

И. П. НЕУМЫВАКИН

РАК

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА



МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ

И. П. Неумывакин

РАК

Причины возникновения и профилактика

Мифы и реальность



Москва — Санкт-Петербург
«ДИЛЯ»

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

Неумывакин И. П.

Н 57 Рак: причины возникновения и профилактика. Мифы и реальность. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2019. — 496 с.

ISBN 978-5-4236-0310-6

Известна печальная статистика: в начале этого века каждый тринадцатый человек заболел онкологическим заболеванием, теперь же заболевает каждый четвертый. Мы нарушили законы Природы и продолжаем губительно действовать на экологию, нанося вред прежде всего самим себе. Человек изменился качественно, что и дает «зеленый свет» онкологическим, сердечно-сосудистым заболеваниям, появляются новые инфекции, которые легко «нападают» на человека с глубокими нарушениями иммунной системы. Это заставляет пересмотреть не только структуру нашего здравоохранения, медицины, но и каждый человек должен пересмотреть свой образ жизни, дабы сохранить свое здоровье.

До какой планки нужно поднять уровень здоровья, привести организм в состояние «боевой готовности», чтобы обеспечить активное долголетие, встретить и дать отпор любой болезни, в том числе раку? В данной книге мы рассмотрим эти вопросы, и я дам практические рекомендации.

Посвящается Елене и Александру Зеевальд,
делающих из больных здоровых

ОТ АВТОРА

Рак, по определению святого апостола Павла, есть следствие искажений духовных евангельских истин, а в материальной сфере он — следствие нарушений естественного, здорового образа жизни. Лечение духовных заболеваний материальными средствами бессмысленно и бесперспективно.

Долго не знал, с чего начать книгу. Тема-то сложная. Люди панически боятся услышать диагноз «рак». Потому что понимают, что выжить сложно, и тому достаточно много причин. И еще, мне часто звонят читатели домой (даже ночью, теряя представление о времени) с просьбой проконсультировать по той или иной проблеме, и последнее время все чаще по проблеме рака, хотя «лечить» и советовать по телефону недопустимо. Вот я и решил написать книгу, поделившись своим мнением и взглядами специалистов, мнение которых я разделяю, а также дать рекомендации, как избежать этой напасти...

Веками медики бьются над проблемой рака, и сказать, что ничего не делается в этом направлении, нельзя. Появляются новые теории возникновения рака, проводятся дорогостоящие исследования, и каждый год в мире регистрируется десяток новых лекарств против рака, дающих надежду. Но в России ими могут воспользоваться лишь немногие. «Я хочу лечить, как могу и как мне позволяет наука, а не по тарифу», — в сердцах сказал на очередном форуме «Движение против рака» заместитель директора, заведующий отделением клинической фармакологии ФГБНУ «РОНЦ им. Н. Н. Блохина», доктор медицинских наук, профессор *Сергей Алексеевич Тюляндин*. И его понять можно: мировое научное сообщество предпринимает колоссальные усилия в борьбе с раком. В последние годы появилось немало средств, которые существенно продлевают жизнь, а то и полностью излечивают онкологических больных. Это шанс для тысяч и сотен тысяч людей, у которых еще

недавно не было будущего. И каково это знать, что чудо-лекарство против определенного вида рака наконец появилось, но не иметь возможности им воспользоваться!

Ежегодно в мире заболевают раком свыше 9 млн человек, из жизни уходят более 7 млн. Получается, что каждый год рак уничтожает население одного крупного города вроде Лондона или Санкт-Петербурга. Или даже одной небольшой страны: например, Дании или Норвегии. Ученые называют множество внешних причин: вредные выбросы предприятий в атмосферу и воду, автомобильные выхлопы (как сообщал MIGnews.com.ua — интернет-издание на русском языке, дизельные двигатели провоцируют рак легких), повышенный радиационный фон, синтетические добавки в пищу (стабилизаторы, консерванты, красители), бытовая химия, общее загрязнение окружающей среды. В результате, по заявлениям медиков, многократно повысилась заболеваемость раком груди, желудочно-кишечного тракта, легких, предстательной железы. Причем онкология «молодеет»: все больше появляется пациентов в возрасте до 30 лет.

В России около 3 млн онкобольных. Каждый год выявляется до полумиллиона новых случаев. Заболеваемость растет. Около 300 тыс. заболевших умирает. И хотя есть минимальные подвижки в снижении смертности и повышении пятилетней выживаемости, цифры эти ужасны. 41-я статья Конституции РФ декларирует право на охрану здоровья и медицинскую помощь за счет бюджета, то есть бесплатно, и тем не менее онкология, как самая затратная область здравоохранения, проигрывает битву за пациентов. Фрагментарные усилия в виде отдельных программ приносят пользу, но, как заметил тот же Сергей Тюлядин, онкология не та область, где, вложив некие деньги сегодня, можно ожидать долговременного эффекта. Переход российского здравоохранения на одноканальное финансирование, урезание бюджетов грозит, по мнению многих онкологов, существенным ухудшением помощи больным. Об инновациях врачам иногда велят даже не заикаться.

По мнению экспертов, улучшить доступ к инновационным лекарствам вполне реально. Государству нужно четко определить правила игры, приоритеты, начать правильно считать как пациентов, так и эффективность лечения. К примеру, из медицинской практики известно, что лишь 1,5–2% онкобольных, которым проводилось лечение в официальных учреждениях, выживают. А среди тех, кто вопреки официальной медицине изыскивал другие способы,

в основном природного характера, выздоравливали 18–20%. Вывод делайте сами.

Как врач я готовил себя к хирургической деятельности. Но хирургом я не стал, так как по воле судьбы мне пришлось заниматься созданием космической больницы, а это было связано с различными медицинскими специализациями. Зато я, можно сказать, изучил весь организм человека и понял, что это единое целое. В сфере моей работы естественно решался вопрос и с онкологическими заболеваниями. По счастливой случайности (а я считаю, случайностей не бывает) специалистом по проблеме онкологии был мой однокурсник по институту, как говорят «хирург от бога» в области онкологических болезней головы, и при встречах с ним я пытал его (назовем его Саша), что такое онкология, откуда она берется? Следовал ответ: «Онкологическая клетка может быть плоскоклеточная, круглоклеточная, и потом, Ваня, дальше идет наука, а я хирург. Давай выпьем лучше...»

Но я не отставал:

— Саша, ты же опухоль держишь в руках, что ты там видишь?

— Ваня, там паразиты!

— Ага. Так откуда они там берутся?

— Понимаешь, раковая клетка автономная, она не подчиняется законам, по которым живут нормальные клетки. И вследствие нарушения обмена веществ эти паразиты начинают активно там размножаться.

— И что, об этом все онкологи знают?

— Хирурги да, а об остальных врачах я не знаю...

— Саша, так что же получается? Значит, опухоль развивается в результате нарушения обмена веществ или в результате развития патогенной микрофлоры?

— Ваня, я же тебе говорю... дальше уже наука. Давай лучше выпьем!

Я несколько упрощаю, что тогда мой опыт по онкологии ограничился подобными разговорами, я попробовал получить ответ от ученых, которые занимались этой проблемой.

История развития и становления онкологической службы в России уходит корнями в далекое прошлое. Одно из первых описаний рака (рака нижней губы у князя Владимира Галицкого) приводится в Ипатьевской летописи (1287 год), а в Воскресенской летописи (1441 год) описан рак желудка у князя Владимира Красного. В то время причинами рака считалось механическое

раздражение кожи, «необузданное поведение», «дальняя печаль», «чрезмерное винопитие». Известны отдельные сообщения лекарей о «вырезании» и выжигании опухолей. Также описаны противопоказания к операциям — преклонный возраст, обессиление больного и распространение заболевания (метастазы).

Из истории известно также, что на основании указа Петра I в 1705 году в Москве, в Лефортове, «за Яузой рекою, против Немецкой слободы в пристойном месте», был построен госпиталь для лечения «болящих людей». Там и начала работу первая медико-хирургическая школа под руководством личного врача Петра I Николая Бэдлоу, голландца по происхождению, который успешно занимался «выятием ядер» (опухолей) из человеческого тела и этому искусству учил русских молодых лекарей. Кстати, он же проводил ампутации молочной железы по поводу рака по своей методике и изобрел ряд инструментов для данной операции. Любопытно, что все врачи, лечившие раковых больных, служили тогда бесплатно.

Появление первого Московского научно-исследовательского онкологического института связано с именем выдающегося ученого, хирурга *Льва Львовича Левшина*. Будучи директором госпитальной хирургической клиники Московского Императорского университета, в феврале 1898 года он выступил на заседании правления Московского университета с предложением о постройке «лечебницы-приюта для одержимых раком и другими злокачественными опухолями» и ходатайствовал о принятии университетом 150 тыс. рублей, которые жертвовали фабриканты Морозовы. (Ах, кабы и в наше время были такие спонсоры — проблема-то глобальная!) И Московская городская дума в 1898 году приняла решение о создании Ракового института, а в 1903 году на частные пожертвования семьи Морозова при Императорском Московском университете был открыт первый в России Институт для лечения страдающих опухолями, который и возглавил профессор Левшин. До 1920-х годов его называли Институтом им. Морозовых. А первые препараты радия для лечения онкобольных были подарены институту в 1903 году супругами Мари и Пьером Кюри (Мари Кюри присылала в институт препараты радия с сертификатами со своей подписью).

В 1922 году, после слияния Института с пропедевтической (подготовительной) хирургической клиникой первого МГУ, объединенное учреждение возглавил профессор *П. А. Герцен*.

В 1945 году вышло Постановление Совнаркома СССР № 935 «О мероприятиях по улучшению онкологической помощи населению». А затем был издан приказ Наркомздрава об организации государственной противораковой службы в нашей стране. Эти нормативные документы и стали основой для развертывания специальной сети онкологических диспансеров.

В апреле 2015 года в газете «Московский комсомолец» была помещена статья «70 лет, а управы на рак нет». И не будет! Вот почему. Несмотря на то что за это время онкологическую службу возглавляли именитые ученые, в том числе академик хирург-онколог *Н. Н. Блохин*, причина возникновения рака как не была определена, так и не выяснена до настоящего времени. Я прошел школу *С. П. Королева*, который доказал возможность расширения границ неизведанного и возможностей человеческого разума. При Блохине, задачей которого было избавить человека от раковых заболеваний, этого так и не было сделано, и парадокс в том, что сам Блохин умер от рака, а его именем назван главный онкологический центр страны, лучшие врачи награждаются золотой медалью *Н. Н. Блохина «За развитие отечественной онкологической науки»*. А в Республике Беларусь посмертный диагноз «рак» получили, в частности, два министра здравоохранения! И это в то время, когда информация об излечимости рака уже фигурировала в СМИ.

В настоящее время рак «помолодел и обнаглел» и все больше распространяется в стране как эпидемия. По данным независимой экспертизы Германии (в России такой нет), ошибка в постановке диагноза «рак» составляет 40%. Но если такому больному сделана хоть одна химиотерапия, то в 100% случаев начинается развитие раковых процессов, нет сомнения в том, что в России этот процент еще больше из-за ошибок в диагностике врачей. Отсюда и идет ежегодное увеличение количества раковых больных.

С 2009 по 2014 год в России действовала Федеральная онкологическая программа. На нее было отпущено достаточное количество средств. Подводя итог пятилетней работы онкологов по этому проекту, основное внимание было уделено приобретению за рубежом диагностического оборудования. В итоге дорогущее оборудование используется на 15–20% своих мощностей. Я не утверждаю, но, по аналогии с нашумевшей историей о томографах, предполагаю, что эту аппаратуру покупали по одной цене, а продавали по другой. Используя для этого скромное финансирование в пределах 2% от ВВП, что еще больше обедняет саму систему

здравоохранения. Причина возникновения рака не раскрыта до сих пор. У руководства здравоохранения нет понимания, что такое онкология. Все отдано на откуп регионам. И наиболее неприглядное в этой ситуации то, что за модель борьбы с онкологией взята модель ургентной (скоропомощной) медицины. Вспомните, как в СССР развивали общую физиотерапию (профилактику, оздоровительные лагеря, санаторно-курортное дело и т. д.). Но в последние годы вся деятельность органов здравоохранения направлена на укрепление ургентной медицины (смогли быстро помочь больному — отлично, а там как бог рассудит) с одновременным уничтожением лечебно-профилактических учреждений и в результате безработицей специалистов.

Был узаконен стандарт лечения онкозаболевания химио- и радиотерапией и оперативным вмешательством. Зарубежная независимая экспертиза свидетельствует, что если больному была проведена химиотерапия, то его продолжительность жизни на фоне обеспеченного реабилитационного периода длится не более 5 лет. В России онкобольной практически предоставлен сам себе, и, как печально известно, даже обезболивающих средств для таких больных не хватает. И порой они на фоне тяжелейших болей самостоятельно решают свою судьбу. И жизнь таких больных от начала химиотерапии составляет не более 1,5–2 лет.

Члены Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) не дают шансов человечеству. По их данным, через 18 лет, то есть к 2030 году, число людей, болеющих раком, вырастет на 75% по сравнению с сегодняшними показателями заболеваемости. Эту неутешительную информацию опубликовал специализированный журнал *Lancet Oncology* («Онкология»). Исследователей настораживает тот факт, что скачок роста процентного содержания раковых больных в обществе произойдет резко и быстро. По версии экспертов, человечество идет к такому будущему вследствие развития медицины в целом. Современные достижения позволили побороть болезни, которые раньше считались неизлечимыми. Поэтому продолжительность жизни населения больше, чем раньше. Таким образом, количество пожилых людей в мире растет. Рак, по мнению экспертов, болезнь людей в возрасте. Следовательно, чем больше пожилых людей, тем чаще регистрируются случаи заболевания именно этой болезнью (*MIGnews.com.ua*).

И именно к 2030 году в общем количестве населения земного шара доля людей преклонного возраста составит 22%. Еще

5 лет назад этот показатель не превышал 16%. В следующие годы количество пожилого населения будет увеличиваться, а значит, вырастет и число случаев заболевания раком. Кроме этого, ВОЗ отмечает, что рост заболеваемости раком коснется развивающихся стран. Результатом этого станут вредные привычки местных жителей. Это и неправильное, чрезмерное питание, игнорирование занятий спортом и здоровым физическим трудом, употребление алкоголя и курение. В первую очередь в группу риска попадают представители мужского пола. По этому поводу в США вступила в силу официальная рекомендация по прививке всех подростков мужского пола вакциной от вируса папилломы человека (<http://mignews.com.ua/science/zdorove/834953.html>).

И я задаю себе вопрос: есть ли выход из создавшегося положения? Я не онколог, я, можно сказать, специалист по функционированию организма человека как единого саморегулирующегося механизма. И чтобы все детали этого механизма работали слаженно и без поломок, я изучил его практически досконально и разработал *оздоровительную систему для его функционирования согласно физиологическим законам*. Тогда и болеть не будете. Тогда и никакой рак вам не будет страшен.

И мой вердикт: нет такой болезни, как рак, а есть состояние, в котором находится организм, загрязненный шлаками, паразитами, всякими нечистотами, обезвоженный и т. п. Раковая нечисть живет только в грязной, бескислородной среде.

И по большому счету, для меня неважно, какой вид рака (простой, медуллярный или скирр — фиброзный), как развиваются раковые клетки, какие они — плоскоклеточные, круглоклеточные, какая теория их развития правильная.

Для меня важна **ЧИСТОТА ОРГАНИЗМА**.

Еще в 90-х годах прошлого века я рекомендовал некоторым народным целителям заняться изучением вопроса и поиском средств и методов при лечении онкозаболеваний, связанных с паразитарной инфекцией.

В частности, этим стала заниматься кандидат медицинских наук *Ольга Ивановна Елисеева*. Вот что пишет Ольга Ивановна о себе и своей судьбе в книге «Лечение хронических и онкологических заболеваний» (часть 1): «Напряженная работа на несколько ставок, стресс, вызванный защитой диссертации, нерегулярное питание — все эти факторы «подарили» мне инвалидность и привели к предраковым заболеваниям в 38 лет. Родная медицина

была бессильна. Уколы и гормональная терапия должны были стать моим пожизненным уделом. В начале 80-х годов я случайно познакомилась с людьми, которые проводили очищение организма по старинной методике *П. Куреннова*. Поскольку терять мне было нечего, я решила последовать их примеру. Я провела очищение своего организма, разработала растительную диету, и... мои болезни исчезли в течение года одна за другой! В 40 лет я выглядела и чувствовала себя на 25. Я снова стала энергичной, могла работать творчески, осваивая все новое. Освоив **метод очищения организма**, я стала рекомендовать его родным, знакомым, пациентам. Результаты были превосходные. Мне захотелось помочь как можно большему количеству людей. В Москве я открыла первый в нашей стране стационар по очищению организма, сейчас это центр, в котором многим людям помогли установить правильный диагноз и отменить приговор «рак». Применение комплексного метода биорезонансной терапии и очищения организма позволяет быстро и качественно вывести пациентов даже из очень тяжелых состояний». Ольга Ивановна — автор десятков книг — мечтает о том, чтобы по всей стране были созданы диагностические и оздоровительные центры по очищению организма, организованы клубы по здоровому образу жизни.

Тамара Яковлевна Свищёва, химик-технолог, изобретатель, в течение 17 лет занимается исследованиями в области онкологии и профилактики рака, протистологии, паразитологии и микробиологии. Она автор многих публикаций в газетах и журналах и 25 научно-популярных книг. Тамару Яковлевну я познакомил с ведущими биохимиками Москвы, чтобы они увидели, что в эритроцитах крови находятся трихомонады. В последующем она даже сделала «открытие», что трихомонада виновна в развитии рака, заболеваниях сердечно-сосудистой и других систем, правда, забывая о том, что организм «многонациональное государство», в котором, по данным американских ученых, находится более 10 тыс. (!) различных паразитов, вирусов и бактерий. Главное — чтобы не дать им пересилить иммунитет.

Здесь нельзя не упомянуть народную целительницу, мою ученицу, *Надежду Алексеевну Семёнову*, бывшего технолога колбасных изделий. Превратившись в инвалида 1-й группы, она стала искать пути выхода из этого состояния, прежде всего, природными средствами. Ее заинтересовала моя оздоровительная система,

которую я опробовал в г. Шахты, где она в то время жила и где мы познакомились лично.

Вскоре она, инвалид 1-й группы, бежала марафон. По моей рекомендации, она, окончив медицинское училище, стала пропагандировать здоровый образ жизни, организовывать оздоровительные центры по стране, в том числе противопаразитарного характера. При этом она придерживается моего основного принципа и доказала его своим примером: чтобы лечить других — надо самому быть здоровым. Надежда Алексеевна — кандидат биологических наук, действительный член Российской академии естественных наук, Международной академии «О природе и обществе», автор программы безлекарственного оздоровления и многих книг.

Работая над данной книгой, я пересмотрел кучу своих записей бесед со знакомыми специалистами, подборку статей из прессы и литературы и поделюсь с вами наиболее интересными. И конечно, приведу свои рекомендации по здоровому образу жизни, чтобы не грозили вам всякие напасти и болезни, и в частности, рак.

ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ — БУДЬ (Письмо читательницы)

«Я родилась в семье потомственных целителей. Моя бабушка лечила людей молитвами и природными средствами, а дедушка лечил многих людей своим природным даром. Я только присматривалась, но никакого отношения к этому не имела. Закончив школу, стала работать строителем, вышла замуж. Но семья не удалась, так как муж сильно выпивал.

И на этом фоне у меня случилась беда — я серьезно заболела: язва желудка, опухоль легкого, лейкоemia крови, постоянные боли в области сердца, операция кисты яичника и др. Результатом стало то, что меня поставили на учет как онкобольную, дав понять, что я больше 5 лет не проживу.

Тогда я задумалась, как будут жить мои дети, и, представив себе, что они будут одиноки и беззащитны, у меня появилось сильное желание во что бы то ни стало жить. Я решила бороться со своими болезнями и уехала в деревню. Там я начала обливаться ледяной водой, ходить утром босиком по росе, намачивать в ней

простыню и высушивать ее на себе, но и как можно больше ходить босиком по земле.

Однажды, когда я была одна дома, меня охватила яростная агрессия и исходящая изнутри неимоверная сила. Я, представив свои болезни в виде черной кошки, сидящей на подоконнике, начала изгонять их из себя, крича: «Уходите все болезни, прочь от меня! Я не сдамся! Я сильнее вас! Брысь от меня! Я детей должна воспитать!» Потом я стала ругаться, «бросать» что попадало под руки в эту кошку и пинать ее. После этого мне стало легче, почувствовала в себе силу.

Вскоре я перестала ходить к врачам. Но мне посчастливилось услышать о целителе Неумывакине Иване Павловиче и его рекомендациях по лечению онкологических и доброкачественных опухолей. Я купила его книги, внимательно их прочитала и поняла всей душой, что это именно то, что меня может спасти.

В процессе применения рекомендаций, указанных в этих книгах, у меня появилось чувство любви ко всем людям и к природе. А когда я стала чувствовать себя намного лучше, появилось желание самой заняться целительством. Я окончила курсы лечебного массажа, биоэнергетики и рефлексотерапии.

Сейчас мне 57 лет. Я здорова и считаю своим долгом помогать людям стать здоровыми, объясняя при этом, что только от них самих зависит, станут они здоровыми или нет, и что никакое лекарство им в том не поможет. Стараюсь помочь им изменить душевное состояние: избавиться от страха, безысходности и обрести надежду, уверенность в выздоровлении.

Теперь я только иногда вспоминаю, что мне пришлось пережить в те молодые годы и тот ужас, который я испытала, услышав приговор врачей.

А оказалось, всего-навсего, нужно было очень захотеть быть здоровой, приложить к этому собственные усилия. Теперь я с ужасом вспоминаю те молодые годы, когда я ощутила бессилие врачей и услышала их приговор» (*Людмила Ильинична, г. Уфа*).

Вы понимаете, для чего я привел это письмо? С раком бороться можно. Но лучше не ждать, когда петух в темя клюнет. Обратите внимание на название книги. В нем нет слова «лечение», главное — ПРОФИЛАКТИКА.

Но это не значит, что тем, с кем уже случилось, мы ничего не посоветуем. Для них у нас тоже есть рекомендации, и они им помогут...



ЧТО ТАКОЕ РАК

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Так как, по всей видимости, злокачественные опухоли всегда были частью человеческого опыта, они были неоднократно описаны в письменных источниках, начиная с древнейших времен. К наиболее древним описаниям опухолей и способов их лечения относятся древнеегипетские папирусы примерно 1600 года до н. э. В папирусе описано несколько форм рака молочной железы, в качестве лечения предписывалось прижигание раковой ткани. Кроме того, известно, что египтяне применяли прижигающие мази, содержащие мышьяк, для лечения поверхностных опухолей. Сходные описания есть и в Рамаяне: лечение включало хирургическое удаление опухолей и использование мышьяковых мазей.

Название «рак» произошло от введенного Гиппократом (460–377 годы до н. э.) термина «карцинома» (от греч. *karkinos* — краб, рак и опухоль), обозначающего злокачественную опухоль с перифокальным воспалением. Гиппократ дал имя рака или краба болезни, которая уже встречалась в его время и характеризовалась крабоподобным распространением по всему телу (рис. 1 и 2). Он также предложил термин «онкос». Гиппократ дал описание рака молочной железы, желудка, кожи, шейки матки, прямой кишки и носоглотки. В качестве лечения он предлагал хирургическое удаление доступных опухолей с последующей обработкой послеоперационных ран мазями, содержащими растительные яды или мышьяк, которые предположительно должны были убивать оставшиеся клетки опухоли. Для внутренних опухолей Гиппократ предлагал отказываться от какого бы то ни было лечения, так как полагал, что последствия такой сложной операции убьют пациента быстрее, чем сама опухоль.

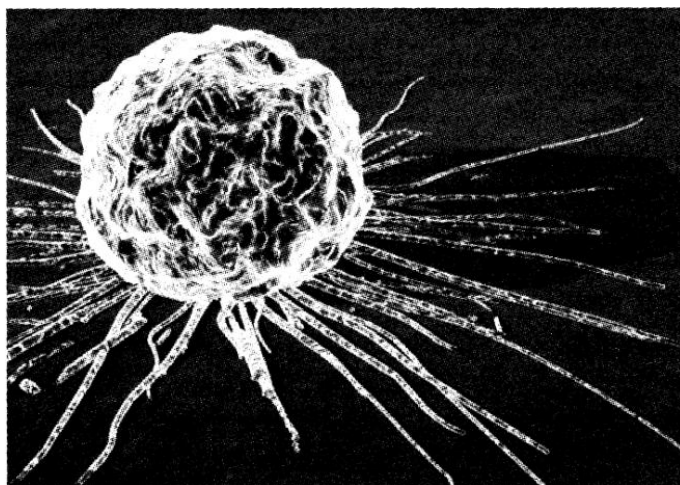
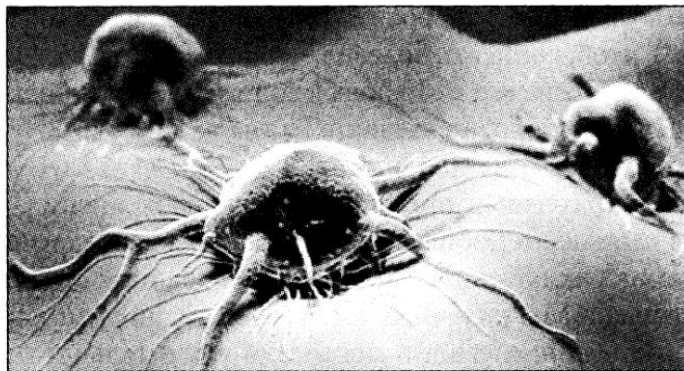


Рис. 1. Раковые опухоли



Рис. 2. На здоровых клетках злокачественные

В 164 году н. э. римский врач *Гален* использовал слово «*тумор*» (*опухание*), чтобы описать болезнь, что происходит от греческого слово «*tymbos*» и означает надгробный холм. Подобно Гиппократу, Гален предостерегал против вмешательства на продвинутой стадии болезни, но даже тогда поддерживал в некоторой степени идею скрининга (стратегия в организации здравоохранения, направленная на выявление заболеваний у клинически бессимптомных лиц), придя к заключению, что болезнь на ранней стадии может быть излечена: «Мы излечивали ранний рак, но если поражение без хирургической операции достигало значительного размера, излечить никого не удавалось». Описание болезней считали излишним, и большинство врачей уделяли все свое внимание лечению, поэтому в ранней истории медицины встречаются лишь отдельные сообщения о раке. Гален использовал термин «онкос» для описания всех опухолей, что и дало современный корень слову «онкология». И римский врач *Авл Корнелий Цельс* в I веке до н. э. предложил на ранней стадии лечить рак удалением опухоли, а на поздних — не лечить никак. Он перевел греческое название на латынь (*cancer* — краб).

Эта болезнь не была очень распространенной в античное время, исходя из того, что она не упоминается в Библии и о ней ничего не говорится в древнекитайской медицинской книге «Классика внутренней медицины Желтого императора». В традиционных обществах рак становился причиной смерти лишь единиц, а свое распространение болезнь получила только после начала эры индустриальной революции.

Несмотря на наличие многочисленных описаний злокачественных опухолей, практически ничего не было известно о механизмах их возникновения и распространения по телу вплоть до середины XIX века. Большое значение для понимания этих процессов имели работы немецкого врача *Рудольфа Вирхова*, который показал, что опухоли, как и здоровые ткани, состоят из клеток и что распространение опухолей по телу связано с миграцией этих клеток.

Онкология — сравнительно молодая область медицины, и сформировалась она в научную дисциплину главным образом в XX веке, что связано в первую очередь с общим научно-техническим прогрессом и принципиально новыми возможностями исследований.



ТЕОРИИ И ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ РАКА

По прогнозу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в этом веке каждый третий житель Земли умрет от рака, значит, беда коснется каждой семьи, а фактически над любым человеком висит этот дамоклов меч. Необходимо разобраться в причинах возникновения рака и устранить их, потому что в отношении рака пытаться удалить его симптомы — то, чем занимается нынешняя онкология, — абсолютно бесперспективно. В настоящее время существует множество теорий, объясняющих возникновение опухолей. Ряд теорий взаимно дополняют друг друга, некоторые — взаимно противоречат, но не одна из них не может полностью объяснить все вопросы образования опухоли. Здесь очень уместны слова историка науки *У. Д. Уитмана*: «Идеи, подобно людям, рождаются, переживают приключения и умирают». Следует начать с того, что в действительности ни одна из теорий рака не отжила свой век. Онкологи, придерживающиеся самых различных взглядов, гипотез и точек зрения, составляют весьма пестрое общество. Наиболее распространены на сегодняшний день следующие теории.

