: дистанционное управление людьми, стирание в памяти и вкладывание новой информации, включение и выключение электронной аппаратуры и т. п. (фирма «Менкайнд Ресерч Энлимитед Кор-порейшн» и др.). Теперь представьте себе последствия работ над психотропным оружием.

Так как в мире все взаимосвязано, то любое действие человека, направленное на добро или зло, транспортируется в окружающую среду в виде сгустков энергии, оказывая соответствующее воздействие на энергоинформационную структуру людей и Природы.

Помните, что преемственность поколений — это не только передача генетического кода от родителей, но и духовной энергоинформационной сущности живших в прошлом людей, которая передается нам при рождении. Человек оказывается за все в ответе, и в первую очередь за свое мыслесуществование, от которого может быть хорошо или плохо людям и всему, что их окружает. От состояния психической энергии зависит наше здоровье, своими мыслями мы привлекаем к себе то, боимся: боимся заболеть — заболеем, боимся воды — утонем, боимся быть обворованными — будем ограблены, боимся смерти — умрем.

Борьба со злом — это в первую очередь борьба со страхом. Бороться со злом очень просто, есть такое чувство, как любовь, которая удивительным образом срабатывает против него. Не надо на зло реагировать, не поддавайтесь на эмоции, не переходите на резонансную волну зла, ведь этого как раз и добивается злой человек, пожалейте его мысленно как юродивого, сдержитесь, и злобное чувство к вам не пристанет, а как бумеранг еще сильнее хлестнет плохого человека. Если вы расслабитесь, раскроете эмоциональные чувства, злой человек просто подключится к вам и будет как вампир качать энергию, чего он и добивается. Противодействию научиться трудно, но можно.

КТО мы?

Как вы уже знаете, наш организм — это сложная энергоинформационная система, являющаяся составной частью Вселенной,

в которой все взаимозависимо и взаимосвязано. Однако ранее мы не могли в более конкретной форме ответить на извечно мучивший людей вопрос, что же собой представляет Человек. С точки зрения религиозных догм утверждается, что Человек сотворен Божественным началом по его образу и подобию, но кто из вас видел Бога и почему тогда на иконах все святые изображены как люди? Вам уже известно, что мы состоим из атомов, которые, расщепляясь, выделяют энергию, которая, в свою очередь, имея электромагнитную природу, пронизывает весь организм: клетки, органы, мышцы, нервную систему мыслительный процесс. Интересен в этом отношении взгляд Анатолия Лисаковича на глубинные энергетические процессы, совпадающий с нашим.

Если клетка находится в покое, она снаружи имеет положительный заряд, а в возбужденном состоянии — отрицательный. Физики частицу света — фотон — отмечают «плюсом», то есть крестом. Ведь, по Библии, Бог Отец «есть Свет, в котором нет тьмы». С началом возрождения христианства на Руси одежды святых, изображаемых на иконах, картинах, были покрыты крестами — символами Света. Вот почему сияющий нимб, особенно над головами, есть олицетворение света, идущего изнутри, или, говоря современным языком, фотонное, квантовое излучение, биополе, имеющее положительный заряд, — свидетельство высокой духовности этого лица. И вот почему в ряде случаев люди, находящиеся в реанимации в состоянии между этой и той жизнью, видят перед собой тоннель, в конце него яркий, необычный свет, от которого невозможно оторвать взгляд, и им становится хорошо. В то же время у людей, у которых энергия направлена на низменную, потребительскую сущность, такого нимба нет, а биополевая структура имеет сероватые тона. В мозге у нас находятся миллиарды нервных клеток, узлов, а на каждом сантиметре кожи — это тоже мозг, только вынесенный наружу, — их до 2 тысяч, и все они излучают энергию. Одной из особенностей этих клеток является то, что они имеют форму треугольника, пирамиды. Не потому ли тайна египетских пирамид до сих пор привлекает внимание ученых всего мира? Далее в Библии читаем: «В начале было Слово и Слово было у Бога и Слово было Бог». Сегодня мы говорим, что слово — это материальный субстрат, имеющий фотонную, световую, то есть электромагнитную природу и несущий определенную информацию. Эта энергия и информация существуют везде: внутри, вокруг нас, во всей Вселенной, которая, по своей сути, является ионизирующим веществом. Человек же представляет собой дискретную форму плазменной энергии, входящей в состав Разумного сверхорганизма — Вселенной. Вот почему Господь Бог творит человека по своему образу и подобию. Подобие

здесь в энергетической основе — свете, а не во внешней форме. Поэтому Бог «бестелесен и мудр», в связи с чем под Единым энергоинформационным полем следует понимать не только сумму информации, имеющейся во Вселенной, а живой Космический Разум, о котором говорил К. Циолковский и откуда можно извлекать любую информацию, направленную или на созидание (положительную, световую), или на разрушение (отрицательную, темную), что и делает Е. И. Ливенцов. Вот почему в Святых писаниях Слово и Свет следует рассматривать как синонимы, имеющие одну природу. Получается, что в этом определении сверхорганизма Вселенной живые люди представляют собой лишь малые частицы, фотоны света, «искры Божьи» и, по большому счету, наука соединяется с религией, а психическое, душевное — с физическим, ибо все, вместе взятое, — это глубинный, до конца еще не познанный мир. Все сказанное как нельзя лучше согласуется с информацией, полученной Е. Ливенцовым от Высшего Космического Разума.

Грядущая эпоха Водолея позволит людям не только выжить, но и осознать свою значимость и роль в создании Гармонии внутри себя, вокруг и во всей Вселенной. Биофизики говорят, что изменение полярности — дело временное и в возбужденном состоянии система долго находиться не может, она должна занять устойчивое положение. Возьмите слово «революция» (ре-э-волюция, этимология этого слова: процесс, обратный эволюционному развитию), это суета сует, разрушительная сила, крах культуры (культ-у-Ра, то есть поклонение свету, богу Ра). Само по себе слово «культура» означает основу, фундамент общества, самобытность народа, с потерей которой общество перестает быть. Сейчас в России вновь возрождается вера.

Только, если вы заметили, процессы, происходящие в церкви, еще далеки от истинных христианских заповедей, которые должны стать неотъемлемой частью духовности, особенно тех, кто с амвона проповедует не то, о чем он думает и что делает. Это тем более тревожно, что при содействии или невмешательстве правительства в России идет распространение различного рода иноземных сект, которые вносят свою лепту в моральное и духовное развращение русского народа.

Правда, у нас в стране никто не учит, как быть здоровым, тем более на фоне социальной, экономической и политической неустроенности, разобщенности людей, вечного пребывания в страхе и неуверенности в завтрашнем дне. Даже в самые худшие времена в России не было столь беспредельной деморализации общества, что сказывается особенно на молодежи. Вседозволенность и обогащение незначительной части

населения и обнищание дошедшей до грани выживания основной массы, лишенной социальных гарантий, уверенности в будущем и устойчивости жизненных ориентиров, что само по себе приводит к снижению сопротивляемости организма, его иммунной системы, к обострению имеющихся и появлению ранее неизвестных заболеваний.

Любопытный материал мы обнаружили в своих архивах, с которым хотим познакомить и вас. Простой смертный в течение всей своей жизни пытается понять смысл жизни, предназначение, найти свое счастье, а оказывается, что оно зависит не только от него.

Жизнь продолжается, ничто не меняется:
Нет, не милосердье Пастыри даруют,
А с тройным усердьем Грабят и воруют.
Загубили Веру,
Умерла Надежда,
Делают карьеру Жулик и невежда.
Знай, убогий странник,
Каждый настоятель —
Чей-нибудь племянник Или же приятель.
Зря себя тревожишь:
В мире вероломства
Выдвинуться можешь Только по знакомству.
В честном Человеке Гнев созрел великий.
Иль дана навеки Власть презренной клике?
Сам я, как на тризне,
Скорбно причитаЮу Ибо этой жизни Смерть предпочитаю.
Миром правит хитрость,
Мир вражды и кражи.
Мир у где сам антихрист У Христа на страже.

(XII век. Антиклерикальные стихи. БВЛ. Поэзия миннезингеров, трубадуров, вагантов.)

Россия — это единый мощный организм, национальное духовное тело народа-этноса. Каждый же человек — это индивидуум, живущий только в сообществе себе подобных, создающих Сверхразум, который при определенной критической величине — суммарной мощности и направленности положительной или отрицательной энергии — может способствовать или созиданию, или разрушению. С развалом Союза малые народности потеряли свою критическую массу, а вместе с ней и разумные действия, пришли в состояние возбуждения, и состояние покоя для этих «биоклеток» кончилось. Если на границе между внутренним и внешним

состояниями «минус», то жди беды, конфликтов. И так на всех уровнях: атом, молекула, клетка, орган, тело, сообщество, нация, Вселенная. Все в мире взаимосвязано, все должно находиться в душевном, гармоничном состоянии, нарушение которого рано или поздно приводит к дисгармонии, насилию, разрушению.

То, что сейчас происходит в России, связанное с ухудшением жизненного уровня, является результатом насыщения окружающего пространства негативной информацией страха, бесправным унижением личности, преступностью, порождающими ненависть, злобу, казнокрадство, зависть. Эти низкие вибрации, идущие сверху, блокируют духовное возрождение общества, создавая своеобразный энергетический эйдос, обладающий мощной энергией, которая и создает критические ситуации как среди людей, так и в окружающем пространстве. Нужно только помнить, что в мире никто не обладает такой стойкостью и мудростью, как Россия, но сколько же ей приходится тратить сил на пути создания условий жизни, которой она достойна. Может быть, мы сами в этом виноваты? Как мыслим, так и живем? Неужели все зависит только от нас самих? Мы убедились в том, что здоровье точно зависит от нас самих, только для этого надо приложить определенные усилия и знания. А в остальном, как вы думаете?

Если вспомнить, что наши потенциальные, скрытые, резервные возможности используются с 8-10-кратно меньшей нагрузкой, то мы должны представлять собой наполненную энергией сжатую пружину. Только эту энергию надо все время обновлять постоянной тренировкой, не давать системе ржаветь (остеохондроз, артроз), направлять в русло, в котором нет застоя (нарушение обменных процессов)у жидкость в ней должна быть чистой (эндоэкологическое состояние), а мощь стремнины (помыслы) использовать на дела, предназначенные Природой человеку у которые должны делать нашу жизнь краше и счастливее.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ СГЛАЗА, ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ «ПРОБОЕВ» (УДАРОВ)

Есть довольно простые способы защиты от отрицательного биоэнергетического воздействия. Вот некоторые из них помимо тех, с которыми вы познакомились

ранее, в частности с рекомендациями Д. Верищагина:

• при встрече с человеком, который вам неприятен, говорите мысленно, глядя в левый глаз: «Все, что вы (ты) сказали или подумали, пусть будет так по воле Бога (3 раза). Аминь»;

• как бы надеть на себя колпак из стекла, полиэтиленовой пленки,

стены падающей воды и т. п.;

• произносите: «Чур меня». Во всех случаях желайте себе хорошего, доброго здоровья;

• даже похвала, особенно по отношению к ребенку, высказанная неискренне, может привести к сглазу Самое простое, что вы должны сделать, — это сплюнуть через левое плечо (3 раза);

• английскую булавку носить с внутренней стороны одежды, острием книзу;

• скрестить руки или ноги, средний палец положить на указательный, наконец, сделать «кукиш» (комбинацию из трех пальцев);

• в Белой магии есть такое правило: Добро возвращается дважды. Делая Добро, никогда не ждите того же от людей — это будет напоминать бартерные сделки: ты — мне, я — тебе. Помните: сделанное Добро рано или поздно сторицей воздастся вам;

• одной из мер очистки квартиры от отрицательной энергии являются церковные свечи, ибо огонь обладает мощным энергетическим воздействием. Двери, окна, форточки должны быть закрытыми. Горящей свечой, начиная с помещений от входной двери, по часовой стрелке спокойными движениями делать крестное знамение во всех углах. Чистку производить до тех пор, пока свеча не перестанет трещать или коптить, особенно это происходит в местах скопления отрицательной энергии — в углах. При этом читать «Отче наш».

Многие увлекаются спиритизмом, используя для этого различного рода маятники, блюдца, иголки и т. п. Спиритические контакты — это контакты с астральными силами, которые до добра не доводят: происходит своего рода психическая агрессия против того, кто этим занимается, так, сущности с отрицательной энергией могут поселяться в квартире. У таких людей наблюдается повышенная эмоциональная возбудимость, раздражительность, боли в области сердца, позвоночника, плохой сон и т. д. То же самое происходит с людьми, занимающимися усиленно медитацией, с теми людьми, которые входят в контакт с инопланетянами. Вместо того чтобы вести здоровый образ жизни, закаливать организм, повышать тонус, они расслабляются душой и телом, что приводит к коматозным состояниям, психическим расстройствам и даже самоубийству.

К аномальным явлениям, которыми заканчиваются подобные контакты, относится «астральная роботизация» (вселение злых душ в тело), «половая агрессия» (интимные половые связи, насильно проводимые астральными сущностями), явление «полтергейста», при котором происходит нанесение материального ущерба. Это случается с людьми со

слабой волей, имевшими в анамнезе черепномозговую, родовую травму, нервно-психические и другие расстройства. Во всех этих случаях необходимо, во-первых, очиститься от собственных пороков, искренне поверить в силы Добра, вступить в борьбу с сущностями и не поддаваться на «провокации». Помните главное: здоровый дух — в здоровом теле, а это зависит только от вас самих.

Как относиться к предсказаниям? Да никак. Дело в том, что любое предсказание — это программа, которую вкладывают в вас, которую вы же потом и выполняете. Надо знать, что будущее у человека предопределено не жестко. Фактически все находится в вашей власти, к чему стремитесь, что делаете, какую цель перед собой ставите. Как вы уже знаете, мысль материальна, многократно повторяясь, она становится навязчивой, что в последующем и реализуется в то, что вы сами и хотели.

Психическая же энергия как проявление биоэнергетических процессов, происходящих в организме, зависит от нашего образа жизни, питания, дыхания, характера взаимоотношений с людьми, Природой. Что и как мы едим — тем и болеем, с кем дружим — тем и становимся, как живем и думаем, что сеем, — то и пожинаем. Круг замкнулся. С верой в добрые начала человек приходит в этот мир, и по какой спирали пойдет наша жизнь, на что она будет направлена — на эволюцию (созидание) или инволюцию (разрушение) — зависит только от нас самих. Человек со смертью не исчезает, а переходит в другое состояние, тем самым заполняя пространство, в котором не должно быть пустоты, так как Вселенная находится в вечном движении, благодаря энергетическим процессам, где все живет по законам Природы и по закону Гармонии, в котором ничто не исчезает, а просто переходит из одного вида материи в другой.

Если представить себе Человека во взаимосвязи с Природой, Вселенной, то это будет выглядеть так: «Че-ловек-Человек-Земля-Вселенная». Сам же по себе Человек может существовать только при условии движения через него идущих из внешней среды потоков магнитной энергии, веществ в организме и информации. Прекращение движения любого из указанных потоков или их искажение ведет к заболеванию или прекращению жизни.

Еще лет десять тому назад мы не могли себе представить, что будем писать о бессмертии души. Чем больше интересуешься процессами Мироздания, тем больше убеждаешься, как мы мало знаем. То, что вы узнали в этой главе, — это раздумья и мысли людей, с которыми нас сводила жизнь, таких как Ю. А. Фомин, А. В. Мартынов, Ю. Андреев, семейство Рерихов, Е. Ливенцов, А. Игнатенко, Светлана Моа, а для двух

последних побывать в других галактиках — все равно, что для нас выпить стакан воды. В конце хочется сказать, что затронутая тема слишком сложна, чтобы ставить на ней последнюю точку, но пусть этот материал для некоторых будет поводом для раздумья, а для некоторых — началом становления на праведный путь самосовершенствования, помня о том, что душа бессмертна и от состояния сознания зависит наше психическое, душевное здоровье. Таким образом, не только здоровье находится в ваших руках, но и сознание тоже.

Откуда же берется энергия, лежащая в основе жизнедеятельности организма и применительно к человеку названная биологической энергией? В первую очередь из пищи, представляющей собой сконцентрированную в ней энергию Солнца. Именно эта энергия, освобождаемая в процессе сгорания в организме, лежит в основе его жизнедеятельности. Только следует обратить внимание на следующее обстоятельство. Основное назначение пищи — поставка организму строительного материала (микро-, макроэлементов, витаминов и других веществ) для обновления отживающих клеток, часть идет на образование энергии (глюкоза, фруктоза), часть откладывается про запас в виде жирового депо, часть выводится наружу. Сам же процесс пищеварения — переработка пищи, всасывание, выделение — требует огромного количества энергии, поэтому организму небезразлично, что, сколько, когда вы едите. Как питаться и чем?

ПИТАНИЕ

ВЛИЯНИЕ ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Одним из источников энергии, поступающей в организм, является пища. Почему так огромно влияние характера питания на состояние здоровья? Дело в том, что развитие человечества, цивилизации привело к тому что оно стало все больше услаждать свою «утробу», делать пищу более калорийной и вкусной за счет ее варения, жарения, сластей и т. п. Главная причина пагубного влияния такой пищи на организм заключается в том, что желудочно-кишечный тракт не приспособлен для определенной переработки смешанной пищи, так как каждый продукт требует своего подхода.

И. П. Павлов в своих фундаментальных исследованиях отмечал, что обработка и переваривание каждого вида пищи протекают в соответствующем отделе желудочно-кишечного тракта с помощью определенных пищеварительных соков, ферментов и при определенных их концентрациях. В настоящее время существует около 2 тысяч различных систем питания, но типичным становится дефицитно-избыточное питание, при котором в организм попадает не то, что ему нужно. Главным является не то, что мы съели, а что усвоено организмом. Основными типами питания являются смешанное, раздельное и вегетарианское.

Итак, смешанное или раздельное питание?

А. Уголев, Ю. Николаев, Г. Шелтон, П. Брэгг, И. Литвина, Г. Шаталова и многие другие в своей практической работе доказали результативность высказанной И. П. Павловым идеи о раздельном питании, вылечив тысячи людей.

В действительности И. П. Павлов обосновал принцип раздельного питания, который в дальнейшем Шелтон, без ссылки на него (а может, и не знал), несколько трансформировал в схему питания, с помощью которой вылечил тысячи больных. В России мало кто знает широко известного в США диетолога Бернарда Иенсена, который в настоящее время создал свою систему, основанную на том, что всякую ткань питает кровь, которую, в свою очередь, питает кишечная система. Если кишки загрязнены, то

загрязняются кровь, органы и ткани. Именно о кишечной системе следует позаботиться в первую очередь, чтобы лечение было сколько-нибудь эффективно. И далее: без очистки кишечника и системы удаления (элиминация) невозможно никакое эффективное лечение. Мы, в свою очередь, добавляем, что помимо кишечника непременно необходимо очистить и печень.

Как уже говорилось выше, И. Мечников утверждал, что главным препятствием к долголетию является кишечная интоксикация: вводя животным гнилостные продукты, извлеченные из кишечника человека, он получал у них ярко выраженный склероз аорты. Это явление было вызвано именно «кишечной интоксикацией», которой способствуют малоподвижный образ жизни, питание рафинированными, мясными, молочными продуктами, недостаток в питании растительной пищи.

Для того чтобы проверить, как работает желудочно-кишечный тракт, существует простая проба. Примите 1-2 ст. ложки свекольного сока (пусть он отстоится

1,5-2 часа), и если урина после этого окрасится в бурачный цвет, это означает, что ваш кишечник и печень перестали выполнять свои детоксикационные функции и продукты распада — токсины — попадают в кровь, в почки, отравляя организм в целом.

Вкратце разберем механизм работы и физиологию желудочно-кишечного тракта.

Пищеварение — это сложный многофункциональный процесс, который условно можно разделить на две части: внешний и внутренний.

К внешним факторам относятся чувство голода, желание поесть, обоняние, зрение, вкус, тактильная чувствительность, которые, каждый на своем уровне, информируют центральную нервную систему о своем состоянии.

Внутренний фактор — переваривание, когда начинается необратимый процесс переработки пищи, начиная со рта, желудка (иногда из-за плохого качества пищи может быть рвота, а в последующем и расстройство стула). Если пища удовлетворяет вашим эстетическим потребностям, от акта жевания зависит и удовлетворение аппетита, и уровень насыщения. Дело здесь вот в чем. Любая пища несет в себе не только материальный субстрат, но и вложенную в нее Природой информацию (вкус, запах и т. п.), которую вы также должны «съесть». В этом и заключается глубокий смысл жевания: пока во рту не исчезнет специфический запах продукта, глотать его нельзя. При тщательном пережевывании пищи чувство сытости наступает быстрее и переедание, как правило, исключается. Дело в том, что желудок начинает

сигнализировать в мозг о насыщении только через 15-20 минут после того, как пища в него поступит. Опыт долгожителей подтверждает тот факт, что «кто долго жует, тот долго живет» и что при этом даже смешанное питание не является существенным моментом в их жизни.

Важность пережевывания пищи заключается еще в том, что пищеварительные ферменты взаимодействуют только с теми частичками пищи, которые находятся на поверхности, а не внутри, поэтому скорость переваривания пищи зависит от общей ее площади, с которой соприкасаются соки желудка и кишечника. Чем больше вы пережевываете пищу, тем больше площадь поверхности и тем эффективнее переработка пищи по всему желудоч-но-кишечному тракту, который работает с минимальным напряжением. Кроме того, при пережевывании пища нагревается, что усиливает каталитическую активность ферментов, в то время как холодная и плохо пережеванная тормозит их выделение и, следовательно, усиливает за-шлакованность организма.

Твердую пищу обрабатывают слюной так, что ее надо как бы выпить, а принимаемую жидкость (вода, соки и т. п.) также стоит немного пожевать. Это связано с тем, что в слюне находится до 30 ферментов, в том числе амилаза, которая полисахариды (сложные сахара) во рту превращает в моносахариды. Если же комок пищи быстро покинет ротовую полость, в дальнейшем это вызовет в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ) брожение, напоминающее самогоноварение, с выделением отравляющих организм веществ и нарушением процесса всасывания. Помимо этого, слабощелочная или нейтральная среда ротовой полости (pH=7,4-8,0) с помощью лизоцима обеспечивает обеззараживание как самой слизистой, так и пищи: разрушая микробы, простейших паразитов при условии полного пропитывания пищевого комка слюной.

При этом околоушная железа вырабатывает муцин, играющий большую роль в защите слизистой рта от действия кислот и сильных щелочей, поступающих с пищей. При плохом пережевывании пищи слюны вырабатывается мало, не полностью происходит включение механизма выработки лизоцима, амилазы, муцина и других веществ, что приводит к застаиванию в слюнных и околоушных железах, образованию зубных отложений, развитию патогенной микрофлоры, что рано или поздно скажется не только на органах полости рта: зубах и слизистой, но и на процессе переработки пищи в дальнейшем.

С помощью слюны удаляются токсины, яды. Ротовая полость играет своеобразную роль зеркала внутреннего состояния ЖКТ Обратите внимание: если утром на языке вы обнаружили белый налет — дисфункция

желудка, серый — поджелудочной железы, желтый — печени, обильное выделение слюны ночью у детей — дисбактериоз, глистная инвазия.

Учеными подсчитано, что в ротовой полости находятся сотни мелких и крупных желез, которые в сутки выделяют до 2 л слюны. Здесь находится около 400 разновидностей бактерий, вирусов, амеб, грибов, что справедливо связывают со многими заболеваниями различных органов.

Нельзя не упомянуть такие важные органы, находящиеся во рту, как миндалины, которые образуют так называемое кольцо Пирогова-Вальдейера, своего рода защитный барьер от проникновения внутрь инфекции. Врачей всегда учили, что воспаление миндалин — это причина развития заболеваний сердца, почек, суставов, рекомендуют иногда их удалять, вместе с тем это мощный защитный барьер организма от различного рода инфекций, токсинов. Вот почему миндалины ни в коем случае удалять нельзя, особенно в детском возрасте, так как это значительно ослабляет иммунную систему, снижая выработку иммуноглобулинов и вещества, влияющего на созревание половых клеток, что в ряде случаев является причиной бесплодия.

Коротко остановимся на анатомическом строении ЖКТ, на что, как правило, никто не обращает внимания (рис. 7).

Представьте себе конвейер по переработке сырья: рот, пищевод, желудок, двенадцатиперстная, тонкая (тощая),

Состояние кишечника в норме

Кишечник раздут

Рис. 7. Схема ЖКТ

подвздошная, толстая, сигмовидная, прямая кишки, в которых должна происходить свойственная только им реакция. В принципе, пока пища не переработается до необходимого состояния в том или ином отделе, она не должна поступать в нижеследующий. Только в глотке и пищеводе автоматически открываются клапаны при переходе пищи в желудок, между желудком, двенадцатиперстной и тонкой кишками находятся своего рода химические дозаторы, которые «открывают шлюзы» только при определенных условиях pH среды, а начиная с тонкой кишки клапаны открываются под давлением пищевой массы. Между различными отделами ЖКТ находятся клапаны, своего рода жомы, которые в норме открываются только в одну сторону. Однако, например, при неправильном питании, снижении тонуса мускулатуры и т. п. при переходе между пищеводом и желудком образуются диафрагмальные грыжи, при которых комок пищи может снова перемещаться в пищевод, ротовую полость.

Из желудка в двенадцатиперстную кишку пища должна поступать

только тогда, когда процесс переработки будет закончен с полным использованием желудочного сока и кислое его содержимое не станет слабокислым или даже нейтральным. Кстати, слабая щелочная среда, попавшая изо рта, в желудке через 15-20 минут становится кислой. В двенадцатиперстной кишке пищевой комок — химус — с помощью секрета поджелудочной железы и желчи также в норме должен превратиться в массу с нейтральной или слабощелочной средой, эта среда будет сохраняться до толстого кишечника, где с помощью органических кислот, содержащихся в растительной пище, превратится в слабокислую.

Важной особенностью работы желудка является то, что он является главным органом на пути дальнейшей переработки пищи. Кислая среда желудочного сока, а это

0,4-0,5%-ная соляная кислота при pH= 1,00-1,5, вместе с ферментами способствует расщеплению белков, обеззараживает от микробов и грибков, попадающих в организм вместе с пищей, стимулирует гормон секретин, возбуждающий секрецию поджелудочной железы. Желудочный сок содержит гемамин (так называемый фактор Кастля), способствующий усвоению в организме витамина B_{12}, без которого невозможно нормальное созревание эритроцитов, а также имеется депо белкового соединения железа — ферритина, участвующего в синтезе гемоглобина. Тем, у кого наблюдаются проблемы с кровью, следует обратить внимание на нормализацию работы желудка, в противном случае вы не избавитесь от этих проблем. Через 2-4 часа, в зависимости от характера пищи, она поступает в двенадцатиперстную кишку Хотя двенадцатиперстная кишка и сравнительно короткая — 10-12 см, она играет громадную роль в процессе пищеварения. Здесь образуются гормон секретин, стимулирующий секрецию поджелудочной железы и желчи, холецистокинин, стимулирующий моторно-эвакуационную функцию желчного пузыря. Именно от двенадцатиперстной кишки зависит регуляция секреторной, моторной и эвакуаторной функции желудочно-кишечного тракта. Содержимое имеет слабощелочную реакцию (pH=7,2-8,0).

Кроме желудочного сока в просвет двенадцатиперстной кишки поступают желчь и сок поджелудочной железы.

Печень является важнейшим органом, участвующим во всех обменных процессах, нарушения в котором немедленно сказываются на всех органах и системах организма, так же как изменения в них — на печень. Именно в ней происходит обезвреживание токсических веществ и удаление поврежденных клеток. Печень является регулятором сахара в крови,

синтезируя глюкозу и преобразуя ее избыток в гликоген — главный источник энергии в организме. Печень — это орган, производящий удаление избытка аминокислот путем разложения их на аммиак и мочевину, здесь осуществляется синтез фибриногена и протромбина — основных веществ, влияющих на свертывание крови, синтез различных витаминов, образование желчи и многое другое. Печень сама по себе не вызывает болей, если только не наблюдаются изменения в желчном пузыре, она обладает высочайшей регенеративной способностью: восстановление доходит до 80%. Необходимо знать, что повышенная утомляемость, слабость, снижение веса, неясные боли или ощущение тяжести в подреберье справа, вздутие, зуд и боли в суставах — это проявления нарушений работы печени.

Не менее важной функцией печени является то, что она есть как бы водораздел между желудочно-кишечным трактом и сердечно-сосудистой системой. Печень — это синтез необходимых организму веществ и поставка их в сосудистую систему, а также удаление продуктов метаболизма. Печень — это главная очистительная система организма (в сутки через печень проходит около 2000 л крови, или, иначе, циркулирующая жидкость фильтруется здесь 300-400 раз), здесь фабрика желчных кислот, участвующих в переваривании жиров, во внутриутробном периоде действует как кроветворный орган. Кроме этого печень обладает (как ни один орган человека) способностью к регенерации — восстановлению. Известны случаи, когда после удаления одной доли печени через полгода она полностью восстанавливалась.

Поджелудочная железа тесно связана с гормонами гипофиза, щитовидной и паращитовидных желез, надпочечников, и ее нарушение сказывается на общем гормональном фоне. Сок поджелудочной железы (pH=8,7-8,9) нейтрализует кислотность желудочного сока, поступающего в просвет пищеварительного тракта, участвует в регуляции кислотно-щелочного баланса и водно-соле-вом обмене.

Необходимо отметить, что всасывание в ротовой полости и желудке незначительное, здесь всасываются только вода, алкоголь, продукты расщепления углеводов и часть солей. Основная масса пищевых веществ всасывается в тонкой и, особенно, в толстой кишке. Следует обратить особое внимание, что обновление кишечного эпителия, по некоторым данным, происходит в течение от 4 до 14 дней, и если взять из этого промежутка цифру 10, то получится, что в год кишечник обновляется не меньше 36 раз. С помощью довольно большого количества ферментов здесь происходит довольно значительная переработка пищевой массы и ее

всасывание благодаря полостному, пристеночному и мембранному пищеварению. На долю толстого кишечника остаются всасывание воды, железа, фосфора, щелочи, незначительная часть пищевых веществ и формирование каловых масс за счет органических кислот, содержащихся в клетчатке.

Особенно важно, что на стенке толстого кишечника проецируются почти все органы человеческого тела и любые изменения в нем сказываются на них. Толстый кишечник — это своего рода гофрированная трубка, которая от застоявшихся каловых масс не только увеличивается в объеме, но и растягивается, что еще больше создает «нетерпимые» условия для работы всех органов грудной, брюшной и тазовой областей, что приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям.

Из особенностей толстого кишечника следует отметить, что аппендикс является своего рода «кишечной миндалиной», которая способствует задержке и уничтожению патогенной микрофлоры, а выделяемые им ферменты — нормальной перистальтике толстой кишки. Прямая кишка имеет два сфинктера: верхний, при переходе из сигмовидной кишки в прямую, и нижний. В норме этот участок должен быть всегда пустым. Однако при запорах, сидячем образе жизни и т. п. каловые массы заполняют ампулу прямой кишки, и получается, что вы всегда сидите на столбе нечистот, который, в свою очередь, сдавливает все органы малого таза, артерии, вены нижних конечностей. В наиболее тяжелых случаях и нижний сфинктер также ослабляется, и прямая кишка выпадает наружу, происходит так называемый пролапс, что уже требует оперативного вмешательства.

Но мало этого. В малом тазу имеется мощная кровеносная сеть, охватывающая все расположенные здесь органы. Из каловых масс, которые задерживаются здесь и содержат гниющие массы (много ядов, патогенных микробов и т. п.), через воротную вену из-под слизистой оболочки, внутреннего и наружного кольца прямой кишки токсические вещества поступают в печень, а из нижнего кольца прямой кишки, находящегося вокруг ануса, через полую вену сразу поступают в правое предсердие.

В свою очередь, поступающие в печень лавиной токсические вещества нарушают ее детоксикационную функцию, в результате чего может образоваться сеть анастомозов, по которым поток грязи поступает без очистки сразу в полую вену. Это напрямую связано с состоянием ЖКТ, кишечником, печенью, сигмовидной, прямой кишками. Вы не

задумывались, почему у некоторых из нас часты воспалительные процессы в носоглотке, миндалинах, легких, аллергические проявления, боли в суставах, не говоря уже о заболеваниях органов таза и т. п.? Причина — в состоянии нижнего отдела ЖКТ.

Вот почему пока вы не наведете у себя порядок в малом тазу, не очистите кишечник, печень, где находятся истоки общей зашлакованности организма — «рассадник» различных заболеваний, — вы не будете здоровы. Характер заболевания при этом не играет никакой роли.

Если схематично разрезать стенку кишечника, то она выглядит так. Снаружи кишечника находится серозная оболочка, под которой — циркулярный и продольный слои мышц, затем — подслизистая оболочка, где проходят кровеносные и лимфатические сосуды, и слизистая оболочка.

Общая длина тонкого кишечника до 6 м, и движение пищи по нему занимает 4-6 часов; толстого — около 2 м, а пища задерживается в нем до 18-20 часов (в норме). За сутки желудочно-кишечный тракт вырабатывает более 10 л сока: ротовая полость — слюны около 2л, желудок— 1,5-2л, желчи выделяется 1,5-2л, поджелудочная железа — 1 л, тонкий и толстый кишечник — до 2 л пищеварительных соков, а кала выделяется всего -250 г. Слизистая кишечника имеет до 4 тысяч выростов, где расположены микроворсинки, которых на 1 мм^2 приходится до 100 миллионов. Эти ворсинки вместе со слизистой оболочкой кишечника имеют общую площадь более 300 м^2, благодаря чему здесь и происходит превращение одних веществ в другие, так называемый «холодный термоядерный синтез». Именно здесь совершается полостное и мембранное пищеварение (А. Уголев). Здесь же находятся клетки, синтезирующие и выделяющие гормоны, являющиеся как бы дублерами гормональной системы человека.

Микроворсинки, в свою очередь, покрыты гликока-ликсом, продуктом жизнедеятельности кишечных стенок — энтероцитов. Гликокаликс и микроворсинки выполняют функции барьера и в норме препятствуют или снижают поступление в организм токсинов, в том числе и аллергенов. Именно здесь лежит первопричина аллергических расстройств. Бедность микрофлоры желудка, двенадцатиперстной кишки и тонкого кишечника объясняется антибактериальными свойствами желудочного сока и слизистой оболочки тонкой кишки. При заболеваниях тонкой кишки микрофлора из толстого кишечника может перемещаться в тонкий, где за счет гнилостно-бро-дильных процессов непереваренной белковой пищи в целом еще больше усугубляется патологический процесс.

Вспомним, что жизнь человека во многом зависит от одного-

единственного вида бактерии — кишечной палочки. Исчезни она или измени свою структуру на патологическую, организм утратит способность перерабатывать, усваивать пищу, следовательно, восполнять энергетические траты, и заболеет. Безобидный, на первый взгляд, дисбактериоз — это грозное заболевание, когда меняется соотношение нормальной микрофлоры кишечника (бифидобактерий, молочнокислых бактерий, бактероидных полезных видов кишечной палочки) и патогенной флоры. Бифидо- и лактобактерии образуют «защитную» биопленку на стенках кишечника, которая препятствует прикреплению к ней различных бактерий и простейших паразитов, а также действию на них токсинов, вырабатываемых патогенной микрофлорой. Кроме того, в первые минуты жизни (до 1 часа) у ребенка с молозивом матери формируется иммунитет, чего, как правило, не происходит из-за того, что после родов ребенка надолго отлучают от матери. Другой не менее важной стороной нормальной работы микрофлоры кишечника является участие ЖКТ в биохимических процессах по перевариванию и всасыванию необходимых организму веществ. Процессы расщепления белков, углеводов, жиров, выработка витаминов, гормонов, ферментов и других биологически активных веществ, регуляция моторной функции кишечника зависят напрямую от нормальной микрофлоры. Кроме того, микрофлора занимается обезвреживанием токсинов, химических реагентов, солей тяжелых металлов, радионуклидов и т. п. Таким образом, кишечная флора — это важнейшая составная часть работы желудочно-кишечного тракта, его «многонациональная» микрофлора — это поддержание нормального уровня холестерина, регуляция обмена веществ, газового состава кишечника, препятствие образованию желчных камней и даже выработка веществ, уничтожающих раковые клетки, это естественный биосорбент, поглощающий различные яды и многое другое. В ряде случаев гипервозбудимых детей годами лечат успокаивающими средствами, а на самом деле причина заболевания лежит в деятельности микрофлоры кишечника. Наиболее частыми причинами дисбактериоза являются прием антибиотиков, потребление рафинированных продуктов, ухудшение экологической обстановки, отсутствие в пище клетчатки. Именно в кишечнике происходят синтез витаминов группы В, аминокислот, энзимов, веществ, стимулирующих иммунную систему, гормонов и другие процессы. В толстом кишечнике происходят всасывание, реабсорбция микроэлементов, витаминов, электролитов, глюкозы и других веществ. Нарушение одного из видов деятельности толстого кишечника может привести к патологии. Например, группа латвийских ученых доказала, что

при гниении белков в толстом кишечнике, в частности при запорах, образуется метан, разрушающий витамины группы В, которые, в свою очередь, выполняют функции противораковой защиты. При этом нарушается образование фермента гомоцистеина, лежащего в основе образования атеросклероза.

При отсутствии фермента уреказы, вырабатываемого кишечником, мочевая кислота не превращается в мочевину, а это одна из причин развития остеохондроза. Для нормальной работы толстого кишечника необходимы пищевые волокна и слабокислая среда.

Как уже отмечалось, толстый кишечник отличается одной важной особенностью: в каждом из его участков проецируется тот или иной орган человеческого тела, нарушение в котором приводит к их заболеванию. Кишечная флора, особенно толстого кишечника, — это более чем 500 видов микробов, от состояния которых зависит вся наша жизнь. В настоящее время по своей роли и значимости массу кишечной флоры, достигающей веса печени (до 1,5 кг), принято считать самостоятельной железой. Взять тот же аммиак, который образуется в норме из азотсодержащих продуктов растительного и животного происхождения, который является сильнейшим нейро-токсическим ядом. Аммиаком занимаются два вида бактерий: одни «работают» по белку — азотзависимые, другие по углеводам — сахарозависимые. Чем больше плохо пережеванной и непереваренной пищи, тем больше образуется аммиака и патогенной микрофлоры. Вместе с тем при разложении аммиака образуется азот, который используется бактериями для построения собственных белков. При этом сахарозависимые бактерии не только не вырабатывают аммиак, но и утилизируют его, почему их и называют полезными, а другие больше его вырабатывают, чем потребляют, — сопутствующие. При нарушении работы ЖКТ аммиака образуется очень много, и так как ни микробы толстого кишечника, ни печень не в состоянии его обезвредить, то он попадает в кровяное русло, что и является причиной такого грозного заболевания, как печеночная энцефалопатия. Эта болезнь наблюдается у детей до 10 лет и у взрослых после 40, характерной особенностью которой является расстройство нервной системы, мозга: нарушение памяти, сна, статики, депрессия, дрожание рук, головы и др. Медицина в таких случаях зацикливается на лечении нервной системы, мозга, а оказывается, все дело в состоянии толстого кишечника и печени. Не в этом ли кроется одна из причин таких тяжелых заболеваний, как болезнь Альцгеймера, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона?

7 №447

Большая заслуга академика А. М. Уголева в том, что он внес существенные коррективы в изучение системы питания, в частности, сказал о роли клетчатки и балластных веществ в формировании микробной флоры кишечника, полостного и мембранного пищеварения.

Наше здравоохранение, в течение десятилетий проповедующее сбалансированное питание (сколько расходовали, столько и оприходовали), фактически сделало людей больными, потому что из пищи исключались балластные вещества, а рафинированные продукты, как мономерная пища, не требовали значительной работы желудочно-кишечного тракта.

Ученые из Института питания с упорством, достойным лучшего применения, продолжают твердить, что энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам человека. А как же тогда рассматривать взгляды Г. С. Шаталовой, которая предлагает употреблять от 400 до 1000 ккал/сут, расходуя в

2,5-3 раза больше энергии, и умудряется не только быть здоровой, но и лечить таким образом больных, которых официальная медицина вылечить не может?

Атеросклероз, гипертония, диабет и другие болезни — это в первую очередь отсутствие в пище клетчатки, а рафинированные продукты практически выключают мембранное и полостное пищеварение, которое не работает уже как средство защиты от вредных веществ, не говоря о том, что при этом значительно снижаются нагрузки на ферментные системы и они тоже выводятся из строя. Вот почему диетическая пища (диета — образ жизни, а не определенная пища), используемая длительное время, также вредна.

Толстая кишка многофункциональна, ее задачи — эва-куаторная, всасывательная, гормоно-, энерго-, теплообразующая и стимулирующая (рис. 8).

Особенно следует остановиться на тепловыделительной и стимулирующей функциях. Микроорганизмы, населяющие толстый кишечник, перерабатывают каждый свой продукт даже вне зависимости от того, где он находится: в центре просвета кишечника или ближе к

стенке, выделяют много энергии, биоплазму, благодаря чему в нем температура всегда выше температуры тела на 1,5-2 °С. Биоплазменный процесс термоядерного синтеза обогревает не только протекающие кровь и лимфу, но и органы, расположенные со всех сторон кишечника. Биоплазма заряжает воду, электролиты всасываются в кровь и, являясь хорошими аккумуляторами, переносят энергию по всему телу, подзаряжая его.

Восточная медицина область живота называет «печью Хара», возле которой всем тепло и где совершаются физико-химичес-кие, биоэнергетические, а затем и психические реакции. Удивительно, но в толстом кишечнике, на всем его протяжении на соответствующих участках находятся «представители» всех органов и систем. Если в этих участках все в порядке, микроорганизмы, размножаясь, образуют биоплазму, которая оказывает стимулирующее действие на тот или иной орган.

Если кишечник не работает, забит каловыми камнями, белковыми гнилостными пленками, прекращается активный процесс микрообразования, угасают нормальное теплообразование и стимуляция органов, выключается реактор холодного термоядерного синтеза. «Отдел снабжения» перестает обеспечивать не только энергией, но и всем необходимым (микроэлементами, витаминами и другими веществами), без чего невозможно протекание окислительно-восстановительных процессов в тканях на физиологическом уровне.

Известно, что каждый орган желудочно-кишечного тракта имеет свою кислотно-щелочную среду: в ротовой полости — нейтральную или слабощелочную, в желудке — кислую, а вне приема пищи — слабокислую или даже нейтральную, в двенадцатиперстной кишке — щелочную, ближе к нейтральной, в тонком кишечнике — слабощелочную, а в толстом — слабокислую.

При употреблении мучных, сладких блюд в ротовой полости среда становится кислой, что способствует появлению стоматита, гингивита, кариеса, диатеза и т. д. При смешанной пище и недостаточном количестве растительной пищи в двенадцатиперстной кишке, тонком кишечнике — слабокислой, в толстом — слабощелочной. В результате — желудочно-кишечный тракт полностью выходит из строя, блокируются все тонкие механизмы по переработке пищи. Лечить человека от любого заболевания бесполезно, пока не наведете порядок в этой области.

Особая важность нормальной работы ЖКТ заключается в том, что это громадная гормональная железа, от деятельности которой зависят все гормональные органы. Например, в подвздошной кишке вырабатывается гормон нейротензин, в свою очередь влияющий на мозг. Вы, вероятно, заметили, что некоторые люди, разволновавшись, много едят: в данном случае пища выступает как своего рода наркотик. Здесь же, в подвздошной кишке и в двенадцатиперстной кишке, вырабатывается гормон серотонин, от которого зависит наше настроение: мало серотонина — депрессия, при постоянном нарушении — маниакально-депрессивное состояние (резкое возбуждение сменяется апатией). Плохо работает мембранное и полостное

пищеварение — страдает синтез витаминов группы В, особенно фолиевой кислоты, а это — недостаток выработки гормона инсулина, от которого, оказывается, страдают вся цепочка образования любых гормонов, кроветворение, работа нервной и других систем организма.

Условно нашу пищу можно разделить на три группы. Белки: мясо, рыба, яйца, молоко, бобовые, бульоны, грибы, орехи, семечки. Углеводы: хлеб, мучные изделия, крупы, картофель, сахар, варенье, конфеты, мед. Растительная пища: овощи, фрукты, соки. Следует сказать, что все указанные продукты, кроме рафинированных, прошедших специальную обработку, в которых отсутствуют клетчатка и практически все полезное, имеют и белки, и углеводы, только все зависит от их процентного содержания. Так, например, в хлебе есть и углеводы, и белки, так же как и в мясе. В дальнейшем речь будет идти преимущественно о белковой или углеводной пище, где составляющие продукта находятся в их естественном равновесии. Углеводы начинают перевариваться уже в ротовой полости, белки — в основном в желудке, жиры — в двенадцатиперстной кишке, а растительная пища — только в толстом кишечнике. Причем углеводы в желудке также задерживаются сравнительно недолго, так как для своего переваривания требуют значительно меньше кислого желудочного сока, ведь их молекулы более просты по сравнению с белками. Белки же из-за сложности пептидных связей для того, чтобы они переработались организмом до конечных продуктов, должны вначале отщепить азот, на что идет очень много энергии, до 60% и более, что усугубляется их термической обработкой.

При раздельном питании желудочно-кишечный тракт работает следующим образом. Тщательно пережеванная и обильно смоченная слюной пища создает слабощелочную реакцию. Затем пищевой комок поступает в верхний отдел желудка, в котором через 15-20 минут среда меняется на кислую. С передвижением пищи к пилорическому отделу желудка pH среды становится ближе к нейтральному. В двенадцатиперстной кишке пища в минимум времени за счет желчи и поджелудочного сока, имеющих резко выраженные щелочные реакции, становится слабощелочной и в таком виде поступает в тонкий кишечник. Только в толстом кишечнике она снова становится слабокислой. Этот процесс проходит особенно активно в том случае, если вы за 10-15 минут до приема основной пищи выпили воды и съели растительную пищу, которая обеспечивает оптимальные условия для деятельности микроорганизмов в толстом кишечнике и создания там кислой среды за счет содержащихся в ней органических кислот. При этом организм

работает без какого бы то ни было напряжения, так как пища однородна, процесс ее переработки и усвоения проходит до конца. То же самое происходит и с белковой пищей.

Необходимо обратить внимание на следующее обстоятельство. В последнее время отмечено, что на первое место у женщин и второе у мужчин выходит заболевание раком пищевода. Одной из основных причин этого является прием горячей пищи и напитков, что характерно для народов Сибири.

Некоторые специалисты рекомендуют принимать пищу следующим образом. Вначале съесть белковую пищу через короткое время — углеводную, или наоборот, считая, что эти продукты при переваривании не будут мешать друг другу. Это не совсем так.

Желудок — это мышечный орган, где, как в стиральной машине, все перемешивается, и чтобы соответствующий фермент или пищеварительный сок нашел свой продукт, нужно время. Главное, что происходит в желудке при приеме смешанной пищи, — это брожение. Представьте себе конвейер, по которому движется смесь различных продуктов, требующих для своей переработки не только специфических условий (ферменты, соки), но и времени. По И. П. Павлову, если механизм пищеварения запущен, остановить его уже нельзя, начала работать вся сложная биохимическая система с ферментами, гормонами, микроэлементами, витаминами и другими веществами. При этом включается специфическое динамическое действие пищи, когда после ее приема происходит усиление обмена веществ, в котором принимает участие весь организм. Жиры, как правило, усиливают его незначительно или даже угнетают, углеводы повышают до 20%, а белковая пища — до 40%. На время приема пищи увеличивается также пищевой лейкоцитоз, то есть включается в работу и иммунная система, когда любой продукт, поступающий в организм, воспринимается как инородное тело.

Углеводная пища, способствующая брожению, съеденная вместе с белковой, в желудке перерабатывается гораздо быстрее и готова передвигаться дальше, но она смешана с белками, которые только начали обрабатываться и не до конца использовали выделенный для них кислый желудочный сок. Углеводы, захватив эту белковую массу с кислой средой, поступают вначале в пилорический отдел, а затем в двенадцатиперстную кишку, раздражая ее. И чтобы быстро понизить кислое содержание пищи, необходимо достаточно много щелочной среды, желчи и сока поджелудочной железы. Если это происходит часто, то постоянное напряжение в пилорической части желудка и в двенадцатиперстной кишке

приводит к заболеванию слизистой оболочки, гастриту, перидуоде-ниту, язвенным процессам, желчнокаменной болезни, панкреатиту, диабету. Не менее важным является то, что фермент липаза, выделяемый поджелудочной железой и предназначенный для расщепления жиров, в кислой среде теряет активность со всеми вытекающими отсюда последствиями. Но основная беда впереди.

Как вы помните, в двенадцатиперстную кишку поступила белковая пища, переработка которой должна была закончиться в кислой среде, отсутствующей в нижележащих отделах кишечника. Хорошо, если какая-то часть белковой пищи выведется из организма, но остальная является источником гниения, брожения в кишечнике. Ведь съеденные нами белки — это чужеродные для организма элементы, они представляют опасность, изменяя щелочную среду тонкого кишечника на кислую, что способствует еще большему гниению. Но организм пытается все-таки изъять из белковой пищи все, что возможно, и в результате процессов осмоса белковая масса прилипает к микроворсинкам, нарушая пристеночное и мембранное пищеварение. Микрофлора меняется на патологическую, возникают дисбактериозы, запоры, тепловыделительная функция кишечника работает не в нормальном режиме. На этом фоне остатки белковой пищи начинают гнить и способствуют образованию каловых камней, которые накапливаются особенно активно в восходящем отделе толстого кишечника. Меняется тонус мускулатуры кишечника, он растягивается, нарушаются его эвакуаторные и другие функции. Температура в кишечнике из-за гнилостных процессов повышается, это усиливает всасывание токсических веществ. В результате переполнения, особенно толстого кишечника каловыми камнями и его раздувания происходят смещение и сдавливание органов брюшной, грудной области и малого таза.

При этом диафрагма смещается вверх, поджимая сердце, легкие, в железных тисках работают печень, поджелудочная железа, селезенка, желудок, мочевыделительная и половая системы. За счет сдавливания сосудов отмечается застой в нижних конечностях, в малом тазу, в животе, в грудной клетке, что дополнительно приводит к тромбофлебитам, эндартериитам, геморрою, портальной гипертонии, то есть к нарушениям в малом и большом кругах кровообращения — лимфостазу.

Это способствует также воспалительному процессу в различных органах: аппендиксе, гениталиях, желчном пузыре, почках, простате и других органах, а затем развитию там патологии. Барьерная функция кишечника нарушается, и токсины, поступая в кровь, постепенно выводят из строя печень, почки, в которых также идет интенсивный процесс

образования камней. И пока не будет наведен в кишечнике порядок, бесполезно лечить печень, почки, суставы и другие органы.

Если врачи забыли, то патологоанатомы должны напомнить им, сколько в кишечнике, особенно толстом, находится каловых камней: по некоторым данным, до 6 и более килограммов. Те, кто провел очистку кишечника, порой поражаются: откуда в тщедушном теле иногда содержится так много каловых камней? Как же избавиться от таких завалов? Официальная медицина, например, против того, чтобы кишечник очищать с помощью клизм, считая, что этим нарушается его микрофлора. На фоне смешанной пищи, как это видно из сказанного, в кишечнике давно нет нормальной микрофлоры, а есть патологическая, и трудно сказать, что полезнее: не трогать ее или вычистить все и восстановить нормальную микрофлору, перейдя на раздельное питание. Мы из двух зол выбрали чистку кишечника, тем более что древние уже давно это знали и делали.

Вот перед нами удивительный документ, написанный в I веке нашей эры, — апокрифическое Евангелие от Иоанна. Во время какого-то праздника страждущие и больные собрались вокруг Христа и спросили его: «Иисус, ты все знаешь, все можешь, почему мы болеем и как нам быть здоровыми?» На что Иисус им ответил: «Вы забыли, что вы дети Матери-природы и ее ангелов — Света, Воды, Воздуха, Пищи, — и далее, — поистине говорю вам: внутренняя грязь — еще большая грязь, чем грязь наружная. Поэтому тот, кто очищается лишь снаружи, оставаясь нечистым внутри, похож на гробницу, украшенную блестящей живописью, но внутри заполненную грязью и мерзостью».

Так как раньше не было клистирных принадлежностей, то Иисус советовал следующее: «достать большую тыкву, снабженную спускающимся вниз стеблем длиною в человеческий рост, очистить ее от внутренностей, заполнить речной водой, подогретой Солнцем. Подвесить тыкву на ветке дерева, преклонить колени перед ангелом Воды и потерпеть, пока конец тыквенного стебля проникнет в вас... чтобы вода протекала по всем вашим кишкам. И потом вы увидите собственными глазами и почувствуете собственным носом все мерзости и нечистоты, которые оскверняли Храм вашего тела. И поймете вы также, сколько грехов обитало в вас и терзало бесчисленными болезнями. Это надо делать все дни поста, пока не увидите, что вода, вытекающая из тела вашего, столь же чиста, как пена реки».

Не надо бояться, что микрофлора не восстановится. Конечно, если вы будете придерживаться и в дальнейшем привычки есть смешанную пищу, жареное, то результата не будет никакого. Но если вы будете принимать

больше грубой, растительной пищи, которая является основой развития нормальной микрофлоры и основным источником органических кислот, способствующих поддержанию, особенно в толстом кишечнике, слабокислой реакции, то проблем с восстановлением микрофлоры не будет.

Помните, что смешанная пища, жареная, жирная, преимущественно белковая, сдвигает среду тонкого кишечника в кислую, а толстого — в щелочную сторону, что благоприятствует гниению, брожению и, следовательно, самоотравлению организма, pH организма сдвигается в кислую сторону, что способствует возникновению различных заболеваний, в том числе и рака. Восстановить микрофлору кишечника помимо раздельного питания, конечно после очистки кишечника и печени, можно и с помощью кратковременных или длительных голоданий, о чем будет сказано дальше.

Существенным добавлением к предлагаемой схеме питания является то, что из него необходимо исключить жареное, копчености, жирное, очень соленое, молоко. Молочнокислые продукты (кефир, творог, сыры) можно употреблять, но только отдельно от другой пищи. Жиры можно использовать как с белками, так и с углеводами.

ОСОБЕННОСТИ ДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Вода

Не зря говорят, что вода — это жизнь. Природная вода представляет собой хаотичное скопление молекул, и для того чтобы она начала работать в организме, ей необходимо придать структурированную форму, матрицу, напоминающую формулу льда. Только такая вода является переносчиком энергии.

Для того чтобы химические и другие реакции проходили в организме нормально и для придания воде необходимых свойств, надо затратить определенное количество энергии. Считается, что 1 л воды требует до 25 ккал для превращения ее в структурированную форму. Биологическая информация — «память» воды — содержится в кристаллических структурах. Оказывается, в природе существует около 50 разновидностей воды, которые можно отличить по форме кристаллов: снежинки, сосульки, шарики и т. п. Наиболее физиологична для организма вода, содержащаяся в растительной пище, соках, фруктах. Такими же свойствами обладает и талая вода.

Многие увлекаются минеральными водами независимо от того, есть у них соответствующие болезни или нет. Минеральные воды, в которых находятся как неорганические, так и органические соли с щелочной или

кислой реакцией, биологически активные вещества, углекислый газ, проходя через толщу земли, подпитываются электромагнитными и другими полями, поэтому они имеют свои показания и противопоказания. В ряде случаев минеральные воды вам помогут улучшить обменные процессы, восстановить кислотно-щелочное равновесие, нормализовать функцию желудочно-кишечного тракта и т. п. Вместе с тем их бездумное использование может ухудшить состояние здоровья, особенно при длительном применении.

Что же делать, как сократить даже маленькие энерготраты на переработку воды? Нужно немного потрудиться, и полезная вода будет у вас.

Такая талая вода готовится следующим образом. Вода нагревается до стадии «белого ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Такую воду надо снять с огня и под струей холодной воды остудить, чем быстрее, тем лучше. Она уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, потом оттаять и пить.

Однако это еще не все. В воде находится дейтерий — примеси металлов, химических продуктов. Дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного, где-то около 10 г на 1 тонну воды. От дейтерия освобождаются следующим образом. Когда вода остынет до температуры 3,8-3,5 °С, на стенках лоточка, где находится вода, образуются корочки льда (это точка замерзания дейтерия), воду надо слить, лед выбросить, а оставшуюся воду снова заморозить на 3/4 объема. Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре образуется лужица, в которой и находятся все примеси, которые надо вылить. Если вы просмотрели и вода полностью замерзла, не беда, возьмите кипяток и маленькой струей лейте по центру.

Именно такую воду пьют долгожители в горах, чтобы продлить жизнь, и птицы, которые преодолевают громадные расстояния. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой, особенно в средней полосе России или на Севере, это не займет много времени.

Особенно полезна талая вода пожилым людям, потому что с возрастом организм как бы усыхает, его клетки плохо усваивают воду Это приводит к вялости, быстрой усталости, головным болям. Вот почему независимо ни от чего в этом возрасте необходимо пить не меньше 1,5 л любой жидкости.

Талая вода сохраняет свою структурированную форму в течение суток, и очень хорошо, если там будет плавать еще кусочек льда. Отмечено, что если начать принимать талую воду, то где-то через 5-7 месяцев (время замены всей воды организма на структурированную, не требующую энергии на переработку) заметите значительное улучшение в состоянии здоровья, повышение работоспособности, сокращение времени сна. Для устранения, например, дряблости кожи лица, шеи массируйте ее кусочками льда и, смочив полотенце талой водой, возьмите его двумя руками за концы и, отпуская и натягивая, ударяйте по коже подбородка, шеи, щек.

Для очистки воды в настоящее время рекомендуются различного рода устройства с фильтрами. Возьмите на заметку и такие способы.

1. На 1 л обычной воды добавьте по 1-2 ч. ложки яблочного уксуса, меда и 3-5 капель йода. Микробы не только не могут размножаться в такой кислой среде, но и погибают через несколько минут.

2. В воду положите измельченный кремень — вода становится чистой через 3-5 дней.

3. 1 ч. ложка 3%-ной перекиси водорода на 1 л воды делает воду абсолютно стерильной, убивая даже вирусы чумы и холеры.

4. Вода, даже болотная, в которую положили листья рябины, через 3 часа становится чистой.

Отличить питьевую воду от непитьевой в озере или пруду можно так: плюнуть в воду, и если плевок разошелся, смело пейте воду, если остался в виде сплошного пятна, — держитесь от нее подальше.

К воде надо относиться так же, как к любому другому продукту питания, помня о том, что это один из важнейших энергоносителей.

Физиологический раствор по содержанию соли (хлористый натрий) соответствует всем жидкостям нашего организма: кровь, плазма, межтканевая, внутрисуставная, внутриполостная, спинномозговая и др., то есть вся наша жизнь. Именно такая жидкость становится тем электролитом, который несет воду в клетки, раскрывая их мембраны, что им необходимо, и убирает из них шлаки. Таким свойством обладает физиологический раствор. Чтобы приготовить физиологический раствор, необходимо взять 1 ч. ложку соли, лучше морской или йодированной, на 500 мл воды — это и будет тот раствор, который внутривенно вводят больным при различных состояниях, или вы сами будете использовать как наружное средство. И если вы будете просто втирать этот раствор в кожу всего тела, то очень скоро избавитесь от боли в области сердца, различных кожных высыпаний, варикозного расширения вен, морщин, радикулита, придет в норму кровяное давление и многое другое. После втирания лечь спать, а утром,

конечно после утренней гимнастики, — контрастное обливание — своего рода массаж тех же мелких сосу-дов-капилляров, от которых зависит наша жизнь.

Что мы делаем, когда едим? До, во время и после еды мы пьем, запиваем и заканчиваем прием пищи различными напитками (компот, чай, кофе, мороженое и т. п.). Если бы вы знали, сколько этим причиняете себе вреда, нарушая законы Природы и особенности работы организма!

Дело в том, что любые жидкости можно принимать за 10-15 минут до еды и только через 1,5-2 часа после еды. Как вы помните, во рту у нас выделяется в течение дня около 2 л слюны, которая представляет собой структурированную воду, богатую биоплазмой. Она не требует никакой энергии на свою переработку. Кроме того, при интенсивном жевании через ротовую полость проходит практически вся кровь, которая при этом очищается от токсинов, жира и других продуктов обмена. Это во-первых. Во-вторых, желудок, начав работать, готовит определенную среду для переработки конкретного продукта. Запивая каждый комок пищи водой, вы тем самым смываете пищеварительные соки, значительно снижая их концентрацию, что приводит к дополнительному напряжению всей системы. В свою очередь, кислое содержимое желудка поступает с водой в нижележащие отделы кишечника. Это способствует образованию в двенадцатиперстной кишке и тонком кишечнике кислой среды вместо щелочной, а это уже брожение, гниение, что меняет как микрофлору, так и процессы обработки продуктов, всасывание. Вот откуда у вас гастриты, перидуодениты, язвы и другие заболевания.

Если вы тщательно пережевываете пищу, до того момента, пока она потеряет специфический вкус, выделяется достаточно большое количество слюны, которая прекрасно заменяет воду, и необходимости в ее приеме нет никакой. Замыкается порочный круг, в котором вы расстраиваете сложный механизм пищеварения. Допустимо после еды 2-3 глотками воды прополоскать ротовую полость и затем выплюнуть или использовать жевательную резинку. Использовать последнюю длительное время натощак не рекомендуется. Как только ротовая полость начала работать, включается механизм по переработке пищи: иммунная система, пищеварительные соки и т. д., но пищи-то нет. Система, которую постоянно «обманывают», уже не может активно реагировать даже на принятую пищу. Вот почему у детей нет аппетита, возникают вначале функциональные, а затем патологические изменения: гастриты, колиты и т. п.

Одной из важных функций воды является выведение из организма отработанных веществ, солей. Лучше всего для этих целей, как уже

говорилось раньше, использовать естественные жидкости, содержащиеся в растениях, фруктах, овощах, или талую воду. Следует обратить внимание вот на что. Фрукты, привезенные в Россию из других стран, срываются еще незрелыми, они в дороге как бы дозревают, в результате чего не содержат многих органических кислот, минералов, ферментов, теряются витамины. В спелых фруктах, овощах, особенно в их семенах, содержатся органические кислоты, в частности нуклеиновые, роль которых огромна: они являются носителями генетической информации. Нуклеиновые кислоты или их звенья содержатся в ядрах натуральных продуктов: клубнике, землянике, малине и др. Например, удивительны семечки подсолнуха, только не сухие, а проросшие: стакан семечек минут 20 подержать в подсоленной воде, промыть и положить в 2-литровую банку, залить водой на 10-15 см выше семян, накрыть марлей, поставить на 10-12 часов (на ночь). Утром воду слить и поставить в темное место, промывая семена в день 2 раза. Через 1-2 дня появятся проростки. Чтобы замедлить их рост, поставить в холодильник. Промывать перед употреблением. То же самое можно делать с тыквенными семечками. П. Брэгг после 50 лет пил дистиллированную воду и советовал это делать другим. По нашему мнению, этого делать не следует, и вот почему. В естественной воде есть, хотя и в ничтожных количествах, важные для организма примеси, энергия, так называемая прана, а в дистиллированной воде ее уже нет.

Сколько воды пить? Йоги выпивают до 4-5 л в сутки, считая это хорошим средством промывания организма. Здесь нужно учитывать традиции, климатические условия, философию народа Индии. На самом деле потребность в воде человека, живущего в средней полосе России, составляет 2,2-2,5 л вместе с первыми блюдами, соками. Увеличение объема воды требует дополнительной работы выделительной системы, что нежелательно.

В отличие от западных стран, где воду озонируют, у нас хлорируют, что вредно для здоровья. Хлор, соединяясь с органикой, образует яд, своего рода разновидность диоксина, и хотя его мало, но, накапливаясь постепенно, он способствует отравлению организма. Помимо этого хлор вызывает коррозию труб, и в дополнение ко всему мы пьем ржавую воду. Кроме того, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимый осадок (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а если бурая, то туда примешиваются еще и соли железа). При варке эти соли переходят в пищу и способствуют зашлакованности организма и, соответственно, различным заболеваниям: атеросклерозу, артрозу, остеохондрозу, камням в печени, почках и т. п.

Это то, что рекомендует официальная медицина, но не менее важно знать следующее.

Следует заметить, что все обменные процессы, доставку питательных веществ и удаление продуктов жизнедеятельности клеток в живых организмах осуществляет жидкостный «конвейер». И от качества его работы, которая определяется структурой, чистотой, текучестью и биологической активностью воды как основного источника энергии, полностью зависит развитие и здоровье всего живого.

Чистой природной воды на нашей Земле практически нет уже более 15 лет, как утверждает Всемирная организация здравоохранения, а в индустриальных районах в неочищенной воде опасно даже стирать белье. Воды самого Байкала — богатейшего источника здоровой воды — из-за хищнического обустройства вокруг озера подвергаются загрязнению.

Чтобы использовать более или менее чистую воду, в настоящее время развита целая индустрия. Правда, водоочистные сооружения очищают воду в основном от естественных загрязнений, удаляя лишь наиболее опасные высокомолекулярные примеси; удаление же или нейтрализация низкомолекулярных, наиболее токсичных загрязнений очистными сооружениями водоканалов, как правило, не производится. Здесь мы наблюдаем один из выразительных парадоксов так называемой цивилизации: сначала человек делает все, чтобы испортить природное богатство, а потом ищет, часто тщетно, пути исправления содеянного.

Многие употребляют только кипяченую воду. Но если учесть, что воду у нас очищают, как я уже сказал, с помощью хлора, то оказывается это не лучший вариант.

При кипячении вредные свойства хлора лишь усиливаются, он переходит в тригалометан.— канцерогенное вещество, которое, например, при приеме ванны всасывается внутрь обезжиренной с помощью мыла и шампуней кожей.

Что же делать?

Воду перед употреблением целесообразно дополнительно очищать. Для этого в настоящее время рекомендуются различные устройства с фильтрами. Однако наиболее физиологичными из них являются магнитотроны

В. С. Патрасенко, одного из ведущих биофизиков страны. Его магнитотроны от своих аналогов отличаются не только конструктивной простотой устройства в целом, обеспечившего им отличительную стабильность работы. Магнитотроны освобождены от невоспроизводимости при повторении опытов. Изготовлены они на

ферритобариевых постоянных магнитах и не требуют ни источника энергии, ни регулировки, ни специальной подготовки обслуживающего персонала. И если при замораживании вся содержащаяся в воде грязь собирается внутри, то при использовании магнитотронов вода, становясь диполем, выдавливает грязь наружу. И при проникновении воды внутрь организма через мембраны клеток грязь остается снаружи на стенках кишечника с последующим ее удалением.

Главным в магнитотронах является то, что по структуре и градиенту они точно повторяют магнитное поле Земли, без чего наш организм жить не может. Доказано, что каждая клетка живого организма является генератором электромагнитного излучения, соизмеримого с линейными размерами клетки. Комбинация постоянного и переменного магнитного поля влияет на проникновение ионов через мембраны клеток. Эффект омагничивания магнитотронами реализуется через принцип ядерно-магнитного резонанса (увеличение энергоемкости атомов), магнитострикции (изменение объема при намагничивании), и как следствие происходит диспергирование — дробление крупных молекулярных ассоциатов, образующихся в результате обезвоживания организма, восстановление структурной однородности, повышение текучести (реологии) и растворяющей способности. Вот почему магнитотроны В. Патрасенко, как ни одно другое устройство подобного рода, обеспечивают нормализацию работы жидкостного «конвейера», а следовательно, и всех органов и систем организма.

Значение воды для организма

Вам наверняка приходилось слышать, как пожилые люди говорят, что им вообще не хочется пить. Можно ли это рассматривать как нормальное состояние организма? Разумеется, нет! Просто в таком организме уже возникло множество проблем из-за нехватки воды в клетках.

В некоторых случаях врачи говорят, что нужно пить больше воды, не уточняя при этом, о какой воде речь: в виде чая, кофе, газированных напитков, пива и т. д. Такими советами врачи оказывают больным медвежью услугу. Подобный подход отражает элементарное незнание физиологических процессов, протекающих в организме. В этом вина не врачей, которые слепо выполняют рекомендации академических школ, диктующих правила поведения людей, исходя из своего узкопрофильного мира, что уже делает неполноценными их рекомендации.

Мне больше импонируют рекомендации известного целителя Б. В. Болотова, который советует после приема пищи, через 30 минут, взять в рот щепотку соли и вместе со слюной проглотить. По его мнению, выделение при этом дополнительного желудочного сока (соляной кислоты) способствует избавлению от старых клеток и чужеродной микрофлоры за счет дополнительного подкисления организма так же, как и его подсаливания. Кроме того, Болотов рекомендует прием крупиц соли через каждый час, не уточняя, сколько и какой жидкости при этом пить.

Другой народный целитель, П. Т. Борбат, рекомендует пить в основном кипяченую воду, различные чаи, воду с рассолом, но уже указывает, что количество выпитой жидкости вместе с первыми блюдами должно составлять не менее 4% веса тела. Рассол, кстати, содержит все самое полезное, что находится в засоленных овощах.

Конечно, мне импонирует и все то, что предлагает, я бы сказал, основоположник нового учения (давно забытого старого закона физиологии) о воде господин Батманг-хелидж. Однако я не согласен с ним по такому важному вопросу как разрешение пить воду во время и после еды. Это недопустимо. Сам процесс хорошего пережевывания пищи исключает ее прием.

Ученые всегда утверждали, что энергию организму поставляет пища за счет образования аденозинтри-фосфорной кислоты (АТФ), при этом воду вообще во внимание не принимали. В действительности, именно вода производит энергию, заставляя работать ионные белковые «насосы» клеточных мембран, как в турбинах электростанций, способствуя проталкиванию в клетку питательных веществ и натрия и удаляя из нее калий и продукты обмена. В насыщенном водой организме кровь обычно содержит около 94% воды, а идеальное содержание воды внутри клетки должно быть в пределах 75%. Благодаря этой разнице и создается осмотическое давление, позволяющее воде проникать в клетки.

Вода приводит в действие натриево-калиевые «насосы», вырабатывая тем самым необходимую для нормальной работы клеток энергию, которая является пусковым механизмом внеклеточного и внутриклеточного обмена. Именно поддержание кислотно-щелочного равновесия, которое должно находиться в пределах 7,4, характеризует нейтральное состояние между кислой и щелочной средой организма, свидетельствующее о нормальном функционировании организма.

Чем больше клетка обезвожена, тем больше она зависит от энергии, образующейся от приема пищи, что способствует накоплению жира, а энергию организм получает от расхода белка и крахмалов. Не это ли

является причиной тучности людей?

Хотя организм обладает довольно большими резервными возможностями по части воды, но все же ее сравнительно немного и хватает в среднем не более чем на 3 дня. В норме ее количество в организме, как я уже говорил, должно составлять 2/3 от массы тела. Доказано, что в пожилом возрасте, например, потеря воды может достигать даже 3-6 л. Вместе с тем известно, что нормально выполнять свои функции в растворах с повышенной вязкостью клетка не может.

Вода не просто жидкость, а питательная среда для клеток. С обезвоживанием организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости (66%), затем внеклеточной (26%), а затем уже вода извлекается из кровяного русла (8%). Это делается для обеспечения водой главным образом головного мозга, в котором воды находится до 85%, а по некоторым данным, даже до 92%, и потеря мозгом даже 1 % воды приводит к необратимым последствиям.

Огромная роль воды для головного мозга отмечается даже у ребенка, находящегося в утробе матери. Многие, в том числе и врачи, вероятно, не задавались вопросом, почему нормальное положение ребенка там — вниз головой. Да потому что в таком положении улучшается кровоснабжение мозга, а от кровоснабжения мозга в этот период зависит вся последующая жизнь человека. Вот почему при любых нарушениях, связанных с расстройством нервной системы, особенно головных структур, необходимо помнить об этом и почаще делать хотя бы «по-луберезку», а в последующем и «березку», или, иначе, стойку на голове. Это помогает (на фоне употребления соли) нормализовать доставку в мозг жидкости объемом не меньше чем 1,5-2 л в сутки, в зависимости от веса тела. Только делать это в первое время следует осторожно и время стояния на плечах или голове увеличивать постепенно, от нескольких секунд до минут.

Особенно чувствительны к недостатку воды те клетки мозга, которые должны постоянно удалять токсические продукты, образующиеся в результате его деятельности. Интересно, что для нормальной работы мозгу необходимо около 20% всей крови, хотя сам он по объему занимает лишь до 2% от массы тела.

Чтобы мозг мог использовать энергию, получаемую от пищи, она должна пройти множество промежуточных реакций, для чего необходимо достаточное количество воды, которая сама по себе уже является энергетическим продуктом. Кроме того, мозг омывается жидкостью, которая отличается от крови, вырабатываемой капиллярами мозга (спинномозговая жидкость содержит больше натрия и меньше калия, чем

все остальные жидкости). Капилляры мозга обладают одной особенностью в отличие от других капилляров организма: они одновременно являются элементом фильтрации, не позволяющим попасть в мозг нежелательным веществам. Этот процесс осуществляется так называемым гематоэнцефалическим барьером. Например, многие лекарственные препараты не проникают через этот барьер, потому лекарства для лечения мозга требуют специфических технологий. Кстати, впервые в мире нами был создан удостоенный Государственной премии препарат фенибут, аналог гамма-аминомасляной кислоты, который, практически полностью проникая через гематоэнце-фалический барьер, оказывал чудодейственный эффект, чего не удалось сделать, как мне известно, ни одному из других препаратов, кроме радиопротекторов.

При обезвоживании происходит нарушение в работе капилляров гематоэнцефалического барьера, в результате чего туда проникают вредные вещества, а это служит причиной многих неврологических расстройств, в том числе рассеянного склероза, болезни Паркинсона, Альцгеймера. Вода является вторым после кислорода средством, необходимым для нормальной работы клеток мозга, и главным питательным элементом всех его функций. Вот почему мозг содержит 85% воды во всем спинномозговом канале, в то время как во всех клетках организма не больше 75%.

Почему физиологический раствор, напоминающий составом морскую воду так работает? Да потому, что солей натрия в организме должно быть много, они представляют собой среду, в которой лучше идут все биоэнергетические процессы.

Без солевой добавки человеческому организму требуется гораздо больше усилий для переработки пищи, в нем труднее происходят все биохимические реакции. Именно соль является хорошим регулятором внутренней среды организма. Все животные (лошади, коровы, овцы и др.) без соли жить не могут, и хорошие животноводы всегда об этом помнят, давая животным лизать соль.

Как уже говорилось, с обезвоживанием организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости (66%), затем внеклеточной (26%), а затем уже вода извлекается из кровяного русла (8%). Сухая кожа, морщины и другие внешние проявления — это не старость, а отсутствие воды в клетках. Вот почему даже если вы не испытываете чувства жажды, не надо ждать этого момента, а надо стараться регулярно пополнять организм водой. Еще раз напоминаю, что вода — это не просто жидкость, а питательная среда для клеток, и сморщенные клетки без воды, так же как кожные покровы, выполнять свои функции нормально уже не могут.

Доказано, что к 70 годам коэффициент соотношения воды внутри и вне клеток снижается с 1,1 до 0,8, а потеря внутриклеточной воды отрицательно сказывается на эффективности функционирования клеток. При недостатке воды организм прилагает отчаянные усилия по поиску внутренних резервов обеспечения наиболее важных органов, то есть мозга, необходимой жидкостью — вода извлекается из стенок сосудов, что приводит к сгущению крови, уменьшению диаметра сосудов, их повышенной ломкости. И ладно бы только это. Но при сгущении крови элементы ее формулы становятся недостаточно активны и, теряя свои межмолекулярные связи, слипаются в ассоциаты — своеобразные гроздья. Причем энергоемкость ассоциата не является суммой энергозаряженности соответствующего количества мономолекул, входящих в этот ассоциат. Отсюда удельная энергоемкость ассоциата значительно меньше, что и объясняет не только ограниченную подвижность воды, обусловливающую ее «старение», но и меньшую растворяющую способность.

Конечно, такие гроздья молекул уже не могут проникнуть через мембраны клеток, что сказывается на реологических особенностях (текучести) крови. Не в этом ли кроется причина начала атеросклеротического процесса? Вот почему использование уже упомянутых выше магнитотронов Патрасенко, по своей структуре и градиенту точно соответствующих магнитному полю Земли, устраняет это явление, тем самым восстанавливая нарушенный энергетический потенциал клеток и форменных элементов крови.

Известно, что энергия для мозга поставляется за счет сахара, но потребляем мы его в 5-6 раз больше, чем нужно мозгу. Ведь в мозг поступает только 20% крови, которая циркулирует в организме. А вот после приема подсоленной воды чувство голода притупляется, организм занят превращением воды в структурированную и энергетическую формы, на что требуется 10-20 минут. Чувство голода к вам придет только тогда, когда вы действительно почувствуете необходимость в еде.

Увеличение объема воды после ее употребления приводит в свою очередь к уменьшению веса тела за счет выведения отечной жидкости. Известно, что одним из бичей для здоровья человека является ожирение, которое в первую очередь связано с обезвоживанием. Вместо того чтобы пить воду, человек начинает есть. Но если организм избыточную энергию не будет тратить на физическую работу, то она отложится в жир. Ферменты же, сжигающие жир, стимулируются адреналином именно благодаря физической активности. Одним из таких ферментов, в частности, является вырабатываемая поджелудочной железой липаза, которая расщепляет жир

на составляющие элементы, затем используемые мышцами и печенью. В этом-то и кроется одна из причин похудения с помощью движения на фоне приема воды с незначительным количеством соли. И будьте уверены, эффект будет гораздо выше, чем от любой разрекламированной диеты или пищевой добавки.

А вот еще наблюдение. Почему сегодня так распространен диабет II типа (который, кстати, раньше наблюдался только у взрослых, а сейчас им болеют и дети)? Детям предлагаются сладкая вода, сладкая и другая пища, стимулирующие работу поджелудочной железы с выделением инсулина, который сам по себе способствует увеличению веса, превращая сахар и углеводы в жир. Лишний сахар не только не приносит пользы, но и вреден «ощущением» поступления его в кровь как бы обманывая поджелудочную железу, и та производит лишнюю работу, выбрасывая инсулин для поддержания нормального уровня сахара в крови. Если же при этом нет реализации сахара через физическую работу, то он превращается в жир.

От обезвоживания страдают и клетки иммунной системы, при нарушении работы которых возникают так называемые иммунодефицитные заболевания. К ним относятся все хронические болезни: бронхит, астма, бесплодие, красная волчанка, склеродермия и др. Я бы отнес к ним также рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, онкологические заболевания. Это сложные заболевания, в которых задействованы все соединительнотканные структуры, где от недостатка воды наблюдаются нарушения всех биологических и энергетических процессов. Как только они «насытятся» жидкостью — устранятся факторы, вызывающие болезнь, и вместе с этим наступит выздоровление. Конечно, все это возможно только на фоне целого комплекса мероприятий, включающих личностные, социальные и экономические факторы, в которых благо человека и его здоровье ставятся на первое место.

А как на водный баланс в организме влияют лекарства? Любое лекарственное средство, как химическое вещество, требует дополнительного расхода воды, и это способствует еще большему обезвоживанию организма. Кстати, в настоящее время абсолютно доказано, что 90% лекарств применяется без каких-либо обоснований (и лечение с их помощью затрагивает только следствие, а не причину заболеваний), что еще больше усугубляет состояние нездорового организма.

Следует иметь в виду, что даже когда организм обезвожен и нуждается в воде, пополнить ее запасы он может лишь в том случае, когда в организме есть достаточное количество соли, с помощью которой и нормализуется содержание межклеточной жидкости. Если в организме воды мало, то он

пытается получить ее из пищи, в результате переработки которой образуется вода, углекислый газ и глюкоза, на что, в свою очередь, требуется жидкость, а ее и так не хватает для того, чтобы промыть клетку от излишних солей, в результате чего она зашлаковывается, перестает нормально работать. Обезвоживание приводит к нарушению всех функций переработки пищи, ее синтеза и доставки необходимых веществ в соответствии со спецификой функции органа по удалению отходов.

К сожалению, врачи рассматривают воду только как средство, которое растворяет и разносит различные вещества, и считают, что удовлетворить потребность в воде можно за счет любой жидкости. На вопрос, какую воду нужно пить, врачи, как правило, отвечают: любую и как можно больше. Это не совсем так. Чай, кофе, пиво, алкоголь, искусственные напитки помимо того, что содержат воду, содержат и обезвоживающие вещества, такие как кофеин, а также различные другие химические компоненты. Доказано, что если вы употребляете указанные напитки, то из вас выходит большее количество жидкости, чем вы приняли, то есть исподволь происходит обезвоживание.

Рекомендуемый, например, врачами при простудах и повышении температуры горячий чай на самом деле приводит к еще большей потере жидкости за счет потения, хотя субъективно больной и чувствует облегчение. Для улучшения общего состояния достаточно выпить той же горячей воды с добавлением щепотки соли.

Депрессия, синдром хронической усталости, головная боль и практически любые функциональные и патологические изменения в организме начинаются с обезвоживания, недостатка воды, которая является пусковым механизмом для любых биохимических и энергетических реакций.

Многие увлекаются кофе, чаем, как к этому относиться? Однозначного ответа на этот вопрос нет, но мы приводим данные многолетних исследований различных ученых.

Люди просто не задумываются о том, что вода и другие жидкости не одно и то же. В искусственных напитках, как я уже сказал, содержится много химических веществ, которые, с точки зрения физиологии, вызывают в организме нежелательные реакции. Взять тот же кофеин, содержащийся в чае, кофе, шоколаде, напитках типа кока-колы, «Байкала» и др. Почему при употреблении крепкого чая или кофе наступает бессонница? Дело в том, что кофеин угнетает выработку шишковидной (эпифиз) железой мелатонина, который как раз способствует сну.

Кофеин своего рода наркотик, так как он действует прямо на мозг,

работа которого начинает от него зависеть. Кроме того, воздействуя на почки, кофеин способствует большему выделению мочи, то есть действует как диуретик. Вот и получается, что хотя вы выпили достаточно жидкости, в организме-то она не задерживается, более того, выделяется ее больше, чем вы выпили. А если это к тому же не сопровождается физической активностью, то вы набираете вес, и вот вам уже болезнь — ожирение.

Кофе как тонизирующий напиток искусственно стимулирует тело, мозг, что на фоне усталости еще больше обессиливает организм. Это приводит к быстрому расходу энергии и, следовательно, нарушению внимания и памяти. Следует знать, что кофеин, воздействуя в целом на организм, способствует стимуляции сердечно-сосудистой системы. Вот почему у людей, злоупотребляющих напитками, содержащими кофеин, в 2-3 раза чаще возникают проблемы с сердцем.

Тем, кому трудно отказаться от кофе, позволю себе дать несколько советов по приготовлению полезного кофе.

Ржаной кофе. Отобрать крупную рожь, промыть, высушить, поджарить на сковородке, чтобы она не пережарилась, потом смолоть на кофемолке и сварить как кофе, только брать 2-3 ч. ложки. И приятно, и полезно.

Кофе из топинамбура. Созревшие клубни промыть, обсушить, нарезать мелкими кубиками, сушить 3-4 дня на свежем воздухе. Затем досушить в духовке до коричневой окраски. Хранить в сухом месте. Перед употреблением поджарить на сковородке, измельчить в кофемолке и заваривать как обычный кофе.

Кофе с семенами подсолнечника. На 100 г кофе взять 100 г семян подсолнечника. Очищенные семена поджарить, смолоть в кофемолке и смешать с кофе — они смягчают действие кофеина, при этом вкус кофе сохраняется. Кофе, приготовленный из семян подсолнечника, и вкусен, и полезен.

Кофе не зря пьют в маленьких чашечках, ибо употребление больших доз чревато для людей с нарушением сердечно-сосудистой системы своими последствиями. В последнее время стало известно, что поджаренный кофе выделяет перекись водорода (сильный антиоксидант,

о важности которого вы узнаете в дальнейшем), которой содержится 750 мг, что и оказывает тонизирующий эффект. Так что пейте кофе, только не увлекайтесь им.

Вреден кофе натощак. Крепкий кофе по своему действию напоминает мясной бульон, на переваривание которого в первые 15-20 минут выделяется максимум желудочного сока. Поэтому людям, страдающим гастритами, особенно с повышенной кислотностью, язвами желудка,

двенадцатиперстной кишки, колитами, принимать кофе противопоказано, также детям и пожилым людям.

Что касается чая, то крепкозаваренный напиток лучше не употреблять. Содержащиеся в нем танины блокируют усвоение белков, способствуют снижению уровня микроэлементов, углубляют дыхание, способствуют возникновению запоров. Вместе с тем известно, что небольшое количество танина способствует более активному усвоению витамина С. Лучше пить чай из трав, он полезен, ароматен и не приносит никакого вреда. Между приемами пищи пить чай можно как мочегонное при нарушениях коронарного кровообращения, сердечных, почечных отеках, чему способствуют содержащиеся в чае алкалоиды: теофилин, диуретин, теобромин. Предпочтение надо отдавать зеленому чаю.

Хорошая добавка к подсоленной воде и различные грибные настои (чайного, молочного и др.), они имеют кислую среду и оздоровляют зашлакованный организм. Трудно, например, переоценить способность чайного гриба уничтожать гнилостные бактерии. Весьма эффективны грибные настои при возрастных болезнях, особенно при атеросклерозе и гипертонии.

В 1958 году А. Залмановым была высказана следующая мысль: «Не существует локальных заболеваний, болезней органов. Болен всегда человек в целом. Не существует локального лечения. Нам почти полностью неизвестно, что регулирует жизнь соединительной ткани, образующей рубцы, заживляющей наши раны после хирургического вмешательства, возмещающей утраченное вещество в органах, деформированных туберкулезом, сифилисом, алкоголизмом и другими болезнями. Нам неизвестно отношение соединительной ткани к функциям других тканей. И, однако, эта ткань, этот неутомимый восстановитель, становится причиной медленного отмирания пораженных склерозом органов. Склероз легких, почечный склероз, атеросклероз, склероз печени, цирроз печени — это всегда сморщивание органов соединительной тканью».

Что же может противостоять таким грозным патологическим изменениям в организме? Вода! Только не та обычная, которая течет из крана, а должным образом подготовленная и чуть подсоленная.

В моей практике я исхожу из того, что воды необходимо пить при весе 50-60 кг не меньше 1,5л, при заболеваниях тех же суставов и до 2 л, а при весе больше 70 кг — не меньше 2 л.

Откуда взялось количество 2 л? В среднем при весе 70 кг у человека в покое с мочой выводится примерно

1 л жидкости, с калом — 100 мл. За счет испарения и диффузии с

поверхности кожи с выдыхаемым воздухом тратится еще 900 мл. Все в целом и составляет 2 л воды, которые и нужно восполнить.

Помимо этого конечными продуктами переработки пищи является углекислый газ, глюкоза, вода. При смешанном питании выделяется воды около 300 мл. При физических нагрузках расход жидкости увеличивается. Для компенсации потери жидкости и надо употреблять подсоленную воду.

Следует также иметь в виду, что природа мудро поступила: 3/4 овощей и фруктов имеют щелочной характер, 1/4 — кислый. Если человек съест в день овощей и фруктов (включая их соки) до 60-70%, тем самым он снабдит свой организм 1 л, да и больше, физиологичной и структурированной воды (содержащейся в этом количестве овощей и фруктов), а также клетчаткой, дополнительно очищающей организм.

А такие вещества, как натрий, калий, кальций, железо, магний, относятся к щелочным элементам и, взаимодействуя с водой, дополнительно распадаются на молекулярный и атомарный кислород, оздоравливающий клетки, нормализуя обменные процессы в них.

Пить воду лучше всего так

• Взять щепотку соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 10-15 капель 3%-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды, скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно.

Это необходимо, с одной стороны, для того, чтобы в достаточной стеиени восполнить воду, потраченную организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней.

• Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времениу в период активной работы желчного пузыря. И что немаловажно: прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

• Помните, что такая вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. Через 10-15 минут после ее приема, то есть время, которое потребуется для превращения воды в структурированную и энергетическую воду, она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочекислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном организме. В день общее количество соли не должно превышать 2-3 г. Если учесть, что физиологический раствор, который

питает наш организм, является 0,9%-ным, такое количество соли практически не приносит никакого вреда для организма.

• Затем в течение дня, особенно когда захотите есть, выпейте 0,5-1 стакан подсоленной воды, и желание поесть пройдет на 30-50 минут.

Желанием поесть и попить занимается такой регулятор, как гистамин, и если у вас появилась сухость во рту, то вы предпочитаете поесть. В этом-то и кроется ошибка, ибо сухость появляется на самом деле во время или после еды. Вот почему вы пьете много жидкости после трапезы, чтобы разбавить съеденную сухую пищу. Однако вы тем самым себе приносите вред, разбавляя жидкостью пищеварительные соки и уменьшая их концентрацию, которой уже недостаточно для переваривания пищи, в результате чего она подвергается в организме брожению и гниению. На самом деле утолить ложное чувство голода надо не пищей, а водой.

Особенно это важно для людей с излишним весом, что на фоне физической активности быстро снизит вес без каких-либо пищевых добавок или способов похудения.

Те, кто бывал в Средней Азии, вероятно, заметили, как там потчуют чаем, прямо совершая какое-то таинство: горячий чай переливают из чашки в чашку лесколь-ко раз. Зачем это делают? Вода, ударяясь о дно чашки, «разрыхляется» и насыщается кислородом, в том числе и атомарным (как возле водопада). После такого чаепития вы получаете значительный заряд бодрости, а также хороший мочегонный эффект.

Если организм хорошо напитать водой, то оценить ее достаточность можно по цвету урины: она должна быть бесцветной, безвкусной (несоленой), как простая вода, без запаха. Если организм не очень сильно обезвожен, то урина желтая, а самое опасное, если она оранжевого цвета или мутная, соленая, горькая. Практика показывает, что лечить таких больных бесполезно, пока не нормализуется водный баланс организма, его кислотно-щелочное равновесие.

• А теперь возьмите на заметку те, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких и др. С вечера приготовьте стакан с водой, прикрыв его салфеткой. Утром, проснувшись до 7 часов по местному времени, возьмите стакан в одну руку, а в другую — пустой стакан. На столе должна стоять еще большая чашка.

Стакан с водой начинайте поднимать как можно выше над этой чашкой, одновременно переливая воду в пустой стакан, и так сделать 30 раз. Вначале вода будет расплескиваться, потом будет все нормально. И ту воду, которая останется в стакане, надо маленькими глотками выпить.

Удивительно, но от головной боли, тошноты и многого другого избавитесь. Конечно, неплохо еще капнуть в оставшуюся воду 5-10 капель перекиси водорода, которая является источником не только физиологически чистой воды, но и атомарного кислорода.

На стакан воды я добавляю от 5 до 10 капель 3%-ной перекиси водорода, что дает более выраженный эффект, так как кислорода у нас в организме всегда не хватает. Если помнить, что раковые клетки живут только в бескислородной среде и там, где воды в клетках мало, то даже этот прием будет способствовать тому, что за счет активации работы клеток организма все патологические клетки, в том числе и раковые, а также любые паразиты, населяющие наш организм, будут уничтожены.

Если рассматривать воду с точки зрения физики, то при ударе и звуковых воздействиях (гром, колокольный звон и т. п.) молекулы воды разрываются на более мелкие частицы: атомарный кислород, озон, водород, гидроксильные группы. Это явление называется диссоциацией.

Не с этим ли связано то, что в период эпидемий в городах и селах на Руси постоянно звонили в колокола — и болезнь проходила стороной или жертв было гораздо меньше, чем там, где этого не делали. Известно, что человек на 2/3 состоит из воды, и можно предположить, что колокольный звон оказывал действие на воду организма, повышая концентрацию перекиси водорода, тем самым усиливая иммунную систему и помогая организму справиться с заразой.

Водород очень летучее вещество и быстро покидает воду, так же как часть кислорода, озон распадается на молекулярный и атомарный кислород, и оставшаяся часть кислорода, быстро объединяясь в виде гидроксильных групп, образует перекись водорода. Известно, что перекись водорода в той или иной мере присутствует в любой воде. Меньше всего ее в дистиллированной воде, воде из снега — в 10 раз больше, во льду — в 15 раз больше, а в воде после грозы ее удельный вес больше в 300 раз.

Перекись водорода является одним из самых сильных антиоксидантов, который, доокисляя недоокис-ленные вещества, способствует тому, что кислая среда (что «любят» онкологические клетки) ощелачивается, тем самым восстанавливая гомеостаз — кислотно-щелочное равновесие, а следовательно, ведет к выздоровлению.

Интересен и такой факт. В деревнях умные доярки перед грозой всегда укрывают бидоны с молоком одеялами, ватниками, создавая своего рода звукоизоляцию, и молоко не скисает.

Признаки обезвоживания

Конечно, вас интересует, какие симптомы свидетельствуют об обезвоживании организма. Мне легче что-то не назвать, чтобы определить то, что связано в организме с недостатком подсоленной воды.

Это:

• головная боль, головокружение;

• раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;

• отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или наоборот чрезмерная жирность кожи;

• сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;

• диабет;

• нарушения артериального давления;

• недостаточность выделительной системы (почки, мочевой пузырь);

• любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.);

• заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;

• бронхиальная астма;

• боли различной локализации;

• колиты, запоры;

• отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбофлебит;

• артрозы, артриты;

• любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия, миастения и т. п.;

• чувство прилива у женщин в климактерический период.

Мне кажется, данного перечисления достаточно, чтобы понять, что все эти недуги всего лишь недостаток подсоленной воды. У читателей, несомненно, возникнет вопрос, при каких заболеваниях можно и нужно принимать такую воду? Во-первых, воду надо пить для того, чтобы не заболеть, а если уж появилось какое-нибудь отклонение в здоровье или заболевание, независимо от

его характера, то первое, о чем должен подумать больной, это насытить организм подсоленной водой. Где-то 2 г (1/2 ч. ложки без верха) соли на 2 с лишним литра воды достаточно для регулирования водно-солевого баланса в организме и обеспечения его нормальной работы.

Если наша жидкость в организме содержит 0,9% хлоридов или 0,9 г на 100 мл, то 2-3 г поваренной соли вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в

пищевых продуктах, это составляет дневную норму в 3-4 г. Перебор в приеме соли не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. В этом случае надо прекратить прием подсоленной воды и пить больше просто воды несколько дней, после чего перейти на прием чуть подсоленной воды: две-три крупицы крупной соли или смоченный палец погрузить в солонку и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды. Можете пойти в аптеку, чтобы вам взвесили 2-2,5 г соли, и вот уже в этом случае переборщить ее будет просто невозможно.

Почему возникают отеки? Официальная медицина, забывшая основы физиологии, советует при этом состоянии пить как можно меньше жидкости, потому что якобы «ее и так переизбыток в организме». Абсурд, дорогие мои! Потому что если в клетке мало воды, то используется любая вода, находящаяся вне клетки, в которой содержится много солей (натрия), задерживающих воду. Мембрана клетки, отфильтровывая воду, излишний натрий оставляет в тканях, тем самым еще больше увеличивая отеки, чтобы затем использовать их как запас воды. Но вода-то соленая, да и достаточно зашлакованная, что еще больше усугубляет состояние больного. Наоборот, такому больному надо пить как можно больше подсоленной воды, которая, промывая организм, выведет излишние соли и устранит отеки.

Чем больше клеткам не хватает воды, тем большее давление необходимо, чтобы ввести воду в клетку, а это уже ведет к повышению кровяного давления, то есть к гипертонии. Вот почему сама вода, да еще подсоленная, является лучшим физиологичным мочегонным средством.

Вода$_{у}$ соль и калий — три составляющие, регулирующие содержание воды в организме. Соль регулирует содержание воды, содержащейся вне клетки, калий — внутри, а вода обеспечивает промывание клетки и удаление токсических продуктов, образующихся в результате ее деятельности. Нарушение соотношения натрия и калия и приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям в клетке, органе.

Гистамин — это основное вещество, выработка которого увеличивается с началом обезвоживания и появлением чувства жажды, чтобы предотвратить потерю воды клеткой. Врачи, зная об этом, при различных заболеваниях, например при бронхиальной астме, назначают антигистаминные препараты. Зачем? Наоборот, больным надо рекомендовать побольше пить подсоленной воды, и организм сам отрегулирует концентрацию воды вне и внутри клеток, тем самым устранив не только симптомы, но и саму болезнь.

Наш более чем 20-летний опыт народных целителей, основанный на клинической и амбулаторной практике, убедил в том, что возникновение любого заболевания — это многоплановый процесс, обусловленный обезвоживанием организма, в основе которого лежит зашлакован-ность организма, о чем свидетельствуют следующие признаки: нарушение работы желудочно-кишечного тракта (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках), нарушение обменных процессов (артриты, артрозы, остеохондроз, остео-пороз), различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти и т. п. Все вышеназванное — это результат внутренней интоксикации всей соединительнотканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма, что и есть нарушение эндоэкологического состояния. Еще раз нелишне напомнить, что если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительнотканные структуры (кровь, лимфу, межтканевую, внутриполостную, спинномозговую жидкость и т. п.) с помощью воды, то невозможно восстановить энергетику организма и вылечить человека.

И не забывайте о правильном питании: лучше раздельное, тщательно прожевывайте пищу, не запивайте еду во время приема пищи, никакого чая и компота сразу после еды, а только спустя 2 часа, не забывайте пить чуть подсоленную воду (лучше с 3%-ной перекисью водорода) и, конечно, ешьте побольше овощей, фруктов, ягод и трав, всего того, что нам щедро дарит Природа...

Нельзя не обратить внимания на такой немаловажный факт, как использование различного рода шампуней, мыла во время купания, широко рекламируемых, особенно зарубежными фирмами. Вы заметили, как эффектно выглядит дама, лежащая в мыльной пене, да и дети, играющие с ней? Это только внешне выглядит так красиво, на самом деле достижения цивилизации и здесь вас достали, ибо медленно, но уверенно наносят вам непоправимый вред. Дело все в том, что кожа имеет мощный жировой слой, имеющий кислую среду, защищающий нас от внедрения в организм различных микробов. Косметика же, эти мыла-щелочи, включает в себя химические реагенты, которые смывают защитный слой кожи и делают вас действительно голенькими, беззащитными от вредоносных паразитов, которые ищут любую щель, чтобы проникнуть в организм. Но дело в том, что при этом всасывающая функция кожи увеличивается в 8-10 раз, а электропотенциал кожи нарушается. Поэтому не удивляйтесь, если у вас

появятся зуд кожи, отеки под глазами, своего рода аллергические реакции. Чем чаще пользуетесь косметическими средствами, шампунями, мылами, тем быстрее кожа перестает вырабатывать заложенные в ней Природой вещества, тем больше она становится беззащитной, а печень зашлаковывается. Особенно это опасно для детей, так как у них водообмен повышен в 2-3 раза и отравления химическими веществами, содержащимися в моющих средствах, происходят быстрее. Ученые США даже связывают такое заболевание, как болезнь Альцгеймера, с использованием некоторых дезодорантов, ибо в них находят алюминий, а у таких больных его и так много в мозге.

Вы, вероятно, обратили внимание на нашу фамилию — Неумывакины. Ее появление восходит к 1861 году, когда в России было отменено' крепостное право и бесфамильным крестьянам начали давать фамилии. Чтобы не мудрствовать лукаво, их давали по прозвищам. Оказалось, что наш прадед редко умывался, а в баню ходил два раза в год: под Пасху и на праздник уборки урожая. Но среди односельчан слыл чудаком, ибо после туалета обязательно подмывался, не зная о том, что было доказано почти через 150 лет, в том числе и нами, что от состояния средней части тела зависит во многом здоровье и даже наша умственная способность, о чем вы узнаете дальше. Прадед умер в 88 лет.

Как же теперь быть? Да очень просто: чем вы будете мылиться реже, тем проживете дольше. Мыть водой с мылом руки — это святое, а на остальные части тела в лучшем случае используйте подкисленную (сок лимона или яблочный уксус) воду, что особенно хорошо делать на ночь. Водные процедуры, контрастные души утром и вечером будут достаточны для поддержания кожных покровов в их естественной красоте. Если уж вы используете мыло, то используйте мыло отечественного производства — «Детское», а после умывания применяйте увлажняющие кремы природного происхождения для смягчения кожи. Вот почему если вы хотите быть здоровыми и позабыть про докторов, закаляйтесь, водой холодной обливайтесь, как поется в известной своей народной мудростью песенке.

Мы останавливаемся так подробно на воде вот почему. Известно, что организм по весу состоит на 2/3 из воды, а головной и спинной мозг — на 92%. Недаром А. де Сент-Экзюпери так говорил о воде: «Нельзя сказать, что ты необходима. Ты — сама жизнь. Ты — самое большое богатство в мире».

Вода в организме, так называемая организменная, — это электролит, несущий информацию, которая в ней содержится независимо от того, откуда она в нее попала. Клетка должна работать в чистой среде, чего

практически не бывает. Мы с помощью биолокационного метода определили, что состояние внутренней среды по чистоте должно колебаться у детей до 5 лет в пределах 3-5%, до 12 лет — 6-8%, у взрослых — 8-12%.

Если эти величины превышают указанный уровень до 50% у то мы считаем этот организм зашлакованным. Как показала практика, нарушение детоксикационной функции печени (а это наш фильтр) порой у детей доходит до 15-20%, у взрослых — до 30-35% и в крайне тяжелых состояниях — до 55-58%, после чего наступает смерть. Или у иначе, организм находится в крайне тяжелых эн-доэкологических условиях, когда клетки задыхаются в зловонно-гнилостной, закисленной среде, что приводит к различныМу в том числе и онкологическим заболеваниям.