ГЕОПАТОГЕННАЯ ТЕОРИЯ РАКА

Эта теория возникла на базе обширных экспериментальных исследований, проведенных в Германии, Франции, Чехословакии в конце 1920-х — начале 1930-х годов, так называемых раковых домов, то есть домов, проживание в которых нескольких поколений людей сопровождалось возникновением раковых заболеваний. Было выяснено, что все они находились в геопатогенных зонах. Это послужило толчком для создания фирм в Германии, выпускающих специальные защитные материалы для экранирования геопатогенного излучения. Так как геопатогенное излучение

тогда не фиксировалось приборами, эта теория была отвергнута Международным конгрессом онкологов.

И зря. Геопатогенное (отрицательное) излучение, создаваемое пересечением водных потоков, жил, геологических разломов в земле, наличием различных технических пустот (например, тоннелей метрополитена и т. п.), действительно воздействует на организм человека при длительном пребывании его в геопатогенной зоне (во время сна, на рабочем месте), отбирая энергию и создавая ее дефицит в организме. Геопатогенные излучения поднимаются чаще всего вертикальным столбом диаметром до 40 см, проходят через все этажи, не экранируясь, до 12-го этажа. Спальное или рабочее место, расположенное в геопатогенной зоне, отрицательно влияет на тот орган или часть тела, которые попадают в столб, являясь причиной многих заболеваний, в том числе онкологических. Геопатогенные зоны были впервые открыты и описаны в 1950 году немецким врачом *Эрнстом Хартманом* и называются «сеткой Хартмана». Результатом многочисленных исследований доктора Хартмана стал 600-страничный отчет, который описывает влияние геопатогенных зон на развитие рака у больных. В своем труде доктор Хартман называет рак «болезнью месторасположения». Он отмечает, что геопатогенные зоны угнетают иммунную систему, тем самым снижая сопротивляемость организма к различным заболеваниям или инфекциям. В 1960 году вышла в свет книга доктора Хартмана «Заболевания как проблема месторасположения».

Доктор *Дитер Асчоф* предупреждал своих пациентов, чтобы они при помощи специалистов биолокации проверяли места, где проводят наибольшее количество времени, на наличие негативного влияния земли. В 1973 году он опубликовал книгу под названием «Может ли официальная наука отвергать теорию о происхождении рака как результата геопатогенного влияния?» Врачи-онкологи из Вены — профессора *Нотмангел* и *Хохенгт* и их немецкий коллега — профессор *Зауэрбух* обязательно рекомендовали своим пациентам переехать в другой дом или квартиру после перенесенной операции по удалению раковых клеток. Они считали, что геопатогенное влияние может способствовать возникновению онкологических заболеваний.

В 1977 году доктор *В. В. Касьянов* обследовал 400 человек, которые продолжительное время находились в геопатогенных зонах. Результат исследования показал, что геопатогенное влияние

на здоровье человека всегда отрицательное. В 1986 году *Ирджис Аверман* из Польши обследовал 1280 человек, которые спали в геопатогенных зонах. Каждый пятый из них спал на пересечении геопатогенных линий. Все они заболели в течение 2–5 лет: 57% заболели легкими заболеваниями, 33% — более тяжелыми и 10% — заболеваниями, которые привели к смерти. В 1990 году профессор *Энид Ворш* исследовал больных с раковыми заболеваниями. Он установил, что только 5% из них не имеют связи с геопатогенным влиянием. В 1995 году доктор *Ральф Гордон*, онколог из Англии, отмечал, что в 90% случаев рака легких и рака груди он выявил связь между нахождением в геопатогенных зонах и этими заболеваниями. В 2006 году доктор *Илья Лубенский*, многие годы занимавшийся выявлением проявлений геопатогенного стресса на ранних стадиях развития болезни, впервые ввел понятие «геопатогенный синдром». Многочисленные исследования и опыты позволили ему впервые ввести классификацию геопатогенного стресса и описать его клинические проявления на различных стадиях. Доктор Лубенский также разработал систему реабилитации людей, подвергшихся геопатогенному влиянию.

ВИРУСНАЯ ТЕОРИЯ РАКА

С развитием медицинских и биологических наук все большее значение в причинах болезней отводится вирусам. В онкологии сформировалась теория вирусной природы рака, основанная на современных достижениях вирусологии, выявивших присутствие вирусов в целом ряде злокачественных опухолей. Среди них рак шейки матки — одна из самых распространенных опухолей. Нобелевскую премию в области биологии и медицины в 2008 году получил *Гарольд Цурхаузен*. Он доказал, что рак может быть вызван вирусом, и показал это на **раке шейки матки**. В постановлении Нобелевского комитета сказано, что это открытие, сделанное 20 лет назад, имеет огромную важность. К моменту вручения Нобелевской премии сделана первая в мире прививка от рака шейки матки. Мало кто знает, что сама по себе теория вирусной природы рака родиной своей имеет Россию.

Первым в мире открыл вирусную природу рака советский ученый *Лев Зильбер*, он сделал это открытие в тюрьме. (Кстати, знаменитый советский писатель А. Каверин, автор романа «Два

капитана» — родной брат Льва Зильбера.) Его теория рака была написана на крошечном клочке папиросной бумаги и передана на свободу. В тот момент семья ученого находилась в концлагере в Германии... Его сын — известный ныне профессор *Федор Киселев* вместе с Цурхаузенем занимался исследованием вируса папилломы человека, вызывающего рак шейки матки. Это привело к созданию профилактической вакцины против вируса папилломы человека или прививки от рака. Сегодня эта вакцина есть в России!

Она должна вводиться превентивно, поскольку это заболевание передается половым путем, до начала половой жизни. Тем, у кого уже есть рак, эта вакцина не помогает. Во многих странах мира эта прививка делается бесплатно, так как спасает женщин, экономя гигантские средства для государства, ведь лечение рака стоит безумных денег.

МУТАЦИОННАЯ ТЕОРИЯ РАКА

Это наиболее распространенная теория среди ученых всего мира. В основе теории лежит представление о роли генов в существовании клеток нашего организма и нарушениях генетического материала. Мутационная теория рака связывает возникновение злокачественных опухолей с поломками генетической структуры на разных уровнях, возникновением клеток-мутантов, которые при возникновении неблагоприятных для организма условий обходят защитные механизмы и дают начало раковой опухоли. Мутационная теория дает наиболее достоверное представление о природе рака и логически сочетается с большинством остальных теорий и гипотез канцероматоза.

ОНКОГЕННАЯ, ИЛИ ГЕНЕТИЧЕСКАЯ, ТЕОРИЯ РАКА

По этой теории причиной развития опухолей считаются нарушения эмбриогенеза тканей. Большинство современных научных данных показывает, что нормальные клетки могут превратиться в раковые, когда определенные гены активируются в результате воздействия провоцирующих факторов. Считается, что онкоген

может присутствовать в нормальных клетках в неактивной форме и при определенных условиях или воздействии активироваться для создания раковых клеток.

Суть теории заключается в том, что клеточные онкогены, ответственные за рост клетки и ее дифференцировку, могут быть мишенью для воздействия самых разнообразных факторов, в том числе вирусов или химических канцерогенов, обладающих обязательным для них общим свойством генотропности. Рак представляет собой многоэтапный процесс, в который вовлечены многие клеточные гены. Онкогены могут играть в этом процессе исключительную роль.

В последние годы в опухолевых клетках обнаружено более 100 онкогенов, то есть генов, которые вместо выполнения полезных своих функций могут участвовать в превращении клеток в раковые. Не контролируемая клеткой активация онкогенов ведет к возникновению опухолей. Необходимо несколько событий генетического повреждения, чтобы началось это перерождение. Из этой теории следует, что в организме человека изначально заложена предрасположенность к раку, возникновение которого нельзя приостановить из-за невозможности предотвратить неизвестные события, его вызывающие.

ПАЗИТАРНАЯ ТЕОРИЯ РАКА

Л. Пфейфер выдвинул положение: рак — заболевание, вызываемое паразитом. В 1893 году *Адамкевич* выставил положение: «Раковая клетка сама является паразитом». Автор различает три вида раковых клеток: юные, зрелые и старые, которые не отличаются от эпителиальных клеток в изолированном состоянии, но сильно отличаются в конгломерате по величине, расположению, соединению. Особенно резкое отличие между ними биологического и физиологического характера: способность инфильтративного и периферического роста и способность вырабатывать токсин, который при пересадке кусочка опухоли в мозг кролика вызывает смерть последнего. В результате автор пришел к выводу, что в раковой ткани имеется яд, особенно сильно действующий на нервную систему. Все эти морфологические и биологические особенности позволили ученому трактовать раковую клетку как чуждого организму паразита.

Немецкий профессор *Р. Кох*, наблюдая опухолевые клетки в живом состоянии, отмечал, что они обладают способностью амёбовидного движения. Советский профессор *М. М. Невядомский*, изучая опухоли, видел, что они отличаются от нормальных тканей, которым присущи комплексность, полярность, неподвижность расположения, размножение в базальном слое и прочее. А для опухолей характерны: автономный, неограниченный деструктивный рост, метастазирование и рецидивирование. Раковая клетка не образует тканей и не обладает их свойствами. Она похожа на микропаразита, так как имеет цикличность развития, термостабильность, способность выделять токсические вещества и т. д. Это утверждение особенно справедливо для онкобольных в III и IV стадиях, да особенно при наличии метастазов, которые выделяют очень токсические яды, вызывающие сильнейшие боли, купируемые только сильнодействующими лекарствами. Если за рубежом введение таких лекарств не составляет проблем, то в России дело обстоит иначе. Как правило, таких больных отправляют домой, но при этом выдачу обезболивающих средств превратили в проблему.

М. М. Невядомский считал, что опухолевая клетка является клеткой простейшего, по своему циклу близко стоящего к классу хламидий. А опухоль — это колония микропаразитов, точное отнесение которых к определенному классу потребует еще много времени и усилий.

ПОЛИЭТИОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ РАКА

Известная в России врач, кандидат медицинских наук *Ольга Ивановна Елисеева*, на основании своего почти 40-летнего опыта клинической и научно-исследовательской работы и опыта таких же неординарных врачей-исследователей и других ученых смежных специальностей пришла к выводу, что рак — это конгломерат всевозможных паразитов: микробов, вирусов, грибов, простейших. Грибы, выделяя наружные и внутренние токсины, изменяют обмен и структуру пораженного органа. С приходом в этот конгломерат гриба несовершенного вида микозис фунгоидес процесс приобретает злокачественный характер. Размножается этот гриб и делением, и спорами, и почкованием. Мелкие споры током крови быстро разносятся в другие органы. Процесс прогрессирует,

активно распространяется в различные ткани, и болезнь принимает смертельный характер. Раковая опухоль — это грибница, на которой эти паразиты развиваются.

Согласно теории немецкого ученого *Эндерлейна*, все теплокровные животные, в том числе и человек, изначально инфицированы РНК и ДНК всех микроорганизмов. При благоприятных для них условиях они начинают развиваться от примитивных форм к высшим и переходить одна в другую.

Следующая классификация микропаразитов была сделана доктором *Х. Кларк* и заинтересовала научную медицинскую общественность многих стран (труды Кларк переведены на немецкий, японский и другие языки). Микропаразитом, вызывающим раковое заболевание, по мнению Кларк, является кишечная трематода, принадлежащая к типу плоских червей. Если убить этого паразита, развитие ракового процесса остановится немедленно. Второй составляющей ракового процесса Кларк называет наличие в организме пропилена или бензола, содержащих в своем составе соединения тяжелых металлов и другие токсины. Для того чтобы клетки начали делиться — этот фактор называется ортофосфатированием (начальная стадия рака), необходимо в организме накопить определенное количество пропилового спирта, пропилена (или изопропилена). Все 100% исследованных доктором Кларк пациентов имели эти две составляющие — пропилен и трематоду.

Доктор Кларк тщательно исследовала источники канцерогенов в быту. Ими оказались токсины в изделиях из стекловолокна, фреон, утекающий (пусть в микродозах) из холодильников, металлические и пластмассовые коронки в зубах, некоторые материалы зубных пломб. Пропилен как технологическая компонента очень широко используется при изготовлении многих продуктов питания, включая и воду в бутылках, в косметических изделиях, во всевозможных дезодорантах, зубной пасте, лосьонах, равно как и бензол (рафинированные масла). Пропилен и бензол, используемые в технологических процессах, потом удаляются, но полностью их вывести невозможно. Поэтому раковым больным рекомендуется исключительно домашняя пища.

Организм, свободный от пропилена, убивает всех кишечных паразитов, в том числе и возбудителей рака — трематоду. Теория Кларк объединила паразитарную и канцерогенную теорию рака. Таким образом, теоретические экспериментальные данные свидетельствуют в пользу паразитарной природы рака.

РАДИАЦИОННАЯ ТЕОРИЯ РАКА

В 1927 году *Герман Мюллер* обнаружил, что ионизирующее излучение вызывает мутации. 1951 год — Мюллер предложил теорию, согласно которой за злокачественную трансформацию клеток отвечают мутации под воздействием радиации.

СВОБОДНОРАДИКАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ РАКА

Теория возникновения болезни из-за кислотных радикалов. Борьба с ними — антиоксидантная защита, поддержание в организме щелочной среды, в которой не могут развиваться метастазы; среды, насыщенной кислородом, в которой гибнут раковые клетки. Биохимикам известно, что в закисленной среде активизируется любая патогенная флора, в том числе онкоклетки. А полезная микрофлора ослабевает. А в щелочной среде происходит все наоборот: патогенная флора жить не может, а полезная — процветает.

Это очень важно, так как поддержание кислотно-щелочного равновесия в организме, по моему мнению, основной физиологический закон жизни на земле. Величина этого равновесия должна быть постоянной в течение всей жизни человека, и тогда никаких болезней не будет.

ТЕОРИЯ ХИМИЧЕСКОГО КАНЦЕРОГЕНЕЗА

Эта теория рассматривает химические факторы внешней среды как основную причину сбоев механизмов деления клеток и иммунной защиты организма. В наше время невиданного расцвета химической промышленности и небывалой ранее насыщенности быта и производства синтетическими веществами химическая теория рака становится более актуальной.

ТЕОРИЯ НАРУШЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОРГАНОВ

В ее основе — предположение о прямой взаимосвязи рака с деструктивным воздействием различных химических, физических или биологических факторов на плод в процессе его формирования. *В. Шанот* убежден, что все опухолеспецифические антигены человека — эмбрионального происхождения, то есть свойственны

нормальному организму, вырабатывающему их на раннем периоде онтогенеза*. Ученые считают, что антигеном может быть не только чужеродный, но и собственный белок организма, если его структура подверглась каким-либо принципиальным изменениям.

ТЕОРИЯ ИММУННЫХ НАРУШЕНИЙ

Эта теория видит первопричиной рака не столько возникновение мутантных клеток, сколько нарушение систем защиты организма по их обнаружению и разрушению. Сторонники иммунологической природы возникновения рака склонны считать, что опухолевые клетки появляются в организме непрерывно. Они опознаются иммунной системой как «не свои» и отторгаются. А коренные различия между здоровыми и опухолевыми клетками лишь в свойстве безудержного деления, что может быть объяснено некоторыми особенностями их мембран.

ТЕОРИЯ РАЗДРАЖЕНИЯ ВИРХОВА

Согласно этой теории, считается, что в ответ на постоянное раздражение в ткани срабатывают компенсаторные механизмы, в которых важная роль отводится восстановительным процессам и возросшей скорости деления клеток. Сначала регенерация находится под контролем. Однако наряду с развитием нормальных клеточных линий развиваются и раковые клетки. В 1863 году *Рудольф Людвиг Карл Вирхов* настаивал на том, что рак в конечном счете возникает в результате раздражения.

* **Онтогенез** (от др.-греч. *сущий и зарождение*) — индивидуальное развитие организма, совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом, от оплодотворения (при половом размножении) или от момента отделения от материнской особи (при бесполом размножении) до конца жизни. У многоклеточных животных в составе онтогенеза принято различать фазы эмбрионального (под покровом яйцевых оболочек) и постэмбрионального (за пределами яйца) развития, а у живородящих животных пренатальный (до рождения) и постнатальный (после рождения) онтогенез. У семенных растений к эмбриональному развитию относят процессы развития зародыша, происходящие в семени.

Термин «онтогенез» впервые был введен *Э. Геккелем* в 1866 году. В ходе онтогенеза происходит процесс реализации генетической информации, полученной от родителей.

В 1915 году эта теория, казалось, получила блестящее экспериментальное подтверждение: успех японских ученых *Ямагавы* и *Исикавы* явился примером практического применения теории раздражения Вирхова. Нанося каменноугольную смолу на кожу ушей кролика 2–3 раза в неделю в течение 3 месяцев, они смогли получить настоящие опухоли. Но вскоре возникли трудности: раздражение и канцерогенные эффекты не всегда коррелировали друг с другом. И, кроме того, простое раздражение отнюдь не всегда вело к развитию сарком. Например, 3-, 4-бензапирен и 1-, 2-бензапирен оказывают практически одинаковое раздражающее действие. Однако лишь первое соединение является канцерогенным.

ТЕОРИЯ ПРИМИТИВНЫХ ОДНОКЛЕТОЧНЫХ ОРГАНИЗМОВ

В 1923 году *Отто Варбург* открыл процесс анаэробного гликолиза (расщепления глюкозы) в опухолях, а в 1955 году сформулировал свою теорию на основе ряда наблюдений и гипотез. Он рассматривал злокачественное перерождение как возвращение к более примитивным формам существования клеток, которые уподобляются примитивным одноклеточным организмам, свободным от «общественных» обязательств. Варбург обнаружил на солидных опухолях, что они поглощают меньше кислорода и образуют больше молочной кислоты, чем срезы нормальных тканей. Ученый сделал вывод: процесс дыхания в раковой клетке нарушен. При этом не столь важным было, несет ли за «антиобщественное поведение» клеток ответственность лишь вновь приобретенный анаэробный гликолиз или же гликолиз (и это уже важнее) является одним из многих параметров, присущих этому «примитивному образу жизни».

ТРИХОМОНАДНАЯ ТЕОРИЯ Т. Я. СВИЩЁВОЙ

С точки зрения *Т. Я. Свищёвой*, рак — это последняя стадия заболевания, вызываемого трихомонадой, то есть заключительный этап трихомоноза. Общим свойством опухолевых клеток — ускользать от жесткой регуляции роста ткани — обладают трихомонады, потому что они имеют независимое происхождение и за 800 млн лет своего существования выработали множество способов

для уклонения от защитных сил организма и его разрушения. При разработке своей теории природы рака Т. Я. Свищёва с самого начала отказалась от идеалистической концепции превращения нормальных клеток в опухолевые. Объектами исследования стали одноклеточные паразиты, присущие человеку: лямблия — паразит кишечника, трихомонада — паразит полостей, токсоплазма — паразит мозга, трипаносома — паразит крови.

В соответствии с этой теорией, опухолевая клетка — это одна из форм одноклеточного паразита трихомонады, а сама опухоль представляет собой колонию, то есть скопление паразитов, перешедших на «сидячий» образ существования, таким образом опухолевые клетки — не перерожденные нормальные клетки, а одноклеточные паразиты — жгутиконосцы (*Flagellat*). Их безжгутиковые формы, ошибочно названные опухолевыми клетками, вызывают онкологические заболевания вследствие способности к безудержной пролиферации (разрастание ткани организма путем размножения клеток делением), агломерации (соединение, накопление), закладке колоний и метастазированию, что приводит к патогенным и токсическим воздействиям на организм человека. Согласно этой теории, основной источник инфекции сам человек — больной или носитель паразита.

В организме человека могут одновременно паразитировать три вида трихомонад: ротовая, кишечная и вагинальная. Обширные зоны обитания этих трихомонад совпадают с зонами наиболее частого развития новообразований. А наиболее известные первые клинические проявления патогенного действия паразитов: пародонтозы, язвы желудка, эрозии шейки матки — у женщин и простатиты — у мужчин. Безжгутиковые формы трихомонады неотличимы от форменных элементов крови и тканей, они способны экскретировать вещества, антигенно идентичные тканям хозяина и т. д. В отличие от других одноклеточных трихомонада человека не образует цист даже в неблагоприятных условиях, и это единственное простейшее, способное существовать в половых органах человека. Академик *Е. Павловский* наблюдал в крови у больных людей жгутиконосцев, которых идентифицировал как трихомонад, и он об этом написал в учебниках для медиков.

Со стороны официальной науки и медицины не последовало ни одного экспериментально обоснованного научно-профессионального опровержения открытия Т. Я. Свищёвой. Несмотря на то что ни одному онкологу в мире не удалось в лабораторных условиях

превратить нормальную клетку в опухолевую, несмотря на то что еще никому из экспериментаторов не удавалось инициировать метастазирование в лабораторных экспериментах (на животных), несмотря на то что в настоящее время опубликованы исследования, в которых установлено, что ДНК раковой опухоли на 70% соответствует ДНК простейших (то есть трихомонад и других микропаразитов), генетическая теория главенствует в официальной медицине.

Рак не есть превратившиеся в опухоль клетки человеческого организма — человеческие клетки не способны превращаться в злокачественные опухоли, бесконтрольно размножаясь, и тем более самостоятельно мигрировать по организму в виде метастазов, так как это противоречит Природе! Опухоли — это колонии известных всем и считавшихся до недавнего времени безобидными одноклеточных микропаразитов, которые гнездятся в цистоподобном (стадии покоя) состоянии в различных частях человеческого тела, а когда его иммунная система дает сбой, ослабевает, они оживают, переходят в подвижную амебовидную и жгутиковую формы, мигрируя (метастазируя) по ослабевающему организму.

ТИБЕТСКАЯ ТЕОРИЯ РАКА

С точки зрения тибетской медицины, рак — это прежде всего результат неадекватных контактов человека с иными формами жизни, а также нарушения энергетического баланса в организме. Китайская медицина видит причины возникновения рака в нарушении циркуляции энергии по каналам системы цзин-ло, а также в общем ослаблении иммунитета организма.

Говоря проще, эта теория основывается на том факте, что человек — это биоэнергетическая сущность, часть Вселенной, и жить он должен по законам Космоса. «В настоящее время всеми прогрессивными исследователями и аналитиками признано, что живые существа, к которым относится в первую очередь человек, представляются как единое целое из двух субстанций: биологической ткани и полевой материи. Более того, стало ясно, что так называемое биополе является субстанцией первородной и представляет сложную иерархию полевых, тонкоэнергетических структур», — отмечает *Г. А. Паутов*.

Если смотреть сверху на человека, то его биополе вращается по часовой стрелке, в соответствии с вращением биополя нашей планеты. И на это обращают внимание многие специалисты (*В. Д. Шабетник, В. Н. Суржин*). Любые отклонения, сбои в нормальной работе энергосистемы вызывают заболевания физического тела на клеточном уровне. Важно отметить, что в здоровом организме присутствует правостороннее вращение нашего поля, а всякого рода патогенная микрофлора, вирусы, микроорганизмы, паразиты и даже гематомы имеют левостороннее вращение. Большинство людей сейчас прекрасно знают, что есть у нас аура, биополе, чакры, биоэнергетические каналы и что случаются нарушения нашей энергосистемы. И в случаях сбоя работы определенного энергетического центра в работе подконтрольных ему внутренних органов также происходят нарушения.

Эти знания пришли к нам из восточной медицины. Наша медицина об этом знает, но не изучает в медицинских учебных заведениях и не применяет, а пора бы. Изучаются все известные системы физического тела, кроме энергетической. А энергетическая система человека представляет собой совокупность излучений энергии каждой отдельной клетки, каждого органа, а в целом, всех клеток, всех органов, распределяемой энергетическими центрами по энергетическим каналам, объединенная в аурическое яйцо, или биополе.

Разбалансировка энергетики человека ведет к сбою в работе головного мозга, непрохождению его сигналов к органам, общему разбалансу гомеостаза и, в результате, к резкому снижению защитных свойств человеческого организма как высокоорганизованного вида. В то же время создаются условия бурного размножения патогенных вирусов, микроорганизмов, всякого рода паразитов, которые и приводят к онкологическим заболеваниям. Таким образом, первопричиной рака является ослабленное биополе.

Там, где места энергетически слабые, патогенная микрофлора и паразиты наиболее приживаются, миллион раз перекручиваясь, образуют клубок и создают еще более благоприятные условия для патогенов. Именно в этом месте и образуется онкоопухоль. Г. А. Паутов отмечает, что «в результате многочисленных исследований сегодня абсолютно достоверно установлено, что все тяжелые онкобольные имеют жесткую, устойчивую левую поляризацию и тонкоэнергетическое, левовращательное состояние.

Устойчивое — это значит, что его трудно сдвинуть в правое «здоровое» состояние, а жесткое — это если его все-таки одномоментно можно сдвинуть, но трудно удержать». Все это разрушает нашу иммунную систему. С этого момента находящимся в нашем организме патогенным сообществам из паразитов, грибов, микроорганизмов и вирусов больше ничего не мешает. С этого момента они начинают бурно размножаться, прорасти, метастазировать в наших внутренних органах и мышечных тканях. Иными словами, формируется биоэнергетическая утрата защиты организма. Бурный процесс размножения инфекций и разрастания грибов возможен только при наличии поля соответствующей поляризации. Рак — это процесс развития и взаимного обогащения инфекционных возбудителей (и в помощь им паразиты) и представителей грибкового мира в условиях устойчивого патогенного (левого) поля.

Кстати, на перекрестках Хартмана — левое вращение, и, согласно серии наблюдений, до 80% онкобольных заболели в результате длительного нахождения на левовращательных перекрестках Хартмана. Физиком с Украины В. А. Суржиным разработаны приборы, восстанавливающие энергетику организма и правовинтовое вращение. (См. книгу: Неумывакин И. П. «Фрактальная медицина», 2015 год.)

ТЕОРИЯ СИММЕТРИИ РАКА М. В. КУТУШОВА

Доктор медицинских наук, профессор М. В. Кутушов пишет: «У меня уже нет ни тени сомнения в том, что при раке происходит поломка фундаментального закона живого вещества. Имя ЭТОМУ ЗАКОНУ — ДИСИММЕТРИЯ, или, как ее красноречиво называли биологи, «хиральная катастрофа». Что означает хиральность — в химии свойство молекулы быть несовместимой со своим зеркальным отражением любой комбинацией вращений и перемещений в трехмерном пространстве. Наряду с конфигурацией и конформацией хиральность — основное понятие современной стереохимии. Хиральностью обладают молекулы, в которых отсутствуют зеркально-поворотные оси симметрии S_n . Диссимметрия — живые объекты имеют в своем составе неравное количество правых и левых форм молекул и клеток, то есть обладают диссимметрией. Все живые существа на Земле состоят только из D-сахаров (в том числе ДНК) и L-аминокислот. Это и есть энантиометрия, или

диссимметрия, неравенство левой и правой частей живого вещества. Диссимметрия, основа жизни, пронизывает любое живое существо, начиная с атомов, молекул и заканчивая верхней огранкой тела. D-аминокислоты содержат только стенки грамположительных бактерий.

Раковый гомеостат выглядит на разных этажах живой материи следующим образом. С точки зрения биохимии, истинный рак, прежде всего, это «деформация» структуры соединительной ткани с вовлечением в этот процесс глицина, триптофана, серотонина, гиалуроновой кислоты, глутамина, альбумина и т. д. На уровне симметрии — как упорядоченные кубические или аморфные структуры. На физколлоидном уровне — это невозможность белков перейти из геля в аллотропную форму. На уровне «физики» — появление изотропных участков в анизотропном живом веществе, изменение парамагнитных свойств тканей. На гистологическом уровне — как неуправляемое размножение однотипных клеток и дезинтеграция клеточных органелл. При этом раковая опухоль отдаленно напоминает орган, из которого она произошла. На уровне тканей — это выглядит как бесформенная, серая, полихромная, зловонная масса, в которой произошло размножение бактерий, грибов, вирусов, плесени и т. п. Рак — это появление древней симметричной «кубической» формы жизни в диссимметричном организме. Подобная трансформация происходит на фоне стрессовой, судорожной готовности тканей к малигнизации.

КОММЕНТАРИЙ

Есть и другие теории. Тем не менее теории остаются теориями, а, по прогнозам Всемирной организации здравоохранения, уровень смертности от раковых заболеваний на планете к 2030 году вырастет вдвое по сравнению с нынешними показателями и достигнет 17 млн человек. В 2000 году во всем мире от рака умирало примерно 6,5 млн человек в год (сегодня уровень смертности вырос до 7 млн человек), а у 25 млн человек были диагностированы онкологические заболевания той или иной степени тяжести. Одна из самых распространенных форм раковых заболеваний — **рак молочной железы**. Наиболее высоки темпы роста смертности от рака груди в Западной Европе и США, максимальные показатели

в Великобритании — 27,7 смертей на 100 тыс. населения. И сколько бы ни спорили ученые о происхождении рака, «воз и ныне там».

И мне вот что хотелось сказать. Несмотря на множество выдвигаемых теорий возникновения рака, ничего не надо было изобретать, а взять идею, выдвинутую химиком *Отто Варбургом* в 1923 году, который открыл процесс анаэробного гликолиза в опухолях, то есть опухоль не нуждается в кислороде для своего роста. На опухолях Варбург обнаружил, что они меньше поглощают кислорода и образуют больше молочной кислоты, что приводит к более примитивной форме существования клеток, приводящего к злокачественному перерождению клеток, за что и получил Нобелевскую премию. Он обнаружил, что все болезнетворные вирусы, бактерии и грибы и появляются в тех местах организма, которые плохо снабжаются кислородом. Он же связал это явление с рН жидкостей в организме человека. (Об этом мы поговорим далее.)

Чаще всего мы просто годами страдаем от нехватки кислорода. Исследования показывают, что 150 лет назад содержание кислорода в атмосфере составляло якобы 26%, что утверждают немецкие ученые, используя для лечения больных большие концентрации кислорода. На самом деле земная атмосфера, как живой организм, миллионы лет пытается поддерживать концентрацию кислорода 21%. А вот в больших городах сейчас концентрация кислорода снизилась до 20,3%. Печально, но нам катастрофически не хватает энергии жизни — энергии кислорода. Именно недостаток кислорода делает жидкости организма кислотными, и именно **в кислой среде развиваются злокачественные клетки**. Да и не только! Почти все болезни имеют первоосновой эту причину. Сделать среду щелочной — и со злокачественной опухолью можно бороться кардинальным образом!

Каждый ученый, который занимается вопросами рака, знает, что рак не живет в щелочной среде. Если вы возьмете раковую опухоль и поместите ее в щелочной раствор, то через 3 часа она будет мертва. Медикам хорошо известен такой факт. Еще в 1909 году в Пенсильванском университете (так написано в литературе по хирургии рака) ставили пиявок на раковую опухоль, и в течение 20 минут опухоль уменьшалась в 4 раза. После этого хирурги вырезали опухоль и накладывали на рану тампон с каустиком, то есть ошелачивали операционное поле. Через 20 минут зашивали разрез. И не было ни рецидивов, ни метастазов!

Продолжив исследования, Варбург сделал еще одно важное открытие: рак можно излечивать с помощью... **кальция**, который, как известно, является щелочью! Именно кальция! Это открытие было настолько невероятным, что поначалу он просто сам не поверил в него. Но анализы на биохимию крови у неизлечимо больных людей с раком III и IV стадии показывали, что у всех налицо серьезная нехватка кальция, а дальнейшие исследования не оставили от сомнений и следа. Стоит упомянуть о том, что сделать это открытие ему помог известный доктор, а в дальнейшем — соратник по исследованиям — доктор *Карл Рич*. Дело в том, что большое количество пациентов Карла Рича страдало артритом, и доктор Рич старался назначать таким больным как можно больше препаратов кальция и витаминов, улучшающих его усвояемость. Среди его пациентов было несколько человек, которые болели раком в заключительной стадии. Все они имели недостаток кальция, поэтому доктор боролся именно с этой проблемой. Но когда эти пациенты скончались, результаты вскрытия оказались ошеломляющими: ни у одного из больных не было ни малейшего намека на рак! Как только больные перестали иметь дефицит кальция в организме, рак каким-то чудесным образом исчез. Это означало, что рак — обратим! И помог в этом чудодейственный кальций!

Считается, что взрослый человек, в среднем, должен употреблять в сутки примерно 1 г кальция. Для беременных и кормящих женщин требуется 1,4–2 г в сутки. В течение жизни потребность в кальции может варьироваться. Но несомненно одно: кальций нужен каждому и всегда. И его практически всем не хватает. Почему? Потому что кальций является самым трудноусвояемым элементом. И при всем богатстве выбора кальцийсодержащих продуктов и комплексов нам его не хватает. Уровень кальция в организме зависит не только от возраста, но и от времени года. Максимум содержания кальция в крови фиксируется в августе, минимум — в феврале-марте. Но даже при «самом максимуме» кальция нам все равно не хватает. Известно, что дефицит потребления кальция составляет в среднем 350 мг в сутки (остальное наш организм получает с пищей).

Долгие годы теория дважды нобелевского лауреата Отто Варбурга вызывала споры в научном мире. Несколько позднее исследователи обнаружили, что злокачественные изменения внутри клеток и неконтролируемый рост клеток вызывают генетические мутации. Поэтому большинство ученых стало склоняться к тому,

что открытие Варбурга демонстрирует лишь побочный эффект, а не причину рака. И вот совсем недавно американские исследователи нашли новые доказательства в поддержку теории Отто Варбурга о происхождения рака. Изучив митохондриальные липиды в опухолях разных частей мозга у мышей, они обнаружили, что основные аномалии кардиолипина имеются во всех типах опухолей и тесно связаны с ослаблением деятельности по выработке энергии. Таким образом, аномалии кардиолипина могут лежать в основе необратимых дыхательных нарушений в клетках опухолей, а это значит, что теория Варбурга верна, это вселяет надежду, что открытие американских ученых может помочь в создании новых лекарств от рака, направленных на устранение биоэнергетических дефектов в опухолевых клетках без повреждения нормальных клеток человеческого организма.



ОФИЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА О РАКЕ

Человеческий организм состоит из миллионов клеток, каждая из которых обладает определенными функциями. Нормальные клетки растут, делятся и умирают в определенной закономерности. Этот процесс строго контролируется организмом. Скорость деления клеток различна в разных органах и тканях.

В тех случаях, когда структура клеток меняется под воздействием различных факторов: экология, радиационный фон, неправильное питание, стрессы, вредные привычки, наследственность — все эти факторы воздействуют на каждого по-разному. Клетки начинают делиться бесконтрольно, теряют способность распознавать свои клетки и структуры и становятся раковыми клетками, они формируют опухоль и могут проникать в другие органы и ткани, нарушая их функции. Почти все опухоли развиваются в нормальных тканях организма, и чаще в тех тканях и органах, в которых скорость деления клеток выше. Раковые клетки отличаются от нормальных клеток тем, что вместо гибели они продолжают расти и делиться, образовывать новые патологические. Патология — болезненное отклонение от нормального состояния или процесса развития.

Опухолевые клетки обычно вырабатывают токсические вещества, которые приводят к ухудшению состояния человека, слабости, потере аппетита и похудению. Простая опухоль называется доброкачественной, она просто растет снаружи органа. Доброкачественная опухоль может вырасти до больших размеров и передавить жизненно важные органы. Такую опухоль можно вырезать и забыть про нее.

Совершенно другая ситуация возникает в случае, когда, помимо способности чрезмерно размножаться, мутировавшие клетки приобретают еще одну вредную способность — проникать сквозь слои других клеток. Такая опухоль не просто увеличивается

в размерах, но еще и прорастает сквозь другие органы и ткани. Когда масса раковых клеток тянется сквозь здоровую ткань, она образует лучи, иногда похожие на клешни рака. Это сравнение послужило основой для такого названия, как РАК. Рак является злокачественной опухолью.

Неконтролируемое деление клеток может также привести к *доброкачественной опухоли*. Доброкачественные опухоли отличаются тем, что не образуют метастазов, не вторгаются в другие ткани и потому редко опасны для жизни. Однако доброкачественные опухоли часто превращаются в злокачественные (*перерождение* опухоли).

Окончательный диагноз злокачественной опухоли ставится после гистологического исследования образца ткани патоморфологом. После диагностики назначается оперативное лечение, химиотерапия и лучевая терапия. По мере совершенствования медицинской науки лечение становится все более специфичным для каждого вида опухолей.

Без лечения злокачественные опухоли обычно прогрессируют вплоть до летального исхода. Большинство опухолей поддаются лечению, хотя результаты лечения зависят от вида опухоли, ее расположения и стадии.

Злокачественные опухоли поражают людей всех возрастов, но гораздо чаще возникают в *пожилом возрасте*. Это одна из основных причин смерти в развитых странах. Появление многих опухолей связано с действием факторов окружающей среды, таких как алкоголь, табачный дым, ионизирующее излучение, некоторые вирусы. Существует множество видов злокачественных опухолей, которые классифицируются в зависимости от органа, в котором появилась первичная опухоль, типа клеток, которые претерпевают раковую трансформацию, а также клинических симптомов, наблюдаемых у пациента. Область медицины, занимающаяся изучением и лечением злокачественных опухолей, называется онкологией.

Свойства онкологических клеток

- Склонность к быстрому неконтролируемому росту, носящему разрушительный характер и приводящему к сдавлению и повреждению окружающих нормальных тканей.
- Склонность к проникновению (инвазии, инфильтрации, пенетрации) в окружающие ткани, с формированием местных метастазов.

- Склонность к метастазированию в другие, часто весьма отдаленные от исходной опухоли ткани и органы посредством перемещения по лимфо- и кровеносным сосудам, а также имплантационно. Причем определенные типы опухолей проявляют определенное родство (тропность) к определенным тканям и органам — метастазируют в определенные места (но могут метастазировать и в другие).

- Наличие выраженного общего влияния на организм вследствие выработки опухолью токсинов, подавляющих противоопухолевый и общий иммунитет, способствующих развитию у больных общего отравления (интоксикации), физического истощения (астении), депрессии, исхудания вплоть до так называемой кахексии.

- Способность к ускользанию от иммунологического контроля организма при помощи специальных механизмов обмана Т-киллерных клеток.

- Наличие в опухолевых клетках значительного числа мутаций, число которых увеличивается вместе с возрастом и массой опухоли; некоторые из этих поломок необходимы для собственно канцерогенеза, некоторые необходимы для ускользания от иммунитета или для приобретения способности к метастазированию, другие же случайны и возникают вследствие пониженной устойчивости опухолевых клеток к повреждающим воздействиям.

- Незрелость (недифференцированность) или низкая по сравнению с доброкачественными опухолями степень зрелости составляющих опухоль клеток. Причем чем ниже степень зрелости клеток, тем злокачественнее опухоль, тем быстрее растет и раньше метастазирует, но зато, как правило, тем чувствительнее она к лучевой и химиотерапии.

- Наличие выраженной тканевой и/или клеточной ненормальности (атипизма).

- Преобладание клеточного атипизма над тканевым.

- Интенсивная стимуляция роста кровеносной системы (ангиогенез) в опухоли, приводящая к ее наполнению кровеносными сосудами (васкуляризации) и часто к кровоизлияниям в ткань опухоли.

Признаки и симптомы рака

Рак является группой заболеваний, которые могут сопровождаться любыми признаками и симптомами. Признаки и симптомы зависят от размеров опухоли, месторасположения рака и

от того, насколько вовлечены в процесс окружающие органы или структуры. В случае распространения (метастазирования) рака симптомы могут возникнуть в различных частях организма. По мере роста опухоли она начинает сдавливать близлежащие органы, кровеносные сосуды и нервы. Такое сдавливание приводит к появлению некоторых признаков и симптомов рака. Если опухоль располагается в особо важной области, например, в некоторых частях головного мозга, то даже рак малого размера может давать раннюю симптоматику.

Однако иногда опухоль возникает в таких местах, когда симптомы могут не появляться до тех пор, пока она не достигнет больших размеров (последних стадий). **Рак поджелудочной железы** трудно определить с помощью наружного осмотра. Некоторые опухоли этой локализации не дают симптомов до той поры, пока они не вовлекают в процесс нервы, приводя к болям в спине. Другие опухоли растут около желчного протока, приводя к изменению цвета кожи (механической желтухе). К сожалению, когда при **раке предстательной железы** появляются признаки и симптомы, он уже бывает с метастазами.

Рак может также приводить к появлению общих симптомов в виде температуры, повышенной утомляемости, похудения. Это может быть вызвано опухолевыми клетками, которые выделяют вещества, изменяющие обменные процессы в организме. Такие симптомы могут возникнуть и в результате воздействия опухоли на иммунную систему (рис. 3).

Роль признаков и симптомов в диагностике рака

Лечение тем эффективнее, чем ранее обнаружена опухоль. Раннее выявление опухоли обычно означает, что лечение будет начато при небольших размерах рака, когда он еще не распространился в другие части тела. Обычно это означает большую вероятность излечения.

Зачастую симптомы игнорируются человеком в связи с тем, что человек напуган возможными последствиями и отказывается от обращения к врачу или же считает появившийся симптом несущественным. Общие симптомы типа повышенной утомляемости чаще не связаны с раком и поэтому нередко не замечаются, особенно когда имеется явная причина или когда они временные.

Аналогично этому, больная может думать, что более специфический симптом, как опухолевое образование в молочной железе, является простой кистой, которая пройдет самостоятельно. Однако такие симптомы нельзя игнорировать, особенно если они существуют в течение длительного периода времени, например, недели, или наблюдается отрицательная динамика.



Рис. 3. Симптомы метастазов зависят от расположения опухоли

В некоторых случаях возможно выявление рака до появления симптомов. Это можно осуществить при специальном обследовании людей, не имеющих никаких симптомов рака. Однако это не означает, что вы должны скрывать появившиеся симптомы от врача. Правильный диагноз может дать обследование и анализы.

ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ РАКА

Важно знать о некоторых общих (неспецифических) признаках и симптомах рака. Они включают необъяснимое похудение, повышенную температуру, утомляемость, боль и изменения

кожи. Конечно, необходимо помнить, что наличие некоторых из них не обязательно означает наличие опухоли. Существует много других состояний, которые также могут сопровождаться подобными признаками и симптомами.

Необъяснимое похудение. У большинства людей, больных раком, происходит потеря веса в определенный период болезни. Необъяснимое похудение на 4–5 кг может быть первым признаком рака, особенно **рака поджелудочной железы, желудка, пищевода или легкого.**

Повышение температуры (лихорадка). Повышение температуры часто наблюдается при раке и наиболее часто при распространенном процессе. Почти у всех больных раком возникает лихорадка на каком-либо этапе болезни, особенно если лечение оказывает влияние на иммунную систему и повышает восприимчивость к инфекциям. Реже повышение температуры может быть ранним признаком рака.

Повышенная утомляемость. Повышенная утомляемость может быть важным симптомом по мере прогрессирования заболевания. Однако утомляемость, слабость могут возникнуть и на раннем этапе, особенно если рак вызывает хроническую потерю крови, что встречается при **раке толстой кишки или желудка.**

Боль. Боль может являться ранним признаком нескольких опухолей, например, **костей или яичка.** Чаще всего, однако, боль — это симптом распространенного процесса.

Изменения кожи. Кроме опухолей кожи, некоторые виды рака внутренних органов могут вызывать видимые кожные признаки в виде потемнения кожи (гиперпигментации), пожелтения (желтухи), покраснения (эритемы), зуда или избыточного роста волос. Правильный диагноз может дать обследование и анализы.

Специфические признаки и симптомы рака. Кроме вышеуказанных общих симптомов, необходимо знать другие общие симптомы, которые могут наблюдаться при раке. Снова нужно указать на то, что и эти признаки и симптомы не обязательно говорят в пользу рака, так как встречаются и при других заболеваниях. Тем не менее о появившихся признаках и симптомах вы обязаны рассказать врачу с целью принятия решения об обследовании.

Нарушение стула или функции мочевого пузыря. Хронические запоры, поносы или изменение количества кала может указывать на наличие **рака толстой кишки.** Боль при мочеиспускании, наличие крови в моче или изменение функции мочевого

пузыря (более частое или более редкое мочеиспускание) могут быть связаны с **раком мочевого пузыря** или **предстательной железой**. Об этих изменениях необходимо срочно сообщить врачу. Правильный диагноз может дать обследование и анализы.

Незаживающая рана или язва. Злокачественные опухоли кожи могут кровоточить и напоминать рану или язву. Длительно существующая язва во рту может оказаться **раком полости рта**, особенно у тех, кто курит, жует табак или часто употребляет алкоголь. Язвы на половом члене или во влагалище могут быть как признаками инфекции, так и раннего рака и поэтому должны быть обследованы.

Необычные кровотечения или выделения. Необычные кровотечения могут появиться на фоне раннего или запущенного рака. Кровь в мокроте может быть признаком **рака легкого**. Кровь в кале (или наличие темного или черного кала) может быть признаком **рака толстой или прямой кишок**. **Рак шейки матки** или самой **матки** может привести к кровотечению из влагалища. Кровь в моче — признак возможного **рака мочевого пузыря** или **почки**. Выделение крови из соска может быть признаком **рака молочной железы**.

Уплотнение или опухолевое образование в молочной железе или других частях тела. Многие опухоли можно прощупать через кожу, особенно в молочной железе, яичках, лимфатических узлах и мягких тканях тела. Уплотнение или опухолевое образование может быть первым признаком раннего или запущенного рака. О любой такой находке необходимо сообщить врачу, особенно если вы это обнаружили только что или опухоль (уплотнение) стала увеличиваться в размерах.

Нарушение пищеварения или затрудненное глотание. Хотя эти симптомы могут встречаться при различных состояниях, они в то же самое время могут указывать на наличие **рака пищевода, желудка или глотки**.

Изменение бородавки или родинки. О любых изменениях относительно цвета, формы, границ или размеров этих образований нужно немедленно сообщить врачу. Кожный очаг может оказаться **меланомой**, которая при ранней диагностике хорошо поддается лечению.

Раздражающий кашель или охриплость голоса. Длительный непрекращающийся кашель может быть признаком **рака легкого**. Охриплость голоса — возможный признак **рака гортани** или

щитовидной железы. Правильный диагноз может дать обследование и анализы.

Симптомы варьируются в зависимости от местоположения опухоли. Боль обычно возникает только на поздних стадиях. На ранних стадиях опухоль часто не вызывает никаких неприятных ощущений.

Виды злокачественных опухолей

Злокачественные опухоли различаются по типу клеток, из которых они возникают:

- карцинома, или собственно рак — из эпителиальных клеток (например, **рак предстательной железы, легких, молочной железы, прямой кишки**);

- меланома — из меланоцитов;

- саркома — из соединительной ткани, костей и мышц (мезенхима);

- лейкоз — из стволовых клеток костного мозга — важнейшего органа кроветворной системы, продуцирующей клетки крови;

- лимфома — из лимфатической ткани;

- тератома — из зародышевых клеток;

- глиома — из глиальных клеток;

- хориокарцинома — из ткани плаценты.

Существуют опухоли, особенно часто поражающие детей и подростков. Заболеваемость детей злокачественными опухолями наиболее высока в первые 5 лет жизни. Среди опухолей лидируют лейкозы (особенно острый лимфобластный лейкоз), опухоли центральной нервной системы и нейробластома. Далее следуют нефробластома (опухоль Вильмса), лимфомы, рабдомиосаркома, ретинобластома, остеосаркома и саркома Юинга.

СТАТИСТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

Заболеваемость злокачественными опухолями непрерывно растет. Ежегодно в мире регистрируется порядка 6 млн новых случаев заболевания злокачественными опухолями. Наиболее высокая заболеваемость среди мужчин отмечена во Франции (361 на 100 тыс. населения), среди женщин в Бразилии (283,4 на 100 тыс.). Отчасти это объясняется старением населения.

Следует отметить, что большинство опухолей развивается у лиц старше 50 лет, а каждый второй онкологический больной старше 60 лет. Наиболее часто поражаются **предстательная железа** и **легкие** у мужчин и **молочная железа** у женщин. Смертность от онкологических заболеваний занимает третье место в мире, вслед за заболеваниями сердечно-сосудистой системы и заболеваниями дыхательной системы. Международное агентство по изучению рака констатирует, что из 10 млн заболевших в 2000 году человек умерли 8 млн человек.

По числу как заболевших, так и умерших на первом месте стоит **рак легкого**.

Второе место в структуре заболеваемости злокачественными опухолями в мире занимает **рак молочной железы**, а по смертности — пятое место.

На третьем месте по заболеваемости стоит **рак толстой кишки**, а по числу умерших рак толстой кишки занимает четвертое место.

На четвертом месте по заболеваемости стоит **рак желудка**, хотя по смертности рак этой локализации занимает второе место.

По числу заболевших злокачественными опухолями на пятом месте стоит **рак печени**, по смертности рак печени занимает третье место.

Далее в структуре заболеваемости злокачественными опухолями следуют: **рак предстательной железы, рак шейки матки, рак пищевода, рак мочевого пузыря, неходжкинская лимфома, рак полости рта, лейкозы, рак поджелудочной железы, рак яичника**, а завершает список 15 наиболее часто встречающихся форм злокачественных опухолей **рак почки**.

В США и других развитых странах непосредственной причиной смерти людей злокачественные опухоли являются в 25% случаев. Ежегодно приблизительно у 0,5 % населения диагностируются злокачественные опухоли. Статистика для США: для мужчин самым распространенным по заболеваемости является **рак предстательной железы**, а по смертности — **рак легких**; для женщин по заболеваемости **рак молочной железы**, а по смертности также **рак легких**.

По данным МНИОИ им. П. А. Герцена, в России в 2012 году был первично выявлен 525 931 случай злокачественных новообразований (на 0,7 % больше, чем в 2011 году), причем на учет в онкологические учреждения было поставлено 480 028 пациентов. Всего на конец 2012 года контингент больных со злокачественными-

ми новообразованиями, стоящих на учете в онкологических учреждениях, составлял 2 995 566 человек (2,1% населения страны); при этом 51,1% из них находился на учете 5 лет и более.

Одним из значимых изменяемых факторов, влияющих на частоту **рака легких**, является курение. Вместе с неправильным питанием и влиянием среды курение является важным фактором риска развития злокачественных новообразований. По данным эпидемиологического исследования 2004 года, табакокурение являлось причиной смерти в одной трети из смертельных исходов, связанных со злокачественными новообразованиями, во многих из западных стран. Вероятность заболеть раком легких у курильщика в несколько раз выше, чем у некурящего. Кроме рака легких, курение увеличивает вероятность и других видов злокачественных опухолей (ротовой полости, пищевода, голосовых связок), а также других заболеваний, например **эмфиземы**. Кроме того, курение увеличивает вероятность возникновения злокачественных новообразований у окружающих (так называемое пассивное курение).

К другим факторам, увеличивающим частоту злокачественных опухолей, относятся: **алкогольные напитки** (опухоли ротовой полости, пищевода, молочной железы и другие виды злокачественных опухолей), **гиподинамия** (рак толстой кишки и молочной железы), **избыточный вес** (рак толстой кишки, молочной железы, эндометрия), **облучение**.

В развитии онкологических заболеваний определенную роль играют вирусы. К примеру, **вирус гепатита В** увеличивает риск развития опухолей в печени, а в возникновении рака шейки матки важную роль играет **вирус папилломы** человека.

Ранняя диагностика

Рак — это длительный многостадийный процесс. Известно, что до достижения опухолью легкого, желудка или молочной железы размера 1–1,5 см в диаметре проходит 5–10 лет. Таким образом, большинство опухолей закладывается в 25–40 лет. Чтобы защитить организм, мы обязаны правильно питаться и делать профилактику. (Смотрите разделы о правильном питании и профилактике.)

Интенсивность и характер роста опухоли предсказать трудно, этот процесс зависит от многих факторов: от организма заболевшего, сопротивляемости ткани, особенности данной опухоли. В зависимости от этих и многих других факторов опухоль может в течение нескольких недель увеличиться вдвое. Иногда на это требуются многие месяцы и годы. Предусмотреть темп роста опухоли трудно. Известны факторы, ускоряющие его: чрезмерное пребывание на солнце, тепловые процедуры, травматизация, физиотерапевтические процедуры (кварц, УВЧ, и др.), угнетенное состояние больного, страх. Чем позднее начато лечение, тем труднее излечение. При I стадии можно достигнуть полного излечения. При IV стадии рака процент излечимости почти нулевой.

Своевременное обращение к врачу, тщательный сбор анамнеза, проведение внимательного осмотра пациента часто способствуют выявлению рака на ранних стадиях, поддающихся лечению. Особое внимание следует уделять выявлению предопухолевых заболеваний (*пигментная ксеродермия, эритроплазия Кейра, меланоз Дюбрея, врожденный множественный полипоз толстой кишки*), наличие которых предполагает как лечение, так и постоянный контроль за состоянием здоровья больного. Для выявления опухоли применяются все доступные диагностические методы, которыми современная медицина обладает, например:

- Физикальное обследование пациента.
- Рентгенография, компьютерная томография, магнитно-резонансная томография (МРТ).
- Общий, биохимический анализы крови, выявление опухолевых маркеров в крови.
- Пункция, биопсия с морфологическим исследованием.
- Эндоскопия (ЭГДС, цистоскопия, бронхоскопия и т. д.).
- Для окончательной диагностики злокачественных опухолей используется биопсия — взятие образца ткани на анализ.

Серьезным фактором, определяющим успех лечения, является **ранняя диагностика**. *И здесь, дорогие читатели, нельзя уповать на авось, вы сами должны заботиться о своем здоровье, главное — не надо бояться идти к врачу.*

Рак молочной железы диагностируется еженедельным самоосмотром и самопальпацией груди, а также маммографией (лучше всего — сочетанием этих двух методов). По последним данным, метод самообследования груди не является эффективной диагностикой, так как позволяет заметить образования лишь от 0,5 мм,

что соответствует II–III стадиям рака, а в этих случаях терапия будет малоэффективна.

Рак яичек можно диагностировать на ранней стадии самопроверкой яичек, поэтому она рекомендована мужчинам, в семье которых были случаи рака. Американская урологическая ассоциация рекомендует ежемесячный самоосмотр всем молодым мужчинам.

Рак гортани диагностируется при непрямой ларингоскопии (осмотр с помощью специального гортанного зеркала при посещении отоларинголога) с последующей биопсией подозрительных участков слизистой оболочки. Более точными методами являются фиброларингоскопия (осмотр гибким эндоскопом) и прямая микроларингоскопия (осмотр гортани с помощью микроскопа под наркозом). Главным фактором риска рака гортани является длительное **курение** (более 1 пачки в день в течение 10–20 лет). Абсолютное большинство больных раком гортани — мужчины (95%). Рак голосовых связок имеет более благоприятный прогноз, чем рак вестибулярного отдела гортани, так как первый проявляется охриплостью даже при небольших размерах опухоли и может быть диагностирован на ранних стадиях. Первые симптомы вестибулярного рака гортани (который располагается выше голосовых складок) обычно возникают на поздних стадиях опухолевого роста и проявляются затруднением дыхания (преимущественно на вдохе), поперхиванием, дискомфортом при глотании, покашливанием, кровохарканьем. Необходимо помнить об общих проявлениях злокачественных опухолей. Наиболее важным из них является немотивированное снижение массы тела за короткий промежуток времени (более 10 кг за 3–6 месяцев).

Рак толстой кишки, рак шейки матки и рак дна и тела матки диагностируются эндоскопами. Эндоскопические обследования кишечника как уменьшают заболеваемость раком (полипы удаляются до злокачественного перерождения), так и улучшают прогноз. Однако не весь кишечник можно проверить эндоскопом.

Ранняя диагностика **рака простаты** осуществляется пальпацией простаты через прямую кишку, а также ультразвуковым исследованием простаты и скринингом на уровне раковых маркеров в крови. Однако эта методика раннего обнаружения рака простаты не распространилась, потому что она часто выявляет мелкие злокачественные опухоли, которые так никогда и не угрожают жизни. Однако обнаружение их ведет к лечению, обычно к удалению

простаты. Удаление простаты может привести к импотенции и недержанию мочи.

Для некоторых видов рака (в частности **рака молочной железы** и **рака толстой кишки**) существует генетический тест, позволяющий выявить некоторые виды предрасположенности к ним.

О РОЛИ ПРЕДРАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ОНКОЛОГИИ

Сегодня известно, какие из них могут развиваться в рак:

- **язвенная болезнь желудка** развивается в **рак желудка**;
- **полипоз кишечника** может переродиться в **рак кишечника**;
- **травмы костей** влияют на развитие **костного рака** и т. д.

Доказано: разрушают здоровые клетки и бесконечные **хронические воспаления**, например, мочевого пузыря; различные кисты яичников (кистомы); опухоли в матке (доброкачественные миомы) — сегодня все это при диагностике учитывается. И если на первичном этапе во время диспансеризации выявляются пациенты с язвой желудка, полипозом кишечника, образованиями в почках, понятно, что у этих больных риск развития рака значительно выше, чем у тех, у кого нет хронических болезней. Таких больных надо отбирать в группы риска и вести за ними наблюдение и чаще обследовать.