Вот почему очистка организма, перевод его на естественное, природное питание, позволяет добиться того, что организм не тратит энергию на устранение эндо- и экзогенных ядов и работает в чистом энергоинформационном режиме, что устраняет любые нарушения в организме, то есть делает его здоровым. Зацикленность и зашоренность врачей, которые используют различные способы очистки крови, плазмы: гемодиализ, плазмофорез, гемосорбцию, а затем снова вливают ее в грязную среду организма, — вгоняют больных в состояние, из которого нет выхода (при этом врачи наживаются на тяжелобольных людях). Мы не говорим здесь об острых случаях отравлений, речь идет о хронических больных, которых можно и нужно очистить с помощью предлагаемых в книге способов и методов и тем самым заставить сам организм работать в режиме саморегуляции и самолечения.

Дело в том, что только узкому кругу специалистов известно, что нами еще в 1960-е годы был предложен метод сорбционной очистки (крови, плазмы, ликвора) применительно к условиям космической медицины, который впоследствии Ю. М. Лопухиным был назван «гемосорбция». Но к 1975 году поняли, что дело не в очистке крови, плазмы, а в состоянии внутренней среды организма, в первую очередь желудочно-кишечного тракта, в здоровом образе жизни, что делает эндогенную внутреннюю среду — воду — чистой, а человека, следовательно, здоровым.

Об этом, к сожалению, мы открыто стали говорить только после выхода на пенсию, чтобы не навлечь на себя беду из-за подрыва «авторитета» официальной медицины, но помогая становлению многих народных целителей в России.

Алкогольные напитки

Нельзя не сказать несколько слов о такой жидкости, как алкогольные напитки. История напоминает, что сколько ни существует человек, он находит средство для опьянения (сброженные соки, вино, водка). Сколько ни принималось «сухих» законов, запрещающих прием алкогольных напитков, ни к чему хорошему это не приводило. Водка во все времена составляла 1 /3 бюджета государства и кормила все население. Выведя изготовление спиртных напитков из-под государственного контроля, тем самым дали возможность для создания криминогенных структур и свободу зарубежным фирмам, которые обогащаются фактически за счет уничтожения русской нации. Дело в том, что этиловый спирт (этанол), вырабатываемый в организме в незначительных количествах, является необходимым звеном в биохимической реакции, и чем больше вы принимаете растительной пищи, тем его больше. Вы, конечно, замечали, что после еды наступает благостное состояние и хочется всех любить? Это результат работы вашего «самогонного аппарата». Помимо приема пищи на количество внутреннего этанола влияют и физические упражнения, занятия спортом, когда испытываешь своеобразный кайф, который вполне может заменить увлечение теми же наркотиками, алкоголем, что, например, использует доктор Я. И. Маршак при лечении наркоманов. В основе такого лечения заложены психологическая программа «12 шагов», низкогликемическая диета и другие мероприятия. При приеме даже 50 мл водки организм включает все резервные механизмы для того, чтобы привести в норму рассогласованные системы. Это воспринимается как эйфория, легкое возбуждение на фоне хорошего приема пищи. При приеме большего количества алкоголя организм перестает вырабатывать собственный этанол и начинает бороться с поступившим извне с помощью специального фермента алкогольдегидрогеназы, причем у мужчин его больше, а у женщин меньше: вот почему они пьянеют и спиваются быстрее мужчин. В ожидании водки организм уже начинает вырабатывать вещества, которые он не должен вырабатывать, на что тратится много энергии. Помимо этого, излишек спирта поглощается жировыми клетками, вот почему у таких людей появляется одутловатость. Как хороший растворитель, спирт разрушает жировую пленку, окружающую эритроциты. Они начинают слипаться, а это уже тромбы, с которыми организм, в свою очередь, также начинает бороться, выделяя специфические анти-тромбические вещества, но так долго продолжаться не может. Спирт легко проникает в клетки, в том

числе в половые, влияя на наследственную структуру. Влияние алкоголя на женский организм в 200-250 раз сильнее, чем на мужской. Это объясняется тем, что в организме женщин закладывается от природы постоянное количество яйцеклеток, и эти пьяные клетки, так же как и прокуренные или подвергшиеся воздействию наркотиков, остаются до конца жизни, что, конечно, влияет на будущих детей. У мужчин практически через месяц воздержания от алкоголя, курения сперматозоиды полностью обновляются, поэтому в этом случае ранее употребленные алкоголь и табак не скажутся на здоровье будущего ребенка.

В обязанности печени входит много функций, в том числе разрушение гормонов, которые дарят нам ощущение молодости, радости. Если алкоголя в крови много, то печень бросает все силы на борьбу с его нейтрализацией, и лишние гормоны поступают в кровь, вот почему «пьяному море по колено». И что немаловажно, при этом наблюдается избыток тестостерона, а это половое влечение. Однако не зря говорят: вино возбуждает желание, но лишает возможности его осуществить. Так как у женщин тоже увеличивается количество тестостерона, голос у них грубеет и усиливается желание половой близости. Если на этом фоне возникают любые стрессовые ситуации: выяснения отношений и т. п., то выделение адреналина и норадреналина вместе с тестостероном образует «гремучую смесь», в результате чего резко повышается агрессивность с вытекающими отсюда последствиями.

Доктор Джарвис связывал страстное желание пить водку с недостатком в организме калия и меда, в котором много калия; прием меда помогает уменьшить или даже прекратить тягу к спиртному. Вот его рекомендации: надо съесть с небольшим количеством воды 6 ч. ложек меда, через 20 минут еще 6 ч. ложек меда и через 20 минут еще раз съесть такую же смесь. Все это делать на ночь. Утром выпить глоток водки и снова повторить прием меда. Как заявляет Джарвис, отвращение к водке гарантировано.

Привести в чувство пьяного можно так: уложить на спину, положив ладони на уши, быстро и с нажимом их растереть.

Прием алкоголя, значительных доз и крепости, так же как и пива, препятствует выработке пепсина, что нарушает процесс выработки желудочного сока, что сказывается на последующем переваривании пищи.

Многие при возникновении той же изжоги принимают соду, которая оказывает временный эффект, но при этом нейтрализует хлорную кислоту желудка и уничтожает пепсин желудочного сока и витамины, которые есть в продуктах. О последствиях говорить уже нечего.

Как-то бывшего министра здравоохранения СССР Е. И. Чазова спросили, как ему живется на пенсии, один из ответов был таков: в 18-18.30 вместе с легким ужином выпиваю 50 мл водки. Правда, почему он это делает — не объяснил. Оказывается, проведенными многочисленными исследованиями за рубежом доказано, что в течение дня мужчине можно выпивать до 2, женщине до 1 унции водки или виски (унция — это около 30 мл), или 200 мл вина, или 1 бутылку (500 мл) пива. Указанное количество способствует лучшему протеканию биохимических реакций, снятию стрессов и, соответственно, спазма сосудов, более спокойному решению возникших проблем. Главное — не переходить указанный предел систематически, что в последующем может сказаться не только на вашем здоровье, но и на ваших детях. Человек, не получающий выхода своей энергии, самореализации как личности, живущий в тесных шорах повседневной жизни, подвергаясь унижению и т. п., рано или поздно найдет средство, позволяющее ему хоть на время забыться, уйти от реалий жизни (курение, алкоголь, наркотики). Если на этом пути вовремя не остановиться, то человек превращается в своего рода социальное животное — беда, которая распространяется, к сожалению, по всей России, что уже сказывается на ее будущем. Общеизвестно, что если самобытность нации, ее традиции, культура снижаются до 60%, то такая нация стоит на грани выживания. К сожалению, Россия из-за отсутствия какой-либо идеологии заполонена «свободной культурой дикого Запада» — убийствами, порнографией, наркотиками и т. д. и уже давно перешла этот рубеж.

Как можно себе представить жителей Кавказа, Молдавии без 1 л вина, особенно при встречах с друзьями?

Культура личности, народа — это довольно емкое понятие, которое включает в себя способ организации жизни народа, информационную структуру, имеющую своего рода замкнутую систему. Выживает тот народ, который сохраняет свою культуру, самобытность. Если же туда внедряются другие системы, то она долго существовать не может.

Нелишне здесь напомнить слова О. Хайяма:

Запрет вина — закон, считающийся с тем,

Что пьется, и когда, и много ли, и с кем.

Когда соблюдены все эти оговорки,

Пить — признак мудрости, а не порок совсем.

Хорошим средством для оздоровления служит приготовленная самим организмом биологическая вода-урина, о которой речь впереди. Недавно было много шума вокруг «живой» и «мертвой» воды, получаемой с помощью электролиза. Когда вокруг анода образуется вода с кислой средой

(мертвая), обладающая антисептическими свойствами, применяется как наружное средство и внутрь при нарушениях обменных процессов, болях в суставах, гипертонии, растворяет и выводит из организма шлаки, ее pH — около 3, может храниться 2-3 недели. А на катоде образуется щелочная вода (живая), мягкая, как дождевая, стимулирует регенеративные процессы, благоприятно действует на метаболизм пищеварения, нормализует кровяное давление, сохраняется 6 дней. Многие принимают мертвую и живую воду с хорошими результатами, чередуя их по 100 мл через день за 20-30 минут до еды, 10 дней — мертвую, затем перерыв 10 дней и 20 дней пить только живую.

Гораздо подробнее о значении воды в жизни человека вы узнаете из книги «Вода — жизнь и здоровье: мифы и реальность» (И. П. Неумывакин «Издательство «ДИЛЯ», 2005 год).

Растительная пища

О ней много говорилось как о высокоэнергетическом продукте. В результате фотосинтеза растения накапливают солнечную энергию и благодаря химическим превращениям образуют аденозинтрифосфорную кислоту (АТФ), которую они используют для синтеза своих жиров, белков, углеводов, и откладывают их про запас. В организме же человека идет обратный процесс распада энергетических связей, благодаря которым образуются уже специфические для его организма углеводы, белки, жиры. Кроме того, растения богаты микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами, ферментами и другими веществами, структурированной водой, играющей громадную роль в жизнедеятельности организма. Например, пищевые волокна являются хорошими сорбентами для выведения различных токсинов, а также пищей для микроорганизмов и строительным материалом для образования белков.

Пищевая клетчатка — грубоволокнистая часть растений, хотя и не усваивается, но наряду с жирами, углеводами, витаминами создает необходимый энергетический баланс в организме. Это наполнитель кишечника, своеобразная целлюлоза, формирующая каловые массы, увеличивающая объем и обеспечивающая размягчение каловых масс. Рафинированная пища всасывается уже в верхних отделах кишечника, что затем приводит к уплотнению каловых масс, образованию комков, запорам и как следствие — к полипам, колитам, вплоть до новообразований. Чем грубее пища или чем больше в рацион входят свежие овощи, фрукты, тем

лучше решаются проблемы с нормальной работой желудочно-кишечного тракта. Овсянка, содержащая отруби, — излюбленная пища англичан на завтрак, прекрасное блюдо в качестве профилактики запоров. Клетчатка и пектины адсорбируют ядовитые вещества и благотворно влияют на жизнедеятельность кишечника. Пектины — это непищевые углеводы, которые не усваиваются в организме, но играют большую роль в нормализации двигательной активности кишечника, желчного пузыря, формировании кала, желчевыделительной функции печени, впитывают и выводят вредные вещества из кишечника, улучшают микрофлору, играя роль своего рода мусоросборника, а также важны для профилактики атеросклероза за счет нормализации работы всего желудочно-кишечного тракта. Пектины — это выжимки из цитрусовых, яблок, моркови, свеклы, кожура картошки и т. д.

Одной из немаловажных особенностей растительной пищи является то, что, хорошо пережеванная, она практически не задерживается в желудке, тем самым предотвращая пищевой лейкоцитоз.

Пищевой лейкоцитоз — это реакция иммунной системы организма на прием любой пищи, служащей для него не только энергетическим веществом, но и токсином, ядом, который надо своевременно устранить. Для этого в самом кишечнике располагается мощный лейкоцитарный слой (на 1 мм^2 находится до 1 млн лейкоцитов), который предназначен для подавления возможного вредного влияния продуктов при переработке пищи. Как правило, эта реакция длится до 1,5-2 часов. В случае, если человек часто ест, происходит постоянная мобилизация этой защиты, в результате чего иммунная система ослабевает. Вот почему рекомендуется принимать растительную пищу до еды, ибо она тем самым стимулирует выделение пищеварительных соков, за счет органических кислот создает кислую среду в толстом кишечнике, улучшающую процессы переваривания и всасывания различных веществ, а наличие большого количества воды, образуемой из растительной пищи, способствует формированию каловых масс, вследствие чего не бывает запоров. Если растительную пищу принимаете вместе с другой, то вы просто включаете «самогонный аппарат». Следует учесть, что в растительной пище мало белков и они плохо усваиваются. А если уж вы решили быть вегетарианцем, для хорошей усвояемости растительной пищи, витаминов необходимо обязательно принимать растительные и другие продукты, содержащие белки: орехи, семечки, рыбу, бобовые, сою.

Белки

Белки являются основой клеточных структур живых организмов различной сложности, начиная от вирусов до человека, и обладают видовой специфичностью (вот почему больному не могут пересаживать органы от других людей). Белки представляют собой полимерные молекулы, в состав которых входит 20 различных аминокислот, часть из которых может синтезироваться в организме, так называемые заменимые, а часть обязательно должна поступать с пищей — незаменимые. Белки пищи, содержащие полный набор незаменимых аминокислот, называются полноценными (мясо, рыба, яйца, творог), не содержащие незаменимых аминокислот — неполноценными. Многие растительные продукты содержат белки пониженной биологической ценности: например, в кукурузе значительный дефицит триптофана, лизина, в пшенице — треонина и лизина и т. п.

Человек, в принципе, может обеспечить себя незаменимыми аминокислотами и с помощью растительной пищи, так как в каждом растительном продукте присутствуют разные аминокислоты. Но в этом случае общая масса растений (не менее 4 видов) должна быть значительной: не менее чем по 1-1,5 кг каждого; все это организм должен переработать, для чего желудочно-кишечный тракт человека не приспособлен. При нарушении сбалансированности аминокислотного состава синтез полноценных белков также нарушается, что ведет к возникновению различных заболеваний, в том числе и у вегетарианцев. Вы, вероятно, обратили внимание, что у детей вегетарианцев тургор (эластичность) кожи снижен, они выглядят астенично, бледны. Это следствие недостаточности белков; пусть они едят, что хотят, у них все сгорает от активности движений, чего не хватает взрослым. Вот почему хотя бы в незначительных количествах необходимо употреблять 2-3 раза в неделю мясо, рыбу, яйца, а людям тяжелого физического труда — ежедневно.

Так как белки разных видов отличаются друг от друга своим аминокислотным составом, то они должны быть обязательно расщеплены в пищеварительной системе до составных частей, не обладающих видовой специфичностью, и низкомолекулярных пептидов, из которых затем уже образуются собственные белки. Вот почему важны обработка животных белков во рту и раздельное питание, предотвращающие бродильно-гнилостные процессы в организме.

Чем больше времени уходит на обработку мяса (жарение, варку и т. п.), тем труднее будет идти процесс его расщепления. Необходимо учитывать и то, что поедаемое мясо животных — это мясо трупов. Ведь при убое животное охватывает страх, ужас, отражающиеся на энергоинформационной структуре. Вот почему при варке мяса надо обязательно после закипания бульона слить воду, в ней находится много трупных выделений (мочевина, мочевая кислота, креатинин, трупный яд). Недаром в Индии слово мясо переводится с санскрита как «Вначале ты меня, а потом я тебя». Известно, что для переработки мясных наваристых бульонов требуется на 2-3 порядка больше энергии, чем на любой другой продукт. Вот почему у людей, потребляющих мясные бульоны и мясо в больших количествах, часты запоры, они агрессивны, дети плохо учатся, неуживчивы. Большая часть энергии таких людей практически расходуется на переработку мяса, а остающейся просто не хватает для нервно-психических процессов. Жареное мясо, так же как и другие продукты, при термической обработке на своей поверхности образует вместе с жиром корочки, по своим свойствам напоминающие полиэтилен, который вкусно пахнет, но в организме переваривается с трудом. Большое количество животных белков, да еще на фоне смешанного питания, — это закисление среды организма, которое приводит к нарушению обменных процессов, тромбофлебитам, трофическим язвам, облитерирующе-му эндартериите, атеросклерозу, инфаркту инсульту и другим болезням.

Если хотите поесть мяса, используйте нежирные сорта или белое мясо домашней птицы, дичи, которое хорошо потушить, например с капустой. Только не используйте «ножек Буша», их-то американцы как раз и не едят, так как в них содержится вся «химия», которой потчуют птицу, чтобы она быстрее росла.

Как вы знаете, существуют в основном 3 подхода к питанию: вегетарианство, раздельное и смешанное. Наш многолетний врачебный опыт и опыт народных целителей свидетельствует о том, что мы с вами принадлежим больше к травоядным животным. Как известно, животный мир делится в основном на две группы: плотоядные, живущие в основном за счет мяса (у них кишечник в 3 раза длиннее размера тела, что позволяет быстро выводить разлагающееся и выделяющее токсины мясо), и травоядные, у которых длина кишечника превышает длину тела в 6-10 раз, ибо растительная пища разлагается значительно медленнее. У человека длина кишечника больше длины тела в 5-6 раз, в связи с чем биологи и диетологи относят его все-таки ближе к травоядным. Это просто изощренное кулинарное искусство сделало человека плотоядным, за что он

и расплачивается своими недугами.

Следует остановиться на том, что мясо сейчас представляет собой один из опаснейших продуктов питания. Вы, вероятно, не знаете, что скотоводы идут на самые изощренные методы и способы, чтобы за минимум времени вырастить много мяса. Для этого используют следующие приемы: бычкам вместе с кормом дают женские, а телочкам — мужские гормоны; бычков, баранов, поросят кастрируют. И получается, что нашим мужчинам недодают мужских половых гормонов, а с молоком в их организм поступает большое количество женских гормонов (не поэтому ли наблюдаются женоподобные мужчины и мужеподобные женщины, а также не в этом ли кроется загадка немужского поведения некоторых мужчин?).

А нитраты, нитриты, нитрозамины! Разрушая витамины, ферменты и обладая высокой биологической активностью, они стимулируют рост опухолей. Применение таких веществ, как тиреостатики, антибиотики, повышает привес на 30%, но выводит из строя щитовидную железу, гипофиз, весь желудочно-кишечный тракт, его микрофлору. А сколько на рынок поступает мяса больных или выбракованных животных! Сегодня санитарный контроль не может все отследить из-за множества химических реагентов, существующих в окружающей среде и, конечно, в мясе. Вот почему все консервированные виды мяса (копчености, колбасы) практически непригодны к употреблению. Несмотря на то что черта бедности у пожилых проходит на границе прожиточного минимума, как ни странно, они покупают мясо и колбасы в несколько раз больше нормы, в то время как рыбы, овощей вполовину меньше, а фрукты, ягоды чуть больше нормы, хотя они должны превалировать над всеми продуктами. Стоит ли удивляться появлению все большего количества злокачественных новообразований, заболеваний сердечно-со-судистой системы, нарушений обмена веществ, таких как подагра, аллергические проявления, ревматизм, болезни мужской и женской половых сфер и т. п.

В настоящее время достоверно доказано, что количество белка, необходимого для организма, находится в пределах 35-45 г в сутки. Потребление белка в большем количестве не только бесполезно, но и вредно, ибо становится причиной указанных выше расстройств. Чтобы получить это количество белка, совсем необязательно есть мясо. Высоким содержанием белка отличаются злаковые, бобовые, орехи, фрукты, овощи. А сыр, соя, арахис, чечевица в процентном отношении содержат белка больше, чем та же свинина, сосиски. Многими исследователями доказано, что построить собственный белок организму проще из простых растительных белков, чем из чужеродного животного белка.

Незаменимые аминокислоты, составляющие суть белковых молекул, так же как и витамины, образуются с помощью микроорганизмов в толстом кишечнике. Вот почему толстый кишечник надо держать всегда в чистом виде (имеется в виду отсутствие запоров и различного рода дисфункций). Свинина в диетическом плане считается менее ценным продуктом, чем говядина, из-за большого количества жира, но, в отличие от говядины, в ней практически нет холестерина, но вся «химия» как в одном, так и в другом продукте присутствует. Вместе с тем свиное сало является сильным энергетическим продуктом из-за большого количества свободных жирных кислот, фосфолипидов и других веществ, без чего не может осуществляться нормальная работа клеток. Недаром наши предки, идя в поле, брали с собой шматок сала, черный хлеб, луковицу, огурец и трудились на этом рационе целый день. Что же теперь делать — не есть мясо? Заграничное — да! К нам в Россию отправляют мясо, отравленное всеми указанными способами, а сами едят полученное естественным путем, ибо из-за дороговизны у нас его никто покупать не будет. В любом случае отдавайте предпочтение нашему русскому мясу, ибо у нас «цивилизация» еще не совсем испортила процесс выращивания и переработки мяса. Мясо же лучше, как это делали наши предки, есть по праздникам. Используйте рыбу, особенно морскую, в отварном, а не жареном виде. Не выбрасывайте рыбьи головы (они дешевы) и варите их до разваривания костей, чтобы образовался бульон, и постарайтесь их съедать, разжевывая, так как в них содержится очень много органического кальция, а это профилактика остеопороза, остеохондроза. Не забудьте и яйца, только есть их надо всмятку. Если в детстве мы придерживаемся законов Природы (дети не смешивают белковую и углеводную пищу), то в дальнейшем переходим на смешанную пищу, которую употребляем всю жизнь. В этот режим необходимо внести небольшую коррекцию. В отроческом и зрелом возрасте ешьте все, что хотите, желательно не смешивая белковую и углеводную пищу, а в пожилом — побольше живой растительной пищи, животных белков 2-3 раза в неделю (там находятся незаменимые аминокислоты, и в том числе метионин, который вместе с витаминами группы В способствует образованию фермента гомоцистеина, от чего зависят процессы атеросклероза). Хотите быть здоровыми на фоне раздельного питания, сведите к минимуму употребление животных белков: жареное, жирное, копчености, молоко. Активный образ жизни обязателен.

Перед употреблением белков, вызывающих в организме кислую, нежелательную реакцию, необходимо поесть растительной пищи, которая способствует нейтрализации процесса, тем самым улучшает переработку

белков и избавляет от нежелательных последствий при употреблении мясных продуктов.

Яйца

Это хороший энергетический продукт, в котором содержится все, что необходимо для растущего организма, только существует одна особенность, связанная с их приемом. В сыром виде белок яйца есть нежелательно, так как его белок авидин блокирует действие одного из важных витаминов — биотина, и биохимические реакции этого цикла прекращаются, нарушая обменные процессы.

В желтке же содержатся все необходимые для организма вещества: комплекс витаминов групп А и В, без которых не происходит усвоения микроэлементов, построения нервных, костных, мышечных и других клеток; витамин D — регулятор фосфорно-кальциевого обмена — и др. В яйцах также содержится много минеральных веществ (кальций, железо, фосфор, медь и др.), входящих в состав жизненно важных аминокислот, и т. п. Желток лучше есть сырым, а чтобы не бояться сальмонеллеза, добавьте в желток немного лимонной кислоты или яблочного уксуса — через минуту любые микробы погибают в такой кислой среде. Только желток лучше употреблять с растительным маслом, ибо жирорастворимые кислоты могут быть не усвоены.

Вареные яйца не только плохо усваиваются, но и для их переработки требуется больше энергии, чем содержится в них. Вот почему они относятся к продуктам с отрицательной калорийностью. При длительной термической обработке в яйцах разрушаются ценные аминокислоты — цистин, метионин, цистеин — и образуются при длительном, больше суток, хранении вредные для организма газообразные продукты — сероводород, аммиак, фосфористый водород, меркаптаны.

Лучше всего есть яйца всмятку: положив их в холодную воду, после закипания через 20-25 секунд вынуть. Замечено, что сбитые отдельно желток и белок, а потом соединенные вместе и приготовленные в виде глазуньи, — это легкоусвояемый продукт. Повторим еще раз: вареные яйца, кроме выброшенных денег и вреда для организма, ничего не дают, только создают ощущение сытости, но чего оно стоит, вы уже знаете.

Кстати, хотите уберечься от сальмонеллеза?

Если яйцо на свет хорошо просвечивается — оно съедобное, если внутри пятна — тухлое. Если яйца в обычной воде с добавлением соли (20

г на 1 л) тонут — они свежие, если чуть всплыли — не первой свежести. Если же они плавают или, не дай бог, стоят торчком — выбросьте их: в них источник для развития сальмонелл.

Во время разработки программы обеспечения длительных космических полетов из семейства пернатых был выбран «космонавтом» японский перепел. Почему ему была оказана такая честь? Перепела неприхотливы в содержании, несутся практически ежедневно, и даже по 2 яйца (весом 10-12 г), и, главное, яйца абсолютно стерильные и могут храниться в любых условиях, где угодно.

Но это еще не все. Перепелиные яйца — это целебный продукт. Если вы натощак будете съедать по 2-3 взбитых сырых перепелиных яйца, то очень скоро избавитесь от гастритов, колитов, атеросклероза и других хвороб. По яйценоскости перепел в 1,2-1,5 раза дает больше продукции, чем курица, мясо их вкусное, нежное, каждая птичка весит от 60 до 100 г. Постарайтесь достать перепелиные яйца, а еще лучше развести перепелов дома, на даче, особенно в деревне, не прогадаете.

В жареной, вареной пище мало кислорода, поэтому в организме развиваются виды бактерий, снижающих активность как пищеварительных соков, так и увеличивающих гнилостные и бродильные процессы. Сегодня уже доказано, что термическая обработка пищи при температуре выше 54 °С, независимо от длительности, полностью выключает действие фермента гидролазы, и процесс автолиза (разрушения клеточных структур) становится невозможным, продукт превращается в «мертвый», что, в свою очередь, требует большого количества энергии на его переработку.

Углеводы

Углеводы — это органические соединения, полученные из тех же растительных продуктов, в которых солнечная энергия превратилась в химическую, а затем путем цепи реакций в организме снова превращается в углекислый газ, воду, глюкозу и свободную энергию. При употреблении свежей растительной пищи, соков, за счет процесса автолиза она сама себя переваривает, а освободившаяся энергия идет на нормально протекающие психофизиологические реакции. Остановимся на главных продуктах углеводной пищи.

Хлеб. Без хлеба трудно представить себе нашу жизнь, в народе не зря говорят, что хлеб всему голова. Вместе с тем хлеб может принести вред и способствовать развитию многих заболеваний в зависимости от того, что

мы едим. Дело в том, что чем больше в муке отсутствует примесей, включающих наружную оболочку вместе с зародышем, то есть чем белее мука, тем опаснее она для организма. В зерне, лишенном наружных оболочек, содержится в основном крахмал, состоящий из растворимой в воде амилазы (15-20%) и амилопектина (80%), который в горячей воде не растворяется, а только набухает. Каждая хозяйка знает, что такое клейстер, который выполняет, к сожалению, те же функции и в желудочно-кишечном тракте: забиваются микроворсинки кишечника, перестает работать щеточная кайма, нарушаются полостное и мембранное пищеварение, процессы всасывания. В нашей пище, как правило, используется до 80% продуктов, содержащих крахмал: белый хлеб, кондитерские изделия и т. п.

Наблюдательный врач знает, что если у больного частые простудные заболевания, высыпания на лице, теле, гнойнички, запоры, — виновата пища, богатая крахмалом. Измените режим питания, исключите из меню приготовленные из муки высшего сорта продукты максимум до 20%, все нормализуется само собой. Недаром статистика говорит, что люди, предпочитающие изделия из белой муки, страдают в 4-5 раз чаще нарушениями обменных процессов и аллергическими заболеваниями и в 3-4 раза чаще опухолями кишечника и практически все — запорами. Чем грубее хлеб, тем лучше, ибо в нем содержатся отруби, клетчатка и весь комплекс микроэлементов, ферментов, необходимых для нормальной работы кишечника.

Немаловажной причиной дисфункции желудочно-кишечного тракта, является то, что наша промышленность для выпечки хлеба использует дрожжи. Приготовление теста — это бродильный процесс, при котором происходит разложение углеводов на более простые соединения, протекающий, конечно, с потерей энергии. Помимо этого, попадая в организм, дрожжи вместе с хлебом способствуют развитию дисбактериоза, так как процесс спиртового и молочнокислого брожения в кишечнике продолжается. Прием белого хлеба как отдельно, так и в сочетании с белковой пищей еще больше способствует образованию каловых камней, зашлакованности организма. Надо есть пресный хлеб, рецептов выпечки которого очень много, например на простокваше.

Многие вообще отказываются от хлеба, чтобы похудеть. Этого не следует делать, так как хлеб, выпеченный из муки грубого помола, или бездрожжевой — это необходимый для организма продукт.

Многие боятся есть дрожжевой хлеб, который якобы активизирует рост опухолей. Есть сведения, что при выпечке хлеба и высокой температуре от дрожжей ничего не остается. Некоторые люди плохо

переносят черный хлеб. Это связано с наличием в нем специальных веществ — своеобразных ферментов — ингибиторов, которые сдерживают переработку продуктов. В таком случае ешьте белый хлеб, в котором нет этих веществ, он хорошо переносится, только его надо подсушивать.

Надо запомнить, что к кислым продуктам относятся мясо, рыба, яйца. Для их нейтрализации надо в 2-3 раза больше по объему съесть овощей, зелени. Вот почему мясо, рыбу, яйца нельзя есть с хлебом, который еще больше закисляет организм.

Картофель. Картофелю всегда отдавалось предпочтение перед другими продуктами, и недаром его называют вторым хлебом. Картофель хорош в любом виде и как отдельное блюдо, и как дополнение к другим. Но мало кто знает, что картофелем можно лечить многие заболевания, связанные с нарушением обменных процессов. В состав картофеля входит до 20% крахмала, белки, клетчатка, большая группа витаминов, каротин и другие вещества. В проросшем, позеленевшем картофеле содержится соланин — ядовитое вещество, и этот картофель, конечно, использовать нельзя. За счет картофеля мы удовлетворяем половину суточной потребности в витамине С.

Удивительно, но как порой мы варварски относимся к продуктам, которые нам подарила Природа. Например, очищая огурец, яблоко, картофель от кожуры, мы тем самым выбрасываем все ценное, что там есть. В кожуре находится много биологически активных веществ, микроэлементов, клетчатки, витаминов, фолиевая, лимонная, яблочная и щавелевая кислоты, соли, содержащие калий, фосфор. Картофель надо есть вместе с кожурой, отваривая или запекая его в духовке, так как в кожуре находится еще вещество, способствующее перевариванию крахмала. Свежий сок картофеля хорошо очищает организм от токсинов, особенно в сочетании с морковным, свекольным соками в соотношении 3:3:1. Есть данные, что свежий сок картофеля, улучшая обменные процессы, способствует ликвидации опухолевидных образований, более быстрому выздоровлению при диабете, язвах желудка, двенадцатиперстной кишки, колитах, заболеваниях печени, почек. Для этих же целей используют цветки картофеля (см. раздел «Рекомендации»).

При варке без кожуры картофель теряет практически все ценное, что в нем находилось. Картофель нужно класть только в кипящую воду и лучше, конечно, с кожурой, хорошо предварительно промыв. Вода, в которой варился картофель, содержит много микроэлементов и других веществ, поэтому ее используйте для приготовления жидких блюд.

На примере картофеля можно лишний раз доказать преимущество

раздельного питания. Крахмал, содержащийся в картофеле, активно поглощает фермент пепсин, необходимый для расщепления белков, затрудняя процесс их переваривания и задерживая в желудке до 6-8 часов, а в кишечнике — от 20 до 40 часов. Вот почему нельзя есть картофель вместе с мясом, курятиной, рыбой. Еще раз обращаем ваше внимание, что на усвоение углеводов организм тратит 20% энергии, а на усвоение белков в 7-9 раз больше. Получается, что хотя 100 г мяса дают в

2 раза больше калорий, чем 100 г картофеля, оно менее экономично из-за того, что практически большая часть энергии идет на переработку мяса. Или, иначе, энергетически углеводы более выгодны.

Сахар. Сахар на 99% состоит из легкоусвояемой сахарозы, которая, гидролизуясь в кишечнике, очень быстро попадает в кровь. И хотя сахар является основным продуктом, благодаря которому идут и химические, и психические реакции, его избыток, как правило, наносит вред организму.

Как вы помните, одним из конечных продуктов переработки любой пищи является сахар, но это сахар, полученный в результате работы сложной цепи химических превращений. Если же мы употребляем сахар или сладкие продукты сразу, то многие звенья этой цепи выключаем, что не проходит безнаказанно. Избыток сахара превращается в жир, стимулирует образование в организме холестерина, снижает пищеварительные и защитные функции, меняет микрофлору кишечника, создает напряжение в работе поджелудочной железы с последующим развитием диабета.

Диабет — это болезнь, вызываемая не самим сахаром, а злоупотреблением им. Официальная медицина связывает диабет с наследственностью, что, по современным данным, не совсем верно: наследуется не сам диабет, а слабость поджелудочной железы. Соблюдая здоровый образ жизни, можно не только предотвратить, но и вылечить это довольно тяжелое заболевание.

Излишний прием сахара чреват своими последствиями еще и вот почему. В организме он охотно вступает в химическую реакцию со свободным кальцием в крови, которого в организме, особенно с приемом жареной и вареной пищи, всегда не хватает. Причем эта реакция идет с большой тратой энергии и витаминов группы В. Кальций же обеспечивает рост костей, нормальную работу мембран клеток, кроветворной системы, тонус сосудов и т. п. От сахара, конечно, не надо отказываться. Но если вы заболели, от сахара нужно отказаться совсем.

Один из известных натуропатов А. Н. Чупрун приводит рецепт, благодаря которому прием сахара не будет приносить вам неприятностей.

Взять 750 г сахарной пудры, добавить 200 мл кипяченой охлажденной

воды и 200 г меда, перемешать. Держать в закрытой посуде. Затем в течение 8 дней деревянной ложкой 3 раза в день перемешивать. В результате сахароза сахара расщепляется на фруктозу и глюкозу, которые как раз идут на химические реакции организма без каких-либо затрат энергии (диабетикам на заметку!).

Особенно опасно злоупотребление сладким для детей. Шоколад, конфеты, пирожные — все это диабет, диатез, аллергические проявления, нарушения обменных процессов, заболевания зубов, излишек жира. Суточная доза сахара не должна превышать 30-40 г. Не зря многие исследователи называют избыток сахара, так же как и избыток соли, «белой смертью». Во всем должна быть мера. Во всех случаях предпочтение нужно отдавать меду

Соль

О соли, так же как и о сахаре, много говорят как о «белой смерти». Дело не в «белой смерти», а в излишке этих веществ. Напомним вам, что наша межтканевая жидкость, кровь имеют концентрацию соли в 0,9%, то есть когда нам вводят по тем или иным причинам физиологический раствор, он имеет указанную концентрацию. Надо знать, что соль является продуктом деятельности биохимических реакций в организме, а в растительных продуктах, овощах ее нет, они могут быть только кислыми, горькими, сладкими. Поэтому принимаете вы соль или нет, организм должен у себя находить возможность поддерживать точно эту концентрацию. Многие, в том числе вегетарианцы, совсем отказываются от приема соли. Этого делать ни в коем случае нельзя: 3-5 г соли в день никому не повредят, особенно в жаркое время, когда с потом теряется большое ее количество. Много органической соли содержится в различных растениях, используемых для приправ: укропе, сельдерее, хрене, редьке, петрушке, а также в морских продуктах и т. п. Уместно здесь вспомнить рецепт Б. В. Болотова, который советует перед едой или через 20-30 минут после еды кончик ложки окунуть в соль и, что на ней останется, взять в рот, подержать и проглотить, тем самым вызывая дополнительное образование желудочного сока, который будет использован организмом для переработки отживших, в том числе раковых клеток. При большом потреблении соли увеличивается выделение норадреналина, вызывающего сосудосуживающий эффект, уменьшается образование в почках простагландинов — сосудорасширяющих веществ. Однозначно доказано,

что снижение потребления соли ведет к снижению кровяного давления, числа инфарктов, инсультов, в связи с чем принимать в день не больше 2,5-3 г соли, остальное заменять травами, пряной зеленью: укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, кислыми соками, клюквой, лимонами и т. д.

Поваренная соль плоха тем, что содержит 39 тысяч единиц натрия при 0 единиц калия, а калиево-натриевое равновесие в организме очень важно — это нормальная работа сердечно-сосудистой системы в первую очередь. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, однако даже малая доза поваренной соли инактивирует его. Если же в организм поступает органический натрий, как, например, с хреном, то это равновесие не нарушается. Если вы в пищу будете употреблять «острые» овощи, ароматические травы, то не только с избытком будете получать необходимые вам микро- и макроэлементы, но и насытите организм органическими солями. Природным заменителем соли на первом месте стоит хрен, затем чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурец с помидором.

8-10%-ный раствор поваренной соли обладает хорошим сорбирующим свойством и в зависимости от места приложения, будь то кишечник или кожа, тянет жидкость тела на себя, тем самым освобождая организм от шлаков, устраняя застойные явления в органах и тканях организма. Если такой гипертонический раствор применяется наружно, то надо использовать только воздухопроницаемую ткань, гигроскопические простыни, блузки, брюки. Будь то заболевание печени, суставов, опухоли (их характер не имеет значения), 4-слойные марлевые прокладки или хлопчатобумажное полотенце на 8-10 часов, накладываемые на места заболевания, или солевая ванна при заболеваниях суставов принесут не только облегчение, но и избавление от многих проблем, связанных со здоровьем.

В случае общих заболеваний — белокровие, лейкоз и др. — надо надевать на себя смоченное в рассоле хлопчатобумажное белье, ежедневно на ночь, а сверху еще пару белья. Это довольно сильная процедура, поэтому ее надо делать вначале на 3-5 часов.

Низко- или бессолевая диета чревата своими последствиями: увеличивает в крови количество ренина, вызывающего спазм сосудов, снижает выработку инсулина, нарушает равновесие в обмене веществ как в самой клетке, так и в клеточных мембранах, что приводит к дополнительной зашлакованности организма. Излишек же соли — это напряжение в работе всей выделительной системы, задержка воды в

организме (отеки), повышение кровяного давления и т. п. Просто надо знать меру во всем, в том числе и в приеме соли, которая является одним из необходимых элементов работы любой системы организма, о чем вы уже знаете из раздела о воде.

Молоко

В настоящее время много противоречивого говорят о молоке. Одни (это официальная медицина, специалисты по питанию) считают, что молоко — очень полезный продукт для любого возраста, другие, в основном представители народной медицины, придерживаются другого мнения: молоко является пищей для детей.

С развитием заболеваний у детей или по мере их роста употреблять молоко нельзя. Дело в том, что материнское молоко действительно пища детей, в нем есть все, что необходимо для их формирования. Но ведь ни одно млекопитающее животное в мире, будучи взрослым, молоко не употребляет, так распорядилась Природа.

Говорят: а как же кошки?

Кошек мы приучили пить молоко, зато те кошки, которым не давали молока, жили в 1,5-2 раза дольше. Женское молоко значительно отличается от молока той же коровы, козы. Если в женском молоке казеина содержится

0,3-0,5%, то в коровьем — до 5%. В коровьем молоке мало железа, недостаток которого телята пополняют с травой. Известно, что у тех, кому, начиная с грудного возраста, добавляют в пищу коровье или козье молоко, чаще развиваются диатезы, малокровие, дисфункция желудочно-кишечного тракта. Дело в том, что с первых минут рождения ребенка в молоке закладывается механизм образования молозива, которое держится первые 3-5 дней, лактазы и сычужного фермента, которые к 2-3 годам практически исчезают, вот почему среди детей и взрослых до 30% и более лиц с так называемой лактозной непереносимостью. Роженице на заметку: после рождения попросите акушеров не перерезать пуповину минут 15-20 — это мощный поток дополнительной энергии питания в первые минуты жизни. Ни в коем случае не давайте уносить ребенка и как можно скорее (после обтирания) приложите к груди.

Молозиво — иммунная система ребенка, профилактика дисбактериоза, диабета, усиление лактации, профилактика стафилококковой инфекции, своего рода вакцинация от всех болезней. Если в роддоме это будут делать со всеми детьми, то необходимости в проведении мероприятий по борьбе со стафилококковой инфекцией у главного врача не будет. Повторяем, если у ребенка не запущен этот механизм образования лактазы и сычужного фермента сразу после рождения, то это начало указанных выше и других

заболеваний.

Кроме того, казеин (белок), содержащийся в молоке матери, расщепляется с помощью так называемого сычужного фермента, и когда потребность в казеине отпадает (фундамент образования ногтей, волос заложен), а это, как правило, бывает в 1-2 года, он исчезает. В последующем молоко, попадая в желудок, под влиянием кислой его среды свертывается, образуя как бы творог, обволакивает частицы другой пищи и изолирует ее от желудочного сока. И пока свернувшееся молоко не переварится, процесс переработки другой пищи не начнется.

Помимо этого, молоко связывает органический кальций, образуя соли, которые обволакивают клетки и нарушают их обмен.

В условиях обвального кризиса население России в основном начало питаться картошкой и молоком. Если картошка — это второй хлеб, то молоко сегодня не совсем качественный продукт. Дело все в том, что из-за значительного ухудшения экологической обстановки вся внешняя грязь — пестициды, гербициды, радионуклиды — все оказывается в молоке. Не говоря уже о повышенном содержании кальция и казеина. Говорят, что пастеризация молока делает его безопасным от вредных микробов. Это так, но только частично, при этом в нем полностью распадаются витамины группы В, аминокислоты, а структура белка становится трудноперевариваемой. В западных странах давно уже наблюдается тенденция отказа от молока или использования низкожирного. Это дало ощутимый результат: значительно сократилось число сердечно-сосудистых заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта, суставов и т. п.

Молоко — это белок, жир и витамины. У нас выпускается молоко жирности от 0,5 до 6,5%, а количество белков не указывается. Почему? Идет подмена белка жиром, так как белок гораздо дороже обходится промышленности для его получения, главное — план, деньги, а здоровье потом. В чем причина? В отсутствии культуры получения и обработки молока. Кормят коров силосом настолько загрязненным, что в нем можно найти все что угодно, и даже после пастеризации молоко содержит столько же микробов, сколько их можно обнаружить в свеженадоен-ном молоке зарубежных коров. Белка мало в кормах, а следовательно, при обработке там нечему сворачиваться, и даже кисломолочные продукты — творог, сыры — уже трудно приготовить качественные. Кроме того, качество молока страдает от отсутствия технологической цепочки от фермы (процесс дойки) до магазина, где должны соблюдаться определенная температура и условия перевозки и хранения. А этого нет.

Там, где развито животноводство, в странах капитала, там есть закон,

касающийся молока: где пасти коров, чем кормить, как доить, обрабатывать и продавать. Людям с вредной профессией раньше давали молоко (не знаем, дают ли сейчас?). Лучше бы давали кисломолочные продукты, улучшающие желудочно-кишечное пищеварение и за счет содержания кисломолочных палочек препятствующие развитию дисбактериоза и способствующие устранению радионуклидов.

Что же теперь делать — отказаться от молока совсем, как советует целительница Н. А. Семёнова? Как быть миллионам людей, живущих в деревне и имеющих свою корову и другую живность? Нам представляется, что этого делать не надо.

По данным зарубежной печати (Британский совет медицинских исследований), известно, что если больные с болями в области сердца пили молоко по 0,5 л в день, то боли остались у 1,2% пациентов, а из тех, кто не пил, — у 10%.

Интересна информация Американской кардиологической ассоциации, которая помимо молока рекомендует своим больным принимать манную кашу, которая благотворно... «влияет на стареющие кости, мышцы, желудочно-кишечный тракт». Как тут не вспомнить слова тибетских мудрецов: «Вы начали с молока и манной каши, заканчивайте тем же». Во всех этих случаях, вероятно, речь идет о свежем, а не о пастеризованном молоке. Если у вас наблюдается лактозная непереносимость молока, а это различного рода проявления аллергического характера, то, конечно, от приема молока следует воздержаться. Сейчас идет все большее распространение соевого молока и соевых продуктов, которые по своему аминокислотному и белковому составу практически идентичны нашему организму, но лишены всех недостатков, свойственных коровьему молоку: инфицированности, содержания всех химических веществ, диоксина, животного жира и т. д.

О низкожирном молоке, или так называемом «снятом», вы уже знаете, да еще если вы в молоко положите камень-кремень на 1-2 дня! Кисломолочные продукты (кефир, йогурты), по данным Семёновой, также представляют собой вредные продукты. Эти продукты являются результатом кисломолочного сбраживания, при котором кисломолочные бактерии сделали то, что организм сделать не может из-за отсутствия лактазы и сычужного фермента, да еще если из цельного молока приготовите так называемый «варенец», своего рода ряженку Конечно, если вы заболели, то на это время вам придется отказаться от молока, а в последующем при отсутствии реакций на молоко употребляйте умеренно лучше свежее, непастеризованное.

Такие национальные продукты, как кумыс, айран, мацони, не только полезны, но и рекомендуются при заболеваниях легких, крови, нарушениях желудочно-кишечного тракта (полипах, гастритах, язвах). Козье молоко, несмотря на то что оно значительно жирнее коровьего, по своей структуре ближе к женскому, поэтому оно предпочтительнее. Не забудьте о рекомендациях доктора медицинских наук Н. М. Самохиной, которая считает, что сливочное масло, особенно топленое, один из лучших жиров для приготовления различных блюд. Суточное потребление 40-50 г.

К сожалению, у нас практически ничего не говорят о мясе и молоке кобыл. Мясо лошадей отличается тем, что в нем мало жира, но оно отличается сочностью, особенно мясо молодняка. Жир конского мяса (сало) заслуживает внимания в том плане, что плавится уже при температуре 17-28 °С за счет повышенного содержания ненасыщенных и низкомолекулярных кислот, в то время как говяжий — при 42-50 °С. Как известно, общее количество ненасыщенных жирных кислот определяется по йодному числу — количество ненасыщенных жирных кислот прямо пропорционально величине йодного числа. Так вот, наибольшее йодное число как раз у конского жира и превышает более чем в 2 раза йодное число говяжьего жира, а свиного — в 2 раза (содержатся ненасыщенные кислоты: линолевая, линоленовая). Такое сочетание легкоплавкого жира с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот благотворно влияет на обмен липидов и является своеобразным профилактическим средством от атеросклероза и по своим характеристикам близко к растительным маслам (оливковому, хлопковому, подсолнечному).

Состав кобыльего молока отличается от коровьего тем, что в нем меньше жира и белка, но больше сахара. Как известно, молочный белок состоит из казеина, альбумина и глобулина и является наиболее полноценным белком животного происхождения. Если в коровьем молоке казеин составляет основную часть (4/5), то в молоке кобыл только 50% и в виде мельчайшей взвеси, а глобулин и альбумин в растворенном состоянии, и поэтому более полно усваивается организмом. Интересно отметить, что молоко кобыл по соотношению белковых фракций стоит близко к женскому. Белок кобыльего молока богат ненасыщенными аминокислотами (лизин, триптофан, тирозин, цистин, аргинин и др.), а такие вещества, как мочевина, аммиак, содержащиеся, правда в небольшом количестве, в коровьем молоке, в кобыльем отсутствуют.

Йодное число кобыльего жира находится в пределах 80-108, в то время как коровьего только 25-40. Жировые шарики в кобыльем молоке более мелкие, чем в коровьем, поэтому сбить их в масло значительно труднее.

Сахар в молоке представлен лактозой, которая полностью усваивается в организме, так как практически не подвержена брожению в кишечнике. Под воздействием фермента лактазы и гидролиза кислотами молочный сахар распадается на глюкозу и галактозу которые являются основой для развития бактериальных процессов, происходящих при сбраживании молока в кумыс.

Следует отметить также большое количество в кобыльем молоке витаминов С, А, Е, всей группы витаминов В, витаминов F, Р, фолиевой кислоты, пантотеновой и холина, а также многих минеральных веществ: кальция, магния, натрия, калия, фосфора, кобальта, меди, марганца, хорошо усваиваемых организмом. К особенностям кобыльего молока следует отнести и его бактерицидные свойства, способные до 4-5 часов задерживать размножение бактерий и даже их убивать.

Особенно ценно кобылье молоко своим продуктом — кумысом. В кумысе резко сокращается количество сахара (вместо 6-7% до 1,4-4,4%), накапливаются молочная кислота, углекислый газ, спирт, различные ароматические вещества. В кумысе содержится значительное количество перевариваемого белка. В результате жизнедеятельности дрожжевых клеток и молочнокислых бактерий в кумысе образуются антибиотические вещества, способные убивать гнилостные и другие патогенные микроорганизмы, поэтому он обладает свойствами, подобными пенициллину и другим антибиотикам, что особенно полезно при заболеваниях легких, желудочно-кишечного тракта.

Кумыс при слабой концентрации спирта способствует активизации желудочной секреции, возбуждает аппетит, активизирует деятельность поджелудочной железы, улучшает процессы пищеварения. Поэтому кумыс считается ценным продуктом не только для здоровых людей, но и как укрепляющее средство при многих заболеваниях, в том числе при туберкулезе, после перенесенных болезней.

Творог

Нельзя не сказать нескольких слов об этом удивительном продукте, который может заменить мясо, так как в нем есть и белки, и углеводы, витамины, минеральные соли кальция, магния, калия, метионин и т. п. Вместе с тем в твороге содержится казеин, который плохо усваивается

 организмом, и в нем много фосфора. Наилучший вариант —

кефир, йогурт. Но творог — вареный продукт, и его надо есть с «живой», растительной пищей. Помимо этого, творог содержит животные жиры, которые способствуют «забиванию» протоков печени, в связи с чем надо добавлять в него немного растительного масла.

Например, взять 2-3 ст. ложки творога, 1 ч. ложку растительного масла, 2-3 ст. ложки кефира, добавить соки, фрукты, ягоды — и блюдо готово. Поэтому лучше употреблять нежирные сорта творога. При приготовлении творога остается сыворотка, которую, как правило, выливают, этого ни в коем случае делать нельзя, и вот почему.

Немногие знают, что из сыворотки, этого ценного белкового продукта, делают искусственную черную икру, а также искусственное мясо, ее можно использовать и для приготовления вегетарианского сыра.

Соевые продукты

В последнее время в России все больше стали проявлять интерес к соевым продуктам (молоку, маслу, зернам, муке, сыру). Это прекрасно сбалансированный по аминокислотному, витаминному, минеральному составу природный продукт, по ненасыщенным жирным и, что не менее важно, водорастворимым аминокислотам. В отличие от других, соевые продукты значительно дешевле, но по качеству составляющих их основу веществ фактически им в природе нет аналогов.

Микроэлементы

Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма огромна. Без них практически не может проходить ни одна окислительно-восстановительная реакция. Недаром многие исследователи связывают заболевания в первую очередь с нарушением электролитного баланса, то есть взаимосвязей между микроэлементами.

Минеральные вещества не образуются в организме и поэтому являются незаменимой составной частью нашего рациона. Однако у трудности в подборе необходимых макро- и микроэлементов есть одна особенность: их обмен очень тесно взаимосвязан. Так, например, избыток меди всегда сопровождается дефицитом цинка, марганца, кальция, и их восполнение невозможно без предварительного выведения избытка меди. Повышение в организме содержания цинка приводит к дефициту меди и

свинца, который нужен для нормального кроветворения. Таким образом, становится нецелесообразной попытка искусственно вводить в организм одиночные элементы, например селен, йод, поскольку при недостатке какого-либо элемента в организме блокирована система их обмена. Вот почему наиболее перспективной в этом отношении является система приема препаратов на основе природных цеолитов типа литовита, в которых сбалансировано все, что необходимо организму, который сам отрегулирует все, происходящее в нем. И, что самое удивительное, эти препараты нормализуют физиологические нормы макро- и микроэлементов, одновременно выводя их излишек, тяжелые металлы, радионуклиды, то есть обладают универсальным действием. К макроэлементам относятся: кальций, фосфор, магний, натрий, калий; к микроэлементам: железо, медь, цинк, марганец, хром, селен, йод, фтор, литий, кобальт, кремний.

Поддержание организмом постоянства внутренней среды носит название гомеостаза, скорости химических и других реакций — гомеорезиса и взаимоотношений между структурами органов — гомеоморфоза. Кислот-но-щелочное равновесие организма должно находиться в довольно жестких пределах (7,4+0,15), и отклонение в одну или другую сторону —уже болезнь.

Как же четко должен работать весь сложный механизм организма человека, чтобы все находилось, как говорят врачи, «в пределах физиологической нормы».

Остановимся еще раз на кальции. На долю кальция, например, приходится до 1,5% массы тела (от 1 до 1,3 кг). В основном кальций находится в костях и является их структурным элементом, где процессы его обновления происходят постоянно: у детей через 1-2 года, с увеличением возраста через 10-12 лет, а у пожилых еще медленнее. Нелишне напомнить, что процессы умирания и нарождения новых клеток, структур происходят в течение всей жизни, кровь живет в пределах 4 месяцев, клетки желудочно-кишечного тракта — 6-14 дней, белки — 5-6 месяцев и т. д. Установлено, что с варкой, жарением, так же как и все микроэлементы, витамины и другие вещества, органический кальций, содержащийся в продуктах, переходит в неорганический, и более чем 60% его проходит транзитом через организм или способствует образованию солевых отложений. Чем больше в организм поступает кальция с растительной пищей, крупами, тем лучше состояние костной ткани, и наоборот. Продукты с кислой реакцией (мясо, животные жиры, молоко, изделия из белой муки, сахар и другие) приводят к нарушению кальциевого обмена, переходу его в

неорганический.

Сейчас много говорят, например, что кальций виноват во всех смертных грехах, делая человека больным. Действительно, с возрастом все больше наблюдаются процессы резорбции, разрежения костной ткани из-за недостаточности кальция и нарушения взаимоотношения с тем же кремнием. Кальций становится неорганическим, и хотя его много, он не усваивается, вследствие чего часты переломы костей, особенно шейки бедра, несущей большую нагрузку.

Органический кальций нормализует кислотно-щелочное равновесие за счет монофосфата кальция, снижающего кислотность, в кислой среде как раз и живут онкоклетки. Лауреат Нобелевской премии Отто Варбург с соавторами даже разработал рекомендации по профилактике и лечению рака с помощью кальция, сочетая его с биологически активными веществами.

Органический кальций — это улучшение обменных процессов, работы печени, почек, желудочно-кишечного тракта, гибкость суставов, позвоночника, мембран клеток.

Как видно из изложенного, в развитии патологических процессов и старении виноват не органический кальций, а неорганический, с которым можно бороться, пользуясь рекомендациями, данными в книге.

С. А. Аракелян предложил рецепт омоложения, нормализующий кальциевый обмен и являющийся очень хорошим профилактическим и лечебным средством. Оказывается, лимонная кислота — это единственная кислота, которая соединяется в организме с кальцием, а лимонно-кальциевая кислота — уникальная кислота со щелочными свойствами. При ее разложении кальций и фосфор освобождаются без каких-либо особых энергетических затрат. Кроме того, лимонная кислота, соединяясь с молекулами АТФ, также освобождает энергию, тем самым улучшая работу организма по переработке пищи.

Но и это еще не всё. Лимонная кислота, соединяясь с аминами (белками), образует аминолимонную кислоту с отрицательным зарядом, а из 20 аминокислот только 3 заряжены отрицательно, и они играют большую роль в обменных процессах. Сурен Аварович предлагает рецепт омоложения, который можно применять в любом возрасте, особенно в пожилом (см. гл. «Рекомендации»).

Интересна связь инфаркта, инсульта с кальцием: если кальция в волосах меньше нормы в 3-4 раза, то в течение ближайших 2-3 месяцев может наступить кризис. Антагонистом кальция является кремний.

Кремний является одним из необходимых элементов для организма. В

1970-х годах при выполнении программ космических полетов мы достаточно внимания уделяли кремнийорганическим соединениям (М. Г. Воронков, Л. Г. Полевой и др.); работы, к сожалению, не были завершены.

Кремний — это проведение импульсов в нервной системе (пьезодатчики как элемент радиоэлектронной аппаратуры), эластичность сосудов, клапанного аппарата, нормализация биохимических и энергетических процессов в организме и многое другое. Одной из важных особенностей кремния является способность образования коллоидных соединений, которые «приклеивают» к себе патологическую среду — будь то микробы, грибки, три-хомонады, хламидии, кандиды и т. и., но не затрагивают полезную микрофлору. Неорганическое вещество кремния — каолин — под действием желудочного фермента силиказы превращается в органическую форму. Кремния всегда не хватает в организме, что особенно ощущают беременные женщины или быстро растущий организм ребенка, когда они едят мел. На самом деле не хватает не только кальция (мел), но и кремния.

При недостатке кремния кальций приобретает неорганическую форму, организм «ржавеет», а кости становятся порозными (хрупкими, ломкими). Эти два элемента должны быть в равновесном состоянии, как и всё в организме.

Где же взять кремний? Да под ногами, на глубине 5-8 м, в глине белого, розоватого, голубоватого цвета, гак называемой «каолиновой». В такой глине содержатся практически все микроэлементы, которыми пополняется организм, и она работает так же, как сорбент. Принимать по 1 ч. ложке 1 раз в день, разводя в 0,5 стакана воды, конечно, без осадка, который будет на дне стакана. Такую воду еще называют «кремниевой» (в отличие от кремневой, где н*1ходится камень — кремень), вероятно, из-за того, что в природе кремния больше, чем других элементов — в десятки, сотни раз. (По массе земной коры 29,5%.)

Не зря кремний называют элементом жизни. Только при использовании добытой самостоятельно глины необходимо ее немного прокалить, тем самым удалить микроорганизмы, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

Много кремния в проросших зернах пшеницы, овса, ржи, ячменя. В последнее время у целителей все большую популярность приобретает кремень — биологический кристалл, сформированный из микроорганизмов в меловом периоде и в течение тысячелетий превращенный в органическую массу — кремнезем ($Si0_2$ — двуокись кремния). Кремень — это камень

черного цвета, в природе встречается довольно редко, в основном в Гродненской, Минской, Брестской областях, в Канаде, там, где добывают мел.

Кремень в земной коре по массе составляет около 12%. Он сильный биокатализатор, способный в тысячи раз усиливать окислительно-восстановительные процессы, благодаря чему вода активируется, становится бактерицидной, кристально чистой и приобретает целебные свойства, сохраняющиеся годами. Нам представляется, что такую особенность кремневой воде придает не сам камень, а остатки органических соединений того животного мира, который существовал в меловой период миллионы лет тому назад. Противопоказаний нет. Достаточно 15-20 г кремня даже на 1 $м^3$ воды, чтобы она через 5-7 дней превратилась в «живую» воду, способствующую нормализации любых функциональных или патологических состояний в организме.

Готовить воду надо в стеклянных емкостях (3, 5, 10, 20-литровых банках) на свету, но без воздействия прямого солнечного света и принимать по 1 стакану перед едой, до 1 л в день. На этой воде готовить чай, первые блюда. Хранить при температуре не выше 50 °С. В случае, если вы заметили на кремне светлую тонкую пленку (через год-два), это значит, что верхний слой кремня отдал свои полезные вещества, надо просто очистить его зубной щеткой с солевым раствором, после чего помыть в обычной воде и снова пользоваться или расколоть его на более мелкие части. После начала использования кремень можно хранить только в воде, не на прямом солнечном свете; кипятить воду, в которой находится кремень, нельзя — он при нагревании разлагается.

Йод- один из важнейших элементов, являющийся основой запуска иммунной системы, работы гормонов, ферментов.

В России недостаток йода — глобальная проблема, которая раньше хоть как-то компенсировалась йодированной солью. Лучше всего принимать «синий йод» (см. гл. «Рекомендации»). Больным, страдающим болезнями щитовидной железы, рекомендуют тиреоидин, который в ряде случаев не помогает. Это связано с тем, что кишечник и печень грязные, их надо предварительно почистить. Много йода содержится в морских продуктах. В Японии, США используют йод с оливковым маслом, что считается более рациональным.

Несмотря на то что йода в земной коре 0,0001 -0,0003%, роль его в жизни живых организмов огромна. Йод — единственный из микроэлементов, участвующий в биосинтезе гормонов, образовании тироксина, от которого зависит состояние энергетического обмена, уровня

теплопродукции. Тироксин активно воздействует на физическое и психическое развитие ребенка, на созревание тканей, регуляцию функционального состояния центральной нервной системы и эмоционального состояния, влияет на все обменные процессы, рост, детородную функцию. Недостаток йода — это и недоношенность беременности, выкидыши. Сейчас уже дефицит йода испытывают до 40% людей в России, а дети — до 90%, а это более быстрая утомляемость, раздражительность, плохой сон, память, малый рост, олигофрения, расстройство нервной системы и пр.

Селен необходим для выработки гормонов и ферментов. Воспроизводство поколений, развитие, старение, заболевания крови — все зависит от селена. Используйте такой рецепт: суточная доля селена содержится в 2 г дрожжей, только перед приемом их надо залить кипятком, чтобы их «убить», и выпить с водой, но только без сахара. Можно использовать препарат нооселен.

В последнее время выявлена громадная роль селена, входящего в состав энзимов (проросшие зерна), защищающих артерии и клеточные мембраны от повреждений свободными радикалами, а это профилактика сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Селен, один из крайне необходимых организму микроэлементов, к сожалению, в организме не производится, источником его являются соевые бобы и цельнозерновые — пшеница, рожь, рис, а также лук. В норме его должно быть до 200 мк/г, в случае превышения этой дозы возможны выпадение и разрушение зубов, ногтей, расстройство желудочно-кишечного тракта. Но, как правило, его не больше 40-50 мк/г.

Магний — один из немногих элементов, играющих громадную роль в выработке энергии: передаче нервных импульсов, синтезе белка, регуляции сосудов, мышц, усвоении глюкозы, построении костной ткани, обмене веществ. Нехватка магния — это повышенная раздражительность, ослабление иммунитета, депрессия и т. д. Известно, что важная роль в регуляции холестерина принадлежит лецитину — аминокислоте, образующейся под действием фермента, содержащего витамин B_6, который не может образовываться без магния. Если вы употребляете для укрепления костей кальций с витамином С, но без магния, то это — бесполезный процесс. Кальций усваивается только в присутствии магния, которого, кстати, всегда не хватает, особенно у женщин. Наличие магния — это также профилактика камней в почках. Магния много в проросших зернах пшеницы, хлебе грубого помола, салатах, свежих овощах (под кожурой),

сое.

Германий, которого много в живом чесноке и которого значительно меньше в рекламируемых «царских таблетках», — это эластичность сосудистой системы, клапанного аппарата и т. д.

Калий находится внутри клеток, усиливает внутриклеточные процессы, способствует выведению воды из организма, является наиболее существенной структурой нервной и мышечной тканей, особенно сердца и эритроцитов.

Натрий содержится в плазме крови и межтканевой жидкости, задерживает воду в организме и является своего рода ключом для открывания каналов (фенестр), по которым в клетку поступают необходимые вещества. Поэтому недостаток натрия в организме сказывается на работе любого органа. В частности, у людей, которые соблюдают бессолевую диету, наблюдается увеличение в крови ренина — гормона, который, в свою очередь, вызывает спазм сосудов и способствует образованию тромбов, инфарктов. Взаимосвязь работы калия и натрия, а также их физиологическое соотношение играют громадную роль, обеспечивая работу своего рода насоса, нагнетающего в клетку необходимые вещества и убирающего отработанные продукты жизнедеятельности. Чем более четко работает эта система, чем больше калия в клетке (растительная пища, овощи) и меньше натрия (оптимальное количество соли), тем меньше степень риска, связанного с заболеваниями, особенно сердечно-сосудистой системы (гипертония, инфаркт, инсульт, тромбофлебит и т. д.).

Энзимы

Энзимы (растительная пища, проросшие зерна и т. д.) — сложные белковые органические вещества, без которых невозможны каталитические процессы. В энзимы входят такие элементы, как железо, кальций, медь, цинк, марганец, витамины и другие вещества.

Как было сказано выше, при термической обработке при температуре выше 54 °С пища подвергается коагуляции, энзимы разрушаются, и любой обменный процесс — белковый, жировой, углеводный, минеральный, витаминный и другие — нарушается. Чем больше энзимов, тем больше высвобождается в кишечнике кислорода, тем лучше для его микрофлоры, тем активнее идет подпитка биоплазмой электролитов и подзарядка энергией организма. Нарушение содержания одного элемента немедленно

сказывается на другом, идет как бы борьба противоположностей, «плюса» с «минусом», в организме же все должно быть в равновесном состоянии.

Даже из этого малого перечня микроэлементов видно, насколько они важны и взаимозависимы и что они находятся в определенном соотношении друг с другом. Вот почему, несмотря на благое намерение предлагающих биологически активные вещества (БАД), когда, например, рекомендуют применять тот же селен (кстати, не разрешенный в качестве пищевой добавки, а только как лечебное средство), при этом могут возникнуть довольно серьезные неприятности с работой желудочно-кишечного тракта, костной системой. Наш организм способен сам все производить, как саморегулирующаяся система, только надо содержать его в чистом виде внутри и следовать тем рекомендациям, которые даны в книгах.

Витамины

Витамины — это низкомолекулярные соединения, в большинстве своем связанные с белковыми носителями, поступающими вместе с растениями, где они находятся в неактивной форме. Витамины — это катализаторы работы мембран клеток, являющиеся составной частью ферментов. Их недостаток сказывается практически на всем организме. Так, например, дефицит витамина А — это нарушение зрения, работы мембран, эндокринной системы, а в сочетании с дефицитом витамина С— ускорение атеросклеротических процессов, повышение холестерина крови и т. д.

«Витамины» — это слово придумал польский ученый К. Функ, сложив два латинских слова: «вита» — «жизнь» и «амины» — химические структуры, без которых жизнь невозможна. Кстати, К. Функ впервые выделил из рисовых отрубей тиамин и никотиновую кислоту, излечивающие одну из серьезных болезней «бери-бери», что в последующем послужило развитию нового направления — оценке роли и значения витаминов для жизнедеятельности организма, что и сделал Лайнус Полинг, дважды лауреат Нобелевской премии.

Нельзя не сказать о громадной роли витамина С в большинстве биохимических процессов в организме. Важнейшим является то, что витамин С укрепляет иммунную систему и участвует в синтезе белка коллагена, чрезвычайно важного вещества, связывающего воедино все части тела, укрепляющего кровеносные сосуды, кожу, мышцы, кости.

Организм не может выработать коллаген без витамина С. Известно, что большинство млекопитающих, кроме человека и обезьян, синтезируют собственный витамин С в организме, в частности в печени, пропорционально весу тела (по отношению к человеку это составит около 10-12 г). Вот почему Лайнус Полинг предлагает лечить, в том числе онкологических больных, большими дозами витамина С.

Недостаток витамина С — это обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, снижение устойчивости к простудным заболеваниям, повышение свертываемости крови, ведущее к образованию тромбов. Вместе с тем избыток его угнетает выработку инсулина, что повышает уровень сахара в крови (диабетикам на заметку!).

Витамины группы В — это улучшение обмена углеводов (ВО, жиров (B_6), белков (B_{12}), прекрасные антиоксиданты, они способствуют утилизации токсических веществ. Это — основа образования фермента гомоцистеина, недостаток которого связан с процессом развития атеросклероза.

Медики убеждены в якобы безвредности искусственных витаминов и выписывают их по любому поводу. Надо запомнить следующее. Как правило, все витамины, полученные искусственным путем, прошли термическую обработку, а значит, переведены из органической в неорганическую форму, то есть стали менее активными. Только потребление натуральных растительных продуктов избавит вас от витаминной недостаточности. В случае приема искусственных витаминов не злоупотребляйте ими, это опасно!

Витамин Е в последнее время по своей популярности занимает второе место после витамина С. Ценным свойством витамина Е является его способность связывать и обезвреживать свободные радикалы, ускоряющие процесс старения, развитие сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, болезней нервной, мышечной, эндокринной и других систем организма. В отличие от многих витаминов, витамин Е (токоферол) относится к жирорастворимым витаминам, как и витамины А и D. Самыми богатыми источниками витамина Е являются растительные масла, семена подсолнечника, миндаль, зародыши пшеницы. Суточная доза витамина Е содержится в 2 ст. ложках растительного масла, в 50 г миндаля или зародышей пшеницы.

Большой набор витаминов, микроэлементов можно получить практически даром дома. Это цинк, магний, железо, калий, натрий, витамины группы В, Е и т. п., которые содержатся в проросшей пшенице.

Проростки пшеницы уже в 1965 году использовались как компонент пищи космонавтов. Почему? Дело в том, что действие проростков сильнее, чем женьшеня, меда, цитрусовых. Ведь мы питаемся в основном мертвой пищей, на ее переработку требуется большое количество энергии, и это одна из причин сбоев, поломок в организме. Проростки пшеницы — уникальный комплекс аминокислот, микроэлементов, ферментов — способны выполнять ту же роль, что и пищевые добавки, только без всякой химии, и по своей видовой системе больше подходят к человеческому организму. Проростки должны быть от 1,5 см и не длиннее 12 см. Готовятся они просто. Возьмите 2 пол-литровых банки. 2-3 ст. ложки пшеницы (доза на 1 человека) промыть водой и засыпать в банки. В одну банку налить воды и поставить на сутки в теплое место, после чего воду слить, накрыть крышкой, и через сутки пшеница прорастет. Во вторую банку на другой день налить воды, и затем все повторяется, то есть вы каждый день имеете проросшие зерна пшеницы. Только перед приемом (с вареньем, медом или просто так) зерна надо обязательно промыть кипяченой водой.

Жиры

Жиры подразделяются на ненасыщенные (растительные) и насыщенные (сало, сливочное масло). Необходимо знать, что жировая ткань представляет собой «отстойник», где обменные процессы идут на минимальном уровне. Именно из-за этого организм, чтобы освободиться от токсинов, «хоронит» их в жировой ткани. Но вместе с тем жир — это необходимый элемент для образования клеточных мембран, миелиновых оболочек нервных стволов, соединительной ткани и т. п.

Часть жирных кислот относится к незаменимым факторам питания — это линолевая, линоленовая и арахидо-новая, которые в организме не синтезируются и должны поступать с пищей. Они участвуют в образовании тканевых гормонов простагландинов и других биологически активных веществ, регулирующих обменные процессы, кроме того, обладают антисклеротическим действием.

Между углеводами, жирами и белками в организме существуют определенные взаимоотношения, вместе с витаминами и другими веществами при недостатке одних другие берут на себя функцию их синтеза. Так, при избытке углеводов и белков из них образуются жиры, но содержат они насыщенные жирные кислоты, которые в основном откладываются про запас, в жировое депо. Поэтому поступление жира в

организм необходимо, в противном случае включаются резервные механизмы для их синтеза, на что идет значительное количество энергии. Избыток жиров способствует образованию в организме свободных радикалов.

Профессор Н. М. Самохина своими многолетними исследованиями помогла внести некоторую ясность в использование жиров. Оказывается, растительные рафинированные масла не так безобидны.

Вначале растительное масло получают так называемым методом холодного отжима, то есть нерафинированное, но оно при соприкосновении с кислородом очень быстро окисляется и должно храниться в темных бутылках и прохладном месте, а это невыгодно экономически. Поэтому при его дальнейшей обработке и розливе в светлые бутылки масло дополнительно окисляется, а если его еще термически обработать, то в результате получим олифу

Обращаем ваше внимание на то, что рафинированное растительное масло в процессе очистки помещают в химические растворители — бензол или гексан (вещества, получаемые при перегонке нефти), и хотя они впоследствии отгоняются, но какая-то часть остается, в результате всего процесса в таком масле не остается никаких полезных биологически активных веществ.

Самое полезное масло — льняное, для людей с нарушением обменных процессов, жирового обмена; оно уменьшает риск атеросклероза, улучшает работу мембран клеток, повышает иммунитет и другие качества. Льняное масло должно храниться в бутылках из темного стекла, но долго храниться не может.

Очень хорошее кукурузное масло: очищает стенки сосудов, снижает уровень холестерина, уменьшает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Очень полезно ореховое масло, но у нас его практически нет. Между тем его можно приготовить. Берется 100 г очищенных (грецких) орехов, ядра орехов размельчают, помещают в сосуд с узким горлом и заливают 1 л подсолнечного или льняного масла. Настаивают 2 недели в закрытой посуде, периодически ее встряхивая. Затем масло отжимают: масло хорошо помогает при гипертонии, болезнях печени, почек, при атеросклерозе, улучшает обменные процессы. Как наружное средство очень хорошо помогает при гангрене, рожистых воспалениях.

Растительное масло, покупаемое в полиэтиленовой посуде, сразу же после покупки переливайте в темную стеклянную или керамическую посуду, а чтобы оно долго хранилось, добавьте туда немного соли или

несколько сухих фасолин.

Нерафинированные масла можно употреблять только в свежем виде, так как при жарении они теряют все свои качества, а присутствующие в них витамины и незаменимые жирные кислоты разлагаются, выделяя в пищу токсические вещества, обладающие мутагенными и канцерогенными качествами.

Богатым источником незаменимых жирных кислот и витаминов могут служить семечки и орехи: 1 ст. ложку масла могут заменить 1-2 ст. ложки подсолнечных или тыквенных семечек, или 2-3 грецких ореха, или 6 миндальных орешков, или 20 зерен арахиса.

Сейчас в качестве жира рекомендуют использовать маргарин, исходным продуктом которого является растительное масло. Однако в последнее время все больше появляется сообщений, что маргарин не так уж безвреден для организма. По своей молекулярной структуре жиры, а это ненасыщенные жирные кислоты, существуют в двух формах: цисизомеры и трансизомеры. И хотя они имеют одни и те же атомы, но пространственное их расположение в молекуле различно, в связи с чем они имеют различные свойства. В качестве строительного материала в нормальной клетке используется только цисизомер. Если же молекула представляет собой трансизомер, то биологические свойства мембраны клетки меняются и способствуют развитию патологического процесса. Так вот, при термической обработке растительного масла и получении из него маргарина часть цисизомеров заменяется на трансизомеры, из-за чего жидкие масла превращаются во вредные жиры. Установлено, что трансизомеры нарушают работу ферментов (как известно, только поджелудочная железа выделяет 24 фермента), изменяется структура клеточных мембран, вследствие чего повышаются уровень холестерина, вероятность развития инфаркта, диабета. Увеличивается восприимчивость к онкологическим заболеваниям. Например, при употреблении 40 г маргарина, в котором находится 5 г трансизомеров, риск возникновения инфаркта повышается на 50%, у беременных женщин возможны нарушение обменных процессов в организме ребенка и эндокринные нарушения и т. п. Кроме того, при приготовлении маргарина масло обогащается кислородом при повышенной температуре, отчего становится твердым. При этом изменяется молекулярный состав жира, в результате чего образуются трансжирные кислоты, потенциально токсичные и канцерогенные. Учтите, что к этому еще добавляются желтый цвет и химические ароматизаторы, которые делают маргарин похожим на масло. Неужели прочитав это, пойдете покупать маргарин?

Что же делать? Жиры, конечно, нужны, но их количество лучше сократить и использовать сало или топленое сливочное масло, а лучше всего свиное сало. Дело в том, что свиное сало содержит арахидоновую кислоту, без которой невозможны строительство клеток и синтез гормонов. Она препятствует развитию атеросклероза и содержит много биологически активных веществ. Не надо забывать и рыбий жир, благодаря содержащимся в нем особым активным веществам — полиненасыщенным жирным кислотам, препятствующим отложению в сосудах атеросклеротических бляшек.

Биологическая ценность сливочного масла при нагревании изменяется незначительно, сало свиное не изменяет усвояемости, а усвояемость бараньего и говяжьего даже повышается. В связи с этим Н. М. Самохина рекомендует использовать хозяйкам только свиное сало и топленое сливочное масло, а в качестве приправ различного рода уксусы — яблочный, виноградный, лимонный и т. п. Кроме того, сало содержит значительно больше незаменимых жирных кислот, чем сливочное масло, — до 10%. Поэтому биологическая активность свиного жира раз в 5 выше сливочного масла и говяжьего жира.

Подобного рода рекомендации особенно важны для нефрологических больных и при профилактике атеросклеротических процессов.

Несмотря на сложившееся у натуропатов соотношение продуктов: белков, жиров, углеводов, как 1:1:3-5, на Западе находит признание несколько отличающийся баланс — 1:2,5-3,5:0,3-0,5 (Я. Красневский, Польша). Дело в том, что при любом заболевании страдает в первую очередь жировой обмен, влияющий на сердечно-сосудистую систему, в частности на капилляры и мембраны клеток, от нормальной деятельности которых зависят обмен веществ и деятельность клетки в целом. Известно, что чем больше мы употребляем углеводов: сахар, конфеты, белый хлеб, различные кондитерские изделия, тем больше «плохого» холестерина образуется в печени, в то время как жировая пища такой особенностью не обладает. Применение такой жировой диеты (диета обозначает не ограничение какого-либо продукта, а образ жизни) улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, устраняет в нем гнилостные и бродильные процессы, снижает возбуждение нервной системы. Каким жирам отдать предпочтение? Например, яйца, которые легко усваиваются и содержат достаточно много противоатеросклеротичес-ких веществ, рекомендуют употреблять даже по 10 штук в день всмятку, в виде омлетов на сливочном масле (свином жире), а также вареное мясо, рыбу Что удивительно, такая жировая диета, по данным автора, оказывает выраженный эффект при

таких тяжелых заболеваниях, как болезнь Бехтерева, рассеянный склероз, различного рода аллергические проявления, диабет, облитерирую-щий эндартериит, остеопороз и т. д. При употреблении достаточно большого количества жиров и малого — углеводов процесс образования атеросклеротических бляшек не только приостанавливается, но происходит их рассасывание. Но при этом надо вести активный образ жизни.

Нельзя не сказать несколько слов о рыбьем жире. Например, у гренландских эскимосов, употребляющих много рыбьего жира, практически нет атеросклероза, уровень холестерина значительно ниже, чем у жителей континента. Рыбий жир значительно разжижает кровь, что предупреждает тромбообразование. Отмечено, что если употреблять рыбные продукты 3-4 недели, а это высоконасыщенные жиры, то наблюдается исчезновение атеросклеротических бляшек, восстанавливаются склерозированные сосуды почек, в организме накапливается витамин Е, являющийся одним из самых сильных антиоксидантов. Вот почему рыбу как белковый продукт надо предпочесть мясу. Особенно в пожилом возрасте лучше употреблять слабосоленую рыбу, так как она не подвергалась термической обработке, — это горбуша, чавыча, палтус. Если рыба свежая, то солите ее сами: удалить внутренности и натереть рыбу 2 ст. ложками соли, смешанной с 1 ст. ложкой сахара. Для соления лучше брать рыбу с головой, у которой больше сохраняется жир, используемый для приготовления лекарств. Перед солением голова отрезается, и из нее готовится суп, который варится до выкипания половины воды и вместе с костями — хорошая добавка «хорошего» кальция, вечно недостающего организму. Кстати, если принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день жир осетра, то восстанавливается зрение.

КАК ИЗМЕНИТЬ ВНУТРЕННЮЮ ЭКОСИСТЕМУ

Разобрав основные функции организма только в связи с характером питания, можно представить себе всю сложность работы и взаимоотношений его органов и систем. Вот почему независимо от экономических, социальных и других проблем наше здоровье находится в прямой зависимости от состояния внутренней экосистемы. Один шаг к здоровью вы уже сделали, перейдя на раздельное питание. Многие, обращаясь к нам за помощью, сетуют, что, несмотря на очистку кишечника, они не отмечают особенного эффекта от проводимых мероприятий. Всё

так. Эти больные не учитывают такого важного фактора, как промывание печени и восходящего отдела толстого кишечника. Только при проведении этой процедуры вы увидите, сколько выйдет из вас шлаков, каловых камней, после чего процесс оздоровления пойдет активнее. Некоторые больные жалуются, что не могут переносить прием масла. Тогда переход на раздельное питание, преимущественно растительную пищу и периодические голодания также будет способствовать очищению организма от шлаков, только это займет значительно больше времени.

Итак, зашлакованный кишечник, в котором нарушены барьерные функции, всасывательная, эвакуаторная, выделительная, термо- и стимулообразующая; гормональная и другие системы не работают, пропускают токсины в кровь; печень, которая также выходит из строя и тоже не способна осуществлять детоксикационную функцию. Многие зарубежные ученые отмечают, что 9/10 всех болезней зависят от состояния желудочно-кишечного тракта, в частности запоров, на которые у нас, как правило, не обращают никакого внимания. При этом характер заболевания не играет значительной роли, будь то сердечно-сосудистая, нервная, легочная системы, нарушения обменных процессов, женской или мужской сферы и т. д.

Предложенная система очистки и раздельного питания, апробированная на тысячах больных, позволяет с уверенностью сказать, что только переход на раздельное питание и очистка организма помогли избавиться многим больным от заболеваний, независимо от их природы.

Но это всего лишь часть оздоровительной системы. Не менее важным средством в лечении больных является использование различных сроков голодания. Профессор Ю. С. Николаев, сделавший многое в раскрытии механизмов и популяризации голодания, назвал его «разгру-зочно-диетической терапией». Сейчас о лечебном голодании написано много литературы, поэтому ограничимся только его сущностью.

Во время голодания организм, проводя «уборку», подвергает переработке все то, что в нем задержалось, и может на первых порах даже принести себе вред. У некоторых больных даже после голодания в течение 10-20 дней и затем рекомендованного тюбажа печени (от фр. tubage — «введение трубки, зонда») продолжали выходить каловые камни.

Вот почему, прежде чем начинать голодать, мы настоятельно рекомендуем очистить кишечник и печень.

Во время голодания происходит разрушение и выведение из организма всего того, что было накоплено в нем из конечных продуктов обмена: мочевины, мочевой кислоты, креатина, креатинина и других веществ.

Отмечено, что стимулирующий и нормализующий эффект от голода происходит за счет автолиза, самопереваривания отживших, больных клеток, спаек, опухолей, что еще 100 лет тому назад отмечал академик В. В. Пашутин. Здоровая клетка при этом как бы обновляется. Физиологичное голодание не приводит ни к каким патологическим сдвигам, потеря массы тела составляет максимум 30%, но, как правило, не превышает 20%.

Начинать голодание нужно с 1-2 дней, затем постепенно увеличивать до 12-14 дней.

Ю. С. Николаев в клинике проводит голодание до 30 суток и более. Собственная практика показывает, что лучше часто голодать от 2-3-5 до 14 дней, чем один раз, но длительно. Организм сам определяет, когда нужно прекратить голодание, возникает нестерпимое желание есть. Насиловать себя при этом не надо, затем следует постепенно переходить на нормальное, раздельное питание.

Выполняя предлагаемые рекомендации, во время голодания вы должны вести активный образ жизни, больше ходить, бегать трусцой, делать массаж, принимать контрастный душ. Помните, что психологический настрой, оптимизм, вера в успех мероприятия — не менее важная сторона голодания, в противном случае эффекта от него будет немного.

Профессор Ю. С. Николаев не зря помещает больных в клинику: там определенный настрой, все находятся в одинаковых условиях, когда на 1, 2 и 3-е — вода, нет запахов пищи, только сопереживание друг другу. Как правило, на 4-7-й день (при повторных голоданиях на 2-3-й день) вы будете отмечать появление запаха ацетона изо рта, слабость, плохой сон. Это происходит потому, что организм перешел с углеводного на белковый и жировой обмены, и служит хорошим показателем того, что организм начал свое оздоровление. Пережить этот кратковременный период вам поможет прием подсоленной или минеральной воды или воды, в которой надо развести

1-2 ст. ложки меда на 1 л, добавив туда немного лимонного сока.

Голодание является неспецифическим методом оздоровления, которое происходит за счет нормализации биохимических, энергетических и других реакций. По мнению Г. А. Войтовича, помимо шлаков из организма выводятся радионуклиды, нитриты, нитраты, пестициды, тяжелые металлы, яды. При радиационных поражениях или снятии интоксикации после облучения ни один метод не дает такого эффекта, как голодание. Голодание является мощным средством не только очистки организма, но и усиления иммунной системы. Кстати, со 2-3-го дня голодания человек уже

не переносит дыма сигарет, не говоря уже о запахе алкоголя, что следует учесть при отвыкании от курения и лечении от алкогольной зависимости.

Голодание способствует коррекции генетического аппарата, который можно восстановить за счет нормализации обменных процессов.

Существует несколько способов голодания: 1-й основан на неограниченном приеме воды, отдельно или в сочетании с приемом урины, 2-й — на приеме фруктовых, овощных соков или в сочетании их с водой 1:1, 3-й — сухое голодание, при котором прием жидкостей сводится до минимума или вообще исключается (что лучше делать людям, хорошо тренированным в этом отношении). Но во всех случаях необходимо помнить, что голодание — это серьезная процедура, которую надо проводить после очистки кишечника, печени, суставов на фоне проведения комплекса мероприятий: массажа, физических упражнений, прогулки не менее 1-2 часов, посильного труда, водных процедур, дыхательной гимнастики.

Любопытный факт приводят люди, которые осуществляли голодание, находясь в горах: 7-10-дневное голодание при активных движениях было равноценно голоданию, проводившемуся в 2 и даже в 4 раза дольше в обычных условиях.

И еще. Одним из главных условий выздоровления после голодания, особенно длительного, является то, что необходима осторожность при переходе к приему пищи, так как слизистая кишечника становится нежной, как у новорожденного. После голодания вы должны перейти на другой образ жизни: не смешивать, за редким исключением, белковую пищу с углеводной, не есть очень горячую или холодною пищу тщательно ее прожевывать и т. д.

Правильно проведенное голодание — это наведение порядка в вашем физическом теле, где биохимические и энергетические процессы будут идти на чисто физиологическом уровне. Именно этот процесс делает эффективным метод голодания как неспецифического воздействия на все органы и системы организма. Вот почему при голодании не имеет значения характер вашего заболевания, будь то различного рода опухоли, заболевания почек, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, воспалительные процессы, снижение половой потенции и т. д. Противопоказания — острые состояния, тяжелые хронические болезни, психические расстройства. При голодании наводится порядок в вашем «доме, квартире», после чего станет легко не только телу, но и душе.

Многие задают вопрос: делать во время голодания клизмы или нет? (См. раздел «Рекомендации».)

Что делать, если вы пришли в гости, а на столе есть и жареное, и жирное? Любое ограничение в питании, будь то вегетарианство или белковая пища, — это крайности, при которых ряд функциональных систем нагружен, другие — нет, но организм-то функционирует и болеет теми же болезнями.

Как вы уже знаете, любая пища воспринимается организмом как стресс, при котором включается иммунная система: специфическое динамическое действие пищи и пищевой лейкоцитоз. Доказано, что если человека постоянно тренировать в отношении к незначительным стрессовым ситуациям, то при возникновении сильных воздействий он справится с ними лучше и быстрее. У нас в практике был случай, когда человек пил только кипяченую воду в течение всей жизни. Его товарищи решили подшутить над ним: из фляги вылили кипяченую воду и налили туда сырую, которую он выпил. Мы, врачи, видели различных больных, но то, что делалось с этим человеком, наблюдали впервые. Практически мгновенно начали работать все отверстия, и, если бы не квалифицированная реанимационная помощь в течение трех дней, трудно сказать, остался бы он жив или нет.

Организм надо тренировать, чтобы на любой стресс, в том числе и на прием смешанной пищи, он реагировал нормально. Но это должно быть не правилом, а исключением.

Сегодня модно применять различные диеты, выглядеть стройными, особенно молодым девушкам. Но любое ограничение, диета — это стресс, уязвимость для любых видов инфекции. Нет белка в пище — человек не в силах нейтрализовать действие вирусов, микробов, и возникает иммунодефицит. Ограничение в питании даже на короткое время может довести девушку до иммунодефицита быстрее, чем вирус СПИДа. На этом фоне возникают аутоиммунные заболевания (сахарный диабет, различные аллергические проявления, синдром хронической усталости, нарушение обменных процессов, менструального цикла, невротические состояния и др.). Особенно это опасно делать, когда идет формирование всех систем организма девочек, его гормональной и репродуктивной функций.

Работа пищеварительного тракта будет хорошей только тогда, когда вы будете постоянно употреблять грубую растительную пищу в сыром виде при ограничении животных белков у жирной пищи, мучных блюд и сладкого. Даже церковь допускает прием скоромной пищи, если вы находитесь в гостях во время Великого поста: нельзя обижать хозяйку, которая с любовью готовилась к встрече.

Следует обратить внимание на одно обстоятельство.

Наше тело населено микроорганизмами, в том числе клетками-киллерами — защитниками от тех же опухолевых клеток, микробов, различных «дикарей». Эти помощники человека едят только натуральные продукты, и чем богаче ассортимент, тем лучше, а ограничения в пище, особенно суррогатной, рафинированной, делают их ослабленными, что снижает активность иммунной системы. Этот процесс усугубляется ухудшением экологической обстановки (воздух, вода), употреблением химических лекарств и т. п.

Организм — это сложная система, где все должно находиться в равновесном$_{y}$ гармоничном состоянии, его можно достичь только постоянной тренировкой всех органов и клеток. Возникает проблема с борьбой противоположностей: тренироваться или расслабляться?

Как вы знаете, оценка состояния человека проводится по так называемым нормам: температуры, крови, давления и т. п. И если произошла какая-нибудь поломка в организме, он должен обладать резервом энергии, с помощью которого быстро сможет навести порядок. .Скажите, например, для чего повышенную температуру, этот естественный защитный механизм, когда включается вся иммунная система, вы сбиваете с помощью тех же антибиотиков, сульфаниламидов? В следующий раз этот механизм работать не будет. Ведь быть расслабленным и не работать всегда приятнее, чем напрягаться. Это может быть началом болезни, а может быть и концом жизни. Что изберете вы смыслом своей жизни, то и пожнете. Да еще психический настрой на болезнь создает ситуацию, когда никакие лекарства вам уже не помогут. Какова поставленная задача, таков и результат. Кто хочет быть здоровым, тот ищет пути к выздоровлению и, главное, находит их или сам, или с помощью других, только для этого надо не расслабляться, а потрудиться. Здоровье должно быть оплачено трудом, тренировками, отказом от ряда привычек и переходом на новый уровень жизни, который заложен в организм и взят от Природы.

В конце раздела о питании хотелось бы остановиться еще на одном немаловажном вопросе. До последнего времени иммунной системой, кроме иммунолога Р. Петрова, мало кто занимался. В последнее же десятилетие сразу и все у особенно в России, стали говорить об иммунной системе у разрабатывая искусственные иммуности-муляторЫу иммуномодуляторы. Что же получается? Эндоэкологическая среда и все соединительнотканные структуры организма не могут нормально работать из-за зашлакованностиу в результате чего страдают био-имические, энергетические, ферментативные, гормональные и другие системы и, конечно, выходит из

строя

і иммунная система. Искусственно накачивая иммунос-чимуляторами организм, л/ы тел* самым помогаем тому, то собственная иммунная система вообще выходит из троя. Вместо того чтобы очистить эндоэкологическую реду от шлаков, перейти на природный режим питания раздельное), что являлось венцом исследований велико-

0 русского ученого И. П. Павлова, тел* самым восстано-ить саморегулирующуюся систему, которая уже сама taeedem порядок в организме: избавит вас от многих шеющихся и предупредит возникновение возможных заболеваний. Только для этого необходимо придерживать-я предлагаемого подхода к оздоровительной системе, гроверенной на тысячах больных, характер заболеваний ъторых не имел значения.

Предлагаемая система питания позволит вам избавиться от многих недугов, я если вы ее нарушите, что южет быть эпизодом, то организм быстро справится с юследствиями «стрессовой» ситуации. Почему мы обращаем ваше внимание на желудочно-кишечный тракт как юновную причину возникновения практически всех заболеваний? Да потому$_{}$ что здесь находится около 3/4 всех тементов иммунной системы, здесь вырабатывается бо-\ее 20 собственных гормонов, я остальные гормональные)рганы зависят напрямую от поставки тех элементов, >ез которых они не могут нормально функционировать. 1десь осуществляются сложнейшие биохимические, фер-чентативные, биоэнергетические реакции по переработ-:е, синтезу, всасыванию необходимых организму веществ

1 выведению продуктов метаболизма. Главное, здесь ня-содится брюшной мозг$_{у}$ о котором официальная медицина іе говорит, но от которого зависят все тонкие механизмы работы ЖКТ и его связи с головным мозгом.

Как показал опыт работы народных целителей, при шбом заболевании страдает какой-нибудь один из указанных процессов или, как правило, все вместе взятые, не устранив неполадки в которых, практически невозможно зылечить больного.

Речь, конечно, идет об очистке кишечника, главное — печени, поджелудочной железы. Вам должно быть теперь понятным, что состояние здоровья находится не только в ваших руках у но зависит главным образом от питания (раздельного) и желудочно-кишечного тракта, от нормальной работы которого зависит состояние всех органов и систем организма.

Для многих из вас будет интересна следующая информация. Мало кто знает, что сейчас в мире находятся под наблюдением более 30 тысяч

человек, которые живут и здравствуют, не употребляя никакой пищи. Мы хорошо знакомы с З. Богдановой из Краснодара. Методом биолокации, не зная, кто перед нами, мы определили, что более 5 лет назад у нее была тяжелейшая психологическая травма (гибель сына), после чего она перестала есть. В настоящее время ей почти 70, но выглядит она не более чем на 30. Джасму-тин (Австралия) не ест уже 12 лет, и в свои почти 50, как она сама говорит, ощущает себя 17-летней. Таких людей называют «солнцеедами». С помощью сканирования у них обнаружено увеличение шишковидной железы (эпифиза), так называемого «третьего глаза», и ее свечение, в 20 раз более яркое, чем у нормальных людей. Дело в том, что в результате медитации, вегетарианства (например, Джасмутин) или различных потрясений (Богданова) их мозг начал работать на более низких вибрациях (0,5-3 колебаний в секунду), благодаря чему меняется и состояние их тела, души, и возможности организма. Оказывается, человек при этом способен трансформировать и получать энергию другим способом, на атомном уровне через космос. Многие думали, что «солнцееды» просто вводят в заблуждение других, а на самом деле в укромном месте все-таки едят. Ученые Индии решили провести эксперимент с одним из «солнцеедов»: поместили его в помещение, начиненное приборами, и в течение 411 суток наблюдали за ним. Особенностью этого «сол-нцееда» было то, что в сутки он принимал только четверть стакана воды, остальное время проводил в медитации и выполнении различных асан, на прогулки его не выводили. Эксперимент закончили, так как самим ученым надоело наблюдать за своим подопечным, которому даже не нужен солнечный свет, ибо космическая, как и другая энергия, находится всюду, а ученым пока не хватает сознания, которое слишком заматериализовано для понимания того, что уже существует как факт. Единственное, что установили исследователи, что «солнцееды» здоровы и никаких отклонений в их организмах не наблюдалось.

Вы спросите, а как же макро- и микроэлементы, витамины и другие вещества, без которых, как все утверждают, невозможно существовать? Но это лишний раз доказывает, что наш организм — мощная энергоинформационная система — представляет собой единый организм со Вселенной, который должен всегда находиться в гармоническом состоянии на всех уровнях: клетки, орган, тело, душа, окружающая среда, мир...

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

1. «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» (Сократ).

2. Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50-60%, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20-25%, белковой — 15-20%. С возрастом преимущественно растительная пища, жиры— 5-10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите себе обеспечить здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше горечи (специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок и др.).

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте сладкое.

3. Жидкость употребляется не позднее чем за 10-15 минут до еды и через 1,5-2 часа после еды. После еды 2-3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку

В связи с постоянным обезвоживанием организма, о чем вы уже знаете, начиная с утра натощак, надо в течение дня выпить не менее 1,5-2 л чуть подсоленной воды: 1 г соли на 1 л воды, или 0,5 ч. ложки без верха на 2 л, добавляя в каждый стакан 5-10 капель 3%-ной перекиси водорода (при отсутствии дискомфортных ощущений).

Желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин) необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть больше. Разбавляя желудочный сок любой жидкостью, соответственно уменьшая его концентрацию так же, как и желчи, и панкреатического сока, силы кислоты уже недостаточно для соответствующей обработки пищи, которая в дальнейшем перевариваться не будет, а будет гнить в кишечнике, мы создаем все условия для зашлакованности организма и возникновения заболеваний.

Это связано также с тем, что недостаток соляной кислоты в организме чреват большими нарушениями в работе всего пищеварительного тракта. Особенно это сказывается на лицах пожилого возраста, у которых выделение соляной кислоты уменьшается до 15% от 20-летнего возраста.

Дефицит соляной кислоты — это нарушение синтеза белков, кальция, железа, возможность поступления в организм избыточного количества патогенных бактерий, так как желудок и, в частности, соляная кислота — это мощный санитарный барьер. Вот почему так вредно пить воду (жидкость) во время и после еды, так как они значительно уменьшают концентрацию соляной кислоты, и даже если в пище содержится

достаточное количество необходимых организму веществ, они не до конца перерабатываются, что приводит к недоокислению веществ и их гниению. Рафинированная и сладкая пища также являются продуктами, резко влияющими на снижение количества соляной кислоты.

4. Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) принимать за 8-10 минут до приема углеводной или белковой пищи.

5. Как правило, не смешивать углеводную пищу с белковой.

6. Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30-40 и 3 г в сутки).

Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты — еще больше. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару.

7. Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2-3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем тщательнее пережевывается нища, тем больше ее поверхность, тем активнее будет переработка в ЖКТ, а согретая пища во рту усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма. Зубы никогда не держите сжатыми, ибо челюсти — это те же электроды, которые при соединении замыкаются, «коротят» на тонком энергетическом уровне, что сказывается на деятельности мозга.

Кстати, у нас врачи вообще не обращают внимания на такую «малость», как работа желудочно-кишечного тракта, в результате деятельности которого образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно, не до конца переработанная, служит появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5-2 л). Необходимо помнить, что газы — это непереваренные белки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

Если хотите жить долго, помните: «Пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав» (Г. Флетчер).

Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание; если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи не будет, что показывают своей жизнью долгожители.

8. Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в это время пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.

9. Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20-30 минут отдохнуть, но не спать.

10. Принимать пищу не менее 3-4 раз в день, понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи не позднее 20 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.

И. Один раз в неделю делать разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодать, принимая талую воду, урину

12. Во время заболеваний до нормализации температуры ничего не есть, кроме воды, соков.

13. Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.

14. Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была вся съедена. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22-38 °С.

Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье.

15. Так как питание — это трудоемкий энергетический процесс, включающий переработку пищи, всасывание питательных веществ, выведение отходов, то оптимальный режим питания следующий: есть поменьше, пища должна быть однородной, свежей, преимущественно растительной, с ограничением сластей, копченостей; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движения) больше.

16. Одно из распространенных нарушений в работе кишечника — это запор, от которого зависят многие заболевания. Для того чтобы стул был ежедневным, надо утром, до 7 часов местного времени, выпивать 1 стакан воды комнатной температуры и в течение дня, каждые

2-3 часа, по 50-70 мл, что особенно важно для пожилых. Обратите

внимание, как вы испражняетесь. На стульчаке сидите под прямым углом туловища к бедрам, отвислый живот между ног. Когда начинаете тужиться, внутрибрюшное давление из-за слабости мышц живота и спины будет направлено вперед и частично вниз. Вот почему включаются внутригрудное давление и мышцы диафрагмы, этого лимфатического сердца, своего рода насоса, перекачивающего жидкость снизу вверх, из-за чего кровь из легких и головы перемещается вниз (глаза при этом как будто вылезают на лоб), что приводит к обескровливанию и возможной потере сознания, инфаркту, инсульту. Предотвратить это вам позволит скамеечка высотой 15-20 см, поставленная под ноги. Бедра при этом прижмутся к животу, а колени перед лицом; это «поза орла». Укрепив мышцы живота, спины упражнениями, данными в разделе «Рекомендации», при такой позе с помощью малых усилий и только внутрибрюшного давления и диафрагмы вы спокойно будете испражняться. Только не торопитесь покидать туалет, а все повторите 20-30 раз, это будет тренировкой для последующей хорошей работы этого сложного механизма, от которого во многом зависит ваше здоровье.

ДЫХАНИЕ

Как известно, основу нашей жизни составляют вода, воздух и пища. Конечно, без этих факторов организм существовать не может, но если посмотреть по степени их важности, то без воздуха человек не может жить больше 3-5 минут (после чего наступают необратимые процессы), без воды от

3 до 7 суток, а без пищи — 30 и более дней. Древние говорили: «Дыхание — это жизнь», и это правильно.

ДЫХАНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ

В последние годы при рассмотрении различных аспектов поддержания здоровья человека и повышения его устойчивости к резко возросшей экологической неблагоприятной ситуации большое внимание стали уделять не только различным видам физического воздействия, питанию, но и дыханию. Этому также способствует огромный наплыв литературы из восточных стран, а также популяризаторов различных методов дыхания, таких как К. П. Бутейко, А. Н. Стрельникова и другие. Недавно даже вышла книга, написанная С. Скаловым, — «Правда об открытии К. П. Бутейко». В книге есть определенная доля правды, но никакого открытия нет. Система оздоровления с помощью дыхания имеет тысячелетнюю историю. Однако в различной литературе рекомендуются различные способы дыхания: одни говорят — дышите глубже, другие — неглубоко. Если даже врачи не могут понять, как же им рекомендовать дышать больным, то у простых смертных от таких рекомендаций голова идет кругом.

ЧЕМ МЫ ДЫШИМ?

Прежде всего уточним, чем мы дышим? Общее давление газов у нас в организме, так же как и в Природе, составляет 760 мм ртутного столба, или 100%, а парциальное (частичное) давление распределяется так: азота— 600 (около 79%), кислорода— 159(21%), аргона около 1%, углекислого газа 0,01-0,03% и незначительное количество других газов.