А вы, читатели, должны сами об этом помнить и проявлять инициативу...

ЗАВИСИМОСТЬ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОТ ВОЗРАСТА

Раковые патологии, в основном, это болезни пожилых людей, число которых увеличивается, ведь растет и продолжительность жизни. Объясняется это, прежде всего, нарушением иммунного статуса и жирового обмена, различным влиянием процессов старения организма. Может возникнуть мутация клетки на фоне ее старения. У каждого человека свое старение клеток, своя локализация опухолей, в этом-то и есть большая проблема, если говорить о диагностике и профилактике раковых болезней. В этом же и проблема высокой онкозаболеваемости в мире: очень сильно постарело население Земли, — считает генеральный директор Объединенного национального медицинского исследовательского радиологического центра Минздрава России, доктор медицинских

наук, профессор *Андрей Дмитриевич Каприн* (в состав этого центра входит сегодня и МНИОИ им. П. А. Герцена).

РАК ГРУДИ

Первое место среди злокачественных новообразований в России занимает рак молочной железы. По разным данным, в год заболевают 400–600 тыс. женщин. С возрастом вероятность заболевания увеличивается (табл. 1).

Таблица 1

Вероятность развития рака молочной железы с возрастом

Возраст	Количество человек
25	1 из 19000
30	1 из 2500
35	1 из 622
40	1 из 217
45	1 из 94
50	1 из 50
55	1 из 33
60	1 из 24
65	1 из 17
70	1 из 14
75	1 из 11

Сейчас многие женщины увлекаются гормональными препаратами, в том числе противозачаточными. Это увеличивает риск заболевания. Аборты наносят огромный вред женскому организму в целом и молочной железе в частности. Как только женщина забеременела, в молочной железе образуются и постепенно развиваются клетки, предназначенные производить молоко. После родов начинается лактация. Когда она угасает, молочная железа возвращается к прежнему состоянию. Аборт грубо прерывает то, что запрограммировано Природой. Клетки, начавшие свое развитие, уже не в состоянии закончить его. В результате в протоке может появиться папиллома. К тому же аборт нарушает обменные процессы в организме.

Если женщина родила, но отказывается кормить грудью, старается искусственно прервать лактацию, это тоже плохо. В 1950-е годы в Америке даже появился термин «рак маленькой молочной железы». Болезнь возникала потому, что женщины, не желавшие, чтобы после родов грудь становилась больше, плотно перебинтовывали ее.

Сейчас мода изменилась: многие хотят иметь пышную грудь, делают операции — ставят силиконовые импланты. А это далеко не безвредно.

Женщины не любят посещать гинеколога, а делать это надо регулярно, равно как и регулярно надо проверять грудь. Ведь заболевания молочных желез в последние годы распространяются просто стремительно. А своевременная и современная диагностика существует и помогает вовремя распознать и вылечить даже самую неприятную патологию. Сегодня медицина способна излечить до 98% случаев рака груди, если они выявлены на ранней стадии. На III или IV стадии шансы на выздоровление становятся минимальными. А большинство злокачественных новообразований можно и вовсе предотвратить.

Поводом для срочного обращения к маммологу является появление узловых образований и уплотнений, изменение формы груди, покраснение кожи, увеличение одной из молочных желез за счет отека, втяжение соска, выделения бурого или кровянистого цвета.

Обследование нужно проходить даже тогда, когда нет никаких жалоб — это позволит избежать возможных проблем и чувствовать себя спокойно и уверенно. Сегодня маммография является самым эффективным и признанным во всем мире способом обследования молочных желез. Эта безболезненная и быстрая процедура позволяет обнаружить размеры и определить характер новообразования даже на ранней стадии, когда его невозможно увидеть или прощупать.

Если говорить о предрасположенности к заболеванию раком груди, обычно выделяют несколько групп:

- те, у кого в роду по прямой женской линии был рак молочной железы;
- девушки, сделавшие первый аборт до 17 лет (риск заболеть возрастает в 8 раз);
- женщины с травмами молочной железы.

Травму легко получить в общественном транспорте, в результате автомобильной аварии, да и собственная собака может уку-
сать. Поводом для беспокойства является наличие некоторых
форм мастопатии.

Конечно, любую болезнь гораздо проще, легче и безопаснее
предотвратить, нежели потом лечить. Да и разве можно спокой-
но жить с мыслью о том, что в груди может находиться что-то,
что в какой-то момент приведет к смертельно опасному заболева-
нию? Поэтому врачи призывают женщин не бояться регулярных
обследований, которые позволят им сохранять здоровье, вовремя
находить и лечить доброкачественные образования, не доводя их
до злокачественных.

Кроме того что регулярно надо посещать специалистов, любая
женщина должна проводить самообследование (см. рис. 4)

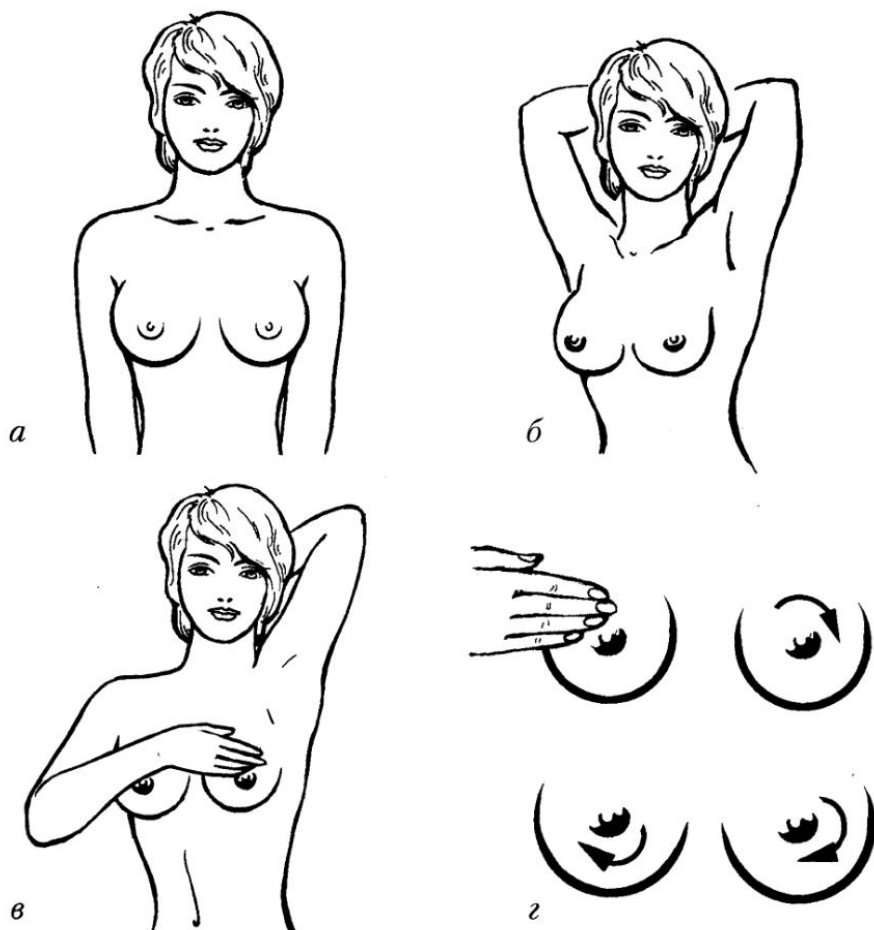




Рис 4. Самообследование груди

- Осмотрите перед зеркалом форму груди, внешний вид кожи и сосков (а).
- Поднимите руки вверх и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон (б).
- В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки. Начните с верхней внешней четверти — ткань железы здесь обычно более плотная — и далее продвигайтесь по часовой стрелке (в, г).
- Сожмите каждый сосок большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость (д).
- В положении лежа — вновь обследуйте по кругу каждую четверть груди (ж).
- Нашупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек (з).

❖ Самообследование следует проводить регулярно, один раз в месяц, с 6-го по 12-й день от начала менструации, для женщин в менопаузе — в любой день месяца.

Интересен и такой факт из западных сообщений: дезодоранты и декоративная косметика могут вызывать рак груди (MIGnews.com.ua). Дело в том, что в косметические, фармацевтические и пищевые продукты в качестве консерванта добавляется химическое соединение парабен, которое было выявлено в образцах тканей 40 женщин с раком груди, сообщает английская газета The Daily Mail. По мнению специалистов, это очень тревожное открытие. С 1998 года ученые говорят о потенциальной опасности парабенов. Считается, они обладают эстрогенными свойствами, что провоцирует развитие рака груди. Однако это не мешает производителям добавлять парабены в увлажняющие средства, декоративную косметику, пену для бритья, автозагар, дезодоранты и даже зубные пасты. Также парабены присутствуют в сосисках, кондитерских изделиях и в острых закусках.

Группа исследователей под руководством доктора *Филиппа Дарбра* из Университета Ридинга (Великобритания) изучила образцы тканей, взятых у 40 женщин, проходивших **операцию по мастэктомии** в промежутке между 2005 и 2008 годами, информирует MEDdaily. Всего было собрано 160 образцов. В 99% из них ученые нашли, по меньшей мере, один парабен. А в 60% содержались пять парабенов. Несмотря на это, эксперты подчеркивают: все же говорить о прямой связи парабенов и рака пока рано.

Примечание. Вообще, парабены — это химические вещества, являющиеся сложными эфирами парабензойной кислоты. Они обладают противогрибковыми и антибактериальными свойствами, в результате чего широко применяются в продуктах питания, медикаментах, косметических средствах, в качестве консервантов. Некоторые эфиры носят природный характер, они обнаруживаются в растениях, в частности, в голубике был найден метилпарабен, как противомикробная составляющая. Но сейчас применяются так называемые коммерческие парабены, которые производят уже химическим путем, способом этерификации парагидроксibenзойной кислоты определенными спиртами. Последнее десятилетие постоянно идут споры о том, вредны ли парабены, которые находятся в составе косметических средств. Кто-то утверждает, что они наносят ощутимый вред, но ни одного постановления,

которое бы запрещало их применение, нет. Современные крупные производители косметики пытаются найти способ исключения этих ингредиентов из состава своей продукции, а более мелкие — ищут им замену.

Что же делать рядовым потребителям? Приемлемо ли их присутствие в составе косметических средств и в каком количестве? Стоит ли избегать парабенов и пользоваться только органической косметикой, либо не принимать во внимание существующие отрицательные мнения и продолжать использование привычных средств? Страны ЕС регламентировали наличие эфиров в косметических средствах (кремах, гелях, шампунях) в специальных директивах: пропил-, метил-, бутил-, этилпарабены, изопропил и изобутил разрешается использовать в определенных количествах: 0,4%, если это единственный парабен в составе продукта, и 0,8%, если применена смесь. Хотя многие специалисты утверждают, что в большинстве случаев концентрации 0,19% будет больше чем достаточно.

Как сообщал MIGnews.com.ua, британские ученые создали принципиально новое устройство, способное выявлять рак молочной железы в течение 8 секунд и действующее как миноискатель. Принцип действия аппарата, названного разработчиками из Бристольского университета Maria (визуализация радиосигнала путем мультистатической матричной обработки), основан, в отличие от маммографа, не на рентгеновском излучении, а на радиоволновом. Ученые применяли технологию, аналогичную той, что используется в миноискателе, предназначенном для обнаружения неметаллических взрывных устройств в грунте.

Еще интересная информация. По анализу крови ученые теперь могут определять наличие особого гена, который дает возможность предсказать развитие рака груди у женщин за несколько лет до того, как заболевание начнет развиваться.

Были собраны анализы крови у 640 пациенток с раком груди и у 741 женщины, не имеющей этого заболевания. Анализы у первой группы женщин были собраны примерно за 3 года до того, как у них был диагностирован рак. Исследователи установили, что у женщин с наибольшим уровнем особого гена в крови, названного ATM, в 2 раза чаще развивается рак, чем у пациенток с низким уровнем этого гена, передает Medvisnik (Медицинские известия).

Уникальность этого исследования в том, что образцы крови брали еще у здоровых женщин. Ученые надеются, что это исследование

положит начало целому комплексу исследований, которые дадут массу других примеров того, как влияют гены на развитие болезней. Ближайшая задача, которая стоит перед исследователями: как использовать полученные данные в компьютерных моделях, чтобы рассчитывать риски обычных людей.

Так что если в семье есть девочка, а мама ее или бабушки страдали раком груди, обязательно ребенку надо сделать такой анализ.

Как сообщал MIGnews.com.ua, содержание кадмия, токсичного металла, попадающего в продукты питания из удобрений, повышает риск развития **рака груди**. При этом кадмий способен в больших количествах накапливаться в растениях, относящихся к сельскохозяйственным культурам.

Рак толстой кишки

Рак толстой кишки (РТК) — злокачественная опухоль, поражающая чаще нижние отделы толстой кишки. Длительное время протекает безболезненно, проявляясь в виде кишечного кровотечения, запоров, болю в животе разной интенсивности. Известны факторы риска, способствующие возникновению РТК. К ним относятся:

1. Питание. Характер питания населения с преобладанием «малошлаковых», рафинированных продуктов с большим содержанием животных белков и жиров, в то время как у жителей стран с низкой частотой рака этого органа в диете преобладает растительная пища. Установлена прямая связь между содержанием в пищевом рационе жиров и животных белков и уровнем заболевания РТК. Эта связь опосредуется через бактериальную флору толстой кишки, которая при избыточном питании жирами и животными белками продуцирует канцерогенные вещества.

Достоверно установлено, что избыточное потребление животных жиров приводит к увеличению синтеза холестерина и желчных кислот печенью и, соответственно, повышенному их содержанию в толстой кишке. Под влиянием микрофлоры кишечника они преобразуются в потенциально токсичные вторичные желчные кислоты и другие вредные продукты клеточного метаболизма.

Низкое содержание клетчатки в пище обуславливает замедленное продвижение содержимого по толстой кишке, что приводит

к повышению концентрации продуктов (метаболитов) желчных кислот в кале и возрастанию продолжительности их контакта со слизистой оболочкой толстой кишки. Не подлежит сомнению, что большое количество клетчатки увеличивает объем фекальных масс, разбавляет и связывает возможные канцерогенные агенты, уменьшает время транзита содержимого по кишке, ограничивая тем самым время контакта кишечной стенки с канцерогенными агентами.

2. Наличие полипов. Одной из причин их развития является обезвоживание организма, при котором накапливающиеся в кишечнике токсические вещества, которые своевременно не выводятся из организма. Установлено, что определенные типы полипов относительно редки в молодом возрасте, но более распространены у лиц старшего возраста, особенно после 50 лет. Некоторые исследования подтверждают, что более чем 50% населения старше 60 лет имеют полипы в толстой кишке.

3. Пациенты в возрасте старше 50 лет. Страдающие хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, гениталий, сердечно-сосудистой системы, ожирением: им необходимо диспансерное наблюдение 2 раза в год.

Необходимо учитывать, что злокачественная опухоль может протекать под маской геморроя, анальной трещины, свищей прямой кишки, полипов. Вследствие этого при выявлении любого дискомфорта со стороны прямой кишки необходимо провести обследование у специалиста (врача-проктолога) и провести курс очищения организма в полном объеме.

4. Хронические воспалительные заболевания кишечника. Хронический колит, неспецифический язвенный колит, семейный полипоз, анальная трещина, дивертикулез.

Симптомы рака толстого кишечника

К сожалению, некоторые больные попадают впервые к врачу с картиной относительно запущенного РТК. Наиболее часто у них выявляют боль в животе, нарушение функций кишки (в частности запоры), кишечное кровотечение.

Клинические проявления РТК можно сгруппировать (по частоте наблюдений) следующим образом:

1. Изменение эвакуаторной функции толстой кишки (чаще запоры вплоть до выраженных нарушений кишечной проходимости).

2. Кровотечение (от незаметной примеси крови в стуле до массивных кровотечений). Примесь крови в стуле наблюдают при всех клинически значимых стадиях рака толстой кишки, и именно этот признак (то есть наличие скрытой крови в стуле) взят в основу многочисленных методов массового обследования населения.

3. Тенезмы (ложные позывы на дефекацию) чаще характерны при низкой локализации опухоли (в сигмовидной и прямой кишке).

4. Боли в животе наиболее часто обусловлены либо нарушением кишечной проходимости, либо прорастанием опухоли в окружающие ткани или развитием воспаления. В клинической картине эти признаки нередко сочетаются. Болевой синдром у больных раком прямой кишки проявляется при наличии воспалительного процесса в области опухоли. Лишь при раке анального канала боли являются ранним симптомом заболевания.

5. Пальпация опухоли довольно поздний симптом для рака ободочной кишки. Но один из первых признаков рака прямой кишки при ее пальцевом исследовании.

6. Анемия. Уже упоминалось, что кровотечение в просвет кишки — одно из наиболее частых проявлений колоректального рака. Однако развитие анемии возможно не только при явных, но и при скрытых длительных кровотечениях. Этот симптом наиболее часто наблюдают при правосторонней локализации опухоли, когда довольно поздно появляются признаки нарушения кишечной проходимости и другие проявления заболевания.

7. Снижение массы тела при РКТ или совсем не происходит, или наступает в очень поздних стадиях при наличии отдаленных метастазов. Это объясняется тем, что осложнения роста опухоли наступают быстрее, чем общие нарушения обменных процессов в организме больных.

Перечень наиболее характерных симптомов РТК свидетельствует о том, что нет ни одного специфического признака этого заболевания. Любое проявление заболеваний толстой кишки может быть симптомом ее злокачественного поражения.

Сообщение ФГБУ «НИИ экспериментальной медицины» СЗО РАМП (Санкт-Петербург)

Это очень важная информация, она немного тяжеловата не-профессионалу, но внимательно ее проанализируйте. Не поняли — прочитайте еще, еще...

«Рак толстой кишки очень распространенный вид рака. Называется он колоректальным. Заболеваемость колоректальным раком в России ежегодно составляет около 55 000 случаев. Так, только по Санкт-Петербургу колоректальный рак превысил все виды онкозаболеваний — 2672 случая; рак молочной железы — 2203, рак легких — 1647, рак желудка — 1584.

Подходы к профилактике рака толстой кишки остаются малоизученными. Усилия онкологов направлены на раннюю диагностику уже возникшего рака толстой кишки (по наличию крови в стуле при кровоточащей опухоли или по эндоскопической картине при морфологическом повреждении слизистой оболочки толстой кишки), а также на лечение преимущественно поздних стадий (III и IV) колоректального рака. Ритм дефекации является одним из фундаментальных циркадианных ритмов (с периодом 24 ± 4 часа) организма человека. Суть этой закономерности состоит в том, что ключевым фактором регулярности ректального ритма является своевременность акрофазы ритма дефекации. Физиологически нормальной является акрофаза, приуроченная к утренним часам. Несвоевременность акрофазы циркадианного ритма дефекации (отсутствие утреннего стула) является главным фактором риска запора. Ключевая роль акрофазы для регулярности ректального ритма обусловлена тем, что значимость соблюдения утренней акрофазы (48%) соизмерима с совокупной значимостью трех других факторов этой регулярности (адекватное питание 15%, достаточная физическая активность 18% и оптимальный период сна 19%). Эти исследования показали, что при соблюдении утренней акрофазы ритма стула риск нерегулярности ректального ритма минимален и не превышает 10%, при отсутствии утренней акрофазы ритма стула риск запора возрастает почти в 4 раза (до 40%). Ожирение (как фактор риска рака толстой кишки) у лиц без запора выявлялось в 7% случаев, а лиц с запором в 24% случаев, следовательно, запор при ожирении повышает риск рака толстой кишки почти в 3 раза.

Донозологический скрининг замедления циркадианного ритма эвакуаторной функции кишечника состоит в элементарном определении частоты и акрофазы этого ритма. Помимо желательной регистрации режима питания и режима опорожнения кишечника в течение как минимум 7 дней одной недели, возможна экспресс-диагностика брадиэнтерии замедления циркадианного ритма кишечника.

Для диагностики снижения нормальной частоты стула (в норме дефекация является циркадианным ритмом с периодом 24 ± 4 часа) и сдвига акрофазы ритма кишечника (от утренних часов в послеполуденное и вечернее время) вправо каждому врачу необходимо задать пациенту два ключевых вопроса. Первый — о ежедневности опорожнения кишечника: в каждый ли из 7 дней недели у вас обычно бывает опорожнение кишечника? Второй вопрос об акрофазе циркадианного ритма стула: в какое время суток у вас чаще всего бывает опорожнение кишечника? В норме акрофаза ритма стула приурочена к утренним часам, чаще всего после завтрака, поскольку порция фекалий, которые формируются за период ночного сна, к утру уже находится в самых дистальных отделах толстой кишки: в сигмовидной и порой в прямой кишке.

Со временем первые две стадии брадиэнтерии переходят в хронический запор при частоте стула менее 3 раз в неделю (1–2 раза в неделю — третья стадия брадиэнтерии). Ранняя — донозологическая — диагностика нарушения циркадианного ритма эвакуаторной функции кишечника (в виде выявления сдвига акрофазы и первых двух стадий брадиэнтерии, что со временем приводит к возникновению хронического запора) может служить одним из компонентов комплексной неинвазивной профилактики колоректального рака.

Еще одним преимуществом донозологического подхода к профилактике рака толстой кишки является возможность ранней диагностики функционального состояния брадиэнтерии с помощью неинвазивной хроноэнтерографии в детском возрасте, в отличие от опасной и инвазивной колоноскопии, которую рекомендуется проводить для скрининга рака толстой кишки в 45–50-летнем возрасте (когда уже появляется кровь в стуле и полипы в кишке)».

Важно еще и то, о чем в статье не сказано, что само нарушение акта дефекации способствует гниению, брожению в толстом кишечнике и изменению в нем микрофлоры с физиологической колибациллой, замещающейся на патологическую. В верхней части толстого кишечника имеются железы, которые с помощью колибациллы вырабатывают смазку, обеспечивающую нормальное прохождение кишечной массы к выходу. Поэтому когда врачи для нормализации работы кишечника назначают клизмы или гидроколонтерапию, это приводит и к вымыванию полезной микрофлоры. Для нормальной же работы всего кишечника необходимо нормализовать режим питания, увеличивая в рационе количество

растительной клетчатки и выпиваемой воды. Об этом поговорим подробнее позже.

Существующая в кишечнике физиологическая микрофлора предотвращает развитие там токсических веществ и их нейтрализацию, ведь именно в толстом кишечнике скапливаются отжившие белковые частицы, а их ежедневно набирается до 500 г, и если они там задерживаются вместе с каловыми массами, то благодаря жидкостному конвейеру вся эта гниющая масса распространяется по всему организму, зашлаковывая и закисляя его. Вот почему эта самая важная часть организма должна безупречно работать и быть самой чистой, в противном случае все, что происходит с вашим здоровьем, это дело ваших собственных рук. Приходится только удивляться, когда на прием приходит дама с безупречной внешностью, с которой поработали косметологи, но даже при внешнем осмотре становится ясным, что причины ее недугов лежат в расстройстве ее желудочно-кишечного тракта, особенно толстого кишечника. Вот где так называемое осиное гнездо — одна из важных причин проблем со здоровьем.

Хронические запоры способствуют появлению дивертикулеза — выпячивания прямой кишки, где каловые массы задерживаются и превращаются в камни, а щелочная среда в толстой кишке заменяется на кислотную.

Вы должны знать, как поддерживать внутреннюю чистоту, от которой зависит и ваш внешний вид, чему, к сожалению, никто не учит. Ведь мало кому известно, что толстый кишечник рефлекторно связан со всеми органами тела, и если в нем произошли какие-то изменения, особенно задержка стула больше 1 дня или явления дисбактериоза, это начало заболевания, характер которого и в каком месте оно проявит себя не имеет значения. Только не надо после этого задавать себе вопрос, почему это (рак) случилось со мной? Да, именно с вами.

«Развитию рака толстой кишки способствует недостаток клетчатки — грубой волокнистой пищи (овощей, фруктов, бобовых), которая заставляет кишечник работать. Если клетчатки человек ест мало — его кишечник становится ленивым, — предупреждает онколог А. Бутенко. — Нарастают запоры. Слизистая оболочка толстой кишки долго соприкасается с фекалиями и подвергается атаке канцерогенов».

А еще ученые связывают рак толстой кишки с переизбытком мяса, особенно красного (также сосисок и колбас).

Делайте из всего выводы!

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ РАКА

В настоящее время в официальной медицине применяются следующие виды лечения:

- **Удаление опухоли.** Поскольку опухолевые клетки могут встречаться и вне опухоли, ее удаляют с запасом. Например, при **раке молочной железы** обычно удаляют всю молочную железу, а также подмышечные и подключичные лимфоузлы. Если все же опухолевые клетки есть вне удаленного органа или его части, операция не мешает им образовать метастазы. Более того, после удаления первичной опухоли рост метастазов ускоряется. Тем не менее этот метод часто излечивает злокачественные опухоли (например, рак молочной железы), если делать операцию на достаточно ранней стадии. Хирургическое удаление опухоли может быть осуществлено как с помощью традиционного холодного инструментария, так и с применением новых инструментов (радиочастотный нож, ультразвуковой или лазерный скальпель и др.). Например, удаление **рака гортани** (I–II стадий) с помощью лазера при прямой ларингоскопии позволяет сохранить пациенту приемлемый голос и избежать трахеостомы, что далеко не всегда получается при выполнении традиционных открытых операций (не эндоскопических). Лазерный луч, по сравнению с обычным скальпелем, уменьшает кровотечение во время операции, уничтожает опухолевые клетки в ране, обеспечивает лучшее заживление раны в послеоперационном периоде.

- **Химиотерапия.** Используются лекарства, направленные против быстро делящихся клеток. Лекарства могут подавлять дубликацию ДНК, мешать разделению клеточной оболочки на две и т. д. Однако кроме опухолевых клеток в организме интенсивно и быстро делятся и многие здоровые, например, клетки эпителия желудка. Их тоже повреждает химиотерапия. Поэтому химиотерапия приводит к тяжелым побочным эффектам. После прекращения химиотерапии здоровые клетки восстанавливаются. В конце 1990-х поступили в продажу новые лекарства, которые атакуют именно белки опухолевых клеток, почти не повреждая нормальные делящиеся клетки. В настоящее время эти лекарства используют только для некоторых видов злокачественных опухолей.

- **Радиотерапия.** Облучение убивает злокачественные клетки, повреждая их генетический материал, в то время как здоровые клетки терпят меньший вред. Для облучения используют

рентгеновское излучение и гамма-излучение (коротковолновые фотоны, они проникают на любую глубину), нейтроны (не имеют заряда, поэтому проникают на любую глубину, но обладают большей эффективностью по отношению к фотонному излучению; использование их полужэкспериментально), электроны (заряженные частицы проникают на условно небольшую глубину, до 7 см, при использовании современных медицинских ускорителей; используются для лечения злокачественных опухолей кожи и подкожных клеток) и тяжелые заряженные частицы (протоны, альфа-частицы, ядра углерода и т. д., в большинстве случаев полужэкспериментально).

- **Фотодинамическая терапия** препаратами, которые могут разрушать клетки злокачественной опухоли под воздействием светового потока определенной длины волны (фотогем, фотодитазин, радахлорин, фотосенс, аласенс, фотолон и др.).

- **Гормональная терапия.** Клетки злокачественных опухолей некоторых органов реагируют на гормоны, что и используется. Так, при **раке простаты** используют женский гормон эстроген, при **раке груди** — лекарства, подавляющие действие эстрогена, глюкокортикоиды — при **лимфомах**. Гормональная терапия является паллиативным лечением*: сама по себе она не может уничтожить опухоль, но может продлить жизнь или улучшить шансы на излечение в сочетании с другими методами. Как паллиативное лечение она эффективна: при некоторых видах злокачественных опухолей она продлевает жизнь на 3–5 лет.

- **Иммунотерапия.** Иммунная система стремится уничтожить опухоль. Однако она в силу ряда причин часто не в состоянии это сделать. Иммунотерапия помогает иммунной системе бороться с опухолью, заставляя ее атаковать опухоль эффективнее или делая опухоль более чувствительной. Иногда для этого используется интерферон. Вакцина американского онколога *Вильяма Коли*, а также вариант данной вакцины — пицибанил являются эффективными при лечении некоторых форм новообразований.

***Паллиативная помощь** (от лат. *pallium* — покрывало, плащ) — это подход к лечению, позволяющий улучшить качество жизни пациентов и их семей, столкнувшихся с проблемами угрожающего жизни заболевания, путем предотвращения и облегчения страданий благодаря раннему выявлению, тщательной оценке и лечению боли и других физических симптомов, а также оказанию психосоциальной и духовной поддержки пациенту и его близким.

- **Комбинированное лечение.** Каждый из методов лечения в отдельности (кроме паллиативного) может уничтожить злокачественную опухоль, но не во всех случаях. Для повышения результативности лечения часто используют комбинацию двух и более методов.

- **Криотерапия.** Криотерапия представляет собой технику использования глубокого холода, получаемого посредством жидкого азота или аргона, для уничтожения аномальных тканей. Криотерапия иначе называется криохирургия или криодеструкция, поскольку эти термины имеют иностранное происхождение. В греческом языке «крио» означает «холодный», а «терапия» означает «лечение». Криотерапия относится к обычным методам лечения рака. С помощью глубокого холода уничтожаются некоторые виды злокачественных, а также доброкачественных опухолей. При замораживании клеток ледяные кристаллы, образующиеся внутри и вокруг клетки, приводят к их обезвоживанию. В этот момент происходит резкая смена значения pH и ограничение кровотока таким образом, что замороженные клетки уже не могут получать питательные вещества. Криотерапия может быть использована для лечения различных злокачественных опухолей и предраковых состояний. Она особенно эффективна для удаления аномальных клеток при **раке шейки матки** и клеток **базального рака кожи**. Однако множество исследований показало, что криодеструкция может быть с успехом применена для лечения других видов рака, например, **локализованный рак простаты и рак печени, ретинобластома, плоскоклеточный рак кожи**. Ведутся исследования применения криотерапии и по другим видам рака.

- Для облегчения страданий терминальных больных (безнадежных, умирающих) используются наркотики (для борьбы с болью) и психиатрические лекарства (для борьбы с депрессией и страхом смерти).

Комментарий, или Информация к размышлению

Меня часто обвиняют в агрессивном отношении к официальной медицине. И вот сейчас я опять предвижу нападки в свой адрес по поводу анализа современных методов борьбы с раком. Но я ведь ничего не придумываю, я просто привожу факты, известные и медикам. Я с уважением отношусь к успехам отечественной

медицины (особенно в области сердечных недугов, нейрохирургии, офтальмологии, имплантации органов), но не говорить правду о недостатках современного здравоохранения я не могу, в том числе и в онкологии. И ведь я не одинок. И сейчас, комментируя недостатки современного лечения в онкологии, я приведу мнения специалистов.

1. Вот мнение по основным методам лечения злокачественных опухолей доктора медицинских наук, онколога, практика-исследователя из Санкт-Петербурга *К. Яременко*, которая в своей практике успешно использует и народные, и альтернативные методы лечения. Вот что она пишет в своей книге «Природные средства против рака».

Хирургический метод продолжает занимать первое место в лечении рака. Это не только лечебный метод, но и метод диагностики. На ранних этапах развития злокачественных опухолей он дает определенные шансы на излечение. Так, по данным разных авторов, пятилетняя выживаемость среди радикально оперированных больных раком легких I стадии составляет 48–61%, желудка — 25–42%, в то же время в группе больных с III стадией она достигает лишь 9–18%.

Однако практически, в связи с трудностями ранней диагностики рака внутренних органов, оперативное вмешательство чаще всего производится на поздних стадиях развития опухоли, когда в организме уже существуют метастатические узлы. При этом возникает опасность усиления роста метастазов. О проявлении так называемой взрывной способности рака говорится во многих литературных источниках. Описаны случаи усиления процесса метастазирования в результате оперативных вмешательств, произведенных как с удалением первичной опухоли, так и после паллиативных операций. Этот феномен воспроизведен и в эксперименте (в частности в наших исследованиях).

Рассматриваемое серьезное осложнение хирургического лечения больных со злокачественными опухолями вначале объясняли массивным поступлением опухолевых клеток в кровяное русло во время операции. Исходя из этих представлений, *Н. Н. Петров* в 1950-х годах разработал принципы *абластики* и *антиабластики* — систему мероприятий, включающую максимально щадящее отношение к опухоли во время операции

(минимальное травмирование), а также максимально возможный радикализм операций.

Результаты исследований по выявлению опухолевых клеток в крови показали, что действительно при соблюдении правил абластики и антибластики число опухолевых клеток в крови и активность метастазирования меньше.

...*Современная концепция такова*: если поставлен диагноз «злокачественная опухоль», необходимо приступить к комплексному лечению. Прежде всего, решается задача, связанная с удалением основной массы опухоли. Удаление опухоли в определенной степени благоприятно для организма, поскольку убирается источник интоксикации и угнетения защитных систем организма продуктами распада опухоли. Главную роль в выполнении этой задачи играет хирургический метод. Однако нужно помнить о том, что к *оперативному лечению организм следует подготовить*.

В настоящее время имеются возможности помочь организму: с этой целью используются адаптогены, которые оказывают стресс-регулирующее действие, снижая вероятность вспышки метастазирования. Это было доказано нами в эксперименте, а также в ходе исследования с участием больных со злокачественными опухолями гортани и глотки. Часть больных (50 человек) составляла контрольную группу, они получали весь современный комплекс хирургического лечения (радикальное удаление опухоли). Больные из другой группы (50 человек) за 7–10 дней до операции и минимум в течение месяца после нее получали *экстракт золотого корня* (начинали с 10 капель по утрам, а затем дозу определяли по картине крови). У этих больных число послеоперационных осложнений было значительно меньше. Практически не отмечалось тяжелых осложнений, связанных с нарушением восстановительных свойств тканей, на 3–4 дня быстрее нормализовались измененные иммунологические показатели. Лучше оказались и отдаленные результаты: у меньшего числа больных возникали метастазы и рецидивы опухолей.

Следовательно, назначение *адаптогенов* в период хирургического вмешательства является необходимым, так как способствует повышению реальных шансов на практическое излечение. В период операции успешно используют препараты *золотого корня (родиолы), элеутерококка, женьшеня, левзеи* и др.

...К современным методам лечения злокачественных опухолей относится так называемая *цитостатическая терапия*, которая включает применение *химиотерапии* и *противоопухолевых антибиотиков*, а также *лучевая терапия*. При всем различии методов в обоих случаях, *наряду с опухолевыми, поражаются в той или иной степени нормальные ткани*, что и представляет собой основное препятствие для полного излечения.

Первые результаты лечения с применением указанных методов, как в эксперименте, так и в клинике, дали обнадеживающие результаты: опухоли быстро уменьшались, а иногда и совсем рассасывались. Однако вскоре стало ясно, что такое лечение имеет весьма ограниченные возможности, а кроме того, вызывает ряд осложнений. Дело в том, что принцип действия цитостатических методов заключается в нарушении деления клеток. При возрастании доз цитостатиков повреждаются не только опухолевые, но и нормально делящиеся клетки, что приводит к нарушению кроветворения, падению числа белых кровяных телец, нарушению функций иммунных клеток и естественной защиты (фагоцитоза). На определенном этапе это становится непреодолимым препятствием для завершения курса химиотерапии, необходимого для окончательного уничтожения всей массы опухолевых клеток. В результате временное торможение роста опухоли после вынужденного прекращения курса лечения сменяется иногда весьма бурным ее развитием.

Грозным осложнением цитостатического лечения, кроме того, является *возникновение опухолевых клеток, устойчивых к проводимому лечению, которые впоследствии и становятся очагами нового процесса*. Самое серьезное осложнение химиотерапии цитостатиками — *патологическое изменение иммунологического статуса организма, связанное с нарушением функций прежде всего кроветворной и эндокринной систем*. Тем не менее очевидны и определенные успехи при использовании этих препаратов в клинике, вплоть до достижения полного излечения таких опухолевых заболеваний, как лимфома Беркитта, семинома, несеминозные опухоли яичка, хориокарцинома. Метод химиотерапии стал основным в лечении лейкозов и лимфопролиферативных заболеваний и

необходимым компонентом в терапии солидных опухолей, наряду с хирургическим и лучевым лечением.

К сожалению, изобретение новых мощных источников лучевой энергии, синтез новых цитостатиков не привели к существенному прогрессу в лечении рака. Сейчас уже очевидна необходимость, с одной стороны, поиска способов усиления эффективности цитостатической терапии, ослабления ее нежелательных действий, а с другой стороны — изыскания принципиально новых путей воздействия на опухолевый процесс.

В последние годы вошел в практику *метод гипертермии*: нагревание пациента под наркозом до 43 °С, при этом вводятся небольшие дозы цитостатиков, действие которых на опухоль в этих условиях значительно усиливается.

Одним из перспективных новых способов противоопухолевых воздействий является *применение специальных вакцин*, которые в данный момент только еще начали выходить на клиническую арену. Достоверно говорить об их действии мы пока не можем.

В поисках новых путей исследователи обратились к природным средствам, выделив для первоочередного изучения те, которые были наиболее популярны в народной медицине при лечении рака.

Исследователи обнаружили еще одно важное обстоятельство. Оказалось, что *если в организме вызвать очаг регенерации (то есть восстановления) нормальных тканей, то в кровь будут выделяться вещества, тормозящие рост опухолей*. Если применять при этом адаптогены или вообще вещества, стимулирующие регенерацию нормальных тканей, образование этих веществ в организме возрастает, усиливается и торможение роста опухолей.

Нужно учиться основам взаимодействия с Природой и использования природных средств. У нас даже разработана программа по натуротерапии, проект онкологического реабилитационного центра, но все начинания и попытки как-то обучить врачей наталкиваются на стену непонимания со стороны чиновников от медицины. Признаем, что пока натуротерапия мешает хорошо работающему маховику фармацевтической индустрии, преследующей часто коммерческие цели. С точки зрения интересов человека, *натуротерапия должна взаимодействовать с фармацевтической индустрией*.

2. Канадские ученые доказали, что химиотерапия вызывает необратимые изменения мозга.

Химиотерапия считается одним из самых эффективных методов лечения онкологических заболеваний, притом что уже давно известны побочные эффекты ее применения. Однако канадские ученые обнаружили еще один фактор, над которым стоит задуматься.

В эксперименте участвовали добровольцы, бывшие онкобольные, которым удалось избавиться от тяжелого заболевания. Под контролем специальной аппаратуры участники исследования выполняли определенные задания для проверки активности их мозга. *Todd Хэнди*, профессор психологии в Университете, отметил, что эти люди по несколько минут тратили на то, чтобы сосредоточиться на цели примера. В то время, когда испытуемые женщины думали, что они сосредоточены на задаче, на самом деле большая часть их мозга была «отключена». При этом деятельность их мозга в состоянии покоя практически ничем не отличалась от работы мозга тех, кто не подвергался воздействию химиотерапии. **Когнитивные способности людей, переживших химиотерапию, становятся неустойчивыми и теряют целенаправленность, заключают ученые; когнитивность — способность усваивать и запоминать материал** (<http://jtimes.ru/news/zdorove/14061-al-himioterapiya>).

3. Химиотерапия приводит к метастазам. Исследователи из Университета штата Мичиган обнаружили, что препараты химиотерапии на самом деле позволяют «укореняться» раковым клеткам в костях. Однажды попав в костный мозг, раковые клетки начинают размножаться очень быстро, оперативно восстанавливая свой пул после любых потерь. Ученые предполагают существование механизмов, которые приводят к распространению рака в кости при химиотерапии. Многие виды рака, например, **рак предстательной железы или рак молочной железы**, часто распространяются, метастазируя в кости. Главный исследователь *Лори Макколи* считает, что полученные ими результаты позволяют понять, почему некоторые виды рака дают метастазы в кости. Исследователи устранили один из клеточных механизмов, обуславливающих распространение, для препарата циклофосфамид. После блокировки одного из клеточных белков — CCL2 им удалось предотвратить появление опухолей в костной ткани. Это исследование является пилотным (осуществляемым с целью

оценки целесообразности, требуемого времени, затрат, наличия или отсутствия побочных явлений и оценки), и в будущем ученые планируют глубже изучить механизмы, которые приводят к распространению раковых клеток после химиотерапии.

В то же время не секрет, что большая часть химиотерапевтических препаратов является клеточными ядами. Их цитотоксичность основывается на нарушении процесса размножения клеток. Действуя на активно размножающиеся клетки опухоли, химиотерапия одновременно уничтожает здоровые, быстрорастущие клетки организма. Например, клетки волос, пищеварительной системы и костного мозга. Каждый год более 1 млн больных раком получают химиотерапию, лучевую терапию или одновременно оба вида лечения. Несмотря на это, общая эффективность химиотерапии остается слишком низкой. Например, в США, согласно данным PubMed*, в целом пятилетняя выживаемость составляет всего около 2,1%. Можно предположить, что эти 2,1% выжили не благодаря такому «лечению», а вопреки всему. В то же время химиотерапия включает длинный список из почти 200 побочных эффектов.

Возможно, химиотерапия не тот путь, которого следует придерживаться. Существует множество исследований, подтверждающих наличие мощного антиракового потенциала даров Природы. Например, у восточных грибов, крестоцветных овощей и солнечного витамина (витамина D). Может, стоит внимательней присмотреться к альтернативам? Проблема в том, что натуральные средства не приносят денег фармацевтическому лобби, поэтому их изучение нерентабельно (Кирилл Белан, газета «Великая эпоха» (The Epoch Times), 20.05.2012).

4. Доктор медицинских наук *Аллен Левин*, руководитель Американского национального центра исследований результатов смерти пациентов, так высказался по рассматриваемой проблеме: «Большинство больных раковыми заболеваниями в нашей стране умирают именно после прохождения химиотерапии. Прошло уже более 10 лет с тех пор, как было доказано, что эти токсичные вещества не подходят для лечения рака толстой кишки, рака легких или рака груди, однако врачи до сих пор используют химиотерапию для борьбы с такими опухолями».

***PubMed** — англоязычная текстовая база данных медицинских и биологических публикаций, созданная Национальным центром биотехнологической информации (NCBI) на основе раздела «биотехнология» Национальной медицинской библиотеки США (NLM).

Вот статистика раковых заболеваний в Америке — главной причины смерти среди людей в возрасте до 85 лет. По оценкам, из 13 млн людей, страдающих сейчас раком в США, примерно 66% живет более 5 лет с диагнозом «рак». Эта оценка за 2015 год создана на основе аналогичной статистики 2014 года.

- Рак легких и бронхов: 225 тыс. случаев; умерло 160 тыс. человек.
- Рак толстой и прямой кишки: 136 тыс. случаев; умерло 50 тыс. человек.
- Рак молочной железы: 230 тыс. случаев; умерло 40 тыс. человек.
- Рак предстательной железы: 230 тыс. случаев; умерло 30 тыс. человек.
- Неходжкинская лимфома: 70 тыс. случаев; умерло 19 тыс. человек.
- Все виды рака: 1 665 тыс. случаев; умерло: 585 тыс. человек.

Это происходит в стране, где на социальные нужды и на здравоохранение выделяются значительные средства. По расходам на медицину США занимают первое место в мире, как в абсолютных цифрах (около 4 трлн долларов, или 12 тыс. долларов на одного человека), так и в процентах к ВВП (около 17%). Кстати, Соединенные Штаты занимают ведущее место в мире по уровню и результативности научных исследований. Здравоохранение в США обеспечено самым совершенным медицинским оборудованием, лекарствами и расходными материалами. Сегодня большую часть Нобелевских премий в области медицины получают представители США — 18 из 25 последних лауреатов были американскими гражданами либо приглашенными учеными. На американцев приходится половина всех созданных за последние 20 лет медицинских препаратов. По уровню своих доходов американские врачи превосходят своих коллег из других стран. В американской медицине работает налаженная система контроля качества услуг, права пациента и его отношения с врачом регламентирует серьезная законодательная база. В случае врачебных ошибок пациенту предоставляются услуги специальных адвокатов, которые помогут добиться крупных материальных компенсаций. И хотя при этом США заняли лишь 37-е место по уровню оказания медицинской помощи и 72-е по общему уровню здоровья, согласно опросу Центра контроля заболеваний Национального центра статистики в области здравоохранения, проведенному в 2006 году,

66% респондентов оценили свое здоровье как «отличное» или «очень хорошее».

Да, люди умирают от рака и в странах с высоким уровнем здравоохранения. Тем не менее там в больницах всегда все лекарства под рукой, шприцы есть, вата есть, бинты есть! Никто не скажет: «А вот если достанете это, тогда мы это уколем... не достанете — зачем тогда лечиться пришли?!» Самое удивительное, что у медсестер память великолепная — помнят по минутам, кому какую процедуру принимать — напоминать не надо. Везде чистота, вежливость, улыбки — то самое, без чего процесс выздоровления немыслим. В операционных и диагностических центрах «космическая» техника, которая ЕЖЕГОДНО заменяется на еще более «космическую».

В то время как в России только 2–3% ВВП приходится на медицину, и то это финансирование до пациентов не доходит. Вот почему из-за отсутствия обезболивающих средств раковые больные из-за сильнейших мучительных болей вынуждены кончать жизнь самоубийством.

Среди всех способов борьбы с онкологическими заболеваниями химиотерапия занимает одно из важнейших мест. Многие люди платят десятки тысяч долларов, чтобы получить шанс продлить свою жизнь или исцелиться от этой болезни. А между тем, эти дорогие и высокотоксичные препараты, зачастую, дарят лишь несколько месяцев жизни, а то и вовсе приближают наступление смерти, лишь усиливая рост метастазов. Самым большим недостатком такой процедуры является то, что наравне с зараженными клетками химиотерапия уничтожает и здоровые клетки. Особенно пагубно данные токсичные вещества терапии действуют на костный мозг, производящий кровь, на репродуктивную, а также на пищеварительную систему.

5. Химио- и лучевая терапия убивают иммунитет. А если искалечите свой иммунитет, что произойдет? Если вы уничтожите всю полезную микрофлору в вашем кишечнике, что останется у вас? Знаете ли вы, что если в течение 5 лет борьбы с раком с помощью химиотерапии вы выжили, статистически вы вошли в «книгу рака» как оставшиеся в живых, даже если вы упали замертво на следующий день из-за перегрузки химиотерапией, странгуляции органов или полного отсутствия иммунитета?

Если вы проходите химиотерапию и у вас уже нет иммунитета, потому что химиотерапия уничтожает его (даже врачи это

признают), любая распространенная инфекция может убить вас. Обычный грипп может стать концом для вас. Например, инфицирование стафилококком при обработке сырой курятины может стать началом конца для ракового больного, продолжающего проходить курс химиотерапии. Подхватите кишечную палочку или сальмонеллу, и это убьет вас. Простое пищевое отравление фастфудом обернется для вас летальным исходом. Где эти статистические данные? Их нет — поэтому невозможно ничего доказать.

Во время химиотерапии и лучевой терапии простуда или грипп могут стать причиной смерти. Почему? Да потому что у вас больше нет белых кровяных клеток для борьбы с инфекциями. Конечно, мы не можем вычислить все смерти, вызванные химиотерапией, потому что больницы и онкологи всегда могут сказать, что «рак распространился» и это стало причиной летального исхода. Это то, что мы можем увидеть в отчетах.

Подхватить супермикроб в больнице, то есть вирус и/или бактерию, устойчивые к антибиотикам, довольно легко, и в настоящее время это не редкость. Так что ваша палата в больнице вполне может быть рассадником инфекционных патогенов, и именно там вы можете подцепить нечто опасное для жизни. Часто именно так и происходит...

Но статистических данных по этому поводу опять нет. Химиотерапия убивает людей, страдающих раком, быстрее, чем отсутствие лечения.

6. Более 20 лет тому назад вопрос об эффективности цитотоксической химиотерапии впервые основательно задал онколог-эпидемиолог и медицинский статистик, доктор *Ульрих Абель* из онкоцентра немецкого города Гейдельберга. Проанализировав тысячи публикаций в онкологических журналах и сборниках, пообщавшись лично с сотнями специалистов из разных институтов, он обобщил полученные результаты в фундаментальной статье. Вот его выводы:

- Химиотерапия не увеличивает выживаемости пациентов и не улучшает качество их жизни для большинства наиболее распространенных видов рака (**груди, простаты, желудка, толстого кишечника, легких, мозга** и т. д.), где ее, тем не менее, массивно используют.

- Около 80% всех случаев применения химиотерапии не имеет никаких научных обоснований.

- Лишь примерно в 3% случаев некоторых, довольно редких форм рака (**лимфогранулематоз, детские лейкозы, тестикулярный рак** у мужчин, и одна из форм **рака яичников** у женщин) химиотерапия может содействовать полному излечению.

Особенно трагичен тот известный факт, что больные, изначально подвергнутые нескольким сеансам химиотерапии, зачастую теряют возможность получить пользу от нетоксичных, иммуностимулирующих, биотерапевтических методов. А поскольку химиотерапия все равно не излечивает 96–98% всех случаев рака, у получивших ее больных тают немногие шансы на выздоровление.

Характерно, что индекс цитирования этой фундаментальной публикации очень низок. Не из-за ее малоинформативности; напротив — по причине ее абсолютной неоспоримости специалистами и по сей день.

7. По мнению ведущего онколога и главного врача Оздоровительного центра космических технологий профессора Неумывакина (Германия), *Елены Зеевальд*, без применения химиотерапии возможно до 100% пациентов избавить от опухоли альтернативными методами, которые применяют в названном центре. А вот даже одна химиотерапия вызовет необратимый онкологический процесс. Информацию о центре см. на с. 428.

8. 75% всех врачей в мире отказываются от химиотерапии для себя! Присмотритесь к природным средствам и никогда больше не позволяйте фармацевтической промышленности зарабатывать на вашем горе.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РАКА

Это новые и не полностью опробованные виды терапий, которые находятся на стадии научных, клинических исследований и экспериментов, которые не были включены в терапевтические стандарты, принятые в онкологии ВОЗ. Эффективность и безопасность любой экспериментальной методики требует дальнейшего изучения, поскольку нет полной информации о действии лечения на раковые клетки и организм. Однако предполагается наличие научной гипотезы, которая объясняет, какие эффекты ожидаются и почему. Экспериментальные виды лечения предполагают наличие достаточного научного обоснования и клинических испытаний. Применение экспериментальных методов

лечения у пациентов требует особого юридического оформления, в отличие от использования стандартной терапии. Экспериментальные методы лечения могут быть эффективными, однако их внедрение в практику здравоохранения зависит от выполнения сложных административных процедур, которые в наши дни стандартизированы для всех стран.

Экспериментальные методы лечения — важная часть медицины, без этого невозможно развитие. Стандартные виды современной терапии в свое время также были экспериментальными. До середины XX века экспериментальные методы лечения никак не регламентировались. Нередко проводились опыты над людьми без их согласия или без полной информированности о лечении. Это вызвало необходимость создания международных правил, которые защищают здоровье людей, участвующих в терапии (нормативы GCP). Эти правила регламентируют применение экспериментальных методов лечения. В настоящее время применение экспериментальных методов лечения может проводиться только у добровольцев при наличии их письменного согласия на лечение и полной информированности.

Виды экспериментального лечения

- *Высокоинтенсивный сфокусированный ультразвук (HIFU)* — для разрушения опухолей.

- *Генная терапия* — для людей, генетически предрасположенных к злокачественным опухолям. Генная терапия — введение в опухоль генов, заставляющих клетки гибнуть (самопроизвольно или под влиянием химиотерапии) или не дающих им размножаться.

- *Криоабляция* — процесс локального замораживания и девитализации тканей, позволяющий прицельно создать зону некроза необходимой формы и размера для деструкции пораженной ткани и прилежащих по краю здоровых клеток.

- *Локальная гипертермия*. Сеанс нагрева опухолевых тканей до температуры, которая вызывает их гибель. Сеансы гипертермии требуют специального оборудования. Не путать с физиотерапевтическими процедурами в горячей ванне, которые иногда называются «сеанс гипертермии».

- *Ангиостатические лекарства* — лекарства, которые мешают образованию капилляров в опухоли, после чего опухолевые клетки погибают, лишённые доступа питательных веществ. Некоторые

блокаторы ангиогенеза уже применяются в онкологии, однако продолжается изучение новых фармакологических субстанций.

- *Лазеротерапия* — метод, основанный на трансформации световой энергии лазерного луча в тепловую: температура внутри железы на несколько секунд достигает 60 °С. На фоне этой температуры быстро развивается клеточная смерть.

- Использование *анаэробных бактерий* для уничтожения центральной части опухоли, куда плохо проникают лекарства. Периферия опухоли хорошо уничтожается химиотерапией.

- *Вакцинация* против злокачественных клеток.

- *Многокомпонентные системы*, в которых одновременно назначается несколько медикаментов, оказывающих синергическое действие (Semicarbazide-Cadmium Therapy). Это позволяет получить лечебный эффект с более низкими дозами препаратов, чем при стандартной химиотерапии. Многокомпонентные системы — попытки объединения принципов классической и холистической медицины.

- *Нанотерапия* — введение в организм человека нанороботов, которые либо доставляют лекарство в нужную точку, либо сами атакуют злокачественную опухоль и ее метастазы (может быть комбинированно), также могут использоваться для мониторинга состояния организма человека длительное время. Многообещающая технология будущего, в настоящее время идут разработки.

- *Нейтронзахватная терапия*. Введение в организм специальных нерадиоактивных медикаментов, которые избирательно накапливаются в раковой опухоли. После этого опухоль облучается потоком слабого нейтронного излучения. Медикаменты активно реагируют на это излучение и многократно усиливает его внутри самой опухоли. В результате этого раковые клетки погибают. При этом суммарные дозы облучения, которые получает человек, намного ниже, чем при использовании обычной радиотерапии. Перспективная высокоточная и безопасная терапия. В настоящее время идут исследования, связанные с созданием нанотехнологий, предназначенных для улучшения доставки подобных медикаментов в опухоль.

Недостатки

- Непредсказуемость действия. Меньше информации о возможных побочных эффектах по сравнению с обычной терапией.

- Сложность поиска организации, которая проводит эффективное лечение.
- Необходимость оплачивать терапию, если больной не участвует в клинических испытаниях.

ЛЕЧЕНИЕ РАКА С ПОМОЩЬЮ БИОХРОНОТЕРАПИИ И ФОТОДИНАМИКИ

Профессор *Виктор Борисов*, руководитель Центра биохронофототерапии, Москва, рассказал следующее: «Химиотерапия — лечебный метод, который убивает и раковые клетки, и здоровые клетки человека, в итоге происходит иммунодепрессия у больного, а дефицит иммунитета зачастую никто у нас не корректирует, умереть в таком состоянии человек может от любого вируса гриппа или герпеса.

Я делаю коррекцию иммунитета, оздоравливаю организм. Нам удалось объединить два метода: биохромотерапии и фотодинамики.

Метод фотодинамики, фотодинамической терапии, открыл американец *Шнайдер* еще в 1942 году, но о нем забыли на 50 лет. Любая опухоль отличается от нормальной клетки степенью обжорства, раковые клетки пожирают на порядок больше питательных веществ, отбирая их у здоровой ткани. Используя этот принцип, мы угощаем опухоль питательными веществами, а потом светом трансформируем их в токсичные продукты, в яд, который уничтожает опухоль.

50 лет этот метод фотодинамики не использовался, потому что производным его препаратом были анилиновые красители. Мы сегодня соединяем с гемоглобином токсичные продукты. В 1996 году российские ученые создали препарат из хлорофилла, он расщепляется при свете и выделяет активный кислород, тот вытесняет из атмосферы углекислый газ CO_2 , и мы дышим кислородом. Но раковая опухоль, в отличие от зеленого листка, не имеет пор, и этот активный кислород начинает метаться по клетке, разрушая ее органеллы. Рак кожи вылечивается этим методом на сто процентов. Мы продолжаем эксперименты на других видах рака». (*Из телепрограммы «Момент истины», ТВЦ, апрель 2007 года.*)

ТАРГЕТНАЯ ТЕРАПИЯ

В основном успех лечения рака ассоциировался с хирургией, ведь это то, что позволяет удалить опухоль. Но онкопроцесс очень часто оказывается распространенным, поэтому хирургические методики не всегда могут уничтожить все метастазы. В последнее время все больше внимания уделяется развитию фармакологии и биотехнологий, поскольку именно с их помощью больной может навсегда забыть об опухоли. Одна из новейших технологий в области онкологии — **таргетная терапия**. Лечение раковых заболеваний таким методом основано на принципах целевого воздействия медицинскими препаратами на базовые молекулярные механизмы, которые провоцируют появление недуга. Специфическая молекула, которая связана с ростом опухолевых клеток, блокируется во время таргетной терапии. Поэтому метастазы в легких, почках, молочных железах и других органах подавляются и не только не прогрессируют, но и полностью уничтожаются.