Кроме этого, в воздухе содержится космическая энергия, так называемая прана, с помощью которой идет подпитка организма. Еще в 1904 году академик В. М. Бехтерев утверждал, что благодаря энергии,

поступающей через органы чувств, она накапливается в центральной нервной системе даже в большем количестве, чем в мышцах. Те же экстрасенсы с помощью слабых физических полей иногда действуют сильнее, чем технические средства. Подпитка энергией идет через воздух, уши, свет, звук, через биологически активные точки.

Так как человек — это сложная колебательная система в определенных пределах, то изменение внешнего барометрического давления у больных сказывается на состоянии их здоровья. К сожалению, в наше время воздух, особенно в промышленных городах, настолько загрязнен, что создает напряженную экологическую обстановку, чреватую последствиями: чем хуже воздух, тем значительнее нарушения в организме.

Взгляните на таблицу. Существует мнение, что между кислородом и углекислотой должен быть определенный баланс.

В принципе, это верно, они должны находиться в точном равновесном соотношении, нарушение которого чревато последствиями, но назначение их разное и имеют они только общую систему движения, магистрали. Кислород является окислителем для сжигания органических веществ. Углекислый газ регулирует все обменные процессы веществ в организме. Если вы посмотрите на таблицу, то обратите внимание, что общее давление

Газовый состав организма (в %)

Газ	Атмосфера	Легкие	Артериальнаякровь	Венознаякровь	Ткань
Азот	78	78			
Аргон	1	1			
Кислород	21	13-14	10-12	4-4,5	4,5-5
Углекислыйгаз	0,01-0,3	6-7,0	6-6,5	6-7,0	6,5-7,5

кислорода в легких и углекислого газа в тканях должно составлять 21%, зачем это нужно, вы поймете из дальнейших рассуждений. При развитии любого заболевания, особенно дыхательной системы, у больных наблюдается постоянное увеличение глубины и частоты дыхания. К чему это приводит?

В своих классических исследованиях английские физиологи Холден и

Пристли доказали, что при нормальном дыхании кровь насыщается кислородом на 96-98%,

и, сколько бы ни накачивали воздуха в легкие, больше его туда не поступит. Бывает, что парциальное давление кислорода в крови повышается с 90 до 105-110 мм. Спрашивается, за счет чего? Кислород, как более стойкое химическое соединение, просто выдавливает из крови углекислоту, давление которой может снизиться до 30 и даже до 20 мм.

В авиационной и космической медицине для оценки степени индивидуальной чувствительности к снижению углекислоты крови широко практикуется проба с гипервентиляцией. Если здорового человека заставить глубоко и часто дышать 1 минуту, то у него в лучшем случае потемнеет в глазах и закружится голова, а в худшем — случится обморок, потеря сознания.

В чем здесь дело? Профессор Е. А. Коваленко провел специальные исследования на животных, где впервые изучалось парциальное давление газов не в крови, а непосредственно в тканях, в частности в мозге. Оказалось, что при резком и интенсивном дыхании напряжение кислорода в тканях может снижаться до 50-60% от обычного уровня. Кажется, что чем больше кислорода, тем должно быть лучше? Не тут-то было. Повышение парциального давления кислорода в артериальной крови приводит к снижению углекислоты, а чем ее меньше, тем сильнее спазм сосудов, тем меньший приток кислорода, продуктов питания к тканям. Вот почему при гипервентиляции происходит потеря сознания. Доказано, что наличие углекислоты в крови и тканях организма — это не просто наличие продуктов отходов и шлаков (как учат всех врачей), от которых надо избавиться.

Углекислота — это второй по значимости после кислорода важнейший регулятор и субстрат жизни. Углекислота стимулирует дыхание, способствует расширению сосудов мозга, сердца, мышц и других органов, участвует в сохранении необходимой кислотности крови, влияет на интенсивность самого газообмена, повышает резервные возможности организма и иммунной системы. Когда анестезиологи во время операции дают наркоз и по показаниям парциального давления кислорода радуются, что оно больше, больному становится плохо. В каждой операционной стоит прибор для оценки газообмена. Следите за углекислотой, а не только за кислородом — проблем у вас не будет. Вот почему с особой осторожностью надо относиться к кислородоте-рапии. И когда больным с бронхиальной астмой рекомендуют дышать кислородом, тем самым не облегчают, а ухудшают их состояние.

Это только на первый взгляд кажется, что мы дышим правильно, но это не так. На самом деле у нас разрегулирован механизм кислородообеспечения клеток из-за нарушения соотношения кислорода и углекислого газа на уровне клеток. Дело в том, что по закону Вериго в случае нехватки в организме углекислого газа кислород с гемоглобином образует прочную связь, что препятствует отдаче кислорода тканям. Известно, что только 25% кислорода поступает в клетки, а остальной возвращается обратно по венам. Почему так происходит? Проблема заключается в углекислом газе, который в организме образуется в огромных количествах (0,4-4 л в минуту) как один из конечных продуктов (наряду с водой) окисления питательных веществ. Причем чем больше человек испытывает физических нагрузок, тем больше производится углекислого газа. На фоне относительной обездвиженности, постоянных стрессов обмен веществ замедляется, что вызывает падение выработки углекислого газа. Волшебство углекислого газа заключается в том, что при постоянной физиологической концентрации в клетках он способствует расширению капилляров, при этом больше кислорода поступает в межклеточную жидкость и потом путем диффузии в каждую клетку. Следует обратить ваше внимание на то, что каждая клетка имеет свой генетический код, в котором расписаны вся ее программа деятельности и рабочие функции. И если любой клетке создать нормальные условия снабжения кислородом, водой, питанием, то она будет работать заложенное природой время. Вопрос заключается в том, что надо дышать реже и неглубоко и больше делать задержек на выдохе, тем самым способствуя поддержанию углекислого газа на физиологическом уровне в клетках, снятию спазма с капилляров и нормализации обменных процессов в тканях.

В своей диссертации А. Ряжский показал, что при гипервентиляции в организме животных происходят необратимые изменения, которые приводят их даже к гибели.

При подготовке к космическим полетам серьезно встал вопрос, чем дышать в замкнутых системах космического корабля? О чем говорили физиологи? Кислород — хорошо, азот, инертный газ, углекислый газ в малых дозах — хорошо, в больших — плохо. Вывод: зачем везти ненужный азот, если масса 1 м^3 сжатого воздуха составляет 1 кг 250 г, в котором почти 80% азота. К тому же вывод на орбиту одного килограмма стоит очень дорого. В принципе, американцы и пошли по этому пути, о чем в дальнейшем пожалели и перешли на систему дыхания, принятую в России.

Но у нас тоже все шло не так гладко. В лабораториях Института

авиационной и космической медицины, а также в Институте медико-биологических проблем широким фронтом шли эксперименты с различным содержанием кислорода и углекислого газа и их сочетаний. Кстати, один из первой группы космонавтов В. Бондаренко погиб незадолго до полета Ю. Гагарина» находясь в барокамере на высоте 4000 м с содержанием кислорода 40%. В это время в Горьком профессор М. И. Волский со своим сыном Евгением доказали, что Лавуазье ошибался, говоря о невозможности живых организмов усваивать азот воздуха.

В результате проведенных исследований было доказано, что азот усваивается в организме специальными микробами, находящимися в трахеобронхиальном отделе легких и в кишечнике, как азотобактериями почвы. Оказывается, азотсодержащие соединения в организме животных и человека могут разлагаться до молекулярного азота и его даже можно выдыхать больше, чем вдыхать. Получается, что мы не только дышим азотом, а питаемся им, только не атмосферным, а связанным, белковым. В этом также кроется одна из причин неумелого хозяйничания на земле: использование химических азотных удобрений, кроме истощения почвы, отравления всего живого и самого человека в том числе, ничего не дает. Вот почему ультрафиолетовое облучение земли, воды с помощью устройств, предложенных нами, позволяет без каких-либо минеральных удобрений получать урожай любой культуры в 1,5-2 раза больше: происходят естественная активация азотобактерий и переход азота воздуха и почвы в продукт. До сих пор это открытие Волских не принимается во внимание, так как оно повлечет за собой переворот во многих направлениях науки.

В последние годы в нашей стране впервые начато интенсивное изучение проблемы свободнорадикальной патологии, то есть образований агрессивных продуктов, когда химические реакции при окислительно-восстано-вительных процессах идут не до конца, при этом освобождается один неспаренный электрон, разрушающий мембрану клетки и ее структуру. В настоящее время даже существует теория возникновения заболеваний и старения, основанная на свободнорадикальной теории.

Одним из способов борьбы со свободными радикалами является наличие в звеньях химической реакции перекиси водорода — сильного антиоксиданта: в норме она, разлагаясь, выделяет кислород, который может увеличиваться до 80% в тканях. При патологии этот процесс нарушается, что приводит к закислению среды, недостатку кислорода (гипоксии), нарушению соотношения кислорода и углекислоты и, как следствие, сужению сосудов, то есть к заболеванию.

Хорошей защитой от продуктов агрессии свободных радикалов в организме является комплекс антиоксидантов, среди которых особым почетом пользуется витамин Е, которого очень много в облепихе и других ягодах.

Рассмотрим еще один аспект, возникающий при кислородном голодании, так называемую гипоксию. Из-за того, что нетренированный человек при гипоксии испытывает нехватку кислорода, он начинает непроизвольно глубоко дышать. Многие думают, что это нормальное состояние. Однако, как вы уже знаете, углубленное дыхание приводит к снижению, вымыванию из организма углекислоты. Получается парадокс: здоровый человек учится при гипоксии дышать глубоко, чтобы заболеть, а больной — усиливая дыхание, ухудшает его. Именно на это обратил внимание врач-терапевт К. П. Бутейко.

Надо помнить одно важное обстоятельство: чем больше кислорода в крови, тем хуже для организма из-за опасности образования перекисных продуктов, о чем говорилось ранее. Природа хорошо придумала, дав нам избыток кислорода. Однако в легких кислорода должно содержаться столько же, сколько на высоте 3000 м над уровнем моря. Это оптимальная величина, превышение которой ведет к патологии.

Почему, например, горцы живут долго? Конечно, экологически чистая еда, размеренный образ жизни, постоянная работа на свежем воздухе. Чистая снежная вода — все это хорошо. Но дело в том, что на высоте 1-2-3 км, где находятся горные селения, ощущается сравнительно сниженный процент содержания в воздухе кислорода. Так вот, именно при гипоксии (нехватке кислорода) организм начинает экономно его расходовать, клетки находятся в режиме его ограничения, и они обходятся жестким лимитом при нормальной концентрации углекислого газа.

Давно замечено, что пребывание в горах улучшает состояние больных, особенно с заболеваниями легочной системы. Вот почему в последнее время горы используют как лечебный фактор, а в обычных условиях — барокамеры. Лишним тому доказательством служит разработанный профессором Е. А. Коваленко с соавторами метод импульсного дыхания, когда человек до 10 минут дышит воздухом с пониженным содержанием кислорода (100— 105 мм), а затем 10 минут — обычным атмосферным воздухом. И так несколько раз. Широкое применение этого метода показало, что в целом это приводит к нормализации дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, обменных процессов.

Этот же самый принцип использовал в своем приборе В. Ф. Фролов. Когда вдох и выдох делаются через небольшой слой воды, возникает

сопротивление воздуху, создающее незначительное давление в легких, что способствует улучшению обменных процессов. В случае, если у вас бронхит, бронхиальная астма, чтобы из-за дополнительного сопротивления начал выделяться секрет, увлажняющий бронхи и снимающий сухой кашель, то надо в бутылку налить побольше воды и через трубочку дышать так, чтобы пузыри шли со дна. Вдох короткий обычным воздухом, выдох в бутылку или длительно равномерно, или прерывисто.

В настоящее время большинство исследователей считают, что при заболеваниях возникают нарушения дыхания тканей, в первую очередь за счет глубины и частоты дыхания и избытка парциального давления кислорода, что снижает концентрацию углекислоты. В результате из-за спазма сосудов наступает кислородное голодание. Включается мощный внутренний замок, спазм, который снимается только на короткое время различными спазмолитиками. В этом случае надо просто задержать дыхание, снизить вымывание углекислоты. С увеличением концентрации углекислота сама снимает спазм и нормализует окислительно-восстановительный процесс.

В каждом заболевшем органе, как правило, находят парез нервного волокна и спазм сосудов, то есть не существует болезней без нарушения кровоснабжения. С этого начинается самоотравление клетки из-за недостаточного поступления кислорода, питательных веществ и малого оттока продуктов обмена, или, иначе, — любое нарушение работы капилляров — первопричина многих болезней. Роль же дыхания в процессе развития патологии также огромна.

С уменьшением глубины и частоты дыхания нормализуется количество углекислоты в организме, тем самым снимается спазм сосудов, раскрепощаются и начинают нормально работать клетки, уменьшается количество потребляемой пищи, так как улучшается процесс ее переработки на клеточном уровне. Интересно, что этот прием используют йоги, когда они задерживают дыхание на довольно длительное время.

ЗАЧЕМ МЫ ДЫШИМ?

Зачем мы дышим? Что происходит в легких при обмене газов? Кровь, проходя через легкие, насыщается кислородом. При этом сложное белковое образование гемоглобин переходит в оксигемоглобин, с помощью которого разносится вместе с питательными веществами по всему организму Кровь становится ярко-красной. Вобрав в себя все отработанные продукты

обмена веществ, кровь уже напоминает сточные воды. Попадая в легкие, эта кровь приходит в соприкосновение с кислородом. Сжигаются продукты распада, удаляется излишняя углекислота. При заболеваниях легких (бронхиальная астма, бронхиты и т. п.), когда альвеолы, эти функциональные единицы легких, в которых происходит газообмен крови, раздуты, процесс нарушается, кровь не полностью очищается и, возвращаясь к тканям, несет в себе продукты метаболизма, тем самым дополнительно отравляя организм. Круг замкнулся, и где произойдет поломка системы — дело случая. С другой стороны, чем ближе к природной пища, то есть она сырая (растительная) или подвергнута незначительной термической обработке, тем большее количество кислорода освобождается при химических реакциях. Чем хуже работают легкие и чем термически больше обработана пища, тем хуже работают все органы. Йога свидетельствует, что человека питает не то, что он ест, а то, что усваивается им. Хорошо питаться — это не значит переедать, все продукты сваливать в кучу, тем более подвергать их длительной термической обработке, где все становится «мертвым». Слабые легкие и плохое пищеварение, как правило, неразлучны друг с другом, здесь прослеживается тесная взаимосвязь одного процесса с другим.

В упрощенном виде химическая реакция по переработке глюкозы, являющейся основой жизнедеятельности клетки, выглядит так: глюкоза-молочная-муравьи-ная-пировиноградная кислоты-углекислый газ и вода. При недостатке же кислорода вместо углекислого газа и воды образуется щавелевая кислота, которая, соединяясь со свободным кальцием, образует нерастворимую щавелевую кислоту — основу остеохондроза, артроза, склероза и т. п. При употреблении растительной пищи, где много органической щавелевой кислоты, являющейся единственной кислотой, растворяющей неорганическую щавелевую кислоту, вы одновременно занимаетесь профилактикой многих заболеваний. Видите, как все взаимозависимо в организме, в котором электролитные, микроэлементные и другие его составляющие должны находиться в равновесном состоянии!

КАК МЫ ДЫШИМ?

Как мы дышим?

Наивный вопрос, а сколько здесь коварства, ибо в этом процессе заложены основы возникновения различных заболеваний. Существует множество способов создания управляемого волей человека дыхания,

которые можно разбить на несколько групп: успокаивающее дыхание: нормальный вдох, продолжительный выдох, пауза в 2 раза короче, чем вдох (рис. 9.2); мобилизующее дыхание: продолжительный вдох, пауза в 2 раза короче, чем вдох, выдох нормальный, произвольный (рис. 9.3). Можно его делать так: вдох через левую ноздрю при закрытой правой, выдох через правую, вдох через правую и т. д. Для быстрой регулировки эмоционального состояния рекомендуется ритмическое дыхание, предложенное В. К. Дурымановым, — спокойный, легкий вдох, пауза, такой же выдох, пауза, потом чуть довыдохнуть, пауза, и снова цикл повторяется. Продолжительность вдоха и выдоха — по самочувствию (рис. 9.4).

Кроме того, Виталий Константинович Дурыманов обратил внимание на характер смеха, при котором мы выдыхаем рывками. Разделите вдох на 4 порции, пауза, и 4 порции выдоха. Еще лучше просто смеяться. Это успокаивающее дыхание способствует нормализации возбудительных и тормозных процессов при расстройствах нервной, сердечно-сосудистой систем. Люди старшего поколения помнят, как после пения улучшалось общее самочувствие. При длительном и плавном выдохе уменьшается частота дыхания, в организме задерживается углекислота, которая снимает спазм сосудов, улучшает кровоснабжение органов, метаболические процессы, человеку становится хорошо. К этому добавляется чувство общности, духовного единения, когда собственное «Я» становится частью целого.

Не в уменьшении ли пения также кроется значительное ухудшение психологического климата между людьми в настоящее время? Нам это рассказал один знакомый, который был свидетелем следующей картины на званом обеде в Японии. Стихийно возникло желание спеть песню на родном языке. Руководитель японской компании спел любимую песню (у них в школе введены специальные уроки пения) и довольно длинную, а наши могли спеть «Подмосковные вечера» только один куплет, остальные... забыли. Вышел конфуз, который замяли очередным тостом за дружбу.

Наиболее простым является метод дыхания, предложенный вьетнамцами: глубокий вдох, пауза, активный глубокий выдох, пауза. При вдохе максимально надуть живот, при выдохе — максимально втянуть (рис. 9,5).

Оригинальна методика (особенно она подходит людям, страдающим бронхиальной астмой), предложенная А. И. Сухановым. Суть ее в следующем. Сделать короткий быстрый вдох, как будто вы и не вдохнули и воздух попал только в нос, и задержать дыхание. Для усиления эффекта он

рекомендует это делать, сидя на коленях, руки сцеплены сзади. Не отрывая таза от пяток, сделать быстрый короткий вдох и, не дыша, медленно наклониться,

1. Обычное

2. Успокаивающее

Задержка дыхания Д на незначительном вьшохеУ

Довыдох

Рис. 9. Типы дыхания

коснуться лбом пола. В дыхание включить живот. При наклоне — выдох, при подъеме — вдох. Пауза.

Еще более оригинальный способ дыхания предложил К. Г. Вилунас, названный им «рыдающим». Особенностью такого дыхания является то, что вы делаете короткий неглубокий вдох, как при плаче, без паузы сразу же продолжительный выдох со звуками: «хооо», «фууу» или «ффф». Выдох делать до тех пор, пока приятно, причем воздух всегда продувается сквозь немного напряженные мышцы горла, гортани, губ. Автор считает, что это единственная в мире дыхательная система, возможная при дыхании не носом, а ртом. К сожалению, Вилунас не врач, но он должен знать, что длительное дыхание ртом нефизиологично, хотя эта методика, как и другие, дает эффект.

Проведенные исследования показали, что при задержке дыхания на вдохе создаются благоприятные условия для интенсивного усвоения кислорода. При этом давление в грудной полости становится положительным, а в брюшной — отрицательным. При задержке дыхания на выдохе идет более интенсивный процесс выведения из крови углекислоты и других продуктов обмена веществ, давление в груди отрицательное, в брюшной полости — положительное. Таким образом, грудная клетка и брюшная полость работают как насос, что способствует лучшему оттоку венозной крови от брюшных органов, в том числе и нижних конечностей, к сердцу и ее лучшему насыщению в легких.

К. П. Бутейко обратил внимание, что люди в основном глубоко и часто дышат, а это, в свою очередь, ведет к заболеваниям. Предложенный им метод приводит к уменьшению вентиляции легких, а следовательно, к снижению вымывания углекислоты из тканей. В результате повышается концентрация углекислоты в тканях до нормы, снимается спазм сосудов, за счет чего улучшается состояние больных. Все очень просто. Многие из вас отмечали, что выезжая из задымленного, загазованного города на природу, вы как бы пьянеете от свежего воздуха, начинаете дышать глубоко, а потом

вам становится плохо, вплоть до потери сознания. Что с вами происходит? Свежий воздух — всегда хорошо, но вы должны знать, что дышать глубоко вредно: чем больше накачиваете в организм кислорода, тем больше удаляется углекислоты, тем больше спазм сосудов, тем быстрее наступает гипоксия, то есть организм испытывает недостаток кислорода.

Напомним вам, что когда ребенок находился в утробе матери, ему для нормального развития было достаточно парциального давления кислорода 38 мм (4,9-5%), а углекислоты — 52-66 мм (7,1-7,4%). При рождении ребенок попадает в агрессивную для него среду, где кислорода в 4 с лишним раза больше, а углекислоты в 200-300 раз меньше. Вот почему в старину, да и сейчас в деревнях после рождения ребенка первое время туго пеленают, ограничивая глубину его дыхания.

Отдадим должное К. П. Бутейко, который, основываясь на уже доказанных законах физиологии (новое — давно забытое старое), предложил довольно сложную систему тренировки, требующую расчетов. Однако она не панацея от всех бед. А как же тогда быть с методикой

А. Н. Стрельниковой, которая рекомендует делать короткие глубокие вдохи в противофазе движений? Например, при наклоне туловища вперед мы, как правило, делаем выдох, а Стрельникова рекомендует в конце наклона делать быстрый короткий вдох. Кто прав? Как один, так и другой способ имеют свои преимущества, но оба требуют определенных навыков, тренировки.

В последнее время все больше обращается внимания на то, что любое заболевание связано с глубоким дыханием — гипервентиляцией. Вы замечали, как дышит злой человек? Часто и глубоко. А когда вы слушаете чарующую музыку, прислушиваетесь к чему-либо? Вы затаите дыхание. Работает закон Природы, только ему не надо мешать. Аутотренинг, медитация расслабляют и создают оптимальные условия для химических и биоэнергетических процессов.

Вместе с тем появился ряд направлений, связанных с глубоким дыханием, на которых следует остановиться особо. Основываясь на постулатах тибетской медицины,

Леонард Орр (США) в 1970-х годах предложил метод частого дыхания без пауз, названный им «ребефинг», в последующем тоже американец, С. Гроф, назвал этот метод голотропным дыханием.

Суть метода заключается в том, что в течение 1-2 минут вы делаете резкие, частые, глубокие вдохи при минимально пассивных паузах. Вымывая углекислоту, человек как бы теряет сознание, происходит переход на подсознательный уровень, перестает контролироваться тело.

Естественно, это делается только под наблюдением инструктора, лежа, укрывшись одеялом. Более щадящим способом является частое дыхание (вдох), практически без пауз. Во время такого дыхания человек «просматривает» свое рождение, «перемещается» в пространстве, то есть происходит разблокировка существующих при заболеваниях конфликтных процессов, сброс нервного напряжения. Такое свободное дыхание не совсем безобидно, и хотя оно оказывает хороший эффект, увлекаться им не нужно, проводить его можно только под контролем знающего специалиста.

Нас приучили, что болезнь — всегда расслабление, а не нагрузка, с помощью которой как раз и происходит исцеление. Однонаправленная деятельность человека, профессиональная работа, спорт, диета приводят к перенапряжению какой-то системы. Другие недогружены и снижают свой энергетический уровень. Необходимо гармоничное развитие всех систем, которое в любой стрессовой ситуации способно помочь той из них, которая нуждается, за счет мобилизации всех резервных возможностей организма.

Оригинальную методику дыхания предложил доктор Ю. Б. Буланов (Тверь). Сделать вдох, задержать дыхание и, когда появляется удушье, начать делать дыхательные движения с перекрытой гортанью. В это время продолговатый мозг, где находится центр дыхания, «думает», что в организм пошел воздух, но процесс гипоксии (нехватка кислорода) и избыток $C0_2$ — гиперкапния — остаются, и к общему дискомфорту добавляется жар в лице, ногах, руках, во всем теле. Сердце начинает биться, появляется испарина, на глазах появляются слезы, кожа краснеет. Если в это время такое дыхание сразу не прекратить, то может случиться непроизвольное мочеиспускание и даже акт дефекации. После такого дыхания глубоко и часто дышать нельзя, а спокойно отдохнув минуты 3, снова дышите так в течение 15-20 минут. Тренировкой нужно довести задержку дыхания до 60 секунд и усиливать эту методику можно вращением головы, туловища, движением рук вперед-назад, делать приседания. Противопоказаний практически нет.

Доктор философских наук, журналист, один из признанных народных целителей Ю. А. Андреев предлагает способ энергетической подпитки с помощью дыхания. Сделать вдох через нос, грудь поднимается, живот втягивается. Пауза. Медленно выдох через нос (рот), грудь опускается, живот расслабляется, пауза. После вдоха воздух как бы собирается в виде облачка вокруг солнечного сплетения, а во время выдоха оно отправляется в тот орган, который вас беспокоит. Только нужно запомнить, что при вдохе в организм поступает воздух чуть прохладный, а выдыхаем мы теплый. Так

вот, вы по 3-5 раз это «облачко» будете направлять в больное место теплым, а 3-5 раз — прохладным. Получается что-то вроде контрастного душа: тепло — прохлада, идет тренировка даже на клеточном уровне, в результате чего восстанавливаются как окислительно-восстановительные процессы, так и биоэнергетика с последующим выздоровлением.

КАК ЖЕ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ?

Как же правильно дышать? Основываясь на физиологических механизмах дыхания, мы рекомендуем следующий способ, который не требует для освоения особых усилий (см. рис. 9.6, 9.7).

Неглубоко вдохнуть, начиная с 1-2 секунд, пауза 1-2 секунды, медленно, неглубоко выдох 3-4 секунды, который должен быть всегда длительнее вдоха, пауза 1-2 секунды. Необходимо добиться, чтобы дыханий было не больше 6-8 в минуту. Если получается меньше, то еще лучше. Затем постепенно увеличивать время, но не глубину вдоха и выдоха, а паузы должны быть вдвое длиннее, причем дыхание должно быть поверхностным и редким, а соотношение вдоха и выдоха как 1:2,

3, 4. При дыхании включите диафрагмальное дыхание: вдох— надуть живот, выдох— втянуть, усилить тренировку можно так: выдох делать порционно, чем больше, тем лучше. Многие специалисты думают, что из-за уменьшения минутного объема дыхания может развиться кислородное голодание. Этого не надо бояться. Минутный объем дыхания снижается до оптимальной величины, когда о дефиците кислорода не может быть никакой речи, что доказано доктором медицинских наук

В. В. Гневушевым.

Конечно, освоение этого способа потребует определенных усилий, без этого не обойтись, но через 1-2 месяца такое дыхание перейдет на автоматический режим, чего трудно добиться другими способами.

И второе, чего вы не найдете ни в одном методическом пособии. После неглубокого выдоха (кому удобнее — вдоха) надо задержать дыхание настолько, насколько сможете. В течение 1-2 месяцев вы должны научиться за один раз задерживать дыхание на 30, 40, лучше на 60 секунд, а в сутки не меньше 30 минут, а еще лучше — до одного часа. Следует при этом запомнить одно правило, которое позволит вам лучше и быстрее научиться так дышать. Прежде чем вдохнуть, после задержки дыхания надо довыдохнуть, ведь в легких осталось еще много воздуха. Это позволит вам после задержки дыхания не дышать как паровоз, а практически сразу же

сделать очередной цикл задержки дыхания. При рекомендуемых способах ликвидируется избыточное возбуждение дыхательного центра, вот почему вам будет легко дышать.

Задержка дыхания у нас в семье даже стала причиной разбора. Дело в том, что я перевел свое дыхание на «автомат»: непроизвольно задерживая дыхание до 3-4 минут.

Как-то раз Людмила Степановна будит среди ночи и спрашивает:

— Ты жив?

— А что случилось? — взглянув, я увидел в ее руке часы.

— Ты уже не дышишь 4 минуты! — говорит она.

— Ну и что? — ответил я.

— Как что, я думала, что ты умер!

— Я разве вечером тебе жаловался на здоровье?

— Нет.

— Послушай, сейчас мне приснился сон, что я нахожусь на пляже, где одни только женщины в различного рода купальниках и даже без них. Одна красивее другой. Представь себе, что в этот момент, млея от восторга, забыв сделать вдох (или выдох), я умру. Так это же прекрасно, с какими мыслями на подсознательном уровне уйду в иной мир! Вообще, я постараюсь еще долго жить. Но если что случится, так тому и быть, но больше меня не буди.

Может быть, после этого она наблюдает за мной, как я сплю, но не будит.

Дышите так при ходьбе, в транспорте, на работе, во время отдыха. В начале освоения способа будут отмечаться сердцебиение, неприятные ощущения в области сердца, нехватка воздуха. Не обращайте внимания, через 1-2 недели вы заметите, что пульс становится реже, полнокровнее, кровяное давление снижается, самочувствие улучшается, работоспособность повышается. Конечно, в любом случае предварительно лучше посоветоваться с врачом, знакомым с физиологией дыхания. Если это не представится возможным, не торопитесь, медленно наращивайте секунды задержки дыхания, опасности в этом никакой нет. Чуть-чуть выдохнули (или вдохнули) — и не дышать, перед вдохом довыдохнуть. Конечно, вы можете провентилировать легкие, использовав так называемое глубокое дыхание, или вьетнамский метод. При этом во время вдоха надуть, а во время выдоха втянуть живот. Кстати, этот способ является хорошим тренингом для кишечника, массажа печени, поджелудочной железы, селезенки и других органов брюшной полости.

Предлагаемые способы не требуют никаких пересчетов, особых

навыков, просты в освоении и проверены на большом количестве больных, в том числе и на тех, кто освоил метод К. П. Бутейко. Не надо оканчивать никаких курсов, тем более платить денег. Дышите на здоровье.

Еще одна рекомендация. Вы, наверное, замечали, что дети спят на животе? (Кстати, спать на животе — это своего рода лечение и профилактика храпа.) Работает механизм поверхностного дыхания, когда углекислота действует как успокаивающее снотворное средство. Как-то в печати, правда зарубежной, промелькнуло сообщение, что дети, которые спят на животе, во сне могут умереть. Причина здесь кроется в том, что голова ребенка находится в складках подушек, где накапливается углекислота, которая вместе с воздухом снова вдыхается. Вот почему необходимо спать на маленьких подушках, а не на таких, в которых можно, оказывается, не только утонуть, но и умереть.

Если вы живете в доме с лифтом, не пользуйтесь им. После очистки кишечника, печени, подойдя к 1-й ступеньке, чуть вдохните (или выдохните) и быстро идите, не дыша, до того момента, пока можете. Остановитесь, довыдохните, успокойте дыхание. И снова в путь. Через 1-2 месяца вы будете на одном дыхании преодолевать 3-5 этажей, а то и больше. Главное — постепенная, но постоянная тренировка.

Одним из простых тестов на нормализацию дыхания является следующий: сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте. Если это сделаете не менее чем за 35 секунд (мужчины) и 25 секунд (женщины), то вы на правильном пути и многие проблемы со здоровьем уже преодолели.

Еще два теста на оценку состояния дыхательной системы:

• Проба Штаге. Сидя, расслабьтесь, сделайте максимально глубокий вдох, затем такой же выдох, затем сразу же спокойный вдох и задержите дыхание: в норме это должно быть 40-45 секунд.

• Проба Генча. Сделать глубокий вдох, выдох, еще вдох, затем спокойно выдохнуть не до конца и задержать дыхание. Если задержка меньше 34 секунд — неудовлетворительно, 35-39 секунд — удовлетворительная реакция, больше 40 секунд — хорошая.

Как утверждают некоторые ученые, лучше дышать носом. Такое дыхание способствует ионизации кислорода, который при этом приобретает отрицательный заряд, благодаря чему процесс образования оксигемоглобина в легких происходит легче. Помимо этого воздух, проходя через носоглотку, нагревается, что служит профилактическим средством от простудных заболеваний. То же самое делают собаки, куры, которые в холодное время дышат через шерсть, перо.

Вдох лучше делать через нос еще и потому, что здесь находятся

рецепторы, отвечающие за тонус мускулатуры бронхов и ритма дыхания. Слизистая носа, мерцательный эпителий, волоски выполняют очищающее, увлажняющее и согревающее действие.

При беге вначале трудно дышать, мы просто не умеем это правильно делать. Этому можно научиться следующим образом. Лечь на спину, на живот поставить банку с водой, а на грудь — книгу и дышать так, чтобы книга и банка поднимались одновременно, а затем поднимается только банка. Через 1-2 недели вы освоите принцип брюшного дыхания, что будете делать в автоматическом режиме.

Выдох лучше делать через рот — меньше сопротивления воздуху. У кого затруднено дыхание носом, обращайтесь к врачу — это патология.

Особо следует остановиться на курении. Во сколько государству обходится курящий человек? Академик Ф. Углов подсчитал, что на годовое производство папирос, сигарет уходит около 30 тыс. т меда, 19 тыс. т розовой эссенции, 700 т мятного масла. А самые плодородные земли, а труд людей? С одной стороны, для государства это — выгодная культура, с другой — то же государство вылетает в трубу из-за потерянного здоровья курильщиков, снижения производительности труда, от преждевременных смертей, искалеченных детей и т. п. Какой-то детский сад получается. С одной стороны, все говорят о необходимости сохранения здоровья людей, с другой — создаются условия их гибели, и в результате получается громадный минус. Не зря за рубежом антиникотиновая и антиалкогольная кампании стали общегосударственными. Проведенными исследованиями установлено, что при выкуривании 10 сигарет в день в первые два года в организме остается около 2 кг зольных остатков. К 10 годам курения — уже около 4 кг, а к 20 — около 6 кг. Все это ведь надо где-то разместить. Забиваются все каналы в организме: сосуды, нервы, мышцы, мембраны клеток, что увеличивает сопротивление потоку необходимых веществ и эвакуации отработанных продуктов. Причем чем раньше начал курить человек, когда идет интенсивный рост, закладывается фундамент здоровья, все жадно впитывается, тем пагубнее последствия. Как правило, такое раннее «взросление» вместе с курением и принятием спиртных напитков очень скоро приводит к расплате в виде различных заболеваний, бездетности. Особенно опасно курение для подростков и женщин. Все знают, что курение не добавляет ни здоровья, ни ума, но продолжают получать это сомнительное удовольствие. А ведь это своеобразный вид наркомании в масштабах государства.

Курение — это уменьшение роста, особенно если родители были маленькие, бесплодие, внезапная смерть от остановки сердца, наступление

раннего атеросклероза, нарушение обменных процессов и многое другое. Закон о вреде курения сейчас принят во многих странах, считающих себя более или менее цивилизованными, кроме нашей страны. Сегодня население планеты составляет более 6 миллиардов, а курильщиков 1,1 миллиарда, умирает же более 3 миллионов человек (вскоре эта цифра достигнет 10 миллионов), основной причиной смерти которых являются табак, наркотики, вино. Отмечено, что чем ниже уровень доходов населения, тем больше курящих. Если в западных странах число курящих мужчин постепенно снижается, то в нашей стране, наоборот: реклама привлекает к курению, особенно молодежь, в том числе и женщин, что особенно пагубно скажется на новом поколении. Социально-экономическое напряжение в стране — это постоянные нервные, физические и другие нагрузки, и наши соотечественники курят не столько для удовольствия, сколько для снятия напряжения, ибо снять стресс больше нечем. Если раньше энергия молодости уходила на занятия спортом, различными увлечениями, то сейчас все сведено на нет, и в ближайшем будущем ни в одной социальной программе ничего подобного не предусматривается (кроме Москвы).

Можно только возмущаться узостью и косностью системы, гробящей молодых людей, например призываемых в армию. Это тот возраст, когда уже заканчивается формирование организма — фундамента будущей жизни. И на таком фоне, с помощью норм довольствия, фактически все мужское население превращают в больных людей, заставляя их курить. Какая узаконенная дикость, направленная на медленное убийство людей!

Что происходит при курении? Нужно заметить, что микроэлементы в организме находятся в ином физическом состоянии, чем в природе. Например, трехвалентное железо способствует замедлению химических реакций и процесса обновления клеток, то есть одряхлению организма. Чтобы этого не происходило, с помощью витамина С трехвалентное железо превращается в двухвалентное, которое уже является животворным началом деятельности клеток. Известно, что в основе живого лежат порфирины, которые не могут образовываться без железа. Взять тот же гемоглобин, в котором «глобин» — белок, а «гем» — порфирин. Как известно, железо имеет большое родство с кислородом, из-за чего железо на воздухе быстро ржавеет. Так вот, железо гема в легких присоединяет к себе кислород и с кровью в виде оксигемоглобина переносит его к клеткам. В работающей клетке кислород расходуется в процессе сгорания питательных и других веществ, в результате чего образуется избыток углекислоты. Так как углекислота имеет с железом еще большее родство,

чем кислород, то железо быстро освобождается от кислорода и соединяется с ней, а затем с кровью доставляет углекислоту в легкие, откуда она выбрасывается в атмосферу. Вам теперь становится понятным, почему курение опасно для здоровья?

Гем, имея большее родство с угарным газом, чем с кислородом, при курении захватывает его в легких в первую очередь и, образуя карбоксигемоглобин, с кровью несет туда, где клетки и так задыхаются от избытка углекислоты. Работая в таком жестком режиме, клетка постепенно перерождается в бескислородной среде, что способствует размножению анаэробных раковых клеток. Возбужденные атомы клетки, вступая в химическую реакцию со свободным молекулярным кислородом, образуют свободные радикалы, ведущие к гибели клеток, что доказал своими исследованиями академик Н. М. Эмануэль.

Кроме того, только курение уничтожает 30 и более процентов витамина С (и других витаминов, конечно), отсутствие которого играет громадную роль в развитии в том числе онкологических заболеваний, не говоря уже о блокировке и зашлакованности всех элементов клетки и ее генетического аппарата. Задумайтесь, стоит ли минута удовольствия от выкуренной сигареты того, что происходит в организме, и тех последствий, которые вас ожидают?

Доказано, что прием алкоголя несовместим с курением. Дело в том, что спирт обладает свойством универсального растворителя, и токсические вещества, содержащиеся в табаке, оседают еще больше, в том числе в сердечной мышце. При этом, конечно, нарушается ход биохимических и энергетических реакций, истощая запасы углеводов (гликогена), разрушаются белковые молекулы, участвующие в работе генетического аппарата клетки и образовании гормонов. Зачем же после всего этого обращаться к врачу, надо просто осознать причину собственного недомогания и бросить курить.

Мы замечаем и возмущаемся тем, что вокруг нас дымят трубы, но не замечаем, что табачный дым — один из главных загрязнителей вдыхаемого воздуха. Курение вредно не только для курильщиков, но и для окружающих их людей. Для детей родители являются авторитетом и примером во всем. Так вот, у курящих родителей дети в 8-10 раз чаще курят, чем у некурящих. У курящих людей, да еще отягощенных тяжелой экологической обстановкой, все больше находят в организме избыточное количество тяжелых металлов: свинца, кадмия, ртути, хрома, никеля и др. Например, избыток свинца — это заболевания нервной, костной системы. А взять тот же кадмий, являющийся антагонистом цинка, без которого не могут

нормально протекать более чем 200 ферментных процессов организма? Не удивляйтесь, если у того, кто курит или кто общается с курильщиками, обнаружат нарушения нервной, выделительной систем, особенно почек, различного рода кожные заболевания (дерматиты, экземы, псориаз и т. п.), аллергические реакции, заболевание поджелудочной железы и т. д.

Спрашивается, есть ли смысл отравлять себя и окружающих, а потом искать врачей, платить им деньги за подчас безрезультатное лечение, которое в действительности полностью зависит от вас самих? Курение должно быть особенно несовместимым с деятельностью врача и учителя, которые своим примером должны пропагандировать здоровый образ жизни. Посмотрите, что делается в больницах. Нам представляется, что курящего человека лечить нельзя, ведь если он сам губит свое здоровье, то почему государство должно его лечить, да еще бесплатно?

Вы, вероятно, обратили внимание на красочно оформленную рекламу «Свидание с Америкой», на которой предлагается «Мальборо», а Минздрав предупреждает о том, что курение опасно для жизни? Но вы, конечно, не знаете, что за подобную рекламу в США полагается громадный штраф, если даже за брошенный окурок там штраф в 1000 долларов, а курение в общественных местах вообще запрещено. Только в государстве, где не дорожат здоровьем своих граждан, возможно подобное, в том числе и в системе здравоохранения. Достаточно посмотреть в телепередачах любую встречу артистов, различных государственных деятелей, а они должны быть образцом нашей культуры — элита, как убеждаешься в их бескультурье. Необходимо добиться того, чтобы люди поняли действительный вред курения, пьянства, что должно стать общегосударственной задачей. Только не таким абсурдным способом, как это делается в нашей стране. Это лишний раз свидетельствует, как нам не хватает во всех сферах современной жизни нравственной, социальной, экологической и т. д. культуры в поведении людей. И можно только приветствовать принятый Госдумой закон об ограничении курения.

Академик С. Федоров лишний раз доказал, что русский человек может и не курить, и не пить, если он увлечен своим делом, за которое получает столько, сколько заработал, а не какие-то мифические гроши. При системе, когда один производит, а другой, не участвуя в сфере производства материальных благ, их распределяет, львиную долю забирая себе, человек здоровым не станет, а поневоле закурит и будет пить. Но, несмотря на социальную неустроенность, если вы хотите быть здоровым, перейдите на раздельное питание, научитесь нормально дышать, тогда путь к здоровью будет вам открыт.

Здоровый человек оптимистично встречает все жизненные передряги, и во времена нарождающегося рынка здоровье выступает как один из важных экономических рычагов. Оно очень дорого стоит.

В заключение откроем секрет, что те, кто предлагает различные типы дыхания, вводят вас в заблуждение, конечно, кроме нас. Это смелое утверждение основано на том, что один из авторов книги за первые 5 лет работы в космонавтике создал не только метод оценки, но и оптимальные способы дыхания как неспецифического средства опосредованного влияния на нормализацию обменных процессов, тем самым устраняя имеющееся или с профилактической целью предупреждая возможные заболевания, чему была посвящена его кандидатская диссертация применительно к задачам космической медицины. Важно еще то, что научными руководителями этой работы были крупнейшие ученые в области физиологии и патологии дыхания, такие, как Б. Е. Вотчал и Л. Л. Шик.

Если с возрастом физиологические показатели у практически здоровых людей меняются незначительно, то такой показатель, как концентрация углекислого газа в артериальной крови, вместо 6-6,5% существенно снижается и доходит до 4-3,5%. Именно этот показатель является доминирующим в возникновении спазма мелких сосудов — капилляров. Но, оказывается, Природа все предусмотрела для нормального функционирования всех систем, независимо от возраста.

Как ни странно, но ни в одном издании, посвященном дыханию, нет того, что вы знаете и без чего не можете прожить. Надо просто вспомнить, как вы дышите, например, при разговоре: быстрый вдох и медленный выдох. А пение, где еще больше соотношение вдоха к выдоху? Для чего это делается? Да чтобы снять внутреннее напряжение и на фоне незначительного сопротивления повысить давление в грудной полости, что улучшает выделение отработанной углекислоты и поддерживает ее концентрацию в клетках на физиологическом уровне, снимая спазм, улучшает газообмен, утилизацию кислорода. Будете смеяться, что всегда заразительно для других, или рыдать (плакать иногда тоже полезно, но это не вызывает положительных эмоций у других), это вы уж выберете сами, но результат будет один — нормализация обменных процессов, улучшение общего состояния, вплоть до выздоровления. Только при дыхании включайте брюшной пресс: при вдохе — надуть, при выдохе втянуть живот, или выдох делать порционно: чем больше, тем лучше. Диафрагмальное дыхание — это лимфатическое сердце, чем оно лучше работает, тем лучше идет перекачка жидкости организма снизу вверх,

обеспечивая одновременный массаж всех внутренних органов, нормализацию кровообращения органов тазовой, брюшной областей и нижних конечностей.

Дышите так, как показано на рис. 9.6,9.7, суммарно от 30 до 60 минут в сутки, в остальное время дышите, как хотите.

Говоря о дыхании, нельзя не сказать о таком явлении, как ионизация воздуха. Дело в том, что воздух имеет электромагнитную природу, состоящую из отрицательных и положительных зарядов. Клетка, как энергоинформационная система, имеет на своей мембране с наружной стороны положительный, а с внутренней — отрицательный заряд, которые, изменяясь как по величине, так и по полярности, могут привести клетку к разбалансировке и заболеванию. Поддерживая электромагнитное состояние клетки на оптимальном физиологическом уровне, можно не только предупредить, но и избавиться от имеющихся болезней. Как известно, все болезни имеют разные причины, но течение у них у всех одинаковое, так же как и назначаемое лечение. Все дело в заряде на мембранах клетки: пока он высок, клетка здорова, молода, при снижении ее потенциала или изменении полярности — больна. Величайшая заслуга русского ученого-космиста, основателя гелиотерапии Александра Леонидовича Чижевского в том, что он, изучая свойства воздуха, доказал: отрицательные ионы оказывают благотворное, а положительные — крайне негативное воздействие на организм. Чижевский не только сделал открытие, но и осуществил свою идею в создании электроэффлювиальной лампы, работающей, как разряды молнии. Он обратил внимание, что во время грозы у водопада, у бурлящей воды, в горах воздух насыщен отрицательными ионами, которые оказывают универсальный положительный эффект. В то же время пребывание в помещениях, где много затхлого воздуха, электроприборов (кондиционеры, компьютеры и т. д.), приводит к медленному (или быстрому) снижению биопотенциала клеток и, соответственно, заболеваниям: снижению защитных сил организма, повышению вязкости крови (инсульт, инфаркт), подавленности, раздражительности, ухудшению самочувствия, сна, что в целом приводит, при прочих равных условиях, к увеличению смертности. Вот почему в таких помещениях необходимо использование люстры Чижевского, создающей своего рода «витамины воздуха» — отрицательные аэроионы, или искусственные водопады, а кондиционеры, которые, стерилизуя воздух, медленно приводят к заболеваниям, должны обязательно снабжаться аэроионизаторами. Если суммировать действие отрицательных ионов на организм, то оно сводится к следующему: повышение устойчивости

организма к неблагоприятным факторам, улучшение умственной и физической работоспособности, кроветворения, обменных процессов, рост и развитие, особенно ослабленных детей, ускорение процессов реабилитации и многое другое.

Только необходимо правильно пользоваться люстрой Чижевского: хорошо проветрить комнату, закрыть форточку, включить на 20-30 минут люстру и выключить. Это повторять каждые 2-3 часа. Если у вас люстра будет включена при открытой форточке, то она работает как насос и вся грязь атмосферы будет не только в комнате, но и у вас в легких.

Эта информация для тех, кто уже имеет люстру Чижевского. На самом деле с физической точки зрения благие намерения Чижевского выглядят несколько иначе. Вот послушайте, что говорит в своей книге «Интегральная медицина» (СПб., 1996 г.) Н. И.Фомин, который на стыке медицины и физики создал довольно большой перечень оригинальных устройств, помогающих человеку избавиться от многих проблем со здоровьем: «Люстра Чижевского содержит две принципиальные ошибки, сводящие метод на нет. Первая ошибка в том, что отрицательный электрод (катод) помещается над головой, нейтрализуя напряженность статического электромагнитного поля (СЭП) Земли, то есть подавляет водителя ритма активности клеток организма. Вторая ошибка заключается в следующем. Катод, по задумке автора, — игольчатый: для концентрации и стекания благотворных отрицательных ионов. Однако на самом деле все обстоит иначе. Отрицательные ионы не поставляются электродом. Они появляются в процессе ионизации, то есть разрыва молекул воздуха на положительно заряженные катионы и отрицательно заряженные анионы. После разрыва молекул катионы устремляются к катоду, а анионы — к аноду. В пространстве между электродами, где помещен человек, в любой единице объема находится примерно одинаковое количество анионов и катионов. И если в паспорте прибора написано, что на расстоянии от катода в 1 м в 1 $см^3$ воздуха столько-то тысяч отрицательно заряженных ионов, улучшающих состояние человека, следует учитывать, что в том же объеме столько же и положительно заряженных ионов, ухудшающих состояние. Из-за допущенных ошибок этот и другие аппараты для франклинизации не в состоянии создавать электронный ветер, наоборот, формируют ионные потоки. Стало быть, человек дышит сильно ионизированным агрессивным воздухом, и полезность его для здоровья сомнительна».

Вероятнее всего, все дело в том, что без положительных и отрицательных процессов в Природе ничто существовать не может, только они должны находиться в равновесном состоянии. Однако с развитием

цивилизации человек загнал себя в банку Фарадея, в которой изменена электромагнитная составляющая, когда положительных аэроионов больше, чем отрицательных, в результате чего клетка, теряя заряд на мембране, становится уязвимой для любого повреждающего фактора. Вот почему при наличии в воздухе и положительных, и отрицательных аэроионов, исходящих от люстры Чижевского, клетка, восполняя дефицит отрицательных аэроионов, восстанавливает свою работоспособность.

Только не забудьте чаще проветривать комнату и делать влажную уборку.

Чем вы ближе к Природе, тем больше получаете отрицательных аэроионов.

Итак, здоровье не только находится в ваших руках, зависит от питания, но и небезразлично к тому, как мы дышим и чем.

ПОЗВОНОЧНИК - ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ

ВНИМАНИЕ! ОСТЕОХОНДРОЗ

В состоянии здоровья человека помимо питания и дыхания, огромная роль принадлежит позвоночному столбу Первым заболеванием, на которое не обращается должного внимания с момента прекращения роста, является остеохондроз. Это в том случае, если человек не болел, не курил и не употреблял алкоголь. Однако в ряде случаев нарушение правильного соотношения позвонков происходит уже при родах.

Работая с акушерами, гинекологами, мы неоднократно наблюдали картину, которая при родовспоможении называется «поворот» головы на ручку. Просто так удобно принимать ребенка. Но все дело в том, что при этом, как правило, смещаются позвонки шейного отдела, особенно черепа, по отношению к первому позвонку, что в последующем приводит к любым нервным, сосудистым расстройствам. Получается, что вместе с радостью появления наследника вы получаете инвалида, которого впоследствии будут изучать, выяснять, почему он болен. Не зря в США при родовспоможении в роддомах работают хиропрактики, проводящие коррекцию позвоночника, считая справедливым при этом, что человечек будет здоров. Немаловажно, что он рождается в присутствии папы, сразу прикладывается к груди матери и находится вместе с ней в палате.

Оказывается, что чем больше ребенок получает материнского молока, начиная с первых минут (молозиво), тем больше он получает гормонов, контролирующих рост и созревание мозга, благотворно влияющих на физическое и духовное развитие; закладывается основа иммунитета. Это также связано с нахождением ребенка в биополе матери, для которого во время кормления ничего не должно существовать.

Жизнь ребенка после родов — это тяжелое испытание, ведь он 9 месяцев находился в воде как в невесомости, а здесь на него навалилась земная тяжесть. Вот почему он должен большей частью лежать, а пребывание в воде — это воспоминание прежней жизни и более быстрое укрепление тонуса мускулатуры и закрепление акта плавания. Пеленание же — это коррекция оси позвоночного столба и нижних конечностей. Только следует обратить внимание на следующее обстоятельство. Вероятно, вы замечали, что некоторые люди, особенно женщины, ходят, заплетаясь нога за ногу, не могут быстро ходить, бегать, а в районе промежности и верхней части бедер всегда потливость, мацерации, что приносит не только физический, но и эстетический дискомфорт.

Это значит, что в детстве родители не обратили внимания на то, что у ребенка между бедрами сверху должен быть просвет. Вот почему при пеленании помимо памперсов между бедрами нужно вставлять вначале мягкую, а затем пожестче прокладку и добиться того, что, когда ребенок будет стоять, верхние части бедер не должны соприкасаться друг с другом. Так же вы можете исправить Х- или О-образное искривление ног с помощью пеленания.

Одной из особенностей позвоночника является то, что с 18-20 лет значительно уменьшается кровоснабжение межпозвонковых дисков, которые начинают подпитываться за счет окружающих структур. А любое заболевание, с учетом рефлекторных связей, в соответствующем сегменте позвоночника после выздоровления оставляет следовые реакции в виде «залипа-ний», солевых отложений. В этом можно убедиться, если, например, вылечив ребенка, перевернуть его на живот, пройтись по позвоночнику и реберно-позвоночным сочленениям, сделать растягивающие движения в стороны и вдоль позвоночника. Вы услышите хруст. Исчезновение хруста свидетельствует о нормализации функционирования сочленений позвоночного столба, ребер.

По официальной статистике, на долю остеохондроза в общей клинической практике, по данным различных авторов, приходится от 30 до 80%. Это связано с тем, что в силу провоцирования отдельных симптомов, обусловленных остеохондрозом, больные обращаются к другим

специалистам, незнакомым с его клиническими проявлениями, особенно на ранних стадиях. Мало кто из врачей, даже невропатологи, в том числе и специалисты мануальной терапии, обращают внимание на следующее обстоятельство. Доказано, что до 80% времени человек, начиная с ранних лет, находится в положении, когда больше напряжены сгибательные мышцы. Этому способствуют слабая физическая подготовка, сон на мягкой, прогибающейся постели, страх, неуверенность и т. п.

До сих пор официальная медицина относится к остеохондрозу как к неизбежному процессу, происходящему в организме, от которого нет средств лечения. Сколько людей, например, страдают головными болями, на что изводится много лекарств, и все безрезультатно, только больные становятся лекарственно-зависимыми. Причина же кроется всего-навсего в нарушении кровоснабжения мозга за счет позвоночной артерии, которая помимо возрастных изменений в результате остеохондроза верхних шейных позвонков просто дополнительно пережимается. А смещение 1-го и 2-го шейных позвонков относительно черепа, друг друга и продолговатого мозга, как правило, наблюдаемое даже при родах (от него зависят все жизненные функции организма)? Манипулируя только на шейных позвонках, можно устранить многочисленные как функциональные, так и патологические изменения, что и делают специалисты по мануальной терапии.

Плохой позвоночный столб, как и старость, — это не болезнь, а состояние, в которое вы себя загнали своим отношением к телу и из которого, оказывается, можно найти выход независимо от возраста, только для этого надо приложить собственные усилия.

Практически все болезни связаны с состоянием позвоночника, осанкой. Вы, вероятно, не знаете, что если вы стоите, то нагрузка на 3-й поясничный позвонок достигает 150 кг, а если сидите с сутулой спиной — уже 275, лежите на боку — 75, на спине — 25, а на животе — 15 кг. Замечено, что у животных нет остеохондроза, потому что у них нет той нагрузки на позвонки, которая характерна для человека. Вот почему во время зарядки хотя бы походите на четвереньках вперед-назад или, опираясь на руки и носки ног, прогибайтесь: поднять таз кверху, голова вниз, таз опустить вниз, животом коснуться пола, голова вверх. Покачайтесь, как маятник, несколько раз утром и вечером — позвоночник начнет нормально работать.

Каркас нашего тела — скелет — состоит из более чем 200 костей, и основой его является позвоночный столб (на него все навешивается и подвешивается).

Сочленения, соединяющие две кости, называются суставами, благодаря которым обеспечиваются сгибание, вращение, разгибание. В течение всей жизни смазкой для суставных поверхностей служит синовиальная жидкость, которая вырабатывается преимущественно из живой растительной пищи. Наружная поверхность сустава, его кости покрыты хрящом, состоящим из плотной эластичной ткани, которая не только предохраняет кость от истирания, но и служит как бы амортизатором.

К суставам как рычаги прикрепляются мышцы, связки, которые обеспечивают свободу движения суставам, как шарнирам. Все кости снаружи покрыты плотным прочным материалом, состоящим из кальция, фосфора и микроэлементов. Внутри кости пористы и заполнены жиром, это депо, резервный его запас. В длинных трубчатых костях находится костный мозг, который вырабатывает элементы крови. Кроме того, кости выполняют большую защитную функцию, будь то череп — головной мозг, грудная клетка — внутренние органы, таз — воспроизводящий и выделительный аппарат.

Что собой представляет позвоночный столб?

Основу позвоночника составляют позвонки, состоящие из тела и дуги. Функциональной единицей позвоночника является двигательный сегмент, состоящий из смежных позвонков, соединенных между собой связками и мышцами. Как любая кость, верх и низ позвонка покрыт хрящом, внутри которого находится эластичное образование — диск с фиброзным кольцом, центр которого заполнен пульпозным ядром, так называемым студенистым телом. Пульпозное ядро, диски, хрящи, синовиальная жидкость служат демпфером, что позволяет позвоночнику, особенно при ходьбе, прыжках, толчках, как бы амортизировать, смягчая удары, и работать как пружина. Пульпозное же ядро служит своеобразным ватерпасом и в случае расположения в центре позвоночного сегмента обеспечивает равномерное давление между позвонками, конечно, при правильном расположении отростков между ними. Дуги позвонков, главным из которых является остистый отросток, выступающий по центру спины сзади, образуют канал, в котором находится костный мозг. Через отверстия дуг от спинного мозга спереди отходят чувствительные, а сзади двигательные нервные волокна и сосуды. Каждый сегмент позвоночника отвечает за определенную часть тела, но так как в организме много дублирующих систем, то выше- и нижележащие сегменты также в случае необходимости подключаются для оказания помощи пострадавшему сегменту.

Мышечно-связочный аппарат — это гибкая эластичная структура,

которая не только помогает позвоночнику, но и берет на себя часть его функций, предохраняя от лишних как статических, так и динамических нагрузок. Видите, как в организме все взаимосвязано и взаимозависимо.

Вся эта система должна работать в свободном режиме, не встречая на своем пути какого-либо сопротивления, уплощения между позвонками, уменьшения отверстий, через которые проходят нервы, сосуды. Вся нагрузка, тяжесть тела, а это в среднем 70 кг (50-100), в основном падает на позвоночник, и в течение дня он несколько укорачивается, а ночью снова «вырастает», расправляется.

Почему это происходит? Гибкость, эластичность позвоночника обеспечивают физиологические сгибы

321

11 № 447 в области шеи и поясничного отдела спереди, спины и крестцового отдела — сзади. Несмотря на наличие таких сгибов, позвонки расположены параллельно относительно друг друга. Это связано с тем, что тела позвонков в соответствующих отделах спереди толще, чем сзади, и наоборот. Это в норме.

Теперь представьте себе, что в результате неправильного сидения, малоподвижного образа жизни позвоночник искривляется, сгибается вперед, мышцы расслабляются, живот дряблый, все перегибается, пережимается, сдавливается. Конечно, этот процесс происходит не сразу, организм обладает мощным адаптационным аппаратом, он сам ищет компромиссный вариант для того, чтобы поддерживать себя в оптимальном режиме, но терпению приходит конец, и начинают появляться «звоночки», сигналы о том, что организм не может справиться с неполадками, ему надо помочь. Вы ведь, как правило, не задумываетесь, что здоровье — это не менее важная работа, чем та, которая вас кормит? Чем ограниченнее подвижность позвоночника, слабее мышцы, связки, тем труднее ходьба, тяжелее заболевание.

Позвоночный столб выполняет две основные функции: опорную для тела человека и защитную для спинного мозга, спинномозговых корешков, ганглиев, нервов, сосудов. При обычном положении тела сегменты позвоночника находятся параллельно друг другу. При сгибании передние отделы позвонков сближаются, а задние удаляются, и наоборот. Образование такого клинообразного положения между сегментами позвоночника способствует созданию в них избыточного давления и перемещению пульпозного ядра в заднее, заднебоковое положение или вперед. При этом оказывается воздействие за счет выпячивания суставной сумки на задние, более слабые, чем передние, отделы фиброзного кольца и

происходит сжатие оболочек спинного мозга. Это вызывает повышение внутрибрюшного и внутригрудного давления из-за кифозного (горбик) положения грудной клетки, в свою очередь усиливающего перемещение пульпозного ядра назад.

Аналогичная картина наблюдается при возникновении клинообразного состояния основанием вперед, когда уменьшается расстояние между задними частями смежных позвонков и увеличивается между передними. За счет нарушения сопоставления суставных поверхностей позвонков в суставах образуются артрозы и, конечно, сдавливание нервных корешков, сосудов.

Официальная медицина утверждает, что остеохондроз — это неизбежный процесс, который должен сопровождать человека, особенно с возрастом. Ничего подобного, народная медицина считает, что ограничение подвижности суставов — это состояние обратимое.

Что происходит в суставах при остеохондрозе? Суставные полости являются наиболее уязвимыми местами, куда организм, как в отвалы, в первую очередь сбрасывает шлаки, соли. Откуда они берутся? Да с так называемой «мертвой» (вареной, жареной, мясной) пищей, молоком, сахаром, изделиями из белой муки, которые выводят из строя детоксикационную функцию печени.

Все эти продукты содержат неорганические кальциевые соли, которые не перерабатываются в организме. Это могут делать только растения. Вот почему чем больше вы употребляете «мертвой» пищи (возраст при этом не имеет значения), тем больше хрящи обызвествляются, синовиальная жидкость замещается неорганическими кальциевыми солями, из-за чего подвижность их ограничивается, суставы «ржавеют». Вы становитесь не только больным, но и, будучи молодым, — стариком.

Следует сказать о вреде рафинированного сахара: дело в том, что во время его переработки в организме он быстро соединяется со свободным кальцием крови, усиливая образование нерастворимых неорганических его солей.

Человек в норме отцентрирован следующим образом. Центр тяжести должен проходить через пересечение линии, соединяющей уши, середину суставов плеч, бедер, коленей и лодыжек. Если вы прислонитесь к стене, двери, подбородок при этом надо держать параллельно земле, то ваш затылок, спина, ягодицы, икры голеней и пятки должны быть на одной прямой. Это по вертикали. А если вы еще искривлены по горизонтали, то ваше состояние еще больше усугубляется.

Надо принимать меры.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЛОХОЙ ОСАНКИ

Как сделать позвоночный столб гибким, подвижным независимо от вашего возраста? По внешнему виду человека, его манере держаться, осанке можно с уверенностью сказать, здоров он или болен. Когда позвоночник отцентрирован по вертикали, задняя группа мышц уравновешена передней, человек не чувствует своего тела, ходит легко, свободно. Чтобы удержать равновесие, например при отвислом, киселеобразном животе, позвоночник в поясничном отделе подается вперед, а грудной отдел — назад, образуя горб, кифоз, а в поясничном отделе — лордоз, впадину (рис. 10, 11,12).

Нарушаются все функции организма, плохо работают желудочно-кишечный тракт, дыхательная, сердечно-со-

- диск,

Рис. 11. Положение позвоночного столба

судистая, выделительная и другие системы. Подтянуть мышцы, восстановить осанку можно только собственными усилиями с помощью физических упражнений; чем будет лучше работать рефлекторная дуга: нерв, отходящий от спинного мозга, орган — нерв, возвращающий импульс от органа, тем лучше будет работать вся система организма. Если по ходу нервно-сосудистого пути встречается сопротивление, препятствие, вначале возникают функциональные, а затем патологические изменения.

Рис. 12. Поднятие тяжестей

Помимо состояния позвоночного столба хотелось бы обратить ваше внимание на ноги, которые несут осногную нагрузку по поддержанию тела в равновесном положении. Чтобы проверить, насколько у вас сбалансировано тело, достаточно встать на одну ногу и постоять не меньше 1 минуты, что будет свидетельствовать об общем тонусе мышц, вестибулярного аппарата. Наружная и внутренняя части (свод) стопы должны работать синхронно.

Стопа служит своего рода рессорой опорно-двигательной системы, смягчая ударную волну при ходьбе, беге, прыжках, и гасит ее на 80%. При плоскостопии же эти удары сказываются не только на суставах, позвоночнике, но и на всех внутренних органах, спинном, головном мозге, проекции которых располагаются в различных точках стопы. Тесная или свободная обувь, ходьба на шпильках или в обуви на платформах, отсутствие каблука — все это приводит к деформации стопы. Например, ходьба на каблуках не только снижает амортизацию стопы, но

и, смещая центр тяжести тела вперед, ведет к поперечному плоскостопию, избыточному наклону таза с прогибом пояснично-крестцового отдела позвоночника вперед, естественно, его деформации с последующим развитием сколиоза. На сохранение продольного свода стопы работают 13 мышц, на поперечный — только 2, а оказывается,

как много зависит от нормального их состояния и функционирования.

Вот почему, особенно у лиц пожилого возраста, из-за многих причин (ношение тесной обуви, тучность, гиподинамия, атеросклероз и т. п.) развивается продольное (да и поперечное тоже) плоскостопие, в результате чего свод стопы исчезает, деформируются все суставы, образуются натоптыши, пальцы ног меняют свою конфигурацию. Помимо этого идет деформация пояснич-но-крестцового отдела, смещение его позвонков — сколиоз, за счет чего одна нога становится как бы короче, в связи с чем искривляется и весь позвоночник. Человек начинает ходить, как утка, да еще заваливаясь на один бок. Вам знакома такая картина? Оказывается, во всем этом «виновата» стопа, которая является не только опорой, но и служит основой центровки всего организма, за счет свода обеспечивает равновесное его положение, на которую в течение всей жизни вы не обращали никакого внимания.

Ходить надо так. Во-первых, стоны должны двигаться параллельно, не выворачивая носки наружу, так же как и внутрь, во-вторых, ногу при шаге надо двигать не от стопы, а от бедра, с разворотом его вперед. Для этого ногу вы не будете ставить резко на пятку, а сделаете плавный переход с пятки на всю ступню.

Плохо подобранная обувь также влияет на состояние позвоночника, так как вызывает деформацию стопы, нарушение кровоснабжения, изменение костного и мышечного каркаса. Конечно, девушка или женщина на высоком каблуке смотрится красиво. Но к чему это приводит? Передние мышцы ног растягиваются, задние сжимаются, таз перемещается вперед, смещая все тазовые органы, в том числе матку (образуется загиб, что может служить одной из причин бесплодия). Изменяется также костный и мышечный каркас верхней части тела. Вот почему от состояния ног, стоп зависит боль в бедрах, спине, появляются раздражительность, головная боль, общая слабость. А плоскостопие? Изнеженная стопа со слабыми связками, мышцами — это начало многих заболеваний: неврозы, невозможность выполнять работы, связанные со значительными нагрузками, быстрая усталость и т. п.

Что же делать? Как можно больше ходите босиком по квартире, на природе, возле воды. Стопа — это компьютерная система, где заложены

представители всех органов и систем организма, их нервные окончания. Чем больше раздражать, щекотать стопу, тем лучше общее состояние. Вы можете не делать никакого массажа, но если ограничитесь только массажем стопы (растирание, массаж с достаточным усилием), то через 8-10 сеансов поймете его эффективность.

Не надо забывать и об ушах, ладонях, пальцах рук, на которых так же, как и на стопах, проецируются, как на распределительных щитках, все нити управления органами и системами организма. Массируя их, вы восстанавливаете обменные и энергетические процессы, тем самым устраняете застойные явления, своего рода «короткие замыкания» в прохождении энергии, что и служит причиной болезни.

Ходите по мелкому песку, камням. Поставьте дома лоток, в который насыпьте того же крупного песка, гравия, и ходите по нему 5-10 минут ежедневно. Возьмите палку, очистите от коры, сделайте фаску слева направо, затем переверните и сделайте фаску еще раз, так, чтобы палка имела много шипов. Сидя перед телевизором, катайте такую палку всеми частями стопы (наружной, средней, внутренней), катайте эту палку по мышцам голеней, бедра, спины, живота. Во время физической зарядки не забудьте походить на наружной, внутренней части стопы, на носках, пятках. Для того чтобы предотвратить врастание ногтей в тело, ни в коем случае не подрезайте уголки ногтей, то есть делайте их не закругленными, а ровными. Есть еще один способ, чтобы скрюченный, дугообразный ноготь распрямился: сделайте посередине ногтя распил.

Не забудьте о танцах. Это хороший тренинг всего тела, мышц, костей, сосудов, суставов, нервов, дающий большую как физическую, так и эмоциональную нагрузку, способствующую укреплению и оздоровлению всего организма. Танцы — естественное самовыражение личности, эмоциональный подъем и работа мышц всего тела, сложность которой регулируется автоматически. Удовольствие, получаемое от танца, ритмики музыки, присутствие партнера, перед которым хочется выглядеть лучше, — это духовный рост, увеличение энергетики, улучшение самочувствия, здоровья. Время и место для танцев всегда можно найти где угодно.

МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

В последнее время при лечении позвоночника все большее распространение получает так называемая мануальная терапия. Однако и здесь, как и вообще в медицине, мы наблюдаем узкодифференцированный

подход, в основе которого лежит не восстановление функции организма в целом, а устранение симптомов заболеваний без учета причинно-следственных связей, проявляющихся в организме под влиянием заболевания. Это неизбежно приводит к шаблонному подходу в лечении больных. Так, мануальная терапия сейчас имеет подразделы: клас-сически-сегментарный, соединительнотканный, периостальный, рефлексотерапия, биодинамическая коррекция позвоночного столба и др. Конечно, каждый вид массажа хорош по-своему, но, рассматривая их без учета, например, фактора питания, которое является помимо активного образа жизни ведущим звеном в нарушении обменных процессов, нельзя добиться существенных результатов в лечении. Особенно если речь идет не только о лечении заболеваний, но и об их профилактике.

При внешнем осмотре обращается внимание на состояние позвоночного столба. Наличие изгибов, искривлений, которые, как правило, наблюдаются уже в детском возрасте: различного рода сколиозы (изгиб), кифозы (горб) — это начало патологии, которой, к сожалению, у нас никто не придает особого значения.

Кожный покров и подкожная клетчатка на спине также свидетельствуют о состоянии здоровья. В норме эти образования должны свободно отделяться от нижележащих структур, в частности мышц. Очень часто вдоль позвоночного столба, и особенно в области ромбовидной ямки пояснично-крестцового отдела, кожа сращена с нижележащими слоями. Если оттягивать кожу в этих областях, то слышен характерный хруст. Хотя причины хруста до конца не ясны, однако можно предположить, что на этом участке имеются межфасциальные залипания, сращения, спайки, которые образуются в результате воспалительных процессов как на месте воспаления, так и в соответствующих органах, регулируемых соответствующим сегментом позвоночника. При устранении этих явлений у больного наблюдается значительное улучшение состояния или выздоровление.

В последнее время встречаются сообщения, что миозиты — это своего рода инфарктные состояния мышц, которые ошибочно диагностируются врачами как радикулиты, на самом деле встречающиеся не больше чем в 8-10% случаев.

Так как массаж способствует более быстрому развитию коллатералий, что улучшает кровообращение в болевых участках, то устраняется причина заболевания. И еще. Нельзя недооценивать тот факт, что между кожей, подкожной клетчаткой и мышцами находится мощная лимфатическая система, играющая громадную роль в окислительно-восстановительных

процессах. В случае залипания, сращения кожи и подкожной клетчатки в лимфатической системе также образуются застойные зоны, что затрудняет своевременное удаление отработанных продуктов и приводит к дополнительной интоксикации, отравлению организма.

Кожные покровы обладают одной немаловажной функцией как регулятор теплообмена между внешней и внутренней средой за счет отдачи или задержки тепла. В норме тот же пот не должен иметь никакого запаха, если кожа чиста. В противном случае органические вещества, содержащиеся в поте (аммиак, сероводород), являются для бактерий лакомством, что создает неприятный запах, особенно под мышками и в области гениталий. Что же делать? Да просто мыться утром и вечером водой без мыла, этого вполне достаточно, чтобы кожа оставалась постоянно чистой.

Огромную роль в состоянии позвоночного столба играют мышцы и связки. Мышца — это эластичное образование, более или менее упругий орган. Однако в ряде случаев при пальпации в мышце определяются тяжистые образования и срастания с кожей. Указанные изменения наблюдаются, например, в трапециевидной мышце (верхняя часть спины) и устраняются с помощью мануальной терапии или специальных упражнений, что сказывается на исчезновении сердечных болей, улучшении самочувствия, повышении работоспособности. То же самое наблюдается от манипуляций в области паравертебральной зоны, вдоль позвоночного столба, на 1,5-2 см в сторону от остистых отростков.

Одним из лучших старинных методов массажа является вакуумная терапия. Ставя банки на болезненные места, устраняют застойные явления в этой области. При этом через кровеносные сосуды происходит выпот элементов крови, различных белковых субстратов, что обеспечивает улучшение крово-, лимфотока и тканевой жидкости, а следовательно, устранение патологического процесса. Причем замечено, чем более выражена патология, тем более темно-багровые с синюшно-фиолетовым отливом образования, это признак значительных застойных явлений в этой области. Чем бледнее окраска кожи после банок, тем лучше эффект лечения. Этот простой метод позволяет без всякого риска излечивать многие заболевания, и что не менее важно, без использования каких-либо лекарственных средств.

Одним из способов народной медицины при воздействии на позвоночник является медовый массаж.

На разогретую кожу спины наносят немного меда, растирают. Затем ладонью начинают делать движения, как бы отрывая ее от кожи до тех пор,

пока рука не станет прилипать к коже. После этого теплой водой протереть кожу, укрыть простыней, и пациент должен полежать минут 15-20. Такой массаж рекомендуется при миозитах, радикулитах, остеохондрозе. Хорошо проводить его в бане.

Мы в своей практике используем оригинальный ударно-волновой массаж, предложенный Ю. Н. Грабарем. Его особенностью является то, что с помощью молоточка и деревянных плашек, как при настройке музыкального инструмента, любые отклонения, наблюдаемые на позвоночнике (смещение позвонков вправо, влево, вниз, вверх), за один-два сеанса можно устранить. В последующем с помощью специальных упражнений, укрепляющих мышечно-связочный каркас спины, можно избавиться от различных отклонений позвоночного столба, будь то сколиоз, лордоз, смещение позвонков, грыжи и т. д.

Учитывая то, что организм является саморегулирующейся системой, и воздействуя с помощью массажа на любую часть тела, мы одновременно оказываем общее рефлекторное влияние на другие части, поэтому любой массаж хорош. Но перед проведением массажа позвоночника лучше посоветоваться со специалистом, чтобы исключить патологические образования: смещения позвонков, выпадение дисков, грыжу Шморля и др.

Предметы, необходимые для массажа позвоночного столба, спины: массажеры, эспандеры, палка. Они используются для устранения залипаний в мышцах, коже и подкожной клетчатке, укрепления связок и мышц. Например, пропустив концы палки через локтевые суставы сзади спины, прижимая ее к телу, как бы выдавливают позвонки грудного отдела вперед и тем самым устраняют кифоз. Путники, пастухи это делают, чтобы снять усталость.

Так как мы 80% времени бодрствования напрягаем сгибательные мышцы, то нам надо увеличивать тонус разгибательных мышц, поэтому все упражнения направлены на разгибание, вращение и растяжение.

Необходимо соблюдать осторожность и постепенность в увеличении нагрузки. Эффект не замедлит сказаться. Противопоказаниями для массажа являются только острые, тяжелые состояния со стороны сердечнососудистой, нервно-психической сфер, онкологические заболевания, кровотечения, острые, лихорадочные состояния, аномалии позвоночного столба.

Это все касается общего массажа, нормализующего состояние. А как же предотвратить и устранить самому все явления, связанные с плохим состоянием позвоночника и стопы?

Необходимо отказаться от приема «мертвой» пищи — вареной,

жареной, жирной, копченостей, молока, изделий из муки белого помола, сахара, кондитерских изделий. Эти продукты требуют очень большого количества энергии для своей переработки и содержат неорганические кальциевые соли, которые в организме не перерабатываются, зашлаковывают его, сдвигая кислотно-щелочное равновесие в кислую сторону. Это нарушение формирования костной ткани, в результате чего наступает остеопороз, то есть разряжение, способствующее переломам, особенно в пожилом возрасте (переломы шейки бедра). Вот почему необходимо в Зраза больше употреблять растительной, «живой» пищи, чем «мертвой». Растительная пища — это в первую очередь органические соли, микроэлементы, которые способны образовывать синовиальную жидкость и выводить неорганические соли, шлаки и смещать кислую среду организма в щелочную, нормальную сторону

Основной компонент костей — кальций (около 90%), здесь же находится его депо для нужд всего тела. Если в рационе питания мало органического кальция, содержащегося больше всего в натуральных растительных продуктах, то страдают не только кости, но и другие составляющие тела.

Наиболее характерными признаками недостатка кальция в организме являются: повышенная нервная возбудимость, плохая передача сигналов по нервным проводам, манера грызть ногти, их ломкость, частые подергивания различными частями тела, плохое состояние зубов, неврозы, мышечные судороги, спазмы, напоминающие эпилепсию. Все дело в том, что в организме неорганического кальция много, но он не усваивается, вот для чего нужны органический кальций и другие элементы, рассмотренные в разделе «Питание, микроэлементы».

Как вы узнали, здоровье, хорошее самочувствие — это гибкий позвоночник, слаженная работа всех суставов, стопы, которые привести в норму помогут упражнения, данные в рекомендациях. Для этого вам только нужно проникнуться сознанием, что за вас никто этого не сделает, и собственными усилиями, без всяких материальных затрат на специалистов по мануальной терапии, экстрасенсов вы можете сами сделать так, чтобы быть здоровым независимо от возраста и наслаждаться полнотой жизни.

Рекомендуется (рис. 13):

Спать на относительно жесткой основе, на спине, на животе в позе «крокодила» (одно колено подтянуто под прямым углом к животу). Есть мнение, что если спать все время на животе, то это может привести к неправильному изгибу шейного отдела позвоночника и нарушить мозговое кровообращение. Вот почему и нужна маленькая подушка. Если вы будете

лежать на спине, то помимо подушки под шею неплохо положить бутылочку (емкостью 0,3-0,5 л), наполненную водой, что будет способствовать

восстановлению правильного физиологичного изгиба шейного отдела позвоночника, что особенно важно для пожилых. Подушка должна быть маленькой, набитой не пером, а травами, ее верх должен находиться под шеей. Тем, кто страдает тромбофлебитом, варикозным расширением вен, полезно под ножной конец кровати подложить доску толщиной 5-8 см. В течение 1-2 недель вы можете испытывать чувство прилива крови к голове, которое по мере выполнения рекомендуемых упражнений скоро исчезнет.

Приучите себя ложиться сегодня, а вставать завтра, и чем больше восходов солнца вы увидите, тем дольше будете жить.

Помните, что при надавливании на любую точку поверхности тела, особенно кистей рук, стоп, ушей, спины, не должно быть болезненных точек.

Всё в ваших руках и в позвоночнике — тоже!

ГАРМОНИЯ СЕКСУАЛЬНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ КАК АСПЕКТ ЗДОРОВЬЯ[2]

Если физическое и психическое здоровье находится в ваших руках, то половое здоровье — тем более. Давно известно, что взаимоотношения между мужчиной и женщиной — показатель культуры как отдельного человека, так и общества в целом. Много факторов послужило причиной того, что половая культура в нашем обществе находится на крайне низкой ступени, что является одной из причин дисгармонии. Достаточно сказать, что причина до 3/4 разводов лежит именно в этой сфере. А ведь семья — это устои общества и государства.

Вседозволенность и свобода взаимоотношений без какой-либо ответственности приводят к деградации личности. Акцент поведения, идущего от материальной сферы, когда низменные, животные инстинкты практически выключают духовную сферу, ведет к извращениям в половом отношении и делает таких людей социально опасными.

Близость мужчины и женщины — это наиболее важный аспект взаимоотношений между ними, от которого зависит счастье людей. Раньше семья держалась на вере, ответственности перед собой, семьей, обществом. Сейчас все это приобрело неопределенные формы. За рубежом интимная

сторона жизни людей все время находится в центре внимания, и соответствующее воспитание ведется на государственном уровне, начиная с пеленок. У нас же до последнего времени это вообще было запретной темой, как будто секса в стране не существовало, только непонятно было, откуда появлялись дети.

Наша безграмотность в этом отношении вопиюща. Даже в медицинских вузах практически ни одного часа не отводится на проблему взаимоотношений полов. Как всегда, свято место пусто не бывает. Восполнить пробел в таком воспитании взялась бульварная литература типа «Как стать сексуальной женщиной». Удивительно, что этим занимаются безграмотные люди, а специалисты, работающие в этой области — сексопатологи и психологи, — молчат. Трудно себе представить последствия того, что творят телевидение, печать, где речь идет не просто о сексе, эротике, а о порнографии, воспитывающей низменные чувства, что возможно только в бесправовом государстве. Как не поразиться уму и дальновидности Маргарет Тэтчер, беспокоившейся за нравственность своего народа и запретившей показ по телевидению, в театрах эротических сцен; все должно делаться в благопристойной форме.

Взаимоотношения между мужчиной и женщиной — это тайна, скрытая от всех, но основаны они на их психофизиологических особенностях. В какой-то мере мы постараемся помочь вам узнать, что физическое и психическое состояния человека включают в себя и такой немаловажный компонент здоровья, как гармония сексуальных взаимоотношений между людьми.

Если рассматривать человеческое тело как часть Природы, то оно всегда привлекало внимание. Одежда, которую надел на себя человек, — это условности, атрибутика. В Африке даже сейчас есть племена, где мужчины ходят голыми, женщины носят набедренные повязки, а в 40-50 км все делается наоборот. Во времена А. С. Пушкина если мужчина видел женскую ножку из-под длинного платья, он терял голову, а сейчас, видя практически раздетую женщину, всё воспринимаем нормально.

Как-то судьба забросила нас в турецкие бани Баден-Бадена, что находятся в Германии. Это прекрасно оформленное здание в восточном стиле. На 1-м этаже вы попадаете в большое помещение, разделенное на секции, вода в чанах булькает, журчит, и все выглядит благопристойно, по нашим русским меркам: мужчины ходят в плавках, а женщины — в купальниках. С одной стороны через прекрасно оформленную портьеру вы попадаете в бассейн под открытым небом, в который через определенные промежутки времени по узким лабиринтам пускается мощный поток воды

и в котором барахтаются смеющиеся люди. Вода комфортная — 18-20 °С. Однако через песчаную отмель находится еще один бассейн, где вода холодная. Дело было зимой, в январе, и, конечно, мы не могли себе отказать в удовольствии окунуться в такую воду. Естественно, это вызвало любопытство окружающих. Но самое интересное нас ожидало на 2-м этаже, куда мы поднялись с женой, я в плавках, а она в каком-то довольно легкомысленном купальнике, в котором пикантно смотрелся пупок посередине. Я почему-то ей сказал: «Прикрой пупок». Что она и сделала, использовав полотенце. Коридоры и залы 2-го этажа были неярко освещены, но ко мне сразу же подошел служащий и предложил снять плавки. Я ответил, что мне и так хорошо. Вскоре уже два служащих, стоя по бокам, предупредили, что если я не сниму плавки, то буду удален из бани. Быстро сообразив, что дело принимает серьезный оборот и шутки плохи и, вероятно, я чего-то не понимаю, отойдя в угол, снял с себя то, что можно было еще снять, и, прикрываясь ладошками, стал наблюдать за окружающими. Только тут я обратил внимание, что вокруг меня находятся люди в чем их родила мать. Оказывается, в парилках, саунах, чанах сидят и ходят голые люди. Даже у меня, врача, возникло удивительное чувство, когда рядом находятся люди в своей не только духовной, но и физической свободе. Все выглядит естественно: будь то женщина или мужчина, плывущие в бассейне на спине. На следующий день своим немецким коллегам мы рассказывали, как побывали в турецкой бане. И только доброе отношение к нам и, вероятно, чувство юмора, с которым все это преподносилось, не позволили им сказать, что мы из страны дикарей, где коммунистическая закомплексованность вдалбливалась нам пуританским воспитанием.

На что мы еще обратили внимание. Практически у всех подтянутые животы, стройные фигуры. Не так ли поступают на пляжах, особенно мужчины, когда они, увидев очаровательную девушку, подтягивают свои отвислые животы. Это естественное желание выглядеть элегантным. Но если вы хотите выглядеть так, надо потрудиться, чтобы ваше тело стало красивым, тогда и показать будет его не стыдно. Что происходит с вами, когда вы смотрите балет? Вы очарованы красотой человеческого тела, музыкой, и на второй план уходит все земное, что связано с обладанием телом. Возникает восхитительное состояние, которое в последующем только обостряет чувства к вашей спутнице.

Мужчина и женщина, Ян и Инь, положительное и отрицательное, то, что всегда интересовало и соединяло людей, когда два индивидуума сливаются в одно, чтобы создать третьего. Это естественный дар, данный

нам Природой.

Что же должно объединять двух людей, которые по добровольному согласию вступают в совместную жизнь? Конечно же, любовь, уважение друг к другу, желание быть рядом, решать все жизненные вопросы вместе, придерживаясь принципа: если ты не можешь, то это сделаю я. Не «качать» свои права, требуя от партнера, чтобы он поступал так, как вы хотите. Главное в жизни двоих — это конечная цель — создание прочной семьи, забота о ближних, но каждый должен обладать свободой мышления и жить по законам Добра. Постоянно очищая себя, не копя обид$_{у}$ уметь прощать, не держать зла — именно в этом заключается истинный смысл любви.

Это не значит поступаться своими принципами, честью, давать унижать себя. Как, например, мы поступаем по отношению к своим детям: если ты не сделаешь то-то, то не получишь это. Родившись, человек уже должен быть свободен, он самый умный, сильный, красивый.

Здесь мы будем рассматривать только взаимоотношения мужчины и женщины. Вместе с тем существует целая градация людей, которые находят удовлетворение друг в друге, соединяя свои жизни: мужчина с мужчиной (гомосексуалисты), женщина с женщиной (лесбиянки). У нас до настоящего времени такие связи преследовались по закону, хотя в европейских странах (Скандинавия и др.) браки между указанной категорией лиц разрешены. Уже стали известны случаи, когда с помощью операций из мужчины делают женщину, и наоборот, что связано с генетической предрасположенностью таких людей.

Половое воспитание, как и все остальное, начинается в семье. Как относятся родители друг к другу: ласка, внимание, помощь, взаимовыручка, защита и т. п. — здесь мелочей не бывает. Дети всё впитывают в себя, и какую информацию вы в них вложите, так и будет она раскручиваться в течение их жизни. Не зря говорят: «Что посеешь, то и пожнешь!» Мы были свидетелями случая, когда новорожденный ребенок не брал грудь матери, в то время как делал это от любой другой женщины. Оказывается, в ребенка уже была вложена негативная информация о том, что он нежеланный (мать хотела сделать аборт). Это и вызвало негативное отношение к матери с первых дней жизни. А сколько рождается таких детей, которые «не запланированы»? По данным доктора Шушуновой, до 81%. Это влечет за собой как физические, так и духовные проблемы у ребенка.

Для последующей жизни ребенка, в частности полового воспитания, немаловажное значение имеет кормление грудью. Прижимаясь к груди

матери, ребенок получает не только удовольствие, но и чувство защиты, радость общения, блаженство. Мать при этом даже может иметь оргазм. Это в порядке вещей, является нормой. Если же мать относится к кормлению грудью только как к «служебным обязанностям», без удовольствия, у ребенка на энергетическом и духовном уровне возникает чувство дискомфорта. На этом фоне у детей развиваются различные комплексы, страхи, а впоследствии могут быть психические отклонения.

Мать известного маньяка Чикатило вспоминала, что во время кормления у нее возникало чувство отвращения и она отворачивалась, что в дальнейшем послужило основой для его убеждения в том, что без насилия его тело не будет востребовано женщиной: он отрезал женщинам груди и веки. Так что, если не хотите вырастить из своего сына маньяка, а из дочери проститутку, показывайте ребенку во время кормления, как вы его любите. Заниматься сексом в присутствии даже маленького ребенка нежелательно.

Во время купания всем частям тела ребенка должно уделяться одинаковое внимание, в том числе половым органам. Для нормального развития ребенка он как можно раньше должен знать, что мама и папа отличаются тем, что у папы есть «хвостик», а у мамы нет, то есть переодевание при ребенке должно стать нормой поведения у взрослых, тогда у ребенка не будет закомплексованности в жизни. При любых обстоятельствах после года ребенок должен спать отдельно или хотя бы в своей кровати. Если ребенок и будет случайным свидетелем вашей любви друг к другу, положите его между собой и объясните, что это была игра, так как все вы одна семья и любите друг друга. Этим вы снимете эмоциональную окраску происшедшего. А у ребенка сформируется нормальный взгляд на взаимоотношения полов. Немаловажно то, что отец должен восхищаться дочерью, а мать — сыном, в противном случае из девочки вырастет инфантильная женщина, а сын будет закомплексован и робок с женщинами. Дети нуждаются в ласке, внимании к их проблемам. Так, сейчас доказано: в день ребенка необходимо обнять 6-10 раз, притронуться к нему, приласкать. В противном случае отсутствие знаков внимания приводит к гипервозбуждению, различным неврозам: дети грызут ногти, крутят волосы, мастурбируют. Это тревожные симптомы того, что ребенку уделяется мало внимания. Если ребенок живет без отца, то это в какой-то степени должны заменить ближние родственники, друзья, соседи.

Одним из патологических видов половой связи является кровосмешение, так называемый инцест: отец — дочь, мать — сын, брат —

сестра и т. п. Здесь вступает в силу проявление зависимости на духовном, материальном уровне, когда, например, дети воспринимают это как проявление любви, ласки, хотят быть ближе к тому, от кого зависит забота, пропитание. Это своего рода вампиризм, который в дальнейшем ломает судьбы людей, а родившихся детей делает инвалидами.

Многие годы у нас не уделялось должного внимания привитию элементарных знаний о психофизиологических особенностях организма, не говоря уже о противоположном поле. Например, почти 40% опрошенных считают, что поллюции во сне — это заболевание, занятие онанизмом (мастурбация) обязательно приведет к половой слабости. Многие на вопрос: «Как вы считаете, что явилось причиной вашего заболевания?» — отвечают: «Доктор, я в детстве много занимался онанизмом и поэтому стал таким слабым». Это утверждение не соответствует действительности, так как в указанном возрасте, в тот или иной период, онанизмом занимаются от 70 до 93% нормально развивающихся в половом отношении юношей. Также не приносят вреда и ночные поллюции (семяизвержение), когда юноша или мужчина видят сны любовного содержания, что наблюдается у них, когда они еще не живут половой жизнью или не имеют возможности заниматься ею регулярно. Нормой являются поллюции не чаще 1-2 раза в неделю, а у взрослых мужчин 1-2 раза в месяц. Кстати, она зависит от очень большого числа факторов: половой конституции, состояния здоровья, характера выполняемой работы и т. п. Более того, если у юноши в 16-18 лет нет ночных поллюций и он не занимается онанизмом, то это указывает на то, что ему необходимо обратиться к сексопатологу. К врачу необходимо обратиться и в том случае, если поллюции очень частые, например 3-4 раза в неделю.

Одним из факторов, резко снижающих потенцию и ведущих к появлению половых нарушений, является ранняя или преждевременная, добрачная половая жизнь.

Что значит ранняя половая жизнь? Это когда юноша начинает половую жизнь в 15-17 лет или еще раньше. Почему? Ведь поллюции у подростков начинаются в 13-15 лет, и с этого времени они начинают заниматься онанизмом, что указывает на то, что их половая система «готова к действию». В какой-то степени это так, но в целом организм подростка еще не готов к половой жизни, которая требует большого физического и нервного напряжения и сопровождается бурными негативными проявлениями. Например, к моменту оргазма частота пульса повышается до 140 ударов в минуту, верхнее кровяное давление поднимается на 30-40, а нижнее — на 15-30 мм рт. ст. Такая сверхсильная для подростка стрессовая

нагрузка не укрепляет, а истощает организм; так как формирование мужчин заканчивается только к 22-24 годам, поэтому и жениться надо в это время, встав прочно на ноги в материальном и духовном плане. Еще больший вред добрачная половая связь несет девушкам, особенно ее последствия: прерванная беременность (криминальный аборт, перфорация матки, кровотечения, инфекции и, самое главное, — бесплодие, которое наступает более чем в 50% подобных случаев).

Одна из причин, вызывающая сексуальную дисгармонию в обществе, — рост числа неполноценных семей. Для нормального развития ребенка необходимо энергетическое поле отца, защитника. Отсутствие духовной, психической связи с мужчиной-отцом в дальнейшем сказывается на ряде нарушений в организме, в том числе и в половой сфере. Причем эти дефекты в большей части наблюдаются у девочек. Так, доподлинно известно, что до 30% женщин, которые росли без отца, — фригидны. У 30% женщин снижена половая функция, и только 30% женщин сексуально активны. У мужчин же снижение половой функции наблюдается только у 10%, отсюда получается, что женщины перестают нуждаться в мужчинах. Замечено, что только 30% браков в наши дни стабильны, остальные распадаются, и, что бы там ни говорили, — в основе брака как фундамент лежит секс.

Браки, которые заключаются не по любви, а по внешним обстоятельствам (зачатие детей до брака), как правило, недолговечны, а число разводов более чем в 2 раза превышает их в других парах. Опасность ранней половой жизни заключается еще в том, что увеличивается время образования и количество женского полового гормона экстрогена, который должен реализоваться минимум в 3-4 беременностях. Если этого не произойдет, то избыток экстрогена с достаточной долей вероятности приведет к заболеваниям женской половой сферы, гормональным расстройствам, раку молочной железы. До 30% женщин, имевших добрачные связи, в 2-3 раза чаще изменяют мужу, чем те, кто их не имел. Большая же часть женщин так и не выходит замуж за отцов своих детей. У девушек до 16-18 лет во влагалище не сформирована кислая среда, способствующая очищению от патогенной микрофлоры, что вызывает различные заболевания. При раннем начале половой жизни наблюдаются духовная опустошенность, скептическое отношение к браку.

И главное, добрачные связи, особенно случайные встречи, при отсутствии гигиенических условий чреваты опасностью заражения венерическими заболеваниями.

Счастливая семья, счастливый брак — как не ошибиться в любви и

воплотить все это в жизнь? Мало кто из нас задумывался, что само слово «брак» изначально несет в себе — как это ни грустно — элемент ошибки. Ведь бывает так, что мимолетное увлечение принимается за внезапно вспыхнувшую любовь и является поводом для поспешного брака.

Как показывают данные социологов, у 52% вступающих в брак знакомство носит более или менее случайный характер: на танцах, в турпоходе, на вечеринках и т. д. Счастливая супружеская жизнь зависит не только от того, чтобы найти хорошего человека, но и от того, чтобы самому быть таким же хорошим. Большую роль играет испытание временем: надо узнать внутренний мир и интересы избранника, его жизненные позиции, родных, друзей. Немаловажное значение, например, для зятя, имеет знание черт характера тещи, ибо, как говорят в народе, это копия вашей будущей жены, а также роль тестя в семье. Небезынтересно и такое житейское наблюдение. Если указанные и другие факторы в какой-то мере можно узнать до свадьбы, то сексуальную грань совместимости можно узнать только после нее, а именно здесь и находится много подводных камней, которые омрачают жизнь. Недаром в ряде стран после объявления молодых женихом и невестой им разрешается жить вместе, и в случае их несовместимости в половом отношении помолвка расторгается, и в дальнейшем это не рассматривается как «грех». Г. С. Васильченко и Ю. М. Решетняк в определение степени супружеского счастья вкладывают пять факторов: физический — симпатия друг к другу; материальный — вклад партнера в общий бюджет семьи; культурный — соотношение интеллектуально-культур-ных запросов супругов; сексуальный — удовлетворение сексуальным требованиям друг друга и психологический, объединяющий все сказанное и определяющий единство и целостность человеческого поведения.

От комплекса указанных и других факторов зависят здоровье партнеров, нравственный климат в семье, общественная активность, удовлетворение самим собой и жизнью и высокая степень возможности преодоления различных житейских трудностей. Счастливые в семейной жизни люди в среднем живут дольше, меньше болеют, чем несчастливые или одинокие.

Достоверным психологическим фактором является то, что резкая, суровая критика одного супруга другим ведет к психологическому напряжению, эмоциональным срывам, конфликтам, дискомфорту и отчуждению. Ведь критикуемый излагает понимание собственных позиций по тому или иному вопросу: как бы я поступил на его месте. Из жизни вы знаете, что подобные попытки, как правило, обречены на провал. Никогда

не «примеряйте», каким он (она) будет для вас, а думайте главным образом, каким вы будете для супруга. Поближе узнайте потребности, запросы, вкусы, взгляды и желания своего избранника и постарайтесь, насколько это возможно, соответствовать этим требованиям. Развивайте и совершенствуйте те качества, которые оценил ваш друг, и изживайте то, что его огорчает, то есть должна идти все время как бы притирка друг к другу, что особенно важно в начале жизненного пути. Критика, а, как правило, это требование делать так, как я этого хочу, порождает отрицательные чувства, накапливает их, разрушает эмоциональную близость, контакт. Ведь каждый в другом ищет защиты, успокоения, поддержки, избавления от одиночества. Поэтому брак нельзя рассматривать только как средство удовлетворения сексуальных потребностей. Не менее важным является духовное единение в общении, потребность быть с другим человеком. Еще Гегель писал: «Брак отличается от сожительства тем, что в последнем имеет значение главным образом удовлетворение естественных потребностей, между тем как в браке эти потребности оттесняются на второй план».

Для сохранения семейного счастья супруги в равной степени должны быть грамотными в трех областях знаний: психологии, физиологии и педагогике. Анализ причин возникновения несчастных семей показывает, что в подавляющем большинстве случаев виноваты бывают сами супруги: неумение создать, сохранить гармонию в своих отношениях, незнание азбуки, основ половой жизни, недостаточно высокая культура общения в семье. Мы здесь не будем рассматривать такой важный для сохранения семьи вопрос, как вмешательство в нее свекрови, тещи и других лиц. Прочная семья — это прежде всего весь опыт, уклад прежней семьи, в которой жили супруги: что они видели, чувствовали, то и закладывалось в характер.

Но есть особенности в мужском и женском начале, которые выявляются только с началом половой жизни. Так, например, женщины по половому темпераменту (желанию) разделяются на: сильный тип — легковозбудимые, сладострастные, мультиоргастичные, когда сексуальная сторона супружеских отношений стоит на первом плане, что определяет ее самочувствие, настроение, работоспособность.

Средний тип — обычные женщины, у которых сексуальные проблемы занимают существенную, но не решающую роль в жизни. Они охотно идут на интимную близость, часто, особенно до 30 лет, сами являются ее инициаторами. Но если этот тип женщин перестает получать оргазм во время полового акта, то у них может меняться характер, появляются вспыльчивость, раздражительность, ворчливость, а затем появляются

гинекологические заболевания. В конце концов у этой категории женщин развивается вторичная половая холодность, и она может даже отказаться от половой жизни.

У женщин с низким половым темпераментом интимная сторона супружеских отношений стоит где-то на втором, третьем плане и не имеет существенного значения в ее жизни и здоровье. Такие женщины никогда сами не являются инициаторами близости, половое воздержание они переносят длительное время совершенно спокойно. На вопрос, как протекает их жизнь, отвечают: «Попросит муж — уступлю, не попросит — еще лучше».

Наконец, существуют женщины с первичной врожденной половой холодностью (фригидностью). Их так жестоко обидела Природа, что они ни разу в жизни не испытали ощущения сладострастия, они не знают, что это такое, хотя легко беременеют и рожают.

Существует еще один тип женщин (которых называют суперженщинами, суперсексами), связанный с характером изменения хромосомного аппарата клеток. Суть в следующем. Половая клетка, как и все клетки организма, имеет 46 хромосом, и у женщин они одинаковы и обозначаются как X и X, а у мужчин X и Y — это в норме. В ряде случаев у женщин оказываются три хромосомы, и они не способны к деторождению, а внешне имеют высокую мускульную силу. Таких женщин не допускают даже к участию в Олимпиадах.

Что касается мужчин, то у специалистов существует такое понятие, как «половая конституция», или, иначе говоря, способность, которая также разделяется на сильную, среднюю и слабую. Сильный тип — это когда его возможности не ограничены и он может иметь сношения ежедневно и даже по нескольку раз. Средний — близость в молодом возрасте не менее 3-4 раз в неделю.

Что касается мужчин со слабой половой конституцией, то здесь все значительно сложнее. Это является одной из причин, когда специалисты на прием приглашают и жену. В кабинете происходит примерно такой диалог: «Анна Ивановна, есть мужчины сильные и слабые от природы, то есть от рождения. Вам в этом отношении не повезло. Ваш супруг слабой половой конституции, природа его обделила мужской силой. Ваши упреки, что у него есть кто-то на стороне, кому он все отдает, несправедливы. У него никого нет на стороне, есть желание и возможность быть с вами в интимной близости, но он не может делать это чаще, как вы бы хотели, он на большее не способен. Вместе с тем в половом отношении он здоров и ни в каком лечении не нуждается».

Наиболее благоприятным для зачатия детей является возраст от 20 до 40 лет, что имеет глубокую физиологическую основу. В настоящее время доказано: если вы хотите ребенка, то частые половые акты нежелательны из-за того, что сперматозоиды как оплодотворяющее начало должны иметь определенный уровень зрелости во избежание рождения больных детей. Поэтому промежуток между половыми актами должен быть в пределах 3-4 дней, за время которого сперма как бы созревает, или мужчина должен за это время не терять семя.

Гармония в супружеской жизни зависит не только и не столько от частоты половых сношений, сколько от длительности и соразмерности предшествующих половому акту и заключительных ласк. Половая функция отличается огромным своеобразием, заключающимся в том, что границы нормы здесь весьма условны, и уже одно это порождает заблуждения и неверные толкования, дает повод видеть беду там, где ее нет. Например, потенцию мужчины можно повысить как с помощью культуры поведения жены во время близости, так и укрепляя общий тонус организма. Многие мужчины, живущие нормальной половой жизнью, наслушавшись своих знакомых, похваляющихся своей необычайной потенцией, начинают считать себя людьми с пониженной потенцией, по поводу чего и обращаются к врачу, хотя они абсолютно здоровы. Следует обратить внимание еще на один из немаловажных факторов, играющих большую роль при супружеских взаимоотношениях. С физиологической точки зрения, у мужчин до 35-40 лет половая активность сохраняется на высоком уровне, а затем снижается, у женщин все наоборот: половая активность медленно, особенно после родов, нарастает и усиливается после 40-45 лет.

Образуются как бы ножницы (диаграмма на рис. 14). Если посмотреть на схему (рис. 15), то видно, сколько может быть комбинаций сексуальной активности мужчин и женщин. Конечно, если во время супружеской жизни вы будете придерживаться только собственного удовлетворения в близости, то хорошей семьи не будет. Как показывает практика, при наличии уважения, дружбы, что приходит на смену любви к партнеру, можно в большинстве случаев достичь нормальных взаимоотношений даже при резких различиях половой активности.

Еще одна особенность. Почему-то считается, что мужчина во всех случаях жизни, при любых обстоятельствах должен быть дееспособен. Это не так. Следует знать, что половая активность у одного и того же человека колеблется и в разное время может быть меньшей или большей.

Мужчины (половая конституция)

Женщины (половой темперамент)

Сильная

При интенсивной умственной деятельности, неприятностях на службе, дома, заболеваниях, усталости она, как правило, снижается. Это обычное физиологическое явление, которое не должно вызывать тревогу. Ведь мы не придаем особого значения снижению аппетита, головной боли и т. п. А вот снижение потенции (неудачи при интимной близости) сразу привлекает к себе пристальное внимание мужчины, вызывает тревожные размышления, вплоть до невроза, ожидания неудачи, особенно у людей мнительных. И совершенно напрасно. Именно из-за такого незнания многие считают, что мужчина должен быть «всегда готов». О снижении половой активности мужчин при различных обстоятельствах особенно четко должны знать женщины, чтобы не предъявлять к своим мужьям необоснованных претензий. Что же касается желаемой частоты сношений для женщин, то она еще более индивидуальна, чем у мужчин. У женщин половые потребности как бы меньше зависят от биологических и больше от психологических факторов. Многие из них без труда могут воздерживаться, когда любимый от них вдали или если они не встречают мужчину, которого могли бы полюбить. Но зато при встрече с таковым потребности этих женщин могут стать прямо-таки «безграничными». По данным социологических опросов, в половине браков мужчина испытывает желание чаще женщины, в 12% — наоборот, и только в одной трети случаев желания супругов совпадают. В этом также кроется возможность возникновения конфликтных ситуаций. То, что для одного человека является вполне естественным, для другого совершенно неприемлемо.

Как же выйти из этой ситуации, в которую попадает практически каждая семья, как преодолеть эту дисгармонию и продлить период полнокровной супружеской активности? Раз меняется уровень сексуальной заинтересованности партнеров, значит, супруги должны «поменяться» местами и в плане инициативы в супружеской игре. Отбросив ложный стыд, преодолев естественную женскую скромность, жена должна стать инициатором любовной прелюдии, сексуальных ласк, а муж лояльно

принимать их и отвечать взаимностью. Жене не следует бояться показаться мужу развращенной, сексуально необузданной. Только полная сексуальная расторможен-ность, раскованность, желание доставить мужу максимально тонкое и нежное наслаждение будут вознаграждены ответной лаской. Кто сказал, что возраст увядания (после 50-60 лет) должен быть лишен радости чувственной ласки? Она, естественно, посещает супругов в эти годы реже, но во всем остальном интимная близость должна оставаться такой же полной и яркой, как в молодости. Здесь следует сказать, что, к

великому сожалению, среди мужчин широко распространено убеждение в истинности так называемой «доктрины Эфферета», согласно которой ему на всю жизнь отпущено 5400 эякуляций (причем сюда входят и онанизм, поллюции). Получается, что если мужчина израсходовал большую часть этого запаса в молодости, ему ничего не остается на старость, если воздержался, то сберег себя. Это совершенно неправильно. Никакой жесткой программы количества семяизвержений на всю жизнь у мужчин нет. Количество эякуляций в течение жизни — величина переменная и зависит от множества факторов: врожденных особенностей половой системы (рис. 15), образа жизни, социальных условий и т. п. Поэтому в определении ритма, частоты половых актов мужчина должен опираться не на мифические 5400 эякуляций, а на голос природы, желание-зов и свои возможности. Мужчина должен жить половой жизнью не реже и не чаще, чем определяют его врожденные особенности, отклонения в ту или иную сторону нежелательны, особенно перенапряжение, для каждого интимного сближения он должен быть готов, «созреть», о чем должны знать женщины.

Существует еще одно серьезное заблуждение, которое причиняет очень много страданий мужчинам и является предметом злых, язвительных шуток со стороны неумных женщин — это размер полового члена в состоянии покоя. Многие считают, что с маленьким пенисом нельзя удовлетворить женщину, из-за чего многие юноши и мужчины просто боятся встречаться с женщинами или жениться. Проведенные исследования показали, что если у мужчин пенис в покое не менее 3 см, то ему бояться нечего и он полностью удовлетворяет женщину. В состоянии эрекции (возбуждения) маленький пенис увеличивается в 2-2,5, а большой — в 1,5-2 раза. Величина влагалища составляет, как правило, 8-12 см и выполняет две функции: является органом для совокупления и родовыми путями. Если бы влагалище на всем протяжении было чувствительным к соприкосновению, то родоразре-шение было бы невозможным, так как по закону рефлекса оно должно было бы сокращаться по всей его длине. Поэтому Природа сделала так, что влагалище чувствительно лишь в наружной его трети, а в глубине — нет.

И еще. Давно известно, что во влагалище есть особенно чувствительная точка, называемая «зоной Джи», при раздражении которой женщина получает максимум сладострастных ощущений. Эта точка находится на передней поверхности влагалища, на расстоянии 4-5 см от входа в него. Большой пенис, как правило, эту точку «проскакивает», а головка маленького как раз упирается в нее, доставляя женщине именно то, что она ожидает от близости. Так что все страхи и опасения мужчин с

маленьким пенисом совершенно напрасны. Что действительно играет некоторую роль, так это толщина пениса, тут действительно чем толще, тем лучше, но это также относительно. По данным американских ученых, только 2% опрошенных женщин предпочитают большой пенис, большинство же считает, что он может доставлять массу неприятностей, вплоть до разрыва влагалища.

Интимная близость мужчины и женщины слагается из нескольких звеньев: предварительные ласки, сам процесс близости и заключительные ласки. Предварительные ласки — прелюдия физической близости, и они должны быть взаимными.

Одной из ошибок, часто совершаемых женщинами, является представление, что мужчина может получать удовлетворение без ее активного участия. Постоянная пассивность жены постепенно приводит к утомлению мужа, его охлаждению, а впоследствии и к отчуждению.

Еще раз обращаем внимание, что половое сближение начинается с психологического комфорта и первичной настройки на половой акт. Особенно это важно для женщины, так как стимулом ее половой активности являются прежде всего психические факторы, а не физиологические. Уходя на работу, дайте знать жене, не обязательно словами, а ласковым прикосновением, поцелуем, тембром голоса, что вы ее любите и ждете снова встречи с ней. Насколько это важно для жены, вы оцените вечером.

Дело в том, что утренняя ласка создает у женщин так называемый синдром ожидания. В течение дня она мысленно возвращается к вам, создается психологический настрой, а вечером вам не потребуется значительных усилий для удовлетворения жены, и техника секса здесь будет играть второстепенную роль. В конечном итоге выигрываете вы, чувствуя себя сильным, полноценным мужчиной. Помните: неудовлетворенными в половом отношении остаются женщины, обделенные теплом, лаской, вниманием мужчины. Как и наоборот.

Сам половой акт протекает в три стадии: стадия возбуждения, любовных игр и психологической настройки, стадия полового возбуждения и оргазма и стадия разрядки и спада полового возбуждения. Длительность каждой из этих стадий у мужчин и женщин различна, и более того, по времени они также часто не совпадают. Мужчина возбуждается значительно быстрее, чем женщина, и если интимное сближение начинается сразу с полового акта, то мужчина уже угаснет, а женщина только начинает возбуждаться и не может понять, то ли что-то было, то ли нет (рис. 16).

Фактически основной задачей мужчины является довести женщину до соответствующего возбуждения и только тогда вступать в половой акт, и желательно одновременно достичь оргазма. Здесь как нигде необходимо соблюдать принцип «Не спешить». Любовные ласки разделяются на ласки первого (голова, уши, губы, язык), второго (от шеи до пупка) и третьего порядка (всё, что ниже пупка).

При интимном сближении нужно соблюдать несколько очень важных правил: не перескакивать этажи

Рис. 16. Характер наступления оргазма: у мужчин (—); у женщин (---)

эрогенных зон и, как сказано выше, не торопиться. Если через несколько минут оба супруга будут сильно возбуждены и готовы к началу коитуса, то предварительная ласка и воздействие на эрогенные зоны принесут им только дополнительное удовольствие. Есть много женщин, которым любовная игра доставляет такое удовольствие, которое не дает даже оргазм. Еще важно следующее: ласкать мужчина должен не только то, что нравится ему, а и то, что нравится женщине, находя и воздействуя на ее эрогенные зоны (чувствительные начала). Необходимо помнить, что во время ласк мужчина должен наблюдать за женщиной и на тонком духовном уровне иметь с ней обратную связь. Ни в коем случае нельзя доставлять женщине боль, ласки должны быть осторожными и нежными. В ряде случаев, особенно во время экстаза, женщины могут кусаться, царапаться, кричать, что, конечно, на пределе физиологических норм, но с этим надо мириться.

Особенно чувствителен процесс сближения для женщины в первую брачную ночь, когда происходит нарушение девственной плевы; грубость, неуважение к партнерше оставляют у нее глубокий, неприятный след на всю жизнь. Еще одно обстоятельство, которое называют печальным признаком первой брачной ночи: если в брак вступает девушка, то мужчина ждет, что дефлорация (разрыв девственной плевы) будет сопровождаться кровотечением. А кровотечения нет... Вместо счастья быть вместе начинаются выяснения отношений. Не спешите обвинять любимую. Нередки случаи, особенно при акселерации, что девственная плева достаточно эластична, растягивается и не разрывается. Молодежь должна это знать.

Очень многие женщины желают, чтобы любимый ласкал эрогенные зоны губами, языком, но скрывают это, опасаясь, что это будет оценено супругом как извращение или вызовет насмешку. В таких случаях семейная

жизнь также ставится под удар. Не получив в браке ожидаемого, супруга может искать его на стороне. Искусство мужчины заключается именно в том, чтобы интуитивно, без слов, понять желание женщины. Один из основоположников сексологии Эллис Хевлок в книге «Исследование психологии секса» писал: «...мы имеем в губах очень чувствительный пограничный район между кожей и слизистой оболочкой, во многих отношениях аналогичный наружно-вагинальному отверстию, к тому же укрепленный активными движениями еще более чувствительного языка. Иначе говоря, в губах и языке мы имеем эротические органы с характеристиками наружных половых органов мужчины и женщины». Недаром лесбиянки пользуются языком как пенисом. Самой мощной эрогенной зоной является все, что находится ниже пупка (живот, внутренняя поверхность бедер, клитор, вход во влагалище). Для многих очень чувствительной зоной является мочка уха, лаская которую языком, мужчина может достигнуть очень многого. Следует подчеркнуть важность ласки клитора не только во время прелюдии, но и самого коитуса.

Особенно утонченной лаской являются: фелляция — ласка женщиной пениса губами, языком, слизистой оболочкой рта и куннилингус — ласка мужчиной языком и губами наружных половых органов женщины. С точки зрения обывателей, эти формы ласк развратны и неприличны и, по мнению многих, относятся к извращениям. Однако, как свидетельствуют фрески на стенах древних храмов и произведения искусств, эти формы ласк применялись людьми во всех цивилизованных странах во все времена. Они являются извращениями только в том случае, если заменяют собой естественный половой акт.

По данным сексологических исследований, фелля-цию используют почти 60% супружеских пар, а куннилингус — около 40%. Психогигиена половой жизни утверждает, что какая бы ласка ни применялась между мужчиной и женщиной, она не может быть квалифицирована как извращение. Все является дозволенным при условии, что все это не приносит ни морального, ни физического страдания партнеру, а взаиможеланно, приемлемо, доставляет удовольствие и удовлетворение.

Во время ласк не забывайте, что женщина любит ушами и прикосновением. Чем больше ласковых, нежных слов вы скажете, тем больше удовлетворения получите от задуманного. Женщина должна «купаться» в волнах мужской любви, восторга, ощущать себя объектом страсти, восхищения, вожделения, нежности, потребности слиться с нею душой и телом, когда он умело и настойчиво, используя предварительные ласки еще до физической близости, доводит уровень возбуждения до

апогея, а сам ход полового экстаза подчиняет ее потребностям и ритмам.

В ряде случаев только с помощью ласки можно вызвать у женщины оргазм, так называемый реттинг. Кроме того, не подготовленная ласками женщина испытывает болезненность при введении пениса в сухое влагалище, которое, увлажняясь секретом, выделяемым при проведении ласк, способствует нормальному протеканию полового акта. Мужчины, помните: чем больше вы будете думать о женщине, доставлять ей удовольствие, тем больше получите его сами.

Несмотря на то что описано более 100 поз мужчины и женщины во время полового акта, все они направлены на то, чтобы уравнять шанс получить удовлетворение от интимной близости обоими партнерами. В принципе, все позиции — модификация шести основных классических поз: мужчина сверху (европейская, христианская); женщина сверху, мужчина на спине; мужчина и женщина на боку; женщина в коленно-локтевом положении, мужчина сзади лицом к затылку женщины; в положении сидя и стоя. У большинства женщин, начинающих половую жизнь, а иногда и у давно живущих, диапазон приемлемости поз очень узок. Многие признают только одну позу — мужчина сверху, остальные позы расцениваются как разврат и половые извращения. Это абсолютно неправильно. Мужчина любит глазами, он стремится видеть любимую обнаженной, что вызывает у него сильное половое возбуждение. Это одна из причин, почему мужчины предлагают женщине различные позы и способы коитуса. Любящая и умная женщина, идя навстречу его пожеланиям, выполняет просьбу с достаточной раскованностью, ибо, доставляя радость и приятное мужчине, изменяя позу, женщина сильнее возбуждает мужчину, больше воспаляет его воображение и в конечном счете от этого выигрывает сама. Половой акт — врожденный и очень мощный инстинкт, и если он не будет удовлетворяться достаточно полноценно с женой, то это обязательно произойдет на стороне. Изменение позы выгодно и самой женщине в том плане, что позволяет ей получить сильное сексуальное удовлетворение с оргазмом. Помимо громадной психической, физиологической нагрузки коитус еще достаточно большая физическая нагрузка, что вызывает усталость, а изменение позы ее снимает, и партнеры получают от этого еще большее удовлетворение. Каждая женщина и мужчина должны найти для себя и своего партнера наиболее оптимальную позу как в анатомическом плане, так и в плане получения психологической и физиологической разрядки.

Если вы страстно хотите ребенка, то самая эффективная поза — это естественная поза, которую используют любые животные, хотя она и называется некрасиво (положение мужчины сзади). Это связано с тем, что

при обычных позах сперматозоиды во влагалище могут не оставаться и не проникать в матку В данном же случае семя мужчины остается во влагалище и дальше уже само находит дорогу. Вы также можете использовать позу когда таз женщины будет с помощью подушки немного поднят, и после сношения в такой позе надо полежать минут 30. Кроме этого необходимо знать, что в разгоряченных яичках (после бани, например) сперматозоиды теряют свою активность и свидание с созревшей яйцеклеткой также не состоится.

Небезынтересно узнать, как же будет проходить половой акт во время космического полета в невесомости? Несмотря на то что это довольно деликатный вопрос, но ведь речь идет не только о кратковременных космических полетах, а о длительных полетах, в том числе и к другим планетам. Конечно, мужчина может довольно долго обходиться без женщин, как, например, в длительных плаваниях на подводных лодках до 6 и более месяцев или при пребывании в Антарктиде. При адаптации человека к новым условиям существования человек ведь знает, что он через какое-то время будет дома, с женой, и то, как при плавании мужчине необходимо было время для последующей реадаптации, в том числе психологической, чтобы все функции были восстановлены. Оказывается, осуществить половой акт в условиях космического полета, конечно, можно, но только с помощью специальных амортизационных приспособлений, прижимающих мужчину к женщине. Забеременеть же в условиях невесомости женщина уже не может, так как при отсутствии силы тяжести сперматозоид двигаться, так же как и яйцеклетка, не может. Выход из положения давно предложил гениальный К. Э. Циолковский. Он говорил, что, создав на космическом корабле силу тяжести, равную 1 /6 части земной, можно не только избежать последствий невесомости, но и сносно долго жить. Если вращение космического корабля вокруг собственной оси довольно трудоемко за счет потери энергии, то можно в космическом корабле сделать специальную вращающуюся комнату, где в зависимости от расположения от центра можно создавать различные угловые скорости, что и будет имитировать земную тяжесть. Такие эксперименты на Земле проводились, только их задачей являлось изучение влияния вращения на человека при различных скоростях, в зависимости от расположения от центра и времени. Правда, эти исследования проводились для выяснения влияния этих условий на вестибулярный аппарат. Но ведь, как было сказано выше, для пути сперматозоида к яйцеклетке надо всего 30 минут, для надежности — несколько часов, чтобы они встретились и процесс зарождения произошел. Кстати, если и будет случай зарождения в Космосе,

то этот ребенок, к сожалению, никогда не будет землянином, ибо при посадке на Землю и в земных условиях он не сможет существовать, земная тяжесть его просто раздавит, или опять же надо будет искать соответствующие способы для выживания «неземного» человека в новых для него условиях.

Необходимо еще раз напомнить, что во время физической близости активность должны проявлять как мужчина, так и женщина. Например, многие мужчины жалуются, что жена лежит, извините, как бревно и он не только не получает от этого удовлетворения, но и очень быстро устает. Конечно, рано или поздно такой мужчина найдет то, что ему нужно, на стороне, хотя безграмотность в сексуальном плане очевидна, ибо, как правило, в этих случаях нет предварительных ласк и всего того, без чего наступает дисгармония при половых сношениях. Много неприятностей, например, доставляют мужчинам женщины с широким влагалищем, что бывает особенно у рожавших, да еще если пенис у мужчины маленький и не очень толстый. В таких случаях рекомендуется женщине максимально расслабить мышцы влагалища и промежности, когда пенис входит в него, а когда выходит, максимально сократить, как бы удерживая член во влагалище.

Такая тренировка мышц влагалища и промежности достигается следующим образом: женщина лежит на спине или сидит и два пальца (указательный и средний) вводит во влагалище и затем сильно напрягает мышцы влагалища и промежности. Тренировать себя нужно до такого состояния, когда при сокращении мышц влагалища трудно будет вынуть из него пальцы. Хорош и такой прием: сидя или стоя, втянуть мышцы промежности внутрь, подержать 5 секунд и отпустить, и так чем больше, тем лучше. Можно во время сокращения делать как бы 2-3 площадки: сократили, остановились, еще раз сократили, площадка, то же самое делать и при расслаблении. Добавьте к этим рекомендациям контрастные процедуры с полотенцами, смоченными теплой и холодной водой, чередуемые через 20-30 секунд в области промежности.

Самым важным и сложным для мужчины является вопрос быстрой эякуляции во время сношения до получения оргазма женой. По поводу нормальной продолжительности полового акта существуют различные представления, но в среднем без учета предварительных ласк он составляет 2-3 минуты при непрекращающихся 60-100 фрикциях. Причины преждевременной эякуляции у мужчин могут быть весьма многочисленны, но наиболее частыми являются:

1. Редкая частота половых актов, приводящих к чрезмерному

сексуальному «заряду», ведущему к повышенной возбудимости.

2. Тревога и страх из-за возможного неудовлетворения женщины.

3. Неблагоприятные условия проведения полового акта либо сношение с фригидной женой, которая желает быстрее прекратить физическую близость.

4. Врожденная сексуальная возбудимость и низкий порог эякуляционного рефлекса.

5. Органические факторы — повышенная чувствительность головки пениса при короткой уздечке или заболеваниях предстательной железы. На быстроту семяизвержения в основном оказывают влияние три момента: психологический, зрительные впечатления и тактильные ощущения. В первую очередь мужчине надо направить внимание не на свои внутренние переживания, ощущения, а на поведение женщины, то есть расслабить свою сексуальную доминанту возбуждения. Если это не помогает и мужчина чувствует приближение оргазма, нужно прекратить фрикции и продолжать ласкать жену. Умная женщина тоже останавливается, а сексуально и психологически неграмотная женщина спросит: «Ты что остановился, что случилось?» Это большая и грубая ошибка со стороны женщины.

Следует сказать о причинах, ведущих к дисгармонии в сексуальных отношениях: это выяснение отношений в постели; использование интимной близости как средства примирения, «воспитание» супруга, отказывая ему в интимной близости; резкое усиление (увеличение частоты) интимных отношений из-за боязни потерять супруга, что вызывает вначале перенапряжение, а затем физиологический срыв.

Как правило, в домашних условиях личность наименее защищена, что является причиной большинства заболеваний как соматического, так и психогенного характера: перегрузка женщин, недогрузка, деспотизм мужчин, давление по принципу «Я так хочу», разные взгляды на воспитание детей, монотонность жизни и т. п. Все это, вместе взятое, сказывается и на интимных взаимоотношениях, приводит к неврозам.

Конфликт — это нежелание или невозможность выполнить просьбу, требование. Сдержанность, вежливость выбивают почву из-под любого конфликта, что опять же зависит только от вас самих.

У нас в практике был случай, когда жена во время физической близости спросила мужа: «Коля, а ты заплатил за квартиру?», чем вызвала тяжелейший приступ бронхиальной астмы, а в последующем невозможность половых сношений с ней. Только после длительной работы с супругами удалось выяснить причину заболевания и пришлось

приложить много усилий, чтобы восстановить у них нормальные взаимоотношения, после чего исчезли и приступы бронхиальной астмы.

Помните: во время физической близости все, что не связано с ней, должно отойти на третий план.

Существуют и специальные методы контроля за эякуляцией, которыми при желании может овладеть каждый мужчина.

1. Способ торможения Ву Сыня; сочетая его с глубоким диафрагмальным дыханием, можно удовлетворить женщину даже трудновозбудимую.

Способ заключается в следующем. Когда мужчина чувствует, что становится слишком возбудимым, он вынимает пенис из влагалища на 10-30 секунд, тем самым избегая эякуляции, хотя теряет от 10 до 30% эрекции. Затем он снова возобновляет фрикции. По мере обретения опыта необходимости в извлечении пениса уже не будет, только нужно останавливать фрикции.

Секрет успешного применения данного метода кроется в точном и своевременном распознавании того момента, когда мужчина уже не может контролировать эякуляцию. Следует только помнить, что возбуждение женщины быстро спадает и на время прекращения фрикций мужчине надо продолжать ласкать женщину, особенно клитор или другие наиболее чувствительные ее зоны.

2. «Метод выдавливания», по Мастерсу и Джонсону, применяется в положении партнеров «мужчина на спине, женщина сверху». Мужчина дает понять женщине, когда он становится сильновозбудимым, женщина должна быстро освободить пенис и пальцами нажать на его головку в течение 3-4 секунд. Позыв к эякуляции пропадает. Через 10-20 секунд ввести снова пенис во влагалище и продолжать фрикции. Мужчина должен продолжать ласкать женщину все время. В данном случае большую активность должна проявлять женщина.

3. «Древнекитайская техника выдавливания», Дао любви. Ее преимуществом является возможность использования почти во всех позах, а также то, что при этом способе мужчина не должен выводить пенис из влагалища. Как только мужчина почувствовал, что наступает момент эякуляции, он должен приостановить фрикции, указательным и средним пальцами нажимать на точку, расположенную между мошонкой и задним проходом, делая при этом вращательные движения в течение 3-5 секунд и одновременно глубокий вдох. Возбуждение спадает, через 15-20 секунд фрикции возобновляются.

4. Контроль эякуляции по Кинсею-Семакину. Он заключается в том,

что при предчувствии приближения эякуляции мужчина должен очень сильно сжать ягодицы и максимально, почти до дрожи, сократить половые мышцы, прекратив фрикции. Конечно, женщина должна быть ознакомлена с указанными приемами и активно помогать мужчине, в чем и состоит искусство любви, да и любых взаимоотношений: думать не только о себе, но и о другом тоже.

Легковозбудимым мужчинам можно рекомендовать такой способ: лежа на боку, спине, быть пассивным, а женщине, наоборот, проявлять активность с помощью мужчины, помогающего делать движения женщине рукой (руками).

По мере наступления эякуляции мужчина дает понять женщине, что надо прекратить активные движения, использовать третий способ, успокоиться и снова возобновить фрикции.

Философия любви древнекитайского учения Дао складывается из трех основных компонентов:

1) мужчина должен научиться регулировать эякуляцию в соответствии со своим возрастом и физическим состоянием, что позволит ему заниматься любовью, когда он хочет и сколько хочет;

2) при физической близости главное — удовлетворение женщины;

3) в философии Дао совершенно по-иному рассматриваются вопросы эякуляции при каждом половом сношении. Считается, что мужчина должен получать оргазм без семяизвержения.

После эякуляции мужчина чувствует усталость из-за резкого увеличения артериального давления, большого эмоционального и физического напряжения, ему хочется спать, что он практически всегда и делает, не обращая внимания на жену Кстати, за время любовной игры мужчина теряет около 500 ккал, женщина, вероятно, не меньше. Если мужчина сокращает и регулирует свои эякуляции до абсолютного минимума, тело его усиливается, ум пребывает в ясности, слух и зрение улучшаются. Если мужчина любит дважды без потери семени, его зрение и слух становятся более острыми, трижды — исчезают болезни, 4 раза — в душе восстанавливается мир, 5 — обновляется сердце и кровообращение, 6 — сильнее становится поясница, 7 — сильнее укрепляется тело, 8 — кожа приобретает молодость, 9 — человек достигает долголетия, а после 10 — становится всесильным. Даоисты считают, что семя мужчины является одной из жизненных сущностей и не должно расточаться неконтролируемым способом.

По их мнению, оптимальный критерий частоты эякуляции следующий: мужчина до 20 лет должен иметь одну эякуляцию в каждые 4 дня, в 30 лет

— в 8 дней, в 40 — через 10 дней, в 50 — через 20, а после 60 — не должен терять семя вообще, и только в порядке личного желания он может себе позволить это делать весной или летом. Если мужчина освоит такую технику регуляции эякуляции, то он не будет беспокоиться, что она может наступить помимо его желания, женщина не будет опасаться беременности и они могут заниматься любовью так долго и часто, как захотят.

Только обращаем внимание, что Дао любви не рекомендует мужчинам, кроме больных и очень старых, полного отказа от семяизвержения, особенно в молодом возрасте, а только учит регулировать его частоту в соответствии с возрастом. Мужчина должен уметь задерживать эякуляцию до удовлетворения партнерши, то есть получения оргазма женщиной.

Ученые уже высказывали мысль, что задержка эякуляции (семяизвержения) во время полового акта мужчиной чревата последствиями: застойными явлениями в предстательной железе, которые в дальнейшем могут развиться в простатит, аденому. Бояться этого не надо. Дело в том, что предстательная железа свой лишний секрет, как при поллюции, сбросит, но сперма, этот энергетический сгусток, останется и после успокоения придаст мужчине ощущение силы, бодрости. Это ощущение будет также дополнено всасыванием через слизистую полового члена секрета половых желез, выделяемого женщиной во время оргазма. Только не надо торопиться мужчине извлекать член — это нужно делать только после полного успокоения женщины.

ЧТО ТАКОЕ ОРГАЗМ

Оргазм у мужчин связан и обусловлен выбросом семени. Именно высокое давление в устье семявыбрасыва-ющих протоков и семенного бугорка, растягивающее и раздражающее нервные окончания, порождает этот поток нервных импульсов, которые, достигнув подкорки и коры головного мозга, порождают острое и специфическое чувство наслаждения. У женщин оргазм не связан с выбросом семени. Он наступает в результате импульсов в нервном центре, поступающих от предварительно подготовленных половых органов. В момент оргазма происходит быстрое, ритмичное сокращение мышц влагалища, тазового дна, а у некоторых женщин и мускулатуры матки.

Наступление оргазма у женщин легче тормозится внешними факторами: скрип кровати, внезапный телефонный звонок, неуверенность в муже и т. д. Очень часто даже временный перерыв фрикций или изменение позы может резко снизить половое возбуждение женщины. Следует также учесть, что женщины достигают разрядки (оргазма) не при каждой близости, и если это случается более чем в 60% случаев, это считается

нормальным явлением, а в остальных случаях должна наступить полная удовлетворенность без оргазма.

С учетом описанных выше психофизиологических особенностей полового влечения и возбуждения мужчины и женщины, напрашивается вывод: для того чтобы партнеры одновременно достигли оргазма, необходима предварительная стимуляция женщины, создание у нее психологической настроенности, готовности к половому акту, что можно определить по увеличению, напряжению сосков молочных желез и появлению слизистых выделений из влагалища. К сожалению, многие этого просто не знают, что является одной из основных причин дисгармонии половой жизни и возникновения сексуальных нарушений.

Возникает вопрос: насколько нужен оргазм женщине и нужен ли вообще?

Существует три аспекта женского оргазма: эмоционально-физиологический, психологический, заключительные ласки. Если женщина не получает оргазма, она чувствует себя ущербной, обделенной, неполноценной. Что касается эмоционально-физиологического аспекта, то наличие оргазма указывает на удовлетворение полового инстинкта, что, в свою очередь, положительно влияет на здоровье женщины. У женщины, не получающей разрядки в виде оргазма, начинает портиться характер, развиваются застойно-дистрофические заболевания в органах малого таза в виде: вагинитов, кольпитов, эндо-цервицитов, эндометритов, сальпингитов, аднекситов и т. п. Часто такие женщины страдают психосоматогенными заболеваниями, но при обследовании у них ничего не находят. Только нормализовав половую жизнь, можно добиться полного выздоровления женщины.

Психологический аспект. Получаемое женщиной сексуальное удовлетворение — оргазм, по-видимому, больше, чем у мужчин, зависит от таких психологических обстоятельств, как чувство нежности и любви, ощущение близости и нужности партнеру, удовлетворение от телесной открытости, радости осознания, что она является предметом восхищения мужчины, сексуальной компетентности. Тем не менее 1/3, а по некоторым данным, до 50% женщин оргазма как сладострастного ощущения не испытывают, вместе с тем и не чувствуют себя обделенными. В этом-то и помогает женщине психологическая сторона сексуальных отношений, предварительные и заключительные ласки. В результате в семье царит полная гармония и нет никаких переживаний по поводу отсутствия оргазма. Естественно, что такая ситуация возможна при спокойном и участливом отношении мужа, когда партнеры делают все для того, чтобы

сделать приятное, доставить удовольствие друг другу.

Третье слагаемое интимных отношений — заключительные ласки, что чрезвычайно важно для женщин. Вслед за семяизвержением у мужчины резко снижается эрекция, возникает ощущение приятной усталости, желание получить полный покой. Это естественная реакция у мужчин, но не у женщин. После коитуса женщина долго остается возбужденной, и от мужчины зависит очень многое в их взаимоотношениях. Именно в это время женщина должна убедиться, что она для мужа так же желанна, как и несколько минут назад. Внимательный муж обнимет жену и будет держать в объятиях до тех пор, пока оба не заснут. Это самое правильное окончание полового акта.

Представьте себе такую ситуацию, которая часто случается в жизни, когда после интимной близости муж в лучшем случае говорит жене: «Спокойной ночи, дорогая», — и поворачивается к ней спиной. У женщины после этого остается горечь, моральная и психологическая неудовлетворенность и полностью исчезает ощущение близости, которое только что было. Достаточно в этом случае прибегнуть мужчине к стимуляции клитора, помогая достичь жене оргазма, и проблемы во взаимоотношениях не будет. В противном случае отрицательные эмоции, вспыльчивость, раздражительность женщины передаются мужу, и в результате возникает почва для конфликтной ситуации.

Одной из распространенных ошибок в супружеской жизни является представление мужчин, что «чем дольше, тем лучше». К каким только ухищрениям они не прибегают, чтобы затянуть половой акт. А ведь при правильно проведенных предварительных ласках продолжительность интимной близости составляет в среднем

2-5 минут, и этого времени вполне достаточно, чтобы партнеры получили удовлетворение. Если продолжительность интимной близости будет в 2-3 раза дольше, да еще в одной позе, то женщине это принесет только неприятные ощущения. К сожалению, часто слышишь и такое мнение, что «чем реже, тем лучше», основанное на том, что интимная близость истощает человека, подрывает его жизненные силы, снижает потенцию, и поэтому, по возможности, следует от нее воздерживаться. Подобные суждения также безосновательны. В половой жизни необходима регулярность, которая обусловливается силой полового влечения, темпераментом, состоянием здоровья, возрастом и другими внутренними и внешними факторами.

Следует иметь в виду еще и следующее обстоятельство. Каждая нормальная женщина испытывает потребность нравиться мужчинам. Если

мужчина желает нравиться определенной женщине и имеет при этом ясную цель, то женщина хочет нравиться вообще. Не уделяя должного внимания своей внешности, женщина рискует потерять многое. Обычно женщины жалуются: нет сил и времени, очень устаю на работе, дома и т. п. Но природа мужчины не изменилась: как наш дикий пещерный предок, так и современный мужчина любит глазами.

Что можно рекомендовать в этих случаях? Прежде всего часть забот по дому переложить на плечи мужа. Статистика показывает, что там, где жена выполняет всю домашнюю работу, счастливых семей всего 21%, а неудачных — 40,1%. Там же, где оба супруга в равной степени заботятся о ведении домашнего хозяйства, — соответственно 61% и 6%. Видите, какая разница? В таких семьях не стоит вопрос, кого следует беречь: мужчину или женщину, они просто берегут друг друга.

Если людей действительно соединила любовь, а в дальнейшем дружеская привязанность, то первый и самый верный признак этого — инстинктивное стремление любящего взять на себя ношу потяжелее, особенно мужчины, чтобы жене было легче. Это не жертва, не подвиг, а естественное желание и мерило человеческой любви, ее норма. Мудрая мать наказывает сыну: «Если хочешь, чтобы у тебя была здоровая жена и рожала тебе здоровых детей, никогда не позволяй ей уставать». Для интимной жизни женщины велико значение взаимосвязи дня и ночи: неприятности по работе, невнимание со стороны мужа, его грубость, упреки, ссоры, заботы о детях — все это, вместе взятое, естественно, тормозит реактивность тех нервных центров головного мозга, которые управляют чувствительностью к половым раздражениям. Показательным в этом отношении является обвинение женщины, которую муж считал «холодной»: «Он никогда не подойдет ко мне днем, не обнимет, не приласкает, не подарит букетика цветов. Откуда же возьмется настроение? А если он это делает молча, да еще выпивши, я никогда не получаю радости от любви». Еще раз напоминаем мужчинам: женщины любят ушами и прикосновениями, только это поможет вам завоевать их любовь.

Интимные отношения — это прежде всего проявление любви в самом первоначальном значении этого слова. Мужчины и женщины, сознательно или несознательно отказываясь от нежных ласк и поцелуев, потом удивляются, почему половой акт их не удовлетворяет.

В своем классическом труде «Идеальный брак» доктор Ван дер Вельде пишет: «...мужчина, игнорирующий любовную (предварительную) игру, не просто груб, он — животное. Это его упущение не только оскорбляет женщину, но и причиняет ей вред в чисто физиологическом плане».

Допускать подобный промах — непростительная глупость. Неналаженная половая жизнь в браке и невозможность вызвать оргазм у жены может стать причиной нервных расстройств и у мужчин. Как правило, при этом бывает задето мужское самолюбие и возникает опасность, что жена может уйти к другому или попытается удовлетворить свое половое влечение с другим мужчиной тайно, совершив тем самым вынужденную измену. Все это приводит к тому, что у мужчины также возникают общие симптомы невроза: раздражительность, бессонница, головные боли, снижение работоспособности, а все это еще больше расстраивает половую функцию. Если воспитание, общая культура у всех нас оставляют желать лучшего, то культура сексуальных взаимоотношений вообще отсутствует. Если вы начнете делать то, что узнали из этой книги, очень многие проблемы между супругами исчезнут.

Многие интересуются, когда лучше иметь коитус с любимым. Как правило, это происходит в начале ночи. Однако, по данным американских ученых, совершать его лучше в предутренние часы, так, чтобы осталось около 30 минут до подъема. Эти рекомендации предпочтительнее, так как организм отдохнул, тревоги минувшего дня позади, а близость с любимой (любимым) заряжает новой энергией, что, в свою очередь, активизирует весь организм и трудовую деятельность. Это, вероятно, обусловлено еще и тем, что уровень основного мужского гормона тестостерона в крови снижается после 20 часов, а максимальный подъем наблюдается в 4-8 часов утра.

Рассматривая гармонию человеческих взаимоотношений, нельзя не затронуть и такой аспект, как употребление спиртных напитков и их влияние на сексуальную сферу жизни. Широко бытует мнение, что алкоголь является потенцирующим средством, усиливающим половую функцию. При приеме алкоголя действительно происходит растормаживание эмоциональной сферы и частичная блокада высших форм психического контроля, активация сексуального влечения, снижается уровень морально-этических барьеров, облегчаются сексуальные контакты. При этом усиливаются эрекция и продолжительность полового акта. Таким образом, создается впечатление о стимулирующем действии алкоголя, но впечатление это обманчиво.

Алкоголь, как двуликий Янус, с одной стороны, усиливает желание, с другой — затрудняет его осуществление. У многих мужчин уже в начальных стадиях систематического употребления алкоголя хотя бы в небольших дозах (кружка пива, стакан вина, 100 мл водки и т. п.), несмотря на некоторое усиление полового влечения, наблюдается ослабление

эрекции, притупление сладострастных ощущений, затруднение в достижении эякуляции и оргазма, утрата способности к повторному акту. По данным различных авторов, импотенция мужчин и фригидность женщин встречается у 50-80% систематически употребляющих алкоголь. Половая близость — завершающий аккорд общения двух душ, гармония которых невозможна без предварительной духовной, психоэротической настройки.

Грубость, примитивизм и цинизм алкоголика в процессе интимной близости отрицательно влияют на эмоциональную сферу женщины, ущемляют ее достоинство, подавляют духовную сторону взаимоотношений. На фоне постоянного употребления алкоголя происходит деградация личности; из отвращения, презрения к мужу у жены формируется психогенное торможение сексуальности, что, в свою очередь, приводит к фригидности. Алкоголь является мощным разрушительным фактором для семьи. По данным различных авторов, пьянство мужа служит поводом для разводов до 40% из их общего числа. Еще более драматична ситуация, когда к алкоголю привыкает женщина, здесь деградация личности идет на более глубоком уровне, и даже лечению от алкоголизма они поддаются труднее. Трагедия заключается еще и в том, что пьянство заканчивается плачевно не только для здоровья пьющих, но и для их детей, которые, как правило, рождаются у таких родителей умственно отсталыми, больными психически, уродами.

Что происходит при физической близости между мужчиной и женщиной? В норме это высшее слияние двух душ в одно целое, при котором наступает блаженство. Порочность взаимоотношений при коитусе заключается в следующем. Во время секса кора головного мозга как бы выключается, мужчина входит в режим «животного» инстинкта, стремящегося удовлетворить свою страсть, думая только о себе. Хорошо, если женщина пошла на половой контакт добровольно, а если нет, то ее обуревает страх, в том числе страх забеременеть, и она постоянно думает, как бы все скорее кончилось. В результате — усталость, раздражительность. У мужчины, правда, происходит эмоциональная разрядка, но тоже не дающая полного удовлетворения. Теперь посмотрите, что происходит между мужчиной и женщиной, любящими друг друга.

Закон Гармонии — это когда два энергетических начала (+ и -) сливаются в одно, входят в равновесное состояние. Так и при физической близости, когда подкорковые образования всей своей мощью энергетического поля выводят на тесную связь с Единым информационным полем Вселенной и в порыве экстаза человек как бы сливается,

растворяется в Природе. В этом ощущении и заключается истинный смысл жизни людей как части

Вселенной, и кто этого не познал, тот не только несчастный, но и больной человек. Этому, как и всему другому, не только можно, но и нужно учиться.

В ряде случаев из-за боязни забеременеть женщина просит мужчину эякуляцию (семяизвержение) осуществить вне влагалища, чего делать ни в коем случае нельзя. Это зачастую приводит к возникновению ряда соматических и нервных расстройств (невроз, нарушение работоспособности и т. п.). Используйте для этих целей различные контрацептивы, презерватив, метод даоистов.

Во всем мире распространена операция вазорезекции (перевязка семявыводящих протоков). Половой акт у мужчины совершается нормально, но в эякуляте нет спермы, секрет же предстательной железы все равно изливается. Достоинство этой операции заключается в том, что по желанию мужчины можно все снова восстановить.

Для многих супружеских пар хорошим средством предохранения от нежелательной беременности является знание физиологии овуляции, то есть созревания и выброса яйцеклетки. В среднем этот процесс совершается один раз в 28 дней (26-30 дней). Каждые женщина и мужчина, конечно, должны знать его длительность, исчисляющуюся от первого дня появления кровянистых выделений и последнего дня, предшествующего первому дню следующего цикла. К сожалению, не у каждой женщины менструальный цикл строго постоянен (болезнь, роды, волнение и т. п.), поэтому она обязательно должна вести его календарь. Для этого необходимо знать, что сперматозоид живет до трех дней, сохраняя оплодотворяющую способность, а яйцеклетка — до одних суток.

Построим график (рис. 17):

Овуляция

I 1 I I 1 I I 1 I I I I I I I 1 I. 1 .1-I .1.-1 .1.-L J . 1.1.1

0123456789 1011 12 13 1415 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Бесплодие Бесплодие

Рис. 17. График менструального цикла

Выброс яйцеклетки происходит точно в середине менструального цикла — это будут 14-е сутки при цикле в 28 дней, а разброс овуляции составляет 5 дней, с 12-го по 16-й день. Откладываем 3 дня (жизнь сперматозоида) и 1 день (жизнь яйцеклетки) в одну и другую сторону, что составляет в общей сложности 9 дней. А как быть, если эти циклы непостоянны?

Существует два правила (Хольта), которыми и можно пользоваться.

1. Самый короткий менструальный цикл у женщин 26 дней, период бесплодия при этом составляет 19 дней. 26 минус 19 получаем 7. При 30-дневном цикле 30 минус 20 получаем 10, то есть 10-й день является последним днем предовуляционного, а 20-й день первым днем пост-овуляционного цикла. При всей схематичности такого календарного метода он позволяет достичь 90%-ного эффекта.

2. Существует еще один метод, связанный с измерением температуры во влагалище, прямой кишке или под языком. Измерение делается или после пробуждения, или после 2 -

3-часового отдыха в одно и то же время в течение 5 минут. В период созревания яйцеклетки температура повышается не менее чем на 2 °С в течение не менее 48 часов. Здесь работает правило х - 6, то есть, отложив 6 дней от предшествующего 1-го дня температурного цикла и 3 дня после, получим дни бесплодия.

Началом овуляции могут также служить следующие признаки:

1) за 2-3 дня до овуляции появляются прозрачные (как сырой яичный белок) выделения, продуцируемые железами шейки матки. Тонкой туалетной бумагой совершите туалет влагалища. Затем туда вложите такую же бумагу, сложенную в два слоя. Через некоторое время выньте ее, при разлипании слоев бумаги между ними потянутся нити слизистого секрета;

2) до менструации появляется овуляционная боль, ощущаемая как недомогание, напряжение в подвздошной области и даже колики, что связано с истечением крови при разрыве пузырька яйцеклетки;

3) в это время у женщин возможны кожные высыпания, диспепсические расстройства (тошнота, понос, частое мочеиспускание, напряжение груди за 2-3 дня, чувство тяжести, повышенная утомляемость, раздражительность).

Как стало ясно из сказанного, женщина должна знать свои особенности, связанные с менструальным циклом, что позволит ей избежать лишний раз неприятностей, связанных с прерыванием беременности.

Возможно ли сношение во время менструаций? В принципе да, но, учитывая состояние женщины в этот период, не говоря уже о гигиенической стороне процесса, от интимной близости в этот период лучше воздержаться.

Можно ли продлить половое долголетие? Конечно да. Как вы узнали из предыдущих глав, этому способствует рациональное, раздельное питание с преимущественным употреблением растительной пищи, ведение

активного образа жизни, естественно, исключение употребления алкогольных напитков и курения. Следует помнить, что потенцию повышают только умеренные физические нагрузки (прогулки, бег трусцой), а чрезмерные действуют наоборот.

Известно изречение: «Солнце, воздух и вода — наши верные друзья». Что касается воды и воздуха, то это так. Что же касается солнца, то следует помнить, что загар снижает потенцию, особенно когда загорают в пред- и послеполуденные часы. К тому же оказывается, что мы неправильно загораем. В первую очередь должны загорать те участки тела, которые прикрыты у мужчин плавками, а у женщин — купальниками.

Для усиления эрекции у мужчин и увеличения частоты и силы оргастических ощущений у женщин очень хорошо зарекомендовал себя следующий комплекс физических упражнений: сесть на стул, опереться на его спинку, подошвы стоят параллельно на ширине ладони. Напрячь мышцы промежности и заднего прохода, как бы втягивая их в себя на 5-8 секунд, затем расслабиться. Повторить 10-15 раз. Эти упражнения делать можно в положении лежа, стоя, и за день их должно быть сделано не менее 100-150. При ускоренном семяизвержении надо сделать так, чтобы головка пениса была все время открыта: при соприкосновении с кожей бедра, тканью трусов, брюк она становится менее чувствительной. Аналогичным образом этого эффекта можно достичь пощипыванием уздечки члена.

У народов Востока существует ритуал посвящения ребенка в мужчину: обрезание плоти. С одной стороны, этим преследуются как раз указанная цель и профилактика фимоза (ущемление головки). Вместе с тем, по данным исследований, крайная плоть дана Природой не зря: во время коитуса из-за наличия складки она способствует дополнительной стимуляции возбуждения женщины, что они подтверждают, имея возможность сравнить впечатление от близости с мужчинами, у которых обрезана крайняя плоть, и наоборот.

Для усиления потенции и профилактики преждевременного семяизвержения хороши контрастные души на область промежности и массирование семенников до появления легких, неприятных, но не болевых ощущений.

Нельзя не коснуться такого немаловажного вопроса, как роль предстательной железы, «второго сердца» в жизни и здоровье мужчин. Температурный комфорт в паховой области в детстве после 5-7 лет, стесненная одежда, фимоз (когда крайняя плоть закрывает головку пениса), курение, алкоголь и т. п. — все это причины мужского бесплодия. Нередко можно слышать, что причина бесплодия кроется только в женщине, это не

так, к сожалению, мужчины в немалой степени также в этом виновны. Кроме того, резко ухудшающаяся экологическая обстановка гораздо больше влияет на сперматозоиды, чем на яйцеклетки, что дополнительно приводит к пониженной активности сперматозоидов. С возрастом, после 40 лет, увеличивается число поврежденных или малоценных сперматозоидов, в результате чего дети могут рождаться, за редким исключением, слабые, хилые, с пониженной сопротивляемостью и с врожденными дефектами типа болезни Дауна.

Что собой представляет предстательная железа? Это негормональный орган, основной функцией которого является выработка секрета, стимулирующего работу яичек, в котором после эякуляции живут сперматозоиды. Оказывается, в малых дозах секрет предстательной железы возбуждает, а в больших — угнетает секрецию яичек. И. М. Порудоминский объясняет это тем, что при частых половых актах вместе с эякулятом выбрасывается много секрета простаты и лишь небольшое его количество всасывается в кровь. Воздержание, снижение половой активности приводят к усиленному поступлению секрета предстательной железы в кровь, что, в свою очередь, тормозит деятельность яичек.

Предстательная железа расположена под мочевым пузырем, между лонными сочленениями и прямой кишкой. Через середину ее переднего отдела проходит мочеиспускательный канал, куда входят ее протоки. Величина ее с каштан, форма — в виде двух гроздьев винограда. Предстательную железу, как нежный орган, могут «обидеть» кто только может, будь то воспалительный процесс в прямой кишке, мочевом пузыре, запоры, наличие каловых камней в восходящем отделе толстого кишечника, постоянное переполнение мочевого пузыря из-за чувства ложного стыда для своевременного его опорожнения и т. п. Изменение в предстательной железе — это тесно связанный нервно-гормо-нальный процесс, в который вовлекается сложная цепь спинномозговых центров, связанных с эрекцией и эякуляцией.

Функциональные расстройства или же воспаление предстательной железы — простатит — это затруднение в мочеиспускании, дефекации, стреляющие, кратковременные или постоянные боли в области промежности, беспричинная раздражительность, неуверенность в возможности контакта, близости с женщиной и т. д.

И наконец, аденома. Небрежное, легкомысленное отношение к такому, кажется, маленькому, но важному органу — «второму сердцу» мужчины — дорого обходится: ее практически невозможно вылечить средствами, рекомендуемыми официальной медициной (аденома лечится только

оперативным путем), а это потеря радости жизни, снижение работоспособности, невозможность из-за болей близости с женщиной.

Предстательная железа — это часть общей системы организма, и поэтому заболевание ее лучше предупредить, чем лечить. Необходимо только знать, чего не любит предстательная железа: злоупотребления алкоголем, жареным, жирным, острыми, солеными блюдами, копченостями, изделиями из муки высшего помола, ограничение движений и т. д. Можно еще добавить, что заболевания предстательной железы хорошо лечатся без химических лекарственных средств и хирургических вмешательств при соблюдении здорового образа жизни и следовании рекомендациям, данным в конце книги.

Хотелось бы коснуться еще одного довольно щекотливого вопроса, касающегося сексуальных взаимоотношений, — проституции. В последнее время в нашей прессе много стали писать о «жрицах любви», а газета «Частная жизнь» даже изобилует предложениями посетить как отдельных девиц, так и учреждения, которые на Западе называют публичными домами.

Проституция... Эта проблема теперь стала не только «ихней», но и нашей, хотя она никогда не исчезала. В мире совсем немного стран, где проституция узаконена как вполне легальный бизнес. Между тем вопрос о том, должна ли она быть в принципе или нет, просто не стоит. Проституция была, есть и будет, покуда часть мужчин или женщин готова платить деньги за такие услуги. А если это происходит без денег, как это называется? У нас, русских, слово «проститутка» ассоциируется с понятием падшей, продажной женщины и считается позором.

Это как сказать! Почему это происходит?

Общеизвестно, что на 100 девочек рождается 102-ЮЗ мальчика, но из-за определенных обстоятельств (драки, войны) эта цифра выравнивается где-то к 40 годам, а затем мужчин становится меньше, потому что они чаще болеют, раньше умирают.

Семейная жизнь — это не только любовь (вначале), но и проза, причем довольно тяжелая и однообразная, когда из-за непонимания, в том числе низкой сексуальной культуры, происходят конфликты. Поэтому как мужчины, так и женщины ищут психологической и сексуальной разрядки на стороне. В эти моменты свою роль играют любовницы, которые как за деньги, так и без (потому что и мужчине, и женщине бывает просто тошно от житейских проблем) снимают стрессовые нагрузки. Но ведь это та же проституция, только в завуалированной форме. В том и другом случае происходит своего рода лечебный процесс, при котором снимаются

стрессовые реакции, а опытные женщина, мужчина еще и научат искусству любви. Эти люди выступают здесь как психосексотера-певты и в ряде случаев лечат людей лучше, чем врачи.

Наше сознание десятилетиями было ханжеским, зашоренным и настолько извращенным, что малейшее отклонение от «коммунистической морали» служило разбирательством для партийных и других органов. Это дело двоих людей, только они могу решить вопрос, связанный с интимными взаимоотношениями, и никто им не судья. Мы ни в коем случае не оправдываем измену Во время интимных отношений женщина, да и мужчина, могут на тонком духовном уровне определить, изменяет супруг (супруга) или нет. Мы стесняемся говорить об этом, но хороших книг на эту тему также нет, в связи с чем наша сексуальная безграмотность в половом воспитании сказывается на благополучии как отдельных личностей, так и семьи. Несмотря на то что мужчины считаются сильным полом, на самом деле они гораздо слабее женщин: созревают позднее, живут меньше, заболевают быстрее, менее выносливы и т. п. Самыми рискованными считаются браки, заключаемые молодыми людьми до 18-20 лет, особенно те, причиной которых была беременность партнерши. Если будущие супруги одного возраста, то важно иметь сходство взглядов, интересов и, конечно, материальную независимость, которая закладывает прочный фундамент семьи. В мечтах девушки видят своих суженых более опытными, старше себя. Считается, что физиологическая разница между женихом и невестой должна быть в пределах 3-5 лет. Разница более 10 лет из-за различия в мировоззрении в большинстве случаев чревата своими последствиями.

Известно, что мужчины не рождаются импотентами, ими они становятся. Кстати, одной из причин импотенции у мужчин и фригидности у женщин является переедание в детстве мучных и кондитерских изделий и мяса, что приводит к нарушению гормональных функций и обмена веществ.

Второй причиной, ведущей к импотенции мужчин, является создание тепличных условий для половых органов в детстве. Ведь Природа разумно поступила в том, что мужские прелести находятся снаружи: необходимо, чтобы в этой области температура была ниже, чем всего тела, и все время эта область должна проветриваться. Чем больше у мальчика в детстве будут разорваны штанишки или будет прореха в этом месте, тем более сильным мужчиной он будет в жизни. Поэтому обращаемся к вам, мамы: выбирайте, что лучше — постирать свободные трусики, пеленки, чтобы ребенок в жизни был мужчиной, или покупать памперсы, чтобы он стал импотентом.

Оказывается, это зависит от вас. Известен, например, метод стерилизации мужчин с помощью повышения температуры для половых органов выше 38 °С. Так по сей день кастрируют в Австралии баранов, надевая на мошонку мешочек из меха.

Что происходит с юношами, не имеющими опыта сексуальных отношений, или мужчинами, ведущими нерегулярную половую жизнь? В этих случаях эрекция наступает очень быстро, с последующим преждевременным семяизвержением. Очень важно при этом поведение женщин, достаточно им допустить бестактность, оскорбить мужчину, особенно юношу, в его «бессилии», как это оставляет прочные следы у них в психике. Такие мужчины начинают испытывать сомнения в своих способностях, развивается низкая самооценка. Как же выйти из этого положения? Самым лучшим способом является найти более опытную женщину, которая поможет преодолеть этот психологический барьер. Опытные женщины, «профессионалки», зная мужские проблемы, наоборот, убеждают мужчин, что они самые удивительные, сильные, и мужчина, «как ребенок», не только начинает верить в это, но и демонстрирует свою уверенность.

Проститутки — прекрасные сексотерапевты. Для большинства мужчин первый половой акт — это важное событие, где, как правило, присутствует страх, что он не удовлетворит женщину, а опытные женщины помогают его преодолеть без каких-либо комплексов. Девушки и неопытные женщины просто не знают, как себя вести в подобных ситуациях. Есть мужчины с высокой сексуальной активностью, которые хотят близости каждый день, в то время как жена равнодушна к сексу, хотя муж и любит жену Часто мужчины у опытных женщин просят совета, как им вести себя со своими женами, и те их учат. Для проституток секс — это всего лишь работа, они обеспечивают «сервис», занимаются воспитанием мужчин в сексуальном плане. Все сталкивающиеся с этой проблемой (работники правовых органов, психологи, сексопатологи и др.) в своих мнениях единодушны: необходима скорейшая легализация этой древнейшей профессии, так как вокруг всяких запретов и ограничений образуется криминогенная среда: рэкетиры, сутенеры. Скольких трагедий можно было бы избежать, если бы у нас официально появились «дома любви».

Многие из вас знают, что творится в портовых городах. Тщательно контролируемая такая деятельность со стороны властей, и особенно здравоохранения, резко снизит венерические заболевания, опасность заражения СПИДом, скажется на количестве разводов, снизит число

преступлений на сексуальной основе.

Итак, подводя итог тому, что вы узнали в этой главе, можно сделать следующие общие практические выводы, которые позволят создать гармонию в супружеской жизни:

1. Интимная близость возможна только после проведения предварительных ласк с женщиной, готовность которой определяется по увеличению сосков молочных желез и увлажнению влагалища (любрикации).

2. Необходимо применять мягкие возбуждения эротических зон, особенно клитора, до, во время и после близости (последнее особенно относится к мужчинам, у которых оргазм наступает раньше, чем у женщин).

3. Выбрать наиболее приемлемую, удобную позу для близости, не стесняться их разнообразить, чувство стыдливости здесь просто неуместно, должна быть полная раскованность.

4. Муж должен прежде всего добиться оргазма у жены и не обязательно у себя.

5. После оргазма$_{у}$ несмотря на быстрый спад возбуж-дениЯу мужчина должен продолжать ласкать женщину до полного ее успокоения.

Несоблюдение указанных советов рано или поздно приведет к конфликтным ситуациям, последствия которых непредсказуемы. Если вы последуете этим и остальным советам, данным в этом разделе, то обретете вторую молодость. Единение физического и психического состояний на тонком энергетическом уровне выводит мужчину и женщину на такой духовный подъем, дает такое блаженство, что все земные невзгоды отходят на второй план и вы поймете, что такое истинное счастье.

Необходимо помнить, что интимная близость — это межличностное общение на глубоком биополевом уровне, при котором эмоциональное состояние одного (раздражение, неуверенность, измена и т. п.) передается другому. Именно в этом лежит еще один аспект сексуальных взаимоотношений между супругами, когда они пытаются объяснить измену якобы из-за несоответствия в физиологическом плане. Некоторые мужчины приводят в оправдание встреч со многими женщинами именно такую причину. Вы помните, что, создавая женщину, Бог взял всего понемногу, в том числе и сахара. Так вот, поисками женщины, у которой есть побольше «сахара», и занимаются такие мужчины, забывая о том, что каждая женщина сладка по-своему, только надо к этому найти ключик. От женщины также многое зависит, ибо какова женщина, таков и ее мужчина.

Природа не настолько расточительна, чтобы постоянно экспериментировать в поисках «достойного» партнера, мы мало живем.

Детство, отрочество, юность — до 20 лет, взросление, становление личности — до 30 лет, утверждение личности — до 40 лет, далее реализация полученных знаний — и жизнь прошла. За это время надо родить, воспитать потомство и увидеть то, что создано и сделано вами за свою жизнь. И размениваться на поиски рожденной для вас женщины (мужчины) — напрасные хлопоты. Начните делать то, о чем вы узнали в этой книге, и многие проблемы, в том числе сексуальные, будут решены, и вы поймете, что счастье не только в том, чтобы получать удовольствие самому, но и делать приятное другим.

Семейное счастье — это большой труд и терпение по отношению друг к другу в большом и малом. Там, где супруги не придают этому важного значения, не может быть и большого семейного счастья. Многие забывают, что наша жизнь складывается из мелочей и от того, как мы себя ведем с близкими людьми, что является главным в жизни, зависят здоровье и гармония наших взаимоотношений в семье и в обществе.

Чего, например, стоит выяснение взаимоотношений в присутствии детей. Хороший психолог знает, что в такой семье здоровых людей, в том числе детей, не будет. Конечно, в жизни все бывает, но любые конфликты можно решать, не оскорбляя друг друга, не перемывая косточки.

Нелишне вспомнить в этом плане стихотворение И. Пущина, друга А. С. Пушкина:

Однажды вечор идя домой,

Антипьевна с Марфушкою бранилась:

«Постой ужо,— Антипьевна отменно горячилась,— Узнает твой муженек, как ты С Ванюшей в садочке целовалась».

«Ванюша что,— Марфушка отвечает.—

А сват Трофим, который день и ночь у тебя бывает, Об этом весь город знает.

Молчи ж, кума, словами Всякого ты можешь разобидеть.

В чужом глазу соломинку ты видишь,

А у себя не видишь и бревна».

Особенно плохо сказываются на взаимоотношениях уязвленное самолюбие, гордыня, когда очень трудно сделать первый шаг к примирению. Для ругани всегда должен быть оппонент, прекратите разговаривать с разгневанным человеком, уйдите или молчите, тому неинтересно будет кричать в пустоту. Конфликт в спокойном состоянии решить проще.

Взаимоотношения между людьми — сложная проблема, особенно между мужчиной и женщиной. Это как музыкант и инструмент, где совершенства можно достигнуть только полной гармонией, когда двое сливаются и становятся как бы одним. Поневоле возникает вопрос, в чем же истинное счастье: все отдавать или все получать? Да нет, отдавая — получать! В чем это выражается? В первую очередь в духовном обогащении личности, которая будет реализовываться в созидательной деятельности: личной, творческой, общественной.

Отсутствие сексуальной культуры страшно своими последствиями: развитием детской проституции, причины которой также лежат в разрушении нравственных начал в обществе, алкоголизме, курении, наркомании, развале моральных, психологических устоев. Существует Всемирная декларация о правах ребенка, которая для России, рождающей психически и физически неполноценных детей, является пустым звуком. Наша нация давно уже стоит на грани генетической катастрофы, и от того, по какому пути пойдет государство: по пути нравственного преобразования общества или удовлетворения амбициозных политических устремлений, — будет зависеть будущее.

Все в жизни взаимосвязано, взаимозависимо, и жаль, что наша и без того короткая жизнь омрачается проблемами, которые порождаются человеком, убивающим самого себя. Воспитание, в том числе и половое, начинается в семье. Именно здесь закладываются основы будущих взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Уважительное отношение отца к матери, желание при малейшей возможности помочь ей в делах, доброта не только по отношению к ближнему, но и к незнакомым людям — все это впитывается в кровь и плоть детей и становится их характером, нравственным началом, которое в последующем даст свои плоды. Конечно, все это потребует каждодневного труда, но он будет оплачен сторицей, сделав вас и окружающих счастливыми людьми.

КЛИМАКС - ЭТО БОЛЕЗНЬ?

Нельзя не остановиться на таком периоде жизни женщины, как климакс, наступающий обычно после 40 лет и который в ряде случаев доставляет ей очень много хлопот из-за гормональных, вегетососудистых, нервных сдвигов. Это — с одной стороны, а с другой — у женщины формируется сознание о начале конца сексуального влечения. Наоборот, женщина только после 40 лет начинает понимать радость общения с

мужчиной. Конечно, на фоне гормональной перестройки, когда значительно уменьшаются женские половые гормоны и увеличиваются мужские, необходима их коррекция. За рубежом уже давно женщинам после 40-50 лет вводят женские половые гормоны, которые не только способствуют более мягкому течению климакса, но и сохраняют половое влечение, что делает их в этом возрасте более привлекательными. У мужчин дело обстоит несколько иначе.

Мало кто знает и обращает внимание (даже врачи) на то, что и мужчины переживают климакс, только в менее выраженной форме и после 50-60 лет. В этот период у мужчин также происходит закономерный процесс физиологического старения организма: синтез тестостерона — активного мужского полового гормона, вырабатываемого клетками Лейдига, понижается. А так как вся гормональная система у нас в организме взаимосвязана, то это ведет к ослаблению полового влечения, снижению функции предстательной железы, семенных пузырьков, что, в свою очередь, ухудшает обмен веществ, общий тонус организма. Вы помните, одно время увлекались гормонами тестостерона для омолаживания организма, но из этого ничего не получилось. Этого можно добиться опять же только с помощью природных факторов, а не искусственным подстегиванием! Так вот, эти гормональные сдвиги у мужчин точно такие же, как у женщин, но менее выраженной формы: появляются внезапные приливы к голове, сердцебиение, потливость, утомляемость, раздражительность, неадекватная реакция на окружающих, снижение половой функции и учащение мочеиспускания.

Можно избежать или уменьшить тяжесть этого состояния следующим образом: больше доброжелательности и теплоты в супружеских взаимоотношениях, активный образ жизни, прогулки, бег трусцой, водные процедуры позволят вам пройти более спокойно этот период жизни. Курение, алкоголь, конфликты, ревность, которая часто посещает людей в это время, усугубляют этот процесс и приводят к неврастении, импотенции. Мужчина в это время хочет, но уже не может удовлетворить женщину полностью, будьте более снисходительны к нему. Они оказываются бессильными, незащищенными именно в этот нелегкий для них период, что и следует учитывать женщинам. Тем более что мужчины, как правило, не обращаются с явлениями климакса к врачу, считая, что все указанные недомогания вызваны другими причинами.

Вам, вероятно, известны случаи, когда после 50 лет человек, кажется, достиг в жизни всего: благополучия в семье, успеха в работе, и вдруг взрыв — мужчина (реже женщина) уходит к другой.

Что происходит? Мужчина (женщина) жил в определенных зашоренных рамках сексуальных взаимоотношений, которые превратились в рутину, да еще на фоне нашей безграмотности в этом отношении. Как правило, половая потенция у мужчин в это время снижается. И вдруг новизна взаимоотношений, своего рода рефлекс, по И. П. Павлову, — что такое? Оказывается, я не только хочу, но и могу, и животный инстинкт полового влечения перечеркивает все, что достигнуто в жизни. Конечно, в дальнейшем, за редким исключением, мужчина остается у разбитого корыта, если только прежняя жена, будучи милосердной, все ему не простит. Вот почему, особенно

13 №447 в зрелом возрасте, женщина должна быть более активной в половом отношении и делать все, чтобы оставаться для своего суженого желанной.

М. Норбеков и Л. Фотина приводят данные социологического опроса. Мужчин попросили ответить на вопрос, какое состояние они испытывали при виде жены, одетой, чтобы идти в театр (в гости).

Первая реакция:

• ну наконец-то (80%),

• нарядилась для других (10%),

• не заметили ничего нового (8%).

Последующие мысли и действия:

• гордость за ее внешность и желание поцеловать, сделать комплимент (84%),

• затрудняюсь ответить (7%),

• привык видеть ее всегда такой (9%).

Скрытые ваши мысли и желания:

• пропало желание идти в театр (в гости), хочется взять на руки и отнести в постель (79%),

• погладить по спине и кое-каким местам и поцеловать (14%),

• не знаю (7%).

Что женщина с собой сделала? Всего-навсего привела себя в порядок. Постарайтесь это делать в любой обстановке, особенно дома, когда, кажется, можно бы и расслабиться. Не надо забывать, что мужчина любит глазами — уж такая у него природа! — и он постоянно вас сравнивает с другими женщинами, которые выглядят элегантно вне дома, а дома, возможно, еще хуже вас (не причесаны, неряшливо одеты и т. п.).

Женщины, по секрету скажем вам, что мужчины беспредельно наивны и из них можно вить веревки, только надо для этого поработать над собой,

своей внешностью, внутренней сдержанностью. Необходимо научиться не унижать его мужское достоинство, понимать его и восхищаться им. Как вы уже знаете, в женщине как ни в ком другом все переплелось: коварство, хитрость, лесть, мудрость, нежность и т. п., только надо научиться умело этим пользоваться и помнить, что мужчина таков, каким вы его сделали, все зависит от вашей общей культуры, в том числе сексуальной.

Любые гинекологические заболевания женщины, ее зацикливание на них — это ограничение общения с мужем, семейные конфликты и т. п. Из-за нашего и медицины невежества у многих женщин удаляют матку, яичники, что делает их в какой-то степени неполноценными.

Можно ли это как-то исправить? Да, конечно. Для нормальной половой жизни не обязательно иметь матку, дело все во влагалище, а оно всегда сохраняется. Если операцию сделали в молодом возрасте, мужчина, конечно, должен знать, будут у него дети или нет, а если после 40 лет, то вообще никто, кроме врача, не должен знать, что с вами делали в больнице. Следует также знать, что после удаления матки женщины становятся более сексуальными, и вот почему.

В каждом организме мужчины и женщины есть и мужские, и женские гормоны, только в мужском больше мужских, а в женском — женских. После операции по удалению матки, яичников, в результате гормональной перестройки у женщин становится больше мужских гормонов.

Что происходит при воспалительных процессах в области гениталий и других местах? Смещение органов относительно друг друга из-за их увеличения, снижение тонуса мускулатуры и связок, из-за охранительного режима, застойные явления в малом тазу, в результате чего возникают геморрой, запор, трещины заднего прохода и т. п.

Что же делать? Матка, как и все внутренние органы, регулируется вегетативной, симпатической нервной системой и сокращается в автономном режиме.

Суть метода заключается в следующем. Гинекологический медитативный аутомассаж надо проводить лежа, чуть согнув колени, или сидя в кресле, на стуле, максимально расслабившись. Как при любом виде медитации, все бренные мысли должны быть отброшены, сознание как бы выключается, и вы позволяете себе находиться только на уровне подсознания. Настройтесь на ощущения, что вы здоровы, счастливы, привлекательны, уверены в себе, и добьетесь выздоровления. Вспоминайте все лучшее, что было у вас в эротическом плане или прочитано в книгах, создайте у себя такое ощущение, которое было у вас при коитусе, чтобы вызвать возбуждение матки. Сделайте глубокий вдох, соберите облачко

воздуха в середине легких и при медленном выдохе «отправьте» его в область малого таза. 5-10 раз это будет теплый воздух, а 5-10 раз — прохладный, как при вдохе. Мысленно представьте, что в области матки тепло, даже горячо, и постарайтесь удержать такое состояние, затем приходит ощущение покалывания, как ползание мурашек, затем холода (до 60 секунд каждого ощущения), чередуя эти ощущения, добиваетесь, чтобы матка сократилась до 500-600 раз за один сеанс. После того как вы научились этому, что обычно происходит уже в течение первых 2-3 дней, надо такой тренинг делать 3-4 раза в неделю. В это время матке надо немного помочь сокращением мышц брюшного пресса или мышц промежности.

Здесь, как и всегда, вы лишний раз убеждаетесь, что от ваших мыслей, желаний зависит очень многое, главное, включается саморегулирующий механизм, который, в свою очередь, восстанавливает возникший дисбаланс в организме. Как любая сфера деятельности без тренировки угасает, так и половая функция требует регулярности. Проведенные исследования показали, что у монахинь рак матки встречается чаще, чем у живущих в миру; то, что человеку дано от природы, должно быть возвращено другим, и получено то, что нормализует, усиливает его деятельность. В этом случае мастурбация может служить хорошим профилактическим методом различных заболеваний половой сферы.

Нельзя не привести случай из нашей практики.

Как-то позвонила женщина и попросила посмотреть ее мужа. Голос был немолодой и очень встревоженный. Согласились. Оказалось, что ей 69, а мужу 75 лет. Выяснилось, что Николай Иванович был офицером, волевым человеком, но в последнее время сник, стал скандалить, попивать водку с друзьями, обрюзг, да и болеть начал. После обследования мы дали рекомендации, пожурили его и сказали, что он практически здоров, но надо заняться собой, и ощущение радости жизни вернется к нему. Прошло полгода, опять звонит его жена, Клавдия Семеновна, и говорит: «Иван Павлович, что вы с моим мужем сделали?» Вздрогнув, спрашиваю, что случилось, и думаю: не помер ли? Да нет, отвечает, стал здоровым, но я устала от него, требует, чтобы я жила с ним как женщина. Говорю ей, так это же прекрасно. Отвечает: «Так-то оно так, но уж очень часто он это требует». Я отвечаю: «Клавдия Семеновна, а вам кто заказал делать то, что я посоветовал ему, а то ведь найдет себе молодуху, что вы будете делать?» Мы уехали в длительную командировку. Как-то по возвращении прозвучал телефонный звонок, беру трубку, сразу узнал голос Клавдии Семеновны, она плачет. Спрашиваю, что опять случилось? Отвечает, два месяца тому

назад мой Николай Иванович умер. Спрашиваю: отчего? Встретился он со своим давним врагом, которого ненавидел, повздорили, он расстроился, потом выпил, рано вечером лег спать. Управившись по хозяйству, я тоже легла, Николай Иванович ко мне, мы полюбились, после чего он сказал, что-то давит сердце и уснул, а утром не проснулся. Отвечаю: «Царство ему Небесное, но вы должны радоваться, что он так умер, и чаще ставить свечку за то, что последние годы вы жили так, как в молодые годы». И смех и грех, но ведь люди, изменив себя, восстановили те функции, которые уже 5-8 лет не работали, тот же половой инстинкт. Тому примеров много.

Что сделали эти люди? Всего-навсего очистили организм, стали заниматься посильной постоянной физической нагрузкой, настроили себя и возвратили молодость. Здоровье свое, в том числе сексуальное, никогда не поздно вернуть. Но лучше это начинать в молодые годы, тогда с возрастом проблем будет меньше. Разнообразьте интересы, даже в малом доводите возникшие желания до конца (просто мечтания развращают, делают людей безвольными), живите так, чтобы каждый день был как

будто последний, радуйтесь прожитому дню и готовьтесь к следующему Видите, как все просто, главное — начать делать.

Следует обратить внимание на такой немаловажный вопрос, отражающийся на состоянии здоровья женщин, как аборт. Вместе с тем народные целители подметили оригинальный способ предотвращения беременности или, наоборот, ее появления. Ниже пупка, на 4 сдвинутых пальца, найти точку, которую массировать средним пальцем правой руки (левша — левой) в течение 20 минут. Зачатия не будет, если массировать эту точку после коитуса даже через 3 недели поле прекращения месячных. И наоборот, надо постоянно массировать эту точку до коитуса, что обеспечит зачатие.

Дейл Карнеги дает семь правил, которые надо соблюдать в семейной жизни.

1. Не ворчите, принимайте супруга (супругу) таким, как он есть.
2. Не пытайтесь перевоспитывать друг друга.
3. Не критикуйте супруга, особенно в присутствии других.
4. Выражайте искреннее восхищение достоинствами супруга.
5. Уделяйте внимание друг другу.
6. Будьте вежливы в семье, ведь ничего не стоит так дешево и не ценится так высоко, как вежливость.
7. Постоянно учитесь.

Прочитав данный раздел книги, где, конечно, отражено не все, а только основное, вы должны понять, что сексуальная культура — это такой же

творческий процесс, если не более важный, чем все остальное, связанное с нашей жизнью.

Только познав прелесть интимных взаимоотношений, вы начнете понимать свое предназначение, когда потенциал духовного и физического здоровья возрастет, а смысл жизни приобретет новое звучание.

Оказывается, здоровье находится не только в ваших руках, но и в единстве душ тоже.

УРИНОТЕРАПИЯ

Несмотря на кризисное положение в медицине, основное ее направление остается неизменным: симптоматическое лечение. Характер любого симпозиума, совещания направлен на уточнение диагнозов и поиск новых лекарственных средств. При этом забывают, что организм представляет собой уникальную биофабрику, кладовую, с помощью которой можно вылечить самого себя, только не надо этому мешать. Хотя резервные возможности человека безграничны, медицина идет по пути наименьшего сопротивления, подменяя защитные силы человека химическими лекарственными средствами, способами щадящего питания, ограничительными режимами. И, что особенно плохо, медицина практически не проводит профилактических мероприятий. Конечно, решать вопросы здоровья только за счет медицины было бы в корне неправильно. Это сложная проблема, где тесно переплетаются социальные, экологические, правовые и другие аспекты жизни. Но главная роль при этом все-таки должна принадлежать медицине, стоящей на страже здоровья человека.

Так как медицина в настоящее время растратила выданные ей векселя, то больные люди в поисках средств лечения стали прибегать к методам народной медицины, что вполне естественно: умирать-то не хочется. Накопившийся опыт народных целителей свидетельствует, что в большинстве случаев их способы и методы оказываются не так уж и плохи и вылечивают болезни, которые официальная медицина вылечить не может. Не касаясь многих сторон народной медицины, рассмотрим один из нетрадиционных методов лечения, а именно: уринотерапию.

В настоящее время уринотерапия привлекла широкое внимание общественности, чему способствовал наплыв литературы и, в частности, книга Армстронга «Живая вода». Несмотря на популярность этого метода, появились сообщения о смертельных случаях от применения урины. Кто прав?

В нашей официальной медицине уринотерапия не применяется, тому есть свое объяснение: не ясен механизм действия, способ неэстетичен,

содержащиеся в урине вещества — это яды, выбрасываемые организмом, и т. п. Вместе с тем тибетская, индийская медицина, а также медицина других народов издавна используют уринотерапию как с профилактической, так и с лечебной целью.

Многочисленные данные специальной литературы свидетельствуют о том, что в организме больного при различных заболеваниях, особенно инфекционной природы, образуются в повышенных количествах биологически активные вещества, выделяемые с уриной из организма. Подтверждением этому может служить то, что в последние годы найдены, изучены и предложены для практического применения препараты из урины, например амидопептид-урогастрин, активный ингибитор желудочной секреции, блокирующий моторику желудка и секрецию соляной кислоты. В урине содержится кортизон, обладающий сильным противовоспалительным, ан-тиаллергическим и антитоксическим действием, нормализующий углеводный и белковый обменные процессы. В почках вырабатывается фермент, активизирующий образование витамина D в организме, недостаток которого способствует возникновению у детей рахита. Сама урина активно поглощает вредные кислоты, предотвращая тем самым зашлакованность организма.

Немногие знают, что лучшие сорта мыла, косметические кремы содержат жир или обезжиренные соли урины. Доктор Вильямс обнаружил в урине специфические вещества, действующие против раковых опухолей. В 1920-х годах А. А. Замков (муж скульптора В. И. Мухиной), занимаясь проблемой старости и омоложения, создал препарат «Урогравидан», полученный из урины беременных женщин. Несмотря на сопротивление официальной медицины, с помощью А. М. Горького в Москве в 1932 году была создана вначале лаборатория, а затем Институт урогравиданотерапии, который в скором времени перестал существовать, а самого Замкова репрессировали.

Одним из первых в нашей стране с успехом использовал урину при многих заболеваниях Н. И. Здравомыс-лов. При этом отмечалось быстрое уменьшение болей, инфильтратов, усиление диуреза, исчезновение из урины мочекислых солей, наблюдался стойкий терапевтический эффект.

А. Т. Колесникова в своей докторской диссертации (1980) приводит данные об эффективности применения урины при тяжелых формах сердечно-сосудистой недостаточности, сопровождающихся асцитами. В работе указываются противопоказания: нарушение азотовыделительной функции почек, гиперазотемия, уремическое состояние.

Что же такое урина? Урина — это результат огромной работы всей

выделительной системы человека, представляющей сложнейшую физико-химическую лабораторию. Если посмотреть на формулу урины, то р целом она напоминает хорошее укрепляющее средство. В норме урина содержит около 200 наименований различных веществ. Это микроэлементы (кальций, натрий, калий, фосфор, железо), аминокислоты (глютаминовая, аспарагиновая, таурин, пронин, глицин, метионин), это комплекс витаминов (группа В, аскорбиновая, гиппуровая кислоты), гормоны, то есть те вещества, без которых невозможен нормальный окислительно-восстановительный процесс и т. п. Урина — это вещество с большим количеством свободных электронов, которые, вступая в химические реакции, усиливают энергетические процессы. Конечно, в урине есть и вредные вещества, такие как мочевина, хлор, аммиак, ртуть и другие, но возможно, что и они в малых дозах необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. В урине найден фермент урокиназа, способствующий притоку крови к сердцу, напоминающий действие нитроглицерина и растворяющий сгустки крови (тромбы). Все это хорошо, но главное действие урины заключается в следующем. Урина — это в первую очередь структурированная жидкость, которая обладает долговременной информационной памятью. Попав в организм, такая жидкость ценна тем, что благодаря прошедшим ранее химическим превращениям содержит всю информацию о состоянии человека, в том числе и о его болезнях.

В настоящее время известно, что все живое, будь то человек, микроб или орган, имеет свое собственное электромагнитное излучение, и если два излучения, имеющие одинаковые резонансные частоты, встречаются друг с другом, они взаимно поглощаются. В физике этот процесс называется интерференцией. Доктор технических наук Г. Сергеев сообщает об устройствах, которые могут определять любую частоту, на которой работает больной орган, и если в специальном электрическом контуре смоделировать такую частоту, ею подзарядить обычную воду и дать ее выпить, то она сама найдет своего «напарника», имеющего родственную частоту, то есть больной орган, и за счет интерференции разрушит патологический очаг. Такие устройства пока очень дороги, а урина, обладающая всеми указанными свойствами, всегда рядом — и притом даром.

И еще. Урина представляет собой насыщенный водный раствор неорганических и органических солей, которые благодаря защитным коллоидам (частицы органических веществ), имеющим отрицательный заряд, находятся во взвешенном состоянии. Вот почему поверхностное

натяжение урины составляет 64-69 дин/см, в то время как обычная вода имеет гораздо большее натяжение, порядка 75 дин/см. Такими же свойствами, как урина, обладает и талая вода.

И самое главное. Организм, как саморегулирующаяся система, постоянно поддерживает кислотно-щелочное равновесие — гомеостаз — на определенном уровне, что непосредственно сказывается на состоянии урины.

В зависимости от тяжести и специфики заболевания организм мобилизует защитные силы, которые выделяют не только гормоны, ферменты, но и специфические вещества, антитела, против того заболевания, которое есть у больного.

Максимально использовав эти вещества, организм в ослабленном виде выводит их вместе с уриной. Возникает вопрос: а нельзя ли эти ослабленные вещества вновь ввести в организм, добавив их к вырабатываемым свежим, придавая последним больший импульс? Известно ведь, что в памяти организма остаются следы прошлых болезней, так, например, кровь человека, перенесшего ожог, содержит специфические вещества (антитела), которые оказывают более выраженный эффект при ожогах, чем кровь человека, у которого в прошлом не было ожогов. Здесь мы сталкиваемся с явлением, напоминающим вакцинацию.

Если рассматривать любое заболевание в общем плане, то это в первую очередь нарушение электролитного баланса, гормональной и ферментной систем, биоэнергетической структуры. А если ввести в организм уже готовые вещества, хотя и ослабленные, но собственные, на которые не надо тратить энергию и в которых содержатся специфические вещества против данной патологии? Все сразу начнет работать. Вероятно, по такому пути шла мысль, связанная с использованием урины при различных заболеваниях. Действительно, нет локальной болезни, есть только локальные симптомы. Лечить надо не орган, что, как правило, делают врачи, а весь организм. Только в этом случае можно добиться успеха. В целом прием урины позволяет значительно экономить энергию, которую не надо тратить на образование структурированной воды. Это хорошая добавка питательных веществ, особенно по белку и созданию условий для оптимальной работы иммунной системы. Кроме этого, урина за счет содержащихся солей обеспечивает промывание клеточных мембран, межтканевой жидкости, обладает мочегонным и бактерицидным действием и другими свойствами. При изучении различных компонентов урины было обнаружено, что она содержит мукополисахариды (МПС), которые характеризуются высокой термостабильностью и вместе с тем хорошей

растворяемостью в воде. Было доказано, что содержание мукополисахаридов в урине находится в определенной зависимости от степени развития патологического процесса и может служить прогностическим признаком. При проведении уринотерапии отмечалось статистически достоверное снижение уровня МПС, что, в свою очередь, является надежным показателем терапевтического эффекта. Утверждение

о том, что урина ядовита, ни на чем не основано. Запах урины зависит от характера питания: чем больше в рационе мяса и молока и выше зашлакованность организма, тем более резок ее запах.

Вкус урины горьковатый или солоноватый, она обладает специфическим запахом. Мясная, молочная пища создают в урине высокий уровень мочевины, азотистых продуктов, мочевой кислоты, что в целом дает кислую реакцию и неприятный запах. Напротив, вегетарианская, растительно-углеводная пища придает урине светло-соломенную окраску, она практически безвкусна, без запаха.

Что происходит в организме при приеме урины? В урине по сравнению с плазмой крови содержится в десятки раз больше различных веществ, и такой концентрированный раствор работает как насос: тянет воду на себя. Попадая в кишечник, урина втягивает межтканевую воду через слизистые оболочки, микроворсинки, очищает их, удаляет накопившуюся слизь, тем самым нормализует работу желудочно-кишечного тракта, улучшая пищеварение, а также мембраны клеток. Из-за содержания в урине солей происходит подсос воды в толстый кишечник, что, разжижая каловые массы, способствует устранению запоров. С жидкостью, которая притягивается уриной из организма, выводятся шлаки, токсины, фактически прочищается как клеточная, так и межклеточная жидкость. Тем самым улучшается кислотно-щелочное равновесие и омолаживается организм.

Для многих, особенно для врачей, слова, что в случае использования урины характер заболевания не имеет значения, звучат парадоксально, но, изучив имеющуюся по уринотерапии литературу и на основании собственного опыта применения урины, можно согласиться с этим утверждением. Это также подтверждается многочисленными случаями выздоровления больных, даже практически безнадежных, правда, в комплексе с другими, приведенными в книге мероприятиями. Конечно, это не панацея от всех болезней, но способ, который заслуживает того, чтобы о нем не только вспомнили, но и начали изучать. Главное при этом помнить, что не важно, какое средство принимает больной, а важен результат, механизм же действия рано или поздно будет изучен, уточнен. Наш опыт

народных целителей, в том числе использовавших урину тогда, когда об этом методе в России еще мало кто знал (конец 1970-х годов), чему свидетель Э. А. Гурвич, позволяет сказать следующее:

Появились сообщения о наступивших смертях, связанных с приемом урины. Мы это допускаем, но со следующими поправками. Урина не такое уж безобидное вещество. Вот вам пример из нашей практики. Человек был малоприятен в быту, злобен, завистлив. У таких людей частотный режим организма работает в тяжелых отрицательных электромагнитных излучениях, которыми, конечно, насыщена и урина. Так вот, принимая такую урину, насыщенную тяжелыми микролептонами, организм получает дополнительную их порцию и умирает. При этом закон интерференции работает с отрицательным знаком. Это можно объяснить тем, что не отдельный орган имеет измененную частотную характеристику, а весь организм, да еще на таком тонком, как психический, духовный, уровне. Как говорят в народе, что породил, то и получил. Мы посоветовали такой больной отказаться от приема урины, так как у нее уже отмечалось тяжелое уремическое состояние. Помимо этого, есть четкие противопоказания к приему урины. Повторяем их еще раз: гиперазотемия, уремическое состояние, нарушение азотовыделительной функции почек. Поэтому, прежде чем принимать урину, надо посоветоваться со специалистом, знакомым со спецификой уринотерапии. Вот почему надо осторожно относиться к рекомендациям Г. П. Малахова по приему, в частности, урины, книги которого заполонили прилавки, он же не врач и многие вопросы рассматривает с дилетантской, компилятивной точки зрения, не всегда физиологичной. Так, он говорит о практической безвредности урины, однако частый прием ее — это нарушение белкового обмена, что приводит людей даже к смерти, свидетелями чему мы были. Нет панацеи, нужна мера во всем, и в том числе в использовании урины.

Одним из непременных условий, которое должно предварять прием урины, является очистка кишечника и печени. Вы помните, что если в кишечнике завалы, печень, ее детоксикационная функция, не работает, и все яды тогда в первую очередь поступают в почки, в кровь.

Существует несколько способов приема урины.

1. Прием внутрь. Вначале необходимо преодолеть психологический барьер, ведь и врачи рекомендуют вам принимать горькие, соленые лекарства, к тому же одно — лечащее, другое — калечащее. В ряде случаев этот барьер можно преодолеть тем, что в урину добавляют варенье, морс, чувство брезгливости в данном случае преходяще. У нас была больная, которую особенно беспокоили остеохондроз и полиартрит. К нашим

рекомендациям по приему урины она отнеслась с предубеждением, но в какой-то мере повлияли моя убежденность и авторитет. Прошло недели три, встречаем ее на улице, спрашиваю, как дела, отвечает: «Хорошо. Знаете, я принимаю урину и придумала новый способ. Выпью ее и сразу же закусываю малосольным огурчиком». Какая прелесть! Дальше спрашиваю: а сколько вы пьете? Отвечает: «Как сколько? Всю, что выделяю в течение дня. Я не такая дура, чтобы такое добро выливать в канализацию». Порекомендовали ей не увлекаться приемом урины или делать значительные перерывы, организм в норме должен делать все сам, без посторонней помощи. Сейчас эта больная излечилась от полиартрита, остеохондроза, бегает трусцой, раздельно питается, а ей уже больше 80 лет. Конечно, принимать урину постоянно не следует, организм быстро привыкает жить за счет других, надо делать перерывы между приемами в 2 недели. Но если у вас кишечник работает как часы, нет болезней, зачем принимать урину, достаточно того, что это лекарство всегда с вами, и в случае необходимости вы сразу начнете его принимать.

Итак, вы начали принимать урину после прочистки кишечника и печени. Как это делать? Выдохнули, выпили одним залпом 100 мл, и через 2-3 дня выделяемая вами урина становится светло-желтой, без запаха. Если у вас заболевания почек, пиелонефрит, займите урину у однополых детей или члена семьи, но через несколько дней обязательно переходите на собственную урину, только там есть специфические лекарственные средства против ваших болезней.

Свежую урину некоторые целители называют живой водой, если она постоит несколько дней, — она мертвая. Можно попробовать постепенное привыкание к урине: вначале вымыть ею руки, затем лицо, через некоторое время смыть теплой водой без мыла. Прополощите рот, закапайте в нос. Если же для вас важнее всего здоровье, не привередничайте, начните принимать урину сразу; соблюдайте все, как мы сказали, от этого еще никто не умирал, а только выздоравливал.

Прием лекарств с уриной несовместим, они становятся вам просто не нужны. После первых приемов урины может быть урчание в животе, жидкий стул. Это нормальное явление, через несколько дней все пройдет. Хорошо сочетаются 1-3-дневные голодания с приемом урины. Это способствует более эффективному выведению токсических веществ из организма. В настоящее время доказано, что несколько коротких голоданий с уриной дают больший эффект, чем одно длительное, которое требует и напряжения, и времени последующего выхода из него. Так как урина является мощным тонизирующим, бактерицидным и, главное,

специфическим средством как профилактики, так и лечения собственных заболеваний, то принимать ее рекомендуем при любых состояниях. Особенно ценна урина при острых состояниях на фоне повышенной температуры, когда за счет иммунной системы идет мощный выброс всех веществ, которые помогут блокировать патологический процесс.

Итак, урина, попадая в организм, с помощью своих включений прочищает желудочно-кишечный тракт, со-суды, мембраны клеток, межклеточную жидкость, сга-лшет шлаковую блокаду органов, устраняет бродильные и гнилостные процессы в кишечнике за счет имеющихся в ней специфических антител, способствующих ликвидации патологических процессов, укрепляет естественные защитные силы организма и способствует оздоровлению.

2. Наружное применение урины. Существует два способа применения урины для наружного использования. Первый — это обычная урина, которая постоит 2-3 и больше дней. Второй: урину выпаривают до 1 /4 части ее первоначального объема. Как говорилось ранее, урина состоит из жидких кристаллов, связанных с белковыми структурами в агрегатированном состоянии, причем каждый агрегат состоит из 24-81 молекулы, на образование которых идет очень много энергии. При разложении эта энергия освобождается. Кроме того, в урине находятся продукты белкового обмена и биологически активные вещества. При выпаривании идет процесс разложения агрегатов и белковых соединений, за счет чего идет мощная энергетическая подпитка урины. Кроме того, при выпаривании до 1 /4 первоначального объема жидкие кристаллы урины превращаются в шестиугольники. Если урину выпаривать дальше — чего делать не надо, — образуется мыльная пена.

Шестиугольники обладают интересной особенностью: они аккумулируют не энергию, а время, образуя вокруг себя «стоячие волны». Это явление получило название «эффекта полостных структур». Их много в природе: это и пчелиные соты, и бензольные кольца молекул, это и структура костей, и многое другое. За счет уплотнения времени, оказывается, можно оздоравливаться, например с помощью «оргонного аккумулятора» Райха и пирамид. Указанный способ использования урины — это профессионализм. Как вы правильно поняли, урину можно использовать в любых условиях, особенно не усложняя свою жизнь.

Лучше всего массировать тело уриной 1-2 раза в сутки. Этим вы гармонично стимулируете все внутренние органы. Через 30 минут смыть теплой водой без мыла. Лучше это делать в свободное от работы время.

При использовании урины во время массажа необходимо помнить о

возможных осложнениях: высыпания на коже, зуд. При наличии кожных заболеваний в виде гнойничков, псориаза массаж делать нельзя, только компрессы. Компресс положить на 1-2 часа, затем снять, тело обмыть теплой водой без мыла. Обратите внимание, что психологический настрой при уринотерапии, так же как и при использовании других средств, играет не последнюю роль для достижения должного эффекта.

Вот еще некоторые рекомендации по наружному применению урины.

• Ожоги, незаживающие трофические язвы. Компрессы на 1-2 часа, можно 2 раза в день. Соотношение 1:1 с кипяченой водой. ^

• Головные боли, выпадение волос. Массаж головы, лица, шеи. Вначале можно свежей уриной. Кожу на голове надо смещать по отношению к скальпу, а волосы как бы отрывать от головы. Затем завязать платком голову, подержать 1 час, после чего смыть теплой водой без мыла. Выполнять 3-4 раза в неделю до нормализации состояния.

• Гайморит, заболевания носоглотки. Закапывать по 5-8 капель урины в нос или промывать носоглотку: набрать урину в левую ладонь, поднести к правой ноздре, закрыть ее и втянуть в себя урину. То же самое сделать другой рукой. 2-3 раза в день.

• Воспалительные заболевания гениталий. В межменс-труальный период ввести тампон, смоченный уриной, на 30 минут, через день — тампон с 1%-ным раствором мумиё. И так 14 дней. В спокойный период повторить еще раз. В дальнейшем — по самочувствию.

• Массаж в ванне. Нагреть ванну, налить горячую воду, в которую добавить 3-5 л урины, собранной в течение недели, воды в 3-5 раз больше. Лечь в ванну и провести массаж. После этого закутаться в простыню, посидеть 1,5 часа, а затем обмыть тело теплой водой без мыла.

Как правило, наружное использование урины сочетается с приемом ее внутрь.

• Запор, колит, геморрой, парапроктит. Раздельное питание, прием урины внутрь, клизмочки с теплой уриной по 100-150 мл. При первых приемах лучше использовать урину, разбавленную кипяченой водой в соотношении 1:1.

3. Применение урины подкожно. Забор урины производят в период повышения температуры, ибо в этот период в ней находится наибольшее количество биологически активных и специфических веществ. Из общего количества урины отбирается 100 мл и стерильной пипеткой разливается в стерильные пробирки по 10 мл.

Пробирки закрываются ватно-марлевыми пробками и стерилизуются на водяной бане 30 минут. После этого урина отстаивается. В осадке

остаются белковые компоненты и соли, а в растворе — термоустойчивые мукополи-сахариды и другие вещества, которые представляют собой лечебный препарат «нативный терапин». Все пробирки хранят в холодильнике при температуре 2-4 °С. При хранении урины больше суток перед каждой последующей инъекцией необходима повторная стерилизация на водяной бане не меньше 10 минут, пробирку не взбалтывать, использовать только отстоявшуюся часть урины. Последние 3-5 лет мы для подкожных инъекций используем следующий метод: стерилизуем пол-литровую банку, куда набирается средняя струя урины, которую сразу же набираем в стерильный шприц и вводим. Это делается снова перед каждой процедурой. Осложнений — никаких.

Урину вводить только подкожно!!! Первый раз необходимо ввести 0,5 мл. Если заболевание сопровождается высокой температурой, в этот день ввести второй раз уже

1 мл, на следующий — 1,5, затем — 2,0 мл. Для получения хорошего эффекта достаточно 3-5, максимум 7 инъекций. Уколы болезненны, поэтому перед введением урины в шприц можно набрать 0,5 мл новокаина. Хотя вы уже знаете, что боль тоже лечит, потерпите ее 1-2 минуты.

Детям до 5 лет вводят от 0,2 до 0,5 мл; от 5 до 10 лет — 0,3-1,0 мл; от 10 до 15 лет — 0,5-1,5 мл. Эффект от лечения наблюдается после первых процедур: снижается температура, снимается интоксикация, уменьшаются болевые реакции.

Прием лекарств во время проведения уринотерапии нежелателен, кроме острых и тяжелых случаев, связанных с неотложной терапией. Побочных явлений, осложнений от использования урины не наблюдалось, если лечение проводить на фоне раздельного питания, предварительной очистки кишечника, печени.

Некоторые общие замечания к использованию урины. Как относиться к приему детской урины? Как вы уже знаете, собственная урина необходима вам для лечения своих болезней. А если вы здоровы и хотите подпитаться энергией дополнительно, можно использовать детскую урину. До 12 лет организм наиболее устойчив к различным проявлениям и насыщен мощным энергетическим полем. Принимая такую урину, вы как бы омолаживаетесь, только не увлекайтесь ею.

Какую пить урину? Нам представляется, что надо это делать во время утреннего туалета, пропустив первую порцию урины, потому что в ней содержатся вещества, накопившиеся в уретре в течение ночи. Американские исследователи рекомендуют пить урину, собранную через

2-3 часа после еды, объясняя это тем, что в такой урине больше

ферментов. В принципе, это не имеет большого значения, ибо днем прием урины сопряжен с определенными трудностями.

Настройте себя, возьмите в руки стакан с «божественным нектаром», как его называют йоги, выдохните

и... всё. С каждым разом новая энергия, вливаясь в ваше тело, будет способствовать не только избавлению от всех недугов, но и служить профилактическим средством против возникновения новых заболеваний.

Всё в ваших руках, и в урине тоже, содержащей все необходимые для жизни вещества и, главное, эндогенные (внутренние) специфические лекарственные средства, вырабатываемые организмом на заболевание, имеющееся у вас. Только знайте меру.

ВОЗДУХ, ВОДА, ДВИЖЕНИЕ -УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Одним из сильных закаливающих средств является воздух, часть материальной оболочки Земли, которая содержит все виды энергии, необходимой для жизнедеятельности организма. Когда нам плохо, мы говорим, «воздуха не хватает». Воздух в организм поступает в основном через легкие, но интенсивный обмен веществ, в том числе и дыхание, идет и через кожные покровы. Система терморегуляции у нас включается при жаре или холоде, а при комфортной температуре она работает в автономном режиме. Терморегуляция не имеет специфических органов, как любая другая система, а использует весь организм. Процессы терморегуляции — это химические (тепло, образуемое при переваривании пищи) и физические (связанные с теплоотдачей) процессы. В обеспечении постоянства температуры тела более существенную роль играет физическая терморегуляция, которая сокращает выработку тепла или увеличивает ее. Место выработки тепла в организме — мышцы, и чем лучше их состояние и состояние кожных покровов, тем совершеннее работает механизм терморегуляции.

Более 100 лет назад русские ученые И. П. Щелков и Т. К. Заллер сделали открытие, что при работе в скелетных мышцах кровообращение усиливается в 60-80 раз, в то время как, например, в мозге и желудочно-кишечном тракте только в 8-10 раз. Столь большая потребность мышц в крови стала расцениваться как нагрузка на сердце. Из законов физики известно, что излишняя нагрузка, например на двигатель, приводит к его быстрому изнашиванию. Отсюда следовал вывод: при заболеваниях сердца, сосудов необходим охранительный режим. Вместе с тем, как показала практика, те больные, которые не придерживались режима ограничения двигательной активности, быстрее восстанавливали свое здоровье.

В чем тут дело? В настоящее время доказано, что скелетные мышцы состоят из мышечных волокон, которые сокращаются с определенной частотой, воздействуя на расположенные рядом сосуды, в частности на капилляры, которые как раз и являются действительно насосом на стыке между сердцем и венами, работающие в 2-3 раза сильнее, чем само сердце. А так как мышц в организме человека более 500, то всасывательно-нагнетательная функция мышц огромна, она была названа «периферическим сердцем».

Включая в активную работу мышцы, «периферическое сердце» одновременно заставляет более интенсивно работать и мозг. У животных, которые подвергались физическим нагрузкам, в мозге наблюдалась более развитая сеть кровеносных сосудов и более густая нервная система, чем у находившихся в состоянии обездвиженности. Электрофизиологические исследования, проведенные на пожилых людях, подтвердили, что у людей, занимающихся спортом, бегом трусцой, активность волн мозга была аналогичной активности людей молодого возраста.

Иными словами, физическая тренировка оздоравли-вает не только тело, но и мозг. Это лишний раз служит доказательством взаимосвязи и взаимозависимости всех органов и систем организма. В этом-то и кроются неограниченные возможности на пути не только профилактики, но и лечения заболеваний.

Член-корреспондент Академии наук Белоруссии профессор А. И. Аринчин проделал изумительный по своей простоте опыт: он изолировал икроножную мышцу от организма, замкнув ее в искусственный круг кровообращения, где она сама проталкивала кровь. Было доказано, что если сердце способно нагнетать кровь с давлением в 120 мм рт. ст., то мышца способна это делать с давлением в 200, 250 мм рт. ст. и даже более. Самое главное, что, независимо от возраста, состояние мышечной ткани поддается тренировке, только нужна постепенность.

Как уже говорилось, одной из важных причин, усугубляющих развитие заболеваний, является ограничение движений, покой, рекомендуемые врачами пациентам во время болезни на фоне приема химических лекарственных средств. Оказывается, как правильно говорил Н. М. Амосов, больному организму движений нужно больше, чем здоровому, в десятки раз. Особенно это важно при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Тренировка мышц, связок — это не только помощь сердцу, но и органам, позвонкам, сочленениям, которые при этом берут часть функций на себя, предохраняя организм от чрезмерных статических и динамических

нагрузок и резких движений. Физические упражнения, массируя мышцы, одновременно массируют связки, хрящи, диски, улучшают их кровоснабжение, а следовательно, они дольше не теряют упругость и не стареют, и получается, что они лечат сами себя. Только нужно не лениться, ибо в движении — ваше здоровье.

Чем слабее мышцы, тем тяжелее переносит человек стрессовые ситуации. Состояние удрученности, например, может отрицательно влиять на подлопаточную мышцу. Вот почему вы идете, сидите, опустив плечи, а она имеет энергетическую связь с меридианом сердца и через него с самим сердцем. Если даже сама по себе мышца не развита, возникают проблемы с сердцем.