Таргетная терапия принципиально отличается от других: хирургии, химиотерапии и лучевой терапии, так как вызывает гибель исключительно опухолевых клеток. Она практически не оказывает негативного воздействия на здоровые ткани человеческого организма, то есть не вызывает побочных эффектов. Это позволяет прибегнуть к ее помощи даже в тех случаях, когда химиотерапия противопоказана, к примеру, если пациент находится в очень тяжелом состоянии.

Таргетную терапию можно применять при **колоректальном раке (раке прямой кишки), раке груди, раке почек, раке легких**. Также данный метод применяется для лечения многих других видов онкологических заболеваний. Он помогает:

- стабилизировать злокачественный процесс;
- перевести злокачественный процесс из стадии активного развития в хроническую;
- снизить лучевую нагрузку и дозу химиопрепаратов;
- предупредить появление рецидива рака после завершения курса лечения другими методами;
- контролировать рост метастазов рака.

По характеру воздействия препараты для таргетной терапии рака делятся на три класса:

1. Моноклональные антитела — антигены-онкогены, которые связываются с онкогенами и за короткое время подавляют их активность.

2. Ингибиторы киназ — низкомолекулярные соединения, которые понижают активность онкогенов, влияющих на бесконтрольное деление клеток рака.

3. Активаторы — это стимуляторы некроза, дифференцировки или апоптоза.

Таргетная терапия рака — это уникальное новшество. Это еще один шанс человечества победить то, что кажется на данный момент смертным приговором — онкологические заболевания.

Но препараты эти очень дорогие.

ВАКЦИНА ОТ РАКА

Ученые придумали универсальную вакцину от рака: терапия направлена на обучение организма распознавать молекулу, которая содержится в 90% всех раковых клеток.

Предварительные тесты вакцины показали, что она может включать иммунный ответ против клеток рака и подавлять болезнь, сообщает британская газета The Daily Telegraph. Ученые полагают, что вакцина может быть эффективной при противодействии опухолям малого размера, а также поможет пациентам, прошедшим курс лечения и опасаящимся рецидива.

Обычно раковые клетки не вызывают отклика иммунной системы организма, так как не распознаются в качестве угрозы. Вакцина, которую разработала фармацевтическая компания Vaxil Biotherapeutics совместно со специалистами Университета Тель-Авива, нацелена на обучение иммунной системы реагировать на молекулу MUC1, содержащуюся в подавляющем большинстве раковых клеток. Молекула входит и в состав обычных клеток, однако ее количество в них слишком мало, чтобы вызвать реакцию. В сообщении Vaxil Biotherapeutics сказано, что препарат ImMucin уже после двух-четырех инъекций возбудил специфическую иммунную реакцию на раковые клетки у всех десяти пациентов, участвовавших в первых тестах. Испытания вакцины прошли в медицинском центре Хадасса в Иерусалиме, по их итогам трое испытуемых, страдавших раком крови, полностью излечились, у семерых зафиксированы улучшения, сообщает Newsru.com.

Результаты пока официально не опубликованы, и следующим этапом должно стать испытание вакцины на более широкой выборке пациентов. В случае успеха вакцина должна появиться в продаже в течение 6 лет (MIGnews.com.ua).

СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ В ЛЕЧЕНИИ РАКА

В последнее время в мире, и у нас в стране тоже, появилось новое течение, связанное с использованием **стволовых клеток**, обладающих неспецифической активностью и способностью активизировать клетки органов, в которые они вводятся. Вообще говоря, «стволовая клетка» — это сборный термин, объединяющий несколько вещей, мало связанных друг с другом. Общей для всех стволовых клеток является способность специализироваться в различные типы клеток. В некоторых вариантах (как, например, в случае с эмбриональными стволовыми клетками) эта способность распространяется вообще на все, что есть в организме: из одной оплодотворенной яйцеклетки в конечном итоге получаются и мышцы, и мозг, и кожа. В других случаях стволовые клетки могут давать начало только определенным типам тканей. Например, стволовые клетки крови в костном мозге дают начало и красным кровяным тельцам (эритроцитам) и, например, лимфоцитам, но вот сетчатку глаза или селезенку из них вырастить не получится.

Считается, что пересадка стволовых клеток из костного мозга после радио- или химиотерапии — на сегодняшний день самый надежный метод борьбы со многими формами рака крови. Одной из основных проблем этого подхода является сложность размножения таких стволовых клеток: у здорового человека их количество мало меняется. Исследователи из Университета Пенсильвании открыли механизм, благодаря которому стволовые клетки в костном мозге поддерживают свое количество неизменным. Последнее время все больше появляется научных работ, посвященных стволовым клеткам. Одни ученые печатают из них трехмерные структуры на 3D-принтерах. Другие выращивают на их основе зубы, почки, печень и даже «мини-мозги». Третьи разрабатывают методы, позволяющие одним щелчком превращать стволовые клетки в нервные.

В 2013 году впервые удалось получить эмбриональные стволовые клетки человека путем пересадки ядра из «взрослой» клетки. *Из клеток, полученных подобным образом, когда-то была выращена овечка Долли и потом целый зоопарк менее разрекламированных, но более здоровых животных. Клонированных людей производить никто не собирается, но о возможности выращивать*

из собственных, и следовательно, идеально совместимых с организмом клеток кожи новые органы можно думать как о вполне реальной вещи.

Стволовые клетки, полученные от взрослых доноров (а не из эмбрионов), впервые вышли за пределы лабораторий. Япония начала клинические испытания терапии макулодистрофии* с использованием стволовых клеток. В Шотландии ученым уже выдано разрешение на производство синтетической крови (тоже основанное на использовании стволовых клеток), которая в дальнейшем будет тестироваться уже в клинике.

2014 год был переломным годом для исследований стволовых клеток. Обнаружилось, что взрослые клетки могут быть возвращены в состояние, близкое к эмбриональному. Полученные результаты могут привести к созданию эмбриональных стволовых клеток, специфичных для каждого человека, без использования эмбриональных стволовых клеток или необходимости генетической манипуляции. Стволовые клетки обладают потенциалом роста в ряде различных типов клеток. Это открытие дает надежду на то, что в будущем регенеративная медицина сможет создавать новые ткани или даже целые органы.

Рак — это заболевание, начинающееся, когда какая-то клетка — например, клетка крови — теряет контроль над собственным делением и начинает бесконтрольно размножаться. Облучение гамма-радиацией или мощная химиотерапия может уничтожить способность клеток размножаться и тем самым остановить прогрессирующий рак. Но помимо раковых клеток «стерилизуются» и стволовые клетки, чье деление необходимо для постоянного обновления нормальных клеток крови. Поэтому пациентам после радиотерапии необходима пересадка стволовых клеток из костного мозга. Существуют два варианта. При первом стволовые клетки берутся от самого пациента до того, как его облучат радиацией. Это обеспечивает идеальную совместимость, но создает опасность возобновления рака, если начальная проблема была связана с дефектными генами пациента:

* **Макулодистрофия** — общее название для группы заболеваний, при которых поражается сетчатка глаза и нарушается центральное зрение. В основе макулодистрофии лежит патология сосудов и ишемия (нарушение питания) центральной зоны сетчатки, которая отвечает за центральное зрение. Возрастная макулодистрофия — одна из самых частых причин слепоты у людей старше 55 лет.

ведь после пересадки гены останутся теми же самыми. Второй вариант подразумевает пересадку клеток от совместимого донора — именно в поиске такого донора заключается основная сложность.

Но у стволовых клеток есть и отрицательная сторона. Они способны превратиться во что угодно (если бластоцисту, из которой их выделили, имплантировали бы в матку, где из них развились бы все ткани нового организма), кроме того, они склонны к неограниченному делению и очень плохо понимают химические «команды» взрослого организма — поскольку в бластоцисте такие «команды» некому подавать. А потому, будучи введены в организм, клетки запросто могут дать начало злокачественным опухолям или тератомам — уродливым разрастаниям различных тканей в совершенно неподходящем для них месте. Лечение такими клетками — это как игра в русскую рулетку.

С возрастом количество стволовых клеток в организме человека постепенно уменьшается, к 60 годам практически их уже нет. К этому времени происходит угасание и других функций. Во все времена люди стремились разгадать проблему долголетия, и что только не предлагали для этого: введение половых гормонов, женитьба мужчин на молодых девушках, различного рода стимуляторы и т. п.

Зачем же обманывать природу и искать эликсир молодости для лиц пожилого возраста? Человек, который реализует себя в самых различных аспектах жизни — садовый участок, путешествия, спорт и т. д., — это уже естественное продление жизни, которое вносит определенные коррективы в запрограммированную Природой вашу жизнь. Опыт работы лечебно-профилактических центров, с которыми я сотрудничаю, показывает, что у пришедших к нам пациентов со многими болезнями и лечившихся даже в элитных учреждениях (где от них уже отказались) за какие-то 1–2 месяца активизировались все физиологические системы, восстанавливалась их работоспособность, как 10–15 лет тому назад.

Мне пришлось близко познакомиться со специалистами, занимающимися стволовыми клетками в нашей стране. Я предложил этим специалистам: давайте проведем сравнительные исследования, возьмем две группы — одной просто будем вводить стволовые клетки, а другой предварительно проведем все мероприятия по очистке организма, который в течение жизни изрядно зашлаковался, загрязнился, отчего, возможно, угасают также стволовые

клетки. Возможно, в этом случае больным понадобится значительно меньше «чужих» стволовых клеток, чтобы запустить собственные, которые естественным образом и будут активизировать жизненные процессы. Вы, вероятно, уже знаете, ответ узкопрофильных специалистов, зашоренных в своем заблуждении, что только с помощью стволовых клеток можно избавить больных от заболеваний, которые есть у людей. Но главное для них — это бизнес. Природу обмануть нельзя: известно, что функция восстанавливает орган и наоборот, постоянная тренировка с учетом возрастных особенностей, интерес к жизни, занятие любимым делом — основные пути к долголетию.

Меня бесконечно удивляет зашоренность узких специалистов, в том числе онкологов, рассматривающих человека не как единое целое, а как составляющие части. Моя собственная практика показала, что зашлакованность и закисление вызывают нарушение работы гормональной, ферментной, иммунной и других систем организма, в том числе содержащегося в организме большого количества стволовых клеток.

Тогда как нужно понимать работы А. Н. Петрова (в которых я принимал участие), где утверждается, что с помощью специальной методики можно восстановить орган, ранее удаленный хирургическим путем, и нормализовать его работу?

Суть метода. Орган удален, но информация о нем осталась в организме, через которую, добавляя к ней энергию и активируя собственные стволовые клетки, материализует орган.

Об этом мы с Петровым докладывали на Международной конференции в 2011 году в Стокгольме, и это вызвало большой интерес за рубежом, а в России эта методика была подвергнута необоснованной резкой критике и даже запрещена, так как не укладывается в рамки мышления ученых. Это еще раз подчеркивает то, что привычно только то, что материально, а информацию — ее ведь не увидишь и не потрогаешь...

Известно, что стволовая клетка обладает не только универсальной способностью, но и видовой генетической особенностью. Так, например, невозможна пересадка их от одного органа к другому. Вот что говорит по этому поводу А. Петров: *«Работа со стволовыми клетками требует не только знаний, что и как нужно делать, но и способностей управления на иррациональном или духовном уровне. Если вы не можете через свое сознание ментально выстраивать образы преобразований, которые являются*

в процессе регенерации кодовыми, то медицинские инъекции стволовыми клетками принесут не столько пользу, сколько вред. Только Божественный алгоритм творения по «образу и подобию» может запустить правильный цикл преобразований, который никакими медицинскими прописями не предусмотрен».

Поэтому вызывает удивление официальное разрешение на исследование стволовых клеток в применении к тяжелобольным с непредсказуемыми последствиями.

Вот почему я предлагаю больным, страдающим различными заболеваниями, естественный путь к выздоровлению, заключающийся **в очистке организма от шлаков и постепенном увеличении физических нагрузок**, при которых работающие клетки со всем арсеналом обеспечивающих их средств начинают работать в физиологическом режиме.

Как не вспомнить один случай из моей практики народного целителя. На прием пришла женщина, о которой говорят «уже древняя старуха»: шаркающая походка, морщинистое лицо с тускло-печальными глазами много пережившего человека, потерявшего всякий интерес к жизни. Оказалось, что *Мария Семеновна С.* побывала у многих врачей, которые даже не могли поставить какого-либо диагноза, говоря «что вы хотите, вы старый человек». В надежде на оказание помощи, как последней инстанции на земле, пришла к нам. Выяснилось, что в жизни это был сильный интересный человек, геолог, быстро сломавшаяся оттого, что в короткое время потеряла мужа и сына.

Во время иридодиагностики (по радужке глаза) было обращено внимание на абсолютно бесцветную радужную оболочку глаза со светлым ободком по краям, свидетельствующую о тяжелом обезвоживании и зашлакованности организма. Глядя на это, доктор *А. Алексеев* сказал бы, что мы наблюдаем выраженную соединительнотканную недостаточность, от которой зависит вся наша жизнь. Заключение: сейчас мы вас прочистим от грязи, напитаем клетки водой, поддадим перекиси водорода, подкачаем энергией с помощью ультрафиолетовых лучей, закисленный ваш организм превратим в щелочной с помощью соды, дадим рекомендации, и больше никуда не ходите — вы будете здоровы. И чтобы до конца обратить эту женщину в свою веру, как я это делал с некоторыми больными, сказал:

— Ведь ваша бабушка по линии матери жила 90–95 лет, и вам природой отведен этот срок, так что для вас «еще не вечер».

В действительности ее бабушка прожила 92 года и была довольно крепким человеком, и после бани прилегла на кровать, попила чая и... умерла.

Провели все мероприятия, и через несколько дней Мария Семеновна приободрилась, появился блеск в глазах, интерес, как она сказала, что-то с ней начало происходить. Прошло около 3 месяцев — в кабинет входит красивая женщина в элегантном платье, с молодежавым, смеющимся лицом.

Видя мое недоумение, она мне говорит:

— А ведь мы с вами хорошо знакомы, я у вас была на приеме, и вы сказали, что мне еще жить долго, как моей бабушке — до 95 лет.

— Господи, так вы — Мария Семеновна?

Оказалось: помимо рекомендаций, которые я ей дал — питание, прогулки, физическая нагрузка, начиная с утра, контрастные обливания и т. д., — я сказал, что даже прием перекиси водорода по одной капле даст ощутимый эффект. Кажется, это было сказано в шутку, но она все приняла всерьез и действительно принимает перекись водорода по одной капле 3–4, а то и 5 раз в день, выпивает от 2 до 3 литров чуть подсоленной воды, куда и капает перекись. Возникла ассоциация: на фоне того, что делала Мария Семеновна, активизировались в том числе, возможно, и стволовые клетки, и человек, обладая сильным характером, запустил образование клеток, а процесс апоптоза (естественное умирание клеток) возвратился в нормальное русло: клетки начали жить, сколько отпущено им природой.

Еще раз напомним, что человек — совершенная, самодостаточная, самовоспроизводящаяся система, которую надо всегда поддерживать «на должном физиологическом и физическом уровне». С детства надо прививать навыки поддержания своего организма в соответствии с законами матушки-природы, заниматься этим должно на всех уровнях — личном, общественном, государственном. И тогда каждый человек будет жить столько, сколько ему отпущено Всевышним.

У многих больных, которым вводились стволовые клетки, я спрашивал, что им советовали врачи в качестве рекомендаций, а они отвечали: ничего. Занимаясь человеком, в котором все взаимосвязано, можно сказать, что кроме кратковременного всплеска у таких больных ничего в организме не произойдет, если не нацелить его на постоянную работу по поддержанию организма в определенном тоне и всего того, что называется «здоровым

образом жизни». Любая болезнь, в первую очередь, зависит от вас, только вы должны знать, а что же вам делать, чему, к сожалению, никто не учит. А все не так уж и сложно. *У людей активных, занимающихся очисткой организма, ведущих близкий к естественному образ жизни: ест больше овощей, фруктов, придерживается раздельного питания, 1–2 часа занимается физическими упражнениями, — и жизнь которых стала целеустремленной, наполненной радостью бытия, а не влачением жалкого существования в надежде, что за них кто-то что-то сделает ... и со здоровьем проблем не будет.*

ЛЕЧЕНИЕ РАКА ДЕНДРИТНЫМИ КЛЕТКАМИ

Когда я закончил уже данную книгу и делал контрольный просмотр, в телевизионных новостях, под заголовком «Возможна в скором времени победа над раком», рассказали об использовании в Новосибирске лечения рака **дендритными клетками** и привели совершенно стандартную печальную историю лечения **саркомы** у молодого человека. Так что же это за метод?

Дендритные клетки своего рода «командная рубка» иммунитета внутри организма. Вакцинация дендритными клетками — метод лечения рака, использующий замечательную способность дендритных клеток обозначать антиген (опознавательный знак **рака**). Дендритные клетки передают информацию об антигенах клеткам иммунитета, которые называются Т-клетки, которые с предоставленными опознавательными знаками (CTL: цитотоксические Т-лимфоциты) распознают и целенаправленно атакуют клетки рака, имеющие этот антиген. Это метод лечения, наносящий сосредоточенный удар только по раковым клеткам, посредством передачи информации о раке дендритным клеткам.

Здоровые клетки не подвергаются атаке, поэтому побочные действия практически отсутствуют. Так как нет большой нагрузки на организм, данный вид лечения подходит пациентам с **онкологическими заболеваниями на поздних стадиях**. Клетки рака распознаются и подвергаются атаке на молекулярном уровне, в результате чего можно ожидать эффекта при лечении мельчайших нераспознаваемых очагов поражения, а также при лечении инфильтративного рака, который сложно удалить хирургически.

Возможно амбулаторное лечение. Один раз в 2 недели берется небольшое количество крови из вены (25 мл). Выделяются моно-

циты, после клеточного деления которых проводится культивирование большого количества дендритных клеток. Благодаря культивированию с присвоением клеткам ракового антигена, полученного из клеточного материала опухоли пациента, либо искусственных антигенов (длинноцепочечные пептиды), получается вакцина дендритных клеток. Вакцина от рака вводится подкожной инъекцией в область близлежащего лимфатического узла, связанного с местом очага заболевания. Т-лимфоциты-киллеры при поддержке Т-хелперов, которые передают информацию о клетках-мишенях, атакуют клетки рака.

Курс лечения дендритными клетками занимает около 3 месяцев, в течение которых пациент каждые 2 недели сдает кровь и получает инъекцию приготовленной вакцины. Забор крови из вены (каждый раз) занимает около 5 минут. Каждые 2 недели готовится новая вакцина, нет необходимости в заморозке, что позволяет каждый раз вводить свежую вакцину.

Особенно успешно в этой области работают японцы. Надо сказать, что клетки рака имеют много видов антигена (опознавательных знаков). Однако иногда клетки рака скрывают эти опознавательные знаки, чтобы избежать надзора иммунной системы. Соответственно, чем больше у вакцины информации, указывающей на клетки рака (пептиды), тем выше вероятность определения клеток рака и, как показывают результаты клинических исследований, тем эффективнее будет действие вакцины. Многие японские медицинские центры добились успеха в приготовлении вакцин из дендритных клеток высокой эффективности с длинноцепочечными пептидами WT1, NY-ESO-1 и другими.

Благодаря функции Т-клеток памяти терапевтический эффект вакцины продолжается длительное время, поэтому данное лечение соответствует критериям оценки эффективности лечения по системе irRC (иммунный ответ связанных критериев).

Деление клеток осуществляется в высокостерильном центре культивирования, полностью изолированном от контакта с внешним миром. Уровень стерильности лабораторного оборудования при изготовлении вакцин может поспорить с так называемыми *clean room* — стерильными комнатами, применяемыми в фармацевтической промышленности. Осуществляется безупречный контроль с целью предотвращения заражения бактериями и вирусами важных для пациента иммунных клеток. Разработана система предотвращения человеческого фактора: весь процесс культивирования клеток проводится под управлением компьютерных систем.



СЛОВО ВЕДУЩИМ ОТЕЧЕСТВЕННЫМ ОНКОЛОГАМ

Просмотрев с десяток публикаций в центральной прессе по отечественной онкологии и интервью с ведущими онкологами нашей страны, я решил пофантазировать и на основе этих материалов привести ответы двух ведущих онкологов на вопросы, которые вы, уважаемые читатели, могли бы им задать. Такая небольшая виртуальная пресс-конференция...

Конечно, на главный вопрос «когда будет побежден рак» ответа мы не услышим, если вспомним статистику ВОЗ, что к 2030 году все население планеты будет болеть раком. Если судить о ближайшей перспективе с лечением этого заболевания века, то мнение специалистов на сей счет оптимизма не вызывает. Хотя нюансы оставляют надежду...

1. Каковы перспективы развития и ближайшие задачи отечественной онкологии?

Михаил Давыдов (главный онколог Минздрава РФ, академик РАН, директор Российского онкологического научного центра им. Н. Н. Блохина):

Недавно у нас в стране подводили итоги Федеральной национальной онкологической программы, которая действовала в России с 2009 по 2014 год. Основной задачей этой программы, в которой приняло участие 73 региона, было создание материально-технической базы онкологических учреждений. И с этой задачей она справилась: техническое вооружение многих онкологических диспансеров и отделений краевых больниц изменилось в лучшую сторону. Другое дело, что некоторые из них оказались не готовы к освоению новой техники в полной мере — и в плане помещений, и в плане кадров. В итоге оборудование, полученное в рамках Федеральной

программы, используется на 15–20% от своих мощностей. И если оценивать программу по пятибалльной системе, я бы поставил ей три.

Большой ошибкой, с моей точки зрения, был и перенос ответственности за здравоохранение на регионы. Взявшись за лечение больных, которых там никогда прежде не лечили, нас завалили рецидивами, повторными возвратами больных. Делать медицину региональной — то же самое, что переносить на регионы ответственность за боеспособность воинских частей. Здравоохранение — это система государственной безопасности. И устроена она должна быть по принципу Министерства обороны, где есть жесткая вертикаль управления, четкая стратегия и соответствующий бюджет.

Во всех странах мира онкология является предметом личного пристального внимания первых лиц государства. В США, например, директора Национального противоракового центра назначает лично президент страны. И бюджет у этого института (который в 3 раза меньше нашего Онкоцентра) составляет 17 млрд долларов в год. Нам о подобном остается лишь мечтать.

У руководства нашего здравоохранения нет понимания, что такое онкология. Это не кардиология и не пульмонология, а совершенно особый, малоизученный, многопрофильный раздел медицины. Онкологическая служба требует совершенно другой организационной формы. Не случайно в Европе создано Агентство по изучению рака — мощнейшая структура, которая занимается мониторингом, контролем качества лечения, внедрением новых технологий и объединяет различные лечебные учреждения по всей Европе. У нас в стране в советское время, кстати, было Управление онкологической помощью при Минздраве. Сейчас такой структуры нет. Мы разобщены.

Проблема онкологии в России требует особой подготовки профессиональных кадров. Сегодня, например, в половине онкологических учреждений руководят не онкологи. К нам приходят патологоанатомы, ревматологи, но только не онкологи. Сегодня нет также профессиональных аудиторий, где бы мы могли разговаривать на одном языке. Но зато в России очень развит менеджмент... Недавно в России стал профессиональным Минздрав. Но почему-то в Минздраве упразднили Департамент онкологической помощи. Когда-то он был, руководил этой структурой грамотный онколог, профессор Демидов. Это ведомство следило за качеством оказания

онкологической помощи в стране, заставляло по косточкам разбирать каждый запущенный случай. Сегодня этой структуры нет вообще, и в результате нет должного контроля.

И денег в онкологии пока еще мало. Да, многие учреждения оборудование закупили, но оно быстро стареет, требует замены. В Европе каждые 4 года меняют, у нас служит по 15 лет. А в связи с санкциями и закупок нового оборудования нет. Недавно я был в Иркутске, там есть онкоцентр, работают профессиональные ребята, но лучевой терапии у них нет. Я просил губернатора поддерживать это направление лечения. Тот ответил, что всеми фибрами души за, если ему дадут на это деньги. Современный аппарат стоит примерно 4,5 млн долларов.

А если выстроить проблемы в порядке важности их решения в онкологии, на первое место я бы поставил кадры, на второе и третье оснащение, то есть деньги.

Андрей Каприн (генеральный директор Объединенного национального медицинского исследовательского радиологического центра Минздрава России, д. м. н., профессор, член-корреспондент РАН, генеральный директор ФГБУ «ФМИЦ им. П. А. Герцена» Минздрава России):

К сожалению, онкологи не могут повлиять на фактор роста распространения рака. Наша задача — оказывать больным качественную медицинскую помощь и снижать смертность. Для этого в России есть так называемые индикаторы качества оказания онкологической помощи населению. В первую очередь, важно выявлять болезнь на самой ранней стадии — это задача диспансеризации. Благо она возобновлена в нашей стране. Сюда же я отношу онкологическую настороженность врачей, особенно первичного звена. Важно и четкое выполнение порядка оказания медпомощи населению по профилю «онкология», прописанного в приказе Минздрава РФ (№ 915н от 15 ноября 2012 года). Речь о так называемой маршрутизации онкобольных, когда после постановки диагноза их срочно передают по цепочке более узким специалистам.

Кстати, сегодня многие губернаторы стали лично заниматься проблемой смертности от рака в своих регионах. К примеру, сильна заинтересованность в ее решении в Нижнем Новгороде, Хабаровске, Калуге, Ингушетии, Чечне. Более того, калужский губернатор каждому врачу первичного звена, который впервые выявил у пациента рак, выплачивает поощрительную премию. И это правильно.

Пусть на выплаты уйдет совсем незначительная часть бюджета, но результат — спасенные жизни! Это та же настороженность, позволяющая выявлять рак на ранних стадиях.

Но и от населения многое зависит. Надо следить за своим здоровьем, обследоваться, и ни один врач не имеет права вам в этом отказать. На прием к онкологам чаще приходят неработающие пожилые люди, а работающие — все реже. Но если бы на этапе лицензирования предприятия работодателю вменялось в обязанность ежегодно отправлять на обследование по поводу онкозаболеваний своих сотрудников (женщин с 39 лет, мужчин после 45 лет), то ситуаций с запущенным раком у молодых можно было бы избежать. Или, например, ввести правило для всех работающих сдавать анализы на скрытую кровь в кале, чтобы понять, растет в пищевом тракте что-то или нет. Если да, то сразу направлять человека на эндоскопическое исследование, как это делают, например, в Японии.

То же самое и с маммологией: ежегодно проверять работающих на предприятиях женщин и таким образом выявлять рак груди на ранней стадии. Подобные маммографы теперь стоят даже в поликлиниках.

М. Давыдов: Проверяться нужно в первую очередь группам риска, в том числе и профессиональным. Например, известно, что рабочие «горячих» цехов чаще имеют рак легкого — вот им обязательно раз в полгода нужно обследоваться без всяких жалоб, чтобы выявить начальные формы этого заболевания. Образованию раковых клеток способствуют смолы сигарет, анилиновые красители на промышленных производствах. Например, наблюдается рост онкозаболеваний на заводах, где выпускаются целлофановые пакеты.

Проблема еще и в другом: когда больной обращается в запущенных случаях рака, его лечить трудно. Конечно, сегодня есть высокоточные методы терапии, но и они в этом случае не спасают.

2. Почему больные не верят отечественной медицине, почему пытаются лечиться за границей, наши лекарства и методы хуже? И что вы намерены делать в условиях жестких санкций на поставку импортных эффективных лекарств?

М. Давыдов: По нашим данным, современные противоопухолевые препараты, которыми у нас обеспечены лишь 25% больных,

подорожали примерно на 20%. И несмотря на то что в Онкоцентре ежегодно производится (по проектной мощности) порядка 10 млн флаконов химиотерапевтических препаратов высокого качества, в полной мере это всех потребностей отрасли, конечно, не покрывает. Без зарубежных дорогостоящих препаратов, в которых ежегодно нуждаются 150 тыс. больных, нам не обойтись.

На самом деле ситуация постепенно улучшается. По крайней мере, в профессиональном сообществе. Мы совершенствуем технологии и стараемся передать их в регионы. Вот только недавно 10 профессоров из нашего Онкоцентра вместе со мной выезжали в Тамбов и за полтора дня выполнили там 14 показательных операций, провели две лекции! Наши тамбовские коллеги увидели, что могут работать на уровне Москвы, что в их условиях это вполне реально.