Чем больше тренированность капилляров этого «периферического сердца», тем больше снижается нагрузка сердца, тем скорее восстанавливается его функция. Возраст при этом не играет никакой роли, нужны только постепенность и последовательность увеличения нагрузок (конечно, при острых состояниях нагрузки исключаются). Все это стало широко известно только в последнее время, а в конце 1960-х-начале 1970-х годов нами был предложен комплекс аппаратуры для наружной контрпульсации — НКП.

Это исследование было вызвано тем, что работа космонавта в скафандре на фоне большой физической и психоэмоциональной нагрузки могла вызвать определенные сдвиги в сердечно-сосудистой системе, вплоть до потери сознания. К счастью, безопасность работы космонавтов обеспечивалась в этих условиях надежностью скафандров, но НКП нашла свое применение в клинической практике.

Принцип работы НКП основан на компрессии различных участков тела (рук, ног, живота) отдельно или в сочетании друг с другом при помощи секционированных манжет в определенные фазы диастолы. Система регулировалась по собственному ритму сердца с учетом скорости распространения пульсовой волны. Как показала практика, воздействие НКП имеет положительный эффект, улучшаются пульсовое кровенаполнение мозга, сердца, легких, сократительная способность миокарда и органного кровотока, повышается диастолическое и внутриартериальное кровяное давление.

Как отдельно, так и в комплексе с другими мероприятиями НКП позволяет оказывать медицинскую помощь даже безнадежным больным и значительно ускорять выздоровление в тяжелых случаях, особенно отягощенных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Этот принцип использован в вакуумном аппарате «Чибис» и применяется в практике

неотложной медицинской помощи. Основываясь на этих материалах, вопреки официальной медицине, мы стали советовать больным с перенесенными инфарктами, инсультами делать активную зарядку и постепенно увеличивать нагрузки, интенсивно использовать ходьбу с переходом на бег трусцой.

Бег доступен каждому, независимо от возраста и условий, дорожку можно найти в любом месте. Сколько и когда бегать? Многие бегают утром, считая, что чем раньше встанешь, тем больше проживешь. Все это так, но правильнее бегать вечером, и вот почему.

Как построен день бегуна, предпочитающего это делать утром? Подъем в 5.30-6 часов, бег 5, а то и 10 км, душ, завтрак, поездка на работу. Организм за это время не может успокоиться от довольно интенсивной нагрузки, на которую ушло много энергии, особенно в нижних конечностях. Вы помните, что кровоснабжение во время бега увеличивается в ногах в 60-80 раз? Вот почему у таких бегунов, несмотря на кажущееся хорошее здоровье, в ряде случаев возникают проблемы с сердцем, вплоть до инфарктов.

Японские ученые доказали, что утренняя нагрузка при беге увеличивает образование тромбов, поскольку в это время повышается свертываемость крови на 6%, в то время как при вечернем (или во второй половине дня) -свертываемость крови снижалась на 20%. Особенно это касается людей с повышенным содержанием холестерина. Кстати, Джим Фокс, один из инициаторов бега по утрам, умер прямо на дистанции от сердечного приступа: на фоне повышения холестерина сосуды сердца им были забиты. Так что «убежать от инфаркта» вы сможете, только если будете бегать по вечерам.

Лучше всего построить режим дня так. Утром — хорошая, интенсивная разминка, душ, завтрак, максимум ходьбы до работы. Вечером, когда заботы дня позади, после легкого ужина можно и расслабиться, уделить больше внимании тренировке.

Сколько бегать? Как показала практика, для женщин достаточно 3-4 км, мужчинам 4-5 км 3-4 раза в неделю. Хотите бегать больше? После соответствующей тренировки, пожалуйста. Но для того чтобы поддерживать организм всегда в равновесном состоянии, бегать надо максимум через 2 дня, ибо тренирующий эффект составляет именно это время. На первых порах бег трусцой необходимо сочетать с ходьбой, причем вас никто не торопит, только постепенно увеличивайте не интенсивность, а расстояние бега, ходьбы, но обязательно до пота, чтобы ощутить, что вы работали.

Повышение температуры во время бега— лучший способ борьбы с атеросклерозом. Если на следующий день вы почувствовали слабость, усталость — уменьшите нагрузку, все делайте по самочувствию, прислушиваясь к себе. Конечно, в первые дни эти ощущения будут естественной реакцией на нагрузку, что надо преодолеть. Вернувшись после бега домой, в первую очередь примите душ.

При потении через кожу выделяется много веществ продуктов обмена: солей, мочевины, и если не смыть их, то они через 4-5 минут будут снова всасываться в кровь. После душа обязательно полежите, подняв ноги вверх под углом 20° и больше, положив их на спинку дивана или, лежа на полу, на стул, сиденье дивана. В это время поработайте ногами: носки на себя, от себя, внутрь, наружу и т. п. Эта процедура прекрасно снимает нагрузку с сердца, с нижних конечностей и является хорошим профилактическим средством при варикозных расширениях вен, тромбофлебитах. Выполняя эту процедуру, вы бегаете не к инфаркту, а от него, этому упражнению уделите 8-10 минут.

Какова должна быть нагрузка? У молодых увеличение пульса во время бега от исходного может доходить до 100%, а у пожилых — до 50-60%, главное — постепенность увеличения нагрузки. Если вы не бегали раньше, возраст не помеха, начните это делать с сегодняшнего дня, чередуя бег с ходьбой. При беге резко увеличиваются обменные процессы, в том числе и холестериновый. Многие связывают холестерин со старением, отчасти это так, но Е. И. Чазов на заре своей научной деятельности доказал, что его бояться не надо. Холестерин низкой плотности (ЛНП) с высоким его содержанием при отсутствии гомоцистеина оседает на стенках сосудов и способствует образованию атеросклеротических бляшек, а холестерин высокой плотности (ЛВП) с низким его содержанием вырабатывается в печени, эстрагирует ЛНП из клеток, током крови доставляется в печень, где и разрушается.

Как вы знаете из предыдущих глав, цистеин, атеросклеротические бляшки — это не только холестерин, это отсутствие гомоцистеина, который вырабатывается в кишечнике и печени с помощью комплекса витаминов группы В и, в частности, фолиевой кислоты, образует метионин, благодаря которому происходят синтез белка и образование стромы для мышц и коллагеновых волокон для костей. Так что борьба с атеросклерозом — это в первую очередь очистка кишечника и печени. Так как холестерин является неотъемлемой частью клетки, получаете вы его с продуктами или нет, организм все равно его должен добывать.

При нарушении кровообращения, тем более возникновении отеков, в

плазме крови накапливаются продукты метаболизма как раз из-за недостаточности нормальной физиологической воды, поэтому кровь сгущается, вязкость ее увеличивается, что, в свою очередь, создает излишнее давление и нагрузку для работы сердца. Как известно, при обезвоживании вода, необходимая для работы, в первую очередь мозга, сердца, почек, организмом берется из клеток (где ее находится до 66%), потом из тканевой жидкости (26%) и затем из сосудов (2%), а при недостатке воды в мозгу, даже до 1%, в нем наступают уже необратимые изменения. Кровеносные сосуды до последнего стараются сохранить у себя воду Но возникшие явления в организме из-за нарушения, в том числе, текучести крови (реологии), уменьшают их эластичность, из-за сжимания и разжимания в них образуются трещины, которые, как пластырем, заделываются плохим холестерином, который ими же и вырабатывается.

При генерализованном (распространенном) обезвоживании требуется очень много плохого холестерина, а хороший, который как раз и должен следить за нормальным уровнем плохого, соединяется с ним и затем утилизируется в печени, не успевает справляться с непосильной для него нагрузкой. Вот почему у вас образуются атеросклеротические бляшки и развивается атеросклеротический процесс. Так что не надо ругать плохой холестерин и пугать больных людей его количеством, а надо поставить ему памятник, ибо без него мы бы давно уже вымерли. Другое дело, что эти два противоборствующих вещества должны быть в равновесном состоянии друг к другу, как и все остальные компоненты, без чего организм нормально работать не может.

Многие думают, что старость — это угасание организма, и силы надо экономно расходовать. Наоборот, старость — это состояние, в которое вы себя вогнали, и только с помощью активного образа жизни можно усилить приспособительные механизмы, которые будут не только препятствовать процессу старения, но способствовать общему оздоровлению. Основой профилактики атеросклероза является нормальная работа кишечника и печени, вот для чего нужны их периодическая очистка и раздельное питание.

Бег важен еще и вот почему. В отличие от упражнений, выполняемых во время ритмической гимнастики, при беге происходит удар на пятку, отчего противоудар перемещает вверх столб крови в сосудах. Такой гидродинамический «массаж» укрепляет стенки сосудов, усиливает обменные процессы в костях, препятствует отложению в них холестерина и солей и способствует более быстрому их вымыванию и последующей профилактике атеросклероза.

Бег — это еще и заряд бодрости. Наша Земля покрыта сетью магнитных силовых полей, идущих с севера на юг на расстоянии 2 м друг от друга, а с запада на восток — 2,5 м. Человек представляет собой биоэлектрическую систему, и с помощью подпитки энергией извне организм, как аккумулятор, подзаряжается, а затем по мере надобности полученную энергию расходует. Чем больше человек пересекает магнитных линий и чем чище работают мембраны клеток, тем сильнее электродвижущая сила организма, тем больше энергия.

Мы выскажем еще одну крамольную мысль, которая объясняет преимущества бега трусцой перед ходьбой. Дело в том, что при беге вы должны обязательно оторвать обе ноги от земли, которая представляет собой сильное электромагнитное поле; отрывая ноги (особенно босые или в несинтетической обуви) от земли, вы прерываете электрическую связь с землей, и в организме происходит возмущающий эффект, когда лампочка как бы тухнет, а потом снова загорается. Пройдите в быстром темпе

3-4 км, оцените свое состояние, а теперь пробегите трусцой. Сравнение будет в пользу бега, главное, пропотеете побольше.

Бег трусцой — это не только здоровье и обретение молодости, бодрости духа. Время, «потраченное» на эту процедуру, ничем измерить нельзя: потеряете 30-45 минут, обретете выигрыш минимум 1,5-2 часа чистого времени и счастье ощущать себя здоровым человеком.

И еще очень важное дополнение, касающееся бега трусцой. До последнего времени считалось, что клетки мозга не восстанавливаются. Нейробиолог США Фрейд Гейдж со своими сотрудниками доказал, что во время бега в колесе у мышей наблюдалось увеличение количества нервных клеток более чем в 2 раза по сравнению с контролем; также восстанавливается активность биопотенциалов мозга. Замечено, что это происходит, если физическая работа проводится с удовольствием, в то время как при любой подневольной работе этого не наблюдается. Поэтому получайте от бега наслаждение, что способствует выделению специфических морфиноподобных веществ, доставляющих чувство радости.

Ходьба. Оказывается, мы даже ходить правильно не умеем.

Как мы ходим? При выносе ноги вперед наклоняемся, делаем как бы кивок по горизонтали, а иногда и по вертикали, носок кверху, позвоночник неподвижен. Ногу опускаем на землю, срезом пятки сотрясая тело, затем перекатываемся на носок, и снова повторяется весь цикл другой ногой.

Что предлагает, например, А. С. Залманов в своей книге «Тайная мудрость человеческого организма»? Прежде чем сделать шаг, надо сделать

поворот тазом до 10° и более, тем самым двинуть бедро вперед (носок не поднят над землей) и поставить ноги уже на всю пятку и сразу же на всю стопу. При этом нет вертикальных и горизонтальных качаний, нет сотрясений позвоночника. Активно работают мышцы живота, позвоночник работает как на шарнирах по всей длине, ходьба становится спокойной, красивой, мягкой. Точно такие же движения надо делать и при беге.

Хождение босиком. Известно, что на подошве стопы находятся биологически активные точки, на которые проецируются все органы человеческого тела. Это своего рода распределительный щит. Только массируя стоны, можно достичь удивительных результатов в оздоровлении. Ходить босиком можно где угодно: дома, на даче, в поле. Используйте песок, мелкие камешки, насыпанные в какие-нибудь лоточки, резиновые коврики, тапочки с пластмассовыми иголками. Возьмите палку диаметром 5-10 см, изрежьте ее так, чтобы она была ребристая, и, смотря телевизор, одновременно катайте ее ногами — эффект будет потрясающий. Ежедневно делайте контрастные ножные ванны: в одном тазике горячая, в другом — холодная вода. Ноги держать в них попеременно по 5-10 секунд, общее время 5-6 минут, по самочувствию. Заканчивать процедуру следует холодной водой. Такая процедура способствует снятию усталости, является хорошим тонизирующим средством при заболевании кровеносных сосудов, варикозном расширении вен, тромбофлебитах, атеросклерозе и т. п.

Следует обратить внимание еще вот на что. Чтобы выглядеть красивыми, женщины ходят на высоких каблуках. С одной стороны, это хорошо, а с другой — плохо, и вот почему. Вы нарушаете основной закон жизни: гармонию, когда передняя группа мышц ноги растягивается, а задняя — сжимается. Когда вы только начинаете ходить на каблуках, фигура выглядит так: колени согнуты, задняя часть таза ушла чуть вверх и назад, а корпус тела наклонен вперед. Передняя часть таза смещена вниз вместе с органами, произошло насилие над мышечным каркасом. Чтобы как-то компенсировать это состояние, походите по комнате на пятках или возьмите доску или лист фанеры размером 20х30 см, под один ее край подложите брусок, чтобы она была под углом, встаньте на нее босиком и походите на месте. Можете выполнять различные наклоны в стороны, вперед, приседания. Сидя на стуле, периодически снимайте напряжение с икроножных мышц, делая наклон стоп на себя, вращая их в разные стороны, — застоя крови в ногах не будет. Походите на пятках, боковых сторонах подошв, отожмите стопу и, не отрывая пальцы от пола, — походите.

Кожа и подкожная клетчатка. Немногие из вас знают, что кожа и

подкожная клетчатка — самый большой орган человеческого тела, его общая масса достигает 1/5 части массы тела, площадь — 1,5-2 м^2. Кожа, нервы и вещество мозга развиваются из одного зародышевого листка. Вот почему в коже так много различных рецепторов: холодовых, тепловых, болевых, тактильных, барорецепторов и других. Здесь же находится выделительная система в виде потовых и сальных желез.

Кожа — это дыхание и кровообращение, где находится четверть всех сосудов (что составляет, по некоторым данным, около 100 тыс. км). Замечено, кстати, что уже к 25 годам просвет капилляров уменьшается в 2 раза, а от него зависят «подвоз» необходимых для жизни клеток веществ и «отвоз» отработанных продуктов.

В норме кожа имеет кислую реакцию, куда входит секрет сальных, потовых желез, лизоцим, жирные кислоты и другие вещества, благодаря которым она обезвреживает и уничтожает многие микробы. Кожа, благодаря своему строению — роговой слой, соединительная ткань, подкожная и жировая клетчатка, — достаточно упруга, эластична и способна оказывать значительное сопротивление механическим давлениям, ушибам. Кожа задерживает небезопасные для организма инфракрасные лучи, а часть ультрафиолетовых лучей в определенном спектре проникает внутрь, стимулируя выработку в коже пигмента меланина, играющего определенную роль в обмене веществ.

Кожа и подкожная клетчатка — это лимфатическая система, наша канализация, от состояния которой зависит механическая и бактериостатическая защитная, иммунная система организма.

Кожа — это биологически активные точки, через которые воспринимается и передается информация, связывающая нас с Единым информационным полем Вселенной. Только воздействуя на меридиональные точки, можно корригировать состояние человека и добиваться выздоровления.

Нелишне здесь высказать собственное суждение о рефлексотерапии, то есть воздействии на биологически активные точки — Б АТ. В начале 1960-х годов в СССР возникло веяние использования иглотерапии как одного из древних китайских методов. Профессор Дуринян даже организовал Институт рефлексотерапии, в чем ему один из авторов оказывал посильную помощь. При этом, конечно, преследовалась «корыстная цель»: использовать этот метод в условиях космического полета как средство оказания медицинской помощи. Даже было получено одно из первых в СССР авторских свидетельств на «устройство для электроакупунктуры», где вместо игл применялся ток. Однако вскоре

убедились в том, что этот метод хорош в качестве средства психотерапии. Оказывается, что в какую бы точку вы ни вводили иглу (даже не глядя), вы получите одинаковый результат. Иглотерапия — это защитная реакция организма на нарушение целостности кожи. Вот послушайте, что пишет в своей книге один из известных целителей, врач и физик, создавший одним из первых принципы интегральной медицины, М. И. Фомин: «Вводя иглы в различные точки и куда попало, с помощью оксиметра я получал всегда неизменный результат: насыщение крови кислородом увеличивалось в пределах 2%. Мозг, предвидя крово-потерю, сгущает кровь в соответствии с возможностью насыщения кислородом. И когда я задал вопрос китайцу, специалисту по иглоукалыванию, как он добивается эффекта, ставя иглы куда попало, он сказал, хитро улыбаясь: “Я китаец, я лечу своим видом, они мне верят, и я им помогаю”. После этого уже не захотелось заниматься меридианами и изучением китайских точек». Через несколько лет Институт рефлексотерапии перестал существовать, но курсы по рефлексотерапии продолжают проводиться. Конечно, он может применяться как один из методов воздействия на биологически активные точки, но как быть людям, живущим далеко от мест, где это можно делать? Запомните, что на поверхность кожи организм вывел, как на электрощиток, нервные окончания от различных органов, которых особенно много на подошвах, руках, ушах. Ежедневно трите их, давите, массируйте, таким образом вы будете заниматься рефлексотерапией и вскоре ощутите ее результат.

Еще раз напомним, что часто использовать мыла, шампуни вредно. Дело в том, что кожа на своей поверхности имеет слабокислую реакцию, которая сама по себе способна уничтожать ряд микробов, а вместе с выделяемым через кожу секретом, жиром является довольно мощным защитным барьером для проникновения паразитов внутрь. Если же вы используете мыла, шампуни, а это щелочи, то кожные покровы на несколько часов становятся беззащитными, «голенькими», всасывающая и проникающая способность кожи увеличивается в 8-10 раз, чем и пользуются различного рода консерванты, находящиеся в мылах, шампунях, что всего-навсего приводит к дополнительной «химизации», зашлакованности организма. Известно, что с привитием навыков цивилизации чукчам, эвенкам и другим народам Севера их стали приучать к мытью в бане, купанию. И что произошло? Эти народности стали больше заболевать и умирать. Организм этих людей адаптировался к условиям холодного климата, и кожная поверхность стала своего рода мощным защитным механизмом, предохраняющим от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Что же делать? Используйте только «Детское» мыло и реже мыла и шампуни. Здесь имеется в виду не мытье рук, а всего тела, для чего достаточно обливаться контрастной водой — теплой (горячей), прохладной (холодной) утром и вечером с использованием кремов растительного происхождения. Эти простые рекомендации избавят от многих проблем, связанных с кожей.

Как видим, кожа — орган, решающий многие проблемы, главная из которых — поддержание постоянства температуры тела независимо от внешней среды. И как же безобразно мы к нему относимся!

Если глаза являются зеркалом души, то кожа — это зеркало здоровья, один из основных его показателей. В частности, от преимущественно мясного питания тело, особенно ноги, неприятно пахнут, крахмалистая пища с большим количеством сахара и жиров — это прыщи, угри, фурункулы.

Зашлакованность организма в результате плохой работы желудочно-кишечного тракта способствует, как вы уже знаете, гншюстным и бродильным процессам и самоотравлению, что приводит к неприятному запаху изо рта, запаху пота. Различные кожные образования — бородавки, родинки, папилломы, экзема-, псориаз и т. д. — это сигналы тела о внутренней грязи, которая ищет выхода в различных проявлениях.

Существует много способов закаливания: воздушные ванны (чем больше, тем лучше), умывание, обтирание, обливание, купание. Мы преклоняемся перед Порфи-рием Ивановым, который сделал так много для лечения и профилактики заболеваний с помощью обливания не только холодной водой, которая для организма представляет собой сильный стресс. Мало кто знает, что с помощью горячей воды можно закалить себя так же, как и холодной.

Удивителен мир увлеченных людей. Например, Константин Викторович Плеханов — племянник Георгия Валентиновича Плеханова — часто болел, но боялся холодной воды. Что он придумал: начал обтираться горячей водой, вначале руки, верхнюю часть, затем все тело, и очень скоро от простуды не осталось и следа. И когда он попробовал облиться холодной водой, ничего кроме удовольствия он не испытал. Действительно, человек больше адаптирован к холоду, ибо холодовых рецепторов у нас в 12-15 раз больше, чем тепловых. У нетренированного человека механизмы терморегуляции ослаблены, он как бы все время мерзнет, а это ведет к снижению и ослаблению иммунной системы и, в свою очередь, к активизации патогенной микрофлоры.

Что происходит при горячих обтираниях? Горячая вода, тонким слоем

ложась на кожу, тут же испаряется и уносит тепло. Чем выше температура воды и окружающего воздуха, тем интенсивнее идет процесс испарения и соответственно охлаждения кожи, организма, что стимулирует теплопродукцию, оказывая общетонизирующее действие, закаливание. Некоторые специалисты отмечают, что закаливающий эффект при горячих обтираниях

идет даже быстрее, чем при холодных обливаниях. Хотя это и спорно, но процесс закаливания, как считает С. Шенкман, идет с меньшим напряжением, стресса нет, ибо тепло всегда приятнее холода.

И еще. Мало кто задумывался над тем, почему люди тонут. Посмотрите внимательно, как ведут себя на пляже люди? Раздевшись, сразу же бросаются в воду, и один из ста не выныривает. Почему так происходит? Да потому, что вода, будь то теплая или холодная, — это сильный стресс, раздражитель, когда нетренированный организм не может сразу на него среагировать. В результате этого наступает резкий спазм сосудов, мышц с плачевным результатом. То же самое происходит, только в меньшей степени, и при обливании холодной водой. Прежде чем начать применять водные процедуры, надо разогреть мышцы тела различными движениями, помассировать их.

Наша оздоровительная практика позволяет сделать следующий вывод. Закаливаться надо на контрастах, когда хорошо и тепловым, и холодным рецепторам, а в целом всему организму

Делается это так. Отрегулировав кран с горячей водой по самочувствию, вы больше к горячему крану не прикасаетесь. Обливайтесь такой водой 10-20 секунд, затем поверните кран с холодной водой на 10-20 секунд, верните его в исходное положение, опять пойдет теплая, горячая вода. Общее время обливания 5-8 минут. Начали с горячей воды, кончили прохладной (холодной). Постепенно увеличивайте долю холодной воды и через

2-3 недели используйте теплую и максимум холодной. По окончании приема душа налейте в кастрюлю теплую (горячую) воду и облейтесь и, не успев высохнуть, сразу же облейтесь холодной водой, что, в принципе, советует и П. Иванов. Особенно это важно для детей, ибо обливание их только холодной водой нежелательно. Работайте на контрастах. По окончании процедуры разотрите тело полотенцем. В дальнейшем обтираться не надо, тело само должно высохнуть, тренирующий и закаливающий эффекты будут более значительными.

Умывание сделайте не просто отдачей должного обычной процедуре, а действенным средством закаливания. Уши — это те же стопы, куда проецируются все органы человеческого тела, поэтому при умывании не пожалейте нескольких минут, помассируйте их. Кстати, эта процедура усиливает кровоснабжение мозга. Можете умываться горячей (теплой) водой, но в конце оботрите и ополосните лицо холодной водой.

Особо следует остановиться на часто возникающих ангинах, воспалительных процессах миндалин. Если их защитная функция нарушена, то миндалины становятся входными воротами инфекции. Миндалины — не такой уж маленький орган. Некоторые ученые считают их центральным органом иммунитета: общая их площадь достигает 300 $см^2$. Большинство людей легкомысленно относятся к ангинам, хотя известно, что они «лижут суставы» и «кусают сердце».

Артриты, ревмокардиты, заболевания почек, остеохондрозы — это всё последствия ангин. Вот почему закаливание горла — это усиление всей иммунной системы, защитных сил организма.

Во время утреннего туалета не забывайте прополаскивать горло холодной водой, к которой постепенно приучайте себя.

На улице, в доме, особенно в холодную погоду, приучайтесь дышать носом. Некоторые считают, что воздух, проходя через носоглотку, помимо того что нагревается, дополнительно ионизируется, что улучшает его контакт с кровью.

«Друзья» ангин — курение, алкоголь. Хорошим укрепляющим средством для закаливания миндалин является ходьба босиком с последующим мытьем ног теплой и холодной водой. Особенно хороша прогулка босиком по утренней росе.

И наконец, баня. Влияние высокой температуры на организм человека огромно. Из предыдущего материала вам стало ясно, что практически при любом заболевании наблюдается спазм сосудов, будь то зашлакованность в результате смешанного питания, или углубленного дыхания, или других причин, из-за которого (спазма) происходит нарушение «подвоза» к клетке продуктов питания и «отвоза» отработанных шлаков. Это приводит к самоотравлению как самих тканей, так и организма в целом.

Стенокардия, инфаркт — это тоже спазм сосудов. Как снять этот спазм? Это можно делать с помощью раздельного питания, оптимального дыхания, физических упражнений и, конечно, с помощью повышения температуры. На любой патологический процесс организм реагирует повышением температуры, которую мы, по совету медицины, немедленно снижаем с помощью жаропонижающих средств. Абсурд! Снижая

нормальную реакцию организма на воздействие внешнего или внутреннего фактора, мы убиваем защитные силы, и организм не может самостоятельно бороться с болезнью, а химические вещества только помогают вгонять больного в могилу Ведь повышая температуру тела, организм мобилизует запасы энергии, сил, чтобы справиться с болезнью.

Например, Луи Пастер проводил такие эксперименты: прививал курам холеру и ноги одних опускал в холодную, других — в горячую воду Куры, которых закаливали горячей водой, холерой не болели, а остальные куры все погибли. Повышение температуры — это усиление приспособительных реакций организма, активизация обменных процессов. Если человек здоров, то периодическая баня (еженедельно) способствует поддержанию естественных защитных сил в постоянной «боевой» готовности, так как порог температурной чувствительности целого ряда болезнетворных микробов ниже температуры, которую в состоянии перенести клетки человеческого организма.

Есть данные, что повышение температуры тела в бане до 39 °С и более способствует выздоровлению даже при раковых заболеваниях. Но кожа выполняет свои функции, в том числе и иммунные, только тогда, когда она чистая. Известно, что кожа полностью меняет свой роговой слой за 5-6 месяцев. Ее клетки выполняют в том числе и бактерицидную функцию, и полное заживление ран на поверхности кожи происходит за 2-3 недели.

Баня — это сильное воздействие на организм, поэтому к ней надо привыкать постепенно. Входить в парную лучше, помыв тело теплой водой и вытершись полотенцем. Кожа должна быть чуть влажной, немного распаренной. На голове шапочка, колпак. На полке, постелив полотенце, лучше лежать и в течение 3-5 минут несколько раз перевернуться. Больше задерживаться нецелесообразно. Находясь в бане, громко не разговаривайте. Выйдя из парной, облейтесь прохладной, а в последующие разы холодной водой. Если есть возможность, можно походить босиком по снегу или поваляться в нем. Отдохните, попейте чаю с травами. Заходить в баню нужно не больше, чем на 5-8 минут, и работать на контрастах: горячо — холодно; лучше большее количество раз зайти в баню на короткое время и облиться холодной водой, чем сидеть там долго. Некоторые перед заходом в баню обтираются солью, медом. Попробуйте, вам понравится. При последнем заходе по вашему телу должен пройтись веник.

Вода- это чистота, легкость, душевный комфорт, работоспособность, очистка организма от шлаков, улучшение водно-солевого обмена, работы почек, стимуляция иммунной системы, снятие энергоинформационного «мусора» с вашей ауры и подзарядка новой энергией. Это здоровье.

Закалив систему терморегуляции, организм лучше адаптируется к температурным колебаниям, и теперь вам не страшны ни жара, ни холод. Вы здоровы!

И последнее. Многие из вас предпочитают больше находиться дома, не выходить на улицу в свободное от работы время. Напомним вам об одном физическом явлении, известном под названием «эффект Фарадея». Суть его в следующем. Взяли два одинаковых горшка, землю, семена и посадили их. Но над одним горшком поставили металлическую сетку. В том горшке, над которым была сетка, семя проросло, но было хилым и не дало плодов, а в другом горшке все было в порядке. Это служит доказательством того, что, находясь дома, в машине, в метро, мы изолированы от электромагнитных, космических и других излучений определенной частоты, что и делает нас больными. Вы не задумывались над тем, почему в закрытых помещениях спортсмены бегают, плавают, прыгают не с такими результатами, как на открытом воздухе? Работает все тот же эффект Фарадея. Вот почему при малейшей возможности надо выходить на улицу, бывать на открытом воздухе, так как наше здоровье в немалой степени зависит и от электромагнитных, магнитных и других излучений, которые составляют основу работы организма в целом. Одеваться лучше легко, а согреваться за счет движения, бега трусцой. Неплохо посидеть возле озера, глядя на ровную гладь воды. Она не только успокаивает, но и снимает напряжение с глаз. Кстати, дома вы можете повесить картину, где изображена водная ровная (волны возбуждают) поверхность, или налить воды в лоток и минут пять смотреть на воду, которую после этого надо обязательно вылить. Идет очень сильная подзарядка энергией, которая снимает напряжение с глаз, усталость. Оказывается, здоровье находится не только в ваших руках, ноив движении, в использовании природных факторов тоже.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Обобщая сказанное, еще раз обратим ваше внимание на главное.

Наш более чем 20-летний опыт в народном цели-тельстве позволяет сделать вывод, что организм — это совершенная, саморегулирующаяся энергоинформационная система, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо, а запас прочности всегда больше любого повреждающего фактора. Несмотря на большое количество направлений в традиционной народной медицине, основополагающей причиной практически всех заболеваний является нарушение в работе желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). ЖКТ — это сложное «производство» по дроблению, переработке, синтезу, всасыванию необходимых организму веществ и удалению продуктов метаболизма. В каждом его отделе, как в цехе (рот, желудок и т.

д.), процесс переработки пищи должен быть доведен до конца. Например, в ротовой полости пищевой комок должен быть измельчен до потери специфического вкуса, что, увеличивая его поверхность, облегчает его обработку пищеварительными соками в дальнейшем.

ЖКТ-это:

• 3/4 всех элементов иммунной системы, ответственной за «наведение порядка» в организме;

• более 20 собственных гормонов, от которых зависит работа всей гормональной системы;

• брюшной мозг, регулирующий всю сложную работу ЖКТ и взаимосвязь с головным мозгом;

• более 500 видов микробов, перерабатывающих, синтезирующих биологически активные вещества и разрушающих вредные;

• своего рода корневая система, от функционального состояния которой зависит любой процесс, происходящий в организме.

Загилакованностъ организма — это:

• консервированная, рафинированная, жареная пища, копчености, сласти, для переработки которых требуется очень много кислорода, из-за чего организм постоянно испытывает кислородное голодание. Например, раковые опухоли развиваются только в бескислородной среде;

• плохо пережеванная пища, разбавленная во время или после еды любой жидкостью (1-е блюдо — еда). Снижение концентрации пищеварительных соков желудка, печени, поджелудочной железы не позволяет им переварить пищу до конца, в результате чего она гниет, закисляется, что также является причиной заболеваний. Нарушение работы ЖКТ — это:

• ослабление иммунной, гормональной, ферментативной систем;

• замена нормальной микрофлоры на патологическую (дисбактериоз, колит, запор и т. п.);

• изменение электролитного баланса (витаминов, мик-ро- и макроэлементов), что приводит к нарушению обменных процессов (артрит, остеохондроз), кровообращения (атеросклероз, инфаркт, инсульт и т. д.);

• смещение и сдавливание всех органов грудной, брюшной и тазовой областей, что приводит к нарушению их функционирования;

• застойные явления в любом отделе, особенно толстого кишечника, что приводит к патологическим процессам в проецируемом на нем органе.

Не нормализовав режима питания, не очистив организм от шлаков, особенно толстый кишечник и печень, вылечить любое заболевание невозможно.

Благодаря очистке организма от шлаков и последующему разумному отношению к своему здоровью, мы приводим все органы в резонанс с заложенной Природой частотой, тем самым восстанавливая эндоэкологическое состояние, или, иначе, — нарушенный баланс в энергоинформационных связях как внутри организма, так и с внешней средой. Иного пути нет.

Познакомьтесь со схемой раздельного питания:

Схема раздельного питания

Белки Растительная Углеводы

пища

Мясо, рыба, яйца (всмятку), бульоны (первую воду слить), бобовые, грибы, орехи, семечки

Г Можно

Можно

Хлеб (чем грубее, тем лучше), мучные изделия (чем меньше, тем лучше), крупы, картофель, сахар, конфеты, мед

Овощи,

фрукты,

ягоды,

соки,

жиры

J_L

Нельзя

it

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; 3-й — со 2-й; но 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. После того как вы приняли белковую пищу, углеводные продукты можно есть через 4-5 часов, а после углеводных — белковые через 3-4 часа. Растительную пищу СЛЕДУЕТ есть за 10-15 минут до приема белков или углеводов.

Соотношение продуктов должно быть таким: белков, преимущественно растительных, 15-20%, растительной пищи 50-60%, а углеводной — 30-35%, 1:5:3. С возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы до 2-3 раз и яиц до 10 штук в неделю (предпочтительно перепелиных по 3-5 штук). Из пищи исключить жареное, копчености, очень соленое. Ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола и др.). Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому, сливочному маслу и свиному салу Растительное масло принимать только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного.

В животной пище преобладают элементы, создающие кислую среду (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как кальций, магний, калий, кремний и др. Особенность органических кислот заключается в том, что, расщепляясь в организме, они образуют слабые кислоты с выделением углекислого газа и воды, что, кстати, способствует устранению отеков и щелочей, которые нормализуют pH крови, а следовательно, оздоравливают организм. Природа разумно распорядилась: в ней находится 3/4 всех продуктов со щелочными свойствами и 1/4 с кислыми, чего и должны вы придерживаться, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого возраста.

В схеме нет воды, а это один из главных продуктов питания, составляющий основу жизни. Если для приготовления пищи можно использовать воду из водопроводной сети, то для питья (из расчета 1-1,5-2 л в день на человека) найдите любой источник-родник. Особенно это

касается пожилых людей, у которых снижена потребность в воде субъективно, но организм-то «усыхает», и хотите или не хотите, но нужно пополнять и обновлять имеющуюся в теле воду, да еще чуть подсоленной, а это 2/3 веса тела. И чем чище внутренняя эндоэкологическая среда организма, тем лучше самочувствие, меньше проблем со здоровьем. Прогулка к роднику — это движение, общение с Природой, людьми, с которыми можно поделиться информацией о методах лечения различных заболеваний с помощью природных средств. Если дома нет очистителей воды, то возьмите на заметку такие рецепты.

• На 1 л воды — 1-2 ч. ложки яблочного уксуса и меда, 3-5 капель 5%-ного йода (в такой среде микробы погибают за несколько минут).

• 10-15 листьев рябины на 1-3 л воды делают ее чистой через 2 часа (даже болотную, охотники это знают). Листья можно использовать повторно, только надо их осторожно промыть чистой водой и затем уже настаивать не менее 3 часов. Листья высушивают в тени и для хранения складывают в деревянный ящик или картонную коробку.

• Приготовить кремневую воду: 15-25 г кремня на 3-5и больше литров воды. Вода через 5-7дней становится живой, чистой, и пить ее по 1 стакану перед едой до 1-1,5 л в день. Со временем на поверхности камня образуется белая пленочка — свидетельство того, что камень перестает работать. Пленочку с помощью зубной щетки и соленой воды очистить или расколоть камень на более мелкие части. Использовать камни кремня можно сколь угодно долго.

• На 3-литровую банку сырой воды надо взять измельченную скорлупу (без внутренней пленки) от 2-3 куриных или 8-10 перепелиных яиц, добавить сок 1 лимона, или клюквы, брусникиу или 1-2 ст. ложки яблочного уксуса и использовать. При этом очистительные свойства данной порции скорлупы действительны в течение 4-5 дней: воду можно заливать сколько угодно раз$_{у}$ по мере необходимостиу каждый раз добавляя указанные ингредиенты. При этом вода не только очищается$_{у}$ но и ощелачивается$_{у}$ что способствует усвоению кальция. После 4-5 дней готовим новую порцию скорлупы.

• На 1 л воды добавить 1 ч. ложку 3%-ной перекиси водорода и 1 г соли— через несколько минут вода будет стерильна и полезна. Еще лучше - в каждый стакан воды, которую вы будете пить в течение дня, добавить щепотку соли (лучше морской или обогащенной) и от 3 до 10 капель 3% -ной перекиси водорода.

• Замечено, что при работе с горячим железом кузнец периодически

окунает его в воду, после чего она, вступая в реакцию с окисленным железом, делается бактерицидной, чистой. Такая вода при приеме внутрь нормализует работу ЖКТ, наружно — хорошее средство для профилактики фурункулов, пиодермии, делает кожу эластичной.

Раскалить несколько гвоздей и опустить в воду, микробы гибнут через 2-5минут. Гвозди не выбрасывайте, они могут служить долго.

Одним из главных показателей, от которого зависит наше здоровье, является кислотно-щелочное равновесие, или водородный показатель (pH), которому официальная медицина не придает никакого значения.

Как показал многолетний опыт работы, pH от нормы 7,41 за каждые 10 лет жизни человека снижается на 0,1. Например, к 50 годам он уже становится 6,9. Вместе с тем снижение pH с 7,0 до 6,5 уже приводит к функциональным изменениям в организме, при снижении pH с 6,5 до 6,0 возникают заболевания, уже требующие квалифицированной медицинской помощи, с 6,0 до 5,5 - это уже онкология, диабет, сердечно-сосудистые расстройства, нарушение обменных процессов, а ниже 5,5-5,4 — наступает смерть.

Теперь приведу данные о кислотно-щелочных свойствах наиболее часто употребляемых продуктов питания, так как каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо. Посмотрите на схему и перечень продуктов, которые способствуют как сохранению здоровья, так и возникновению заболеваний.

pH = 7,41 — норма

pH= 8,0-10,0 — вода горная, живая, родниковая, дегазированная

pH=7,0-7,5 — все грубые крупы, мука, грибы, орехи, овощи (свекла, морковь, тыква, огурцы, баклажаны, дыня, арбуз), картофель, топинамбур, все виды салатов, кроме щавеля, мёд, кукурузное, оливковое, подсолнечное масло

pH следующих продуктов приводится по усредненным данным различных авторов

3,0-3,3 — мясо 2,5 — рыба

3,5-4,0 — яйца

3,4-4,0 — молоко

5.6-6,0 — водопроводная вода

5.6-6,0 — черный кофе, чай, пиво

1,4 — 100 мл водки

1,8 — 200 мл водки

Животная пища окисляет, а растительная — ощелачи-вает организм до 80%. Сегодня неопровержимо доказано, что чем больше закислена среда

организма, тем больше в ней активизируется патогенная микрофлора, грибы, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжали активно развиваться, а в щелочной среде они гибнут. Вам нужны еще какие-нибудь доказательства, что щелочные продукты — ваша жизнь и здоровье, а кислые — болезни и смерть. Посему, если вы захотели поесть мяса, то на 50-100 г нужно съесть не меньше 150-200 г растительной пищи, чтобы нейтрализовать его отрицательное действие на организм.

Контроль за pH среды можно осуществлять с помощью лакмусовых бумажек, лучше немецкого производства, так как отечественные, к сожалению, дают большой разброс в показаниях. Итак, подытожим.

1. Если вы хотите жить и болеть, начиная с 30-летнего возраста, постепенно усугубляя болезни и их количество, пожалуйста — придерживайтесь смешанного питания (1-е, 2-е, 3-е блюда), и проживете максимум 55-60 лет.

2. Если хотите быть здоровыми и жить долго и счастливо — после 30-40 лет придерживайтесь схемы раздельного питания с ограничением животной пищи — проживете на 10-15 лет дольше.

3. Если же будете придерживаться такой схемы питания, при которой (особенно после 40 лет) полностью исключены продукты животного происхождения, — будете жить столько, сколько заложено для человека Природой, и без болезней. Конечно, на фоне активной жизни с учетом возрастных возможностей.

Кстати, при низких показателях pH операции противопоказаны и даже чреваты своими последствиями.

ОЧИСТКА КИШЕЧНИКА

Для очистки кишечника существует много способов (клизм):

• В 1$_{у}$5~2 л кипяченой воды комнатной температуры добавить по 1 ст. ложке яблочного уксуса, или сока клюквы, или смородины, или лимона. Если нет ни того ни другого$_{}$ используйте собственную урину — 0,5-1 стакан.

• Для хорошей работы мышц необходим магний и калий, а свекла, как один из самых дешевых продуктов, является чемпионом этих элементов. Особенно полезна клизма из свекольного сока: 600- 800 г свеклы натереть на терке, добавить 1,5 л кипятка, потомить 20 минут, помешивая, снять с огня, укутать и настаивать 1 час. Процедить и использовать в соотношении 1:10,5 в виде клизм, что особенно важно при голодании, при котором на

1,5-2 л кипяченой воды брать 1-3 стакана свекольного сока.

Принять коленно-локтевое положение, расслабиться. Наконечник с резиновой трубки кружки Эсмарха снять, смазать мылом. Осторожно ввести конец трубки в задний проход, который тоже смазать мылом. Для лучшего проникновения воды в кишечник надо сделать спокойно глубокий вдох животом, задержать дыхание, выдох, и так несколько раз. Когда войдет вся вода, сделайте несколько раз движение животом: вдохнуть-выдохнуть. При таком положении очистка кишечника происходит только в нисходящем и поперечно-ободочном отделе толстого кишечника. Восходящий отдел толстого кишечника, где как раз находится основная гниющая масса каловых отложений, остается нетронутым.

Для того чтобы очистить толстый кишечник полностью, надо проделать следующую процедуру: после введения воды в кишечник надо лечь на спину, поднять ноги и таз как можно выше (поза «березка») и медленно лечь на правый бок, делая движения животом: вдох-выдох, затем лечь на спину, а потом потихонечку встать. Через 5-10минут после первой клизмы надо обязательно сделать клизму второй раз, а можно и третий. Такая процедура обеспечивает лучшее отхождение белково-гнилостных пленок, прилипших к слизистой кишечника, и их выведение. Вы можете делать клизмы сколь угодно много и долго, но, не очистив восходящий отдел толстого кишечника, где как раз находится тот гордиев узел, вы не прервете процесс самоотравления организма.

Многие используют схему очистки клизмами по Уокеру: 1-я неделя — ежедневно, 2-я — через день, 3-я — через 2 дня, 4-я — через 3 дня, затем 1 раз в неделю. Мы, как правило, не придерживаемся этой практики.

Дело не в клизмах, дело в очистке восходящего отдела толстого кишечника и особенно печени, только тогда вы почувствуете начало выздоровления. В настоящее время в практику медицины входит глубокая очистка толстого кишечника — колоногидротерапия, с помощью которой за сравнительно короткое время (5-7 процедур) можно добиться результата, которого невозможно достигнуть клизмами. При этом в кишечник подается жидкость под давлением, которая, как брандспойт, смывает все напластования из кишечника, а с помощью другой трубки удаляет их. Очистка контролируется по степени снижения давления в системе. После 2-3 дней клизм, сделанных, как описано выше, мы приступаем к очистке печени.

ОЧИСТКА ПЕЧЕНИ

• Выберите 4 дня так, чтобы очистка приходилась на субботу и воскресенье. За 3 дня до этого перейдите на безбелковую вегетарианскую пищу и желчегонные чаи. В это время желательно пить как можно больше яблочного сока или есть кислые сорта яблок. Ежедневно — клизма. На 4-й день в 15.00 принять 2 таблетки аллохола или другого желчегонного средства. Приготовьте 100-150 мл оливкового масла$_{у}$ можно рафинированного растительного. Если есть возможность, возьмите 100 мл лимонного сока$_{у}$ сока брусники$_{у}$ клюквы. Можно ограничиться одним лимоном. Возьмите 2 стакана и смешайте всё. Если у вас один лимону разрежьте его на дольки и положите рядом со стаканом. Соком дольки лимона вы «запьете» порцию смеси. При приеме смеси иногда бывает тошнота. Для предотвращения этого растолките дольку чеснока, положите в закрытую баночку; если возникнет надобность, понюхайте чеснок, все пройдет.

• В 18.00 примите 2 таблетки но-шпы. Если у вас повышенное или пониженное кровяное давление, принимать но-шпу надо по 1 таблетке или вообще не принимать из-за ее свойства расширять сосуды. Так как во время очистки печени идет большая потеря внутритканевой жидкости вместе с калием$_{у}$ возможны неприятности с сердцем: надо пить горячий чай с медом, лимоном, отвары с курагой, изюмом.

• В 18.30 примите ванну (15 минут), хорошо прогрейтесь. Приготовьте постель и ровно в 19.00 ложитесь в нее, положив грелку на область печени, справа в подреберье, и выпейте в 2-3 приема немного подогретой смеси через 10-15 минут (иногда больные выпивают всю дозу сразу), предварительно помешав смесь. Во время проведения процедуры желательно не ходить. Через 3-8 часов могут возникнуть боли в области правого подреберья. В этом случае примите снова 2 таблетки аллохола и 1-2 таблетки но-шпы, ложитесь в ванну, прогрейтесь в течение часа, затем попрыгайте или, поднимаясь на носки, постучите пятками. Снова ложитесь в постель. К утру начнутся позывы. На следующий день, независимо от того, вышли камни или нет, в полдень сделайте обычную клизму. Может наблюдаться преходящая слабость. Содержимое кишечника соберите в тазик, чтобы посмотреть$_{у}$ что из вас вышло. В 15-16.00 снова все повторите, то есть сделайте еще один тюбаж. Эту процедуру надо повторить ровно через месяц, а возможно, и еще раз через месяцу но не более 3 раз. В последующем такую процедуру делать 1-2 раза в год.

Некоторые плохо переносят растительное масло, да еще в таком большом количестве, как рекомендуют те же Малахов или Семёнова. Так

как осознание необходимости заботы о своем здоровье у нас возникает в зрелом возрасте, когда накопилось уже много болезней, то прием 200 мл или больше масла — это очень большая нагрузка на печень, сердечно-сосудистую и выделительную системы, что может привести к непредсказуемым процессам (кардиогенный шок, если у вас раньше были проблемы с сердцем, резкое ухудшение самочувствия и т. д.). Наша практика показывает, что если вам больше 40 или тем более за 50, то прием растительного масла нужно ограничить до 100 мл, смешав его со 100 мл биокефира, простокваши, подогреть, размешать и выпить, даже не ощущая, что вы пьете масло. Такое количество масла вместе с кефиром оказывает щадящее действие на весь процесс очистки печени, не вызывая большой нагрузки на различные системы организма. Следует еще учесть, что чем больше возраст, тем менее горячей должна быть грелка.

Очистка печени, а одновременно идет и очистка поджелудочной железы, проходит лучше на фоне приема по 0,5 или 1 стакану урины, которую нужно принимать в процессе подготовки к очистке печени и во время проведения процедуры. Кроме того, мы настоятельно рекомендуем в это же время принимать мумиё. Мумиё обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, желче- и мочегонным действием, способствует нормализации электролитного баланса, в том числе и иммунной системы, нарушения которых наблюдаются при любых заболеваниях. Противопоказаний для приема нет. Мумиё — это не стимулятор, как считает официальная медицина, а биологический регулятор, который, благодаря включениям (микроэлементы, ферменты, витамины), нормализует функциональное состояние организма. Следует учесть, что мумиё, как и человек, боится температуры выше 37 °С, поэтому разводить его надо в теплой, кипяченой воде, но ни в коем случае не в молоке, водке или спирте. При приеме мумиё мы никогда не видели никаких осложнений при очистке печени.

Схема приема мумиё: 5 г растворить в 0,5 л кипяченой теплой воды и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды, запивать водой. Детские дозы, соответственно, до 5 лет по 1 ч. ложке, до 12-14 лет — по 1 дес. ложке.

Почему при очистке печени используют растительные масла и лимонный (клюквенный, брусничный, смородиновый и др.) сок? Билирубиновые и холестериновые образования в желчных протоках печени и в самом желчном пузыре под влиянием тепла грелки немного размягчаются, расплавляются, а растительное масло оказывает сильный желчегонный эффект, происходит максимальное раскрытие желчных

протоков. Усиленному же выделению желчи вместе с накопившимися в ней образованиями способствуют органические кислоты, содержащиеся в лимонах и в кислых ягодах, которые, кроме того, растворяют твердые выступы образований, к стенкам которых они «прикрепляются». Все другие опробованные методы были менее эффективны.

Кроме этого мы обратили внимание еще на такой факт. У людей, которые едят много белковой пищи (мяса, жира), для ее переработки выделяется достаточно большое количество желчи. У вегетарианцев также ее выделяется достаточно, но так как у них жиров мало, то излившаяся желчь проходит кишечник и как снежный ком, катящийся с горы, доходя до илеоцекального угла восходящего отдела толстого кишечника, способствует образованию каловых камней. О том, что их природа билирубиновая, свидетельствует тот факт, что они зеленые и не имеют запаха. Удивительно, но у вегетарианцев таких каловых камней иногда выходит много больше, чем у мясоедов.

Снова повторим, что такую очистку кишечника и печени — своеобразный, но более интенсивный тюбаж — мы относим к малой хирургической операции, поэтому подготовку к ней нужно вести основательно, лучше всего под наблюдением врача.

Если же у вас обнаружили в желчном пузыре камни, да еще большого размера, перед тюбажем необходимо использовать такие рецепты:

• Возьмите сок 1 лимона, 0,5 стакана талой горячей воды, 300 мл морковного сока и по 80-90 мл огуречного и свекольного сока. Все смешайте и принимайте 3-4 раза в день по 0,5 стакана в течение 7-10 дней, после чего по предлагаемой схеме очистите печень. У нас в практике было много случаев, когда после тюбажа большой камень в желчном пузыре стал свободно болтаться, не вызывая болей, и через по л года на УЗИ его не обнаружили.

• 100 г проросших зерен пшеницы промыть, просушить, перемолоть, добавить по 100 г свеклы, моркови, абрикосов, 50 г клюквы, со/с 7 лимона, немного меда. Соотношение может быть изменено, но 100 г пшеницы обязательны. Кроме этой смеси, в течение дня ничего не есть. Делайте это 1-2 раза в неделю, я «я следующий день хорошо поголодать на фоне приема урины.

• Несколько штук свеклы нарезать и варить, гго-кя отвар не загустеет и не станет как сироп. Принимать по 0,5 стакана с медом до еды 3 раза в день длительное время. Растворение камней в желчном пузыре, протоках печени будет проходить постепенно и безболезненно.

Или взять средней величины свеклу, почистить, разрезать пополам и

нарезать кружочками, положить в кастрюлю, томить 1,5-2 часа. Остудить и пить по 2-

3 глотка в течение дня — 1 стакан. Саму свеклу съешьте. Диета обычная, только исключить копчености, жареное, жирное. Кстати, отвар из красной свеклы также будет служить диагностическим приемом, ибо вначале урина будет свекольного цвета, но постепенно моча станет обычной, соломенно-желтой, что и будет свидетельствовать об очистке печени.

• Съедать по 2 стакана в день ягод красной рябины с вареньем, медом, хлебом, чаем. Принимать 1,5-2 месяца.

• 2 ст. ложки семян укропа залить 2 стаканами кипятка, кипятить на медленном огне 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 0,5 стакана теплого отвара

4 раза в день не меньше 3 недель. Можно 50 г семян укропа варить в 0,5 л вина 15 минут и принимать по 50-60 мл, избавитесь одновременно от бессонницы.

• Взять 60 штук фасолевых стручков на 3 л воды, кипятить 20 минут, пить в течение дня от 2 недель до 1 месяца. Такой настой хорошо помогает при диабете.

• 1 кг картофеля в мундире, 6 л воды, довести до кипения, затем на слабом огне держать 4 часа, чуть подсолить, сделать пюре. Дать отстояться и эту воду пить по 50 мл

3 раза перед едой в течение 40 дней.

• Измельчить корень шиповника. На стакан воды взять 1 ст. ложку, прокипятить 10-15 минут, отжать и пить по 50 мл 3 раза в день перед едой 10-12 дней. Через некоторое время процедуру повторить. Выводит камни.

• 1 стакан овса залить 1,2-1,5 л кипятка и кипятить на медленном огне до 1 часа, чтобы все не выкипело. Процедить и пить по 30-50 мл, держа отвар в холодильнике. Отвар растворяет камни в желчном пузыре, снижает сахар у диабетиков, нормализует работу поджелудочной железы, улучшает работу всего желудочно-кишечного тракта, при заболеваниях почек (гломерулонефрите, пиелонефрите и т. п.).

• Черная редька не только хорошее противовоспалительное средство, она используется как средство выведения шлаков. Сок редьки пополам с медом (сок вливать в мед) хорошо размешать и поместить в темную посуду на 6 недель в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке

3 раза в день перед едой 2-3 недели. Отжимки редьки залейте холодной кипяченой водой и используйте в качестве приправы; можно делать компрессы на суставы, на грудь при бронхитах.

• Свежее плоды шиповника разрезать вдоль, очистить от семечек и положить на дно банки слоем толщиной

1,5-2 см, сверху засыпать сахаром и снова все повторять до верха. Закрыть крышкой и поставить в темное, сухое место на месяц. Образовавшуюся на дне жидкость перемешать с мякотью. Принимать по 1 ст. ложке в 0,5 стакана воды 1 раз в день. Средство профилактическое. Для лечения принимать 2 раза в день, утром и вечером. Вместо сахара хорошо использовать корень солодки. Содержащийся в ней глицеризин в 40 раз слаще сахара, что особенно ценно для больных диабетом. Можно смешать шиповник с солодкой 1:1.

• Очень хорошее средство настойка шиповника на водке. Один стакан сухого шиповника залить 3 стаканами водки, закрыть крышкой и подержать на солнце 5 дней. На 6-й день долить еще 2 стакана водки и оставить еще на 5 дней. Процедить и пить по 1 ст. ложке 2 раза в день после еды. Можно делать настойку шиповника и на воде:

0,5 ч. ложки на стакан кипятка. Пить как чай. Противопоказаний нет. Настои принимают в холодное время и при обострениях.

• Брусничный лист (0,5 стакана на литр воды) кипятить 10 минут, настаивать 1-2 часа. Пить по стакану 3-4 раза в день. При камнях в желчном пузыре, почках, при подагре, при остеохондрозе. Хорошо добавить сухих листьев березы.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ

• Вирусный гепатит. Возьмите желчный пузырь молодого петушка, проглотите целиком или положите в хлебный мякиш. Так в течение 5 дней — 5 пузырей. Одновременно пить отвар из сухой ботвы огурцов. Как говорят в народе, клин клином вышибают.

• Цирроз печени — довольно грозное заболевание и практически не поддается обычному лечению. Лучше всего в июне нарвать листья хрена и набить ими 6 литровых банок, залить водкой, чтобы полностью закрыть листья, закрыть крышкой и поставить внизу холодильника на 7 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, процедив через 2-3 слоя марли.

• Для профилактики и лечения проблем, связанных с печенью, как больным, так и здоровым рекомендуется следующий настой: цветки бессмертника, мята перечная, корень ревеня и солодки, чистотел, плоды шиповника, взять всего поровну. 4 ст. ложки смеси залить 1 л крутого

кипятка в термосе, настоять 6-8 часов (ночь) и принимать по 1 стакану за 30 минут до еды маленькими глотками в течение месяца. Пить теплым, можно с добавлением меда.

• Коктейль из соков моркови, свеклы (выдержать

1-1,5 часа) и огурца в соотношении 4:1:4 (принимать по 50 мл 2-3 раза перед едой) — эффективное средство при заболеваниях печени, желчного пузыря, предстательной железы. Сам по себе огуречный сок способствует выведению из организма излишков мочевой кислоты, которые наблюдаются при заболеваниях суставов, позвоночника. Огурцы — прекрасное слабительное средство из-за большого количества структурированной воды (95-98%), в них много кремния, калия, серы, которые необходимы для поддержания кожи, волос, зубов в хорошем состоянии.

• Для нормализации перерабатывающей и всасывательной функций желудочно-кишечного тракта возьмите себе за привычку утром, до 7 часов, обязательно выпить стакан холодной воды (можно и горячей). Эта простая процедура способствует выведению самой густой желчи, которая как раз способствует образованию камней, улучшает общее состояние, способствует устранению запоров.

Также рекомендуем использовать настой из овса для профилактики образования камней в желчном пузыре.

Готовить его надо так: 2 ст. ложки овса (предварительно промыть$_{y}$ просушитЬу смолоть в кофемолке) залить 0$_{y}$5 л кипяткау настоять в термосе 3-4 часа. Принимать в течение дня. Такой настой хорош при дисфункциях кишечника, особенно у детей (даже вместо питания), в послеоперационный период (вместо губящих больных мясных бульонов), в послеродовой период, при диабетах, аллергических расстройствах. Прием такого настоя способствует восстановлению работы иммунной системы.

Сейчас Россию захлестнуло нашествие различных пищевых добавок, которые якобы избавят вас от всех недугов, при этом советуют даже отказаться от физических упражнений. Поверьте, вас вводят в заблуждение, наживаясь за счет вашего здоровья. Сама по себе идея хороша, в здоровом теле есть все для нормального существования, но оно-то у вас грязное, и что бы вы туда ни добавляли, эндогенная среда остается прежней. В какой-то мере вам, может, станет лучше, а потом? Мы говорим всем: покупать дорогие пищевые добавки может только богатый или ленивый, но вы-mo, умные люди.

Всего-навсего очистите организм, поддерживайте его в порядке,

пользуйтесь данными в книге рекомендациями, и проблем со здоровьем не будет. Но если уж вы хотите хорошо выглядеть, независимо от возраста, используйте «Русский бальзам» — овсяный кисель В. К. Изотова.

Готовят его так. Берут 1 пачку геркулеса (0,5 кг) и 15 ст. ложек овса, смолотого в кофемолке. В 5-литровую стеклянную банку наливают 3-3,5 л кипяченой, охлажденной до температуры парного молока воды (28-32 °С), добавляют 100 мл кефира и высыпают туда овсяную смесь. Бутыль укутывают, стараясь сохранить эту температуру в течение суток. Если температура снизится, то можно еще подержать часов 10. Взять такую же емкость, в которую через дуршлаг пропустить содержимое, помешивая его деревянной ложкой. То, что останется в дуршлаге, надо, помешивая, промыть холодной обычной водой в количестве, превышающем объем овсяной смеси в 3 раза. То, что останется после промывки, отдайте домашним животным (кошке, собаке), они будут вам благодарны.

Через 16-18 часов в банках образуется два слоя, верхний с помощью резиновой трубочки слить, а белый рыхлый осадок снизу и есть овсяный концентрат. Разлить в стеклянные банки, закрыть и поставить в холодильник. Верхний слой используют для разбавления смеси при приготовлении киселя, который также держат в холодильнике. По мере надобности брать ложек 10 концентрата, в 2 стаканах холодной воды размешать и поставить на малый огонь, помешивая, довести до кипения, подержать

5 минут, остудить немного, добавить по вкусу соли, растительного масла и с черным хлебом съесть. Это вам даже может заменить завтрак.

Мы несколько изменили рецепт приготовления овсяного киселя. Взять 0,6-0,7 кг обычного овса, хорошо промыть теплой водой 2-3 раза, затем залить теплой кипяченой водой на уровень чуть выше уровня овса и поставить в теплое место на 6-8 часов (можно на ночь). Воду слить, теплой влажной салфеткой покрыть массу овса, прикрыть клеенкой и оставить на сутки. Проросший овес пропустить через мясорубку. Все остальное — как при приготовлении овсяного киселя В. К. Изотова. Нам представляется, что в таком киселе гораздо больше биологически активных веществ, микроэлементов, витаминов и других веществ, свойственных овсу

Овсяный кисель — это лечебный, общеукрепляющий, тонизирующий напиток, нормализующий обменные процессы, действует омолаживающе на внутреннюю среду, отдаляет процессы старения. Не тратьте деньги на всякие заморские снадобья, потратьте на что-нибудь другое. Запомните, на Руси есть все, только надо не лениться и заботиться о здоровье и продолжении жизни самим. Лучшим средством восстановления

ферментативного, гормонального и секреторного аппарата и нормализации кишечной микрофлоры является настой овса и овсяный кисель.

Язвенный колит — очень серьезное заболевание, трудно поддающееся медикаментозному лечению. Вместе с тем, соблюдая правила приема пищи, что даны в конце раздела питания, и используя следующие рекомендации, можно избавиться от этого недуга.

Исключить: мясную пищу (колбасы, мясо, консервы и сочетание муки и мяса); крахмалистую пищу (изделия из муки высокого помола, кондитерские изделия, кроме меда); алкогольные напитки, шипучие напитки типа пепси-, кока-колы, газированную минеральную воду; растительную пищу в сыром виде; не курить.

Как же питаться? Придерживаться раздельного питания; растительную пищу принимать обязательно только в тушеном виде; овощные соки, кроме томатного; принимать пищу понемногу 4-5 раз в день; овсяный кисель, отруби; перепелиные яйца натощак по 2-3 шт.; отварная рыба (уха).

Микроклизмы по следующей Схеме:

Первые 3 дня — взять 1/3 ч. ложки крапивы на стакан кипятка, потомить 30 минут$_{у}$ процедить, добавить 50 мл свекольного сока и в теплом виде сделать микро-клизму перед сном.

Следующие 3 дня — взять 2-Зрозетки пижмы и приготовить — как для микроклизмы с крапивой.

Следующие 3 дня -2-3 зернышка или пол-листа полыни и остальное так же, как в предыдущие дни.

Далее 7 дней перерыв, а потом курс повторить до выздоровления.

В эти же дни взять в рот 1/3 ч. ложки крапивы, можно прожевать и проглотить, через 2 дня то же самое сделать с пижмой и полынью (1/2 листа или 3-4 крупинки). Если считаете, что это очень горько, можно растения закатать в мякиш и проглотить, но если вы будете жевать, то эффект от использования этих растений будет лучше.

Кроме того, делать все упражнения по укреплению мышц живота, тазовой области (см. далее), гидромассаж живота и общеукрепляющие процедуры.

Крапива, полынь, пижма, мята являются хорошими стимулирующими средствами для желудочно-кишечного тракта, активизации работы печени, поджелудочной железы, моторики кишечника, обладают бактерицидными свойствами.

Универсальным действием обладают аптечные спиртовые желудочные капли, в состав которых входят: валериана — 20мл; полынь — 15мл; мята

— 10мл; красавка — 5 мл. Покупая, обратите внимание на состав. Если в нем не будет мяты, приобретите ее отдельно и добавляйте в нужном количестве, так как присутствие мяты в этой смеси существенно. Эти капли снимают спазм гладкой мускулатуры, улучшают плохое пищеварение, снижают спазм желчных путей, снимают почечные и печеночные колики, а также снимают сердечно-мозговые спазмы и даже боли при облитерирующем эндартериите и перемежающейся хромоте. Принимать от 3до 10-15 капель с водой.

Дисбактериоз — нарушение микроэкологии, когда условно-патогенной микрофлоры больше, чем нормальной, нарушение водно-солевого обмена, анемия, дисфункция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, поджелудочной железы, злокачественные новообразования и другие расстройства. Практически всегда нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта сопровождается явлениями дисбактериоза — нормальной-то микрофлоры там нет, только гнилостные и бродильные процессы: кандидии, дрожжевые грибы, стафилококки и т. п. В результате дисбактериоза, особенно у детей, происходит дополнительная интоксикация организма за счет продуктов жизнедеятельности патогенной микрофлоры.

Укоренившаяся в России система родовспоможения, когда, например, ребенка дают прикладывать к груди матери в лучшем случае через несколько часов после родов, а то и через несколько дней, лечение той же стафилококковой инфекции антибиотиками выводит из строя физиологическую флору, и ребенка выписывают, по некоторым данным, уже с так называемыми явлениями дисбактериоза (99% случаев). Нормальная микрофлора кишечника не только способствует расщеплению пищи, но от нее также зависит синтез витаминов, аминокислот, гормонов, запуск иммунной системы, 3/4 которой находится в ЖКТ, и т. п. Именно здесь лежит начало иммунодефицита, кроме того, что пища в кишечнике при отсутствии нормальной микрофлоры гниет, а токсические продукты, всасываясь, вызывают аутоинтоксикацию. Один из знающих проблему роли ЖКТ в развитии различных заболеваний, а это более 90% заболеваний, доктор медицинских наук А. П. Хачатрян пишет: «Человек подобен дереву, только корни его находятся внутри организма, в кишечнике. От того, какие “удобрения” $_{\text{т}}\text{у}_{\text{Да}}$ попадают, как мы за “ними” ухаживаем, и зависит, цветущим или больным, с пожухлыми листьями будет весь организм, все дерево. Ни одному садоводу не придет в голову реанимировать засыхающие листья, он прежде заботится о корнях,

удобряет почву. Врачи же зачастую лечат и стараются поправить “листья”, а не “корневую” причину заболевания». Лучше не скажешь.

Удивительной способностью, оказывается, обладает кишечная палочка: она может служить диагностическим тестом о наличии онкозаболевания, когда еще нет видимых клинических проявлений. Методика довольно проста. Из фекалий пациента высевают кишечную палочку, помещают в питательную среду, в которой находится культура раковой клетки. Кишечные палочки здорового человека уничтожают раковые клетки, в то время как кишечная флора больного к такой культуре пассивна.

Оказывается, на мембране здоровой кишечной палочки есть жгутики, которые, прицепившись к мембране больной клетки, выделяют специфический фермент, разрушающий пораженную клетку Профессор Шахломов, обнаруживший это явление, решает следующую задачу: выделить фермент кишечной палочки (его в естественных условиях мало) у здорового человека и использовать его для лечения раковых больных. Остается немного: нет денег на дальнейшие исследования.

Причина развития дисбактериоза у родившихся кроется также в том, что, как доказал профессор Я. Д. Витебский, у ребенка еще не сформирован клапан илеоцекального отдела — между тонким и толстым кишечником, из которого в тонкий кишечник забрасывается его микробная флора, которая для него является патогенной. Отсюда диатезы, аллергические реакции, лекарственная непереносимость и т. п.

• Хорошим средством, нормализующим деятельность слизистой желудочно-кишечного тракта и восстанавливающим микрофлору кишечника, является такой рецепт: взять 3 л простокваши, туда добавить 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны и 1 стакан чистотела, который положить в марлевый мешочек и привязать грузик (чтобы он не всплыл), при комнатной температуре выдержать не менее 2 недель. Чистотел выбросить, а то, что получилось, процедить, размять деревянной ложкой комочки и пить по 100 мл 2 раза в день перед едой, держать в холодильнике. Тот объем, который выпили в течение дня, вечером дополните раствором: на стакан воды 1 ст. ложку сахара, и смесь к утру будет снова готова к употреблению. Такие добавки делать 5 дней, а затем уже выпиваете раствор до конца. Вначале будет урчание} пучение в животе у затем-все проходит, но работа кишечника нормализуется.

• Для нормализации кишечной флоры, которая из-за гнилостных микробов не может выполнять свои функции, служат кисломолочные

продукты. Сама по себе молочная кислота не только стимулирует секрецию желез желудка, кишечника, но и снабжает организм ферментами, микроэлементами, витаминами. Здоровая микрофлора кишечника — это лактобациллы и бифидобактерии, которые преобладают в кишечнике при употреблении кисломолочных продуктов, например у абхазов, среди которых много долгожителей. Для приготовления кисломолочных продуктов, йогурта (створоженное молоко, пахта, сыворотка) лучше всего использовать нестерилизован-ное и непастеризованное молоко, в которых уничтожены практически все витамины, ферменты и полезные бактерии, а натуральное, которое через 1-2 дня скисает, и смешать его с любой ягодой.

Сыворотка — несмотря на низкое содержание белка, в ней сохранены все незаменимые аминокислоты, а это — регенерация белков печени, образование гемоглобина и плазмы крови. Из молока в сыворотку переходят все витамины, соли, микроэлементы, органические кислоты (молочная, лимонная, нуклеиновая, уксусная, муравьиная, пропионовая, масляная). Более того, даже при переработке недоброкачественного молока, в том числе и с радиоактивным фоном, сыворотка остается абсолютно доброкачественной.

Пахта также имеет все перечисленные свойства и особенно полезна при атеросклерозе, гипертонии, сахарном диабете, ожирении. Сыворотку и пахту используют для приготовления первых блюд, как основу для приготовления кефира, йогурта.

Приготовление дома кефира: 1л молока довести до кипения, снять с огня$_{у}$ остудить до комнатной температу-рЫу добавить туда 50 мл кефира, перемешать и оставить сквашиваться на ночь. Утром поставить его в холодильнику добавив в него любые ягоды, зелень на 8-10 часов. Потом не забыть оставить для последующей закваски 50 мл приготовленного вами кефира.

• Кисломолочные смеси «Наринэ», «Фитофлор»,«Фер-витал» и др. являются прекрасным средством нормализации микрофлоры кишечника.

• Хорошим средством борьбы с дисбактериозом является чеснок — единственный продукт, в котором содержится очень много германия, способствующего укреплению ЖКТ и клапанного аппарата сердечно-сосудистой системы, а также периневральной оболочки; обладает выраженным антихолестериновым действием. На ночь съедать по 1 дольке чеснока или свежего лука. Чтобы избежать неприятного запаха, надо растолочь дольку чеснока, завернуть ее в мякиш черного хлеба и проглотить. То же самое сделать перед сном. Ничем запивать, заедать

нельзя.

Первое время наблюдается чувство жжения в области желудка, двенадцатиперстной кишки, особенно у тех, кто страдает гастритом, язвенным процессом, сердцебиениями; потерпите, прием чеснока стоит того.

Запомните: неумеренное (большое) потребление чеснока — это причина головной боли, сгущения крови, что ухудшает состояние сердечно-сосудистой, нервной системы. Все должно быть в меру. Кроме того, чеснок содержит много микроэлементов, эфирных масел и антиоксидантов, регулирующих обменные процессы, в том числе улучшающих работу мембран, и служит хорошим профилактическим средством против инфарктов, инсультов, то есть необходим для нормализации работы сердечно-сосудистой, нервной системы, обменных процессов.

Избавиться от дисбактериоза поможет и такое средство. Взять по 1 ст. ложке ромашки, бессмертника, тысячелистника, кукурузных рылец, мяты, трилистника, корня валерианы, по 0,5 ст. ложки коры крушины, семян укропа. Все смешать и 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды. Довести до кипения и 3-5 минут кипятить под крышкой. Затем укутать и томить 10-12 часов. Прикипать в течение 3 месяцев 3 раза в день, через 30 минут госле еды, подогревая перед употреблением. Настой хра-шть в холодильнике.

При дисбактериозе и очистке кишечника исполь-уйте такой рецепт: 3 ст. ложки семян укропа и 1 ч. ожку чистотела залить 1л кипятка и подержать до 20 минут на водяной бане, пить по 0,5 стакана после еды через 40 минут 3 раза в день. Провести таких 3 курса.

Гастриты, колиты, язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки лечатся с помощью картофеля. Свежеприготовленный картофельный сок принимать за 30 минут до еды вначале по 1/4, а затем увеличить дозу до 3/4 стакана. Является также и хорошим профилактическим средством желудочно-кишечных заболеваний.

• Высушить цветки картофеля в тени. 1 ст. ложку цветков залить 200 мл кипятка, настаивать 15-20 минут, принимать по 1/3 стакана в день до еды.

Запомните. Картофельный крахмал практически блокирует процесс переваривания белка (мяса), поэтому вместе их употреблять нельзя.

Гастрит с пониженной кислотностью, колит, атония кишечника, дискинезия желчных путей, миозиты, радикулиты, артрозы и многое другое — от всего поможет избавиться хрен. Хрен с яблоками (1:1)

накладывать на место болей.

Очистка организма от избыточной слизи: 150 г кашицы хрена смешать с соком 2-3 лимонов, можно добавить 1 ст. ложку меда. Принимать натощак по 1/2 ч. ложки. Вначале эта смесь будет вызывать слезотечение. Через

3-4 дня начните принимать морковный сок, который улучшит выведение слизи, тем самым восстанавливается нормальная работа всех слизистых оболочек в организме.

При дисфункциях желудочно-кишечного тракта, в частности поносах, хороши следующие рецепты:

•1ч. ложку крахмала развести в небольшом количестве холодной воды, добавить 0,5 стакана кипятка и вскипятить. 1 ст. ложку полученной жидкости развести

1-1,5 л воды комнатной температуры и сделать клизму. На живот — согревающий компресс.

• В крепко заваренный чай добавить 1 ст. ложку крахмала и выпить.

• Взять 0,5 стакана кипятка, растворить в нем до насыщенного раствора (до предела) сахар и выпить.

При запорах. Принимать по 0,5-1 стакану урины

1 раз в день. Неплохо выпить натощак 1-2 стакана хо-лодкой воды (но не ледяной), растворив в ней щепотку соли. На ночь сделать клизму с ромашкой 1,5-2 стакана (вода теплая), добавив 0,5 стакана урины.

При запорах хорошо помогает рассол капусты. Если вы включите капусту (в любом виде) в меню своего питания (она вкусна и не приедается), то это поможет избавиться от тяжелого недуга.

Хороши корень, стебель, листья ревеня: варить отвар или кисель.

Молочнокислая сыворотка: простоквашу (кефир) на слабом огне прогреть, когда творог всплывет, всыпать туда нарезанную петрушку, укроп, сельдерей, капусту, снять с огня, через минут 10 жидкость процедить через марлю, отжать и пить.

• 100 мл молока смешать с 30 г топленого сливочного масла, немного подсолить и выпить горячим за 1 час до сна.

• 100 г кураги, 200 г инжира, 200 г изюма, 400 г чернослива, 200 г семян шиповника (или 100 г экстракта), 50 г травы сенны, 200 г меда. Фрукты пропустить через мясорубку, смешать, мед распустить, траву сенны измельчить. Тщательно перемешать, принимать по 1 ст. ложке утром и вечером натощак. И сытно, и избавитесь от тяжелого недуга. Не забудьте упражнение «ходьба на ягодицах».

При дизентерии головку чеснока мелко нарезать, смешать со стаканом воды, настаивать 10-12 часов, изредка помешивая. В течение суток сделать

2 клизмы и одновременно пить по 1 ч. ложке раствора утром и вечером. Для взрослых — 1 ст. ложка на 400 мл воды, пить по 1 ст. ложке, раствор использовать в течение дня.

ОЧИСТКА СУСТАВОВ И ЛЕЧЕНИЕ НАРУШЕНИЯ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

Очистку суставов проводить только после очистки печени. На один курс лечения необходимо 30 г лаврового листа. 5 г листа в 300 мл воды кипятить в течение 5-8 минут, настаивать в термосе 3-4 часа, отжать. Пить маленькими глотками в течение дня. Лучше раствор готовить вечером, а днем принимать. Больше 1 ст. ложки настоя сразу принимать нежелательно из-за возможности провокации кровотечения, шутить с этим нельзя. На

2-й, 3-й день повторить то же самое. Перерыв 7 дней, и снова принимать настой, в котором по 5 г лаврового листа. При выраженных отложениях солей в суставах и позвоночнике эту процедуру можно делать в первый год раз в квартал, а затем раз в год.

Ревматизм. При болях в суставах используйте следующий рецепт, который помимо улучшения общего состояния оказывает противовоспалительный эффект и очищает организм от шлаков: нарезать веток черемухиу наполнить кастрюлю литров на 5, залить водой, кипятить 1 час у отвар принимать до 2-2,5 л в день. Курс лечения — 2 недели. Можно лечение повторить месяца через два.

Артрозы — это дистрофические процессы в суставах, которые после 15-20 лет перестают снабжаться кровью, а питание хрящей осуществляется за счет синовиальной жидкости. Но так как от общей зашлакованности в первую очередь мочекислые и другие образования откладываются в относительно свободных пространствах (желчном пузыре, почках, суставных сумках), которые вовлекают в процесс окружающие ткани, это ограничивает движение в суставах из-за возникающих болей. Вместе с тем необходимо как можно больше двигать суставами, ибо чем больше движений в нем, тем больше происходит слущивание поверхностей хряща суставной полости, которые превращаются в смазку, заставляя сустав работать. Вот почему необходимо выполнять как можно больше движений в различных суставах лежа, сидя, в том числе на столе, когда одна нога полностью освобождена от нагрузки и движения в ней можно делать в любых направлениях. При артрозах хороши следующие рецепты:

• Луковицу мелко нарезать, поджарить на топленом сливочном масле

(свином сале) до золотисто-коричневого цвета, добавить 0,5л воды и кипятить на медленном огне до полного разваривания лука, добавить какого-нибудь растительного бульона (отвар овощей), перемешать, процедить .и этот луковый бульон пить. Можно и есть вместе с разварившимся луком.

В луковый суп можно добавлять отвар из стручков фасоли, и так как они становятся мягкими, то их также можно съедать вместе с луковым супом.

• Взять 1 кг мелкого картофеля, нарезать его вместе с кожурой на дольки и варить в 3 л воды на медленном огне 1,5-2 часа. Эта доза на 3 дня. Соль заменяют любые травы — укроп, петрушка, сельдерей, крапива, полынь и др. Растолочь и есть такое снадобье в течение 10 дней на первое, второе и третье, придерживаясь вегетарианской пищи, что можно делать периодически.

• Старинное народное средство лечения ревматоидного артрита с помощью пчел (апитерапия), ибо их яд оказывает стимулирующее влияние на надпочечники, которые при этом заболевании страдают, это даже эффективнее преднизолона. В 1-й день — 1 пчела в область любого сустава; 2-й день — 2 в разные места; 3-й— 3;

4 — 4; 5-й день — 5 пчел. Перерыв 2 недели, и повторить процедуру, если будет необходимость.

• Делать как можно более горячие ванны для рук, ног, всего тела из сенной трухи, что в деревне не проблема. Затем сразу же смазывать суставы таким раствором: по

1 ст. ложке сока редьки и чистого керосина. Укутать и держать компресс до остывания. Процедуры делать через день до выздоровления.

• При артрозе, коксартрозе. Листья капусты смазать медом и приложить к больному месту. Можно использовать и листья лопуха нижней стороной, которые смазывают растительным маслом. Накрыть полиэтиленовой пленкой и сделать на ночь компресс. По возможности, процедуру повторять днем.

При артрозах, остеохондрозах, атеросклерозе используйте вино, полученное из девясила. Готовится оно так: в 5-литровую банку насыпать полную горсть измельченного девясила, добавить 150-200 г дрожжей и 0,5 кг меда. Все это залить остуженной кипяченой водой, закрыть крышкой, обвязав ее плотной тканью, поставить

15 №447 в теплое место на 2 недели (но не возле батареи). Затем процедить, держать внизу холодильника. Принимать по 50 мл 3 -4 раза в

день за 30 минут до еды.

При артрите:

• Корень сельдерея — 4 кг, чеснок — 100 г, хрен — 400 г,,

4 лимона. Всё пропустить через мясорубку, сложить в

3-литровую банку и на 10 дней оставить в темноте. Отжать жидкость через марлю, добавить 500 г меда. Принимать no_t 1 ст. ложке за 10-15 минут до еды 2-3 раза в день.

• Берут корни лопуха. Их не моют, а очищают, разрезают вдоль и сушат при температуре до 40 °С, мелко режут. 2 ст. ложки на 1 л воды кипятят 10 минут, настаивают 30-40 минут, укутав емкость. Используют как компресс: смачивают нижнее белье в теплом растворе и ложатся под теплое одеяло на 2 часа. Прием внутрь или компрессы на суставы на ночь. Пить при диабете, атеросклерозе, желчно- и почечнокаменной болезни, язвах, запорах, водянке, астении, опухолях, нормализует обменные процессы. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой. Можно обернуться смоченной отваром простыней между ног, подложить клеенку.

• 40 г свежих измельченных корней лопуха настаивать сутки в 100 г подсолнечного масла и варить на медленном огне 5 минут, процедить. Этой мазью натирать больные суставы, лечь на полке в бане и пить отвар лопуха (1 стакан). Париться до того момента, пока не перестанете потеть. Пить молочную сыворотку. После бани смазать суставы, обернуться в простыню, смоченную отваром, и лечь в постель.

• Хороший эффект от медового массажа. Мед уникален по своим свойствам: натуральный биостимулятор, биологически активные вещества меда обладают большим проникающим действием, усиливает регенерацию тканей. Содержит много витаминов, минеральных веществ, органических кислот и ферментов, усиливает работу клеток, выработку синовиальной жидкости. Массаж с медом можно сочетать с апитерапией (1-2 пчелы через день), разогреть сустав грелкой или полотенцем, смоченным горячей водой, а 1/2 ст. ложки меда распустить на перевернутой крышке чайника. Мед втирать в место боли (плечо, поясница, колено) 5-20 минут, после массажа закрыть больное место 3-4 слоями марли, сделать компресс, надеть теплое белье и подержать 2-3 часа, теплой водой обмыть кожу. Провести 10 сеансов, последние

5-6 дней процедуру делать через день. Если возникнет необходимость, после перерыва в 2 недели курс повторить.

При радикулитах, остеохондрозах рекомендуем хорошо проверенные на практике средства:

• 4-5мускатных орехов растереть на терке, засыпать в 0,5л спирта (водки), настаивать 10 дней, завернув в темную бумагу, периодически взбалтывая. Пить по

1 ст. ложке 2 раза в день за 10-15 минут до еды. Перерыв

2 недели. Повторить курс лечения.

• Замесить тесто из 1 кг ржаной муки, приготовить его, как к выпечке хлеба. Держать 3 дня в холодильнике. Положить больного на живот и скипидаром натереть область поясницы до разогрева ладони выполняющего процедуру. Это место прикрыть слоем марли, на которую положить лепешку ржаной муки, накрыть клеенкой, шалью, укрыть больного. Чтобы от такого компресса не было пузырей, как при ожоге, держать его не более 15-20 минут. Процедуру повторить на следующий день и еще раз на 3-й день, только уже по 10-15 и меньше минут, так как в области поясницы будет довольно большая краснота, но, главное, о радикулите вы забудете.

• Больное место смазать медом, накрыть 1-2 слоями туалетной бумаги, сверху положить горчичник, накрыть полиэтиленовой пленкой, одеялом и держать такой компресс не более часа. На следующий и через день можно эту процедуру повторить, но время уменьшить на 20-30 минут.

• Подорожник зеленый (без корня) высушить в затененном месте, 100 г положить в эмалированную посуду, залить 8 стаканами воды и кипятить на медленном огне 10 минут, настоять в течение 12 часов, затем отжать.

Пить равномерными порциями. Курс лечения 2 недели. Перерыв 2-3 недели.

• Кусок корня хрена толщиной и размером с мизинец натереть на терке, смешать с уриной, разложить на льняной тряпочке, положить ее на больное место как компресс и лежать, пока не перестанет жечь.

• Настойка хрена: половину бутылки заполнить тертым хреном, залить водой и настоять 10 дней, хранить в холодильнике. Помогает при гриппе, стоматите, полоскать, подержать во рту, пока концентрация снизится, проглотить или выплюнуть. Используется как ранозаживляющее средство; желчегонное — по 1/2 ч. ложки на 50 мл воды.

• Поясницу похлестать крапивным веником 2-5 раз в день в течение 2-3 дней.

При миозитах и радикулитах полезно втирать пихтовое масло (на заметку тем, кто занимается массажем, мануальной терапией).

Один из старинных народных рецептов лечения полиартрита — принимать «ванны» с конским навозом. В куче навоза сделать ямку}

залезть туда и посидеть от 30 минут до 1 часа. Затем принять ванну с морской солью. Укутаться и лечь в постель. Таких ванн надо принять не менее 10, но уже после 2-3 ванн вы почувствуете облегчение. Навоз можно использовать несколько раз, но более эффективен свежий.

При артрозах, артритах, ревматизме, невралгии больных часто беспокоят боли. Взять 3 ст. ложки камфорного масла, 1 ст. ложку меда, смешать, выложить на свежий лист капусты и приложить к больному месту. Укутать теплее, держать до 4 часов.

При суставных болях хорошо помогают черви. Накопать земляных червей, хорошо промыть, поставить в теплое место, чтобы они растворились. Потом взять немного спирта, смешать и этим раствором смазать колени (или любые места связанные с заболеванием суставов).

Радикулиты, грыжа Шморля, остеохондроз и другие заболевания позвоночника, послеоперационные рубцы: взять серебряный «дождик», которым украшают елку, или нарезать тонкие, wo 1-1,5 мм, полоски длиной 8-10 см из фольги, в которую упакован шоколад. Лучше всего взять хлопчатобумажную ткань и на нее лесенкой с промежутком в один палец приклеить эти полоски по длине, а две полоски — перпендикулярно лесенке на расстоянии 3-4 см друг от друга так, чтобы перекрыть область боли, послеоперационного рубца. Если это позвоночник или рубец, то эту лесенку приклеить лейкопластырем к коже перпендикулярно к ним, чтобы она начиналась со здоровой ткани тела и кончалась ею. Если это область ноги, руки, сустава, то лесенку расположить перпендикулярно направлению кости. Носить минимум 2-3 недели. При приеме ванны повязку снять, а после снова приклеить. Механизм действия не совсем понятен, но положительный эффект проверен.

Келоидные, а также обычные рубцы, контрактура Дюпуитрена. Попробуйте такой рецепт: накопать корней чистотела (начиная с цветения и до осени), отмыть, разрезать вдоль и срезанной частью прикладывать на пораженную часть на 8-10 часов. Повторять.

Обратите внимание на выполнение следующего упражнения. Лежа на спине, согнуть колени, обхватить их руками. Делая ритмичные движения, как будто пытаясь разогнуть колени при их фиксации руками, вы достигаете развития мышечно-связочного аппарата в пояснично-крестцовом отделе, что поможет вам избавиться от грыжи Шморля и одновременно от остеохондроза в этом отделе позвоночника.

• При грыже Шморля народные целители рекомендуют использовать желтушное масло, которое готовится так. Сварить вкрутую яйцо, разрезать

его вдоль, проткнуть гвоздем, чтобы две половинки вместе с желтком соединились. Взять блюдце и, держа яйцо над блюдцем, снизу подогревать его свечой. Из разреза яйца потечет желтушное масло. Собрать в пузырек и принимать по 3-5 капель 3 раза в день не меньше 3 недель. Перерыв 10 дней, и еще провести курс.

• Пупочная грыжа. Сцедить 1 ст. ложку грудного молока (можно и коровьего), капнуть туда 1 каплю скипидарного масла и поить этим молоком ребенка утром и вечером и этим же молоком смазывать место грыжи. Если ребенок постарше, 2-3 года, то количество капель можно увеличить до двух.

• Если пупочная грыжа наблюдается у взрослых, то берется 50мл молока и 5-7капель скипидарного масла. Пить натощак утром, и вечером до 2 капель и смазывать место грыжи.

• Ускорить процесс исчезновения грыжи можно следующим образом. Приготовить лейкопластырь шириной и длиной, в 1,5 раза превышающей размер грыжи, длит должна быть больше, чем ширина. Скатать ватный шарик величиной с черешню (для взрослых шарик должен быть больше). Вправить грыжу, сверху положить шарик. Взять с обеих сторон грыжи кожу по 2-3 см и соединить ее вместе над грыжей так, чтобы складка была вдоль живота, и наклеить лейкопластырь. Делать эту процедуру лучше вдвоем, один стягивает кожу, а второй наклеивает лейкопластырь. Во время водных процедур наклейку не снимать, если она отстанет, снова ее наложить.

Очень тяжелое заболевание — ревмоваскулит. Используйте испытанный народными целителями способ лечения пчелами. Начинать с 1 пчелы, которую после ужаления подержать 10-20 секунд, жало удалить. Постепенно через 1-2 дня довести до 12 пчел (минимум 6), утром 3, вечером 3 и снова вернуться к одной. Лечение стоит того, чтобы потерпеть укусы. При возможной аллергии ограничьтесь 1 пчелой через 1-2 дня, пока организм не адаптируется.

При наличии спаек в животе. Взять 1 ст. ложку льняного семени, завязать в марлю, положить в кипяток, подержать 2-3 минуты. Немного остудить и положить на больное место, терпеть, но не обжечься. Сверху зафиксировать широким полотенцем и лечь спать. Такую процедуру делать 7 дней подряд. Это достаточно эффективный метод, особенно при свежих спайках.

Наш организм имеет много способов очистки от шлаков, в частности через рот, при осмотре которого врач может многое сказать о состоянии здоровья человека.

При жевании, сосании происходит активизация работы трех пар слюнных и других желез, основной функцией которых является выделение продуктов обмена веществ из крови: токсинов, кислот, за счет чего активизируются и улучшаются обменные процессы и газообмен. Кроме того, они выделяют специфические вещества (лизоцим, муцин), играющие значительную роль в пусковом механизме пережевывания пищи. Этот процесс напоминает фильтрацию, своеобразную очистку за счет увеличения в 3-4 раза количества крови, протекающей через железы. Способ очистки состоит в следующем: возьмите 1 ст. ложку растительного масла, добавьте туда 3-5 капель лимонного сока (клюквы, смородины) и сосите его в передней части рта как конфету 15-20 минут. Ни в коем случае масло не глотать. Вначале оно будет густым, а затем станет белым, как молоко, которое обязательно надо выплюнуть} так как оно очень инфицировано.

Периодически проводя эту процедуру, вы значительно улучшите свое состояние.

Спрашивают: как часто делать эту процедуру? Можно делать ежедневно, а тяжелобольным или хроникам —

2 раза в день до улучшения общего самочувствия, что обычно наступает на 3-7-й день.

Хорош следующий рецепт очистки от шлаков при остеохондрозе. На ведро теплой воды взять:

1 ч. ложку медного купороса, добавить 100-150 г соли (лучше крупной или морской). Таких ведер 5-6 налить в ванну, лечь на 30-40 минут, не вытираясь, обернуться в простыню. Через 1 час обмыться теплой водой без мыла, выполнить 7-10 процедур.

Еще один очень хороший способ очистки организма от шлаков (необходимо предварительно почистить кишечник и печень). Взять 6 стаканов, насыпать в каждый по 2 ст. ложки риса, залить теплой водой. Через сутки промыть и снова залить водой, а из 1-го стакана на воде без соли сварить в течение 4-5 минут рис, потомить минут 20 и съесть утром натощак. До этого можете пить воду, сколько хотите, но после еды ничего не пить и не есть не меньше 4 часов. В этот же стакан опять положить 2 ст. ложки риса. На следующий день возьмите 2-й стакан и т. д. Начиная с 6-го дня вы будете есть

6-дневный вымоченный рис, и так в течение месяца. Есть такой рис не очень приятно, но через месяц вы почувствуете, что такое истинное здоровье. Можно добавить укроп, петрушку.

Возьмите на заметку один из старинных рецептов по очистке практически всех органов и систем организма, будь то желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистая система, очистка организма от шлаков: 1,5 л молока от домашней коровы сквасить до простокваши. Верхний слой, где скопилась сметана, чуть отодвинуть и по стенке в простоквашу спустить 300 г меда и 6 штук сырых яиц (желательно деревенских). Жидкость не болтать и не перемешивать. Кастрюлю завязать марлей и поставить на 3-4 недели на кухне. Когда яйца всплывут, их скорлупа растворена и они стали большими, как утиные, убрать с болтушки верхний заплесневелый слой. Приготовить

3 банки. Выловить яйца и над одной из банок осторожно проколоть пленку, из которой вытекает жидкий белок, а желток вместе с пленкой выбросить. Во 2-ю банку, накрытую шестью слоями марли, осторожно слить сыворотку; а творог — в 3-ю банку, покрытую одним слоем марли, который затем отжать. Сыворотку, стекшую с творога, вылить во 2-ю банку, в которую слили жидкий белок. Банку накрыть марлей, хранить в холодильнике. Принимать болтушку по утрам натощак вначале по 2 ст. ложки, затем по 50 мл. Возможны неприятные ощущения во время приема болтушки: запивайте ее чаем, киселем.

Громадная роль в нарушении обменных процессов в организме, в частности в развитии атеросклероза, принадлежит кальцию. Только не надо винить в этом кальций. Виноваты вы сами, подвергая пищу термической обработке, употребляя жесткую воду (где кальция больше 20 мг/л). Из-за этого кальций в организм поступает в неорганической форме, способствуя общей зашлако-ванности. Прослеживается прямая связь между приемом молока и частым возникновением сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт, инсульт), а также образованием камней в желчном пузыре и почках. Вместе с тем есть данные (Англия), что у того, кто пьет по 0,5 л натурального молока в день, боли в сердце бывают у 1,2%, а у тех, кто не пьет молоко, — у 10% больных.

Что же делать? С. Аракелян предлагает следующий рецепт омоложения. Взять 0,01 г лимонной кислоты (0,1 мл лимонного сока), 0,01мл настойки мяты (1 ст. ложка мяты на 1/3 стакана кипятка, настоять 15минут, отжать), 2 г меда и 2 мл талой воды — всё из расчета на 1 кг веса тела. Всё смешать. Эта доза на 6 дней. Лучше всего принимать эту смесь так: 3 дня голодать и ежедневно принимать только по 1/6 части смеси, разделив ее на завтрак, обед, ужин, а с 4-го дня только в завтрак по 2 ст. ложки с учетом схемы раздельного питания.

Остеохондроз — одна из проблем возраста, с которой справиться

поможет следующий рецепт: сок лимона смешать с равным количеством 5% -ного раствора йода и смазывать им весь позвоночник, от затылка до копчика. Эта смесь является также и диагностической: в тех местах, где выражен процесс, йод впитывается быстро и образует белые пятна. Затем можно смазывать только эти пятна. Вместо лимона можно использовать клюквенный сок. Смесь держать в темном месте, перед употреблением взбалтывать. Смазывание больных мест прекращать, если они будут оставаться со следами йода

2-3 дня. Смесь также используется при невритах, радикулитах, миозитах, артритах.

• Брусничный лист (0,5 стакана на 1 л воды) и 2 ст. ложки березовых листьев кипятить 10 минут, настаивать 1-2 часа. Пить по стакану 3-4 раза в день при подагре, остеохондрозе.

Остеопороз — одно из серьезных заболеваний, которое развивается исподволь, но последствия которого серьезны, в частности переломы, наблюдаемые особенно у женщин в пожилом возрасте. Это связано как с гормональной перестройкой, так и с характером питания. Каркас костной системы состоит из 99% кальция и 87% фосфора, нарушение баланса которых мы постоянно провоцируем: много мучного, хлеб с мясом, гамбургеры, фаст-фуды, консервированные продукты, колбасы. В большинстве этих блюд содержится много фосфора и мало кальция, недостаток которого пополняется из самих костей, из-за чего они становятся пористыми. Помимо свободнорадикальной теории, появившейся в последнее время, большая роль в проблеме старения отводится кислотнощелочному равновесию (КЩР). В норме КЩР должно составлять 7,3-7,4±0,35. Уменьшение этого показателя ниже этих цифр — закисление среды, а выше — защела-чивание, что приводит организм к гибели. Большую роль в поддержании КЩР играет кальций. Известно, что к 20 годам количество кальция в организме достигает своего пика — это тот капитал, который с возрастом может только расходоваться, если его не пополнять, особенно за счет растительной пищи.

Кальций обеспечивает рост, развитие и деятельность клеток, усвоение пищевых веществ, работу свертывающей системы крови, иммунной системы, кроветворение, регулировку кровяного давления, блокировку усвояемости насыщенных жиров в желудочно-кишечном тракте («плохого холестерина»), нейтрализацию кислот, образующихся в организме в результате обменных процессов. Конечно, кислоты, так же как витамины и минеральные вещества, необходимы организму, но их избыток, особенно молочной, мочевой и уксусной кислот, образующихся в результате распада

белков и жиров, приводит к тому, что клетки, ткани, сосуды начинают разъедаться. Этому способствуют мясные продукты, жареное, жирное, молоко, стрессы, малоподвижный образ жизни, когда органический кальций переходит в неорганический.

Самый доступный способ получения органического кальция — это яичная скорлупа (без внутренней пленочки). Лучше всего порошок скорлупы высыпать в воду, которая помимо того, что ощелачивается, еще и очищается. При этом кальций лучше усваивается, чем в порошке. Только воду надо пить, добавив немного лимонного сока, его передозировка не опасна. На 3-литровую банку надо взять скорлупу от 2-3 яиц, от перепелиных — 8-10 и использовать эту воду в течение недели. Затем взять новую скорлупу. В основном эту воду надо пить, конечно, в сыром виде, я не использовать для варки.

Очень много кальция в костях рыбы: берете головы рыб, варите до густого бульона и все съедаете (2-3 раза в неделю).

Обратите внимание, что сахар обладает сильным окислительным действием, так же как и соль, поэтому в пожилом возрасте постарайтесь исключить эти продукты из рациона или использовать в минимальных количествах. Не злоупотребляйте помидорами, они содержат довольно много закисляющих веществ. Чем больше возраст, тем больше растительной пищи, в том числе кожуры цитрусовых, можно с медом, и больше движений, особенно в мелких суставах, в сочетании с водными контрастными процедурами.

Второе, что не менее важно: кости питаются кровью через мышцы, которые прикрепляются к ним. Естественно, что при малоподвижном образе жизни нарушается кровоснабжение не только в мышцах (запустевание капилляров, этих маленьких, но очень важных насосов, помогающих проталкивать кровь к сердцу), но и в костях. Вот почему лишний раз надо подчеркнуть, что спорт, физическая зарядка — это и лечение, и профилактика остеопороза.

При остеохондрозе, остеопорозе. Взять 6 свежих куриных яиц с белой скорлупой, смешать со свежим соком 10 лимонов, поместить в банку с темным стеклом и закрыть марлей. Через 7-8 дней скорлупа полностью растворяется с образованием лимонно-кислого кальция. К смеси добавить по 200 г меда и коньяка (бальзама), перемешать и держать в темном$_y$ прохладном месте до

3 недель. Принимать по 1 dec. ложке, затем можно по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Эта настойка не только полезна при нарушениях

обменных процессов (артритаху артрозах у остеохондрозах), но и при аллергических проявлениях различного характера (крапивница, астма и т. п.).

Прекрасным средством, восстанавливающим обменные процессы в организме, являются злаки.

• Пшеница. Зерна промыть, выложить на салфетку, залить теплой кипяченой водой, поставить в теплое место. Через 24-36 часов зерна прорастут. Промыть, //е-проросшую пшеницу убрать, добавить немного меда, сок лимонау варенье. Есть вместо завтрака. Продолжительность — сколько хотите.

• Овес. Известно, что только овес делает лошадь красивой, сильной и здоровой за счет содержащихся в нем необходимых для организма веществ. Как его принимать, вы г/же знаете.

Зола. Многие знают, что зола является одним из лучших удобрений растений из-за большого содержания в ней различных микроэлементов, но мало кто знает, что ее можно употреблять и внутрь. Просеянная зола (осиновая, березовая, яблони, рябины и т. п.) принимается по 1 ст. ложке через час после еды 2 недели по Зраза в день. Перерыв 3 недели. Зола высыпается в 0,5-1 стакан воды, рш-мешивается и выпивается без осадка, который даже если вы и выпьете, то ничего страшного не будет. Показания к применению: остеопороз, нарушение обменных процессов, бронхиальная астма, как укрепляющее средство и т. п. Желательно при этом не употреблять острое, соленое, помидоры, овощи с большим содержанием калия.

Пол-пола. В последнее время эта трава получила широкое распространение, и не зря: на Востоке ее называют «царской». Дело в том, что настой из этой травы — это своего рода универсальное средство при лечении различных заболеваний, а также нарушений обмена веществ (полиартрит, подагра, остеохондроз и т. д.), желудочно-кишечного тракта, будь то заболевания печени, почек, язвы желудка, полипы, явления атеросклероза, опухоли различного генезиса. Пол-пола хорошо очищает кровь от шлаков, тем самым нормализуя обменные процессы в организме и многое другое. Способ применения: 1 ст. ложку мелкоизмельченной травы залить стаканом кипятка и 15 минут нагревать на водяной бане, остудить до теплого состояния, процедить и отжать. Отвар пить теплым по 50-100 мл за 30-40 минут до еды через трубочку. Раствор не должен попадать на зубы, чтобы их не повредить. Лучше всего настой держать в термосе, в котором можно приготовить и 2-3 стакана (больше не надо). Принимать 2-3 раза в день, курс 10 дней, на что потребуется до 70 г травы, перерыв полгода. При

запущенной болезни пить отвар через каждые 3 часа, в этом случае потребуется 100 г травы.

Рецепт молодости. По стакану морковного, свекольного и сока черной редьки смешать с 1 л водки, добавить стакан меда, настаивать 2 недели плотно закрытым. Принимать по 30 мл 3 раза в день до еды (2 ст. ложки).

Много хлопот приносит, особенно у детей, диатез аллергического происхождения. Возьмите на заметку старинный рецепт. Свежее яйцо отварить вкрутую, снять скорлупу, тщательно удалить выстилающую ее пленку. Скорлупу подсушить в течение 2-3 часов (не на жару и не под прямыми солнечными лучами). В фарфоровой ступке измельчить скорлупу в пудру (но не в мелкий порошок). Ребенку от 6 месяцев до 1 года дают пудру на кончике ножа, от 1 до 3 лет в 2раза больше, в 5-7лет уже половину измельченной скорлупы. Перед тем как давать ребенку, в порошок надо выдавить несколько капель лимонного сока, при этом химические реакции переводят вещества, содержащиеся в скорлупе, в частности кальций, в хорошо усвояемые организмом формы. Это делают ежедневно от одного до нескольких месяцев.

Метод абсолютно безвреден. Результат скажется в том, что впоследствии не будет никакой реакции на те продукты, которые вызывали диатез.

• Растолочь чеснок, положить кашицу вместе с соком в 4-5 слоев марли и как тампоном на ночь втирать в позвоночник, от шеи до копчика. Этот способ помогает снять аллергические проявления.

ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Результатом зашлакованное™ организма, то есть результатом плохой работы желудочно-кишечного тракта из-за традиционного питания, является плохая работа выделительной системы, в частности почек. Не надо торопиться (это замечание для наших коллег) делать операции на почках по поводу находящихся там камней, все дело в состоянии кишечника и печени, что проверено на сотнях больных. Но если уж случилась беда, до операции попробуйте вот эти рекомендации: перед очисткой почек займитесь наведением порядка в толстом кишечнике, печени и суставах, о чем вы уже знаете. Остановимся подробнее на методах очистки почек с помощью пихтового масла и арбузов. Пихтовое масло ценно тем, что оно содержит более 35 биологически активных веществ. Содержащиеся в нем витамины, эфирные масла, фитонциды губительно

действуют на микробы, стимулируют иммунную систему, улучшают кровообращение, обмен веществ, способствуя выведению шлаков.

Пихтовое масло вы можете приготовить сами. Вот его рецепт. Нарезать пихтовую хвою вместе с топкими веточками, набить 2-литровую банку до краев, отступив от верха на 4-5 см, залить любым растительным маслом, банку закрыть крышкой без резинки, поставить на водяную баню в кастрюлю, на дно положить деревянный кружок. Когда вода в кастрюле закипит, уменьшить огонь и варить 5 часов. По мере уменьшения объема воды добавляйте кипяток. Затем масло слить, а хвою снова залить кипяченой водой в соотношении 1:3 (что сделать и со второй порцией), настоять сутки. Получится пихтовая вода, которую следует держать в холодильнике. Банку снова наполнить новой пихтовой резкой и залить полученным маслом и еще варить на водяной бане 5 часов. Затем масло разлить по бутылкам, закрыть пробками, использовать как растирание при полиартритах, радикулитах, пролежнях.

Показания к применению: втирание при остеохондрозе и воспалении тройничного нерва, радикулите, церебральном арахноидите, болезни Бехтерева, мастопатии, аппликация с пихтовым маслом — лечение простатита, аденомы. Лечение и профилактика простудных заболеваний — ангины, гайморита, ринита и др.

Методика очистки следующая:

1. Пихтовое масло. Очистить кишечник, печень. На курс лечения необходимо 5-10 г масла и несколько трав: душица, шалфей, мелисса, спорыш и чабрец (по 50 г). Все измельчить до размера чая, смешать и в течение 7 дней пить$_{y}$ хорошо заваривая (вода талая), можно с медом и добавкой лимонного сока или на кончике ножа лимонной кислоты. На 8-й день приготовить 100-150 мл настоя, добавить туда 5 капель пихтового масла, размешать и выпить через соломинку, тя/с, чтобы смесь не попала на зубы (пихтовое масло разрушает эмаль зубов). Делать это за 25-30 минут до еды 3 раза в день в течение 5 дней. Примерно месяц у вас вместе с уриной будут выходить маслянистые бурые пятна, где будут и мелкие камешки, и песок (анализ урины в это время не делать, могут положить в больницу). Ничего страшного нет, пейте больше соков, жидкости, тя> все быстро нормализуется.

2. Арбузы. 7 Эней есть только арбузы с черным хлебом на фоне приема урины. На 8-й день с 17 до 21 часа (именно в это время проявляется биоритм почек и мочевого пу-зырЯу можно эту процедуру делать и под утро) принять

2 таблетки но-шпы, лечь в горячую ванну и продолжать есть арбуз. Если вода стала прохладной, напустить горячей. К утру начнется сильное мочевыделение, и$_{у}$ если начнут беспокоить боли$_{у}$ примите еще 2 таблетки но-шпы$_{у}$ встаньте, попрыгайте, поднимаясь на носки и резко опускаясь на пятки. Снова лечь в ванну. В арбузный сезон это надо сделать 2-3 раза. Арбузные корки не выбрасывайте. Оставьте на них до 1 см белой мякоти$_{у}$ высушите, пропустите через мясорубку. Это хорошее мочегонное средство и один из способов выведения песка и камней из почек. Принимайте по 1 ст. ложке на стакан теплой воды или заварки из смеси указанных выше трав. Арбузные корки нарезают размером 1х1 см, а перед употреблением мельчат еще больше. Заливают водой 1:1 и кипятят 30 минут. Пить по 0,5 или 1 стакану 3-5 раз в день. Этот настой хорошо очищает организм. Усиливает желче- и мочеотделение у благоприятно действует на обменные процессы в печени, почках и даже способствует раздроблению камней. Семечки арбузные также не выбрасывайте. По-сушите, растолките вместе с кожурой, измельчите в кофемолке и принимайте по 1 ч. ложке 1-2 раза в день. Это такое же хорошее средство по очистке печени и почек, как и тыквенные семечки.

Мякоть арбуза — прекрасное средство для нормализации кислотно-щелочного баланса и водно-солевого обмена, выведения холестерина, стимуляции кроветворения (там много железа, фолиевой кислоты, витамина С, витаминов группы В$_{у}$ хорошо усвояемые сахара — фруктоза и глюкоза).

Воспаление мочевыводящих путей (в том числе камни в почках, мочеточниках) хорошо снимает настой пшена: половину 2-литровой банки засыпать промытым пшеноМу залить горячей водой и оставить на ночь. Утром взболтать и образовавшийся настой пить столько, сколько хочется. Выпитую воду доливать, настаивать и снова пить. Через 1$_{у}$5-2 недели наступит выздоровление. Пшено менять через 4-5 дней. Его, конечно, не выбрасыватьу а сварить и съесть.

Камни в почках хорошо выводятся с помощью такого рецепта. Взять по 200 мл водки, оливкового масла$_{у}$ меда$_{у}$ лимонного сока$_{у}$ смешать, слить в бутылку из темного стекла, настаивать в темном месте 10 дней. Перед употреблением взбалтывать. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды в течение 14 дней, затем 14 дней перерыв. При сахарном диабете этот рецепт не применять.

Выведение камней в почках при сахарном диабете. 250 г сухого шиповника и по 10 г березовых почек, семян петрушки, укропа,

бессмертника$_y$ полевого хвоща, полыни залить 8 стаканами крутого кипятка, на медленном огне упарить до 2 стаканов, процедить и принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

Пиелонефрит является одним из тяжелых и грозных заболеваний, так же как и другие заболевания, вплоть до онкологии, тяжело поддается лечению. Народные целители предлагают следующий рецепт: 1 кгне-очищенного овса залить 4 л воды, отметить его уровень, долить еще 1 л воды и кипятить до тех пор$_y$ пока вода достигнет уровня 4 л. Добавить 1 стакан молотого сухого шиповника. Через 10-15 минут процедить и в чуть теплый отвар добавить 1 стакан меда и 0,25 стакана сока алоэ. Отвар пить детям по 100-150 мл, а взрослым по 180-200 мл после еды. После приема отвара сразу же его запить таким же количеством сыворотки. Отвар держать в холодильнике, но принимать теплым. Таких курсов надо сделать до 3.

Возьмите себе на заметку такие рецепты по выведению камней из почек:

• По 1 стакану меда, водки, сока редьки и красной свеклы. Всё смешать, выдержать 2-3 часа, поставить в темное место на 3-4 дня. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

• Взять 3 ст. ложки листьев смородины на 2 стакана кипятка, настоять 15-20 минут, отжать и добавить туда 2 ст. ложки свежей или высушенной смородины, через 15-20 минут можно пить и есть по 0,5 стакана в течение дня как противовоспалительное и мочегонное средство, а также для очистки почек.

• Взять 3-5 лавровых листиков на стакан кипятка, 10 минут кипятить на медленном огне, остудить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды 2-3 недели.

• Взять семена моркови (можно вместе с зонтиком, шапкой с семенами): 3 ст. ложки залить 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 12 часов (делать это надо на ночь). Пить за 30 минут до еды по 0,5 стакана. Используйте дикую морковницу, в которой полезна верхняя часть растения.

• 10 г мумиё на 0,5 л кипяченой теплой воды. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды, запивая водой с медом, — 6 дней, с 7-го дня в 1 ст. ложку мумиё добавлять 5 капель пихтового масла (пить через соломинку 2 раза в день за 30 минут до еды — 7 дней). Перерыв 7 дней, и еще курс в 7 дней с приемом пихтового масла.

• Приготовить настой из листьев и корней петрушки. 1 ч. ложку мелко нарезанной свежей петрушки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2-3

часа, пить по 1/3 стакана за 1 час до еды. Зимой сушеную петрушку брать по 1 ст. ложке.

• 1 ст. ложку семян льна залить 3 стаканами воды, кипятить 5-10 минут. Пить в течение 2 дней (суббота и воскресенье) по 0,5 стакана каждые 2 часа 5-6 раз в день до еды. Так как отвар получается довольно густым и на вкус неприятен, его надо разбавить кипятком и добавить немного меда с лимонным соком (на кончике ножа лимонной кислоты). Кстати, С. Аракелян рекомендует при использовании меда в любом случае добавлять туда на 100 г меда 1 г лимонной кислоты или 4-5 мл лимонного сока, ибо только так образуются растворимые соединения кальцияу фосфора, являющиеся основой обменных процессов.

• Приготовить сок из 2 лимонов на 0,5 стакана кипятка, добавить туда 0,5 стакана смеси морковного, свекольного у огуречного сока в соотношении 3:1:3. Пить по 1/3-1/4 стакана перед едой, 3-4 недель вам будет достаточно для выведения камней.

• Приготовить настой лука. Нарезать лук, наполнить им половину бутылки, затем долить доверху спиртом или водкой. Настаивать в теплом месте в течение 10 дней, отжать. Пить перед едой 2-3 раза в день по 1-2 ст. ложки.

Не забудьте о редьке, этом сильном лекарственном растении как моче- и желчегонном средстве. Она также ускоряет процесс растворения камней и песка, солей, усиливает перистальтику кишечника, способствует удалению избыточного холестерина. Сок редьки смешать с медом в соотношении 1:1, немного добавить сока лимона. Принимать по 1 ч. ложке 3раза в день за 30минут до еды.

Хорош такой рецепт дробления и выведения камней из почек, мочевого пузыря. Трава чистотела — 1 часть, лист толокнянки — 4 части, плоды петрушки — 1 часть, цветки ромашки — 2 части. Всё смешать, на 1 ст. ложку смеси 1 стакан кипятка, настоять на водяной бане 40 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день после еды как антисептическое, болеутоляющее, спазмолитическое средство, особенно при щелочной реакции мочи. Указанную дозу на 1 день можно увеличить в 2 раза.

Возьмите на заметку такой рецепт при камнях в почках, мочевом пузыре. Протертые листья чернобыльника, травы хвоща, семян огородного укропа по 2 г (1ч. ложка), листья толокнянки и семена моркови по 3 г. Всё смешать и залить 2 стаканами кипятка, настоять в духовке в течение ночи, а утром кипятить 5-7минут. Эта доза на день, и пить 4 раза в день по полстакана.

Избавиться от камней в желчном пузыре, почках вам поможет такой рецепт. Корень лопуха мелко нарезать. Взять один стакан корня на 3 л воды, кипятить 3-5 минут, настоять минут 30, отжать. Такой настой выпить за 3 дня, можно немного добавлять меда. Оставшиеся корни можно использовать еще раз, но кипятить уже 15-20 минут. Для получения эффекта нужно выпить настой из 2-3 стаканов корней лопуха, то есть 4-6 раз по 3 дня.

Камни в почках в холодный период хорошо выводят корни марены красильной. 1 ст. ложка измельченных корней заливается стаканом крутого кипятка и настаивается в течение ночи. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Каждый вечер доза готовится заново. При появлении болей при мочеиспускании дозу уменьшить до 1 ч. ложки. Окраска урины в красный цвет — нормальное явление. Марена хорошо растворяет фосфатные и оксалатные камни. Курс лечения — 1_{y} максимум 1,5-2 месяца. Противопоказана марена при гломе-рулонефрите, выраженной почечной недостаточности, язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки.

Камни в почках поможет вывести вот такой рецепт. В 3-литровую банку свежей сыворотки (неполную) положить 5 свежих вымытых яиц и на солнце держать 10 дней, накрыв банку марлей. Затем добавить 500 г меда и хорошо перемешать. Пить 3раза в день по 100мл пе-оед едой за 10-15 минут. Надо выпить таких 3 банки, поэтому, когда начнете пить 1-ю банку, поставьте настаивать следующую.

Песок в почках хорошо выводится пыреем. Корень пырея измельчить, 2-3 ст. ложки на 0,5 л кипятка, томить 15-20 минут, принимать по 200 мл за 30 минут до еды. Из этого расчета отвар готовьте на день, принимать не меньше месяца.

При заболеваниях печени, почек, в том числе при наличии в них конкрементов, хорошо помогают ягоды бузины. Литровую банку ягод пропустить через мясорубку и смешать с таким же количеством сахара. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза перед едой в течение 15 дней.

При заболеваниях почек, воспалении почечных лоханок и т. п. Взять два стебля бобов — стручки, стебли, цветки, плоды — нарезать, сложить в эмалированную кастрюлю, залить 1 л воды, довести до кипения, убавить огонь и кипятить до тех пор, пока вода не испарится наполовину. Отвару дать отстояться, отжать и пить по

1 ст. ложке 2 раза в день перед едой за 10-15 минут. На ночь еще 1 ложку.

Хорошо нормализует деятельность желудочно-ки-шечного тракта и выделительной системы сосание еловой и сосновой смолы. Первые дни надо привыкнуть к ее запаху и к тому, что она будет прилипать к зубам. Через

1-2 месяца вы заметите, как многие недуги у вас исчезнут, в том числе цистит.

При заболеваниях почек, циститах, простатитах используют петрушку. В ней содержится много калия, кальция, натрия, эфирных масел. Настой петрушки нельзя принимать при острых стадиях воспаления, можно только понемногу есть свежую зелень. 1 ст. ложку смеси корней и верхушек петрушки залить стаканом кипятка (суточная доза), настаивать 1-1,5 часа, отжать и небольшими порциями принимать за 30-45 минут до еды 3-4 раза в день.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ Для очистки кровеносных сосудов:

• Натереть на терке целый лимон и 1 головку чеснока, залить 1,5 л охлажденной кипяченой воды. Настоять

4 дня при комнатной температуре, процедить и пить натощак по 50 г осенью, зимой, весной. В таком настое все витамины (В, С), комплекс микроэлементов. Это универсальное средство, в котором содержится все, что необходимо организму

• Взять по 300 г очищенных грецких орехов, кураги и изюма, 2 лимона с цедрой, провернуть на мясорубке и перемешать с 300 г меда. Есть по 1-2 ч. ложки в день. Хранить в холодильнике.

Неплохой эффект очистки лимфатических сосудов дает такой рецепт.

Взять 3 кг зеленых яблок (антоновка, семеренко). Промыть и в целом виде положить в кастрюлю, залить кипятком до верха яблок. Дать постоять 1-2 часа, яблоки вместе с впитанной водой пропустить через мясорубку. Эта кашица будет вам в течение 3 дней и на первое, и на второе, и на третье. Можно добавить яблочный сок$_{у}$ немного медау и больше ничего не есть.

• Хорош рецепт очистки сосудов с помощью петрушки, оказывающей сильное антисептическое, дезин-токсикационное и спазмолитическое действие. Петрушку есть вместе с салатами, где ее должно быть не меньше 30-40 г, и употреблять надо не с соками, а с растениями и плодами, съедая

их целиком: яблоки, клубника, крыжовник, смородина, сельдерей, чеснок, черника, брюква. Нежелательно сочетать ее прием с морковью, свеклой, репой, редькой, брюквой.

Ценность петрушки состоит в том, что это клетчатка, своего рода энтеросорбент, который способствует выведению шлаков, солей тяжелых металлов, нормализации работы желудочно-кишечного тракта, водно-солевого баланса и предстательной железы.

Очистка лимфатических сосудов возможна с помощью семян тыквы у которые вместе с кожурой пропустить через мясорубщ взять 150-200 г на 0,5 л водки, настаивать

2 дня и принимать по 1 ст. ложке на 50 мл воды за 30 минут до еды 3 раза в день. Повторение курса через месяц.

• Взять 1 стакан укропа, 2 ст. ложки корней вале-рианЫу 2 стакана меда, залить 2 л кипятка и в термосе настоять 24 часа. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

Очистка крови:

• 2 стакана меда, 1 стакан толченого укропного семени, 2 ст. ложки молотого корня валерианы. Все залить

2 л кипятка и поставить в термосе на сутки. Процедить, принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды в течете месяца.

• 1 ст. ложку измельченной крапивы залить 1 стаканом кипятка, настоять 45 минут, принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды утром и вечером в течение месяца.

• Клюквенный сок и немного меда принимать 1-ю неделю по 0,5 стакана 3 раза в день, 2-ю — 2 раза в день и

3-ю неделю — 1 раз в день. Любая болезнь лучше поддается лечению, если вы будете сочетать ее лечение с одновременной очисткой крови.

• 1,5 ст. ложки имбиря (порошка) залить 1,5 л кипятка и держать на малом огне 20 минут. За 5 минут до снятия с огня добавить щепотку черного перца. Процедить, немного остудить и добавить 3-4 ст. ложки меда. Размешать, хранить в холодильнике, внизу. Принимать в теплом виде как чай, взяв по 1/3 стакана имбирного чая, лимонного сока и теплой воды, за 30 минут до еды 3 раза в день, пока не выпьете весь раствор.

Для профилактики и лечения сердечно-сосудис-тых заболеваний, а также обменных процессов.

Взять 300 г чеснока, истолочь, залить 300 мл спирта или водки, настаивать 10-12 дней. Принимать 3 раза в день за 5-10 минут до еды: 1-й день по 1 капле; во

2-й — по 2 капли; в 3-й — по 3 и так до 10 капель на 10-й день, а в

последующем до конца приема настоя по 10 капель. Эту процедуру достаточно делать 1 раз в

5 лет.

Предлагаем несколько рецептов против атеросклероза:

• 30 г сухого корня девясила пропустить через мясорубку, засыпать в 0,5 л водки, настаивать 40 дней в темном месте (завернуть во что-нибудь). Принимать по 20-30 мл (1-2 ст. ложки) 3 раза в день перед едой.

• Приготовить смесь клевера и кипрея. Смешать вместе со стеблем в одинаковых пропорциях, измельчить и заваривать, как чай. Пейте, сколько хотите. Эта смесь очень полезна при шуме в голове, гастритах, язвах желудка, двенадцатиперстной кишки, колитах.

• 7 стакан укропного семени растолочь, добавить 1 ст. ложку корня валерианы (молотого), 2 стакана меда и немного воды. Смешать, сутки настаивать, держать в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

• Приготовить отвар из коры красной рябины. 200 г коры красной рябины с 0,5 л воды прокипятить на медленном огне, настоять 1 час, процедить, держать в холодильнике. Принимать по 1 dec. ложке (2 ч. ложки) 3 раза в день за 30 минут до еды.

• 1 кг ягод черноплодной рябины смешать с 1 кг сахара или с 0,5 кг меда и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Профилактика атеросклероза, нарушений обменных процессов, гипертонии, общего тонуса и очистка сосудов: бессмертник, почки березовые, зверобой, цветки ромашки — по 100 г. Всё смешать, перемолоть, засыпать в стеклянную банку. Вечером взять 1 ст. ложку смеси, залить 0,5л кипятка, настоять 20 минут, процедить через 2-3 слоя марли. На ночь выпить 1 стакан настоя в теплом виде, добавив в него 1 ч. ложку меда. После этого не есть и не пить. Утром разогреть остаток и с медом выпить натощак. Завтракать через 0,5-1 час. Курс лечения — пока не закончится приготовленная смесь трав. Повторить через 5 лет.

Еще несколько слов о чесноке. Принимать его надо так: утром натощак съесть одну дольку чеснока (головки средней величины).

Антисклеротический настой из чеснока без запаха. Измельчить 6 крупных долек чеснока и половину неочищенного лимона и залить 0,5 л кипяченой холодной воды.

4 дня настаивать в темном месте, отжать. Настой хранить в холодильнике и принимать по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 1 раз в день.

• При сердечно-сосудистых заболеваниях: натереть хрен и смешать в равной пропорции с медом, принимать по 1 ст. ложке за 1 час до завтрака.

Принимать не меньше 2 недель, чтобы был результат.

При гипертонии:

• Сок хрена, моркови и мед смешать в равных долях, затем добавить сок 1 лимона. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды 2 недели, делать перерыв

1 неделю.

• 3 кедровые шишки положить целиком в 0,5 л водки, добавить 1 ст. ложку валериановой настойки и 10 кусочков сахара. Настаивать 2 недели в темном месте, затем принимать по 1 ст. ложке на ночь.

• Взять по 1 стакану натертых с кожурой свеклы, моркови, черной редьки (или хрена, вымоченного 36 часов),

1 лимон и 1 стакан меда. Смешать, принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. Курс лечения 2-3 недели, затем перерыв 2-3 недели.

• Свежий сок красной свеклы выдержать 1,5-2 часа и смешать в равной пропорции с медом. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

• 2 ст. ложки сушеных ягод черной смородины залить стаканом кипятка, поставить на слабый огонь на 20 минут, в течение часа настоять, процедить и пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

• 50 г цветков конского каштана настоять в течение 7 дней в 0,5 л водки. Затем процедить, отжать остатки. Принимать по 30 капель, разбавляя в небольшом количестве воды, 3-4 раза в день в течение 3-4 недель. Хранить настой следует в плотно закрытой емкости.

• Взять 3 ст. ложки кукурузной муки, залить на ночь

3 стаканами горячей воды (но не кипятком), размешать, накрыть блюдцем. Утром натощак пить отстоявшуюся светлую воду. Готовить раствор вечером, пить утром. Уже через 3-5 дней наступит улучшение.

• 2 ст. ложки льна залить 0,5 л кипятка в термосе и оставить на ночь. Утром выпить один стакан, предварительно встряхнув и не процеживая, а второй стакан вечером, одновременно нормализуется и работа кишечника. Курс — 1 месяц, перерыв 2 месяца. Во время перерыва пить настой из лука. Луковицу средних размеров в шелухе положить в стакан, залить водой комнатной температуры, а утром натощак выпить эту воду, а луковицу съесть. Кстати, отвар луковой шелухи (лучше синего лука) хорошо помогает при заболеваниях почек. Отвар пить вместо воды, начать с малой концентрации. А потом — по желанию.

При гипотонии. 50 г натуральных поджаренных смолотых зерен кофе «Арабика», 0,5 кг меда и сок 1 лимона (можно с цедрой, пропущенной через мясорубку, без косточек). Всё смешать и принимать по 1ч. ложке через

2 часа после еды.

При гипертонии в сочетании с дискинезией желчевыводящих путей можно назначать кукурузные рыльца, а при гипотонии — цмин песчаный, но не наоборот.

Инфаркт. Новосибирские ученые установили, что инфаркт — это не только закупорка сосудов. Внутри клетки сердечной мышцы есть белковые структуры — миофиб-риллы — своего рода резинки, которые сокращаются и растягиваются. Так вот, под влиянием приема лекарств, алкоголя, длительного голодания и других факторов происходит нарушение синтеза белка в организме, что приводит к запуску запрограммированного механизма самоуничтожения клетки — апоптозу. Клетка, устав перерабатывать поступающие чужеродные вещества, принимает решение: «Лучше умереть, чем жить такой жизнью». На вскрытии у инфарктников не находят тромбов, а констатируют потерю клеток сердечной мышцы до 30%, а оставшиеся не могут выдержать той нагрузки, которая на них легла. Необходимо восстановить работу внутри клеток, перейти на здоровый образ жизни, проблемы исчезают.

Для нормализации организма после инфаркта, инсульта используйте следующий рецепт: 6 г сухого чистотела (1 ст. ложка) залить стаканом кипятка, настоять 15 минут. Принимать по 1 ст. ложке до еды 10 дней.

После инфаркта больных часто беспокоят боли за грудиной, одышка. Взять 3 средних лимона, хорошо помыть с мылом, разрезать на 4 части, выжать сок, а /со-жицу мелко нарезать. Измельчить 1 головку чеснока, слушать, залить 1 л кипятка и в теплом месте в закрытом виде настоять 24 часа (можно в термосе). Затем процедить и туда влить лимонный сок. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

Боли в области сердца, ИБС, стенокардия.

• Крапиву сушить в темном месте, где есть сквозняк. Собирать крапиву, которая помельче. 50-70 г поместить в кастрюлю, залить 450 мл воды. Через 30 минут поставить на огонь и кипятить на медленном огне 10 минут. Остудить, процедить, отжать. Это количество на 2 дня. Пить 6 дней, перерыв 2-3 дня. Курс 3-4 недели. Только внимательно следите за свертываемостью крови, крапива ее повышает.

• Хорошим профилактическим средством от излишнего повышения свертываемости крови при приеме крапивы является тутовник, которого много в Средней Азии.

• Для улучшения работы сердца, сосудов в народе пользуются таким широко распространенным средством, как отвар крапивы: 5 ст. ложек

измельченной крапивы заливают 0_y5 л воды, кипятят на малом огне 5 минут или настаивают на кипятке 10-15 минут. Принимают по 50-100 мл 3-4раза в день, можно добавить немного меда.

• Водный настой мокрицы (3 ст. ложки на 0,5 л кипятка) применяют по 40-100 мл при болях в области сердца, а ванны (10-15 ст. ложек на 5 л воды) хороши при отеках ног сердечного происхождения.

При тромбофлебитах, варикозном расширении вен, эндартериитах, ишемии сердца полезен следующий рецепт. Взять 250 г протертого чеснока, смешать с 350 г меда$_y$ добавить протертый лимон. Выдержать 7 дней при комнатной температуре в темном месте. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Следует здесь сказать, что прием чеснока и лука очень полезен, так как в них много сульфидных соединений, благотворно влияющих на нарушенный обмен веществ, нормализуя его, особенно в соединительнотканных структурах, сосудах. Помимо этого там содержатся провитамины, витамины, флавоноиды, цитраты, тостерины, способствующие очистке и нормализации работы печени. Вместе с тем излишек приема чеснока может вызвать загрудин-ные боли, кожные высыпания. Все должно быть в меру

Один из старинных народных способов лечения варикозного расширения вен. Кусок хозяйственного мыла настругать на ведро воды, размылить, поставить ноги в таз и поливать их мыльной водой со всех сторон, начиная с бедер, после чего их не вытирать. Перед процедурой ноги обмыть теплой водой без мыла. Это делать ежедневно в течение 12 дней, используя приготовленную заранее мыльную воду.

• Взять два тазика с горячей и холодной водой, держать в них ноги по 20-30 секунд попеременно в течение 5-8 минут, одновременно слегка массируя. Начинают с горячей, заканчивают холодной водой, после чего ноги вытирать не надо.

Тромбофлебит. Взять нарезанные листья каланхоэ, наполовину заполнить пол-литровую бутылку, долить ее водкой и поставить в темное место на 2 недели. Отжать и смазывать этой жидкостью вены.

Народные целители также рекомендуют при варикозном расширении вен, тромбофлебитах втирать на ночь в ноги оливковое, растительное масло. Через 1-2 часа или утром можно ноги вымыть теплой водой без мыла. Ни в коем случае не носить синтетику и чулки с резинками. Летом ходить босиком, по крапиве.

Трофические язвы:

• 4-5 луковиц среднего размера мелко нарезать, по 50 г сливочного масла, меда и алоэ, 1 церковную сету и немного серы елки (на стволе она есть). Все смешать, довести до кипения$_y$ подержать 10 минут, затем 2 раза процедить через марлю. Тонким слоем накладывать повязки до выздоровления.

• Промыть лист подорожника, положить на проглаженную х/б ткань и помять в ней лист. На рану положить стерильный бинт и ткань с соком подорожника. Перед наложением повязки рану промыть марганцовкой.

Варикозное расширение вен, тромбофлебит, трофические язвы. В дополнение ко всему рекомендованному: питанию, дыханию и т. д. добавьте следующее. После работы, после любой нагрузки полежать, подняв ноги вверх и подложив под таз подушку, и поработать ступнями ног на себя — от себя, поделать изометрические упражнения (сжать, расслабить мышцы).

Геморрой:

• Очистка кишечника, печени, раздельное питание.

• Контрастные компрессы в области промежности.

• Периодически втягивать прямую кишку в себя.

• Яз сырой картошки сделать «свечку» с палец толщиной и вечером вставить ее в анус. Можно с ней и спать. Делать ежедневно в течение 7-10 дней. Соответствующие упражнения — см. далее.

• Извлечь из трубчатой говяжьей кости мозг и смешать его с медом 1:1. Тщательно перемешать, нагреть, но до кипения не доводить, 2-3 раза в день, особенно на ночь, смазывать полученной мазью как снаружи, maze и внутри прямой кишки несколько дней.

Как показала практика, методы релаксации, медитации не дают заметных результатов, ибо повышение кровяного давления главным образом связано с физическим фактором, недостаточной работой мышц, кровеносных сосудов (капилляров), конечно, не говоря о гормональных сдвигах, зашлакованности организма и других факторах. Кроме того, оказалось, что голодание (на фоне очищенного организма) дает несравненно лучший результат в нормализации кровяного давления, чем различные химические средства, которые помимо побочных эффектов при длительном приеме, кроме вреда, не оказывают никакого действия. Более того, обнаружено, что лекарственные средства повышают риск смерти у пациентов с «мягкой» формой гипертонии, которая свойственна большинству гипертоников.

Умение прощать является самым эффективным средством

профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГОЧНОЙ СИСТЕМЫ

При заболеваниях легких (бронхит, бронхиальная астма и т. д.) больные не умеют правильно дышать. У таких больных из-за частого кашля альвеолы раздуваются и соединяются между собой, из-за чего грудная клетка увеличивается в объеме, так как в ней много остаточного воздуха. В таких случаях выполняйте следующие упражнения. Сделать глубокий вдох, надувая живот, то есть вы включаете диафрагменное дыхание, при закрытом рте через нос. Напрячь мышцы живота, втягивая его внутрь, выдох через сложенные трубочкой губы. Выдох должен быть не меньше чем в 2 раза длиннее вдоха. Можно при этом свистеть. У легочных больных диафрагма, как правило, уплощается, и ее работу берут на себя грудные мышцы и мышцы плечевого пояса, а грудная клетка становится как бочка. Дыхание диафрагмой улучшится, если вы научитесь дышать также нижними ребрами. Положить руки на ребра по бокам грудной клетки. Сделать медленный вдох через нос, сжимая грудную клетку, затем через сложенные трубочкой губы — выдох, втягивая в себя живот и сжимая грудную клетку Диафрагменное дыхание и включение ребер в акт дыхания улучшают отхождение мокроты, удаление остаточного воздуха, укрепляют мышечный каркас живота, спины, грудной клетки, что значительно улучшает самочувствие больных. Необходимо помнить, что заболевания легких, особенно болезнь века — бронхиальная астма, — это неправильное питание (жареное, жирное, кондитерские, мучные блюда), плохая работа кишечника, печени, зашлакованность организма, запоры (что нужно отрегулировать в первую очередь).

При затруднении дыхания, сухом кашле:

• Взять соломинку (трубочку) длиной не менее 20 $см_y$ опустить ее в графин с водой. Сделать глубокий вдох и через трубочку медленно выдувать воздух в воду, чтобы пузыри шли со дна. Можно выдыхать короткими рывками. За счет повышения сопротивления в трахеобронхиальном дереве их слизистая начнет выделять секрет, что улучшит ваше состояние.

• Следующий метод. Поставьте на грудь пустую 3-литровую банку и через каждые 3 минуты в нее наливайте по одному стакану воды. Вдох через нос, выдох через рот, спокойный, произвольный.

• Научитесь правильно «не дышать», вернее, перейдите на физиологический тип дыхания. Медленно, неглубоко сделать вдох в течение 2-3 секунд, пауза 1-2 секунды, медленно, неглубоко выдохнуть 3-5

секунд, пауза 2-3 секунды. Соотношение вдоха к выдоху должно быть как 1:2, 3, 4у 5. Научитесь дышать не больше 6-8раз в минуту, что вы начнете делать через 1-2 месяца тренировки.

Одновременно освойте следующую методику. После незначительного вдоха или выдоха задержите дыхание настолько, насколько сможете. Надо научиться за один раз не дышать не менее 30, 40, лучше 60 секунд. Общее время задержки в сутки должно быть не меньше 30 минут, еще лучше 1 час. Во время работы, интенсивных движений дышите произвольно, как хотите. Следующий тип дыхания: вдох животом, выдох медленный, втягивая пупок внутрь, выдох сделать ступенчатым, и чем этих ступенек будет больше, тем лучше.

• Кажется, совершенно простая вещь — дышать носом, на что мы совершенно не обращаем никакого внимания, и напрасно. От правильного дыхания носом в немалой степени зависит наше здоровье. Свободное дыхание через правую ноздрю йога называют солнечным, когда тело согревается, а через левую — лунным, когда тело охлаждается, но для сохранения баланса между накоплением и расходованием энергии каждые два часа дыхание меняется.

Так вот, заложенность носа, особенно хроническая, — это воспалительные процессы пазух, ушей, легких, глаз, головные боли, плохая память, сонливость, нарушение обменных процессов и т. д. Чтобы избавиться от этих и других расстройств, необходимо всего-навсего научиться проделывать следующую процедуру Взять стакан воды комнатной температуры, в который добавить по 1/4 ч. ложки соли и соды (со временем можно использовать просто воду), наклониться над тазом, раковиной, повернуть голову вправо и вниз, но так, чтобы правое ухо не было ниже правой ноздри. Поднести носик чайника к правой ноздре и, зажав левую и открыв рот, втягивать воду до тех пор, пока она не начнет вытекать через него. Использовав половину воды, повернуть голову прямо, сделать несколько вдохов через рот и резких выдохов через нос. Повернуть голову влево. Процедуру повторить с другой ноздрей. После окончания промывания носа наклониться пониже и сделать один вдох через рот, выдох через нос, поднять, затем опустить голову, чтобы вода лучше вылилась.

Это необходимо делать при заложенности носа до выздоровления, а впоследствии периодически. Это, конечно, не исключает общего закаливания и других рекомендаций, данных в книге.

При бронхитах взять 0,5 л сока натертой черной редьки, добавить 400 г меда, смешать и пить по 1-2 ст. ложки утром и вечером перед едой.

Для лучшего отхождения мокроты хорош брусничный сок в равной пропорции с медом. Принимать по 1-2 ст. ложки перед едой.

Возьмите на заметку такой рецепт при хронических бронхитах: 2 ст. ложки сливочного масла смешать с

2 желтками, 1 ложкой муки и 2 ч. ложками меда. Принимать по 1 ст. ложке 3-5раз в день перед едой.

При бронхиальной астме:

• 300 г меда, 0,5 стакана воды, добавить измельченный лист алоэ и варить на медленном огне 1,5-2 часа, остудить, перемешать, хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

• Полезен чай из листьев сирени, собранных в период цветения. 1 ст. ложку сухих листьев, высушенных в тени, на стакан кипятка, настоять 10 минут и пить небольшими глотками.

Гайморит. Смешать керосин с постным маслом 1:1 — смазать щеки, нос, пазухи этой смесью и 3-5 капель закапать в каждую ноздрю. Сделайте так несколько раз, и забудете о гайморите.

Хронический бронхит. Натереть на крупной терке черную редьку. Слегка смазать спину и грудь постным маслом. Редьку разложить на целлофан размером со спину. Лечь на него, а на грудь также положить черную редьку, прикрыть другим целлофаном. Укрыться и полежать до 30 минут. Этот способ хорош в качестве рассасывающего средства при ушибах, наличии шишек на пальцах ног и т. п.

При заболеваниях носоглотки, гайморовых пазух:

• Развести сок чистотела в соотношении 1:1 с кипяченой водой и закапывать по 5-8 капель 2-3 раза в день, после чего не пить 10-15 минут.

• Приготовление сока чистотела: пропустить растения через мясорубку, отжать. Сок держать в закрытой посуде, которую ежедневно открывать и закрывать, в течение 10-12 дней. В бутылке снизу будет осадок, а сверху — пленка. Надо резиновой трубочкой, как при перегонке, слить чистое содержимое и держать сок на нижней полке холодильника.

• Настой чистотела: 1 ст. ложку (щепотка)на7 стаканов кипятка. Потомить до 5 минут, затем процедить, отжать. Принимать по 1 ст. ложке на стакан воды внутрь или по 50 мл с кипяченой водой на микроклизму или по 200 мл на полную клизму.

При воспалительных процессах в носоглотке, в частности ангинах, рекомендуем жевать сотовый мед. Ангина, особенно в начальный период, не успеет развиться. Если ангина уже приняла запущенный характер, рекомендуем полоскать горло каждый час 30%-ным раствором лимонной кислоты и прикладывать к горлу как компресс листья капусты каждые два

часа.

Ларингит, трахеит. Чистым скипидаром растереть подошвы, надеть теплые носки, растереть спину, грудь, шею, укутаться и на ночь выпить полстакана горячего чая, в который добавить 6 капель скипидара и немного меда. Процедуру повторить для закрепления эффекта, но затем не забудьте о закаливающих процедурах.

При гайморитах, ринитах используйте следующее:

• Сваренные вкрутую яйца, разрезанные пополам, прикладывайте по обе стороны носа до полного их остывания, затем вотрите мед.

• 0,5% -ный раствор формалина — дышать парами, закапывать по 3-5 капель в нос.

• Промывать нос уриной, втягивая ее с ладошки вначале в одну, потом в другую ноздрю.

• Растопить свечи, лечь и, смотря в зеркало, сделать маску на нос, щеки, лоб (межбровье). Укутаться и держать, пока не отвалится. Ежедневно на ночь делать 8-20 дней. О гайморите, фронтите забудете.

При гнойном отите развести пенициллин на новокаине, как для укола, и закапать в ухо.

Полипы в носу: 2 ст. ложки хвоща залить 200 мл кипятка, настаивать 15-20 минут. Втягивать в каждую ноздрю по 10раз в день. Можно использовать пульверизатор.

Неврит слухового нерва:

• 1 кг меда, сок 10 лимонов и кашица 10 головок чеснока, всё перемешать и поставить на 6 дней, каждый день помешивать. Принимать 1 раз в сутки по 4 ч. ложки, после каждой ложки делать минутный перерыв.

• Растолочь 40 г чеснока, залить 100 мл водки, настаивать 10 дней и принимать по 10 капель 3 раза в день за 10 минут до еды.

При тугоухости:

• У средней луковицы вырезать сердцевину и засыпать туда до половины анисовое семя (оно продается в аптеке). Запечь в духовке, остудить и через 2 слоя марли процедить полученную жидкость, на ночь закапывать по

2 капли в каждое ухо до выздоровления.

• 5 горстей ржаной муки, 5 горстей семян тмина и 5 горстей ягод можжевельника. Всё пропустить через кофемолку, добавить немного воды, вымесить тесто, испечь лепешку. С одной стороны лепешки снять корку, пропитать ее спиртом и горячей приложить к уху через марлю. Когда остынет, в ухо вложить турунду, смоченную растительным маслом. Сделать таких 3-5 процедур до улучшения слуха.

• Взять х/б ткань небольшого размера. Растопить на нее воск. Разрезать пополам, поперек; из каждого листа сделать кулек воском наружу. Воткнуть конец ручки

481

16 № 447

в узкую часть, заморозить. Взять полотенце, воЭг/. на бок$_{y}$ голову положить на подушку. В ухо ввести воронку, обложить ее полотенцем. Поджечь воронку и прогревать ухо, пока не станет жечь. Процедуру повторить со вторым ухом. Делать процедуру ежедневно, пока на остатках ткани не будет никаких следов.

От шума в ушах: возьмите горсть луковой шелухи, залейте 0,5 л воды, кипятите 10 минут, процедите и пейте как чай.

Внимание! Не забудьте при любом заболевании верхних дыхательных путей и легких закапывать в нос перекись водорода и принимать ее внутрь (см. в разделе «Онкологические заболевания»).

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Любые кожные заболевания являются результатом за-шлакованности ЖКТ, без наведения порядка в котором невозможно их вылечить. Вместе с тем мы приводим ряд рецептов, касающихся тех или иных заболеваний кожи.

Экзема:

• Березовый деготь и корни конского щавеля (1:1) варят, доводя до кипения, снимают с огня, снова доводят до кипения, снимают и еще раз доводят до кипения. Отваром смазывают поверхность тела. Будет беспокоить запах, для его устранения лечь в ванну на 20 минут, влив в нее стакан 5%-ного уксуса.

• Конской щавель — взять целиком все растение с корнем, промыть водой, измельчить, положить в кастрюлю и кипятить в 1 л воды 15-20 минут до мутного цвета. Отлить 2/3 жидкости в тазик, немного остудить и положить туда руку, ногу, если экзема на груди, — смочить марлю и приложить к пораженному участку. По мере остывания оставшуюся жидкость, которая подогревалась на медленном огне, смешивать с прежней или смачивать тело. Лучше эту процедуру делать на ночь, затем, не вытираясь, укрыть больное место мягкой тканью, сверху полиэтилен, укутаться шалью.

• Медный купорос растолочь (синий), просеять через 3 слоя марли и смешать с чистым вазелином. Втирать в кожу в течение 1,5-2 месяцев, будет щипать 3-5минут.

• В зависимости от объема поражения взять 50 мл или больший объем подсолнечного масла, довести до кипения, положить туда мелко нарезанную луковицу (или 2) и варить до белой кашицы. Затем эту смесь положить на пораженные участки, покрыть полиэтиленом и забинтовать. Процедуры делать до полного исцеления. Повязки менять через 10-12 часов.

• Урину прокипятить, утром, в обед и вечером ею смазывать больные места как можно чаще.

• Мазь: сосновые иголки измельчить, положить в пол-литровую банку, залить растительным маслом и пусть стоит 7-10 дней, отжать, смазывать пораженные места.

При мокнущей и сухой экземе взять 200 г растительного масла, 100 г алоэ, 50 г хозяйственного мыла, 50 г канифоли, 50 г пчелиного воска, всё смешать, сварить и процедить, смазывать пораженные места.

При любых кожных проявлениях:

Накопать корня девясила, промыть, нарезать, залить водой, потомить 10-12 часов и этим настоем обмыть пораженное место. Через 3 дня повторить.

• Измельчить 0,5 кг корня девясила, залить 4-5л воды, довести до кипения и поставить томиться в духовке 10-12 часов. Отжать. Использовать в качестве основы для ванны, куда можно добавить 0,5-1 кг морской соли (можно поваренной). Полежать в воде 30 минут, после чего не обмываться и не вытираться 1 час. Затем обмыться теплой водой без мыла и лечь спать. Такие процедуры делать через 3 дня.

Крем на основе пихтового масла. При экземе в масло добавить «Детский» крем, нутряное сало. При купании в ванне добавляйте в воду 10-15 капель пихтового масла, а также используйте его в бане. Пихтовую воду, оставшуюся после получения масла, можно использовать следующим образом: пить по 50 мл подогретой до 40-50 °С за 30 минут до еды. Это помогает при колитах, запорах, вздутии кишечника, при язвенных процессах в желудочно-кишечном тракте, заболевании поджелудочной железы.

Псориаз:

• Рубцы на теле смачивать и втирать в них 3%-ную перекись водорода и принимать ее по 2-3 капли 3 раза в день натощак (не более 10 капель).

• Корень красной бузины кипятить на слабом огне в количестве 0,5 стакана на 1 л воды. Отваром делать примочки в течение месяца 2-3 раза в день.

• В 300 мл растительного масла засыпать 200 г черного молотого

перца, кипятить на слабом огне 15 минут. В теплом виде пропитывать марлю и прикладывать к очагам поражения. Реакция на мазь острая. Поверхность кожи не мыть$_y$ на следующий день снять старую мазь и наложить новую.

• Взять по 1 ст. ложке измельченного корня лопуха и корня одуванчика, 3 стакана воды, настаивать 12 часов. Утром прокипятить 10 минут и принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

• Крепкий отвар из коры молодой ивы используют для компрессов и повязок.

• Из веток ивы можно приготовить смолу и ею обмазывать места поражения. Готовят ее так. Ветку ивы поджигают над тарелкой, куда с горящей ветки и стекает смола.

При лишаях и сухой экземе используют клюквенный сок в качестве компрессов. Сделать кулек из газеты, подогнуть края, положить на тарелку и поджечь. Образовавшимся после сгорания газеты желтым налетом смазывать места поражения. Мазь наносится горячей, при лечении не мыть пораженное место.

Пиодермит, дерматит. Березовый веник запаривать в кипящей воде и держать до цвета заварки. Делать ванночки перед сном.

Грибок на ногах:

• 3%-ной перекисью водорода (неразбавленной!) на ватке смазывать пораженные ногти до выздоровления.

• Горячая вода, щепотка золы и соли, держать ноги 15-20 минут.

Мозоли. Из-за ношения тесной обуви для многих это становится проблемой. Лечить их можно так:

• Попарить ноги. Головку чеснока обернуть в мокрую тряпку и испечь в золе. Наружную часть выбросить, а внутреннюю — приложить к мозоли как компресс на сутки. Сделать это 3-5 раз.

• Распарить мозоль и наложить черную изоляционную ленту.

• На распаренную мозоль привязать корку лимона с небольшим количеством мякоти. Повторить несколько раз.

Вросший ноготь. Наложить мякоть тыквы, сверху полиэтиленовую пленку, повязку менять через 2-3 дня. Ноготь становится мягким.

Натоптыши, мозоли, грубая кожа. Картофельные очистки варить 20-25 минут в воде (соотношение 1:3) и прогреть руки, ноги, распарить. Затем смазать касторовым маслом.

Лечение бородавок, папиллом:

• Сырую луковииу, чеснок подержать 2 часа в уксусной эссенции,

привязать на ночь только на бородавку. Повторить несколько раз.

• Маленький кусочек сырого мяса положить на бородавку, закрыть клеенкой, завязать и ходить 3-4 дня. Процедуру повторить.

• Бородавку и вокруг нее мазать лаком для ногтей 10-12 дней.

• Несколько раз в день смачивать бородавку крепким раствором полыни, свекольным соком или соком чистотела.

• На бородавку нанести каплю уксусной кислоты, при этом следить, чтобы на здоровую ткань она не попала.

• Бородавки, пигментные пятна на лице и других частях тела хорошо выводятся срезом чеснока, который можно приклеить лейкопластырем или просто натирать место поражения.

• Возьмите хлопчатобумажную нитку и над каждой бородавкой завяжите узел, потом эту нитку закопайте в землю (читайте при процедуре «Отче наги»); когда нитка сгниет, бородавки исчезнут.

При ожогах хорошо прикладывать мелко натертую морковь или картофель.

При долго незаживающих ранах приложить тонкий кусочек несоленого или чуть соленого сала.

Так как человек представляет собой часть Природы, не забудьте с любовью отнестись ко всему живому, и в частности к деревьям. С помощью маятника или рамки определите собственное дерево. Из общих рекомендаций: воспалительные процессы, боль хорошо снимает тополь, осина (способствует отсасыванию плохой энергии). Прислонитесь к ним или нарежьте не очень толстых плашек поперек ствола толщиной 3-5 см и прикладывайте к больному месту на 30-45 минут. Для подкачки потерянной энергии используйте березу; дуб, яблоню, каштан или такие же плашки из них, прикладывая в пределах 1 часа к больному месту. Не забудьте только вначале поприветствовать деревья и в конце поблагодарить их за помощь вам.

Глина. Это одно из общедоступных средств народной медицины. Глина содержит практически все микроэлементы, особенно кремний, без которых не может жить организм, и концентрирует в себе различные виды электромагнитных излучений и солнечной энергии.

Европейская медицина не признает так называемое «землеедение», так же как и наша медицина, вместе с тем многие народы в Африке, Южной Америке используют глину Если взять долгожителей Абхазии и якутов, их роднит то, что первые употребляют глины монтоморил-лонитовой группы (смектиты), а якуты — цеолитовой. Как знать, почему они долгожители, не в минеральных ли веществах дело, которых в организме всегда не хватает, а

их сбалансированность практически невозможна, что и делает сам организм при приеме глины. В России наиболее физиологичной глиной являются цеолиты типа литовита Холинского месторождения.

Замечено, что у людей, работающих с глиной, нет проблем с кожными, желудочно-кишечными заболеваниями. В глине много биологически активных веществ со сложным электролитным составом, являющихся хорошими переносчиками энергии. Глина работает как своего рода естественный электрофорез. Мелкие частицы глины имеют на своей поверхности большое напряжение, за счет чего и идет обмен энергией между организмом и глиной: положительная энергия идет на подпитку организма, а отрицательная, выводя из него ослабленные и больные клетки, восстанавливает новые клетки и нормализует обмен веществ.

Лучше всего использовать жирную, так называемую каолиновую глину. Развести глину водой: если она медленно выпадает в осадок, то это хорошо, если быстро — глина тощая и для использования не годится.

Жирную глину высушивают, размельчают, удаляют примеси (осадок убирают), заливают водой и доводят до сметанообразного состояния. Затем ее подогревают на водяной бане до 40-50 °С, добавляют в нее 2-3 дольки чеснока и немного скипидара для улучшения рассасывающего действия. Противопоказаний практически нет. Показания: кожные заболевания, артриты, остеохондрозы, маститы и т. д. Когда будете снимать глину, предварительно завернутую в холстину или марлю, с больного органа, она обязательно будет пахнуть. Это значит, что процесс лечения идет активно. Использованную глину обязательно выбросить, повторно ее применять нельзя. Принимать внутрь 1 ч. ложку на 100 мл теплой воды, размешать и принимать 1-2 раза в день перед едой (см. раздел «Микроэлементы, прием кремневой воды»).

При использовании глины надо иметь в виду следующее. Собирать глину надо только деревянными лопатками, ибо при соприкосновении с железом она теряет свои радиэстезийные свойства — способность работать как конденсатор. И еще не менее важно — глину надо прикладывать не более чем на 2-3 часа, когда она втягивает в себя всю патологическую информацию из больного очага, а затем глина начинает возвращать ее в тот же орган, и вместо блага получаете отсутствие эффекта. Глину разогревать надо не более чем до 40 °С, при превышении температуры она теряет свои лечебные свойства. Чем больше массы глины вы применяете, тем больший эффект получаете. По своей эффективности глины распределяются так: голубая, зеленая, темная, красная и желтая — самая слабая. Глина не должна содержать песка, суглинка, а быть однородной.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ

Катаракта. Редко кого минуют проблемы с глазами — катарактой й глаукомой, они, по данным официальной медицины, лечатся только оперативным путем. Эти заболевания связаны в первую очередь с зашлакованностью и последующим нарушением кровообращения и обмена жидкости в глазу. Конечно, мы начинаем беспокоиться

о тех же глазах, когда уже случилось несчастье, а о его профилактике вообще не думаем. Чего стоит, например, такой простой способ, как ежедневный контрастный массаж глаз: прикладывать по 10-15 секунд полотенце с горячей и холодной водой минут 5. Давать отдых глазам, смотря на водную гладь озера, аквариума, даже на лоток с водой. Делать мягкий массаж с движениями глаз в разные стороны. Посмотреть в книгу, а затем вдаль, по 5-10 секунд, и так минут 5. Утром смотреть на восход солнца, когда оно гаммой своих лучей (цветотерапия) восстанавливает нарушенные функции не только в глазах, но и во всем организме. Все это вы сможете найти в любом специальном издании. Если уж случилась с вами беда, то в первую очередь очистите кишечник, печень и используйте затем следующие рецепты:

• Крутое яйцо разрезать вдоль, вынуть желток, осторожно промыть теплой водой, засыпать туда сахарную пудру. Другой половинкой закрыть и поставить в разогретую духовку на 30 минут. Сироп, который там образуется, слить в чистую бутылочку из-под пенициллина и закапывать в глаза по 2-3 капли 3 раза в день. Через 2 дня сделать новый сироп.

• Мед и кипяченая вода ^соотношении 1:1,1:2,1:3 хорошо перемешать и закапывать в глаза в течение 3 месяцев.

• Набрать дождевых червей (только не в июне, когда они размножаются и становятся ядовитыми), промыть и положить в стеклянную посуду, куда 1:1 насыпать сахарную пудру. Подержать на свету 2-3 дня, сверху образуется жидкость, содержащая интерферон, которую осторожно слить и закапывать по 1-2 капли 2-3 раза в день.

• 50 г сухой травы мокрицы (звездчатки) на 0,5 л водки, настоять 1 неделю, процедить, отжать. Сначала закапывать по 1-2 капли, разбавляя 1:1 с кипяченой водой, а затем, не разбавляя, 2 раза в день. Кстати, эта смесь хорошо помогает при заболеваниях щитовидной железы: принимать по 1 ч. ложке 2-3 раза в день.

• Взять свежее деревенское яйцо, сварить вкрутую, затем на медленном огне варить еще 1 час, остудить, снять скорлупу, разрезать

вдоль, залить свежим цветочным медом и оставить на сутки при комнатной температуре. Через сутки образуется светлая жидкость, а белок станет твердым. Жидкость слить в бутылочку и закапывать по 1 капле 2 раза в день.

• Неплохой эффект оказывает контрастное смачивание глаз попеременно по 1 минуте холодной водой (со льдом) и горячей (как можно большей температуры) при закрытых веках, по 15-20 минут общего времени. Такая процедура оказывает особенно хорошее действие как профилактическое средство и при начальной форме болезни. Помимо этого, конечно, применяется гимнастика для глаз: смотреть вдаль, вблизь, вращение глаз, их массаж.

• Взять 2-3 листочка алоэ не менее 3-летнего возраста, завернуть в бумагу и положить в холодильник на 10 дней. Затем выжать сок, профильтровать через 3 слоя марли, вылить во флакончик, добавить туда со спичечную головку мумиё, размешать и закапывать в глаз по 1 капле 1 раз в день, а со 2-го месяца можно пользоваться чистым соком алоэ.

Глаукома — это застойный процесс в глазах, обусловленный как общей зашлакованностью организма, так и атеросклеротическими изменениями в сосудистой системе глаза, слабостью венозного и лимфатического оттока, обусловленного органическими изменениями за счет органических изменений (сужений) в отверстиях костей глазных впадин, которые, дополнительно пережимая сосуды, затрудняют доставку необходимых веществ глазам и выведение шлаков.

При глаукоме необходимы очистка организма от шлаков и упражнения для глаз. Помните, что через глаза идет 95% информации, нагрузка на них огромна, а беречь этот орган никто не учит. Вы заметили, что дети японцев практически все ходят в очках? Нагрузка на органы зрения, особенно в детском возрасте, тем же компьютером более 20-30 минут в день — это начало изменения структуры глаза. Еще раз повторим, что нормализации любых нарушений в глазах способствует такое упражнение: по утрам смотреть на восходящее солнце через смеженные веки или смотреть на зеленые, красные и желтые цвета или их сочетания.

В качестве средства профилактики и лечения глаукомы делайте следующее упражнение. Смотреть прямо, закрыв глаза и мягко касаясь глазных яблок, производить вибрирующие движения подушечками пальцев по 15минут 2 раза в день.

При начальных формах глаукомы хорошо промывает самые глубокие ходы в клиновидной части черепа и слезных каналов урина, которую втягивать носом с ладони.

Конъюнктивиты, ячмени. Эти довольно распространенные заболевания приносят достаточно много неприятностей. Вот некоторые рецепты для их лечения:

• Кашицу из огурцов, яблок приложить к глазам на 10-15 минут 2-3 раза в день.

• 1 ст. ложку укропа на стакан крутого кипятка, настоять 15-20 минут. Делать примочки.

• 1 ст. ложку календулы на стакан кипятка, настаивать 10-15 минут, делать примочки.

• 10 цветков шиповника на стакан воды, кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить и делать примочки.

• 5-6 цветков пижмы положить в рот и, не жуя, запить водой перед едой 2 раза в день.

• Взять поровну волчанки и цветков васильков, 1 ст. ложку на стакан воды, довести до кипения и сразу выключить, остудить, процедить и делать примочки.

• Подорожник, 7 ст. ложку на стакан кипятка, настоять 20-30 минут, процедить и промывать глаза.

• Чабрец, 1 ст. ложку на стакан кипятка, настоять 20-30 минут, процедить, делать примочки на глаза.

Ячмень, как только он начинает созревать, надо потереть заостренным кончиком чеснока. Конечно, надо немного потерпеть, но ячменя не будет.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Известно, что дикие гуси, в отличие от домашних, не болеют сахарным диабетом. Ученые задумались: почему так? Причина диабета лежит в неспособности поджелудочной железы вырабатывать инсулин, поэтому сахар попадает из крови в клетку в излишнем количестве. Но так как углеводы быстро разрушаются и запасы их в организме невелики, то дикий гусь не мог бы пролететь и нескольких километров. Оказывается, гуси перед полетом «жируют», накапливают жир (вероятно, как и все перелетные птицы), который, разлагаясь до конечного продукта — сахара, не требует инсулина. Проверили эту идею: у дикого гуся удалили поджелудочную железу, он остался жив, а домашний гусь от такой операции погиб. У больных диабетом как раз наблюдается преимущественно углеводный обмен. В то время как, например, чукчи,

которые часами могут бежать рядом с нартами и имеют явно выраженный жировой обмен, сахарным диабетом не болеют.

Еще раз повторяем: сахарный диабет — не наследственное заболевание, родители могут передать вам только предрасположенность к нему, а вы уже сами, вернее, с помощью тех же сердобольных родственников, помогаете появиться диабету (обилие сладкой пищи, шоколад, изделия из муки высокого помола, молоко, исключение из рациона растительной пищи и др.).

Это грозное заболевание выходит на одно из первых мест от общей заболеваемости, что особенно опасно для детей. Диабет — это большая нагрузка на поджелудочную железу, в основном за счет образа жизни: рафинированные продукты, белый хлеб, кондитерские изделия, мороженое, мясная, жирная пища, ограничение двигательной активности, моторики кишечника, смешанная пища, то есть все то, что зашлаковывает наш организм, как вы узнали из книги. Как правило, у детей развивается инсулинозависимый диабет, им сразу назначают инсулин. Жизнь ребенка превращается не в радость, а в вечный страх перед болезнью. У взрослых, как правило, возникает инсулинонезависимый диабет.

Надо помнить один из основных законов Природы, что потребление должно соответствовать тратам, которых даже может быть больше. В противном случае возникает риск различных заболеваний, а не только диабета, главным образом инсулинонезависимого. При таком типе диабета бета-клетки функционируют нормально, но организм получает больше питания, чем расходуется, а поджелудочная железа выделяет больше инсулина, ибо организм «думает», что он будет израсходован. Но не тут-то было: хотя инсулина в клетках много, он не может поступать в клетки, которые не работают, и они теряют к нему чувствительность, что и является причиной развития диабета 2-го типа. И никакие лекарства не заставят клетку использовать глюкозу

Само по себе повышение концентрации инсулина в крови способствует развитию ишемической болезни сердца и других проблем, а лекарства, направленные на увеличение работы бета-клеток, только еще больше истощают поджелудочную железу, вызывая дополнительно различные осложнения, свойственные диабету, и сам он переходит уже в диабет

1-го типа, что еще больше усугубляет состояние больного. Ведь сниженный обмен веществ, который свойствен всем людям из-за отсутствия физической активности, не требует много инсулина и работы бе-та-клеток со всем их клеточным аппаратом, включая митохондрии,

которые детренируются. Чем больше потребляется углеводов, да еще легкоусвояемых, тем больше требуется инсулина, и поджелудочная железа работает на пределе своих физических возможностей. Организм, в свою очередь, реагирует на это явление образованием антител к бета-клеткам и инсулину, то есть возникает аутоиммунное состояние, при котором вместо инсулина продуцируется больше проинсулина, разрушающего сам инсулин соответствующими ферментами, и диабет в любом случае может перейти в диабет 1-го типа. Сама же клетка при этом вообще теряет чувствительность к инсулину.

Возникает вопрос: можно ли восстановить способность бета-клеток и других элементов поджелудочной железы и снова продуцировать инсулин? Да, конечно, но только с помощью усиления работы клеток, когда инсулин будет востребован и полностью будет утилизоваться работающими клетками.

Как это сделать? Залманов всю свою жизнь посвятил роли капилляров, этого «периферического сердца», в жизнедеятельности организма и доказал, что любое физическое воздействие с помощью мышц, начиная прокачивать кровь и включая запустевшие сосуды, усиливает образование энергии за счет повышения снабжения клеток необходимыми веществами и кислородом, независимо от возраста. Удивительно, но при физической работе капилляры развиваются не только в мышцах сердца, но и в мозгу, потому что основную роль по прокачке жидкостного «конвейера» организма берут на себя не только капилляры, но и повышенный тонус мышц, в которых они пролегают, а также «насосов», расположенных в главном венозном сердце — диафрагме и вспомогательном венозном сердце — икроножных мышцах, в суставах, работающих как помпы. При физической активности более экономно начинают работать сердце, система дыхания, причем этот процесс наблюдается независимо от того, чем страдает человек: будь то диабет, гипертония, перенесенный инсульт, инфаркт, различного рода заболевания суставов.

Как доказано спортивными физиологами, активизация скелетных мышц влечет за собой нормализацию всех обменных, энергетических у биохимических процессов иммунной, эндокриннойу сердечно-сосудистойу дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. Необходимо также заметить, что физические упражнения заменить инсулин не могут$_{y}$ а могут только уменьшить его дозы. Постепенноу с увеличением физической нагрузки у лиц, страдающих диабетом, особенно 2-го типа$_{y}$ исключаются все факторы дальнейшего развития диабета и его ос-ложненийу а затем

происходит излечение от него.

Общепринято мнение, что энергетические затраты восполняются мозгом только за счет сахара. Но, как считает Ф. Батмангхелидж, это верно только для тех случаев, когда в организме наблюдается мало воды и соли, что и приводит к ослаблению выработки энергии. Рассматривая проблему диабета, никто из ученых не обращает внимания на работу мозга. Мозг запрограммирован на то, чтобы автоматически повышать уровень содержания глюкозы в организме, так как она расходуется мозгом без участия инсулина напрямую. Особенно это сказывается при обезвоживании, ибо вода сама по себе — это основа энергетических процессов в клетке, и в таких случаях мозг полагается только на сахар, который повышается в крови. Вы не замечали, что при стрессовых ситуациях, когда организму требуется много энергии, человеку хочется есть? Нехватка воды в организме замедляет метаболические процессы и соли, которая отвечает за регулирование объема воды вне клеток. Количественное содержание соли в организме очень зависит от аминокислоты триптофана, которая также отвечает за уровень содержания соли в организме. При снижении количества триптофана и, соответственно, соли ответственность за удержание воды в организме берет на себя сахар, что сказывается повышением его уровня в крови. Когда инсулина вырабатывается мало, клетки организма недополучают глюкозу, калий остается вне клетки, а сопровождающая его вода также не проникает в нее. Многие связывают диабет с генетической предрасположенностью структур ДНК, где записана вся информация об организме, которая также не может нормально функционировать без достаточного количества воды и регулировать все функции белковых структур.

Инсулин является также тем веществом, от которого зависит проникновение калия в клетку. Если он остается вне клетки, это будет способствовать появлению аритмии, сердечным приступам и даже остановке сердца. Это обстоятельство лишний раз подчеркивает то, что инсулин регулирует объем воды в клетках.

Зависимость мозга от сахара вызывает приятные ощущения от сладкого. Если в крови мало сахара, печень начинает его вырабатывать вначале из крахмала, потом из белков, а затем из жиров. При мышечной активности с помощью энзимов — гормонов чувствительной липазы — жиры, расщепляясь, образуют сахар, идущий на энерготраты. Вот почему мышечные нагрузки должны быть обязательным условием жизни диабетиков. Эти энзимы одновременно очищают сосуды от жировых отложений. Если же человек находится в состоянии гиподинамии, но

работает в усиленном режиме или стрессе, он считает, что для компенсации нехватки энергии надо потреблять калорийную пищу. Но при этом только 20% питательных веществ и глюкозы достается мозгу; остальное достается клеткам организма или откладывается про запас. Вам теперь понятно, почему человек набирает лишний вес? Еслиу вместо того чтобы есть, принимать подсоленную воду у устраняющую чувство голода до 90 минут$_{у}$ вы просто постепенно будете терять вес лучше, чем при соблюдении диет.

Приемом воды за 15-20 минут до еды мы предотвращаем повышение концентрации крови, которая поглощает необходимую ей воду из близрасположенных клеток. Когда запас воды истощается, в расход идет энергия, хранящаяся в запасах кальция в клетках и костях. При этом одна молекула кальция, отделяясь от другой, высвобождает одну молекулу АТФ, за счет чего и образуется энергия. Когда вода и кальций потребляются в достаточном количестве, необходимость в высвобождении энергии, хранящейся в резервах кальция, отпадает. Поэтому кости являются отличным источником энергии. Наш организм обладает очень тонким механизмом абсорбции элементов, в результате чего в него попадает не весь кальций. Надо только ограничить жирную и жареную пищу Жирные кислоты заменяют аминокислоту триптофан, который, соединяясь с альбумином, не дает печени его разрушать. Жирные кислоты, разрывая триптофан с альбумином, образуют свободный триптофан, более 20% которого разрушается в печени.

Но есть две основные жирные кислоты, которые в организме синтезироваться не могут. Это альфа-линолевая кислота, известная как омега-3, и линолевая кислота — омега-6, которые участвуют в производстве клеточных мембран, гормонов и эпинервия. Богатейшим источником этих кислот является льняное семя и подсолнечное нерафинированное масло.

Следует обратить внимание на то, что при нарушении работы почек, при приеме воды надо быть особенно осторожным и не следует отказываться от лекарств.

Следует фиксировать, сколько воды вы выпили и сколько выделили, постепенно добавляя по половине-одному стакану в день. Если объем выделяемой воды увеличивается, то все в порядке.

Сама по себе вода является прекрасным мочегонным средством. Официальная медицина считает, что причиной заболеваний вода быть не может, а служит только средством транспортировки, что является крайне опасным заблуждением. Для вывода избыточной соли, образующейся в

результате обменных процессов, требуется увеличение объема мочи. При пониженной выработке мочи происходит опухание ног и век, вот почему количество потребляемой воды должно соответствовать количеству выделяемой мочи. Во время появления отеков прием подсоленной воды надо прекратить, а начнут спадать — прием воды можно постепенно увеличивать.

Кислород, вода, соль и калий являются основными элементами, необходимыми для нормальной жизнедеятельности организма. Около 27% соли находится в костях, необходимой для их твердости, поэтому дефицит соли в крови может служить развитием того же остеопо-роза, и чтобы сохранить должный уровень соли в крови, она извлекается из костей. Недостаток соли приводит к повышению кислотности органов, что, в свою очередь, служит пусковым механизмом образования опухолей. Если организм накапливает соль, то он пытается удерживать воду, которая, отфильтровываясь, направляется в клетку. Если количество потребляемой воды увеличивается, а количество соли нет, то организм начинает терять соль. Мышечные спазмы, головокружение, обмороки — это дефицит воды и соли, признаки обезвоживания организма.

При диабете инсулин перестает проталкивать воду в клетки, вследствие чего они обезвоживаются, а выделение инсулина уменьшается. При диабете 2-го типа длительный дефицит воды приводит к тому, что такое химическое вещество, как простагландин Е, один из заместителей гистамина, отвечающего за распределение воды в организме, подавляет бета-клетки поджелудочной железы. Если простагландина Е в крови остается много, он, в свою очередь, активизирует гормон интерлейкин-6, который, проникая в ядро клетки, производящей инсулин, постепенно расчленяя каркас ДНК/РНК в ядре клетки, лишает ее возможности нормального функционирования, вызывая необратимые изменения, а затем это осложнение распространяется на другие органы и, в первую очередь, вызывает расстройства сердечно-сосудистой системы: ретинопатии, гангрены конечностей, кистозные образования в печени, почках, мозгу и в самой поджелудочной железе.

Дефицит воды в организме также сказывается на выработке поджелудочной железой бикарбонатов, нейтрализующих излишнюю кислоту желудочного сока, поступающую в двенадцатиперстную кишку из желудка. Недостаток инсулина в организме перестает стимулировать раскрытие пор клеток, через которые в них должна поступать вода и необходимые вещества, в результате чего клетки начинают уменьшаться в размерах и даже умирать. Кислота, накапливаясь в двенадцатиперстной

кишке, вызывает резкое сокращение привратника жома между кишкой и желудком, что в дальнейшем приводит к образованию язв.

У детей процесс образования диабета такой же, как и у взрослых, только клетки, производящие инсулин, быстро разрушаются, почему эта болезнь и относится к аутоиммунным заболеваниям. Надо отметить, что резерв воды у ребенка гораздо меньше, вот почему ему надо всегда больше пить. Каждая клетка в мышцах должна быть наполнена водой до 75%, чтобы функционировать нормально. Когда организм растет и гистамин регулирует поступление воды и пищи, то частичное обезвоживание организма всегда у детей присутствует, стимулируемое ощущением жажды, что может компенсироваться только чистой водой, а не газированными напитками, чаем или кофе, соками. Соки даже могут повышать кислотность в кишечнике, при этом в жидкости повышается уровень калия, который, увеличивая уровень гистамина, вводит организм в состояние стресса, от которого недалеко и до болезней.

Практически большинство больных диабетом имеют избыточный вес. Дело в том, что им постоянно хочется есть, особенно на ночь, что еще больше усугубляет их состояние, сказываясь на работе всей эндокринной системы. Днем, как правило, организм должен жить за счет легкоусвояемой углеводной пищи, сгорающей с помощью инсулина, а жиры откладываются про запас. Ночью, когда поджелудочная железа, желудок, двенадцатиперстная кишка, печень, селезенка должны «спать», другая многофункциональная эндокринная железа — гипофиз — синтезирует соматотропный гормон (гормон роста), который участвует в распаде жиров. Если вы плотно поужинали, то поджелудочная железа начинает выделять инсулин и организм дает команду гипофизу не выделять гормон роста, что и приводит к ожирению.

В норме на поддержание основного обмена (минимальные траты энергии) с помощью гормона роста расходуется жиров до 150 г за ночь (за месяц до 4-5 кг), чего многие не добиваются с помощью диет или физических нагрузок. В норме углеводная с растительной пища в желудке задерживается до 2 часов, а мясная (да еще плохо пережеванная и запитая какой-либо жидкостью) — до 4-5 часов. С точки зрения же физиологии, желудок, двенадцатиперстная кишка должны быть свободны до 22 часов. А некоторые ученые утверждают, что последний раз вообще надо есть не позднее 16-17 часов, что способствует нормализации работы всех органов и систем организма.

Если же вы плотно поели на ночь, то двенадцатиперстная кишка, «просыпаясь», не может работать в нормальном режиме, из-за чего

раздувается и вместе с переполненным желудком поджимает вверх диафрагму, тем самым затрудняя работу сердца, легких, сдавливаются почки, селезенка, печень. Все это приводит к гастритам, дуоденитам, панкреатитам, гнилостным процессам в кишечнике, дисбактериозу, аллергиям. Увеличение в крови инсулина задерживает натрий в почках, а следовательно, и воду (вот вам и отеки, и гипертония), усиливается активность остеобластов — клеток, разрушающих кости (остеопороз). Так как весь желудочно-кишечный тракт «не спит», то другой эндокринный орган — эпифиз (шишковидная железа) — перестает выделять гормон сна — мелатонин, из-за чего у вас наступает бессонница, а затем хроническое недосыпание, что еще больше способствует ожирению.

Особенно при еде на ночь страдают дети. Ведь люди активно растут с помощью гормона роста до 20-25 лет, а затем этот гормон синтезируется все меньше и меньше, что ускоряет процессы старения. Очень вредна легкоусвояемая пища (белая мука, сладости), что способствует выработке мозгом гормона удовольствия, своего рода «кайфа», а пристрастие к такой пище приводит к замедлению роста, ожирению, наркотической зависимости от курения, алкоголя.

Что же прикажете делать? Днем есть только дробно и помалу, помня пословицу: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Непоздний ужин всегда должен быть легким, например, кусочек отварной рыбы с овощами, одно яблоко, кисломолочные продукты (нежирные простокваша, кефир). Перед тем как ложиться спать — не забудьте выпить чуть подсоленной воды, которая снимет чувство голода на какое-то время. Таким образом вы избавитесь от лишнего веса, гипертонии, диабета, остеопороза, нормализуется сон, избавитесь от вечного недосыпания, разбитости и главное — улучшите свое здоровье.

Первым средством защиты от диабета является отказ от жирной пищи, которая понижает чувствительность клеток к инсулину и замедляет процесс расщепления глюкозы.

• Особенно вредны насыщенные жиры в продуктах животного происхождения: мясе, яйцах, сыре.

• Старайтесь обогащать свой рацион углеводами, которые не вызывают резкого подъема сахара в крови: продукты грубого помола, бобовые, овощи, фрукты, в которых мало калорий, — но много клетчатки, минеральных веществ, которые задерживают всасывание глюкозы в кровь. Доказано, что употребление жирной рыбы (лосося, сардин) может даже предотвратить развитие диабета, так как содержащиеся в них жирные кислоты класса оме-га-3,6 помогают глюкозе проникать в клетки.

• Одновременно следует резко ограничить все углеводы с высоким гликемическим индексом сахара: всевозможные сладости, изделия из белой муки, картофель, очищенный рис, спиртные напитки.

Чем больше мы едим углеводных продуктов, тем больше их хочется, но они, оказывается, не насыщают, а, истощая, разрушают организм. Достаточно сказать, что в России в изобилии продаются конфеты, разные сникер-сы, пряники, пирожные, печенье, торты и т. п. Всего на душу населения приходится до 50 кг сахара, в то время как в США — 28, в Италии — 24, Японии — 22. При этом в указанных странах на душу приходится по 200-300 кг овощей и фруктов, а у нас в лучшем случае до 50 кг, из которых только половина доходит в свежем виде, да и то в заморском исполнении (химизированное, недозревшее).

При избытке легкоусвояемых углеводов неизбежны дефицит витаминов, повышение уровня холестерина и многое другое, от чего страдают сердце, печень, железы внутренней секреции, поджелудочная железа.

• При диабете хорошо пить овощные соки — морковно-капустный, например, калорий в них мало, а витаминов много, особенно для тех, кто хочет похудеть.

• Ученые подсчитали, что с малоподвижным образом жизни связано до 50% всех случаев возникновения диабета 2-го типа. При активном двигательном режиме повышается чувствительность организма к инсулину и тем самым облегчается поступление глюкозы в клетки, в связи с чем поджелудочной железе не приходится вырабатывать много инсулина, но главное, удается повысить регенерацию новых бета-клеток. Помните: движение — это жизнь.

• Нельзя не сказать несколько слов об искусственном заменителе сахара — аспартаме. Последний, кстати, слаще сахара в 180 раз и не содержит калорий, и поэтому считается безопасным. Однако это не так. Аспартам рекомендуется при диетическом питании с пониженным содержанием калорий, при сахарном диабете, а также желающим похудеть, что является завуалированным разрушением организма. Дело в том, что аспартам — это химическое вещество, содержащее в себе подсластитель аспартам, крахмал, Л-леуцин, сгуститель-соль, карбок-силометил, целлюлозу. Одна таблетка аспартама — это, как 1 кусочек сахара в 4,5-5 г, и только не рекомендуется больным с фенилкетонурией. В кишечнике аспартам распадается на две аминокислоты — аспартат, фенилаланин и метиловый спирт, который печень якобы превращает в нетоксическое вещество (а это ей надо?). Сладкий вкус через соответствующие рецепторы

вызывает в мозгу «цефалическую реакцию», в результате чего мозг посылает сигнал о прекращении выработки сахара и готовится к принятию новой порции пищи, а поджелудочной железе — выработки инсулина для поддержания сахара в крови на физиологическом уровне. Но пищи-то нет, и печень, прекращая выработку сахара из углеводов и белков, использует доступное для преобразования в сахар метаболическое топливо, что, в свою очередь, приводит к появлению аппетита, и вместо похудения организм набирает вес.

Ученые установили, что при приеме аспартама (в отличие от сахара) испытуемые продолжали ощущать остаточное чувство голода до 90 минут. Сладкий вкус заставляет мозг программировать печень на хранение, а не на расходование сахара. Если нет поступления пищи, то естественным желанием является чувство поесть, и чем больше вы получаете удовольствия от сладкого без поступления калорий, тем больше вы хотите есть. Удовлетворяя прихоть получать сладкое, как говорят на Руси «на халяву», используя допинги в виде искусственных напитков и веществ, таких как аспартам, сахарин, кофе, чай, алкоголь, наша цивилизация оказывает человеку медвежью услугу и дополнительные страдания, а промышленникам приносит изрядную прибыль.

Прекрасным натуральным сахарозаменителем является растение стевия. Трава стевии в своей естественной форме приблизительно в 1 — 15 раз слаще обычного сахара. Экстракты из стевии слаще сахара в 100-300 раз. Применение стевии в качестве подсластителя не вызывает никаких побочных эффектов.

Кстати, возьмите на заметку один из самых простых способов диагностических тестов на диабет. Известно, что слеза — соленая, так вот у тех, у кого развивается диабет, она сладкая. Немедленно переходите на ритм и стиль жизни, данные в рекомендациях книги, и конечно, надо посоветоваться с врачами.

И еще о слезах. Известно, что мужчины, скупые на слезы, да «железные леди», сдерживающие свои эмоции, в 5-6 раз больше страдают от стрессов, у них чаще возникают кожные и глазные болезни, повышается пото- и слюноотделение. Нелишне знать, что у детей до 4 месяцев нет слез, а своим криком они подают сигнал о том, что они голодны, у них мокрые пеленки, с ними мало общаются. А после 4 месяцев слезы — это сигнал боли или обиды. Так что поплакать — это не ваша слабость, а эмоциональное состояние, при котором из вас выходит лишний «пар», уравновешивая внутреннее состояние с воздействующими факторами. Как видите, слезы — это тоже один из аспектов здоровья, только они должны

быть адекватной реакцией, в противном случае это уже невроз.

Диабет диагностируется уже даже у грудных детей. В последнее время .врачи обратили внимание на то, что у грудных детей, которым давали в прикорм коровье молоко, что требует выработки соответствующих антител, провоцируется развитие сахарного диабета. Объяснения этому пока нет, ибо лет 10-15 тому назад подобная картина не наблюдалась. Немалую роль здесь, возможно, играет комплекс факторов.

Наиболее критическое время для развития сахарного диабета у детей падает на период полового созревания. В этот период происходят большие гормональные изменения, требующие много сахара, и единственным органом, отвечающим за норму сахара в крови, является поджелудочная железа, и при нарушении режима питания, образа жизни она не может выдержать такого напряжения и «ломается», а уменьшение выработки инсулина— сахарный диабет, и сахар, не усваиваясь, выделяется с мочой: жажда, худение при «хорошем» питании, вялость, даже потеря сознания. Мы вас призываем не лечиться у случайных людей, разного рода экстрасенсов, они вам не помогут. Даже введение бета-клеток не может излечить от этого грозного заболевания. Вместе с тем замечено, что те больные, которые научились преодолевать трудности, а любое страдание острит разум, добиваются больших успехов, становятся волевыми, целеустремленными людьми. Только не надо паники, а придерживайтесь рекомендаций, данных в книге, и советов врачей-эндокри-нологов.

Запомните! Вместе с очисткой печени идет очистка и поджелудочной железы, так как они фактически работают в паре, и нарушении функции одного органа сказывается на другом. Вотнекоторыерецепты,которыепомогутвамвборьбе с диабетом:

• Очистка кишечника, печени и одновременно поджелудочной железы, а также соблюдение правил питания.

• Крапиву промыть, в тенечке просушить, помешивая, измельчить и сложить в холщовый мешочек. Насыпать в 0,5 л бутылку наполовину и залить водкой, настоять 5-7 дней, процедить, отжать и принимать по 1 ст. ложке 3 раза перед едой.

• Земляная груша (топинамбур) — прекрасное средство для нормализации работы желудочно-кишечного тракта, оказывает послабляющее действие, снижает сахар в крови. Есть в сыром виде как отдельно, ma/c м с салатами, wo 7-j? груши средней величины ежедневно.

• Черника, голубика, брусника, клюква обладают хорошими сахаропонижающими свойствами из-за наличия в них миртилина. Можно использовать и их листья: на 1 л кипящей воды горсть листьев. Подержать

3 минуты, снять с огня, процедить, отжать и пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

• Корень лопуха измельчить, створки фасоли, листья черники, брусники, клюквы, смородины (что будет) смешать всё поровну. 3 стакана смеси залить 3 стаканами кипятка, подержать в термосе 8-10 часов, прокипятить 5 минут, процедить, отжать и принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза перед едой.

• Корень одуванчика, лопуха по 3 части, крапива двудомная, плоды шиповника, верхняя часть цветущего овса по 4 части. Измельчить, смешать, 2 ст. ложки смеси в 0,5 л кипятка, томить 30 минут, затем подержать на малом огне 10 минут, процедить, принимать по 1/2 стакана после еды 2-3 раза. Замечено, что если крапиву принимать по 1 ст. ложке, никаких последствий не будет (она способствует свертыванию крови).

• Не забудьте о клетчатке (капусте, горечах и др.), которая, нормализуя работу кишечника, оказывает ле-небное действие при диабете, атеросклерозе, варикозном расширении вен, камнях в печени, почках, укрепляет защитные силы организма.

• Лавровый лист (15 штук) измельчить, залить 3 стаканами кипятка, настоять в термосе 3 часа. Если сахара до 12 единиц, то пить по 100 мл за 30-40 минут до еды 3раза, если больше, то по 200мл в течение 2-3месяцев. Перерыв 1 месяц.

• Утром и вечером пить по одному стакану кефира (простокваши) с 1-2 ст. ложками гречневой крупы за 30 минут до еды. Греча является одной из круп, которая нормализует работу печени и поджелудочной железы из-за наличия в ней многих необходимых для организма элементов.

• Листья земляники — легкое противодиабетическое средство. Во время сбора ягод срывать сильные, зеленые листья, разложить на бумаге и в тенечке посушить, растереть и сложить в стеклянную банку с плотной крышкой. 1-2 ст. ложки на стакан кипятка (20 г сушеных листьев), потомить 20 минут, процедить, отжать, пить маленькими глотками: помимо легкого сахаропонижающего действия оказывает мочегонный эффект, способствует выведению солей из организма, снижению кровяного давления, нормализует сердечный ритм при инфарктах; средство профилактики подагры, образования камней в печени, почках.

• При употреблении острых трав: перца, крапивы, полыни, пижмы и других — улучшается работа печени, поджелудочной железы, слизистой желудочно-кишеч-ного тракта, существенно снижается сахар в крови, устраняются последствия инфарктов (аритмии), инсультов.

• Перегородки от 15-20 грецких орехов залить 1 стаканом воды,

кипятить 10 минут. Дозу разделить на 3 части, которые выпить в течение дня.

• Без активных упражнений, особенно направленных на укрепление мышц живота и спины, диабет не излечить, о чем подробно рассказываю в книге «Пути избавления от болезней: гипертония, диабет...».

ПРОСТАТИТ, АДЕНОМА

^ Основная причина этих заболеваний заключается в плохой работе желудочно-кишечного тракта, завалах в нем каловых масс, застойных явлениях в малом тазу Поэтому никакое лечение вам не поможет, пока вы не очистите печень, не нормализуете работу кишечника и не будете придерживаться рекомендованного ранее режима питания.

Постарайтесь использовать любой момент, чтобы делать следующие упражнения: сидя, лежа втягивать прямую кишку внутрь за один раз или с приобретением опыта ступенчато (задержать3-5 секунд) и также ступенчато расслабиться (можно использовать ректальный маг-нитотрон В. С. Патрасенко.). Научитесь сжимать только корень пениса, держать 3-5 секунд, расслабиться.

Хорошо ежедневно делать контрастные компрессы в области промежности: полотенце, смоченное горячей водой, сменяется через 30-40 секунд на полотенце, смоченное холодной водой; вся процедура 5-8 минут. После акта дефекации обязателен туалет с холодной водой.

При заболеваниях предстательной железы необходимо бросить курить, а прием алкоголя предельно ограничить, и если пить, то только сухие вина.

• Употреблять больше растительной пищи, особенно петрушки. Пить отвар из молодых листьев брусники, или смородины, или обеих вместе (10-15 г на 0,5 л кипятка, после остывания пить по 0,5 стакана 3раза в день). Отвар готовить только свежий.

• Хорош отвар из ягод шиповника (2 ст. ложки измельченных ягод, 0,5 л кипяченой воды, кипятить 10 минут и настаивать в эмалированной кастрюле в течение суток, затем принимать по 0,5 стакана 2 раза в день после еды). Если шиповник будете настаивать 2-3 часа, тогда принимать отвар надо 3 раза в день.

• Конский каштан (семена) разбить, собрать кожуру 50 г, залить 0,5 л водки и настоять 10 дней. Процедить, настойку хранить в холодильнике. Принимать по 30 капель на 50 мл воды 2 раза в день, утром и вечером, за полчаса до еды. Принимать 20 дней, 10 дней перерыв, до тех

пор пока не используете всю настойку. Эта настойка полезна при геморрое$_{у}$ гипертонии, тромбофлебитах, варикозном расширении вен и т. д.

• Возьмите нарезанных зеленых грецких орехов, на 1/3 заполните бутылку (из-под шампанского) и залейте керосином. Настаивать 2 недели, принимать по 1 ч. ложке утром и вечером за 30 минут до еды, запивая водой.

• В апреле, когда сойдет сок, собрать кору с осины, желательно с тонких веток, высушить в духовке, измельчить, 700 г залить 200 мл водки и настоять в темном месте 2 недели. Процедить, отжать и принимать по 20 капель перед едой 3 раза в день. Капли лучше вливать в столовую ложку водки. В другое время кору осины брать по 150 г.

• Хвостовую часть 3-4 средних луковиц отрезать на

2-3 см, а одну луковицу разрезать на 4 части и положить в чашку, залить 200 мл растительного масла. Поставить на водяную баню и пропарить до 2,5 часа. Жидкость отжать через марлю и сделать микроклизму 100 мл, после чего посидеть на грелке 2 часа. Через 5 дней оставшуюся жидкость подогреть и снова сделать клизму (на ночь), что повторять до получения результата.

• В 1-й день утром за 1 час до еды съесть луковицу средних размеров, ничем не заедая. На 2-й день — 0,5 стакана тыквенных семечек (без шелухи), подсушенных естественным способом, пропущенных через мясорубку вместе с кожурой, залить 0,5 стакана воды, съесть (выпить). На

3-й день съесть 0,5 стакана ядер грецких орехов, и так в течение 3 месяцев, чередуя лук, семечки, орехи.

• Свежий лук — съедать как можно больше и подольше. У нас был такой случай в практике, когда больной за 1 месяц съел 3 кг лука, так все явления с предстательной железой прошли.

• Тыквенные семечки помять, освободить от шелухи и вместе с кожурой пропустить через мясорубку. 2-3 ч. ложки высыпать в 0,5 стакана воды, пленку, которая всплывет, убрать, а воду с семечками выпить. Это делайте, сколько хотите. В тыквенных семечках находится цинк, без которого предстательная железа не может нормально функционировать.

• 20-25 гвоздичек (приправа) на 1 л кипятка в термосе держать ночь. Пить 10 дней по 0,5 стакана 4 раза в сутки за 30 минут перед едой и перед сном.

• Ежедневно выполнять комплекс упражнений, указанных далее.

При простатите, аденоме многие целители используют керосин. Сам по себе керосин не вреден, но лучше его пропустить через активированный уголь, что снижает уровень углеводорода, вредного для организма. Лучше всего принимать дистиллированный керосин. При температуре 100-150 °С выпариваются вредные составляющие. Готовится дистиллированный

керосин так. Берется 1 л керосина в небольшой кастрюле, которая ставится на деревянный кружок в большую кастрюлю, заполненную водой. Закрывается перевернутой крышкой, в которую наливается холодная вода или кладется лед, чтобы процесс дистилляции шел активнее. Из 1 л керосина получают 350-400мл дистиллированного, который будет плавать сверху воды. Принимать по 1-2 капли на стакан чая 2-3 раза в день в течение

4-5 недель. Или на 1/3 стакана теплой воды добавить по

1 ч. ложке меда и керосина. Принимать до еды по 1 ч. ложке 3 раза в день 4-5 недель. Побочных явлений, кроме иногда возникающей после первых приемов рвоты, нет.

Кандидат географических наук, знахарь М. П. Тодик предложил как универсальное средство экстракт зеленого грецкого ореха с керосином под названием «Тодикамп». Исследования, проведенные А. Маленковым, позволяют рекомендовать этот препарат при заболеваниях мужской и женской половой сферы, артритах, атеросклерозе, пиелонефрите, гипертонии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, шизофрении, онкологических заболеваниях, детском церебральном параличе и др.

Для усиления половой потенции:

• 0,5 кг лука мелко нарезать и поджарить на сливочном масле до румяной корочки, есть это блюдо за 2-3 часа до сна с черным хлебом.

• Взять головку чеснока (2-3,5 см), каждую дольку очистить, разрезать вдоль на две части, положить в бутылку с широким горлом и залить 300 мл водки или спирта, разбавленного пополам с водой. Бутылка завертывается в темную бумагу и в темном месте (в шкафу) настаивается 3 дня. Затем настой процедить и держать в холодильнике. В районах Сибири такую настойку можно делать из лесного лука-черемши (колбы), но только надо при этом брать нижний ствол (он всегда белого цвета, остальное отрезается). Взять 50 г такой черемши$_y$ разрезать на дольки и еще пополам вдоль, также положить в 300 мл водки или разбавленного спирта. Мужчинам принимать по 30-35$_f$ а женщинам по 20-25капель 3раза в день перед едой.

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

История медицины знает немало случаев, когда официальная медицина преследовала инакомыслящих, которые могли делать то, что она не могла. Будь то А. А. Бадмаев, который мог лечить любые болезни и считал, что в основе заболеваний лежит нарушение энергетики; А. С. Залманов, который считал, что болезнь — это нарушение кровоснабжения тканей, капилляров, и многие другие. В большинстве случаев врачебная мафия оказывалась сильнее здравого смысла, а нетрадиционно мыслящие целители, в том числе и врачи, добивались таких результатов в лечении больных, которых невозможно было достичь с помощью методов и средств официальной медицины.

Лечение раковых больных — это довольно сложный процесс, зависящий от степени развития опухоли, ее локализации. Использование химио- и радиотерапии официальной медициной было основано на том, что раковая клетка якобы более чувствительна к такого рода воздействиям и это замедляет ее рост. Доказывалось также, что раковая клетка размножается гораздо быстрее, чем здоровая. Однако последние исследования показали, что раковая клетка делится медленнее, чем здоровая. Ведь здоровые клетки делятся со скоростью их разрушения: сколько погибло, столько и возникло, а раковая клетка в этом отношении просто не поддается контролю, и новая клетка (по своей программе) производится чуть быстрее, чем разрушается старая. Вот почему и образуется опухоль.

Кризис медицины в подходе к лечению онкологических заболеваний лежит, так же как и в других областях медицины, не в поисках причин их возникновения, а в устранении симптомов или хирургическим, или химио-, радиотерапевтическим путем, что, как показывает практика, в большинстве случаев безрезультатно.

Отто Варбург еще в 1932 году получил Нобелевскую премию за работу, в которой доказал, что раковая клетка образуется в результате анаэробного голодания, то есть недостатка кислорода в тканях. Сейчас уже доказано, что практически все заболевания имеют первооснову именно в недостатке кислорода, закислении среды. Хитро поступают в США, оперируя рак: на опухоль сажают пиявок, и за счет увеличения снабжения клеток кислородом опухоль за 20-30 минут уменьшается в 2-3 раза, и ее удаляют уже без всяких осложнений.

Хирургическое же вмешательство дает эффект только в самом начале возникновения опухоли, и то в последнее время практики стали замечать, что хирургическое вмешательство открывает доступ активизирующему кислороду и образованию большего количества свободных радикалов, что,

в свою очередь, способствует образованию метастазов.

Интересен факт, который отечественная медицина старалась замолчать. В 1994 году в Сиднее проходил Всемирный конгресс онкологов, где было официально признано, что традиционных (предложенных официальной медициной) методов лечения онкологических заболеваний в перспективе нет. Однако народная медицина и здесь оказалась впереди планеты всей, но и только. Министерство здравоохранения предпринимает все усилия, чтобы защитить честь мундира, оказавшись не в состоянии сделать то, что сделала народная медицина.

Перекись водорода

Нас, как, вероятно, и многих ищущих врачей; всегда интересовал вопрос, откуда берутся такие болезни, как рак? Несмотря на то что мы знаем многих онкологов, занимающих достаточно высокий ранг в этой сфере, до сих пор никто из них нам внятно о причине заболеваний ответить не мог. Наш многолетний клинический, да и опыт народных целителей позволяет высказать собственное мнение по этому вопросу. Занимаясь вопросами дыхания применительно к вопросам космической медицины, один из видных клиницистов страны Б. Е. Вотчал посоветовал обратить внимание на перекись водорода как на один из резервных механизмов образования кислорода в организме. Любая клетка — самодостаточный организм, который имеет все необходимое для своей жизнедеятельности: систему дыхания, питания, выделения, энергоснабжения и т. п. Эти процессы должны проходить при нормальном обеспечении кислородом (анаэробном дыхании), в том числе за счет образования и разложения перекиси водорода (H_20_2 как промежуточного звена биоэнергетических процессов), принимающей активное участие в деструкции продуктов метаболизма. Хотя ее в организме образуется клетками иммунной системы (лейкоцитами и гранулоцитами) мало, но она выполняет две немаловажные функции. Перекись водорода принимает активное участие во всех биоэнергетических реакциях: белковом, жировом, углеводном обменных процессах, образовании тепла в клетках, витаминов, минеральных солей, улучшает реологию (текучесть) крови, способствует нормализации кислотно-щелочного равновесия, утилизации сахара, тем самым облегчая работу инсуляр-ного аппарата поджелудочной железы, и многое другое. И второе, не менее важное: H_20_2 является одним из самых лучших антиоксидантов: разрушает токсические вещества в организме и уничтожает любую инфекцию (вирусы, бактерии, грибки и т. п. паразитов). Оказывается, чем больше мы вдыхаем атмосферного кислорода, а его еще

надо в организме превратить в атомарный, на что тратится много энергии, тем больше образуется свободных радикалов (кислород, на орбите которого есть неспаренный электрон, обладающий агрессивными свойствами, и которому даже приписывается одна из причин различных, в том числе раковых заболеваний, о чем вы уже знаете). При недостатке кислорода, а его всегда не хватает, причин чему много, окислительно-восстановительные процессы в организме идут не до конца и перекиси водорода вырабатывается мало или ее вообще нет, что приводит к закислению среды, зашлакованности, а затем к различным заболеваниям. Так, например, по данным Маалена и Флетчера, при лейкозе образование H_20_2 уменьшается до 70%. Наш организм — совершенная машина, где все предусмотрено. Например, если заболел какой-то орган и его стационарные клетки не справляются с проблемой, в том числе и из-за недостатка кислорода, то к ним подключается мобильная передвижная бригада клеток-кил-леров — убийц всего того, что мешает нормальной работе клеток. Так как у этих клеток напряженная работа, то они живут не очень долго, всего 2 недели, в то время как эритроцит — 4 месяца.

Помимо интереса к перекиси нас всегда интересовал вопрос: а на какой энергии работает клетка? Ученые Украины, а затем и Киргизии ответили, что наша клетка работает, как все живое в Природе, на ультрафиолетовом излучении в определенном спектре частот, с одновременным образованием озона и атомарного кислорода, без которого не происходит ни одна биоэнергетическая реакция. В результате многолетних исследований было создано устройство для ультрафиолетового облучения биожидкостей «Гелиос-1», которое отличалось от аналогичных существующих приборов («Изольда» в СССР, РФТ в Германии и др.) тем, что соотношение между потоком жидкости и облучением выполнено конструктивно и может использоваться практически в любых условиях. Улучшение реологических показателей крови (ее текучести), устранение воспалительных процессов, восстановление репродуктивных функций, повышение бак-терицидности крови, нормализация работы кровеносной системы, энергетическая подпитка и нормализация жизненно важных функций организма — иммунной системы, метаболических процессов и многое другое — это все ультрафиолетовое облучение в авторском варианте.

Осталось только соединить эти два способа — ультрафиолетовое облучение биожидкостей и H_20_2, как все встало на место, использование этих методов делает излишним применение такого дорогостоящего

способа, как гипербористическая оксигенация, проводимая в барокамере. Вероятно, из-за простоты способа использования той же H_20_2 для лечения различных заболеваний, о котором уже знали и применяли более 100 лет тому назад, да еще в сочетании с УФО, они в нашей стране не получили должного признания, хотя за рубежом и применяются (У. Дуглас, 1998 г.), правда в менее эффективном методическом варианте.

Наружно: 3%-ная H_20_2— 1-2 ч. ложки на 50мл воды в виде компрессов, втираний в любые болезненные места при кожных заболеваниях, полосканий. При любых состояниях (грипп, головная боль, особенно при болезни Паркинсона и рассеянном склерозе и др.) следует пипеткой закапывать в нос из расчета 10-15 капель на 1 ст. ложку воды сначала в одну, потом в другую ноздрю. Через несколько дней можно вводить по 1 кубику шприцем (утром и вечером)$_y$ а больным чаще.

Внутрь: начиная с 1 капли на 1-2 ст. ложки воды 3 раза в день за 30 минут до еды или через 2 часа после, ежедневно добавляя по 1 капле до 10 на 10-й день, перерыв

2-3 дня, и принимать уже по 10 капель, сколько хотите. В дальнейшем при отсутствии дискомфортных явлений в каждый стакан чуть подсоленной воды, выпиваемой натощак в течение дня (а это суммарно от 1 до 2 л), следует добавлять от 5 до 10 капель 3%-ной H_20_2.

Внутривенно: 2мл 3%-ной H_20_2на 200мл физиологического раствора вводить медленно, по 60 капель в минуту (капельница): в первый день 100 мл$_y$ 2-й — 150мл$_y$

3-7-10-й день по 200мл. В первые дни возможно повышение температуры, в связи с тем что при этом происходит гибель патогенной микрофлоры, это норма. В месте

инъекции возможно покраснение, приложите холодный компресс. Только надо помнить, что этот метод в России не узаконен, хотя за рубежом он применяется. Затем количество 3%-ной H_20_2 на 200 мл физраствора можно увеличить до 10 мл, или 0,15%-ный раствор.

Надо помнить, что H_20_2 должна вырабатываться у нас в организме, только для этого надо создать условия -очистить его от внутренней грязи, о чем вы уже знаете. Помните: чем меньше в организме кислорода, то есть клетки находятся в бескислородной среде, тем быстрее там развивается раковый процесс, ибо в такой закислен-ной среде клетки мутируют и

начинают жить по «своим законам».

Так как наш организм из-за относительной обездвиженности, характера питания и других факторов практически всегда испытывает недостаток в кислороде, то прием H_20_2 при любых расстройствах будет не лишним.

Противопоказаний для применения перекиси водорода практически нет при рекомендуемых дозах, кроме гемофилии, афибриногенемии, капилляротоксикоза, тромбоцитопенической пурпуры, гемометической анемии и ДВС-синдрома (данные Медицинской академии г. Ижевска).

В настоящее время появилась реклама о применении озонотерапии при различных заболеваниях. С одной стороны, это звучит интригующе, а с другой — прослеживается безграмотность на всех уровнях тех, кто применяет этот метод. Дело в том, что озон — это ядовитый газ, быстро разлагающийся атомарный кислород, который и оказывает целительное действие. В Природе существует закон «трио», включающий солнце, воздух и воду — ключевые начала всего живого на Земле. Отсутствие какого-либо из этих составляющих или их нарушение вызывают непредсказуемые процессы или болезнь. Разумнее и правильнее говорить об атомарно-кислородной терапии, которая и должна являться перспективным способом профилактики и лечения болезней, независимо от их характера. Исследованиями установлено, что никакие биоэнергетические процессы в организме не происходят без взаимных переходов свободных электронов и ионов, что все они совершаются в клетках на атомном уровне. Кислород в природе существует в трех видах: молекулярный, атмосферный и атомарный, образуемый из перекиси водорода, вырабатываемой клетками иммунной системы, и озона. Все они отличаются количеством электронов и энергоемкостью, наиболее активным является озон, который в организме мгновенно превращается в атомарный кислород. Именно атомарный кислород является конечным звеном в кислородотерапии. Вот почему целесообразнее называть этот метод лечения — атомарно-кислородная терапия. Ультрафиолетовое излучение в определенном спектре, как проявление фотосинтеза, используемое в разработанном нами приборе «Гелиос-1» и других, в организме образует озон, превращающийся в атомарный кислород, тем самым подпитывает клетку энергией, необходимой для ее нормальной жизнедеятельности. Этот процесс выступает как самый сильный природный оксидант, нормализует окислительно-восста-новительные процессы и, что не менее важно, уничтожает любые патогенные проявления (вирусы, грибы и т. п.). Таким

образом, атомарно-кислородная терапия является основополагающей для нормализации любых патологических проявлений, без чего наша жизнь невозможна.

Метод Шевченко

Особенно большое распространение с помощью журнала-газеты «Здоровый образ жизни» получил метод лечения рака Н. В. Шевченко.