Во-первых, на запасы нужны средства. Во-вторых, препараты имеют срок годности, поэтому запасаться ими бесполезно. Из сложившейся ситуации мы выходим путем закупки отечественных лекарств. Наша фармпромышленность начала шевелиться — правда, поздновато. Но появились заводы, которые производят неплохие препараты, хотя есть такие, которые делают плохие лекарства. Разобраться в этой кутерьме довольно сложно. В принципе, санкций по импортным лекарствам практически нет, но очень сильно увеличилась на них цена, а значит, и доступность. Например, для лечения миеломы одна упаковка (25 таблеток) стоит до полумиллиона рублей. Выходит, это лечение доступно только тому, у кого есть миллион. Он может приобрести две упаковки таких препаратов, и их хватит на месяц.

3. При таком дорогом лечении как же тогда быть нашему очень среднему, малообеспеченному человеку, если он заболел раком? Тем более что заболевают чаще пожилые люди.

М. Давыдов: Достаточно своевременно проходить обследования и выявлять эту коварную болезнь на ранней стадии, когда она излечима. Многие виды патологии поддаются терапии и не самыми дорогими препаратами. Сегодня мы имеем огромный выбор эффективных схем лечения, в том числе и запущенных форм рака, которые дают тот же самый результат. Да, есть несколько видов опухолей, на которые дорогостоящие препараты оказывают колоссальный эффект (некоторые формы лимфом, миелома, ряд

других). Да, дорогие препараты реально позволяют тормозить болезнь, что меняет качество жизни пациента и удлиняет саму жизнь. Но и при таком дорогостоящем лечении болезнь может вернуться в любое время.

На Западе налажена быстрая и точная диагностика на самых ранних стадиях заболевания. Это прицельный поиск у здорового населения в определенных возрастных группах той или иной патологии. Например, на рак молочной железы исследуются женщины от 45 до 65 лет. На рак легкого — мужчины 45–65 лет, выкуривающие ежедневно в течение 20 лет пачку сигарет. Но выявление ранних форм болезни — еще не значит выздоровление. За 3 месяца ранняя форма рака уже может перейти в следующую. Реализовывать программы диагностики и приступать к лечению нужно быстро. В России пока с этим проблема.

А. Каприн: Прорыва мы ждем со стороны молекулярной биологии. Сейчас ученые нашли несколько веществ, которые можно использовать в качестве ловушек для раковых клеток, циркулирующих в крови. Как только ловушки, обезвреживающие раковые клетки, войдут в повседневную работу онкологов, рак перестанет быть смертельной болезнью. Но уже сегодня можно защитить себя от недуга простыми профилактическими мерами.

- Не курить табак. Курение повышает риск развития рака легких в 30 раз.
- Не объедаться, не злоупотреблять сладким.
- Повышенное содержание жиров и углеводов в питании доказанно провоцирует появление и рост опухолей.
- Не пить алкоголь. Злоупотребление алкоголем провоцирует рак печени.
- Защищаться от солнца. Пигментно предрасположенным людям (с большим количеством родинок и пигментных пятен) пребывание на открытом солнце крайне нежелательно. Остальным следует избегать солнца в опасные часы — с 11 до 16.
- Вовремя проходить профилактические осмотры — раннюю профилактику не зря называют прививкой от рака. 90% вероятность выздоровления, если болезнь выявлена на ранней стадии.

Самое эффективное лечение рака — это раннее его выявление. Для России сегодня самое важное — разработать именно такие технологии. За последние 2 года в нашей стране проведена модернизация здравоохранения. Даже в глубинке установлено

немало современной аппаратуры, что позволит рано выявлять рак, лечить заболевших более эффективно. И онкологов-энтузиастов в России всегда было много, и сейчас есть немало. Думаю, рак мы должны победить, если уйдем от запущенных случаев. Это произойдет тогда, когда в стране будет нормально проводиться диспансеризация и сами россияне станут более внимательными к своему здоровью. И не стоит забывать о врачах. [К сожалению, главный онколог страны, академик М. Давыдов, не сказал, что за указанное пятилетие в стране утвержден стандарт лечения онкобольных — химия, радиотерапия, операция. А выше мы говорили о пагубности этого. Следует сказать, что за рубежом происходит то же самое, только с увеличением реабилитационного периода с достаточной при этом обеспеченностью лекарствами больных, имеющих медицинские страховки, от 1,5 до 3–5 лет. По данным независимых экспертов в Германии, ошибка в постановке диагноза «рак» составляет 40%, что стоит 40 пациентам или быть здоровыми, или пополнить армию онкобольных, так как я уже говорил, что уже даже одна проведенная пациенту химия делает его онкобольным, то есть делает его участником онкобизнеса. Так как в России независимых экспертов нет, а официальная медицина вряд ли в этом признается, цифры могут быть иными. — И. П. Н.]

4. Как будет решаться вопрос с обезболивающими наркотическими лекарствами?

А. Каприн: Врачи нашего Центра написали множество писем с призывами упростить схему выдачи обезболивающих препаратов. Сложности во многом надуманы — медицинские наркотики не представляют интереса для наркоманов. Наркоманам, чтобы достичь нужного эффекта, потребуются огромные дозы, получить которые в медицинских учреждениях невозможно.

5. В чем мы сможем обойтись без помощи Запада?

М. Давыдов: По большому счету во всем. А в том, что делается руками, в хирургии, мы дадим фору любой стране мира. Но если бы онкологию можно было вылечить только хирургией! В отношении лекарств проблема есть. Да, сейчас с опозданием, но появляются отечественные препараты. С радиологическим оборудованием сложнее. Производство в РФ не налажено. Отечественное не идет ни в какое сравнение с импортным. Так что

будем долго еще пользоваться парком того оборудования, которое успели закупить. Но ситуация не критическая. Мы крепкие орешки.

Вообще в онкологии пессимистам делать нечего! Думаю, у руководства страны есть конструктивные планы по решению наших проблем.

Андрей Каприн: Очень многие препараты, которые мы используем, в России не выпускаются. Ситуация с санкциями подтолкнет нас к использованию того, чем мы были сильны и о чем стали забывать. Я имею в виду радиоизотопы. В России были очень сильные институты, которые занимались изотопными исследованиями. И сейчас при Минздраве в рамках Научного совета создана рабочая группа по ядерной медицине. Встреча с представителями Физико-химического института им. Карпова, других институтов показала: они готовы создавать радионуклиды, но потребность в таком заказе пока низка.

У меня большая надежда, что санкции на поставку импорта позволят России подтянуть ядерную медицинскую промышленность. Сейчас начали создавать кластеры, но они — дело будущего. В России фарминдустрия всегда была слабым звеном. Да и не все лечение онкобольных упирается в химиотерапию. Есть еще и облучение радионуклидами. Когда-то мы были в этом сильны, создавали ускорители, которые сейчас простаивают. Думаю, ждать придется недолго. Сейчас мы все еще закупает в Германии йодистые препараты для брахиотерапии. Но один источник стоит порядка 200 евро, а для лечения одного больного этого лекарства надо закупать на 7 тыс. евро. В Институте энергетических исследований РАН уже есть готовые источники: один стоит всего 20 евро (в 10 раз дешевле!). Наше здравоохранение и должно стать заказчиком этих препаратов. Повторюсь: химия — не панацея при лечении рака. Сейчас в Обнинске устанавливается протонный ускоритель для лучевого лечения рака, который позволит точно облучить опухоли легкого и головного мозга. Он тоже отечественный, разработан Физическим институтом им. П. Н. Лебедева. И тем не менее даже американцы закупили у России три таких ускорителя, так как он уже доказал свою эффективность. ФМБА России (Федеральное медико-биологическое агентство) сейчас создает крупный медцентр в Дмитровграде, он будет открыт в 2017 году. Там протонный ускоритель должен заработать на полную мощность. В маленькой Японии, например,

действует 16 ядерных центров — это одно из самых перспективных направлений в онкологии, позволяющее определить стадию заболевания, контролировать реакцию больного на лечение и на раннем этапе выявлять рецидив.

6. Существует ли генетическая невосприимчивость к онкологии?

А. Каприн: Доподлинно известно, что генетика — определяющий фактор как в развитии рака, так и в невосприимчивости к нему. Несмотря на многочисленные исследования, пока невозможно очертить группу людей, которым рак не грозит.

Гораздо лучше изучены недуги, которые обуславливают предрасположенность к раку, — это хронические воспалительные заболевания (например, хронический простатит, хронический цистит), полипоз кишечника, выраженная дисплазия шейки матки, доброкачественные новообразования молочных желез. Если таковые имеются, необходимо проходить профилактические осмотры у онколога не реже 2-х раз в год.

Михаил Давыдов: Известны многие факторы для возникновения опухоли, а их ликвидация и является профилактикой. Например, у курильщиков рак легкого возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Значит, профилактикой рака легкого может быть только отказ от курения. Но тут возникает вопрос: а некурящие люди болеют раком? Да, болеют, но намного реже. Почему? Потому что есть еще неблагоприятные факторы экологии. А кроме экологии хронические заболевания. Например, хроническая пневмония очень часто приводит к раку. В принципе, любая хроническая болезнь может перейти в рак. И даже ожирение.

Хотите вы того или нет, в организме все равно будет накапливаться негативный потенциал. А это является фактором возникновения онкологии. Но не единственным. В советское время, например, рак легкого чаще всего имели регулировщики ГАИ, которые целый день стояли в парах выхлопных газов. Сейчас на дорогах часто видишь подростков, которые в целях заработать какие-то деньги торчат среди потоков автомобилей. Я видел рак легкого у 10-летнего мальчика, рак желудка у 7-летней девочки. Объясняя это неблагоприятными факторами окружающей среды и заложенными поломками в процессе вынашивания при беременности и дальнейшего воспитания этих детей.

В процессе жизни в организме накапливается ряд функциональных поломок и болезней, которые вызывают разрыв регулировки всеми процессами, в том числе иммунными. Известно также, что на человека очень сильно воздействуют постоянные стрессы, особенно если этот период неблагоприятный еще и в социальном плане. Великий русский физиолог Иван Павлов проводил специальные опыты на собаках, чтобы понять, может ли стресс вызвать язву желудка. Собаку кормили соленой пищей, но воду, чтобы утолить жажду, оставляли вне досягаемости. Когда собака приближалась к емкости с водой, получала удар током по носу. В результате у половины этих животных развилась язва, а у другой половины — онкология.

7. Сегодня все боятся рака на последней стадии. Так действительно на поздних сроках (на IV стадии) он вообще неизлечим?

М. Давыдов: Излечим, но не при всех локализациях. Сегодня на IV стадии можно излечить, например, рак яичка у мужчин и рак яичников у женщин. У женщин этот вид рака выявляется, как правило, на последней стадии, и только правильная методология лечения позволяет дать возможность от него избавиться.

Появится ли ближайшая перспектива победить рак? Да, появится, но только тогда, когда иммунную систему научим узнавать опухоль. Сегодня наша иммунная система эту опухоль не узнает. Для нее она — родная ткань. И эта опухоль развивается в человеческом организме как считает нужным. Появляется она тоже когда захочет. И чем дольше человек живет, тем больше вероятность заболеть раком. В странах, где продолжительность жизни подходит к 90 годам, онкология просто зашкаливает. Например, в Японии и в США заболеваемость раком выше, чем в России, примерно в 2 раза. Хотя общая смертность населения в нашей стране выше.

ОНКОЛОГИЯ И БИЗНЕС

Теоретик и капитализма, и коммунизма (не будем и об этом забывать, а то все ругают в этом Россию) *К. Маркс* говорил: «Дай капиталисту 300% прибыли, и он готов на любое преступление даже под страхом виселицы...» Вот и онкология, как, впрочем, и вся медицина является очень выгодным бизнесом.

Начнем с известных исторических фактов.

«АМЕРИКАНСКАЯ ТРАГЕДИЯ» ОНКОЛОГИИ, или История одного открытия

Жил и работал в Америке удивительнейший человек — *Раймонд Райф*, открытие которого не вписалось в планы фармацевтической и медицинской науки, так как грозило отменить большую часть наработок в этой области. Согласно его разработкам, множество неизлечимых болезней просто перестало бы существовать, причем без операций и медикаментов. Именно это и создало повод для травли и замалчивания.

Летом 1934 года в Калифорнии под покровительством Университета Южной Калифорнии группа ведущих американских бактериологов и докторов под руководством Райфа завершила первое успешное клиническое испытание лечения рака. Результаты этого испытания были следующие:

- рак вызывается микроорганизмами;
- микроорганизмы могут быть безболезненно уничтожены даже у больного раком в последней его стадии;
- течение болезни может быть остановлено и повернуто вспять.

В клинике было проведено лечение 16 разнообразных злокачественных заболеваний. Через 3 месяца 14 больных из так называемых безнадежных случаев были выписаны как клинически

излеченные, что было письменно засвидетельствовано пятью онкологами, а также патологоанатомом этой медицинской группы.

Лечебная процедура заключалась в трехминутном использовании **частотного генератора**, который был настроен на частоту, смертельную для вируса рака, с трехдневными перерывами. Было установлено, что в случаях с проведением данной лечебной процедуры с указанными интервалами лечебный эффект был лучше, чем при их проведении ежедневно. Это давало возможность лимфатической системе вывести из организма уничтоженные остатки вируса.

Открытие, ведущее к излечению от рака, было описано в Научном журнале в 1931 году. Технология излечения была опубликована в докладе Смитсоновского института (Smithsonian Institution). Но данная теория и методика лечения рака угрожали финансовым интересам огромного числа ученых, врачей и фармацевтической промышленности. Была запущена кампания по дискредитации этого достижения. Ученые, использующие новую технологию, были вынуждены прекратить данную практику. За автором научного доклада была установлена слежка, он получал угрозы по телефону, а затем был обстрелян в своем автомобиле.

Он больше никогда не писал доклады на данную тему. Все доклады, описывающие лечение по данной методике в крупных медицинских журналах, подвергались цензуре главы АМА (Американская медицинская ассоциация — American Medical Association). В результате объективные правительственные научные исследования не были запущены в действие. Известные ученые и врачи, которые поддерживали новую технологию и ее научную бактериологическую основу, высмеивались и прямо в лицо обвинялись во лжи.

В конечном счете данная технология лечения рака на десятилетия стала мифом. Однако документы, доступные сейчас, доказывают, что излечение от рака с помощью данной методики действительно существует, технология лечения успешно прошла все клинические испытания и в действительности тайно продолжала существовать до настоящего времени как для лечения рака, так и других болезней.

Новейшие открытия в биофизике в последнее время не только доказали научные принципы Р. Райфа, но и объяснили предложенный им процесс избирательного уничтожения бактерий. Последний феномен подобен ультразвуковой очистке, отличаясь

только в том, что речь идет о более тонких (низких) формах частот. За последние десятилетия ученые, чьи открытия были также замолчаны либо нивелированы разными способами ортодоксальной медициной, успешно неоднократно вызывали, а затем лечили рак у групп мышей при помощи определенных электромагнитных частот, что и делал еще в 1930-е годы сам Райф. Однако работы Райфа были еще более сложными. Он выбирал определенную микроскопическую цель и видел, как эта цель взрывалась при воздействии на нее определенной частотой, не повреждая при этом других тканей и микроорганизмов.

Большое число признанных научных доказательств сегодня безоговорочно подтверждают теорию рака, которую выдвинул Райф почти 50 лет назад. Это относится и к современным исследованиям в области СПИДа (<http://www.amazon.com/The-Cancer-Cure-That-Worked/dp/0919951309> из книги *Барри Лайнза, 1986*).

«Творожно-льняная угроза» бизнесу, или История Д. Будвиг

Еще один показательно-печальный факт. В историю науки немецкий биохимик *Джоанна Будвиг* вошла как крупнейший, ведущий специалист-эксперт в области биохимии жиров и эссенциальных жирных кислот, фармаколог, врач, обладатель докторской степени по химии.

После 30 лет исследований Джоанна Будвиг обнаружила, что в крови больных на последних стадиях рака, всегда без исключения, существует дефицит важнейших эссенциальных ингредиентов, субстанций под названием — фосфатиды и липопротеины. Кровь здоровых людей всегда содержит в достаточном количестве эти эссенциальные ингредиенты. При их дефиците раковые клетки начинают безудержно размножаться. Анализ крови у онкологических больных показывал наличие странной зеленовато-желтой субстанции вместо здоровой красной крови с наличием гемоглобина — транспортера кислорода, что и объясняло анемию и слабость раковых больных.

Это неожиданное открытие привело Будвиг к ее теории. Она обнаружила, что с помощью естественных продуктов в течение 3 месяцев опухоль начинала уменьшаться. Странные зеленоватые элементы в крови начинали исчезать, вместо них возвращались

здоровые красные кровяные клетки с фосфатидами и липопротеинами. Слабость и анемия отступали, и жизненная энергия возвращалась. Симптомы рака, дисфункции печени и диабета полностью устранялись.

Доктор Будвиг открыла естественный способ восполнения жизненно важных эссенциальных кислот для больных, страдающих их дефицитом в крови. Простое сочетание всего двух продуктов не только может сыграть превентивную (предупреждающий, предохранительный, опережающий) роль в отведении угрозы болезни, но и вылечить уже заболевших. *Сочетание льняного масла холодного отжима с обезжиренным творогом* приносило успех там, где большинство классических лекарств не могло помочь.

После 10 лет солидных клинических испытаний использование в диете «протокола Будвиг», как ее методику позже называли, доказало свою терапевтическую ценность *в предупреждении и лечении рака, инфаркта миокарда, атеросклероза, дисфункции печени, лечении язвенной болезни, артрита, кожных экзем, возрастных дегенерационных заболеваний и аутоиммунных болезней.* Диета, **состоящая из 2 ст. ложек льняного масла с чашкой творога**, с успехом использовалась в Европе, а в 1990 году онколог *Roehm* заявил, что данная диета является наиболее успешной противораковой диетой в мире.

Будвиг в своих исследованиях вскрыла пагубность применения «плохих» жиров для здоровья, в частности, каких-либо рафинированных видов масел, так называемых искусственных жиров (маргарин, майонез), получаемых в результате гидрогенизации или частичной гидрогенизации. Все эти жиры отвергаются организмом, сердечной мышцей, приводя к различным нарушениям, в том числе и на клеточном уровне. В ряд плохих жиров Будвиг включала и широко распространенные для приготовления кондитерских изделий ненасыщенные жиры.

Она 7 раз выдвигалась на Нобелевскую премию, так как считалась одним из лучших исследователей рака во всей Европе, но ни разу ее не получила. Доктор Будвиг имела свыше 90% успеха в лечении своих пациентов от всех видов рака в течение 50 лет... Но несмотря на это ее научные взгляды и представления в течение всей ее жизни подвергались атаке, а затем согласованному умолчанию официальной медициной, связанной взаимными интересами с фармакологической и пищевой индустриями. Как вспоминал Клиф Бекуит, бывший пациент Будвиг, в течение

10 лет находившийся под ее наблюдением по поводу рака простаты, было задокументировано около 1000 успешных историй излечения от рака.

Она не раз и в тюрьме побывала, и лицензию отнимали, и вынуждена была покинуть Германию, жила на чужбине. В 1994 году в интервью она сказала: «У меня есть решение раковых заболеваний, но американские доктора не хотят слушать, они готовы купить этот метод и делать на нем деньги... я не пойду на это. Поэтому меня преследуют». Подробнее о ее методе см. в разделе «Альтернативная медицина против рака» (с. 313).

«ЗОЛОТЫЕ» ПРЕПАРАТЫ

Вот какую интересную «экономическую» информацию я узнал из прессы о лекарствах-блокбастерах. Вообще, для меня, да и, я думаю, для многих людей, термин связан с киноиндустрией. Блокбастер (англ. *blockbuster* — мощная бомба, авиабомба (бомба), от *block* — квартал и *bust* — разрушать, букв. «разрушитель квартала») — на авиационном сленге времен Второй мировой войны особо мощная фугасная авиабомба калибром от 500 кг (по данным некоторых источников — 1000 кг), способная при взрыве разрушить или повредить здания на площади, сопоставимой с городским кварталом. Данный термин, пришедший в театральный сленг, стал означать особенно успешную пьесу. В 1970-х годах блокбастерами в США стали называть фильмы, произведшие фурор (эффект разорвавшейся бомбы) и в результате собравшие большой доход в прокате. С начала XXI века блокбастерами иногда стали называть популярные и высокодоходные произведения в литературе и вообще в поп-культуре. Применительно к фильмам синонимом слова «блокбастер» в русском языке является слово «супербоевик».

А как связать этот термин с лекарствами? А вот так.

Опорой медико-промышленного комплекса является фармацевтическая индустрия. Корпорации дают прибыль акционерам, и фармацевтические компании не исключение. Для таких компаний не существует способа исследовать лекарства и вывести их на рынок для покупателей таким образом, чтобы это не принесло прибыли акционерам. Тут и появляются лекарства-блокбастеры. Лекарство-блокбастер должно создать для фармацевтической

компании прибыль около 2 млрд долларов в годовых продажах. Оно также нуждается в большом рынке (чтобы больше людей смогли купить его), а заболевание, от которого оно помогает, должно быть хроническим, чтобы людям пришлось принимать его на протяжении всей жизни (J. Robinson, Prescription Games, 2001).

Этот цикл работает таким образом: пока большие количества денег используются для увеличения прибыли акционеров от потенциальных блокбастеров, на разработку тех лекарств, которые могут действительно помочь, тратится мало денег. К примеру, вероятность того, что кто-то серьезно заболеет или умрет раньше времени из-за импотенции (если только это не является симптомом какого-то другого серьезного заболевания), крайне мала, поэтому виагра и стала блокбастером. Она считается лекарством, улучшающим качество жизни. Помимо таких препаратов, блокбастерами могут стать лекарства для борьбы с раком, высоким давлением, психическими расстройствами, остеопорозом, ревматоидным артритом и др.

«Новые таргетные препараты, по определению, не могут быть дешевыми», — заявляют фармкомпании. Если раньше они производили блокбастеры, рассчитанные на миллионы людей, то теперь речь идет о средствах для узких групп пациентов. При этом инвестиции в препарат составляют все те же 2–5 млрд долларов — как и для любого другого сложного лекарства. Вот и получается, что стоимость курса лечения таргетными препаратами может составлять от нескольких десятков до нескольких сотен тысяч долларов. А курсов лечения может понадобиться несколько. Это большая проблема для всех государств: как лечить онкобольных инновационными препаратами, если число заболевших растет с каждым годом, а бюджеты не выдерживают нагрузок в связи со старением населения и общим увеличением заболеваний у пожилых людей. Мировые затраты на противоопухолевые лекарства выросли с 71 млрд долларов в 2007 году примерно до 100 млрд в 2014-м. В развитых странах, где на здравоохранение в среднем тратится 7–9% ВВП (в США 17%), в отличие от наших примерно 3%, и то сетуют, что не могут обеспечить всех. В России же доступность лекарств, отмечают онкологи, ухудшается.

Правда, в последние 10 лет государством, по словам заместителя председателя правления Ассоциации онкологов России и исполнительного директора НП «Равное право на жизнь» Дми-

трия Борисова, были предприняты большие усилия по исправлению ситуации в онкологии. В частности, в ходе 5-летней программы, завершившейся в 2014 году, было потрачено 47 млрд рублей. Построено больше 100 новых учреждений, отремонтировано несколько тысяч старых, закуплено более 400 тыс. единиц нового оборудования. Но, по словам *Сергея Тюляндина*, онкология — это не та область, которая может довольствоваться фрагментарными программами. К тому же эти инвестиции не были связаны с закупками лекарственных препаратов.

Главный врач 62-й онкологической больницы *Анатолий Махсон* говорит, что до нынешнего года они могли лечить всех пациентов практически на мировом уровне. Это было связано с тем, что Москва дотировала федеральные ассигнования на онкологию. И московский онкологический бюджет превышал другие региональные бюджеты в 5–6 раз. С переходом на одноканальное финансирование, когда все оплачивается из бюджетов регионов, положение дел может сильно ухудшиться. Во-первых, у регионов разные возможности, во-вторых, тарифы, по словам онкологов, далеки от реальности. «Мы в шоке от тарифов, — рассказывал Сергей Тюлядин. — На биохимию крови полагается 34 рубля, на ЭКГ — 87 рублей, на МРТ — 1200 рублей. С какого потолка взялись эти расценки? ...Многие исследования с помощью МРТ делаются с контрастным веществом, стоимость которого может составлять около 2 тыс. рублей. Самый большой тариф по лекарственному обеспечению составляет 20 тыс. рублей, причем собственно на лекарство из него можно потратить максимум 40% — 8 тыс. рублей. Один флакон препарата может стоить в 10 раз дороже. Абсурдность заключается еще и в том, что если больница не выполнит процедуру, заложенную в стандарт (а она не выполнит по такому тарифу!), то ее за это оштрафуют, то есть еще урежут деньги».

Анатолий Махсон отмечает и другую неприятность, связанную с тарифами. На сложную операцию по удалению опухоли гортани можно потратить 60 тыс. рублей. Раньше после такой операции пациенту ставили голосовой протез, который сейчас может стоить около 40 тыс. рублей. Понятно, что денег на протез не хватит. И что, пациент после удачной операции должен молчать как рыба? При этом врач не имеет права предложить доплатить за протез: если в больнице проходит лечение по тарифу, то там не может быть никаких доплат!

Вообще многие онкологи отмечают, что им настоятельно советуют даже не распространяться о том, какие существуют инновационные препараты и технологии. А зачем? Чтобы человек еще больше расстроился? Мол, лекарство существует, но мы не можем вам его дать? Начитанные пациенты и сами знают, чем лучше лечиться: одни начинают затяжные тяжбы с органами здравоохранения, другие продают квартиры, влезают в долги, чтобы купить дорогой препарат.

По словам директора Российского общества клинической онкологии RUSSCO *Ильи Тимофеева*, государство уже своими стандартами признает, что не каждый пациент получит самое эффективное лекарство. «Во-первых, многих препаратов попросту нет в стандартах, — говорит Тимофеев. — Во-вторых, даже когда препарат упомянут в стандарте, он не всякому может быть выписан. Если, к примеру, он положен в 0,2% случаев, то как врач должен решать, кому выписать препарат, а кому нет? Впрочем, даже если препарат выписан, его может попросту не оказаться. Существуют временные промежутки между подачей заявок и их утверждением, тендерами, закупками. Волокита может затянуться на несколько месяцев, что для онкобольных недопустимо долго».

На форуме «Движение против рака» Дмитрий Борисов отмечал, что, по данным исследования, которое фонд проводил с Центром социальной экономики, доступность инновационных препаратов для лечения наиболее распространенных заболеваний — рака молочной железы и рака прямой кишки — составляет соответственно около 20% и около 25%. *Илья Тимофеев* говорит, что при наличии семи инновационных препаратов для лечения рака почки доступность составляет всего 6–18%, в зависимости от регионов. И разница между регионами может быть колоссальной: притом что в Москве в некоторых больницах до нынешнего года сохранялась стопроцентная доступность, в Новосибирской области вообще была катастрофа, рассказывает Дмитрий Борисов. При этом доступность связана не только с разными тарифами, но и со специальными региональными программами. «Я знаю, что одно время некоторые пациенты специально приезжали в Челябинск и правдами-неправдами прописывались там, чтобы получить бесплатное лечение с помощью гамма-ножа, инновационной и высокоточной альтернативы хирургии», — говорит *Илья Тимофеев*.

На призыв дать на онкологию больше денег обычный ответ: бюджет не резиновый, взять их неоткуда. Онкологи предлагают

разработать постоянную онкологическую программу, пересмотреть тарифы и прочее. Но это тоже предполагает дополнительное финансирование, и немалое.

Улучшить ситуацию совсем без затрат, конечно, не удастся, но, потратившись на расчеты и внедрение новых механизмов сегодня, можно получить выгоду в долгосрочном плане. В первую очередь аналитики советуют пересчитать больных. Но не так, как это делается сейчас. «Это не просто список, — объясняет Илья Тимофеев. — В него должны вноситься все данные о пациентах: например, какая стадия болезни, что рекомендовано, что пациент получает, как проходит лечение и так далее. Пока этого регистра нет, нет и полной картины, что вообще необходимо тому или иному региону. Сейчас государство имеет достаточно расплывчатое представление о своих приоритетах в здравоохранении и потому не в состоянии эффективно управлять закупками необходимых препаратов».

«МЫ ВСЕ УЧИЛИСЬ ПОНЕМНОГУ... ЧЕМУ-НИБУДЬ...», А ЗРЯ...