Исходные продукты: растительное масло, овощи, фрукты, водка. Дело в том, что в растительной пище, особенно свекле, много холина, который, распадаясь в организме, выделяет триметиламин, газ с запахом селедки, который очень токсичен и способствует распаду раковых клеток, прекращая в них синтез белка. В растительном масле, особенно льняном, много полиненасыщенных кислот, в частности линолевой, являющейся пусковым механизмом для образования перекисного окисления липидов (жирных кислот мембран клеток), которая, так же как и соли калия, является катализатором роста клеток. В результате такой реакции образуются гидроперекиси (это та же перекись водорода) — очень ядовитые соединения, при которых происходит мощный выброс фотонов, квантов света и молекулярного кислорода, разрушающих патологические, в том числе раковые клетки.

Необходимо взять 30 мл нерафинированного растительного масла (подсолнечного или льняного), добавить 30мл водки, смешать. Пить за 15-30минут до еды 3раза в день. Курс лечения — 10 дней, перерыв 5 дней. Таких курсов проводят от 3 до 5. После первых приемов смеси возможны диспепсические расстройства (тошнота, редко рвота). Во время лечения как можно больше есть свеклы в любом виде.

К сожалению, если больной начал принимать эту смесь, то это надо делать все время, только по 15 мл масла и 15 мл водки 1 раз в день.

Однако следует сделать одно существенное замечание по поводу приема смеси Шевченко, которую он взял из арсенала народной медицины.

Во-первых, он не врач. Во-вторых, известно, что к любому принимаемому средству организм быстро привыкает, и он выключает Природой заложенные механизмы из физиологической цепи: зачем работать, когда есть искусственные заменители. Вот почему Шевченко рекомендует принимать эту смесь всю жизнь. Но ведь многие эту смесь не переносят из-за болей в области печени, громадной на нее нагрузки и непереносимости алкоголя. Официальная медицина по этому поводу

молчит, так как эту смесь больные начинают принимать тогда, когда они доведены до крайнего состояния (III-IV-й стадии, да еще с метастазами) и хватаются за эту смесь как за соломинку. Круг замкнулся и разорвать его никто не хочет, ибо эта проблема многолика: социальная, экономическая, экологическая, личностная и т. п.

Лечение травами

В последнее время для лечения онкозаболеваний все чаще советуют принимать траву болиголов, его соцветия. Болиголов положить в банку доверху, залить водкой до краев. Емкость герметично закрыть, поставить в темное, прохладное место на 18 дней. Процедить и держать в закрытой посуде, бутылке. Принимать утром натощак за час до еды, начиная с одной капли на 1/2 стакана воды, и каждый день дозу увеличивать по одной капле, и так до 40, затем снова возвратиться к одной капле. Перерыв 1-2 недели. Лечение повторить 2-3 раза.

Аконит. Особенно рекомендуется при плоскоклеточном раке. Рецептура такая же, как при болиголове.

Зверобой продырявленный. 1 ст. ложку травы на 200 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить, тшть wo 750 мл 3 раза в день после еды.

Спиртовая настойка травы 1:5 на водке, настаивать неделю и пить по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. При раке молочной железы местно.

Лопух большой. 2 ст. ложки корней на 0,5л воды, кипятить 15 минут и пить по 100 мл 3 раза в день. Свежий корень натереть на терке и есть по 1 ст. ложке 3-5 раз в день. При раке молочной железы местно, листья или кашицу.

Сабельник болотный. 1 ст. ложку сабельника и 2,5 ст. ложки измельченного девясила залить 0,5 л водки, настаивать 21 день в темном месте. Пить по 1 ст. ложке утром натощак, запивая водой.

Полынь горькая, обыкновенная. 1 ст. ложку травы на 200 мл кипятка, настаивать 20 минут и пить по 50 мл 3 раза в день до еды> Спиртовая настойка травы 1:10 на водке, пить по 30 капель 3 раза в день перед едой. При раке прямой кишки и наружных опухолях — местно примочки с отваром. Курс лечения должен быть не меньше 1-1,5 месяца, дальше в зависимости от результата лечения.

Хвощ полевой. 1 ст. ложку травы на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, пить по 100мл после еды 3раза в

день. Настойка: 4 ст. ложки на 1 л белого вина, настаивать 2 недели, гштъ по 1 ч. ложке 3 раза перед едой, несколько дней по 2 ч. ложки.

Если нет болиголова, аконита и других растений, поможет картофель «синеглазка» («цыган»). Картофель поставить на свету, подержать 1 месяц,

зеленые ростки вместе с глазками мелко нарезать, поместить в бутылку, заполнив на 1/3 или половину, доверху залить водкой, настаивать 21 день. Затем отжать, процедить. Принимать так же, как болиголов.

Фибромиома. Заболевания матки, женских половых органов вызываются множеством причин. Но, по нашему мнению, основными причинами являются: аборты, нарушения гормональной сферы, нерегулярная половая жизнь и отсутствие ее в более пожилом возрасте, застойные явления в малом тазу, запоры, зашлакованность ки-шечн тка. При ослаблении иммунной системы, как правило, активизируется патогенная микробная флора. Достаточно провести очистку кишечника и нормализовать его работу, а также очистку печени и ряд процедур, как миома, фибромиома и более поздние их стадии, мастопатия регрессируют. Вот несколько рецептов народных целителей:

• Взять по 50 г тысячелистника, шиповника, сосновых почек (март, апрель), майской полыни, зверобоя, по 200 г чаги, сока алоэ, коньяка или спирта и 500 г меда. Алоэ приготовить заранее за 12 дней, пропустить через мясорубку (возраст алоэ не меньше 3 лет), отжать, что-бьтолучилось 200 г сока, поставить в холодильник. Чагу измельчить молотком, траву мелко нарезать и все компоненты положить в эмалированную посуду, залить 3 л остуженной кипяченой воды и на медленном огне греть в течение 2 часов, не допуская кипения. Как только состав сильно нагреется, снять с огня, потом снова поставить. Затем укутать в одеяло, шубу и поставить на 30 часов в теплое место, затем процедить, добавить мед, коньяк и алоэ ина3 дня поставить в темное место. Принимать: первые 6 дней по 1 ч. ложке за полчаса до еды, затем по

1 ст. ложке, и такой курс — 3 недели. Максимальный —

3 месяца. Первое время могут быть боли внизу живота, они преходящие.

• 1 ст. ложку нарезанной огуречной ботвы залить

3 стаканами воды, кипятить 5 минут, настоять 2 часа, процедить и по 1 стакану в день пить мелкими глотками

3 дня. Перерыв 10 дней, и снова такой же прием. Общее время 3-6 месяцев.

• Настойку чистотела пить по 1 ч. ложке на стакан воды или 1 ст. ложку сухого чистотела на стакан кипятка потомить 5-10 минут, процедить и пить натощак по 1 ст. ложке на стакан воды. Делать микроклизмы с теплым раствором: 1 ч. ложка чистотела на 100 мл воды. Вначале 1 ч. ложка, затем 1 десертная, а из сухого — 1-

2 ст. ложки настоя.

• Упражнение: ходьба на ягодицах, более лучшего метода устранения застойных явлений при заболеваниях женской и мужской половой сферы, застоях в малом тазу, запорах, геморрое, снижении тонуса кишечника мы не знаем.

При фибромиоме также хорош следующий рецепт:

1 стакан скорлупы кедрового ореха залить 0,5 л водки, настаивать 7 дней в теплом, темном месте, каждый день встряхивая, процедить, принимать по 1 dec. ложке 2-3 раза в день. Перерыв 7 дней — далее принимать уже по 1 ст. ложке, и так 6 курсов. Скорлупу можно использовать повторно, только настаивать надо 3 недели.

При миомах, фибромиомах также используйте другие рецепты, рекомендуемые при онкологических заболеваниях.

Фиброзно-кистозная мастопатия:

• 100 г укропа (семена), 0,5 л молока, потомить на медленном огне, настоять 2 часа, принимать до еды 3раза в день по 50 мл в течение 3 недель.

•1ч. ложку сухого чистотела смешать с 2 ч. ложками топленого сливочного масла и 1 ч. ложкой камфарного, все перемешать, выдержать до 10 часов и прикладывать к больному месту, намазывая мазь на капустный лист.

• Прикладывать в теплом виде мякоть тыквы, периодически ее меняя.

Мастопатия:

• 100 г корней лопуха, 100 г касторового масла, сок 1-

2 лимонов, 100 г меда, все перемешать, да/иь смеси сутки постоять. Смочить хлопчатобумажную ткань и прикладывать к больному месту.

• Свежую капусту пропустить через мясорубку, смешать с несколькими ложками простокваши, смочить хлопчатобумажную ткань и прикладывать на ночь.

• Пихтовое и кедровое масла помогут расстаться с мастопатией, явлениями расстройств половой сферы при втирании в кожу. Хорошо сочетать втирание с приемом пихтовой воды: на 50 мл воды взять 2-3 капли масла в горячем виде (40-50 °С), пить маленькими глотками. Даже болезнь Бехтерева может отступить в комплексе с приемом пихтовой воды со втиранием масла в кожу головы и позвоночника на 2-3 часа с последующим смыванием водой.

Фибромиома, аднексит, бели, эрозия шейки матки, грибки:

• Взять по 1 ст. ложке жженых квасцов и медного купороса на 1 л воды, кипятить 5 минут на медленном огне. Остудить, процедить через 4-5 слоев марли. Для спринцевания используется 1 ст. ложка голубоватой водички на

1 л кипяченой воды; спринцеваться на ночь 10-12 раз. Перерыв 10 дней, и, если не помогло, проведите еще 2-3 раза эти процедуры.

• Кусочек белого лука положить на блюдце с медом, так, чтобы он был покрыт медом, и оставить на ночь (на день). Вечером положить этот кусок лука в марлю, вложить во влагалище так, чтобы хвостик от марли был снаружи. Утром всё выбросить. Таких процедур сделать 10-12.

При белях смешать по 1 ч. ложке борной кислоты, медного купороса с 1 л воды, держать 2-3 дня, перелить в другую посуду. Использовать по 5 ч. ложек на 5 л воды при подмывании.

Аднексит. Причин этому заболеванию много, а результат — бесплодие, постоянная болезненность и многое другое. Взять в равных частях, разогреть на водяной бане мед и прополис. Приготовленный тампон смочить горячей (чтобы терпела рука) смесью и, обвязав ниткой, ввести на ночь во влагалище. Сделать 10 процедур. Вместо прополиса можно использовать облепиховое масло. В первые дни будет ощущение нарыва, потерпите.

Климакс. Чтобы избавиться от приливов, 80-100 г пшеницы замочить на сутки (вода должна покрывать зерна)у накрыть бумажной салфеткой, слить воду, промыть зерна теплой водой, подержать часов 8-10. Зерна прорастуШу те$_{у}$ которые не взошли, больные выбросить, еще раз промыть, пропустить через мясорубку, залить горячей водой, добавить по 1 ч. ложке меда и сливочного масла$_{у}$ перемешать, остудить. Это ваш завтрак в течение 1 -2 месяцев. До обеда ничего не есть$_{у}$ не пить. Уже через 1-2 недели почувствуете результат.

Полипы. В последнее время при обследованиях у больных часто находят полипы, будь то гайморовы пазухи или кишечник. Оказывается, хорошим диагностическим признаком наличия полипов в организме больного являются висячие родинки, бородавки на теле. И хотя полипы считаются доброкачественными новообразованиями, но хирурги, как правило, рекомендуют их убрать, а это уже операция. Оказывается, можно их убрать и без оперативного вмешательства, с помощью чистотела. В народной медицине чистотел используют в качестве болеутоляющего и спазмолитического средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Он вызывает задержку роста злокачественных новообразований, прижигает бородавки, кондиломы, оказывает бактерио-статическое действие на возбудителей туберкулеза. Одним словом, чистотел чистит тело. Используют только надземную часть чистотела, собирают в период цветения.

Схема приема чистотела следующая: 1-й курс. 10-15 дней клизма с соком чистотела (1ч. ложка на 1у5-2л прохладной кипяченой воды с добавлением 0,5 стакана собственной урины). Перерыв 15-20 дней.

2-й курс. В клизму добавлять по 1 ст. ложке сока чистотела 10-15 дней. Перерыв 15-20 дней, и еще один цикл. Несколько утомительно, но одновременно с очищением организма идет процесс отторжения полипов, родинок, бородавок. На ночь делать микроклизмы с теплым раствором чистотела по 75-100 мл.

Одновременно принимать сок чистотела натощак

2 раза в день по 20-30 капель на 50-100 мл воды.

Полип желудка. От 3 до 10 капель 3%-ной перекиси водорода на 30-50 мл воды или за 30-40 минут до еды или после, через 1,5- 2 часа (то есть натощак).

Надо запомнить следующие правила, наработанные народной медициной, которые должны соблюдать больные с онкологическими заболеваниями.

Придерживаться раздельного питания. Исключить из пищи копчености, жареное, жирное, соленое, изделия из муки высокого помола (белый хлеб и т. п.), кондитерские изделия, сахар, крепкий кофе, чай, табак.

Употреблять нежирные сорта мяса (в вареном виде, тушеном), свиное сало, нерафинированное растительное, сливочное масло, крупы, обезжиренное молоко, кисломолочные продукты, простоквашу, кумыс, пахту мацони, домашний сыр, яичные желтки, соевые продукты. Каши из круп готовят так, как написано в разделе «Примерный распорядок дня». Лук употреблять в любом виде, не забывать о чесноке. Из трав используйте настои из крапивы, полыни, пижмы. Прием внутрь: крапивы — сухой 1/3ч. ложки, сырой 1/2 ч. ложки: пижмы 1-2 розетки, полыни 1-2 листочка или 2-3 зернышка взять в рот, немного подержать и проглотить перед едой каждого растения 3раза в день в течение 3 дней. Одновременно делать настои: из крапивы сухой 1/2 ч. ложки, сырой 1 ч. ложка; пижмы 3-4 розетки или 1/2 ч. ложки и полыни 1/3 ч. ложки на 200 мл кипятка, потомить 30 минут, процедить и в течение 3 дней каждого растения по 50-200 мл в теплом виде вводить в прямую кишку. Таким образом, принимая 3 дня по 3 раза одного растения, одновременно вводить в микроклизму, затем по 3 дня другого.

Курс 9 дней. Сделать перерыв 5-7 дней и снова повторить курс. Можно и 3-й курс.

При этом употреблять как можно больше растительной пищи —

клетчатки, витаминов, макро- и микроэлементов, что содержатся в проросших зернах, крупах, салатах, зеленых овощах, цитрусовых, абрикосах; любые натуральные соки, особенно свекольные, морковные, яблочные, огуречные, цитрусовые или их сочетания. Если цитрусовых не будет, то можно использовать клюкву или по 1 ст. ложке яблочного уксуса на стакан воды перед едой. Обратите внимание на недостаток йода, из-за чего организм испытывает недостаток кислорода, вызывающий излишнее брожение и гипоксию, что любят онкологические клетки (так называемые анаэробные условия). Больные, придерживающиеся такой диеты, достигали значительных результатов в излечении, особенно эта диета хороша в качестве профилактического средства, ибо из-за избытка поступающих в организм органических кислот, витаминов, микроэлементов кислотно-щелочная реакция организма смещается в щелочную сторону, что является губительной средой для больных и благоприятной средой для здоровых клеток.

Если вас постигло несчастье онкозаболевания, то воспользуйтесь газетами «Здоровый образ жизни» (индекс 50153) и «Вестник надежды» (Алтайский край, Белоку-риха, а/я 14), там очень много рецептов публикуют люди, которые излечились от различных заболеваний, в том числе и от рака.

*ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ **

Одна из важных проблем в состоянии здоровья связана со щитовидной железой. Щитовидная железа — это пусковой механизм эмоциональной сферы, регулировка нормального развития клеток, роста человека, его интеллекта. Недостаток выработки гормона щитовидной железы — тироксина — умственная отсталость, нарушение мозгового кровообращения, глухонемота, карликовый рост, невроз, повышение кровяного давления, учащенный стул, нарушения сна и т. д. И все это связано с недостатком йода, и если раньше это в какой-то мере компенсировалось с помощью йодированной соли, то сейчас это стало проблемой. А вода — источник нашей жизни -практически его не содержит или содержит недостаточное количество. Иода много в морских продуктах: морская капуста, окунь, треска, креветки содержат до 40 мг йода на килограмм, фасоль — 12,1, соя — 6,2, молочные продукты — 16, яйцо — 20, мясо — 5-8. Но главное, что необходимо знать больному при нарушениях работы щитовидной железы, что йод в нее поступает из

желудочно-кишечного тракта, печени, которые практически у всех людей, придерживающихся смешанного питания, не могут нормально перерабатывать пищу и синтезировать необходимые организму вещества, в том числе йод. Недостаток в организме йода проверяется так. Возьмите спичку за конец, намотайте немного ваты, смочите ее йодом и на животе сделайте сетку. Если в течение 10 часов и более она сохранилась, то йода достаточно. Чем быстрее она исчезнет, тем хуже ваше состояние. Официальная медицина обычно назначает препараты йода. К сожалению, йод не может быть заменен никаким другим элементом, а его отсутствие несовместимо с жизнью. Около 90% йода мы получаем с растительной пищей, и чем она острее, тем больше там йода: крапива, полынь, пижма, кинза, сельдерей, укроп, морские продукты и др.

К сожалению, никто из эндокринологов не обращает внимания на то, что у таких больных страдает ЖКТ, который в первую очередь и надо лечить.

* Некоторые люди плохо переносят прием 5% или 10%-ного йода (по 1 капле в день). Поэтому предпочтительно принимать так называемый «синий йод». Готовят его так: в 50 мл кипяченой воды размешать 1 ч. ложку крахмала, 1 ч. ложку сахара, 0,4 г лимонной кислоты или немного лимонного сока (это нужно для того, чтобы синий йод сохранялся до 10-12 дней, в противном случае срок его годности составляет всего 2 дня). Вскипятить 150 мл воды и туда, все время помешивая, влить смесь, охладить до 50-60 °С и добавить, помешивая, У ложку 5%-ного йода, получится синий йод. Принимать начинать с 1 ч. ложки, затем довести до 3-5, контроль проводить по йодной сетке.

Диффузный зоб:

• Взять 350 г мякоти лимона, 200 мл сока алоэ, 0,5 л с<жя калины, 200 г 200 мл спирта, премешать и держать в темной бутылке 7 дней, ежедневно взбалтывая. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс можно повторить.

• 3-4 шляпки красного мухомора на 0,5 л водки, настаивать 3 дня, периодически встряхивая, процедить и пить по 1 ч. ложке 2-3 раза в день перед едой, запивая водой. Мухомор — это также профилактика и лечение онкологических заболеваний. Можно натирать настойкой область щитовидной железы. Надо выпить не менее 1/3 бутылки. В меню добавьте мокрицу в сыром и сухом виде, грецкие орехи, плоды абрикоса, винограда, курагу, изюм.

• Принимать внутрь перекись водорода и наружно на область щитовидной железы (см. раздел «Онкологические заболевания»).

При зобе хорош следующий рецепт: взять 200 г меда, по 200 г грецких орехов и гречневой крупы, смолоть на кофемолке, всё перемешать, съесть в течение суток. Через 3 дня такую же смесь съесть по 1-2 ст. ложки 2 раза в день уже в течение 9 дней. И еще раз через 3 дня все это повторить. Смесь держать внизу холодильника. Повторный курс через 3-6 месяцев.

ГЛИСТНЫЕ ИНВАЗИИ

По данным американских исследователей, у 60% хронических больных обнаруживается глистная инвазия, а практически у 100% больных рассеянным склерозом обнаруживаются трематоды, шигеллы и дирофиллярии. Особенно это относится к тем, кто содержит животных. Эти инфекции отличаются от других тем, что, как говорится, тихой сапой, в течение длительного времени никак себя не проявляя, подтачивают организм изнутри. Но когда эта инфекция проявляется явно, многочисленными симптомами, то, с точки зрения официальной медицины, болезнь становится неизлечимой. Очень опасно и то, что локализация гельминтов наблюдается не только в желудочно-кишечном тракте, но и практически во всех органах: мозге, сердце, легких, почках, мышцах, суставах. Самые распространенные симптомы, связанные с гельминтозом, ничем не отличаются от тех, которые свойственны другим заболеваниям: запоры, дисбактериоз, понос, аллергические проявления, кожные высыпания, экзема, дерматиты, зуд, анемия, нарушение сна, хроническая усталость. Дело в том, что гельминты пожирают все лучшее, что необходимо для организма человека, нарушают процессы саморегуляции, иммунную систему Вот почему вам, особенно детям, необходимо в профилактических целях проводить курс лечения от гельминтов, особенно тем, кто имеет домашних животных (и животным тоже). Народная медицина предлагает следующие рецепты.

•1ч. ложку тертого чеснока залить полстакана горячего молока, настоять, остудить и выпить в течение дня. Пить 3 дня.

• Семена тмина и укропа (1:1) принимать по 1 ч. ложке, запивая водой 3 раза в день. Курс несколько дней.

• Пить отвар гвоздики из расчета 1 ч. ложка на 200 мл кипятка. Пить по 1/4 стакана до еды натощак.

• Натереть 1 крупную морковь, добавить 1 ст. ложку полыни горькой, залить 200 мл кипятка. Томить на малом огне 30 минут. Принимать по 50 мл утром и вечером натощак. Делать так несколько дней.

• 80 мл хорошего коньяка и 80 мл касторового масла (детям до 5 лет по 20 мл, до 10 — по 40, до 15 — по 60 мл) выпить залпом. Почему залпом? Это довольно неприятная смесь, вторую, пожалуй, и не выпьете сразу.

Чувства опьянения нет, живот не слабит и не болит, но на следующий день стул будет жидкий. Посмотрите, что там выйдет. Как ни трудно, но эту процедуру надо сделать

3 раза подряд 1 раз в день на ночь, для гарантии хорошего результата. Лучше в смесь добавить кефира, тогда она пьется легко.

• Вечером легкий вегетарианский ужин В 2 часа ночи выпить детям 2 ст. ложки коньяка, разведенного сладким чаем 1:1, взрослым 3-5 ст. ложек и больше. Через 30-40минут принять детям — 1,а взрослым -2-3 таблетки пургена — слабительного. Первые 2-3 ночи может ничего не выйти, но потом паразиты посыплются как горох. После 5 процедур перерыв 10 дней, и еще 5 дней подряд принимать коньяк со сладким чаем и пургеном. Затем еще раз через неделю. Дело в том, что ночью, натощак, эти паразиты выходят из печени и других мест в кишечник «покушать», с удовольствием едят сладкое и пьянеют, тем самым отцепляются от стенок и в кишечнике остаются свободными. Пурген делает свое дело — выбрасывает их вон. Проводите эти процедуры 1-

2 раза в год в качестве профилактики, а если что случится с животом, и в качестве лечения.

Сейчас очень много людей заражаются от рыбы, болеющей описторхозом (своего рода глистная инвазия, поражающая печень людей). Мы с этим столкнулись, работая в Республике Коми. Возьмите на заметку такой рецепт от описторхоза: сок репейника (лопуха) или настой корней 100 г на 1 л, кипятить 20-30минут, настоять 2-3 часа, пить по 30 мл за 20-30минут до еды, заедая 1 ст. ложкой меда. Принимать 2 недели. Через 10 дней еще раз проведите курс.

НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

В качестве профилактического средства практически от всех болезней и, конечно, лечения возьмите на вооружение такой рецепт: 5 ст. ложек хвои сосны измельчить, добавить по 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника и луковой шелухи на 1 л воды, довести до кипения и на медленном огне варить 10 минут. В термосе настоять в течение ночи, процедить у отжать и принимать вместо воды в теплом виде. Можно добавить перед употреблением немного меда и лимонного сока. Этот рецепт полезен при следующих показаниях: миопатия, рассеянный склероз, облитерирующий эндартериит, различные заболевания сердечно-сосудистой системы, атрофии нервов, контрактуры, опухоли и т. д.

В дополнение ко всему комплексу рецептов используйте вот такую ванну, способствующую более быстрому выведению солей, улучшению крово-, лимфообращения. На ванну берется 1 пачка соли, можно добавить 10-20 капель пихтового масла, горсть геркулеса или муки. Лежать 10-15минут. Находиться в ванне до полного вытекания воды. Завернуться в простыню, посидеть 20-30 минут, после чего облиться теплой водой без мыла. Это делать 2 раза в неделю в течение месяца.

Очень хорош рецепт по выведению из организма токсических веществ: взять по 1 ч. ложке меда, лимонного сока, оливкового масла и принимать 1-2 раза натощак.

При высокой температуре используйте такой метод. Выпить стакан кипятка с малиной, медом. Приготовить постель: расстелить теплое одеяло, байковое и простыню. Взять еще одну простыню, смочить ее холодной водой, хорошо отжать, расстелить на сухую простыню. Раздеть больного, положить на мокрую простыню и быстро завернуть, затем в сухую, в байковое и теплое одеяла. Через 1-1,5 часа переодеть больного в сухое белье, в носки положить немного горчицы — и спать. К утру все будет в порядке.

Более щадящим способом является обертывание простыней, смоченной горячей, теплой, прохладной водой. Особенно это хорошо делать детям при острых простудных заболеваниях, бронхитах, неврозах и других состояниях.

При истощении, малокровии рекомендуется взять 400 г нутряного сала и 6 больших зеленых яблок, мелко их нарезать, перемешать и томить в духовке на медленном огне, чтобы не пригорело. Затем растереть добела 12 яичных желтков со стаканом сахара и добавить 400 г меда с соком лимона (или на кончике ножа лимонной кислоты). Сало с яблоками процедить через сито и все смешать. Намазывая на черный хлеб, смесь употреблять 3-4 раза в день с теплым травяным чаем.

Очень хорош общеукрепляющий рецепт и, что особенно важно, при нарушении работы ЖКТ. Взять 10 куриных яиц (деревенских)$_y$ 1 кг несоленого сливочного масла, 0,5 кг меда и 250мл простокваши. Всё смешать и поставить в теплое место до тех пор, пока не растворится яичная скорлупа. Состав перемешать и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Общеукрепляющий чесночно -лимонный эликсир (очистка кишечника, сосудов, избавление от тромбов, повышение иммунитета и др.; противопоказание — язва желудка, двенадцатиперстной кишки, гастрит,).

Взять

4 крупных лимона, разрезать на дольки (кожуру не снимать, удалить семечки). Чеснок — 3-4 головки, почистить. Всё пропустить через мясорубку и поместить в

3-литровую банку, которую залить кипяченой холодной водой. Закрыть полиэтиленовой крышкой и поставить в темное место на 3 дня. Процедить, принимать по 50-100 мл до еды, а за 30 минут до этого выпить стакан горячей воды. Пейте сколько хотите, особенно в осенне-зимний период.

Для продления жизни (долголетия) надо съедать по одному листику чистотела ежедневно.

При атеросклерозе и других заболеваниях в пожилом возрасте наблюдаются головокружения. Надо взять 10 тонкокожих лимонов, 10 средних головок чеснока, прокрутить через мясорубку, добавить 0,5 кг меда и настоять 5 дней. Принимать на ночь по 4 ч. ложки, медленно посасывая смесь.

При астенических состояниях, снижении гемоглобина:

• 50 г изюма залить на ночь кипятком, настоять и утром все съесть.

• Н. Амосов рекомендовал следующую смесь: по стакану изюма, грецких орехов, меда и сок одного лимона (можно с цедрой, пропущенной через мясорубку). Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Съедать по 1-2 яблока в день. Для увеличения образования в них железа на ночь проткните яблоки в нескольких местах гвоздем. Гвозди используйте сколь угодно долго, то, что они станут ржавыми, это даже лучше. Здесь предпочтение отдавайте яблокам с зеленой кожурой.

Удивителен мир увлеченных людей. Так, врач Гавриил Андреевич Капустин, будучи инвалидом, предложил оригинальный метод лечения заболеваний обменных процессов, слоновости, опухолей различных органов, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной с«стем, желудочно-кишечного тракта, женской и мужской половой сфер, органов слуха, зрения. Берется свежее деревенское куриное яйцо. Еще лучше перепелиное, которое предпочтительнее у так как они всегда стерильны и могут использоваться даже магазинные. Руки обрабатываются, как перед операцией, — а это и есть малая хирургическая операция — мылом, спиртом, яйцо тоже дезинфицируется. Стерильным шпателем разбивается скорлупа и содержимое яйца помещается в стерильный стакан, в котором шпателем (стерильной палочкой) все тщательно размешивается. После этого туда добавляется физиологический раствор 1:3, конечно стерильный, приготовленный в аптеке, и снова размешивается до однородной массы, напоминающей молоко желтоватого цвета. В соответствии с указанной

ниже дозировкой смесь стерильным шприцем вводится в среднюю треть наружной стороны бедра у которая перед инъекцией обрабатывается спиртом. После укола — обработка спиртом и сухая повязка. Смесь употреблять максимум через 2 часа после приготовления у лучше сразу, соблюдая стерильные условия содержания смеси.

Дозировка: детям до 1 года — 0,5; от 1 до 2 лет — 1,0; от 2 до 4 лет — 1,5; от 4 до 6 лет — 2,0; от 6 до 8 лет — 3,0; от 8 до 10 лет — 3,5; от 10 до 12 лет — 4,0; старше 12 лет — 4,5; после 18 лет — 5,0 мл.

При соблюдении указанной методики каких-либо осложнений, нагноения автор не наблюдал. В 1954 году этот метод рассматривался в МЗ СССР и, вероятно, из-за его простоты с течением времени канул в небытие. Предложенную методику автор применил в первую очередь на самом себе, а затем, став здоровым, на других больных.

Одним из перспективных методов и средств народной медицины является трудотерапия (лечение пиявками) и апитерапия (мед и пчелы).

ОВОЩИ И РАСТЕНИЯ

Лекарственных растений много, да и овощи и фрукты практически все являются природными лекарями. Мы хотим остановиться на самых знакомых и популярных, употребление которых должно стать повседневным.

Очистить кишечник, особенно тонкий, да и толстый, от патогенной микрофлоры поможет энзимное питание — сырые овощи, фрукты, богатые ферментами (энзимами), которые перерабатываются за счет собственных энзимов. Энзимы в сочетании с фитонцидами избавляют от дисбактериоза, тем самым укрепляя неспецифический иммунитет, а это основная задача диеты при раке. Многие используют различные овощные соки, что небезразлично для организма и чревато своими последствиями. Это связано с тем, что желчь, несмотря на характер пищи, выделяется «по полной мере», в последующем не реализуется и может травмировать слизистую кишечника. Чтобы этого не произошло, кишечник вырабатывает много слизи, которая совместно с желчью приводит к спастическому колиту. Вот почему лучше всего употреблять протертые овощи вместе с мезгой (жмыхом), содержащей большое количество клетчатки, это прекрасный адсорбент, содержащий полный набор микроэлементов. Когда вы употребляете морковь (в любом виде), поешьте немного масла, что будет способствовать превращению каротина в витамин А.

Капуста. В этом овоще собрано природой все, что необходимо человеку: клетчатка, пектины, витамины, сахар, органические кислоты, минералы, фитонциды, биологически активные вещества, подавляющие рост и размножение болезнетворных бактерий. В капусте содержится 16 аминокислот, витамин U, способствующий заживлению язв желудка, двенадцатиперстной кишки, а также тартрановая кислота, способная предупреждать ожирение и превращение углеводов в жиры. Сок капусты усиливает выведение жидкости из организма, снижает сахар крови. Например, витамина С в капусте столько же, сколько в апельсинах, лимонах, он также сохраняется и в квашеной капусте. Только при варке капусту надо опускать в блюдо (борщ) перед тем, как снимете его с огня. Вареная капуста оказывает закрепляющее, а сырая — послабляющее действие.

Капуста — это профилактика атеросклероза, подагры, заболеваний желудочно-кишечного тракта, спастического, язвенного колита, ожирения, нормализация флоры кишечника, нейтрализация радиоактивных веществ, препятствует всасыванию токсинов. Капустный сок обладает противовоспалительным, отхаркивающим, противоцинготным, мочегонным, послабляющим действием. Чтобы избежать вздутия кишечника при приеме капусты, в сок надо добавить немного тмина или ромашкового чая. Солить капусту надо с минимальным количеством соли, добавкой сахара и, что немаловажно, делать это в новолуние на 4-7-й день. Именно такая капуста не будет слишком кислой, мягкой, не будет портиться, в отличие от той, которую вы засолите позднее, к полнолунию. Кстати, то же самое относится к засолке огурцов, помидоров, арбузов.

Не надо забывать рецепты наших предков.

• Депрессия — это недостаток молочной кислоты, которую восполнит русский квасу или капустный рассол.

• Рассол капусты надо принимать теплым$_{y}$ до еды, по 1/3у 1/2 стакана 2-3 раза в день при гастритах с пониженной кислотностью. Он усиливает секрецию желчи, желудочного сока, поджелудочной железы. В таком рассоле развиваются особые виды бактерийу которые и придают капусте приятный, своеобразный вкус.

• В качестве бодрящего и обезболивающего средства, в частности при похмельном синдроме, возьмите на заметку такой рецепт: 3 стакана рассола$_{y}$ 100 г измельченного лукау 2 ст. ложки томатного сока, 1 ст. ложку сахарау переЦу соль по вкусу; пить в течение дня по 0$_{y}$5 стакана (можно немного разводить водой). Капустный лист: при ожогах, ранах, язвах.

Черника содержит пигмент антоцианин, один из мощных антиоксидантов. Защищая организм от свободных радикалов, черника способствует профилактике и лечению опухолей, а также укреплению сердца и сосудов. Считается, что 1-2 ст. ложки черники в день служат хорошим укрепляющим средством при нарушении координации движений, головокружении, потере чувства равновесия и памяти.

Свекла. Белка в ней до 2%, углеводов до 11%, помимо витаминов группы В в нее входят никотиновая, пантоте-новая, фолиевая кислоты.

Очень разнообразен набор микроэлементов — фосфор, кальций, хлор, натрий, — играющих большую роль при стрессовых ситуациях; кобальт, марганец, цинк входят в состав ферментов, регулирующих обмен веществ и кроветворение. Свекла содержит уникальное средство, которого нет в других овощах, — бетаин, способствующий усвоению белка и улучшению работы печени. Она содержит витамин U — антигистаминное, противовоспалительное и противосклеротическое средство.

Свекла — прекрасный адсорбент многих вредных веществ: тяжелых металлов, ртути, свинца, гниющих продуктов кишечника. Железо, медь, марганец и фолиевая кислота особенно полезны при малокровии. Свекла имеет желчегонный и послабляющий эффект. Наличие в свекле кальция, калия и натрия способствует регуляции сердечной деятельности, двигательной и нервной систем. Свекла хороша в любом виде, лучше, конечно, сырая. Только надо помнить, что сок свеклы надо выдержать минимум 1-1,5 часа перед употреблением. Многие плохо переносят чистый свекольный сок: смешайте его с морковным соком в соотношении 1:4, добавьте туда немного меда. Помимо сказанного, бетаин подавляет опухолевые клетки, способствует восстановлению микрофлоры кишечника, которая, как многие считают, является одним из важных патогенных факторов развития онкозаболеваний.

Картофель. Цветки, стебли, ростки и клубни — всё обладает выраженными лечебными свойствами. Картофельный сок — уникальный по своему составу комплекс минералов, обладающих антивоспалительными свойствами. Особенно эффективен он при повышенной кислотности, запорах, желудочных кровотечениях. Сок пить натощак от 1/4 до 1/2 стакана 1-2 раза в день. Есть сведения, что он эффективен для профилактики и лечения онкологических заболеваний.

• Цветки: миома, мастопатия. 1 ч. ложку сухих цветков на стакан кипятка, настоять 10-20 минут и принимать по 1/3 стакана перед едой за 30 минут. При повышенном кровяном давлении по 1 ст. ложке перед едой.

• Вареная картошка в мундире, мелкая и нарезанная, помогает при

отложении солей (радикулит, остеохондроз), ускоряет сращивание костей при переломах.

• При склерозе пожилым людям надо съедать по

1 сырой картофелине в день.

• Геморрой — антигеморроидальные свечи из картофеля.

Лопух. Корни содержат эфирные и жирные масла, дубильные вещества, редкие стеариновую и пальмитиновую кислоты, минеральные соли, витамины; корни лопуха улучшают обмен веществ, лечат суставы, диабет, язву желудка, двенадцатиперстной кишки, незаживающие раны, оказывают мочегонное, желчегонное, легкое слабительное, антиаллергическое действие, стимулируют образование ферментов поджелудочной железы.

• Настой: 1 ч. ложка измельченных корней, 2 стакана кипятка, настаивают 12 часов, пьют по 0,5 стакана

4 раза в день.

• Отвар: 1 ч. ложка на стакан кипятка, кипятят 10 минут, пьют по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

• Мазь: 1 часть перетертого корня, 3 части оливкового масла, держать сутки в теплом месте, затем кипятить 5 минут, процедить. Полученная мазь эффективна при экземе, зуде кожи и т. п.

• 1 ст. ложку перетертого корня на стакан воды кипятят 10 минут, настаивают 30-40 минут. Накладывают как компресс на сустав при подагре, трофической язве, пяточной шпоре, кожных заболеваниях. Отвар из корней лопуха принимать при сахарном диабете, атеросклерозе , любых проблемах с желудочно-кишечным трактом, отеках у водянке. Настой обладает противовоспали-телъным, кровоочистительным, мочегонным средством, нормализует обменные процессы.

• На Севере из лопуха делают вкусное повидло: 1 кг молодых корней очищают от кожицы, пропускают через мясорубку у опускают в кипящую воду и добавляют мелко нарезанного щавеля $0_{у}5$ кг, варят до 2 часов до однородной массы.

• Кофе: корни поджарить до бурого цвета$_{у}$ размолоть в кофемолке; и только утонченные кофеманы могут отличить этот кофе от настоящего, а пользы значительно больше.

Крапива — настоящий кладезь витаминов. Аскорбиновой кислоты в ней в 4 раза больше, чем в лимонах, а витамина А больше чем в капусте и шпинате. В крапиве содержатся витамины группы В, минеральные вещества.

• Настой крапивы укрепляет волосы; 1 ст. ложку сухой травы залить стаканом кипятка. Настаивать час$_у$ процедить и наносить на влажные волосы, втирать в кожу головы. Волосы не вытирать.

• С помощью крапивы можно значительно улучшить зрение. Самая полезная молодая крапива (только появившаяся). Залить кипятком 0,5 стакана крапивы, настоять 10-15 минут и пить по 1$_у$5 стакана. Пить маленькими глотками у так как большая доза, принятая од-норазово, повышает свертываемость крови.

Крапива является сильным кровоочистительным средством, снимает усталость.

Можно использовать и корни крапивы. Крапивный отвар очень рекомендуется детям, страдающим диатезом. Доза для детей: 1-2 ч. ложки 3-4 раза в день в течение 3 недель.

• 200 г майской крапивы залить 0,5 л водки. Горлышко бутылки завернуть марлей. Сутки держать на свету, остальные 6 дней — в темном месте. Процедить и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой и перед сном. Этот простой рецепт позволяет улучшить работу сердечнососудистой системы, состав крови, уменьшить явления склероза, улучшить самочувствие.

Хрен — это достаточно большой перечень витаминов, фитонцидов, азотистых веществ, эфирных масел, редкой, но очень необходимой для организма серы и, конечно, минеральных солей, в первую очередь калия, кальция и натрия. На вашем столе всегда должен быть хрен — необходимая приправа, заменитель поваренной соли, а также средство лечения различных заболеваний.

Хрен является тонизирующим и общеукрепляющим средством, оказывает желче- и мочегонное действие, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, обладает бактерицидным и противовоспалительным свойствами.

Морковь также богата минеральными солями, а по содержанию каротина не имеет себе равных. Пищевые волокна моркови и морковный сок — это очистка и нормализация работы печени, кишечника, поджелудочной железы, выведение излишней жидкости из организма, очистка крови, нормализация микрофлоры кишечника. Очистить организм морковным соком можно так: в течение 3 дней пить только свежеприготовленный морковный сок по 1,5-2 л с незначительным количеством растительного масла. Никакой другой пищи в эти дни не принимать. Такие трехдневки можете делать периодически при любом

недомогании.

Как лекарственное средство одуванчик известен давно, как возбуждающее аппетит, улучшающее деятельность ЖКТ, желчегонное, противоглистное и мочегонное. Применяют при заболеваниях печени, камнях в почках, печени, желтухе, колитах, гастритах с пониженной кислотностью, запоре, геморрое, сахарном диабете, атеросклерозе, анемии, малокровии; противолучевое средство: 1 ч. ложка сухого сырья (корень, листья)на 1 стакан воды, кипятить 30 минут, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Свежий сок по 50 мл 2 раза в день перед едой применяется как общеукрепляющее при бессоннице, неврозах, авитаминозах.

В корнях одуванчика находится 10-15% горького гли-козида тараксацина, 20-40% инулина, органические кислоты, железо, калий, марганец, фосфор, витамины С, В.

Не надо выбрасывать ботву редиса, моркови, редьки, свеклы. В них даже больше минеральных и других веществ, чем в самих плодах. Например, листья малины, смородины, крыжовника содержат больше витамина С, чем сами ягоды. Высушите листья и используйте их для заваривания чая.

И приятно, и полезно!

Одним из распространенных овощей является помидор, который до последнего времени недооценивали. Оказалось, что в кожуре помидора содержится ликопен, относящийся к каротиноидам, он является более мощным антиоксидантом, чем даже родственный ему бета-каротин. Доказано, что если есть помидоры ежедневно, то раком простаты люди заболевают реже на 45%. Лико-пена много в кожуре помидора, и он плохо усваивается, поэтому помидоры надо измельчить (пропустить через мясорубку) и есть с растительным маслом, да еще туда добавить чесночку. Сегодня уже доказано, что ликопен способствует задержке роста раковых клеток, не говоря уже о приеме его в профилактических целях. Разрезанные спелые помидоры, наложенные на трофические язвы, способствуют их заживлению.

Сельдерей — одно из самых полезных для организма растений, в котором содержится большое количество различных веществ, наиболее благоприятных для организма. Здесь и калий, и магний, железо, каротин, различные витамины, фолиевая кислота, фосфор. Это прекрасное средство, повышающее жизненный тонус, улучшающее обмен веществ, помогающее избавиться от лишнего жира, неврозов, улучшающее работу желу-дочно-кишечного тракта, в частности печени, поджелудочной железы, эффективен при запорах, геморрое и др. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день (2 ст.

ложки натертых корней на 1 стакан кипятка, настаивать

2 часа). Сок сельдерея, лучше в сочетании с морковным в соотношении 1:1, принимать при расстройствах нервной системы, легочных заболеваниях, авитаминозе.

Мокрица (звездчатка) — многим доставляет неудобства на грядках, но она является хорошим средством лечения многих болезней. Настой из мокрицы используют при заболеваниях сердца, гипертонии, опухолях различной локализации. Отвар — при заболеваниях кожных покровов. Сок из мокрицы используют при заболеваниях глаз, в том числе диабетической катаракте, заболеваниях щитовидной железы, маститах, суставных болях и т. п.

Мокрицу используют в салатах, щах, добавляют в уже приготовленное блюдо. Мокрицу сушат при температуре не более 40 °С, хранится до 2 лет. 1 ст. ложку на стакан кипятка, настаивать 30 минут, процедить и принимать по 1/3 стакана в день до еды.

Удивительным свойством обладают каштаны: они способствуют нормализации крови при лучевой болезни, усиливают иммунную систему, восстанавливают биополевую структуру организма, нормализуют обменные процессы, нарушение которых наблюдается при всех заболеваниях, опухолях и т. д. Готовят отвар так. Срезав цветок, удаляют столбик, а сам цветок раскладывают на бумаге или полотне и сушат в тени, в комнате. 1 ст. ложку сухих цветков или 2 ст. ложки свежих с 200 мл воды довести до кипения, настоять в термосе 6-8 часов, процедить, отжать. Принимать по одному глотку (не больше) в течение дня. При приеме будьте особенно осторожны: передозировка может вызвать судороги, сводить пальцы на руках.

Яблоки. Как правило, при различных заболеваниях в организме меняется кислотно-щелочное равновесие, так называемый гомеостаз. Лучшим средством, способствующим нормализации и поддержанию его, является яблочный уксус, который Джарвис рекомендует принимать по 1 ст. ложке на стакан кипяченой воды в день. Отмечено влияние приема яблочного уксуса даже на восстановление функции деторождения у женщин.

Яблочный уксус содержит более 20 важнейших минеральных веществ, ценные балластные вещества, целый ряд ферментов и аминокислот и, что особенно важно, уксусную, пропионовую, молочную, лимонную, аскорбиновую, пальмициновую, никотиновую кислоты, способные растворять шлаки, превращая их в растворимые соли, которые выводятся из организма.

Как было сказано выше, в результате окислительных процессов накапливается много солей не только в ночках, но и в соединительнотканных структурах, что приводит организм к закислению, или к так называемой зашла-кованности. А чего стоит бета-каротин в яблочном уксусе — лучший антиоксидант, разрушающий свободные радикалы, являющиеся причиной старения, нарушения иммунной системы, возникновения различных, в том числе онкологических заболеваний.

И это все находится в яблочном уксусе. Лучше всего приготовить его самим. Делается это так:

5 кг яблок вымыть, разрезать на четвертинки, пропустить через соковыжималку$_{у}$ вылить в сосуд из стекла, керамики и разбавить небольшим количеством (1-1,5 л) обычной талой воды. В чашку налить 100мл теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. ложку сахара и 1/4 ч. ложки сухих дрожжей. Подождать, пока опара поднимется, и влить ее в емкость, добавить кусочек ржаного хлеба. На горлышко бутыли натянуть воздушный шарик с дырочкой вверху. Ежедневно помешивать палкой массу 5-6 дней. В не очень теплом месте процесс идет до 4 недель, в результате чего образуется кислое вино. Затем перелить яблочное вино в емкость с широким горлом на 2/3 объема этой жидкости, накрыть марлей и при температуре 26-28 °С держать до 2 месяцев. Уксус готов при исчезновении резкого запаха этилацетата. Процедить через марлю и разлить в пол-литровые бутылки, закрыть пробками. Принимать по 1 ст. ложке на 200 мл воды 1 раз в день.

Запомните одно общее правило для растительной пищи: чем она ближе к природе, тем ценнее, любая варка, жаренье уничтожают ее полезные свойства. Используют растения, овощи за 2-3 минуты до приготовления блюд (супы, борщи), а салаты, винегреты непосредственно перед едой.

ГОЛОДАНИЕ

Голодание является мощным средством «генеральной» уборки, при голодании организм очищается от старых, дефектных, больных клеток, патологической микрофлоры, активизируются все ферментные процессы и, главное, иммунная система. Организм переходит на новый биоэнергетический уровень, что, в свою очередь, как бы обновляет организм, омолаживая его. Существует довольно много литературы о голодании, мы только суммируем приведенные в литературе сведения и даем методику, которую можно использовать дома.

В качестве профилактики различных заболеваний

многие авторы рекомендуют примерно одну и ту же схему: каждую неделю голодать 1,5-2 суток, один раз в месяц — 3 суток, в квартал — 7 суток и в год — 14-21 день. Конечно, в остальное время следует придерживаться раздельного питания.

Более сильным воздействием обладает длительное голодание, которое используется как с профилактической, так и с лечебной целью.

Запомните: голодание, особенно длительное, лучше проводить вместе с единомышленниками, под наблюдением врача, предварительно очистив кишечник, печень, почки.

Взять, например, такое распространенное заболевание, как простуда. Сколько потрачено сил и средств, чтобы найти «виновника» заболевания и средство лечения, а результата нет. Дело все в том, что простуда — это своего рода очистительная и лечебная процедура, проводимая самим организмом в случае отравления организма продуктами распада веществ, и обусловлена простуда тем, что больной сам не помогал себе вовремя избавляться от этих продуктов распада. Не существует более быстрого способа избавления от избытка токсинов, чем голодание. Заболевший простудой должен немедленно прекратить прием любой пищи, кроме воды или фруктовых соков, больше находиться в постели в хорошо проветриваемой комнате, сделать 2-3 клизмы.

Схема голодания. Продолжительность 14 дней (время обновления клеток в желудке).

• В течение 3-4 дней перейдите на вегетарианскую пищу, затем начните голодать. Ежедневно делать клизму. Принимать не менее 1,5-2 л талой воды.

• Двигательный режим на свежем воздухе не менее

2-3 часов, при этом ходьбу сочетать с бегом трусцой не менее 5-8 км. Водные процедуры ежедневно: контрастный душ, ванна, обливания теплой, холодной водой, желательно 1 раз в неделю, а то и чаще — сауна. Делать массаж позвоночника, чем интенсивнее, тем лучше, физическая зарядка.

• Для устранения запаха полоскать рот содовой водой. Не носить синтетику, не участвовать в приготовлении пищи, тем самым исключая эмоциональный фактор, связанный с приемом еды. Через 2-3 дня у вас просто исчезнет желание есть.

• В случае возникновения болей никаких лекарств, кроме анальгина, не принимать. Боли пройдут сами. При появлении озноба теплее одеваться.

• В первый раз через 5-6 дней, а при повторных голоданиях через 2-3 дня могут появиться слабость, головокружение. Попринимайте чуть подсоленную или минеральную воду до исчезновения дискомфортных

явлений. Достижение эффекта контролируется по исчезновению налета на языке, который с помощью салфетки все время очищать.

• Большую роль при голодании играет психологический настрой, а также поддержка окружающих. Наградой вам будет ощущение, как будто вы родились заново. Вы вступили на тропу здоровья, с которой трудно свернуть.

• Обратите внимание во время голодания на следующее обстоятельство: если температура тела в первые дни незначительно повышается — это нормально, но если она понижается, несмотря на теплую одежду, то голодание необходимо прекратить. Если у больного наблюдается изменение ритма сердца, тахикардия или брадикардия, то, прежде чем переходить к длительным голоданиям, надо подольше поголодать по

1-2 дня.

Выход из голодания. Многие отмечают, что голодание нужно прекращать, когда возникло неодолимое чувство голода и очень хочется есть. Не надо пренебрегать этим, но вы можете поголодать даже больше чем 14 суток.

Время выхода из голодания — половина срока голодания. Пищу принимать малыми порциями, все тщательно пережевывать, даже воду и соки пить маленькими глотками.

1-й день: соки, разведенные в соотношении 1:1 с талой водой.

2-й день: соки натуральные, овощи, фрукты, овощной суп.

3-й день: добавить сухофрукты, кисломолочные продукты, мед.

4-й день: добавить орехи, семечки, каши.

5-й день: добавить горох, фасоль.

6-й день: добавить хлеб (грубого помола).

7-й день: постепенно добавлять пищу, которая нравится. Через 8-10 дней можно включить мясо, рыбг/, яй-ца.

Не приведи господь нарушить эту схему. Вам, возможно, уже не помогут и врачи. Методика голодания — это серьезно, особенно когда проводится первый раз.

Голодание гораздо лучше переносится на фоне приема урины.

Существует двоякое мнение о проведении клизм во время голодания: одни говорят — делать, другие — нет. Так как при голодании идет большая потеря жидкости, то необходимо большое количество жидкости для очистки всей внутритканевой структуры. Клизмы делать надо обязательно. Воду кипятить и первую клизму делать комнатной температуры, вторую — чуть теплой (39 °С) и держать, пока не всосется. Следует заметить, что

воду в прямую кишку надо впускать малой струей или порционно, тогда не будет резкого воздействия на слизистую кишечника. Вечернюю клизму вообще надо постараться оставить в организме, тогда легче будет переносить голод. Клизмы лучше делать утром и вечером, это облегчает общее состояние. Для клизм хорошо использовать свекольный сок, вводить его нужно со второй клизмой, которая должна оставаться в организме.

500-600 г тертой свеклы залить кипятком, кипятить 15-20 минут, настоять, укутав, 7-7,5 процедить и в соотношении 1:10 (а в дальнейшем — 7:7) использовать для клизмы.

Во время голодания наступают побочные эффекты: повышенное слюноотделение, бессонница, налет на языке, который нужно счищать ложкой. После голодания и очистки организма язык становится розовым, что свидетельствует о полном очищении организма.

Запомните правило: лучше голодать короткое время — от 3, 5у 7 до 14 суток. Это даст больший эффект, чем длительное голодание, что опасно без медицинского контроля.

Как видите, народная медицина располагает достаточно большим арсеналом рецептов. Здесь приведены лишь основные из них, рекомендуемые при наиболее частых заболеваниях, связанных с зашлакованностью организма: остеохондрозах, артрозах, камнях в желчном пузыре, почках. Кто хочет быть здоровым, помимо указанных, конечно, найдет еще и другие рецепты.

По современным представлениям, человек — это сложная энергоинформационная система. Каждая клетка, орган работают на постоянных энергиях, присущих только им, а каждый орган отличается от других структурой, градиентом и магнитной индукцией. Используемые в медицинской практике различные техногенные устройства, несмотря на наличие выпрямителей, работают на переменных частотах, что требует от организма затрат энергии на их распознавание, трансформацию в свойственный клетке биологический вид частоты. Вместе с тем организм человека находится в неблагоприятных экологических условиях (вода, пища, воздух) и среди техногенных излучений (электроприборы, радио, телевизоры, машины, сооружения и т. п.), что, в свою очередь, приводит к ослаблению магнитного поля Земли, формирующегося за счет энергии Солнца и Вселенной, которые тоже значительно ослаблены из-за загрязнения плотных слоев атмосферы как химическими, так и радиотехническими излучениями. А между тем в России уже давно созданы оригинальные устройства, не имеющие аналогов, на постоянных магнитах, без внешних источников энергии, максимально приближенные к

магнитному полю Земли (В. С. Патрасенко, Ростов-на-Дону) и названные магни-тотронами. Потеря энергии в организме приводит к ослаблению обменных процессов, в результате чего образуются ассоциаты (гроздья молекул), имеющие суммарный диаметр больше, чем диаметр сосуда, в результате чего они не могут проникнуть через мембрану клетки, а сам организм зашлаковывается продуктами метаболизма. При воздействии магнитотронов на организм одноименные полюса отталкиваются, разворачиваются и, соединившись «плюс» - «минус», из нейтрального ассоциата становятся энергоемкими с увеличением магнитной индукции определенного знака, то есть реализуется ядерно-магнитный резонанс (ЯМР). Одновременно с ЯМР срабатывает эффект магнитострикции — расширения тел при намагничивании. За счет этого молекулы начинают двигаться, ассоциаты разрушаются, осуществляя внутриклеточный и внутримолекулярный массаж, тем самым нормализуя обменные процессы в клетках, тканях и органах. Эффект омагничивания проявляется в любых жидких средах, в том числе и в человеческом организме, восстанавливая их энергоемкость, повышая растворяющую способность (реологию), обеспечивая большую текучесть и, естественно, проницаемость за счет однородности структур. В результате воздействия магнитотронов обменные процессы в организме приобретают генерализованный энергоинформационный характер не только внутри организма, но и происходит коррекция биополевой оболочки (ауры), от плотности которой зависит как здоровье человека, так и защита от вредоносных внешних техно-, био-, геопатогенных воздействий. Например, при приеме воды, пропущенной через магнитотроны, она становится структурированной и способствует самоочищению организма, нормализации обменных процессов, препятствует образованию атеросклеротических бляшек и т. п.

Вино, водка или коньяк, пропущенные через магни-тогрон (до 50 мл), активно подавляют развитие раковых клеток и не вызывают похмельного синдрома. Омагни-ченная талая вода и водные растворы настоев повышают свои лечебные свойства.

Если обычные металлические магниты — токопроводящие и электромагнитный эффект замыкают на себя, то магнитотроны В. Патрасенко, выполненные на постоянных керамических магнитах, точно соответствуют структуре магнитного поля Земли, что не требует затрат собственной клеточной энергии, а осуществляется только ее подзарядка. При наружном использовании магнитот-ронов (аппликации, магнитные браслеты, интеграторы и т. д.) восполнение организмом энергии происходит через рефлексогенные точки.

Что удивляет, в пониженном магнитном поле Земли активизируются патогенная микрофлора, микробы и т. п. Паразиты интенсивно размножаются, вызывая специфические патологические изменения вплоть до эпидемий (как тут не вспомнить А. Чижевского, доказавшего взаимосвязь изменения магнитного поля Земли с возникновением эпидемий). В нормальном же магнитном поле патогенная микрофлора находится в неактивном состоянии. Вот почему нормализуя энергетические процессы в организме, мы тем самым устраняем причину возникновения различных заболеваний, которые, как доказано последними достижениями в области биологии и медицины, в своей основе носят инфекционную природу. Таким образом, нормализуя энергоинформационную структуру «Человек-Человек-Земля-Вселенная», восстанавливаем нарушенное биоэнергетическое равновесие не только человека, но и Природы в целом.

Кстати, следует сказать, что только В. Патрасенко один в России удостоен Золотой медали и Почетного диплома Международной лиги изобретателей в Брюсселе в 2000 году за создание магнитотронов и внедрение их в различные отрасли народного хозяйства, в том числе медицину (клипсы, сережки, браслеты, накладные магнитотроны, магнитные щетки и т. д.).

545

18 №447

Магнитотерапия, предложенная В. Патрасенко, не заменяет известные лечебные процедуры, а, только дополняя, повышает их эффективность, а в отдельных случаях исключает даже медикаментозное лечение.

В результате техногенных и других воздействий электромагнитное поле Земли значительно ослабло, что, естественно, сказывается на энергообеспечении человека, которое в настоящее время, по данным В. Патрасенко, находится в пределах 50-55%.

Так вот, с помощью магнитотронов В. Патрасенко этот дефицит на 30-40% может компенсироваться. Академик

А. А. Микулин, чтобы нормализовать свое состояние, заземлял себя через трубы водяного отопления, считая, что при этом снимается электростатический заряд, накопив-шийсяворганизме. Оказывается, это нетак,какутверждает

В. Патрасенко. Заземляясь, мы не разряжаемся, а заряжаемся магнитным полем Земли. Нормальным состоянием человека является равновесный энергетический баланс между вырабатываемой в организме энергией и окружающей средой, то есть тонким миром.

Одной из форм получения энергии являются религии. Несмотря на

различия между ними, все они требуют от человека жертвенности, подчинения своего «Я», своих желаний и потребностей религиозным догмам. Такая борьба между собственным «Я» и навязываемыми постулатами — постоянные стресс и страх, приводящие к нарушению биоэнергетической сущности. В поисках выработки дополнительной энергии человек бросается во все тяжкие, а резервы человека не безграничны. Вот почему с помощью алкоголя, наркотиков, дискотек с громадными световыми и шумовыми нагрузками происходит всплеск энергии, от чего человек испытывает кайф, с последующей опустошенностью. Далее для получения своего рода допингов уже необходимы более сильные впечатления: картины убийств, насилия, низменного секса, что приводит к состоянию крайнего нервного напряжения с непредсказуемыми последствиями в нравственном, психическом и физическом падении. Вот почему в настоящее время появилось много различных биокорректоров, которые, подзаряжая вас дополнительной энергией, компенсируют ее недостаток. Однако среди этих изделий, довольно дорогих, найболее физиологичными, практически повторяющими по своей структуре и градиенту магнитное поле Земли, являются магнитотроны

В. Патрасенко.

На фоне кризиса в медицине и в поисках средств и методов самоизлечения многие увлеклись учением Пор-фирия Иванова, в частности обливанием холодной водой и хождением по снегу босиком. При внимательном изучении методики Иванова мы обнаружили, что, несмотря на то что он страдал шизофренией, после того как начал обливаться холодной водой и ходить босиком по снегу, самочувствие его улучшилось. Затем в этот метод были внесены коррективы. Оказывается, он додумался соблюдать закон Природы: любое переохлаждение он компенсировал теплом, тем самым расширив предел температурного комфорта. Так, ходя босиком и обливаясь холодной водой, он купался в такой горячей воде, что там невозможно было держать руку, а спал на кровати, которая боком была приставлена к русской печке. До того как стал делать то, что написано выше, он обморозил ноги, что всегда его беспокоило. Если же ноги вначале подержать в горячей воде, потом немного постоять на снегу и снова в горячей воде, то в дальнейшем проблем с обморожением ног не будет. Это также относится и к закаливанию горячей, а потом холодной водой, будь то душ или ведро воды, и чем больше контраст, тем больше тренированность сердечно-сосудистой системы, в частности, капиллярной сети кожи и подкожной клетчатки, тем меньше проблем с температурным

дискомфортом.

Наш более чем 20-летний опыт народных целителей, основанный на амбулаторной и клинической практике, убедил нас в том, что о внутренней интоксикации (за-шлакованности) свидетельствуют следующие симптомы и признаки: нарушение работы желудочно-кишечного тракта (запоры, поносы, дисбактериоз, колиты, образование камней в желчном пузыре, почках, мочевом пузыре), изменения в костно-суставном аппарате (артриты, артрозы, остеохондрозы, остеопорозы), избыточный вес, различные кожные и аллергические проявления, явления, связанные с нарушением работы сердечно-со-судистой, дыхательной, нервной систем, гормональной сферы, онкологические образования. Еще раз нелишне повторить, что не восстановив нормальную работу желудочно-кишечного тракта и не очистив кишечник от застарелых залежей, печень, как орган, ответственный за переработку продуктов метаболизма, или, иначе: не очистив всю внутреннюю среду организма, его эндоэкологию, а это в первую очередь жидкостная среда и все остальные соединительнотканные структуры, человека вылечить нельзя.

Все, о чем вы узнали из книги, — это не только лечение, но и профилактика заболеваний.

Все вредные вещества — это или продукты метаболизма, или попавшие в организм из внешней среды консерванты, пестициды, тяжелые металлы и др., которые оседают в первую очередь в соединительных тканях и ретикулоэндотелиальной системе, печени, поджелудочной железе, селезенке, лимфоузлах, где происходит ликвидация вирусов, паразитов, бактерий, отмерших клеток ит. д.

И как бы ни лечили ортодоксы медицины ваши болезни, они оставляют свой информационный след в организме. Вот почему впредь человеку необходимо изменить свой образ жизни, питания, ибо все может вернуться на круги своя, и тогда вы становитесь хроническим больным.

С помощью предложенных методов и средств вы вылечите не только заболевания отдельного органа, его проявления в виде симптомов, а нормализуете работу всего организма, восстановив иммунную и биоэнергетическую системы на должном физиологическом уровне. Вы болеете от нарушений в этих системах, в них — корень всех наших хвороб. Не сомневаемся, что только совершенствование всех предложенных рекомендаций — залог успеха в оздоровлении человека. Народная медицина набирает силу, и только в тесном содружестве с официальной медициной, при заинтересованности государства в здоровом обществе можно решить проблему оздоровления населения страны.

Как вы поняли из прочитанного в книге, на первое место мы ставим очистку желудочно-кишечного тракта, всей внутренней эндоэкологической системы, то есть добиваемся того, чтобы вся внутренняя эндоэкологическая система (а это составляет 2/3 всего тела, а вместе с соединительной тканью составляет 90%) была в норме, и у что не менее важно, направляем ваше сознание на выздоровление , тем самым создавая нормальные условия для жизнедеятельности всех органов и систем организма или, иначе говоря, делаем человека здоровым.

ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

• Подъем в 6.30, туалет, выпить стакан воды, физическая зарядка от 15 до 30 минут. Контрастный душ, обливание. Завтрак (в основном растительная пища: винегрет, салаты, фрукты, организм еще не заработал еды). Можно ограничиться, например, таким завтраком. Вечером в кружку налить кефир, туда высыпать сырой промытой гречи — 2 ст. ложки (доза на одного человека). Накрыть марлей. Утром выпить стакан воды, сделать зарядку, принять контрастное обливание, съесть гречу с кефиром, после чего 4 часа ничего не принимать, кроме воды через

1-1,5 часа. Это делайте месяц, особенно диабетикам на заметку, которые до обеда могут съесть яблоко. В обед фрукты, овощи, соки, можно немного каши.

• Многие задают вопрос, как варить кашу, чтобы она сохранила все полезное, что в ней есть? Зерно, 2-3 ст. ложки на человека, перебрать, помыть, залить холодной водой на 12-36 часов, причем вначале подержать в комнате 5-8 часов (кроме гречи), а потом в холодильнике. Замоченное зерно (воду слить) снова залить водой на

1-2 пальца, чтобы она покрывала зерно, чашку закрыть, поставить на водяную баню, на дно положив деревянный кружок. Каша готовится: греча 10, а остальные до 20 минут от начала закипания. Кашу сдабривают растительным маслом, томатом-пастой, любой зеленью. Можно заправить луком, поджаренным до золотистого цвета на свином сале. Эта каша заменит вам все, даже хлеб.

• Вечером ешьте что хотите, только немного. Мясо, рыбу, яйца можно 2-3 раза в неделю, в основном в 18—19 часов, только перед этим надо поесть зелени. Отдохнули, решили все домашние проблемы. Затем в 20.00-20.30 — прогулка в сочетании с бегом трусцой от 3 до 5 км, до пота. При наличии заболеваний делать это надо постепенно. Вернувшись домой,

примите сразу контрастный душ, после чего полежите, приподняв ноги, 5-10 минут. Очень скоро вы убедитесь, что едите в 2-3 раза меньше, самочувствие становится все лучше, так же как и работоспособность. По возможности, откажитесь от всего мучного, особенно выпечки из муки высшего сорта и сластей. О мясе вы перестанете вспоминать через

3-4 месяца. Сахар организм должен заработать трудом. Съедаемая пища должна быть оплачена движениями.

• Конечно, в этот процесс вы включаете раздельное питание, голодание. Варианты могут быть различными, но суть одна — в результате этого вы обретете здоровье. Замечено, что в 90-95% случаев человек принимает лекарства без необходимости.

Выбрав путь, который мы вам предлагаем, вы забудете, что такое лекарства.

• Помните, особенно в наше сложное время: рассчитывать нужно только на самого себя. Совершенствуйтесь, очищайтесь, и вы сможете преодолевать любые трудности без напряжения.

• Прежде всего надо понять, что заниматься своим здоровьем — это необходимость, и очень скоро она превратится в потребность, и тогда обратного пути не будет. Осознав преимущество здоровья перед болезнями, вы получите дополнительно около двух часов чистого времени.

• Делитесь своим опытом с другими, должна работать цепная реакция, где положительная биоэнергетика будет объединять людей, делать их более терпимыми друг

к другу. Но наводить порядок надо не только в организме, от окружающей среды зависит очень многое. Человек является только частью Природы, где все должно быть гармонично связано и дополнять друг друга.

• Как правило, о здоровье мы вспоминаем тогда, когда заболеваем или когда приходит старость, тратя неимоверные усилия на поиски лучших врачей и лекарств, что сейчас дорого стоит.

Если вы будете выполнять рекомендации, данные в книге, с молодых лет, то вы не только продлите молодость, но и предупредите возникновение любых заболеваний.

Поддерживая биоэнергетическую и иммунную системы, а следовательно, и резервные возможности в постоянной боевой готовности, на что потребуется ежедневно 30-45 минут, познаете истинное счастье быть здоровым независимо от возраста.

Прежде всего нужно проникнуться сознанием, что только от вас зависит как духовное, так и физическое здоровье. И когда здоровый образ жизни станет вашей сущностью, вы ощутите сполна, что, несмотря на все

жизненные коллизии, прекраснее этой самой жизни ничего нет.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Как известно, человек в течение дня 85% времени находится в полусогнутом состоянии, ведет малоподвижный образ жизни. Это способствует в первую очередь зашлакованности организма, образованию блоков в позвоночнике, ограничению подвижности в суставах и нарушению соотношения между мышцами-сгибателями и разгибателями в пользу первых, что приводит сначала к функциональным, а затем к патологическим сдвигам в том или ином органе. Вот почему в предлагаемом комплексе все упражнения в основном направлены на разгибание, растяжение и вращение.

Противопоказания для выполнения упражнений: выпадение межпозвонковых дисков, соскальзывание позвонков, грыжа Шмарля, острые и неотложные состояния.

Существуют тесты на зашлакованность, проверьте себя.

1. Встать на колени, бедра, голени вместе, и сесть на пятки. Если этого сделать не сумеете — больше движений.

2. Сложить ладони вместе перед грудью, максимально поднять локти. Если между тыльной стороной ладони и предплечьем образуется прямой угол, то все в порядке.

3. Сложить ладони вместе, пальцы одной руки должны отогнуть пальцы другой под прямым углом. Запястье должно сгибаться под прямым углом к пясти.

Упражнения лежа на спине

Мышечный каркас человека — это сложная система, которая за счет мышц-разгибателей и сгибателей не только обеспечивает различные формы движения (ходьба, бег, прыжки и т. п.) и статику, но и прокачку жидкостной среды: крови, лимфы, межтканевой и других видов жидкости, а также тренировку сосудов и особенно капилляров. Недаром эту систему назвали периферическим сердцем: чем лучше она работает, тем лучше состояние всего организма.

Сердечно-сосудистая система— это громадная магистраль, которая обеспечивает доставку клеткам кислорода, необходимых питательных веществ и удаление отработанных продуктов. В организме человека большую часть времени крови циркулирует не больше 40% ее общего количества, а в покое и у тучных людей и того меньше, остальная кровь

застаивается в капиллярах — мелких сосудах. Только за сутки в организме отмирает около 200 миллиардов эритроцитов, и если своевременно их не удалить, то наряду с другими продуктами метаболизма они, отравляя организм, приводят к его заболеванию. Вот почему так важны занятия физическими упражнениями, растирание всего тела, что обеспечивает лучшую работу всех мышц: их расслабление и сокращение, то есть включается мощное периферическое сердце, которое снимает большую нагрузку с сердца, равномерно распределяя кровь, любую жидкость в организме, устраняя так называемые застойные зоны, которые способствуют активизации различной дремлющей инфекции, паразитов. Особенно страдают при этом кожные поверхности тела, как самые удаленные от сердца участки тела.

1. Одним из мощных общеукрепляющих упражнений является растирание (похлопывание, разминание, напряжение и т. п.) кожи и подкожной клетчатки всего тела, особенно рук, ног, ушей. Например, для ног эту процедуру можно делать так. Лежа на спине, ступней одной ноги, поворачивая ее в одну сторону и другую сторону, как бы отрывать другую, которую тянуть на себя. Затем стопой помассировать икроножную мышцу, бедро с одной и другой стороны, поменять позицию. При тромбофлебитах, варикозном расширении вен этого делать нельзя, только легкое разминание, носки на себя, от себя, вращательное движение стоп согнутыми, прямыми ногами, напрягая мышцы всего тела и расслабляя по 2-3 секунды в течение 5-6 минут.

Вдох полной грудью, животом, руки вдоль тела, пальцы сжать в кулак, пятки от себя, напрячь все тело — 5 секунд, расслабиться.

2. Руки в замок за головой, ладони, сомкнутые наружу, тянуть пальцы стоп от себя, на себя — 5 секунд, расслабиться. Потянуться обеими руками от себя влево, а правой пяткой от себя вправо, сменить позицию.

3. Сделать глубокий вдох, надуть живот, подержать

5 секунд, медленный выдох. Для усиления упражнения выдох делать импульсивно, соотношение вдоха к выдоху как 1:2,3, 4, 5. Вдох, втянуть живот. По мере тренировок на одном вдохе (сколько сможете) втянуть, подержать, надуть живот.

4. Плечи прижаты к полу. Лежа, за счет движения тазом ноги «ходят» по горизонтали от себя, к себе при неподвижной верхней части тела.

5. Прямые ноги, вначале одну, затем обе поднять на 3,5 см от пола и до угла 45°, подержать. Поработать нога-

ми, как при езде на велосипеде, «ножницами», с разводом ног в стороны и их перекрестом. Для усиления эффекта поднять голову, плечи,

руки за шеей.Необходимо знать, что в тазовой области и мышцах бедер находится более 50% всей циркулирующей в организме крови, поэтому особенно важно выполнять статические упражнения в этой части тела.

6. Плечи прижаты к полу, руки в стороны. Левой ногой, не поднимая ее высоко, за счет движения тазом постараться достать правую руку. Сменить позицию. Это упражнение можно делать и в таком варианте. Поднять левую ногу вертикально, носок вытянуть и положить ее рядом с ладонью правой руки. Сменить позицию.

7. Обеими руками взять одно колено, прижать к животу, подбородком достать колено. Сменить позицию.

8. Согнуть колени, обхватить их руками и переваливаться слева направо, и наоборот, вперед-назад. Немного согнуть колени, поднимать, опускать таз.

9. Приподнять верхнюю и нижнюю части тела, то есть лежать на ягодицах. Медленно левым плечом и вытянутыми руками начать вращение вправо, а вытянутой правой ногой влево, тело при этом как бы перекручивается. Вначале делать это упражнение, просто лежа на полу, затем, постепенно его усиливая, приподнимать тело. Постараться правым плечом достать левое согнутое колено, и наоборот.

10. Упражнение «золотая рыбка». Сомкнутые руки под шеей, локти, тело, ноги прижаты к полу, пятки от себя. Начать вибрировать затылком, всем телом и ступнями влево-вправо, вправо-влево.

11. «Велосипед». Прямыми ногами делать перекрестные движения по горизонтали и вертикали.

12. Под шею положить валик (можно без него), пальцы рук и пятки ног тянуть вверх вертикально к полу, 2-

3 минуты трясти, вибрировать руками и ногами.

13. Колени согнуты под углом 45°, плечи прижаты к полу. Сомкнутые ноги положить вправо-влево.

14. Тело как бы разделить на две части. Поднять правое плечо вместе с лопаткой, вращательным движением «закинуть» их за ухо, помогая пяткой чуть согнутой ноги. Зафиксироваться. То же самое проделывайте левой стороной тела. Вы «ходите» по полу на лопатках, вперед-назад, тем самым разрабатывая грудной отдел позвоночника, устраняя сколиозы и другие в нем отклонения. Одновременно вы активизируете работу подлопаточной мышцы, от которой зависят боли в области сердца, инфаркты.

15. Лечь затылком на угол дивана, ноги вытянуты, таз опущен. Плечи движутся вверх-вниз, а голова делает кивок, доставая подбородком грудину. Выпрямиться, шея и позвоночник находятся на одной прямой.

Повернуть голову влево, вправо. Затем при движении плеч вниз голова делает вращательное движение по и против часовой стрелки. По мере тренировки вы можете телом опираться на две точки, затылок и пятки, а вначале помогайте себе руками.

16. Лечь виском на угол дивана. Плечи двигаются вверх-вниз. Например, вы лежите левым виском на диване, плечи опускаются, а голова делает кивок, доставая правым ухом плечо. Сменить позицию.

Эти упражнения позволят вам самим справиться с шейным остеохондрозом и проблемами с органами, которые находятся выше.

17. Лежа на спине, под нее подложить палку диаметром 4-6 см. Лучше использовать полиэтиленовую бутылку объемом 1 л, наполненную водой. С помощью ног «кантоваться» вперед-назад. При этом особенно хорошо прорабатываются позвонки грудного отдела, что позволит вам избавиться от кифоза (горба).

Упражнения лежа на животе

18. Лежа на животе, расслабиться, надуть живот, покачаться, «походить» на животе, как хотите, изгибаясь. Руки прямые над головой тянуть от себя, пятки от себя. Усилить эффект можно, прогнувшись, как ласточка, приподняв верхнюю и нижнюю части тела над полом, и покачаться вперед-назад, влево-вправо.

19. Поза «змеи». Не отрывая пупка от пола, выйти на прямые руки, прогнув спину В верхней точке через плечо посмотреть на левую, затем на правую ногу Лечь, расслабиться.

20. Поза «лука». Согнуть ноги в коленях, прогнуться, взяться за щиколотки, тянуть себя вверх, качаться вперед-назад, влево-вправо. Лечь, расслабиться.

В начале освоения этого упражнения одна рука берет согнутую ногу, а вторая, как при позе «змеи», фиксирует приподнятое плечо с другой стороны, или расставить широко ноги, по мере натренированности сводить их вместе.

21. Лежа на животе, расслабиться, подбородок касается пола, повернуть голову вправо, левым ухом коснуться пола, голову повернуть влево, правым ухом коснуться пола.

и

Упражнения сидя или стоя

22. Руки вдоль тела или вытянуты вперед. Колено поднять под прямым углом. Носок тянуть вверх, одновременно приподнимая другую ногу с прогибом спины, голова вверх.

23. Встать на четвереньки, максимально прогнуться, выгнуть спину, как кошка, голова вниз-вверх.

24. Поза «собаки». Сесть на пятки, руками перебирая по полу, дойти до вертикального положения бедер, прогнуться за счет выпрямления рук, затем все повторить в обратном порядке.

25. Таз вверху. Опираясь на вытянутые пальцы руки ног, голова при этом опущена, коснуться тазом пола, голову поднять. Так покачаться 1-2 минуты.

26. Исходное положение то же. Походить по комнате. Походить по комнате на коленях.

27. Исходное положение то же. Левый бок тела опустить вниз, как бы выворачивая, растягивать позвоночник. То же самое — в другую сторону.

28. Нормальная «центровка» позвоночника: голова, лопатки, таз, щиколотки находятся на одной прямой, подбородок параллельно земле. Необходимо постоянно за счет затылка и позвоночника тянуть себя вверх, при этом грудь идет вперед, плечи разворачиваются назад, лопатки сходятся.

29. Стоять прямо, ступни развернуты под углом 180°. Медленно приседать как можно ниже, держась за стул, втянуть прямую кишку внутрь, задержать 5 секунд, вернуться в исходное положение.

30. Стоять свободно. Подняться немного на носки и с силой свободно падающего тела резко опуститься на пятки. Вначале это делать мягко.

Второй вариант упражнения: одна нога чуть согнута в колене, пятка поднята вверх. Резко опуская ее вниз, вторая нога выходит в исходное, полусогнутое положение. Вы как бы переступаете ногами.

31. Вытянуть руки перед собой, согнуть в локтях под прямым углом, пальцы сжать в кулак. Отводя локти как рычаги как можно дальше за спину, подбородком тянуться вверх. Руки работают как рычаги, разводятся, сводятся. Усилить упражнение за счет разворота плеч влево, смотреть вправо, и наоборот, таз фиксирован.

32. Сесть на пол или на пятки. Раскачивать тело во все стороны, втягивая и выпячивая живот.

33. Сидя на полу, скрестить ноги по-турецки, затылок, лопатки, таз на

одной прямой, руки на коленях. На вдохе втянуть прямую кишку в себя, руками отжать колени к полу, посидеть 5 секунд, расслабиться.

34. Удивительное открытие сделал немецкий ученый Герхард Эггетсбергер. Изучая связь между лонно-крестцовой мышцей и мозгом, он заметил, что чем активнее работает эта мышца, тем более интенсивно идет энергетическая подпитка мозга, исчезала депрессия, значительно улучшалось общее состояние, снималась усталость. Тренинг этой мышцы перед сном способствовал более быстрому засыпанию и крепкому сну. Эта мышца расположена в области таза между половыми органами и прямой кишкой, как бы запирая свод таза, не давая внутренним органам опуститься вниз. Определить ее местонахождение очень просто: во время мочеиспускания прервите его и запомните, что это сделала лонно-крестцовая мышца.

Вырабатываемая этой мышцей энергия передается только по прямому позвоночнику с учетом его биологических изгибов, а при согнутой спине этого не происходит. Оказывается, правы были древние ученые Востока, утверждая, что зона Кундалини — 1-я чакра — является источником энергии, своего рода ее генератором. Благодаря тренингу этой мышцы, происходит не только активизация мозга, но и всех стволовых структур мозга, от которых зависит вся работа внутренних органов, эндокринной, ферментативной и других систем организма: гипофиза, гипоталамуса, эпифиза («третьего глаза»), возникает своего рода процесс омолаживания, растет творческая активность, раскрываются новые способности, отступают страхи, не говоря уже о повышении сексуальной активности.

Интересные сведения приводят древнекитайские философы: от активности лонно-крестцовой мышцы зависят положение пениса и состояние эрекции, а по углу его наклона можно даже судить о биологическом возрасте мужчины и, конечно, о его здоровье.

После тренировки вы можете перевести свою стрелку вверх. Делать это надо так. Сядьте поудобнее и на вдохе сокращайте мышцу до ощущения, как будто вы область таза подтягиваете вверх, на выдохе расслабиться. Доведите сокращение до 5, 10 и больше секунд, причем можете это делать в любом состоянии и где угодно. И через

2-3 недели тренировку будете делать на автомате.

Все сказанное, конечно, имеет прямое отношение к женщинам, которые не ведут активный образ жизни, в ряде случаев не знают, что такое оргазм.

Длительный стресс, страх всегда связан со значительным мышечным напряжением, что приводит к сгибанию спины, груди, шеи, в результате

чего в этих областях застаивается жизненная энергия, что ведет к ослаблению внимания, усталости, депрессии, трудностям с учебой.

Устранить эти явления поможет вам следующее упражнение. Сесть прямо, энергичным усилием выдохнуть, при этом пупок и нижняя часть живота втягиваются с одновременным напряжением лонно-крестцовой мышцы на 3-5 секунд (и более). Затем спокойно сделать вдох. В быстром темпе подышите так 3-5 и более минут. Это упражнение увеличивает энергию и бодрость, улучшает кровообращение, способствует удалению шлаков из легких, сосудов, слизистых оболочек, способствует повышению выносливости, убыстряет процесс реабилитации.

Наше тело нуждается в постоянной подпитке энергией за счет пищи, дыхания, через чакры, а также за счет энергетических процессов, происходящих при синтезе АТФ.

Так вот, искусственная подпитка только за счет активизации лонно-крестцовой мышцы повышает уровень выделяемой при АТФ-синтезе энергии до 500%, до 40% повышается энергоемкость клеток, на 70-75% повышается выработка протеина, на 70% увеличивается активность Т-лимфоцитов (иммунная система) и улучшается усвоение кальция, что особенно важно при остеопорозе, ускоряется срастание переломов, улучшается работа соединительнотканных структур, то есть процессов переноса элементов питания, их переработка, всасывание и выделение продуктов метаболизма. Увеличение энергии, достигаемое при тренировке этой мышцы, способно пробудить ранее неизведанные ощущения и способности, а химические реакции лишь сопровождают этот процесс. Само по себе увеличение энергии облегчает процесс обучения, улучшение памяти, обострение внимательности, развитие творческих способностей, хорошее настроение, вплоть до эйфории.

Следующее упражнение также направлено на укрепление лонно-крестцовой мышцы, всех мышц таза, брюшной области, спины, нижних конечностей.

35. Сесть на пол, ноги прямые. «Ходить» по полу вперед-назад 1-2 м, двигая левую часть тела: ногу, ягодицу и левое плечо вперед, поворот головы влево, размах прямыми руками вправо. Затем все повторяется правой половиной тела с поворотом головы вправо, а размах руками — влево. Это упражнение устраняет застойные явления в малом тазу, остеохондроз во всех отделах позвоночника, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, устраняет патологию половых органов, энурез, выпадение прямой кишки, отеки ног, улучшает потенцию.

Ягодичная мышца самая крупная, покрытая толстой кожей, с большим

количеством сальных желез и относительно малым количеством нервных окончаний (в связи с этим ягодичная мышца является излюбленным местом медицины для инъекций). Три слоя мышц достаточно надежно защищают все органы малого таза, тазовой области с подкожной клетчаткой.

Кстати, здесь находится одна из важных эрогенных зон, поэтому не рекомендуется бить ребенка по «попе» (при опросе американцев, которые попали в тюрьму: «Что явилось причиной вашего пребывания здесь?», 85% ответили, что в детстве родители били их по «мягкому месту», — воспитателям на заметку).

Вспоминается одна больная, которую при осмотре пришлось раздеть. Помимо того что у нее грудь ушла назад за счет кифоза (горба), живот выпучен вперед, а мышц ягодиц фактически не было, кожа просто свисала вниз. Как изобретатель, подумал — хорошо бы на ягодицы надеть бюстгальтер, подтянуть все вверх, было бы хоть что-то. Но чтобы не обижать пациентку, посоветовал походить на ягодицах, выполнить комплекс упражнений по растяжке позвоночника, укреплению брюшного пресса. Ей 26 лет, не замужем. Каково же было мое удивление, когда она пришла на повторный прием в сопровождении молодого человека, и я ее не узнал. Грудь вместе с размещенными на ней органами была выпячена вперед, соски были нацелены, как боевое орудие, плечи развернуты назад, горбика нет, живот убрался, но главное, вместо повисшей кожи ягодиц были два круглых образования, которые при ходьбе выделывали восьмерки. Две такие составляющие: спереди безотказное орудие, а сзади соблазнительные полукружия — сделали свое дело, вскоре она вышла замуж, а мы стали свидетелями всех ее семейных дел.

36. Сидя на полу, руки чуть сзади, ноги немного согнуты в коленях. Из этого положения поднимать таз до горизонтального положения позвоночника.

37. Сидя (лежа) на полу, ноги чуть согнуты, стопы соединены. Не отрывая стопы друг от друга, двигать ими вперед-назад.

38. Руки свободно опущены. Максимально наклонять голову вперед-назад, влево-вправо. Вращать ею по и против часовой стрелки. Руку по очереди положить на лоб, затылок, правое, левое ухо и головой давить на них как на стену. Руку положить на подбородок слева-справа и также давить на них. Это упражнение можно выполнять сидя.

39. Возьмите палку толщиной 5-8 см, снимите кору, сделайте фаску как резьбу справа налево, и наоборот. Образуются ромбики, которые будут усиливать действие на стопу. Сидя перед телевизором, катайте эту палку подошвами стоп, по икрам, бедрам, животу, спине. Используйте для этих

целей ипликаторы Кузнецова.

40. Зафиксировать резиновый жгут (от эспандера, эластичный бинт и т. п.), стать лицом к нему, немного натянуть и, делая разворот туловища влево или вправо при фиксации таза, натягивать резину. Это упражнение

развивает.мышцы груди, спины и, ~ ч в частности, короткие межпозво- } ночные и подлопаточные мышцы. ^ Устраняет боли в области сердца, служит профилактикой радикулита, миозита, остеохондроза.

41. Стоя на доске под углом

5-10-15°, босиком, перемещать ноги, как при ходьбе, стоя вертикально, тянуть себя вверх, делать наклоны влево-вправо и круговые движения тазом. Использовать доску 400х400 мм, покрытую пластиком.

42. Представьте себе, что вы берете лопатой песок и забрасываете

его в кузов машины. Делаете наклон и с разворотом слева направо и за спину вверх делаете несколько движений. Затем справа налево вверх. Это упражнение важно для тех, кто страдает радикулитом, миозитом, остеохондрозом, что в основном связано с короткой мышцей позвонков. Чем больше вы будете уделять внимания этому и другим упражнениям, связанным с вращением плечевого пояса при фиксации таза, и наоборот, тем лучше будете себя чувствовать.

43. Взять два небольших грецких ореха и катать между ладонями или в одной руке.

44. У тех людей, кто научился находиться в перевернутом виде, стоять на голове в «березке» или хотя бы в «полуберезке», как правило, нет проблем с нарушением мозгового кровообращения, так как значительно укрепляются сосуды, питающие мозг, улучшаются зрение и слух. Вот почему так необходимо в пожилом возрасте делать наклоны туловищем, головой, только увеличивать их амплитуду надо постепенно.

Необходимо помнить, что сосуды выходят из строя не от физических нагрузок, требующих постоянного

напряжения, тонуса, а от прогрессирующего процесса соединительнотканного перерождения тканей сосудов. Физические упражнения, постепенно увеличивающиеся до вашей индивидуальной физиологической нормы, что определяется по носовому дыханию (если она чрезмерна, то включается и ротовое дыхание), укрепляют мускулатуру, суставы, повышают общий тонус организма, усиливают обменные процессы, приводят к меньшей зашлакованности организма и т. д. Только во всем надо знать меру, в том числе и стоять на голове надо недолго (до 1 минуты).

Не надо забывать и об ушах, ладонях, пальцах рук, на которые, так же

как и на стопы, являющиеся своего рода распределительными щитками, проецируются все нити управления органами и системами организма, массируя которые, вы восстанавливаете в них обменные и энергетические процессы, тем самым устраняете застойные явления, короткие замыкания в пути прохождения энергии.

При определенной тренировке указанные упражнения нужно выполнять с увеличением нагрузки не менее 10 раз в течение 25-30 минут, до ощущения усталости, пота. Порядок их выполнения не играет роли.

После упражнений, интенсивной ходьбы, бега трусцой обязателен контрастный душ.

К рекомендованным упражнениям можете добавить любые, которые будут вам по душе, соблюдая принцип: разгибание, вращерше, растяжение.

Периодичность, постепенность увеличения нагрузок позволят вам уже через 2-3 месяца ощутить подвижность позвоночника, суставов, а вместе с этим появление бодрости, легкости, силы.

ОТЗЫВЫ БОЛЬНЫХ

Приводим отзывы больных, лечившихся в разное время, которые для нас особенно дороги:

«Уже несколько лет беспокоили вначале изжога, а затем постоянные ноющие боли в правом подреберье. Сделали УЗИ и сказали, что желчный пузырь заполнен конкрементами размером до 0,6-0,8. Предложили операцию, от которой я отказалась. Узнав о врачах Неумывакиных, обратилась к ним. Продиагностировав, определили, что можно обойтись без операции. С помощью разработанных ими методик провели очистку печени, не зря Иван Павлович предупреждает, что чистка печени — это та же хирургическая операция. Два дня чистки дались мне с трудом, но я была спокойна, так как рядом были врачи. Чувство слабости оставалось дней 7. Выполняла все рекомендации, которые дала мне Людмила Степановна. Через 2 месяца сделала повторное УЗИ, и, к удивлению врачей, камней в желчном пузыре уже не было, только на задней стенке отмечали незначительное затемнение — мелкие конкременты. Теперь-то уверилась, что здоровье наше зависит от нас самих, и я постараюсь избавиться от других напастей, а мне уже 56 лет.

Сергеева Т., г. Королёв»

«Дорогие врачи, Иван Павлович и Людмила Степановна! Болею с 16 лет. Уже 8 лет мне ставят диагноз демие-лизирующее заболевание, то есть рассеянный склероз.

Энцефаломиелит. Что только мне ни делали, и все бесполезно. К счастью, судьба свела меня с замечательными людьми. Благодаря им, я

поверила в себя. Поверила в абсурдность поставленных мне диагнозов, убедилась в том, что я буду здорова. Исчезло головокружение, появилась сила в ногах, значительно улучшилось настроение, я могу делать то, что не могла делать годы, и это за 5 сеансов! Дай Вам Бог здоровья и счастья на долгие, долгие годы.

Бликова Т., г. Реутов»

«Диагноз: цирроз печени, хронический панкреатит, холецистит, колит, геморрой, остеохондроз, мастопатия, гипертиреоз. Иван Павлович после обследования своей рамкой нашел еще ряд болезней. Прошла курс лечения. Приехала еще раз через месяц, но я стала другим человеком, исчезли боли в теле, значительно улучшилось самочувствие, появилась уверенность в скором выздоровлении. Иван Павлович вдохнул в меня новую жизнь, его руки и дух за короткое время сделали чудеса, а я ведь больна больше 15 лет. Спасибо Вам за беспредельную доброту и чуткое внимание к людям.

Осокина Л.$_{у}$ Рязань»

«Сколько себя помню, всю жизнь была в спорте: с 3 лет акробатика, балет, цирк. Достаточно сказать, что стоять на пальцах ног без пуантов никто до меня и до сих пор не может. Не зря говорят, что от физкультуры до спорта и от него до инвалидности один шаг. Так случилось и со мною. В результате бесконечных травм — дискогенный радикулит, спондилез, остеохондроз, миозит, смещение дисков и многое другое. Медицина предлагала только операции. Познакомилась с Дикулем, Башкировым. Дай Бог здоровья Владимиру Федоровичу, который задумался, повел своими густыми бровями и сказал: обойдемся без операции. Я прошла всё: голодание от 1 до 20 дней, весь набор рекомендаций Шаталовой Г. С., с которой хорошо знакома и люблю ее. Нет, наверное, ни одной книги народных целителей по питанию, которые я бы не прочитала. Но должна сказать, что из всех методик целителей, которые близки мне по проверенным мною подходам к сохранению и методам оздоровления, лучшими являются методики, предложенные Неумывакиными Иваном Павловичем и Людмилой Степановной. В сконцентрированном виде, а не разбросанно, как у других, в книге «Здоровье в ваших руках» дано все, что нужно знать: раздельное питание, дыхание, очистка от шлаков, коррекция позвоночного столба, активный образ жизни, ближе к природе, контрастное обливание, умеренность и постоянство в движениях и многое другое. Знакомство и беседы с четой Неумывакиных только укрепили меня в моем видении, как быть здоровым независимо от специальности, что потребовало от меня долгого и трудного пути. Что еще надо сделать в

России, чтобы таких врачей было больше? Надеюсь, что этому будут способствовать пробуждение сознания российского народа и убежденность, что его здоровье находится в собственных руках, а рекомендации, которые дают врачи от Бога Иван Павлович и Людмила Степановна, сократят путь к приобретению здоровья, и вы сами создадите условия для долголетия.

Здоровья Вам самим.

Заслуженная артистка России Т. Лязгина, Москва»

«У меня было много проблем со здоровьем, но, познакомившись с Вашим подходом к нему, я обрел его. И что для Вас должно быть интересным, я стал писать стихи. В канун Нового, 2001 года, когда я Вам позвонил, а в это время, оказывается, Вы вспомнили меня, в голову пришли вот такие стихи, которые посылаю:

И. П. Неумывакину

(Иван — с еврейского — Божья милость.)

Не перечислить его званья:

Ученый, доктор, академик,

Писатель, мастер фехтованья И замечательный полемик.

Но главное достоинство его —

Не возгордился он ото всего.

Ему талант от Бога дан,

Он — Божья милость — он Иван.

Низкий поклон, счастья Вам и Людмиле Степановне.

И. Бединский»

«Уважаемый Иван Павлович! Хочу выразить Вам свою искреннюю благодарность за неоценимую помощь, оказанную мне во время бедственного мотания по врачам многих специальностей и разных медицинских чинов. Началось все с малого, я упала и вывихнула руку. Пока ехала до травмпункта, рука щелчком встала на место, но потом снова появилась боль, которая не давала мне поднять руку Маститые доктора Института Склифосовского и других учреждений собирали консилиумы: рекомендовали уколы в сустав, массажи, лечебную физкультуру, но все не давало никакого результата. В результате я стала инвалидом. Но судьба послала мне Вас. Определив, что у меня подвывих плечевого сустава, поставили сустав на место, и я перестала быть инвалидом. Чудеса! И дальше, ознакомившись с Вашей книгой, я уже сама справилась со многими болезнями, в частности с аллергией, прочистив печень. После операции на прямой кишке Вы помогли мне восстановить работу кишечника. Встреча с Вами — это самый большой подарок в моей судьбе. Ваш талант убеждения в силе человеческого духа вселяет уверенность, что

любая болезнь будет преодолена, только для этого надо потрудиться самой. Ваши советы Ведущего Народного Целителя, Врача с большой буквы и действа, дают поразительные результаты. Не сомневаюсь, что будущее медицины в том, чтобы делать людей здоровыми и не превращать их в хроников, как это было со мной. Только как долго еще ждать от сложившейся системы здравоохранения, когда врачи не отвечают за свои действия?

С любовью и уважением,

Н. В. Михайлова, Москва»

«Прожила с мужем почти 30 лет, нажив 2 детей, внуков, но в последнее время жизнь стала невыносимой, мужа как будто кто-то подменил. Безо всяких причин стал придираться по любому поводу, все его раздражало, стал занудой. Все чаще возникала мысль о разводе, так как обращения к врачам были безрезультатны, а жизнь превращалась в кошмар.

Узнала о том, что есть такой врач Неумывакина Людмила Степановна, которая как биоэнерготерапевт помогает людям, попавшим в такую ситуацию, как у меня. На приеме она обнаружила, что у меня нарушена биополевая оболочка и жизненные силы находятся на пределе, а у мужа — что он “вампир”. После проведения обряда с молитвами и с помощью осинового хлыста с нас была снята негативная биоинформация и восстановлена собственная. Для поддержания этой оболочки в норме рекомендовано носить интерграторы конструкции Патрасенко, которые также защищают от отрицательных энергопробоев (сглаза, проклятия). И что вы думаете, уже через неделю в доме установился порядок, муж стал вести себя, как в юности. Вот и не верь после этого в силу молитв, старинных обрядов снятия порчи и других наваждений. Оказывается, это не шутка, а вполне серьезные вещи, в которые, не испытав на себе, очень трудно поверить. Большое спасибо за то, что Вы, Людмила Степановна как врач разобрались в нашем душевном конфликте с мужем и помогли обрести мир и согласие в доме, что не могла сделать официальная медицина. Спасибо и здоровья Вам.

Темичева С., Москва»

«Лет 10 тому назад в одной из программ “Помоги себе сам” выступал И. П. Неумывакин, который поразил меня не только своей убежденностью, но и тем, что на экране он со своими приборами творил чудеса: лечил людей и животных без лекарств, повышал урожайность любых сельскохозяйственных культур в 1,5-2 раза, а за 3-5 лет рекультивировал землю, которая так же болела, как и человек.

19 №447

С возрастом накапливались болезни. Наибольшую неприятность приносили гипертония, доходящая до 220/120 мм рт. ст., депрессия, считал, что жизнь уже на исходе. Обращения к официальной медицине, как правило, были безрезультатны. И вот однажды на даче соседка сказала мне, где принимает И. П. Неумывакин и лечит таких больных. Ухватившись за эту ниточку, уже через несколько дней я оказался на приеме у Ивана Павловича. За какие-то 30 минут моя жизнь с точки зрения медицины была разложена по полочкам. Пройдя курс лечения у четы Неумывакиных, хочу сказать следующее: 3-е тысячелетие я встречал с оптимизмом, мне хочется жить как никогда. Если раньше, работая со своими студентами, через 2-3 часа я изнемогал, то сейчас усталости нет. При большой эмоциональной и психической нагрузке, связанной с учебой студентов, работаю на подъеме. У меня даже голос стал сочнее, объемнее. Лекарства уже не принимаю (после лечения прошло только 45 дней), правда, немного щемит иногда сердце. Кровяное давление стало 130/80 мм рт. ст. Выполняю все рекомендации, данные мне, делаю их с удовольствием, чувствую себя хорошо, хотя и житейских, и социальных проблем хватает, как и у каждого из нас. Говорят, чудес не бывает. Конечно нет, их творят сами люди, такие как Иван Павлович и Людмила Степановна Неумывакины, которые умеют убеждать на своем примере делать то, что должен делать каждый: творить свое здоровье сам. Спасибо вам за то, что вы есть, и будьте здоровы.

С благодарностью,

солист Большого театра, народный артист России, профессор Московской консерватории Кибкало Е. Г., Москва»

«Дорогой Иван Павлович! Я сама медицинский работник — врач, но страдаю многими болезнями. Познакомившись с принципами Вашего лечения, диву даешься, до какой степени все это просто и доступно. Лишний раз убеждаешься, насколько мы, врачи, еще безграмотны, и мне не стыдно в этом признаться. Очень хочется, чтобы Ваши методы как можно быстрее нашли дорогу в медицину, напишите об этом более подробную книгу. Преклоняюсь перед Вашим умением находить общий язык с больным и убедительностью советов. Впервые воочию убедилась в наличии сглаза у человека, в его снятии или, как Вы это называете, в коррекции биополя. Желаю Вам успеха, упорства в достижении цели. Вы стали для меня примером в медицине.

С уважением, Л. С. Вихрова, Москва»

«К 30 годам я приобрела много болезней, но основными были женские. Вначале ставили диагноз: киста яичников, потом миома, затем

фибромиома и, наконец, предложили операцию. Хорошо, хоть к этому времени у меня было уже 2 детей, но как жить дальше, не представляла. Увидела Неумывакина И. П. по телевизору, нашла его адрес, добилась приема. Не буду описывать все, что мне делали, главное — результат: за полгода мои мучения кончились. Какое счастье чувствовать по утрам свое здоровое тело. Только теперь осознаешь, как мы безобразно относимся к нему, думая, что оно все выдержит и вынесет. Оказывается, за телом надо ухаживать, особенно за внутренним состоянием, лучше, чем за наружным.

С благодарностью и пожеланием успеха в Вашем нелегком труде, каждый раз ставлю свечу в церкви за Ваше здоровье.

Свиридова Т., Гомель»

«Кто из мужчин после 50 лет, да и раньше, не знаком с заболеванием предстательной железы — аденомой. Несмотря на лечение в больницах, наступило время, когда предложили операцию, которой я боялся. Случайно узнал о врачах Неумывакиных. Иван Павлович с помощью щелевой лампы и биолокационной палочки поставил диагноз, нашел еще кучу отклонений в организме, а я ждал приговора — делать операцию или нет. Наконец

Иван Павлович говорит: “Давайте попробуем обойтись без операции, только от Вас потребуется много усилий, что не делали до сих пор: бросить курить, водку можно редко, понемногу”. Дал рекомендации по питанию, физическим упражнениям, особенно органам таза. Рекомендовал применение ректальных магнитотронов Патрасенко и многое другое, начиная с очистки кишечника, печени. Уже после 3 недель лечения ночью перестал вставать в туалет, а через 2 месяца стал чувствовать себя, как в 30 лет, да еще восстановилась потенция, значит, снова приобрел мужскую силу. Вот что значат Народные целители, которые не только лечат, но учат, как жить здоровым, что в общем-то зависит от нас самих.

Будьте здоровы сами, такие врачи очень нужны людям.

Климов В.$_{у}$ Москва»

«18 лет жизни в браке, когда, кажется, есть все, о чем только можно мечтать, но нет ребенка, это чувство неполноты трудно передать словами. Ожидание, надежда, кажется, все осталось позади, ибо мои обращения к гинекологам районного масштаба до ведущих специалистов как в нашей стране, так и за рубежом были безрезультатны. И вот мне подвернулось счастье встретиться с удивительными врачами-целителями Неумывакиными Иваном Павловичем и Людмилой Степановной. Ребенок родился! Оказалось все просто, как все гениальное, провели очистку организма, мануальную терапию, восстановили нарушенное биополе,

сделали ультрафиолетовое облучение крови. Не надо было никуда ездить, ни к каким светилам Запада, платить им большие деньги — все разработано и апробировано у нас, в России, академиком Неумывакиным. Жаль только, что эта система не получила широкого распространения, вот чем надо заниматься Министерству здравоохранения России. Помимо лечения эти уникальные целители учат быть грамотными в отношении своего здоровья, самосовершенствования.

Сейчас Иван Павлович и Людмила Степановна стали для моей семьи самыми близкими, родными людьми, ибо дарить счастье другим — это ли не высшее предназначение человека на Земле. Желаю вам счастья и здоровья.

Н. О. Федяева, Москва»

«Я, Дудина Дина Павловна, проболела вирусным гепатитом 31 год. Какие бы лекарства ни принимала, всегда чувствовала тяжесть в подреберье, общее недомогание, быструю усталость. Сейчас провела лечение ультрафиолетовым светом с использованием аппарата “Гели-ос-1”, предложенного академиком Иваном Павловичем Неумывакиным, который и посоветовал его применить. Уже после 5 сеансов почувствовала себя намного лучше, даже цвет лица из серого изменился на более живой, розовый. Появилась бодрость, усталости нет. Где Вы были раньше, Иван Павлович, ведь сколько таких больных по России, которых никто не умеет лечить, а если лечат, то только лекарствами, от которых нет толку? Особенно в таких методах нуждаются люди, живущие на Севере, где ультрафиолетовых лучей и так не хватает. Громадное спасибо за то, что Вы придумали такой способ, сделайте так, чтобы он появился в каждой больнице.

г. Печора»

«В жизни мы всегда стремимся искать нёобходимое для себя где-то далеко, думая, что только там оно и может быть. Сколько живешь, столько и удивляешься, — все находится рядом. Так случилось и со мною. Высокое положение, спецобеспечение, включая и заграницу, но к 50 годам навалилась беспричинная усталость, снизились работоспособность, потенция, стало пошаливать сердце, прыгать кровяное давление. В течение 3 лет усиленное внимание врачей, медикаменты, курорты давали кратковременный эффект, но в общем ухудшение шло по нарастающей.

Случайно узнал о Иване Павловиче Неумывакине. Каково же было мое изумление, когда он за 15 минут не только сказал мне, чем я болен (не задавая мне ни одного вопроса), но и объяснил мне причину моего состояния, о чем мне не говорил ни один врач, а это так называемая

“медицинская элита”.

Людмила Степановна провела очистку за 2 дня, сделали ультрафиолетовое облучение за 8 дней, и вот прошло 3 недели реабилитационного периода, чтобы сказать, что я почувствовал себя, как в 30 лет. Несмотря на довольно напряженное психологическое состояние, у меня спал тяжелый груз усталости, проблем с сердцем почему-то нет, и, главное, восстановилась потенция, из-за чего я не только воспрял духом, но и преобразилась моя жена. Вот я ее привел к вам, чтобы с ней сделали то же, что сделали со мной. В сравнении начинаешь понимать, что современная медицина, работая по шаблону, не ставит задачу вылечить больного, а только привязать к себе, создавая видимость заботы о человеке. Я пришел к выводу, что врачам надо платить не за больного и их количество, а за то, чтобы сделать их здоровыми.

Вот где непочатый край для перестройки, основу которой уже заложили народные целители, Врачи с большой буквы Неумывакины Иван Павлович и Людмила Степановна.

Крепкого вам здоровья и быстрейшего создания своей клиники.

ЮровД.$_{у}$ Москва»

«Уважаемый Иван Павлович! Я инвалид войны, мне 77 лет, в 1990 году перенес обширный инфаркт и с тех пор страдаю стенокардией напряжения, и пройти 5 минут от дома до института я не мог без остановки и приема лекарств. Год назад состояние резко ухудшилось, и я вынужден был уйти на пенсию.

Прочитав Вашу статью в “Вестнике ЗОЖ”, я начал принимать перекись водорода, как было рекомендовано. Через несколько недель стенокардия, которая связана с недостатком кислорода, исчезла. Постепенно я исключил все препараты, принимаю только перекись водорода и чувствую себя великолепно, как будто мне заменили сердце. Я с удовольствием вожу машину, работаю на садовом участке, не ограничивая себя в объеме работ, легко прохожу 5 км.

Большое Вам спасибо, низко кланяюсь, будьте сами здоровы, желаю Вам дальнейших успехов.

Профессор Кутузову Московская область»

«Я благодарен судьбе за то, что привела нас в Лечеб-но-профилактический салон профессора Неумывакина. Моя жена много лет страдает болезнью Паркинсона. Ходить не могла, теряла ориентацию в пространстве, все забывала. Помимо того, страдала аллергией на все красное: продукты, овощи, вещи. Принимала горсть лекарств — от них

становилось только хуже.

По совету Ивана Павловича уже 7 месяцев принимает перекись водорода, обтирается ею, прошла очистку организма и УФО крови. И что вы думаете?! Жена начала самостоятельно ходить, ориентировка в пространстве улучшилась, память нормализовалась. Сама себя обслуживает. И что удивительно — прошла аллергия на красное.

Я также принимаю перекись водорода — и у меня повысилась работоспособность, исчезло постоянное чувство тяжести в желудке, нормализовался стул, и такое ощущение, что помолодел лет на пять.

Господи! Как же нам нужны такие центры для обездоленных стариков, брошенных на произвол судьбы! И такие врачи, как Иван Павлович со своими помощниками! Которые с помощью простых советов и, конечно, наших собственных усилий избавляют от многих болезней, дают надежду, позволяют нормально жить.

Здоровья вам всем.

Кириллов. Москва»

Из истории болезни

Больной В. был болен низкодифференцированной аденокарциномой желудка 4-й стадии и после курса химиотерапии был выписан Московским онкологическим центром с прогнозом жизни в один месяц.

В дальнейшем было проведено лечение по методике, предложенной профессором И. П. Неумывакиным: внутривенное введение перекиси водорода 0,003% на физиологическом растворе 200,0. 10 процедур, с ежедневным увеличением процента перекиси до 0,05, затем 0,1. Плюс ультрафиолетовое облучение крови с помощью разработанного им прибора «Гелиос».

Прошло больше года. Пациент не только жив, но и активно работает, вспоминая о болезни как о кошмарном сне. Через полгода процедуры были повторены. Кстати, больной выполняет все рекомендации по здоровому образу жизни по книге «Эндоэкология здоровья».

Из истории болезни

На первых днях беременности П. была диагностирована болезнь Дауна будущего ребенка, считающаяся неизлечимым заболеванием, и, естественно, ей было предложено сделать аборт. Известно, что эта болезнь не является наследственной (в анамнезе: у П. 4 года назад родилась нормальная двойня), но вследствие каких-то причин в хромосомном аппарате (21-й) происходят серьезные изменения. Считается, что из 700 родившихся детей 1 ребенок с болезнью Дауна. И чем старше роженица, тем более вероятна данная патология. Было решено П. провести лечение

перекисью водорода в следующей модификации (рецепт И. И. Кондратьева): смесью — 5 мл 3%-ной перекиси водорода, 0,5 мл 10%-ного димексида и 1 мл 5%-ного медного купороса — проводили массаж-втирание в тело, кроме живота. Риск, конечно, был, но при этом руководствовались следующим. Официальная медицина не знает ни физиологии, ни физики биоэнергетических процессов на атомном уровне, основой которых как раз и является атомарный кислород, вырабатываемый клетками иммунной системы. И если такой кислород может устранять раковые клетки, метастазы, то он может восстановить и нарушения в генетической цепочке, то есть произойдет восстановление нарушений самим организмом, независимо от причин их возникновения. Уже на 22-й неделе беременности в анализах признаки болезни Дауна у будущего ребенка отсутствовали. И действительно ребенок родился здоррвым и в 10 дней выглядел уже как трехмесячный.

Конечно, это единичный случай и нужна статистика, но как показывает этот пример, не надо делать абортов либо вводить лекарства, а надо просто научить рожениц или членов их семей делать такой массаж (и необязательно в подобном случае, а просто для профилактики), и проблем со здоровьем наших детей не будет.

Представляете, что это значит не только для семьи, но и для государства, если даже болезнь Дауна с помощью такого простого копеечного метода будет излечима! Несмотря на игнорирование и замалчивание метода использования перекиси водорода официальной медициной, ее уже применяют миллионы читателей газеты «Здоровый образ жизни» (газету читают не только в России, но и в Канаде, Израиле) и думающие врачи, особенно при заболеваниях сердечно-сосудистой, нервной систем. Вот где непочатый край для исследований для официальной медицины, а не увеличение сети аптек, способствующих укорочению и утяжелению жизни россиян.

Из отзывов

«Большое спасибо Вам лично и Вашему персоналу за правильно подобранные методы лечения и оздоровление в целом. Разница между Вашими методами и современной медициной, как между небом и землей, то есть с чем в поликлинику пришел — с тем и ушел, если не больше: добавилось болезней от горстями применяемых лекарств. Я была вся разбалансирована от макушки до кончиков пальцев: здесь и артроз, и остеохондроз, и согнутый копчик, и сдвинутые позвонки, ИБС, кардиосклероз, холецистит, панкреатит, кровяное давление за 180/120 мм рт. ст., неустойчивая походка и еще кое-чего. Из года в год, хотя все время

пытаюсь что-то сама делать, и травы пью, и упражнения делаю, болячек все добавляется. Врачи поликлиники говорят, что это оттого, что в организме все взаимосвязано. Все это может быть и так, но никто в поликлинике и в больницах, где я лежала, не догадался поставить позвонки на место, очистить кишечник, который уже давно нормально не работал. После того, как я прошла все назначенные мне процедуры у профессора Неумывакина, чувствую, что пошла на поправку, разрубив тот гордиев узел, от которого и зависело мое здоровье. Из организма выметен весь мусор, промыты все внутренности, кишечник заселен полезными бифидо- и лактобактериями, позвонки стоят на месте, кровяное давление нормальное, вселен дух, что от меня зависит все остальное. Осталось самое малое, доступное и бесплатное — это выполнять Ваши рекомендации: кататься на скалке лежа на спине, ходить на ягодицах и на лопатках, придерживаться раздельного питания, принимать перекись водорода, пить подсоленную воду, больше ходить. Если что-то где-то заболит, открыть Вашу бесценную книгу “Эндоэкология здоровья”, найти подходящие рекомендации и... будь здоров, только делай.

Удивительные вещи происходят с больными, потерявшими уже надежду на выздоровление в наших медучреждениях, в этом маленьком помещении центра, где тесновато, но больные получают такой огромный багаж знаний, от которых становится светлее на душе, а некоторые, приходя сюда с тросточкой, уходят, помахивая ею. Если бы этот очаг здоровья распространялся по России, медицина бы стала совершенно другой, действительно заинтересованной в нашем здоровье. С уважением к Вашим трудам и заслугам, Иван Павлович, и здоровья Вам и Вашим сотрудникам, которые творят здесь чудеса.

Калашникова Р, Москва»

«Мне 84 г., врач с 50-летним стажем, с 1960-х гг. страдаю бронхиальной астмой, а последние 15 лет провожу гормональные ингаляции по 1000 единиц беклазона, 8-10 вдыханий вентолина. Страдаю аллергическим ринитом, поэтому нос всегда опухший и красный, как у пьяницы. В 1992 г. перенесла инфаркт миокарда (удаляли тромб). Кровяное давление всегда держалось на цифрах не ниже 150/100 с периодическими подъемами до 180/120 мм рт. ст., которые на несколько дней выводили вообще из строя. Случайно натолкнулась на рекомендации Профессора Неумывакина по приему перекиси водороДа. Хотя прекрасно знала, что перекись водорода рекомендуется только для наружного применения, подумала, а чем черт не шутит, и начала ее принимать. И что вы думаете, через 10 дней приема у меня прекратились приступы бронхиальной астмы,

и это после десятилетий следования рекомендациям классической медицины. “Сердечные”, без которых не могла вообще жить, перестала принимать. Кровяное давление незначительно поднималось всего

2-3 раза, но я его не чувствовала, просто по привычке измеряла. Если бы это не случилось со мной, ярой при-верженницей того, что нам всегда советовала медицина, я бы в это чудо не поверила. Уважаемый Иван Павлович! У меня нет слов для выражения благодарности за то, что Вы открыли мне глаза на то, что в течение всей моей врачебной практики я была слепа и делала не то, что надо было делать. Только сейчас поняла, что врач, который сам болеет, не имеет права лечить других, ибо он сам невежда и не понимает, что творит и чем занимается.

Хочу извиниться перед Вами за все наше здравоохранение, которое живет академическими постулатами, оказывается, далекими от жизни, от накопленного опыта народной медицины и таких ищущих врачей, как Вы, перед которым я преклоняюсь, и желаю Вам долгих лет здоровья и творческих успехов.

Бежа Э. И., Москва»

«Узнав от соседки по даче о том, что перекись водорода лечит все болезни, и о замечательном докторе И. П. Неу-мывакине, который это пропагандирует (а его фамилия оказалась у меня на слуху по передачам “Помоги себе сам”, где он показал себя как новатор в медицине), я сразу, не раздумывая, поверил в возможность с помощью его процедур, проводимых в центре, исключить возможность проведения операции по аортокоронарному шунтированию. И не ошибся! Огромное спасибо Ивану Павловичу за то, что взялся возиться со мной, тяжелым больным, предупредив, что я у него — первый случай с тяжелым атеросклеротическим процессом, — стоящий перед выбором, делать операцию или нет. Он сказал: “Давайте попробуем”. И как было приятно пройти все кабинеты центра, после посещения которых с каждым днем я чувствовал себя как заново народившийся. Четкая организация работы, чуткость к нам, немощным “в этой жизни”, внимательность и сердечность сделали свое дело. Пройдя многих врачей и даже с высокими титулами, я впервые в центре здесь столкнулся с настоящим высочайшим профессионализмом и самоотдачей, когда один врач фактически заменяет целые направления в медицине. После полученных процедур совсем другое настроение, а самочувствие значительно лучше, и не сомневаюсь, что данные мне рекомендации сделают свое дело и я обойдусь без операции. Еще раз огромное всем спасибо за то, что Вы есть.

Костинский А. Е., Москва»

«Выражаю огромную благодарность профессору Не-умывакину Ивану Павловичу, его главным помощницам — Людмиле Степановне и Елене Алексеевне, с помощью которых я просто возродилась. Уже несколько лет страдаю гипертонической болезнью в выраженной форме, болями в области сердца, аритмией, пульсирующими сильными болями в голове. Кровяное давление не снижалось без лекарств ниже 200-240/120-140 мм рт. ст. Особенно мучительными были утренние часы. Перенесла миоперикардит, в свои 45 лет чувствовала себя как 90-летняя старуха. Обратилась в лечебно-профилактический салон профессора Неумы-вакина, который за несколько минут рассказал мне, что такой болезни как гипертония нет, а есть состояние, в которое вогнали меня врачи, включая профессоров и даже официального академика. После того, как мне посмотрели и поправили позвонки, от которых, как оказалось, зависит очень многое в работе сердца и на которые за все время болезни (более 10 лет) никто ни разу не обратил внимания, очистили организм от шлаков, одновременно назначив прием аминокислотного комплекса «Аст-ровит», почувствовала себя, как народившаяся заново. Уже через 10 дней кровяное давление без лекарств держится на цифрах 120-130/70-80, нет аритмии, одышки, похудела за неделю на 4 кг. Жизнь снова возвращается, и думаю, что после лечения в учереждении с таким красивым названием, как Лечебно-профилактический салон, подразумевающим красоту человека, ходить за какой-либо медицинской помощью к официальной медицине закажу и себе, и всем своим родственникам и знакомым. Огромное спасибо за то, что сделали со мной и теми, кто сюда приходит, всем здоровья, благополучия.

Мастеренко С. А, Москва»

«Я, Хромова Г. А., обратилась в центр, к профессору Неумывакину, со своими проблемами по здоровью. Мне 70 лет, из которых последние 40 лет страдаю болями в области сердца, повышенным кровяным давлением, поднимающимся до 180-200/110-120 мм рт. ст., заболеванием щитовидной железы. Все это время без лекарств не живу, из-за чего, наверное, и набрала лишний вес, к которому присоединился диабет 2-го типа. Конечно, держалась, как могла, а что делать, ведь кроме лекарств врачи ничего не советовали. От соседки узнала о центре профессора Неумывакина, подумала, пойду, может, здесь чем-нибудь помогут. И не ошиблась. Только после одного сеанса коррекции позвоночника вышла оттуда, как будто мне стало снова 18 лет. Даже забыла, где находится сердце, которое перед этим захлебывалось от перебоев. А уж после того, как меня прочистили да научили, что мне делать, налегая на физические нагрузки, от которых у нас

запускаются в работу капилляры, куда и уходит кровяное давление и расходуется инсулин, кровяное давление стало не больше 140/90, чего у меня не было уже 20 лет, а сахар уменьшился с 10-12 единиц до 4,5-5,5. Лекарства уже не принимаю, держу на всякий случай, и это после стольких лет мучений. Почему нет больше таких врачей, как в центре? Распрямилась, а ведь сюда шла, сгорбившись. Большое спасибо всем, кто работает вместе с Иваном Павловичем, и долгих им лет жизни. Спасибо за неоценимую помощь.

Москва»

«Уважаемый Иван Павлович! Позвольте от всего сердца поблагодарить Вас за Ваш благородный труд. Вы заряжаете нас своим энтузиазмом, покоряете желанием помочь людям сохранить свое здоровье, избавиться от многих недугов и продлить полноценную жизнь. Мы преклоняемся перед Вашими постоянными поисками новых или давно забытых, рецептов и методов лечения человека средствами народной медицины. Восхищаемся Вашим неутомимым стремлением донести до людей понятие о неограниченных возможностях организма при правильном использовании его ресурсов.

Каждая Ваша книга подтверждает истину. За годы знакомства с Вашими трудами мы пользовались разными рецептами и советами (в зависимости от заболевания) из Ваших книг и каждый раз убеждались в их реальной помощи. Знаем не понаслышке, какой популярностью пользуются Ваши книги, ставшие настольными для тех, кто хочет быть здоровым. Книги, наполненные Вашей энергией и знаниями, — необходимы людям как воздух и вода, о которых Вы пишете.

С любовью и уважением, семья Михайловых. Я. В. и Е. В., семья Васенковых. М. И. и Я. М.$_{у}$ Лобанова Н. Д., Москва»

«Мне 64 года. В 50 лет перенес инфаркт, через полтора года добавилась гипертония, причем кровяное давление повышалось до 250/140 мм рт. ст. К 60 годам добавилась мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия, простатит, который перешел в аденому С 52 лет на инвалидности, и, несмотря на множество принимаемых лекарств и лечение в больницах, становилось все хуже. В результате — тяжелая одышка, ходил с трудом, нагибаться из-за отечности ног не мог, передвигался только с помощью близких, ухудшалась память, в голове был постоянный шум. Думал уже о том, чтобы закончить свою жизнь на земле, чтобы не мучить ни себя, ни родных, ни врачей, которым самим от моего вида становилось плохо.

В начале 2000 года познакомился с рекомендациями профессора Неумывакина и начал принимать перекись водорода по схеме, а также стал заниматься посильными физическими упражнениями, принимать контрастный душ, ходить при любой погоде, то есть, не надеясь ни на кого, занялся своим.здоровьем, как говорит Иван Павлович, в комплексе.

В результате сейчас (октябрь 2003 г.) я считаю себя практически здоровым человеком. Кровяное давление стало 130-140/85-95 мм рт. ст., экстрасистолы есть, но я их не замечаю, хожу свободно, позвоночник гнется, делаю «березку», стою на голове до 1 минуты, хожу на ягодицах, практически перестал вставать ночью в туалет. Шум в голове, отечность ног исчезли.

Прав профессор Неумывакин: здоровье надо самим зарабатывать, у меня на физзарядку и утренние процедуры уходит около часа, днем на ходьбу, бег трусцой — 1-1,5 часа. Остальное время — посильный труд на участке. Но ведь, несмотря на то, что мой возраст стал больше, я чувствую себя гораздо лучше, чем даже до болезни. Оказывается все просто, но без собственного труда здоровья не будет. К врачам не хожу, а если приду, то они удивляются, почему я еще живу, так как по их меркам я давно должен был умереть. Так я им говорю: “Не дождетесь”. Кстати, некоторые из них уже умерли.

Что же получается? Многие, к которым я раньше обращался, не могли мне порекомендовать, что мне самому делать, а Главный Народный целитель России один мог это сделать. Как мне теперь прикажете относиться к официальной медицине, которая отказывается от больных, ради кого она и существует.

С уважением и благодарностью к Вам за мудрые и простые советы, выполняя которые больные становятся здоровыми.

И. П. Потзоров, Липецк»

«При очередном обследовании по поводу опухоли гортани с предположением ракового процесса мне было предложено провести ряд профилактических процедур и анализов, в том числе и крови... И вдруг обнаружили ВИЧ-инфекцию. В центре СПИДа на Соколиной горе дважды проверили результат, что подтвердило: да, СПИД есть! Мне было назначено комбинированное специфическое лечение из трех препаратов. Через месяц появились все ожидаемые побочные эффекты от лекарств: кожная сыпь, похожая на крапивницу, зуд и т. п. Через 2 месяца препараты отменили и, так как лечащий врач ушел в отпуск, я был предоставлен сам себе. Назначенные антигистаминные препараты еще больше ухудшили мое состояние, и я начал искать альтернативу лечения: лечился продуктами

пчеловодства, у известного экстрасенса Е. Дубицкого, и все безрезультатно.

Узнал о профессоре Неумывакине, который назначил мне внутривенное введение перекиси водорода и ряд других процедур. 10 вливаний полностью сняли все проявления аллергического состояния, улучшился иммунитет, что было видно по анализам, проведенным анонимно в институте Склифосовского. Мой иммунный статус оказался таким же, как у здорового человека. Но в центре ВИЧ-инфекции провели свои исследования, и их анализы показали якобы, что иммунитет падает до критических отметок, а количество вируса в крови неуклонно возрастает. Иван Павлович объяснил мне это следующим образом: в этих лабораториях не могут признать своих ошибок и будут настаивать на своем, что СПИД неизлечим, а на самом деле его вообще не существует, так как все реакции на ВИЧ-инфекцию неспецифичны. Эта болезнь относится к иммунодефицитным состояниям, которая так и называется — “синдром приобретенного иммунодефицита”. “Сейчас у вас мы практически восстановили иммунитет, — сказал Иван Павлович, — и он сам наведет порядок, так что делайте все, что мы Вам советовали”. И я с помощью этих советов нисколько не сомневаюсь, что буду здоров, и бесконечно благодарен Ивану Павловичу за моральную и методическую поддержку Спасибо. Будьте сами здоровы — Вы многим нужны.

Москва, К-в»

«Только что начала жить, и в мои 20 лет на меня навалилось то, что врагу не пожелаешь. У меня обнаружили генитальный герпес, хламидии, цитомегаловирус, канди-ды. Днем было более-менее сносно, но с вечера — нестерпимый зуд и боли становились невыносимыми. Где только я ни была, что только мне ни делали и в больницах, и у частно практикующих медиков, вплоть до экстрасенсов. Готова была отдать все, чтобы только меня избавили от напасти. За последние полтора года столько в меня влили сильнейших антибиотиков, противовирусных средств, и все обещали меня вылечить. Узнала о центре профессора Неумывакина, который сказал, что такого сочетания паразитов он еще не встречал, но добавил: “Давайте попробуем”. И уже после первых сеансов введения внутривенно перекиси водорода и смазывания ею лобка зуд ушел, боли настолько уменьшились, что я начала верить в свое выздоровление. Провели в центре все процедуры по очищению организма. И что самое главное, что тяжелейший цистит, из-за чего я вообще ночевала в туалете, прошел. Как сказала гинеколог, остроконечные кандиды уменьшились в размерах.

Провожу спринцевание рекомендованными растворами, провели ультрафиолетовое облучение крови и второй курс перекиси водорода. Иван

Павлович, правда, поругал — иногда нарушаю питание. Но все равно, что не смогли мне сделать во многих учреждениях, сделали здесь скромные врачи, о которых все больше распространяется молва по всей России, да и не только. В центре я встречала пациентов из Израиля, Канады, Германии. К сожалению, помещение у них маловато и принять они могут ограниченное количество больных. Почему бы официальной медицине вместо того, чтобы поливать их грязью (программа “Доброе утро” от 29.09.04, оппонент Е. Малышева, при отсутствии самого Неумывакина, что вообще неэтично), действительно не заинтересоваться тем, что они делают, и не помочь с помещением. Понятно: профессор Неумывакин, помогая больным, которых официальная медицина вылечить не может, подрывает их “авторитет”, которого уже давно нет.

Сымбаева Н., Москва»

«Господи, какое счастье почувствовать после многолетних страданий себя относительно здоровой. Дело в том, что много лет страдаю полиартритом, бронхиальной астмой, сердечной недостаточностью, в результате которых ноги отекли и превратились в тумбы, что лишало возможности ходить, боли в позвоночнике вообще были невыносимы, особенно по ночам. Два года назад добралась до лечебно-профилактического центра профессора Неумывакина. И, что вы думаете, прочистив организм от шлаков, поправив позвоночник с помощью его молоточков с деревянными плашками и получив рекомендации принимать воду с солью и другие, я в течение этих двух лет почувствовала себя здоровой: отеков нет, позвоночник начал гнуться, и болей в нем нет, голова не трясется, кровяное давление стало нормальным. Сейчас никакие лекарства не принимаю. Только за это время поняла, что значит: хорошие рекомендации и главное самому делать, чего, к сожалению, ни в одном лечебном учреждении, в котором побывала и где дали 2-ю группу инвалидности, я не получила. Сердечная благодарность Ивану Павловичу и всем его помощникам, главное, чтобы они были здоровы и помогали нам, от которых официальная медицина отвернулась и которые оказались никому не нужны.

Сердюкова, г. Киров»

«Я бесконечно благодарна Ивану Павловичу Неумы-вакину за то, что он вместе с его прекрасным коллективом сделал для меня. У меня были проблемы с позвоночником, который не давал мне нормально жить, и боли в суставах. Только после одного сеанса вибрационно-волнового массажа с меня как будто сняли пуд груза, такое наступило облегчение, перестала беспокоить голова, от болей которой я не знала куда деться, ибо никакие

лекарства не помогали снять и головную боль, и боль в позвоночнике. После очистки организма из меня вышло столько какой-то грязи, что было страшно смотреть, как такое количество могло вместиться в кишечник. Помимо проведенных мероприятий в центре, Иван Павлович рекомендовал принимать соль с водой не меньше 2 л вместе с другой жидкостью (супом, иногда компотом), чай, кофе и другие напитки перестала пить по совету Ивана Павловича. Так вот за 2-3 недели у меня полностью исчезли боли в суставах, позвоночнике, голова стала светлой. Чудеса, да и только. Почему же такие простые и, главное, доступные методы, да еще ничего не стоящие (соль-то!), не используют для лечения врачи? Неужели официальная медицина, как пишут в печати, не заинтересована в том, чтобы больше было здоровых, а не больных, на которых она наживается. Спасибо, что у нас еще есть такие доктора, которые с добрым сердцем подходят к больным, потерявшим всякую веру в медицину, которая должна нас лечить.

А. Рощина, Подольск»

«Страдаю уже в течение нескольких лет нарушением мозгового кровообращения, энцефалопатией, выраженным атеросклерозом, обострившимся сосудистым паркинсонизмом. Считал себя всегда относительно здоровым, занимался спортом, а в последние годы стал сдавать, и начались страдания. Что только врачи ни делали, а результат был отрицательным, со временем все ухудшалось здоровье. Ходить стало трудно, походка была шаткой и без палочки уже стала невозможной, а боли в икроножных мышцах вообще не давали пройти больше 10 шагов без остановки и пережидания болей. У нас в г. Дубне, что под Москвой, имя профессора Неумывакина у многих уже на слуху, и я решил попытать возможность облегчить свое состояние. Во время приема Иван Павлович спросил, почему я мало пью воды (оказывается, на радужной оболочке глаза имеется вся информация о внутреннем состоянии человека). Действительно, пить неохота, а надо не меньше 1,5-2 л в день и не просто воды, а чуть подсоленной. Из-за обезвоженности организма вся вода, которая необходима для обеспечения водой, в первую очередь, мозга забирается организмом отовсюду, в том числе и из стенок кровеносных сосудов, вот почему там образуются бляшки. У меня плохо работал кишечник, и запоры мучили постоянно. Что оказалось, толстая кишка раздулась, подняла диафрагму, как сказал Иван

Павлович на 1,5-2 см, и помимо того, что для сердца создалась невыносимая обстановка, перестало работать венозное сердце — диафрагма, без которой перекачка крови снизу вверх перестала работать. Получается везде застой, все загустело, транспортная система перестала

также работать, вся дренажная система “заржавела”. И за каких-то 10 минут мне была рассказана картина моих бед, с которыми возились безрезультатно много лет врачи в поликлинике и в больнице.

Несмотря на тяжесть моего состояния, я согласился пройти весь курс, который проводят в центре у профессора. За каких-то 10 дней мое состояние значительно улучшилось, палочку бросил, ходить стал прямее, и шаткость походки куда-то ушла. Это уже случилось после первого дня, когда Иван Павлович сделал коррекцию позвоночника своим особым способом. Реакция на окружающий мир стала адекватной, все стал воспринимать с живым интересом, значительно улучшился аппетит. Начали проводить курсы приема перекиси водорода и питье подсоленной воды. Такое ощущение, как будто меня стали накачивать энергией, голова стала четче работать, сон нормализовался. Да, я еще не сказал о том, что после гидроколонотерапии из меня вышло столько грязи, что невольно подумалось, как же в течение жизни мы засоряем свой внутренний мир, фактически издеваемся над совершенной машиной, данной нам природой. И какое блаженство испытываешь после разработ анной в центре методики. И потом удивляешься простоте изложения рекомендаций, которые ты сам должен делать, чтобы даже избавиться от того, что делало жизнь невозможной, и которые не слышал ни от одного врача, с кем доводилось до сих пор встречаться. Неужели, действительно, официальной медицине не нужны здоровые люди, то есть, чтобы после их лечения они стали здоровыми. На моем примере это действительно так. Впервые только здесь, в центре профессора Неумывакина, я понял, что в России есть еще врачи, беспокоящиеся о здоровье нации. Я благодарен судьбе, что с такими врачами встретился. Спасибо Вам и здоровья.

Романов Г. И.$_{у}$ Дубна!»

«Я, Ковалева Н. М., больна с 1994 года, перенесла 4 инфаркта, ишемия, стенокардия. Почти каждый квартал лежу в больницах. Вскоре появились боли в спине, уже не могла подняться на 3-й этаж в доме без лифта, из-за чего наблюдала жизнь только из окна. Это мне, всегда жизнелюбивой, активной женщине, было невыносимо. Пила горстями лекарства, которые мне выписывали. Даже кардиолог в поликлинике сказала, что “больше ничем вам не поможем”. Осталось только ждать смерти. Услышала о профессоре Неумывакине, помогли добраться до его центра. Иван Павлович сказал: “Сколько же вы прошли мучений, от которых я вас избавлю за несколько дней!”. Назначив процедуры, начал с коррекции позвоночника. Первый раз в жизни по моей спине начали

стучать молотком и, как в музыкальном инструменте, настраивать позвонки на ту волну, на которой они должны работать. Так мне, шутя, объяснял во время сеанса Иван Павлович. А сколько грязи из меня вышло, вы и представить не можете, и какое блаженство наступает после всех процедур, особенно после лимфодренажа. Уже в первый день я почувствовала, что болей в позвоночнике нет, шея поворачивается нормально, давление, которое было до 200, даже до 220/130-140 мм рт. ст., стало к концу процедур 130-140/90. Вы представляете себе, что из глубокой развалины сделали за несколько дней нормального человека. Теперь хожу свободно, поднимаюсь к себе домой по ступенькам, правда, отдыхая 1-2 раза, но ведь хожу, чего не могла делать более 10 лет, и это в 72 года. Я очень благодарна персоналу центра, какие же они молодцы: внимательные, чуткие, с хорошим настроем всей работы, который задает удивительный Человек, Гордость России, академик Неумывакин. Если бы это могла отметить официальная медицина, которой безразлична наша судьба...

Москва»

«Как только ни сгибает наша довольно трудная жизнь человека, особенно после 60 лет: тут и спина горбится, болят и скрипят все суставы, которые не дают, как следует согнуться и разогнуться, не говоря о том что вообще творится в организме. Один только запор, доходящий до 10 дней, чего стоит. Можете мне поверить, что даже то, что я была прикреплена к спецполиклинике и такой же больнице в течение многих лет, мне ничего не давало, кроме временного облегчения, а мое здоровье постепенно все ухудшалось. Узнала о центре профессора И. Неумы-вакина, куда обратилась. Начали с позвоночника, сказав, что через месяц-другой я буду, как молодая. Подумалось, что-то чудит доктор, меня пользовали именитые профессора и то ничего не могли сделать, а тут обещают сделать молодухой.

Еле взобралась на кушетку. Иван Павлович показал на разные молоточки, и маленькие, и большие, и спросил: вас каким бить, маленьким или вот этим килограмма на 2? Говорю: а у Вас кувалда есть, бейте уже сразу по темечку — и дело с концом. Через силу посмеялась, а Иван Павлович говорит: “Что Вы — это же верная тюрьма, меня давно туда хотели да и хотят посадить, так что лучше я вас поправлю, а после сеанса я даже с вами попляшу”. Тут все и началось, Иван Павлович взял молоточек, деревянную плашечку и начал пальцами щупать позвонки и поправлять их молоточком, говоря: “Я их ставлю туда, где они должны стоять”. Вот уже спина стала распрямляться. Конечно, в некоторых местах простукивания боли были ужасные, а через минут 10-15, которые мне показались

вечностью, доктор мне говорит: “Садитесь и вставайте”.

Села, встала с кушетки, размяла ноги, постучала ими об пол, пошевелила бедрами, как велел Иван Павлович, а болей-то нет. Через минут 10 мне захотелось в туалет, и из меня столько начало выходить, что хватило бы на ведро. И тут на стульчаке я разрыдалась: как же так, столько лет страданий, а здесь за какие-то минуты сотворили со мной чудо?! Провели все мероприятия, проводимые в центре. Прошло уже 3 месяца: боли в области печени, мучившие меня особенно по ночам, прошли, кровяное давление с 180-200/ 130-120 мм рт. ст. снизилось до 140/90-100, и я его перестала чувствовать. Все лекарства выбросила. Сейчас поднимаюсь на 5-й этаж дома, где живу, только по лестнице и даже не задыхаюсь. В этом центре, где всего работают несколько врачей, заменяют целые институты. Мне дали Веру в свои силы, теперь я знаю, что мне делать и если будет нужно, куда обратиться. Спасибо всем сотрудникам и здоровья всем.

С благодарностью, К. Исмайлова, Москва»

«Я, Сапрыкина Т. М., страдаю много лет от болей в позвоночнике, почему даже дали инвалидность. Замучил остеохондроз, особенно в шейном отделе. Нормально уже ходить не могла, а тут еще перелом ноги. То, что все суставы были опухшие и ночью от боли выла, я уже не говорю. Что только мне ни делали и в стационаре, и в поликлинике... Мне говорили, что сделать больше того, что делают, уже не могут. Случайно узнала от знакомой о центре профессора Неумывакина, добилась на прием к нему. Посмотрев мои снимки, пощупав своими теплыми пальцами позвоночник, шею, сказал: “Починим”. Вначале я не поняла, кого будут чинить, но когда увидела в его руках молоток и какие-то деревяшки, подумала, вот русский мастеровой. После первого сеанса у меня была снята всякая боль в позвоночнике, и она не отдавала в ноги. Но главное, боль ушла из шеи, и она стала вертеться, как раньше. Никакими словами нельзя выразить благодарность, что за какие-то мгновения золотыми руками Великого Доктора мне сняли многолетние мучения. Как мне после этого относиться к официальной медицине, которая не лечит, а только калечит нас, а потом просто отказывается нас лечить, говоря “а что Вы хотите в ваши годы?”. А вот в центре у Доктора Неумывакина из стариков делают молодых, правда, что это во многом зависит от нас самих, но главное: надо ведь знать, что нам делать, о чем никто, ни в одной больнице, поликлинике не учит. Низкий поклон Вам и всему вашему коллективу за вашу доброту и любовь к людям.

Москва»

«Последние 15 лет, а мне уже 72 года, из-за постоянных болей в позвоночнике ничего не могла делать, немели руки, болела голова, и жизнь уже стала не мила. Сколько перепила лекарств, и все без толку. Врачи говорили, что ничем больше помочь не могут, ведь я уже старый человек. Прочла в “ЗОЖе” о центре профессора Неумывакина, записалась к нему на прием. Пока он поговорил со мною минут 10, у меня куда-то стали уходить боли, а уже когда он начал стучать по моим позвонкам, я подумала: все, меня он прикончит, такие были боли, о чем Иван Павлович сказал, что через минут 5 вы забудете, что это такое. Действительно через некоторое время наступило такое облегчение, пробил пот, расслабление и страшно захотелось спать, настолько я устала от этих болей. Иван Павлович что-то помял, на расстоянии подержал руку, а меня, как током, теплом начало пробивать через спину в сердце, печень, в пояснице до пупка и даже захотелось пойти в туалет. Думаю, как не замочить простыню. Но ничего, встала, а доктор что-то еще сделал с шеей, дал в зубы ситечко и сказал: “Держите крепко зубами” — и несколько раз ударил по нему. Я отдышалась, откинулась на спинку стула, и такое блаженство охватило меня, что хотела кричать от радости, голова-то стала ясной, и никаких болей. По позвоночнику пошло такое тепло, какого я никогда не чувствовала, и боли куда-то ушли.

В центре прошла все процедуры, и, как сказал Иван Павлович: “Мы провели вам евроремонт, и храм вашего тела стал чистым, как в обновленной квартире, только теперь вы сами в ней поддерживайте порядок, а о старости надо забыть”. Пью воду чуть подсоленную до 2 литров, а вместе с супом и соками даже до 4 литров. Отеков нет, как будто налилась какой-то силой, да и энергии прибавилось. Спасибо, что у нас есть такие люди, которые с добрым сердцем подходят к нам, обездоленным и уже никакой медицине не нужным. Я бесконечно благодарна за помощь, которую мне оказали здесь, всем, кто здесь работает, милым, сердечным людям.

Рощина Л.$_{у}$ Ногинск»

«В течение двух недель страдал сильными болями между ребер с правой стороны. Обратился к специалистам ведомственной поликлиники, и после рентгеносним-ков хирург дал заключение, что мои боли — следствие остеохондроза, и посоветовал растираться фастум-гелем. Неделю аккуратно делал все, как велел врач, результата никакого. Обратился к терапевту провели гастроскопию, УЗИ печени, желчного пузыря, ничего “криминального” не обнаружили. Видимо, судьбой было уготовлено

встретиться с академиком Неумывакиным, с которым познакомился через его книги и очень проникся его идеями. Вспомнив о том, что профессор открыл свой центр, направился к нему Внимательно осмотрев глаза, он сказал мне все, чем болел и болеет мой организм. Все оказалось правильно, но я пришел с болями, с которыми уже не могу совладать, и никакие даже обезболивающие средства, снимающие боли на час-два, не помогают. Шутя Иван Павлович сказал — это ведь ваши проблемы, а для меня это семечки. Ничего себе, семечки, подумал я и спросил, а что мне дальше делать? Да ничего не надо, ложитесь на кушетку и эту боль оставите на ней.

Он взял деревянную плашку, молоток и начал стучать по моим позвонкам, поработал пальцами вдоль позвоночника, зачем-то поковырялся в области копчика. Отметил, что у меня одна нога чуть короче другой: видите, когда вы лежите, чуть согнув ноги в коленях, одно ниже другого. Я сейчас их сделаю одинаковыми. Постучал молоточком в паховой области, и колени стали ровными. Чудеса, да и только. Это было в пятницу. Когда уходил из центра, боли в правом боку куда-то ушли глубже, а в субботу начал вспоминать, чего-то мне не хватает: а болей-то нет, не появились они и в последующие дни.

Прошло уже много дней, и хотя я имею возможность обращаться к любым именитым врачам официальной медицины, я знаю, куда обращаться, если возникнет проблема со здоровьем. Спасибо Великому Врачу и Человеку, академику Неумывакину И. П. и с добрыми пожеланиями ко всем его сотрудникам.

А. Чайников, Москва»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все, что вы прочитали в этой книге, — наше видение человека как части Природы. Его состояние определяется мерой взаимосвязи со всем окружающим. Нет и не может быть панацеи от всех болезней, а есть комплекс вопросов, без решения которых здоровье невозможно. Существуют законы Природы, в согласии с которыми должно жить все человечество. Поэтому сферы его деятельности мы бы распределили по степени важности так: экология, нравственность, экономика, политика.

Если до недавнего времени слово «экология» было абстрактным понятием, то сейчас на собственной «шкуре» мы поняли, что это такое. Экология — это наука о взаимоотношении человека с окружающей средой, охватывающая все то, что существует в Природе, где одним из основных звеньев, нарушающих ее гармонию, является сам человек. Многие говорят, что «я песчинка в этом многообразном мире и от меня мало что зависит». В своей книге мы призываем к тому, что зависит в первую очередь от вас, —

навести порядок в собственной квартире — «Храме вашего тела», который дан Природой на временное (срок вашей жизни) пользование. Эндоэкология здоровья — это чистота не только всех структур организма, но и помыслов, имеющих энергоинформационную природу, которая своей составной частью вливается в Единое информационное поле Вселенной — Космический Разум.

Вы, вероятно, обратили внимание, что вопросам энергетики человека мы уделили достаточное внимание. Это объясняется тем, что в ближайшем будущем, так же как и все остальные отрасли знания, медицина не сможет обойтись без знания об энергоинформационной структуре организма. С нашей точки зрения, болезнь — это короткое замыкание в биохимических энергетических реакциях, затрудняющее прохождение энергии в организме, не восстановив которое невозможно избавиться от болезни. Вот почему так необходима в первую очередь очистка организма от физического и духовного наслоения «грязи», ибо любая машина может работать без перебоев только при определенных экологических условиях. Услаждение своей утробы навязанной цивилизацией современной пищей: вареной, жареной, консервированной, рафинированной — потребовало значительной перестройки внутренней среды организма. Вы думаете, что это благо? Удовольствие от такого обилия запахов, сочетания несочетаемых продуктов хорошо только внешне, а каково организму? Ему приходится справляться с лавиной постоянной, не до конца перевариваемой пищи, что приводит к загрязнению внутренней эндоэкологической среды, и в первую очередь желудочно-кишечного тракта и соединительнотканных структур, что в общем составляет около 80% массы тела. Нас все время призывают экономить электроэнергию, но ведь это имеет прямое отношение к организму На что она тратится там? В первую очередь на доставку, транспортировку, переработку и выделение отходов, которые, накапливаясь в течение многих лет огромными напластованиями, покрывают все «канализационные трубы» (сосуды) и тканевые структуры. На все это затрачивается огромное количество энергии, которой уже катастрофически не хватает для выполнения своего предназначения и взаимоотношений с внешней средой «Человек-Человек-Земля-Вселенная». Вот почему, очистив внутреннюю эндоэкологическую среду организма, вы перераспределяете энергию, направив ее в основном на анализ и оценку закладываемой вам информации по принципу: «Оно вам надо?» Толькодогда вы станете личностью, которая сама определяет, по какой дороге идти: созидания (добро +) или разрушения (зло -).

Человек — это система, живущая в тесном единстве с Природой,

поэтому проблемы внешней экологии

становятся внутренними проблемами нашего здоровья. Сейчас к семилетнему возрасту остаются практически здоровыми не больше 10% детей, а к семнадцати годам— и того меньше. По нашим данным, в двадцатилетием возрасте здоровых людей практически нет, патология в организме уже налицо и ему необходим профилактический «ремонт».

Существующая государственная система не обеспечивает человеку даже минимальные блага, что уже делает его больным. Человек станет заботиться о себе только тогда, когда ему будет невыгодно болеть, работая на себя, а не на абстрактное государство, на какого-то дядю, когда он свободен в своих творческих устремлениях. В этом случае человек найдет любой способ, чтобы быть здоровым. Для этого, конечно, должны быть определенные условия и соответствующее общественное обустройство.

Особенность русского менталитета заключается в том, что все время запрещают кому-то делать то, что сами делать не могут, и даже пытаются уничтожить. В качестве примера приведем следующее. Считается, что время одиночек прошло и что открытия делаются коллективом ученых. Это так только отчасти. Там, где требуется солидная материально-техническая база. Но наиболее важными всегда являлись теоретические открытия, которые всегда делаются одиночками. Последний президент АН СССР Г. Марчук писал: «Широкой общественностью, руководством страны должно быть осознано: наше положение в науке находится в решительном контрасте не только с развитыми, но и с развивающимися странами». Наиболее наглядным показателем развития науки является количество открытий, отмеченных Нобелевской премией. В XX веке у нас было 19 таких лауреатов, а в США — 225, не говоря уже о том, что некоторые лауреаты были удостоены этой награды за вклад в международное движение, а не в науку. Если учесть, что по количеству жителей Россия и США сопоставимы, и не считать Россию более глупой страной, то можно предположить, что в небытие ушло более 200 потенциальных кандидатов в Нобелевские лауреаты. Насколько трудна жизнь изобретений и изобретателей в СССР, мы испытали на себе. А все связано с тем, что существующие кланы-школы никогда не допустят, чтобы проблемы, которые они решают, могли сделать ниже их рангом или «чужаки». Из неофициальных источников можно привести тот факт, что из числа всех лауреатов Нобелевской премии более половины являются выходцами из России.

Сегодня существует уже такое понятие, как «русский крест», когда идет процесс депопуляции — интенсивный рост смертности и снижение

рождаемости, когда каждое последующее поколение меньше и слабее предыдущего. Специалисты считают, что при таком состоянии только 50% тех, кому сегодня 16 лет, достигнут шестидесятилетнего возраста, а в 2055 году население России составит только 55 миллионов человек, ибо пожилых и больных будет значительно больше, чем тех, кто их может прокормить и содержать.

Здоровье — это такая же экономическая категория, если не более важная, чем любая другая сфера человеческой деятельности. Рациональное питание, дыхание, состояние позвоночного столба, психологический настрой — кажется, все просто. И не надо использовать максимальные физические нагрузки, которые только угнетают иммунную систему. Достаточно выполнять все предложенные вам рекомендации, и вы будете чувствовать себя молодым независимо от возраста. Ничего не дается даром, не зря в Одессе говорят: «Все в мире можно купить, кроме здоровья», но, оказывается, его можно заработать, прилагая для этого постоянные, ежедневные усилия. Конечно, здоровье общества должно стать государственной программой, в которой вместе с официальной необходимо использовать опыт народной медицины.

Организм, как было сказано выше, — это сложная энергоинформационная система, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо. Любое отклонение от нормы немедленно им корректируется, поддерживается постоянство внутренней среды, так называемый гомеостаз. При этом организм включает защитный механизм, направленный на ликвидацию патогенного фактора, вырабатывая специфические вещества (антитела) против болезнетворного агента, которые есть у вас и которых нет ни в одной аптеке мира. Только организму не нужно мешать, не надо сбивать температуру, надо дать ему, например, поголодать и т. II.

Основным должен быть девиз: жить в гармонии с Природой, радоваться каждому прожитому дню и с радостью встречать новый, вести активный образ жизни, соблюдая режим питания, дыхания и т. п. На первых порах надо понять, что это необходимо в первую очередь вам, а через месяц-другой вы почувствуете, что это становится вашей потребностью, просто частью жизни, и назад пути уже не будет. Вы встали на тропу здоровья, обретаете второе дыхание, вместе с которым придет молодость. Этого можно добиться независимо от возраста. Только откладывать принятое решение не надо: чем быстрее вы приступите к выполнению всех рекомендаций, данных в книге, тем меньше у вас возникнет проблем со здоровьем, в общении с людьми.

Так как я являюсь заслуженным изобретателем России, то мне пришлось сталкиваться со многими людьми, которые своими разработками ниспровергали существующие догмы официальной медицины, будь то Войно-Ясе-нецкий, Демихов, Илизаров, Федоров и многие другие. А сколько сил и энергии тратят безвестные изобретатели в области медицины, несть им числа! Но с каким же упорством официальная медицина встречает все новое, подрывающее ее устои, по принципу: «Этого не может быть, потому что не может быть никогда!» Из собственной практики можно привести ряд ярких примеров тому

Отрадно то, что предложенный метод сорбционной очистки, названный в последующем «гемосорбцией», благодаря научному и организационному таланту Ю. М. Лопухина, получил государственное признание.

В 1988 году на IV Международном конгрессе по СПИДу в Стокгольме мы сделали сообщение о том, что вторично иммунодецифитные болезни (бесплодие, хронические болезни, вирусный гепатит, онкозаболевания, в том числе и так называемый СПИД) поддаются лечению с помощью ультрафиолетового облучения крови в сочетании с перекисью водорода и очисткой организма от шлаков. Для этого была создана новая специальная методика, которая до настоящего времени не востребована. Но так как в мире одинаковые идеи возникают одновременно у многих, то, независимо от нас, в США разработана и успешно применяется аналогичная, но менее совершенная система по лечению указанных заболеваний.

Как известно, реакция организма на любые стрессовые ситуации зависит от состояния подкорковых образований: ретикулярной и лимбической формации и гипоталамуса: чем в более устойчивом состоянии они находятся, тем лучше чувствует себя человек. Путем многолетних исследований был найден частотный характер работы указанных структур и была создана методика, названная нами «электронейролепсия», для лечения любых функциональных нарушений (при возбуждении или торможении функциональная дееспособность нервной и других систем восстанавливается до физиологической нормы), и электроанальгезия — для проведения оперативных вмешательств практически без наркотических лекарственных средств.

Применительно к задачам космической медицины, где стрессовые условия как нигде особенно выражены, и были разработаны эти методики. Например, использование методики в параметрах электронейролепсии в полете и в послеполетном периоде позволило одному космонавту не только хорошо перенести длительный космический полет, но и уже через 2-3 дня

полностью адаптироваться к условиям Земли, в то время как другой космонавт не мог «прийти» в себя после полета даже через 2 месяца.

Интересная особенность была выявлена при использовании этого метода при длительных перелетах на самолетах, что связано с дискомфортными явлениями («разбитость», желание спать, невозможность нормально работать, возникновение десинхроноза, который сам по себе вызывает различные функциональные расстройства и заболевания). Так вот, использование аппарата в параметрах электронейролепсии полностью устраняет указанные негативные явления, связанные с перелетами. Теперь можете себе представить значимость этой методики при ставшем нормой использовании людьми самолетов как средства передвижения. К сожалению, желание встроить этот прибор в кресло самолета или использовать его в домашних условиях как одно из самых эффективных физиологических средств нормализации состояния натолкнулось не только на финансовые трудности в реализации этого проекта, но и негативную позицию Минздрава бывшего СССР.

Как было уже сказано, вторым параметром воздействия была электроанальгезия (приборы изготавливались как отдельно друг от друга, так и в совмещенном варианте) для проведения оперативных вмешательств, основанная на использовании предложенного нами метода в сочетании с закисью азота.

Достоинством этого способа было то, что проводилась только обычная подготовка больного к операции. Во время же ее состояние больного регулировалось с помощью предложенного устройства. Оригинальным еще было то, что у больного отсутствовала постнарко-тическая депрессия, и его не надо было помещать в реанимационную палату, через 10-15 минут с больным уже можно было говорить. Вы ни за что не догадаетесь, почему этот метод после 5 лет разрешения Минздрава СССР был снят с производства. Анастезиологам-реа-ниматорам во время операции практически не приходилось ничего делать и расходовать лекарства, используемые ими, а также был исключен прием транквилизаторов (успокаивающих средств), что, конечно, невыгодно здравоохранению, получающему громадные доходы на продаже химических лекарственных средств.

Неужели кому-то выгодно, чтобы наши многострадальные люди не были здоровы, а как можно больше и быстрее умирали? Уж кто-кто, но народ России давно заслужил, чтобы он стал действительно самой здоровой нацией в мире, — вот на что необходимо направить усилия власть имущих, не на перестройку, а на преобразование жизни людей, общества.

Приведем еще случай из практики космической медицины. Как вы знаете, один из авторов книги при создании космической больницы решал и вопросы фармакологического обеспечения космонавтов, нужны были средства, которые не давали бы каких-либо побочных действий, а только ожидаемый результат. Мы рассказывали о фени-буте, этом уникальном препарате, являющемся аналогом гамма-аминомасляной кислоты, регулирующей нервные процессы в организме. Являясь одним из не имеющих аналогов транквилизаторов дневного типа, фенибут способствует адекватной реакции на стрессовые ситуации и является не только профилактическим, но и лечебным средством при любых функциональных нарушениях. Этот препарат должен был завоевать международный рынок, но так как он создавался группой ученых, которые были далеки от фармакологической элиты страны, делавшей все, чтобы о фенибуте знали как можно меньше, то его выпуск ограничили.

Сейчас большое распространение в России получает препарат коэнзим кью-10, предложенный Лайнусом Поллингом, изобретателем американских витаминных комплексов. Как вы уже знаете, в организме есть очень активные вещества, так называемые свободные радикалы, или оксиданты, основной задачей которых является уничтожение отживших больных клеток. Плохо то, что эти клетки очень прожорливы и могут поедать даже здоровые клетки, которые в норме должны иметь собственную защиту (как охрана значимых людей), называемую антиоксидантами, которых много в растительной пище. Главным достоинством ко-энзима кью-10 как раз и является то, что он активный антиоксидант, регулирует окислительно-восстановительные процессы, тем самым возвращая «молодость». В частности, это вещество, вырабатываемое каждой клеткой, причастно к выработке до 95% энергии в ней, но особенно его много в бычьем сердце, из которого его и получают.

609

20 № 447

Одновременно совместно с Ленинградским институтом переливания крови, проводилась работа по созданию препарата, обладающего сильными антиоксидант-ными свойствами. В начале 1970-х годов уже был создан препарат, названный цитохром-С в жидком виде и уже разрешенный к клиническому применению, а с его таб-летированной формой вышла заминка. Известно, что цитохром-С является предпоследним звеном в цепи энергетической реакции цикла Кребса, без которого невозможно тканевое дыхание в клетке, на чем акцентировал свое внимание и Лайнус Поллинг при создании коэн-зима кью-10. В это время шла подготовка к совместному

советско-американскому полету «Союз-Аполлон». За 2 месяца до полета в Фармкомитет была послана бумага о разрешении на разовое применение цитохрома-С в экстремальных условиях, тем более что на большой группе добровольцев уже были проведены соответствующие испытания. В текучке дел комплектовалась бортовая аптечка космонавтов, печатались инструкции по использованию ее средств, проводились занятия с космонавтами. Особенностью космонавта А. А. Леонова было то, что при физических нагрузках (велоэргометр) у него на электрокардиограмме наблюдалось снижение зубца Т, что свидетельствовало о незначительном нарушении кровоснабжения левого желудочка сердца. У спортсменов это часто бывает, ничего страшного в этом нет. Было обращено внимание Леонова на то, что если возникнут какие-либо проблемы с сердцем, то они снимаются таблетками цитохрома-С. Незадолго до старта, часа за четыре, стало известно, что на корабле вышла из строя телевизионная система. Обратились к Л. И. Брежневу с тем, чтобы задержать старт часа на два, но так как у русских всегда должно быть все хорошо, то старт состоялся в назначенное время. Конструкторы думали, что в момент взлета в результате вибрации и динамических нагрузок телевидение может заработать, но не тут-то было. В то же время другой космонавт, А. Джанибеков, на корабле-дуб-лере через 5-6 часов нашел причину отказа телевидения, о чем пошла соответствующая депеша космонавтам. Одно дело — разобрать что-то на Земле и совсем другое — в невесомости: надо было снять обшивку, открутить много винтов, устранить причину и снова все восстановить. Дело дошло до курьеза: так как на корабле не оказалось изоляционной ленты, то для этой цели использовался бактерицидный лейкопластырь из бортовой аптечки. Прошло уже 24-25 часов полета, и на фоне громадной физической и эмоциональной нагрузки у А. Леонова на ЭКГ зубец Т пополз вниз. «На уши» были поставлены все ведущие кардиологи, но цитохром-С сделал свое дело. В послеполетном периоде при анализе работ всех систем, в том числе и средств оказания медицинской помощи, обнаружилось, что разрешения на использование цитохрома-С Фармкомитет так и не выдал, забыл. Встал вопрос, что делать с человеком, который нарушил закон? В авиации и космонавтике известно, что в любой катастрофе виноваты два человека: врач или инженер. Во время полетов американских астронавтов у одного из них на Луне произошла практически аналогичная ситуация, которую удалось снять имевшимися в аптечке средствами. Врач, который отвечал за это, в последующем стал руководителем американской космической медицины, одним из самых уважаемых и богатых людей страны, а у нас же длительное время решался

вопрос, как наказать человека, который фактически предотвратил катастрофу в космическом полете. Чувствуете разницу в подходе к делу?

Если же вернуться к цитохрому-С, то после этого все работы по его дальнейшему усовершенствованию и промышленному выпуску были прекращены. Цитохрома-С не стало в СССР и нет в России, а он мог бы прославить ее, тем более что технология его получения из сердец молодых лошадей, а затем и других животных была до изумления проста. Сейчас остались только документы в Фармкомитете, но по сложившейся в стране традиции «чужим» препаратом, будь он хоть золотым, никто заниматься не будет. Теперь же мы довольствуемся заморским препаратом, хотя он и хорош, но ведь прибыль получает не наша страна.

Что же прикажете делать: снова виток поисков химических лекарственных средств и миллиарды выброшенных на ветер рублей? Любое заболевание, и онкологическое в том числе, — это нарушение гармоничного взаимоотношения внешней и внутренней среды организма, это питание с нарушением законов Природы, это негативное мышление и многие другие социальные и экологические факторы. Природа мудра, и Всевышнего око видит каждый наш шаг на тернистой дороге. Жить делами и мыслями в ладу с Природой, жить так, чтобы после тебя остались добрые семена, — именно в этом заключается истинный смысл предназначения Человека на Земле. Экологическая обстановка постоянно ухудшается, наш организм уже сейчас задыхается и захлебывается от отходов деятельности человека. Только от нас зависит, куда в конце концов придет Человечество. Настало время одуматься и заняться в первую очередь преобразованием души Человека, его нравственности, только через это Человек обретет духовное и физическое здоровье. Нам представляется, что только Россия может дать Миру то духовное начало, которое присуще русскому народу, богатому своей культурой, самобытностью, человеколюбием, милосердием. Бывая за границей, лишний раз убеждаешься, что более красивых людей в своей отзывчивости, доброте, чем русские, в мире нет. То наносное, злое, что сейчас довлеет над Русью, порождено тоталитарным режимом, превратившим людей в рабов, но в таком положении люди долго жить не могут. Только сочетая внешнюю и внутреннюю свободу, Человек может реализовать в полной мере свою индивидуальность, которая и обеспечит общее благоденствие на Земле.

Проверенное практикой лечение самых различных больных с помощью предложенного в этой книге комплекса средств позволяет сказать, что нет неизлечимых болезней, есть состояние, в котором находится человек, и его можно вылечить усилиями самого пациента.

Врачи нужны, в принципе, только для контроля за состоянием здоровья, оказания неотложной и хирургической помощи и выдачи рекомендаций с учетом индивидуальных особенностей пациента. Бытует такое выражение: «Если больному от посещения врача не стало лучше, этому врачу необходимо сменить профессию». Это не вина врачей, что существующая система сделала их чиновниками и платит им не за излечение больных, а за их количество (по норме надо принять 5-6 пациентов за час), на которых просто не хватает времени. Да и сами врачи живут меньше специалистов других категорий.

Многие сейчас обращаются к Богу. Но вера в Бога, религия — это еще не Бог. Когда веру в Бога поставили выше Бога, начались инквизиция, пытки, сжигание на кострах, предание анафеме (последнее даже сегодня практикуется). Например, всех народных целителей в Санкт-Петербурге предали анафеме, а как же тогда заповедь «Не судите, да не судимы будете»? Пребывать надо в Вере в добрые начала, делать все с чистыми помыслами, и вам все воздастся по вашим творениям. Конечно, это делать в наше время трудно, но ничего другого на пути духовного, нравственного оздоровления нет. Вспомните слова А. Солженицына: «В любых условиях надо оставаться самим собой, Человеком». Многих пугают трудности, но чтобы пройти путь, надо сделать первый шаг — и путь станет на один шаг короче. Поэтому каждый должен беспокоиться о своем здоровье сам, только с помощью постоянных усилий можно добиться ощущения радости жизни, здоровья. Если нет веры, нет мобилизации резервных возможностей, значит, не будет и выздоровления, где слабый дух — там агрессия, болезнь.

Никогда не обвиняйте в сложившейся ситуации кого бы то ни было, это вы ее создали своими мыслефор-мами, притянули к себе, ибо как мы мыслим, на какую волну настроимся, так и живем. Все зависит во многом от нас самих. Конечно, государство должно создать определенные условия для реализации ваших способностей, за что соответственно воздавать, а не превращать всех в стадо баранов, рабски зависящих от подачек, на которые человек не может даже обеспечить свое существование.

Но выживание человека и проблемы социально-экономической политики нельзя отрывать от решения глобальной проблемы экологии на всех уровнях. Поэтому здоровье нации должно опираться в первую очередь на сильную социально-экономическую инфраструктуру. Начинать заботиться о здоровье человека надо задолго до его рождения. На фоне дележа власти и грабежа природных ресурсов это сделать практически невозможно.

В нашей стране десятилетиями формировался у народа своеобразный «комплекс жертвенности»: надо свою жизнь отдавать общей цели, другим. Себя же не научились ценить, заботиться о собственном здоровье, полагая, что за вас это сделают врачи. Если посмотреть на цивилизованные страны, то уровень благополучия общества складывается из успешности и благополучия каждого отдельного его члена, который социально защищен. У нас же, выжав все из человека на общее благо, к старости забывают о его существовании.

Сегодня больше говорят об отставании осознания законов Природы, Вселенной от научно-технического прогресса, когда потребительское и воинствующее общество требует более быстрого решения прагматично-прикладных результатов. К чему это привело и ведет, нам хорошо известно. Если создание атомного, бактериологического и иного оружия есть проявление интеллекта, то вряд ли тогда человек является носителем Космического Разума, это, скорее, мутация, когда благородство и возвышенность в словесных помыслах и тупость и жестокость в поступках совмещаются в одном лице, это проявление дьявола, победа зла над добром.

Когда решения возникающих вопросов осуществляются при помощи крайних мер, например, с помощью войн, конфликтов, человек слепо выполняет возложенную на него программу. Это особенно сказалось на поведении людей при так называемой «перестройке», когда человеку дали свободу, которую он до настоящего времени не может осознать, так как до этого все за него решалось сверху. Все происходит, как в анекдоте: когда Армянское радио спросили: «Что такое развитой социализм?», то после долгого раздумья получили такой ответ на этот сложный вопрос: «Мы его разбили на параграфы: 1. Развитой социализм — это предпоследняя стадия коммунизма, который ассоциируется с понятием “горизонт” (поясняем для тех, кто этого не знает: чем ближе вы к нему подходите, тем дальше он уходит от вас). 2. Безработицы нет, но никто не работает. 3. Никто не работает, но план выполняется. 4. План выполняется, но нигде ничего нет. 5. Нигде ничего нет, но у всех всё есть. 6. У всех всё есть, но все всем недовольны. 7. Все всем недовольны, но все голосуют за».

Сколько же времени потребуется, чтобы изменить нравственно-психологическую основу жизни и деятельности наших людей, чтобы привести ее в соответствие с законами Природы? Немцы подсчитали, что для того чтобы изменить психологию немцев, живущих в восточной части (социализм) и уравнять их с западными (капитализм), помимо огромного количества денег потребуется смена 2-3 поколений. А ведь они жили при

социализме только 40 лет.

Выбор пути всего человечества связан с духовным благоустройством каждого из нас. Чем больше у человека раскрыты психоэмоциональные, нравственные начала, тем выше его творческий потенциал. Вдалбливание устоявшихся схем, догм, постулатов — это развитие, особенно у детей, потребительской сущности, эгоцентризма, разрушение личности, что рано или поздно приводит к безнравственности.

Человеческая жизнь сравнительно коротка, и каждый из нас стремится прожить ее здоровым, подразумевая под этим понятием в первую очередь физическое здоровье, удовлетворение своих потребностей.

Но наша жизнь состоит из контрастов: свет — тьма, добро — зло, плюс — минус. Что победит, что станет главным в жизни — зависит только от самого человека.

Под покровом тьмы живут зависть, злоба, лицемерие, мстительность, плетутся интриги, наносятся удары в спину. Люди тьмы наглы, агрессивны. И хотя от встреч с ними нам бывает плохо, мы убеждены, что хороших людей значительно больше. Такие люди скромны, но обладают сокрушительной силой и, благодаря добру, умению сопереживать, являются частицей общего Света. Без них невозможна жизнь, с их помощью рассеивается любая тьма. Когда душа (психическое) и тело (физическое) слиты воедино, тесный их союз олицетворяет счастье и здоровье. Наше благополучие и здоровье зависят от каждого из нас и от всех вместе.

Заканчивая книгу, хочется сказать: то, что вы делаете в жизни, зависит только от вас. Какую информацию притягиваете к себе (как бы не упасть, сдам экзамен — не сдам, удастся дело или нет), таков будет и результат. Уже с детства надо приучать ребенка только на позитивный настрой: он хороший, умный, конечно, необходимо прилагать усилия для постоянного самосовершенствования, в первую очередь любить себя, причины неудач искать в себе, никого не обвиняя в происшедшем. Если к сказанному вы еще воспользуетесь данными в нашей книге рекомендациями, здоровье не обойдет вас стороной и сделает вашу жизнь счастливой, независимо от каких-либо социальных и других катаклизмов.

На Руси есть хорошая пословица: «На Бога надейся, но и сам не плошай». Не зря Иисус Христос говорил, что Богу не нужны рабы, просить у него помощи бесполезно, он может только «выслушать, облегчить» вашу душу, остальное зависит только от вас. Поэтому надо пребывать в вере в Бога — Космический Разум, Единое Информационное Поле Вселенной, в вере в добрые начала, которые сделают вашу жизнь, несмотря на жизненные коллизии, счастливой. Не в этом ли и состоит человеческое

счастье: вечно карабкаться по тернистым тропам жизни, достигая очередной вершины, как альпинист, испытывая восторг, удовлетворение от содеянного, радуясь возможности реализации заложенных в вас возможностей, что, конечно, должно быть поддержано и обеспечено государственным строем, заинтересованным в процветании, благополучии и здоровье нации.

Главное в жизни — здоровье, бесценное богатство, которое мы начинаем ценить только тогда, когда его теряем.

Нам пришлось побывать во многих странах, и знаете, на что мы, врачи, обратили внимание? Где бы то ни было, никто не говорит о проблемах со своим здоровьем никому, кроме врача, который соблюдает тайну. Оказывается, своими жалобами вы доставляете неприятные минуты, портите настроение партнеру, что может сказаться даже на вашей карьере. Они знают, что если вы заболели, то в этом виноваты в основном сами. Взять любого россиянина. Придя на работу, пока он не расскажет все о своих детях и болячках, он не начнет работать. Чем больше вы муссируете свои проблемы со здоровьем, тем быстрее вы входите в то состояние, из которого иногда нет выхода. Вы чувствуете разницу: в первом случае — думают о других и не делают в первую очередь плохо себе (могут уволить с работы, кому вы нужны больной), во втором — втягивают в негативную атмосферу своего настроения других. Понаблюдайте в поликлинике за больными: пасмурные, напряженные, злобные, серые лица, обвиняющие в своих болезнях всех, кроме самих себя. Вместе с тем болезнь — это ваши проблемы, правда, никто в стране не учит, как их решать, тем более на фоне социального, экономического, политического напряжения, разобщенности близких людей, вечного пребывания в страхе и неуверенности в завтрашнем дне. Но даже на этом фоне от вашего психического настроя, уравновешенности зависит многое. Конечно, существующая система постепенно загоняла нас в угол. Например, территория школ имеет ограниченное пространство, физкультура ведется в тесном, пыльном помещении (аллергия); гуляя в тесных дворах вместе с собаками (глистная инвазия), ограничивая себя в движениях (сколиозы, кифозы), питаясь несочетаемыми продуктами (хот-догами — «горячими собаками»), заедая их мороженым и запивая консервированными напитками (пепси-кола — начало диабета), мы не улучшаем свое здоровье; ранняя половая жизнь и возмужание (курение, алкоголь, наркотики), с раннего детства развитие у ребенка потребительских интересов на фоне безответственного отношения к своим поступкам — это все и многое другое медленно, а иногда и быстро, выводит из состояния равновесия сложнейшую систему организма, в

которой все взаимосвязано и взаимозависимо. Известно, что если информация, воздействующая на человека, не отвечает его этническим особенностям на 40%, то создаются предпосылки к его деградации. В России же этот рубеж уже давно перейден, но это прямой путь к изменению, в том числе генофонда. Конечно, рекомендации, данные в книге, — это малая толика того, что вы должны знать, но это основа, на которой должен строиться фундамент здоровья. Сейчас на прилавках появилось много книг, в которых практически говорится об одном и том же (а в некоторых переписывается с других авторов): о естественном образе жизни — макробиотике. Причем это во многом делают люди, далекие от медицины. Настала •пора объединить достижения официальной и многовековой опыт народной медицины, из которой официальная вышла когда-то, 100-150 лет назад, и на основе такой интеграции создать общегосударственную оздоровительную систему.

Если наш посильный труд найдет определенное место в этой системе, мы будем очень рады, но главное, чтобы от этого здоровее становился каждый из нас, общество, нация в целом. И какой путь выберете вы сами, зависит только от вас: нравственного, духовного возрождения, что будет характерно для грядущей эпохи Водолея, или будет превалировать потребительская сущность, которая ведет по пути насилия, унижения, предательства, разрушения человеческих ценностей. В первой Русской Конституции, которую ввел Ярослав Мудрый и названной им «Русская правда», говорится потомкам: чтобы быть сильным, надо беречь и лелеять не тело, а душу. Мы же встречаем XXI век идеологией, где о душе вообще не вспоминается, а тело потеряло ка-кие-либо ценности и ничего не стоит. Только восстановив духовную сущность и укрепив физическое тело$_{y}$ можно возродить нацию, ее былую мощь, другого пути нет. Главное, чтобы это поняли власть имущие, которые за своими политическими, амбициозными устремлениями забыли главную христианскую заповедь: каждый человек — неповторимая личность, которой нельзя делать то, что не хотел бы, чтобы сделали тебе. Пожелаем же, чтобы это произошло еще в нашей жизни, которая и так сравнительно коротка, и хочется пройти по ней, чувствуя себя ЧЕЛОВЕКОМ.

Чем больше мы нарушаем законы Природы, тем больше боремся с тем, что сами породили (в частности, создаем более эффективные лекарственные средства), что, в свою очередь, порождает возникновение более злокачественных или возникновение неизвестных заболеваний из-за мутации и нарушения симбиоза с микробным миром, тем больше мы

заходим в тупик: чаще болеем, умираем больше, чем рождаемся, а родившимся лучше бы не рождаться. Выходит, что мы собственными руками, вернее мозгами, заживо роем себе могилу.

Многие, обращаясь к народным целителям как к последней инстанции, рассчитывают на какое-то чудо. Чудеса в жизни встречаются редко. Народная медицина дает вам шанс с минимальными затратами, при минимуме отрицательных эффектов, с помощью доступных и буквально находящихся под ногами средств поправить свое здоровье. Главное — предупредить болезнь легче, чем ее лечить, поэтому включите свое сознание и поймите необходимость ухаживать, а не только использовать свое тело и одновременно душу. В противном случае вас ждут участковый врач, клиника и приобретение набора хвороб, которые превращают жизнь в ад. Все зависит от вас, какую дорогу изберете.

Что победит, добро или зло, — эго зависит только от самих людей, каждый из которых желает другому счастья и здоровья. А как это реализуется в жизни конкретно вами?

Ограничение в питании, максимум общения с Природой делают чудеса. Чего стоит одно голодание, вернее, эндогенное (внутреннее) питание, когда организм начинает искать, что бы поесть, подбирая больные, залежалые клетки, новообразования, то есть как бы совершает генеральную уборку. Нельзя еще раз не упомянуть подвижников, которые с помощью голодания лечат практически любые заболевания, в том числе онкологические, лейкозы, болезнь Бехтерева, псориаз и т. п., таких как Ю. Николаев, Г. Шаталова, В. Войтович, А. Суворин, А. Уманская и др.

Природа мудра, и она многое может, только ей не надо мешать. Конечно, нужны самодисциплина, включение саморегулирующей системы, постепенность увеличения нагрузки и постоянство работы по физическому и духовному оздоровлению. Надеемся, что рекомендации, данные в книге, помогут вам встать на тропу здоровья. Помните: нет неизлечимых болезней, есть ленивые люди, паразитирующие на жалости к себе, а врачи потворствуют этому. Здоровье надо зарабатывать, как любое средство, необходимое для существования. Наша жизнь, как и жизнь многих единомышленников, — тому свидетельство.

* * *

Ставя последнюю точку в книге, нельзя не подчеркнуть, что свобода как осознанная необходимость выбора, в основе которого должны лежать чистые помыслы, позволит пройти тернистый жизненный путь более достойно. На этом пути может произойти все что угодно, но сильнее врага, чем страх, в жизни нет.

Страх, по мнению многих ученых, является фактором, лежащим в основе любого заболевания. Нереализованные в момент страха выделенные химические вещества (адреналин, кортизон и др.), постепенно накапливаясь, достигают критической массы, вызывают изменения в иммунной, гормональной системе, что ведет к снижению возможности организма к саморегуляции и самовосстановлению. Вместе с тем умение сдерживать себя и в последующем, как говорят в народе, «выпустить пар» с помощью физических упражнений, контрастного душа, бани и т. п., является тем лекарством, которое поможет вам бороться со страхом.

Страх — это когда у человека нет возможности ответить адекватно на сложившуюся ситуацию: сказать своему начальнику все, что вы о нем думаете, обида на тещу, свекровь, боязнь потерять работу и т. п. Например, М. Лежепеков считает, что рак — это на 100% результат обиды и страха, преодолев которые, можно избавиться от болезни. Если вы чего-то боитесь, то это обязательно случится, так как вы тем самым притягиваете к себе ситуацию. Если она от вас не зависит, то и не надо ее бояться, испытывать страх, который вызывает вначале физиологические, а потом и патологические изменения в организме. Побороть в себе страх, простить человека — это значит разрешить ему быть таким, каков он есть. Страх возникает и держится какое-то мгновение, затем защитные силы стараются его снивелировать, но вы начинаете муссировать, накачивать ситуацию, тем самым усиливать ее отрицательное влияние. Обида как ржавчина разъедает душу и тело. Недаром Иисус Христос говорил: «Я вам дал жизнь вечную, но... не судите, да не судимы будете», имея в виду наличие у вас чувства Прощения, которое нужно в первую очередь вам самим. Своими мыслями мы сами творим себя: вначале мысль, затем слова порождают соответствующие чувства, которые реализуются в события, действия, что и лежит в основе нашей жизни. Оказывается, как мы думаем, так и живем: любой успех или неудача — ваша программа. Ум больного человека, с негативными, грустными и злыми мыслями формирует злость и обиду, которые еще глубже вгоняют болезнь внутрь. Ум здравый, позитивный рождает спокойные и добрые мысли, формирует душевный настрой на действие по исправлению возникающего недуга, поиску его причин и средства для его преодоления. Хотите радоваться жизни — говорите хорошо обо всем — о себе, о людях, и чем возвышеннее мысль, тем сильнее ее энергетика. Чтобы чего-либо достичь, чаще и детальнее представляйте, что это уже существует, в соответствии с чем мыслите и действуйте. Изменив свое сознание, освободившись от страха, суда и обид, вы станете совершенно другим человеком, познаете чувство радости,

любви, в первую очередь к себе, окружающему миру и, главное, — избавитесь от болезней, измените свое мировоззрение и сделаете жизнь значительно свободнее и независимее.

Страх — это блокировка, выключение защитных иммунных сил организма, которые делают вашу болезнь неизлечимой.

Страх — это социальная, психологическая, экологическая и другие напряженности, создаваемые общественным строем как внутри страны, так и вне, порождающие незащищенность и невозможность реализовать себя как личность.

Страх— это ревность, ненависть, злоба, которые как ржавчина разъедают душу благодаря темным энергетическим «сгусткам», создающим невыносимые условия жизни.

Страх — это тревожное, негативное ожидание какого-либо события, которое, притягивая ситуацию, реализует ее со знаком «минус» (боимся заболеть — заболеем, боимся потерять — потеряем и т. п.).

Страх — это излишняя опека, забота о детях, воспитывающая у них «легкость» взглядов на жизнь, превращающий впоследствии их в безвольных, эгоистичных существ, для которых потребительская сущность становится выше духовной.

Страх — это копание в прошлом, которого не вернешь, это полоскание чужого белья, когда собственное не блещет чистотой.

Страх — это путь наименьшего сопротивления, порождающий рабскую зависимость, когда человеческие ценности — достоинство, уважение и т. п. — подменяются сомнительными суррогатами (алкоголь, наркотики и др.), развращающими душу и тело.

Нелишне здесь напомнить вам народную мудрость наших предков: «Господи, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не могу изменить, силу и мужество изменить то, что могу изменить, и мудрость отличить одно от другого».

Более обобщенного взгляда на это явление, чем высказал в поэтической форме в своем стихотворении один из народных целителей Иван Савельевич Бединский, мы не припомним:

Страх — порожденье темных сил. Его нам с детства прививают И от рожденья до могил Посредством страха управляют. Страх в людях рабство породил, Он их всю жизнь сопровождает. Лишь тот, кто страх в себе убил, Свободной жизни цену знает. Страх разрушает нервов ткань, Парализует нашу волю.

Ему всю жизнь мы платим дань Страданьем, бедами и болью. Откуда ж взялся демон-страх?

От слепоты души, от непризнанья Законов, что на небесах, —

Мы не пускаем их в сознанье.

И, отвергая Тонкий мир, Вселенной связи разрываем, Скликаем нечистей на пир, Болезням двери отворяем. Поймите, люди, что не Бог — Творец несчастий и мучений. Страданья наши есть итог Духовных правонарушений.

И суть Законов Духа в том:

Будь честен в мыслях, деле, слове, Что мы посеем — то пожнем: Поступок следствие готовит.

За муки Бога не гневи,

Не от Него твои страданья:

Ты жнешь плоды свои, они Даны тебе для осознанья.

И будет так из века в век Для всех родов и поколений: Созданье Бога — человек — Творец грядущих поколений. Перед творцом отступит страх. Все, что назначено судьбою,

Во всех системах и мирах

Произойдет само собою.

С Вселенной связь восстанови!

Живи свободно и достойно.

Пред силой Света и Любви Отступят бедствия и войны.

И благодатный ступит век На нашу грешную планету,

Не знает страха человек В своем стремленье к Свету

Как ни банально это звучит, но жизнь — это борьба за существование, а для России и выживание, основу которого должно составлять преобразование духовной сущности людей, направленное на созидательный процесс.

Иного пути нет, иначе болезнь, распад... А жизнь, несмотря ни на что, прекрасна, только это мы осознаем, когда уже поздно.

Здоровье в ваших руках! Вернее, в вашем сознании, движении, общении с Природой, гармонии психического и физического. Для этого нужна самая малость: включить волю и начать жить по законам Добра, Справедливости, Любви. С ними в ваше тело, душу, дом войдут Согласие и Мир.

Ушел в Лету XX век. По меркам Вселенной, это всего лишь миг, а для каждого человека это жизнь со всеми ее сложностями: падениями и взлетами, страданиями и радостями, муками и надеждами на лучшие времена. Если оглянуться на прожитые годы, то это постоянная череда человеческих потрясений, войн, которые делают человека более жестким, если не жестоким. Особенно это становится опасным, когда человеку

предоставлена относительная свобода при отсутствии правовых ограничений, как это происходит в России, когда в своих эгоистических устремлениях человек пытается урвать от жизни как можно больше, ничего не давая ей взамен. Наступление так называемой «цивилизации» на окружающую среду мстит нам уже со всех сторон: воздуха, воды, пищи, земли, мстит разобщенностью людей, ненавистью между людьми, нациями, невозможностью сохранить Гармонию в Природе, во Вселенной, отсюда: катастрофы, землетрясения, наводнения, войны. Время для осознания нашего поведения еще, оказывается, есть, но для этого нужно, чтобы руководители всех стран поставили своей целью сохранение мира, сохранение нашей многострадальной матушки-Землд, этой малой крупицы Вселенной, которая может существовать и жить только по Законам Гармонии, и уравновешенности всех ее составляющих.

Заканчивая книгу, приводим еще одно стихотворение Ивана Бединского, в основе которого лежит информация, принятая им от Космического Разума, посвященная будущему веку от века уходящего:

Идет эпоха Водолея,
И в Лету канула эпоха Рыб.
Простимся ж с ней, не сожалея,
Эпохой виселиц, костров и дыб.
Эпохой мрака и разврата,
Где правил душами животный страх,
Где все, что истинно и свято,
Добычей стало гильотин и плах.
Руками псевдокоммунистов,
Фашистов, демократов, хунт и клик 20-й век тавро оттиснул На окровавленный планеты Лик.
Эпоха Рождества Христова,
Завета Нового небесный свет,
Его Божественного слова Не приняла ты к исполненью, нет.
Глух к наставлению Святому,
Сокровища ума из века в век Не в пользу, а во вред живому Использует ослепший человек.
Он, преисполненный гордыни,
Все ядом злобы отравил окрест,
И на свою Голгофу ныне
Несет планета свой тяжелый крест.
Крест, на котором в ослепленье Распяли Господа, глумясь над ним,
Молчанье — тоже преступленье,

Мы все сегодня смертный грех творим.
По всей земле многострадальной Взошли ростки Учения Христа,
Но всходы Правды изначальной Перепахали лживые уста.
И поле жизни сорняками,
Удобренное кровью, поросло.
Сегодня вырвать их с корнями Назначенное время подошло.
Злом осквернённая планета,
Паденью нравов уж настал предел:
Идет Христос в сиянье света,
Чтобы отсеять зерна от плевел.
Господь учил нас не однажды:
Нет избранных народов, рас, людей;
Земля — наш общий дом, и каждый Имеет право в счастье жить на ней. Ассоциации и лиги,
Священники, служители Творца —
В том общность вер и всех религий,
Что все мы дети одного Отца.
Ищите ж путь к объединенью,
Остановите разрушений ход,
Уж недостаточно молений,
Пора активных действий настает.
Последний шаг перед паденьем Уж близок. И спасенье наше в нем —
Едином для Земли ученье,
Ученье, заповеданном Христом.

Живите настоящим, потому что прошлого уже нет. Природой в каждом из нас заложены громадные возможности, с которыми через самореализацию на духовно-энергетическом уровне можно выйти на более высокий физический уровень и получить огромное удовлетворение от содеянного, внести в копилку человечества свой посильный вклад, который и делает человека человеком. Приведем одну притчу, очень созвучную нашему времени:

Разгулялась стихия. Сильнейшее наводнение. Каждый спасается как может. На крыше своего дома уже по колени в воде стоит мужик и молит Бога о помощи. Мимо, держась за бревно, проплывает другой мужик и, обращаясь к первому, говорит: «Что попусту молиться! Спускайся и цепляйся за бревно — оно выдержит двоих». А тот отвечает: «Плыви один — меня Господь спасет».

Вода все прибывает. Вот уже мужику по грудь. А он все молит Бога о спасении. Мимо проплывает еще один мужик, держась за бочку. Видит:

мужик на крыше вот-вот потонет — и зовет его с собой. Тот опять отказался, ссылаясь на милость и помощь Господа... и — утонул.

И вот он у Бога, и говорит Ему: «Отче, всю жизнь я Тебе молился, поминал во всех случаях, а Ты в помощи мне отказал!» Бог отвечает: «За то, что поминал, — спасибо. Но ты как жил дураком, так дураком и помер: а кто тебе двух мужиков посылал! Я даю людям свободу выбора, и по какой дороге они пойдут, — то и найдут! К чему стремятся, — тон получат! Как думают, — так и живут!»

Все-таки умный у нас Всевышний! Подумайте: а как вы поступаете?

ПРИЛОЖЕНИЕ

ХОТИТЕ УЗНАТЬ СВОЮ СУДЬБУ?

Кто из нас не пытался прогнозировать свои поступки, будущее? С каким интересом протягиваем руку гадалке — может, скажет, что ждет впереди. Если гадалка скажет вам о прошлом, о чем знаете только вы, то начнете верить в то, что она скажет о будущем. В вашу память закладывается психологическая информация определенной направленности, и если вы этого очень хотите, то все сбудется. Или иначе. Ваше желание, мысль постепенно аккумулируются, достигают определенного уровня и затем материализуются. Гадалка дала вам направление, а дальше вы уже сами реализуете заложенную в вас программу. Чтобы облегчить вам элемент гадания, познакомьтесь с довольно простыми методами, которые позволят вам соизмерять свои поступки, характер поведения в соответствии с заложенными Природой биоритмами, что поможет лучше себя самореализовать. Это позволит вам в будущем лучше соизмерять свои поступки, желания с возможностями, что поможет делать меньше ошибок. В основу этого метода положена рекомендация Т. С. Бочаровой (Ростов-на-Дону) в сочетании с другими способами.

Все в Природе подчиняется еженедельным ритмам, и, чтобы их знать, надо день и месяц рождения помножить на год рождения. Получится два 4-значных числа. Например, Иванов родился 3 марта 1969 года, получим 0303x1969, что составит 0 596 607. Это произведение будет всегда 7-значным, и каждая цифра соответствует биологической активности организма в определенный день недели (года). Строим график, откладывая по оси абсцисс порядковый номер цифры полученного 7-значного числа, а по оси ординат — ее величину в 10-балльной системе.

На графике видно, на какие дни недели приходятся, возможны, наиболее вероятны неудачи (ордината меньше 5) и удачи (больше 5).

День рождения Иванова приходится на понедельник. Составляем

таблицу, где под каждой цифрой 7-значного произведения проставим дни недели. Под всеми цифрами с 7-кратной периодичностью проставим возраст Иванова.

Из графика и таблицы видно, что на понедельник и субботу приходится цифра 0, что означает неопределенность, а в остальные дни все более или менее обстоит благополучно. В дни недели (год), когда выпадает 0, надо вести себя осторожно, взвешивая свои поступки. Следует

1 2 3 4 5 6 7

Пн. Вт. Ср. Чт. Пт. Сб. Вс. 0 5 9 6 6 0 7

1	2 3 4 5 6 7
8	9 10 11 12 13 14
15	16 17 18 19 20 21
22	23 24 25 26 27 28
29	30 31 32 33 34 35
36	37 38 39 40 41 42
43	44 45 46 47 48 49
50	51 52 53 54 55 56
57	58 59 60 61 62 63
64	65 66 67 68 69 70

Примечание. Если вы родились, например, в субботу, то первая цифра должна стоять в графе суббот и далее в соответствии с нумерацией.

учитывать, что если в нулевом столбике будет цифра, кратная 12, то ноль превращается в девятку. В нашем примере это будут цифры 36 и 48. Отсюда следует, что в эти года в жизни будут существенные изменения в судьбе с более высоким энергетическим потенциалом. Если хотя бы часть вашей предшествующей жизни совпадает с биоритмами графика, то смело прогнозируйте свою жизнь дальше.

Далее, если сложить все цифры 7-значного числа, то это будет отражать биоэнергетический потенциал (Б), который показывает, сколько энергии отпущено вам в этой жизни. В норме он равен 26-27. Чем он

меньше, особенно в пределах 20, тем более ослаблен энергетический потенциал человека, и он невольно будет подсасывать энергию у окружающих. Если биоэнергетический потенциал доходит до 33, то этот человек надежен и будет хорошей опорой в жизни.

Если посмотреть на график, то заметите разброс данных, и чем он меньше, тем человек более эмоционально устойчив, тем лучше его адаптированность в жизни. Этот показатель называется оптимизмом (О), который получается от деления Б на число 7 (дней в неделе). В данном случае у Иванова Б будет 0+5+9+6+6+0+7=33, это очень высокий биопотенциал, делим на 7, получим 4,71.

Следующий показатель, ваша стабильность (С), определяется так. Берутся показатель оптимизма и произведение дня, месяца вашего рождения на год рождения. Далее находится разность по абсолютной величине каждой из цифр этого произведения (за исключением нуля) и показателя оптимизма.

Сумма этих полученных разностей, деленная на 7, и дает показатель стабильности. Чем больше этот показатель, тем больше нестабильность личности, то есть эмоциональная неустойчивость.

Для нашего примера получим следующие цифры:

' 0 596 607 (5 - 4,71) + (9 - 4,71) + (6 - 4,71) + (6 - 4,71) + (7 - 4,71) = 0,29 + 4,29 + 1,29 + 1,29 + 2,29 = 9,45, С = 9,45:7= 1,35.

В связи с этим возникает вопрос, можно ли получить какой-нибудь интегральный показатель человека. Оказывается, можно, если Б разделить на С, или 33 :1,35. Это число составит 24,4. Чем больше этот показатель, тем больше у человека жизненных сил, оптимизма (больше 15).

Если наложить на биоритм партнера свой биоритм, то можно определить не только совместимость поведения, но и прогнозировать пол будущего ребенка.

Как вы помните, биоритм Иванова составил О 596 607, и родился он в понедельник, а его супруга, например, родилась 13 ноября 1971 года, ее биоритм составил 1311х1971=2 583 981, и родилась она в субботу, это отражено в таблице:

Дни неделиПн.Вт.Ср.Чт.Пт.Сб.Вс. Иванов0596607 Иванова8398125

Настроение партнеров может совпадать в те дни, когда их биоритм будет близок по значению. Если зачатие произойдет в пятницу, то есть надежда, что родится мальчик, если в понедельник, то родится девочка.

Пример. Как узнать, в какой день недели было 25 октября 1953 года? Сначала ищем год 1953 в колонке «Годы», в том же ряду в колонке «Месяцы» ищем цифру в графе «Октябрь» — О. Это цифра 4. Прибавим ее

к искомому числу месяца: 25 + 4 = 29. В колонке «Дни» ищем цифру 29, где узнаем что 25 октября 1953 года было в воскресенье.

Что принесут нам 2000-е годы, ведь цифры, их образующие, малы в сравнении с теми, которые были до 2000 года?

Здесь цифра Б будет соответственно невелика. Например, у человека, родившегося 1 января 2001 года, искомое произведение будет 0101х2001, или 0 202 101, а биоэнергетический потенциал равен 6, что, конечно,

Годы

	1901- 2008	2009- 3000
	25 53 81	09 37 65 93
	26 54 82	10 38 66 94
	27 55 83	И 39 67 95
	28 56 84	12 40 68 96
01	29 57 85	13 41 69 97
02	30 58 86	14 42 70 98
03	31 59 87	15 43 71 99
04	32 60 88	16 44 72 00
05	33 61 89	17 45 73
06	34 62 90	18 46 74
07	35 63 91	19 47 75
08	36 64 92	20 48 76
09	37 65 93	21 49 77
10	38 66 94	22 50 78
11	39 67 95	23 51 79
12	40 68 96	24 52 80
13	41 69 97	25 53 81
14	42 70 98	26 54 82
15	43 71 99	27 55 83
16	44 72 00	28 56 84
17	45 73 01	29 57 85
18	46 74 02	30 58 86
19	47 75 03	31 59 87
20	48 76 04	32 60 88
21	49 77 05	33 61 89

22	50	78	06	34	62	90
23	51	79	07	35	63	91
24	52	80	08	36	64	92

	Дни					
Вс.	1	8	15	22	29	36
Пн.	2	9	16	23	30	37
Вт.	3	10	17	24	31	
Ср.	4	11	18	25	32	
Чт.	5	12	19	26	33	
Пт.	6	13	20	27	34	
Сб.	7	14	21	28	35	

Месяцы

я	Ф	М	А	М	И	И	А	С	О	н	д
4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
0	3	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1
4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
5	1	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1	4	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
3	6	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1	4	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1
4	0	0	3	5	1	3	6	4	2	0	2
5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
6	2	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5

1		4	4	0	2	5	0	3	6	1	4 6
2		5	5	1	3	6	1	4	0	2	5 0
3		6	6	2	4	0	2	5	1	3	6 1
4		0	1	4	6	2	4	0	3	5	1 3
6		2	2	5	0	3	5	1	4	6	2 4
0		3	3	6	1	4	6	2	5	0	3 5
1		4	4	0	2	5	0	3	6	1	4 6
2		5	6	2	4	0	2	5	1	3	6 1

кажется малым. Предварительные расчеты показывают, что в среднем показатель стабильности в первые годы нового века будет в пределах 0,89, а интегральный показатель 4,49. Эти цифры, конечно, по сравнению с анологич-ными до 2000 года являются малыми цифрами, однако если взять биоритм того же генерала А. Лебедя, то у него он составлял 4,5. Нельзя забывать, что XXI век — нача-

ло эры Водолея — это время духовного возрождения, и следует надеяться на благоразумие и чисто человеческие качества людей, что будет способствовать их духовному раскрепощению, когда Согласие и Мир будут доминировать над насилием, злом.

Как известно, самый продолжительный цикл биоритмов — двенадцатилетний. Зная подъемы и спады своего энергетического потенциала, можно узнать не только об этом, но и подкорректировать свое состояние.

Для построения графика необходимо умножить число, месяц и год своего рождения. По горизонтали отложите (начиная с 0) год вашего рождения (12-летние циклы, то есть 12, 24,36,48, 60,72, 84,96). По вертикали — от 0 до 9.

Например, вы родились 5 мая 1967 г., получим 5x5=25 x1967=49 175. Получили 5-значное число. Это число может быть 4-, 5-, 6-значным. Каждая цифра в соответствии с порядком отмечается на графике. Чем меньше число, тем чаще цифры повторяются на графике:

С учетом данного графика, до 24 лет идет сильный энергетический подъем, а вот к 36 годам надо быть осторожными, ибо в этот период как раз возможны неудачи как в личном, так и в общественном плане.

Чем ниже находится линия жизни, тем напряженнее работает организм, тем осторожнее надо вести себя в эти годы. Как ни удивительно, но скорректировать эти состояния, когда энергетический потенциал будет низким, нам помогут физическая активность, умение сочетать умственную

работу с физической. И конечно же, сопротивляемость человека болезням во многом зависит от психологической устойчивости. Страх, уныние, отчаяние, нерешительность, конфликтные ситуации — это ваши враги, особенно при сниженном энергетическом потенциале. Надо учиться владеть собой в любой ситуации, настраивая себя на позитив, уверенность в том, что вы задумали.

К ЧИТАТЕЛЯМ

Авторы не претендуют на безупречность изложения материала, касающегося практически всех сторон жизнедеятельности человека. Возможно, узкие специалисты найдут в книге погрешности, неточности, это естественно.

Мы только хотели обратить внимание, особенно официальной медицины, что выход из создавшегося тупика возможен, если в основу деятельности будут положены не амбициозные претензии, «ловля блох», а действительное стремление любыми средствами помочь человеку, используя принцип: «Врач — исцелиМы считаем, что прием лекарств (кроме острых случаев) — это вред организму и нередко их назначение является отступлением даже от более мягкого, чел* предлагаемый нами, гиппократовского принципа: «Не навреди». И если от предложенных в книге рекомендаций кому-то станет лучше, то это оправдает конечную цель — здоровье каждого человека и всего общества в целом. А мы будем считать, что задачу, которую ставили перед собой в этой книге, — выполнили.

Авторы будут глубоко признательны за высказанные замечания, которые, конечно, будут с благодарностью приняты и учтены в дальнейшем.

Телефон для справок: (095) 180-94-18.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЗВОНОЧНИК - ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ

Фирма «ДИЛЯ» приглашает к сотрудничеству книготорговые организации, а также на конкурсной основе авторов и правообладателей.

Москва: тел. (495) 651-05-65 (многоканальный) Санкт-Петербург: тел./ факс (812) 378-39-29

107082, Россия, Москва, Рубцовская набережная, д. 3, стр. 4

www.dilva.ru

E-mail: dilya2@list.ru (Москва)

spb@dilya.ni (Санкт-Петербург)

Уважаемые читатели!

Книги «Издательства «Диля» вы можете приобрести наложенным

платежом, прислав вашу заявку по адресам:

198095, СПб., Митрофаньевское шоссе, д. 18, литера Ж,

ООО «Фирма «Диля».

E-mail: post@dilya.ni 190000, СПб., а/я 333, «Невский Почтовый Дом», тел. (812) 434-91-39 E-mail: nevpost@yandex.ru

Почтовый каталог книг «Издательства «Диля» высылается бесплатно. Просьба не забывать указывать свой почтовый адрес, фамилию и имя.

Неумывакин Иван Павлович Неумывакина Людмила Степановна

ЭНДОЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ Изд. 2-е, перераб. и доп.

Ответственный за выпуск С. С. Раимов

Редактор А. Г. Кудряшова

Художественный редактор И. Н. Фатуллаев

Оформление К. Б. Муганлинский

Корректор Л. Г. Алешичева

Верстка М. В. Вдовин

Подписано в печать 11.10.09. Гарнитура «Petersburg». Формат 84x108 '/ а. Уел. печ. л. 33,60. Печать офсетная.

Доп. тираж 16 000 экз. Заказ № 447.

ООО «Издательство «ДИЛЯ»

198095, Санкт-Петербург, Митрофаньевское ш., д. 18, лит. «Ж».

Отпечатано по технологии CtP в ИПК ООО «Ленинградское издательство».

195009, Санкт-Петербург, ул. Арсенальная, д. 21/1. Телефон/факс: (812) 495-56-10

И. П. Неумывакин, J1. С. Неумывакина

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДИЛЯ» ПРЕДЛАГАЕТ

ВСЕЛЕННАЯ. ЗЕМЛЯ. ЧЕЛОВЕК.

Мифы и реальность

Формат 70x 100/16, объем 192 с.

Человек с незапамятных времен стремился постичь основы Мироздания и свое место в нем. Но в стремлении этом он зашел так далеко, что, почувствовав себя хозяином всего живого на Земле, постоянно нарушает вселенские законы, разрушая свой дом - планету Земля. Началась новая космическая эпоха - эпоха Водолея, грядут глобальные перемены, и какими они будут, катастрофическими или благими, во многом зависит от людей. Новая книга известных авторов Неумывакиных И. П. и JI. С. - необычная: она знакомит широкую общественность с текстами, переданными Высшим Космическим Разумом и записанными в течение нескольких лет генерал-майором в отставке Е. И. Ливенцовым, с которым

авторы были хорошо знакомы. В этих посланиях передаются знания, имеющие важное значение для выживания нашей цивилизации и самой планеты Земля.

Книги

Издательства «ДИЛЯ» можно приобрести

МОСКВА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

КАЗАНЬ

КАЗАНЬ

ЕКАТЕРИНБУРГ

ИРКУТСК

КРАСНОДАР

САМАРА

УФА

НОВОСИБИРСК

КИЕВ

ОМСК

РОСТОВ-НА-ДОНУ

ХАБАРОВСК

ЧЕЛЯБИНСК

МУРМАНСК

МАХАЧКАЛА

Фирма «ДИЛЯ» Фирма «ДИЛЯ» Фирма «ДИЛЯ»

ООО «Тайс»

«Инсан медиа групп»

«Литур-Е»

«ПродаЛит»

«когорта»

«Метида»

«Азия»

«Топ-Книга»

ЧП Петров «Живые мысли» «Фаэтон-Пресс» «Мире»

«Интерсервис» «Книжный мир» «Даг книга сервис»

(499) 261-73-96, (495) 651-05-65

(812)378-39-29 (только опт)

(812)567-31-96 (мелкий опт, розница)

(8432) 72-34-55, 93-54-82

8-904 712-24-69; 8-905-020-30-21

(343) 355-06-83

(3952) 24-17-77
(861) 262-54-97
(846) 959-39-22
(3472) 50-39-00
(383) 336-10-26, 336-10-27
(044) 230-81-54
(3812) 46-31-12
(863) 263-24-94
(4212) 22-71-24
(3511) 721-94-74
(815-2) 43-76-94, 45-69-82
(8722) 67-87-37, 93-87-37

Неумывакин Иван Павлович — профессор, доктор медицинских наук, действительный член Российской Академии естественных наук, заслуженный изобретатель России, лауреат Госпремии, член президиума профессиональной медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины, с 1959 года в течение 30 лет занимался космической медициной: разработкой методов и средств оказания медицинской помощи космонавтам при полётах различной продолжительности. Неумывакина Людмила Степановна — врач, в течение 24 лет сочетала работу терапевта и врача-рентгенолога, освоила различные способы диагностики, оригинально-оздоровительную систему, стала биоэнерготерапевтом.

ISBN 978-5-8174-0253-7
www.dilya.ru

---

notes

1

В написании данного раздела книги принимал участие основоположник нового учения о Мироздании «Фрактальная физика» академик Российской Академии космонавтики В. Д. Шабетник, за что мы выражаем ему свою искреннюю признательность.

2

В написании данного раздела неоценимую помощь нам оказал сексопатолог, кандидат медицинских наук Р. В. Беледа, за что приносим ему сердечную признательность.