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. Наши врачи, декларируя принцип *Гиппократа* «не навреди» и только лекарственными средствами устраняя одно заболевание, приводят человека к другому. Принцип симптоматического лечения, возведенный в культ, как правило, безрезультатен. Каждый узкоспециализированный врач, замыкаясь в собственной скорлупе, способствует нарушению основополагающего принципа медицины — лечить не болезнь, а больного, в результате чего одна болезнь проходит, а другая возникает, что уже требует другого узкого специалиста. И больной попадает в круговорот узких специалистов, выхода из которого у него практически нет, и он превращается в ходячую медицинскую энциклопедию.

Хочу познакомить вас с историей, рассказанной членами одной семьи, глава которой стал онкологическим больным.

«При обследовании в 2001 году был поставлен диагноз: аденокарцинома левого нижнего бронха легких, прогноз жизни — 3 месяца. Опухоль уже задела гортань и подошла к аорте, пищеводу и средостению, то есть это был неоперабельный рак IV стадии. В онкоцентре на Каширке назначили химиотерапию. Сначала

диспластин — 5 курсов, потом курс топотекана, затем курс тексатера. Все это, естественно, с перерывом в 3–4 месяца. После каждого цикла опухоль немного уменьшалась, затем ее рост возобновлялся. После тексатера, который, как нам показалось, был самым эффективным, опухоль стали разбивать лучом. Началось сильное кровотечение, и нашего больного едва откачали. Это было в начале 2003 года. В марте-апреле прошли еще 3 курса тексатера, после чего было сказано, что опухоль разбита на несколько частей. На вопрос: «А как же железистое ядро?» был ответ: «Ядро осталось». Мы поняли, что в скором времени будет еще страшнее в плане метастазов. До сих пор отдаленных метастазов не наблюдалось, хотя они были в легких и в средостении. На фоне проведения такой интенсивной химио- и радиотерапии мы делали все, что могли, чтобы организм стал сильнее, в частности, использовали различные пищевые биологически активные добавки, но только отечественного производства. Это были: «плаценталь», «гастрофилин», «роз-амарант», «витаселен».

Дело в том, что при облучении неважно какого участка тела всегда сжигается пищевод, и многие больные страшно мучаются, по нескольку дней не могут есть, а наш больной даже не пикнул. Мы говорили врачам: обратите внимание на то, что мы делаем своему больному, даем пищевые добавки, все они недорогие, доступные. Без толку.

Онкология — это специфический бизнес. Все большие специалисты каждый в своей области: одни знают луч, другие — химию, третьи — нож. Двадцать операционных Каширского онкоцентра работают в две смены. И все они друг с другом не стыкуются и знать что-то, выходящее за рамки их ремесла, не хотят. Вместе с тем, этот громадный комплекс высококвалифицированных специалистов, работающих под эгидой МЗ РФ, не несет никакой ответственности перед больными и их близкими, абсолютно не заинтересован в поисках каких-либо альтернативных методов, при этом наживаясь на обездоленных людях. Здесь могут с наивным видом предложить «дефицитное» лекарство, которое оказывается необходимо больному, за 2–3 тыс. рублей, в то время как оно в аптеке стоит 300 руб. Не говоря уже о стоимости самих операций и купленных для нее лекарств.

Конечно, помимо БАДов, мы использовали все средства народной медицины: керосин с грецким орехом, болиголов, аконит, лопух, чистотел, АСД — все по курсу. Из 15 больных, с которыми мы общались 2 года и за которыми, естественно, наблюдали,

выжил только один. В конце концов, вероятно, Бог заметил наши старания, и совершенно случайно мы узнали о препарате фотостим, разработанном нашим ученым, академиком А. Решетниковым. Наш больной принимал этот препарат по каплям, и уже через 3 недели от опухоли осталось только пятно в легких.

Что же это за препарат? Каково его действие? Нашим ученым удалось из хлорофилла (красящее вещество растений) извлечь электроны е4 и е6, которые, попадая в клетку, воспринимаются ею как питание, раковая клетка съедает эти электроны, человек выходит как бы на солнечный свет, под действием которого образуется синглетный кислород, который, в свою очередь, уничтожает больную (раковую) клетку. Это лекарство действует, в свою очередь, на вирусы герпеса, гепатита и др. Фотостим — это фотостабилизатор, который, накапливаясь в атипичных клетках, образует кислород — сильнейший окислитель, выжигающий больные клетки изнутри». [Фотостим — атомарный кислород, который образуется при разложении перекиси водорода. — И. П. Н.]

Комментировать эту историю мне кажется не стоит: вам многое должно стать ясным. И подобную ей мог бы рассказать не один больной. В последующем этот больной стал использовать *соду, перекись водорода* и другие мои рекомендации, уехал на полгода в Сибирь (в кедровую чащу), откуда вернулся практически здоровым человеком, и, как он говорил, «у меня началась вторая молодость в 65 лет», и проведенные в онкоцентре 2 с лишним года вспоминает как кошмарный сон, который и врагу не пожелаешь.

Теперь вот о чем. Работая над созданием аппаратуры и других средств и методов оказания медицинской помощи применительно к условиям космического полета, я предложил ряд устройств, которые могли представлять большой интерес для официальной медицины (см. мою книгу «Космическая медицина — земной»). Однако коррумпированная система здравоохранения сделала все, чтобы эти устройства не нашли массового применения.

В онкологии есть еще такой очень важный аспект. Одной из серьезных проблем, связанных с раком, является сильнейшая боль, которую должны купировать сильнодействующими наркотическими средствами. А с этим дело очень плохо.

Решая вопрос создания больницы для космических условий и возможности проведения в космическом полете оперативных вмешательств, я задался целью разработать соответствующую методику. Со специалистами, с которыми мне пришлось работать, а это около 20 НИИ Минздрава, я выяснял, от чего зависит

болевая реакция? Ответ — гипоталамус, ретикулярная лимбическая информация. В таком случае, почему же при воздействии на эти структуры нет соответствующей методики? Отвечаю — как же, есть, это электросон и лэнар, но врачи их не используют, так как электросон — электроды накладывают на глаза, а в лэнаре остроконечные импульсы сами по себе вызывают боль.

В результате проведенных исследований нами была разработана аппаратура (авторское свидетельство №2627802 от 28.01.1981), лишенная указанных недостатков и дающая соответствующий эффект. Прибор работает в двух режимах нейрорелаксации, позволяющей нормализовывать любые стрессовые реакции независимо от их происхождения, оказывает обезболивающий эффект, избавляет женщин от токсикоза при беременности, устраняет дискомфортные явления при перелетах на длительные расстояния, нормализует любые функциональные расстройства. Если пациент не мог без снотворного спать, то при данной методике доза снотворного уменьшалась в несколько раз или необходимость в снотворном отпадала.

Я как хирург знал, что в ряде случаев как наркотическое вещество использовалась закись азота. Так называемый веселящий газ, но наркоз при этом был слабым. Возникла мысль соединить закись азота, только увеличить силу тока на электроды, подаваемые на надбровные дуги и сосцевидные отростки за ушами. Методику мы назвали «электроанальгезия». В результате при проведении оперативного вмешательства (кроме случаев операций на голове) вводный наркоз проводится как обычно, а в процессе операции ни одного наркотического вещества не используется. После операции в результате отсутствия постнаркотической депрессии, связанной с осложнениями от наркотика, когда пациент находится между жизнью и смертью и требуются рениамационно-анестезиологические мероприятия, при использовании нашего метода больного помещают в палату, из которой его взяли в операционную, где параметры электронейрорелаксации доводят его без боли до выписки.

Второй предложенный метод связан с использованием солнечной энергии в определенном спектре ультрафиолетового излучения, которое насыщает клетки необходимой энергией и позволяет организму самому справляться как с функциональными, так и с патологическими нарушениями, так называемой квантовой терапией, являющейся универсальным природным средством, нормализующим все, что связано с тем, что составляет основу жизнедеятельности всего живого: людей, животных, растений, земли и воды.

**Управление по внедрению новых лекарственных
средств и медицинской техники
Министерства здравоохранения СССР**

**КОМИТЕТ ПО НОВОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКЕ**

**Выписка из протокола № 2
заседания комиссии до аппаратам и приборам,
применяемым для анестезиологии и искусственного дыхания
от 20.IV.1979 г.**

СЛУШАЛИ: Рассмотрение вопроса о целесообразности промышленного выпуска портативного аппарата для электроанальгезии «ПЭЛАНА-01», разработанного предприятием п/я В-2058 совместно с ВНИИИМТ МЗ СССР. Сообщение тт. И. П. Неумывакина, С. С. Усанова.

ПОСТАНОВИЛИ: Комиссия рекомендует для промышленного выпуска портативный аппарат для электроанальгезии «ПЭЛАНА-01», разработанный предприятием п/я В-2058 совместно с ВНИИИМТ МЗ СССР. Ориентировочное количество на 1-й год выпуска — 100 шт.

Председатель комиссии проф. А. А. Бунятян
Секретарь комиссии Л. Ф. Слободянюк

Утверждаю

Главный врач 20-й городской
клинической больницы г. Москвы
Г. А. Хазанов
19 января 1981 г.

АКТ

**о внедрении в практику 20-й городской клинической больницы
г. Москвы методов электроанальгезии и наружной контрпульсации,
предложенных тов. И. П. Неумывакиным с соавторами.**

1. С 1977 года в хирургическом отделении больницы применяется метод общего обезболивания, предложенный тов. И. П. Неумывакиным

и основанный на использовании электроимпульсного воздействия на организм в сочетании с записью азота. Электроанальгезия проводится с помощью портативного аппарата «Пэлана-01».

За указанный период проведено 309 оперативных вмешательств, длительностью от 1 до 6 и более часов по поводу аппендэктомии, резекции желудка, кардии и нижней трети пищевода, спленоренального анастомоза и др. Возраст больных мужчин и женщин от 16 до 75 лет.

Опыт использования метода общего обезболивания, предложенного тов. Неумывакиным, показал, что он является наиболее щадящим видом обезболивания из всех существующих способов. Во время проведения оперативных вмешательств с помощью данного метода отмечается стабильность гемодинамических показателей. Предварительной подготовки больных к операции не требуется. Пробуждение больных наступает сразу же после отключения аппарата и подачи записи азота. Постнаркотической депрессии у больных не наблюдается. Самостоятельно способ электроанальгезии может использоваться при подготовке больных к операции, для снятия послеоперационных болей, болей спастического характера. Существенным является то, что данный вид обезболивания может применяться у больных с поражением паренхиматозных органов, общей интоксикацией, а также у больных, склонных к аллергическим проявлениям, в том числе и на наркотические средства. При обезболивании с использованием метода электроанальгезии в сочетании с записью азота экономятся такие дорогостоящие средства, как дроперидол, фентанил, виадрил, в среднем 2 рубля за одну операцию; если учесть, что в больнице в год проводится в среднем 1000 операций, то экономия составит в год 2 тысячи рублей, а по г. Москве (около 500 тысяч операций) — 1 миллион рублей.

2. Способ наружной контрпульсации используется у больных с нарушением гемодинамики (инфаркт, шок, коллапс, массивная кровопотеря и др.). Применение наружной контрпульсации значительно улучшает общее состояние больных, электрокардиографические, реографические показатели. У больных быстрее снимаются болевые реакции, восстанавливаются функциональные сдвиги, уменьшается срок пребывания больных в клинике. Каких-либо осложнений от применения наружной контрпульсации не наблюдалось. По сравнению с внутриартериальной контрпульсацией метод прост и доступен для использования даже средним медицинским персоналом. В ряде случаев, из-за того что не удавалось завести баллон в аорту для

проведения внутриаrтериальной контрпульсации, использование наружной контрпульсации давало значительный эффект. Для достижения большего эффекта от применения наружной контрпульсации необходимо ужесточить внешнюю оболочку костюма, что улучшит работу устройства за счет более быстрого нагнетания давления в секционированные манжеты, которое должно быть не менее 300 мм рт. ст.

Предложенные тов. И. П. Неумывакиным с соавторами методы общего обезболивания в хирургической практике и наружной контрпульсации являются перспективными, полученные нами данные и экспонирование этих методов на Международной выставке «Здравоохранение-80» являются достаточным основанием для широкого их внедрения в медицинскую практику.

Заведующий анестезиологическим отделением
В. И. Масленников

Несмотря на то что прибор прошел все клинические испытания и было дано указание на изготовление малой серии, серийный выпуск его так и не был налажен. Почему?

С одной стороны, я в это время сменил работу. Мне поручили создать музей космической биологии и медицины, и сотрудников, которые помогли бы проталкивать данный прибор, у меня уже не было. С другой стороны, главный реаниматор страны А. Бунатян запретил серийный выпуск прибора. На мой вопрос, зачем он это сделал, он показал мне пачку писем, в которых написано, что *реаниматоры и анестезиологи во время операции остались бы без работы*. Специалисты подготовлены, аппаратура закуплена, а работы нет. Поэтому в угоду реанимационной и анестезирующей наук он пренебрег уникальным прибором, сохраняющим здоровье людей в любых условиях. Года 3–4 тому назад Бунатян, выступая по телевидению, заявил, что из-за отсутствия финансирования заводы в Санкт-Петербурге и Москве по выпуску эндокринных препаратов не могут получить лицензию. Поэтому Минздрав вынужден покупать сильнодействующие препараты за рубежом. Сегодня из-за сильнейших болей раковые больные, особенно находящиеся дома, получить обезболивающие не могут. Вы помните, как из-за сильнейших болей известный генерал покончил жизнь самоубийством? (И это известный человек, а что говорить про простых смертных...) Документация есть, опытные образцы есть, приборы есть, но прибора в мире нет.

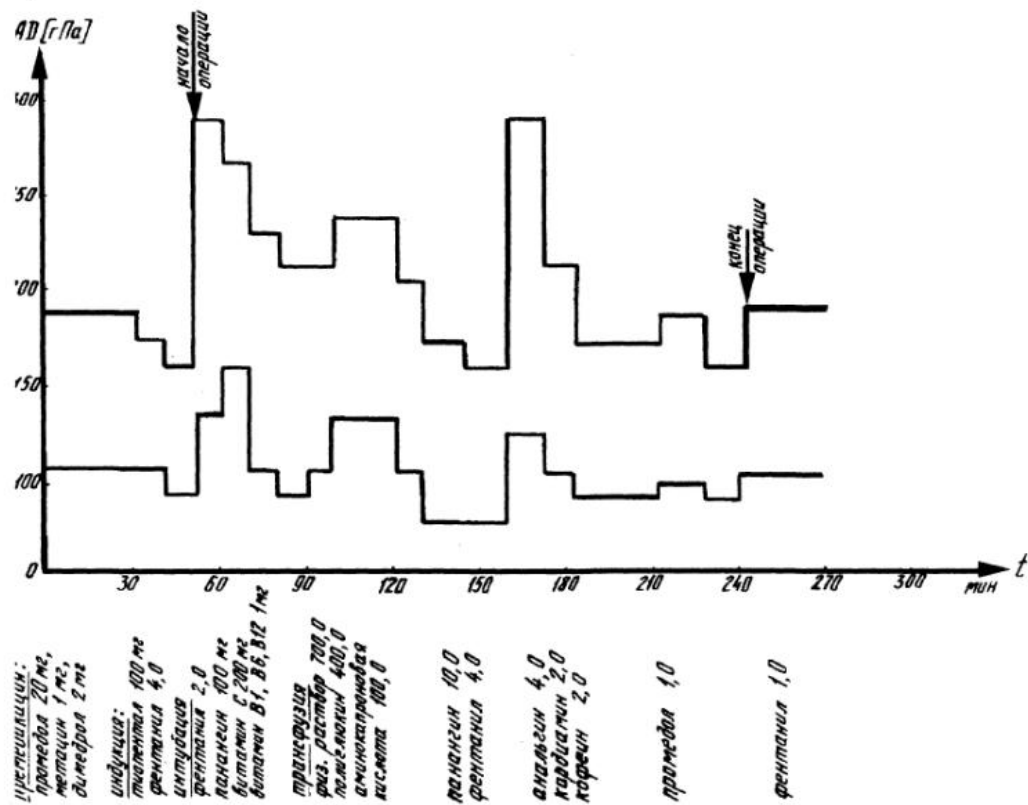


Схема проведения общего обезболивания и динамика артериального давления у больного Г. (ист. болезни 12591) во время оперативного вмешательства по поводу холецистэктомии. Основной наркоз: эфир

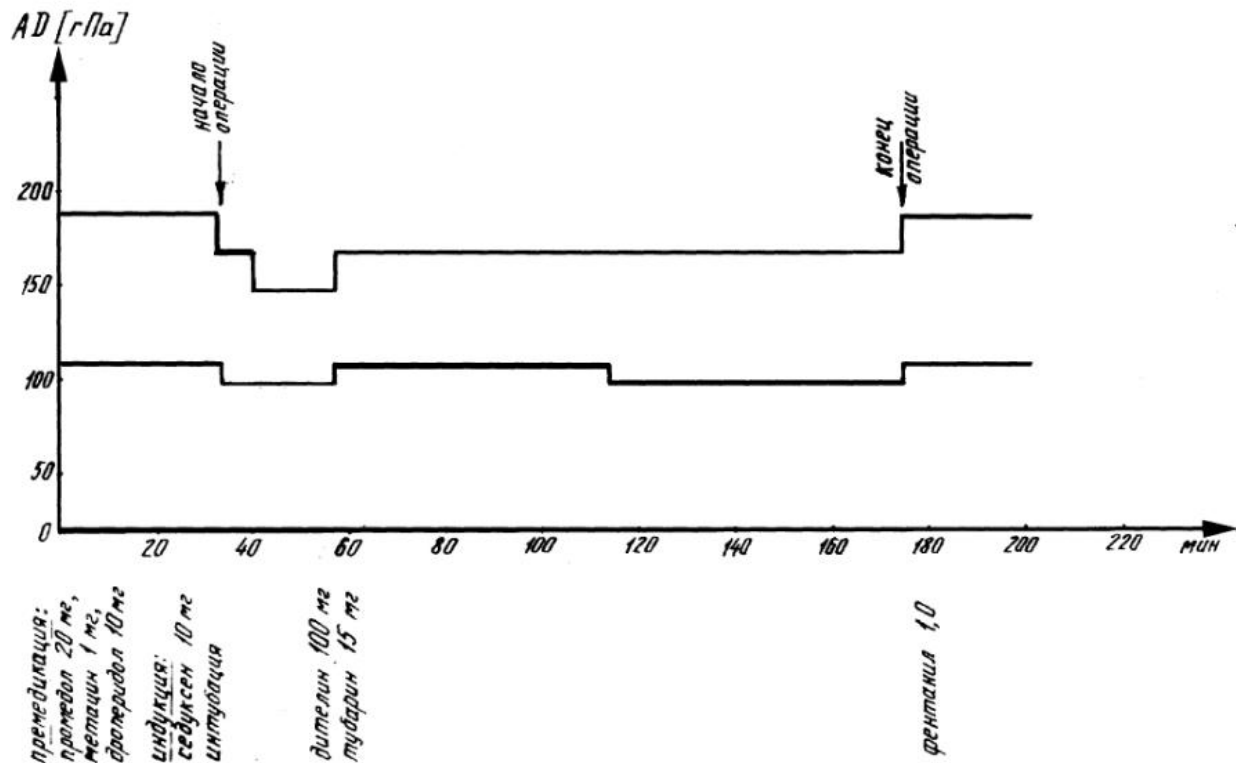


Схема проведения общего комбинированного обезболивания и динамика артериального давления у больного Х. (ист. болезни 641) во время оперативного вмешательства по поводу холецистэктомии.
Электроанальгезия, закись азота в сочетании с кислородом 4:2

Так почему же многие страны Европы (и Россия в том числе) настолько отчаянно борются не с болезнью, а со своими гражданами, позволяя им умирать от рака?! На этот вопрос есть два варианта ответа:

1. Чем больше больных, тем больше объемы продаж лекарств. К тому же, в отсутствие пациентов доктора остаются без работы!

2. Жизнь человека обесценена! Здоровый человек нужен только его семье, но не государству.

Рак во многом загадочная и трудная для лечения болезнь, рак возникает от чего угодно, порой и без всяких видимых причин. Очень трудно распознается на ранних, бессимптомных стадиях, когда поддается лечению, а когда проявляется в выраженных симптомах, то уже почти и не лечится. За последние десятилетия заболеваемость разными формами рака неуклонно растет, лечебные же успехи отнюдь не впечатляют. Куда больше пользы от предупреждения рака. Лечиться от рака стандартными, официальными методами, когда он в разгаре, это все равно что начинать копать колодец, когда ты уже умираешь от жажды. Сегодня это правило, а не исключение: ведь больные обычно слепо доверяют своим врачам-онкологам, а те иногда и сами верят, но еще чаще лишь делают вид, что верят в действенность официальных методов лечения (ножа, яда и выжигающего луча), низкая эффективность которых многократно и неоспоримо доказана, в том числе и самими онкологами.

Но ничего другого нет в арсенале современной официальной онкологии, хотя научной медицине сегодня известны буквально десятки альтернативных и вспомогательных методов лечения от рака. Но откуда может знать об этом простой человек, ошарашенный грозным диагнозом и подвергающийся со всех сторон огромному давлению как можно скорее начать официальное лечение? Конечно, если бы это лечение всегда помогало, вопросов нет, надо начинать. Но вот статистика что-то не подтверждает безусловную пользу «яда, луча и ножа».

Даже если вам повезло в настоящий момент проживать в стране, где медицинское обслуживание вроде бы на высоте (США, Канада, Австралия, Япония), методы удручающе однообразны для всех развитых стран. Химия, лучевая терапия и нож.

РАК — ЭТО НЕ СУДЬБА, А ОБРАЗ ЖИЗНИ

По моему мнению, основной бедой медицины является переоценка собственных возможностей и недооценка защитных сил организма. Больного с помощью врача научили расслабляться, у него развилась направленность не на здоровье, а на болезнь. Несмотря на тысячи разновидностей болезней, протекают практически все они однотипно: реакция организма, боль, воспаление. Соответственно строится и 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 лечение сводить к некоему стандарту (здесь, конечно, не имеются в виду случаи, требующие срочной хирургической или реанимационной помощи, а также использование лекарственных средств при острых состояниях)?

Все очень просто: больные — это обеспечение работой громадной индустрии здравоохранения, техники, фармации, то есть рынка, который за счет больных живет — чем их больше, тем «эффективнее» работает система. Выходит, что 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.

Разумеется, 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, где социальная среда и условия жизни составляют 55–60%, еще 35–40% зависит от самого человека и только за 10% отвечает медицина.

Немаловажной причиной кризиса в медицине является тот факт, что она продолжает рассматривать человека как линейную систему, набор простых составляющих, раскладывая их по отдельным направлениям: кардиологию, пульмонологию, гастроэнтерологию и т. п. Человеческий же организм, так же как и другие живые организмы, это система нелинейная и представляет собой

единое целое, где все взаимосвязано. И медицина, которая лечит 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 слито воедино и одно зависит от другого. Что же делать в случае заболевания? При разрушении какой-либо системы на смену ей в качестве альтернативы приходит более жизнеспособная, которая вбирает в себя все лучшее, что уже создано, и несет позитивные начала, и такой альтернативой является накопившая многолетнюю практику народная медицина, которой я посвятил более 30 лет из 60 лет врачебной практики, и на примерах доказывающая, что ей подвластны любые недуги, с которыми не может справиться официальная медицина.

Так что, выхода нет?

Внимательно обдумайте следующую статистику, приведенную в Британском медицинском журнале (*The British Journal of Cancer*): «Результаты исследований, проведенных эпидемиологами из лондонского Университета *Queen Mary*, одного из лучших вузов Британии, свидетельствуют о том, что более трети всех случаев заболевания раком спровоцированы четырьмя факторами: **курением, неправильным рационом питания, алкоголем и ожирением**. В ходе этой работы, которой руководил профессор эпидемиологии *Макс Перкин*, были детально изучены все обстоятельства, ведущие к онкологическим заболеваниям. Исследователи проанализировали статистические данные о больных раком с 1993 по 2007 год и составили сравнительные таблицы, где учитывались самые разные факторы риска, от дефицита ультрафиолета до употребления чрезмерного количества соли и профессиональных заболеваний, и их влияние на состояние больного. «Множество людей убеждены, что заболевание раком — это судьба, генетическая предрасположенность и пр. Однако в ходе работы мы убедились, что не менее 40% онкологических случаев можно было бы избежать», — заявляет профессор Перкин.

Среди факторов риска, которые приводят к заболеванию раком у мужчин, 23% принадлежит курению, 6,1% — дефицит фруктов и овощей в рационе, 4,9% — воздействие вредных веществ по месту работы, 4,6% — алкоголь, 4,1% — излишки веса и 3,5% — злоупотребление солнечным загаром и соляриями.

Среди факторов риска, которые приводят к заболеванию раком у женщин, также лидирует табак (15,6%), затем идет тучность (6,9%), различного рода инфекции и, в том числе, ВИЧ (3,7%), злоупотребление загаром и соляриями (3,6%), дефицит фруктов и овощей в рационе (3,4%) и алкоголь (3,3%).

Значит, каков вывод? Рак — не болезнь, а состояние, в которое вы себя загнали. НАДО ВЫБИРАТЬСЯ!

* * *

И вот здесь я хочу отметить следующее. Рак — это трагедия всего человечества, всей планеты, и бороться с ним надо сообща, медикам и ученым разных стран не скрывать ничего, никаких тайн в достижениях, никакой коммерции быть не должно. Но наш мир, увы, несовершенен...

Вот сколько страшилок я вывалил на вас, дорогие читатели. Но я надеюсь, вы поняли, что «спасение утопающих — дело рук самих утопающих». Нельзя допускать болезни в свой организм, даже мысли об этом. Предотвратить легче, чем ликвидировать. И я вам помогу (согласуясь с личным опытом и опытом моих коллег), расскажу, что надо делать...

И весь материал следующего раздела мы посвятим ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА.



ПРОФИЛАКТИКА РАКА

ПОЧЕМУ БОЛЕЮТ ЛЮДИ?

Потому что нарушают законы Природы. Жизнь — это процесс, в котором постоянно идет борьба противоположностей, старого и нового, с одновременным стремлением организма к саморегулированию.

Человек — дитя Природы, и он незримыми энергоинформационными путями связан со Вселенной, где лежит духовное начало, которое современной наукой полностью игнорируется. Главным предметом внимания развития нашей цивилизации должен быть нравственный и духовный уровень становления каждого человека, на основе чего должна развиваться и наука, и техника. К сожалению, на сегодняшний день нигде нет структур, которые бы поставили решение этой проблемы на государственный уровень. Тех, кто отрицал, что Земля вертится, что существуют такие понятия, как кибернетика и генетика, и многое другое, называли мракобесами, а сейчас, когда духовные и нравственные начала жизни людей изгнаны из жизни, это как называется?

На повестке дня стоит проблема не жизни, а выживания, и каждый человек, и все человечество в целом должны понять, что они являются частью Вселенной, которая зависит от их духовной направленности и влияния на развитие всех глобальных процессов на Земле, формируют свои заболевания, обстоятельства жизни, различные катаклизмы в Природе. Невыполнение норм морали, увеличение зла на планете поставили человечество на грань существования. Человек должен стать высокодуховным, высокоморальным существом.

Что же 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 устойчивее к применяемым средствам. Вот почему появляются лекарства второго, третьего и т. д. поколений. В настоящее время все больше специалистов приходят к выводу об инфекционной природе 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.*

Как известно, в организме 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. 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 этом веке следует ожидать еще более опасных инфекций и, соответственно, болезней. И мы видим тому подтверждение. 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, среди которой не только паразиты, а много полезных микроорганизмов, надо держать в «черном теле» и не давать ей проявлять себя.

Откуда берется патогенная микрофлора в организме? В первую очередь, это ослабление организма за счет *нефизиологического питания, легкоусвояемых углеводов, рафинированных продуктов, изделий из муки высокого помола, жареного, жирного, копченостей, животного белка (мясо), молока и др.*

Организм больных людей, с одной стороны, 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 и отсутствия 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 энергoinформационном уровне, могут делать с ним все, что захотят, характер заболеваний при этом не имеет значения. Надо просто восстановить внутреннюю эндоекологическую 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.

Что касается проблемы рака. Как вы уже поняли, теорий его возникновения существует много, но однозначного ответа нет. Только общеизвестно, что онкологическое заболевание — 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, 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 того же закисления внутренней среды, клетка 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 снижению рН (кислотно-щелочной показатель) организма из-за

постоянного недостатка кислорода, которого в такой пище нет. 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 тоже 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.

Известно, что первая раковая клетка может возникнуть в организме за несколько месяцев (а то и лет!) до ее проявления на рентгеновских снимках. Важно то, что каждую из 300 видов раковых клеток объединяет одно общее свойство — они способны к жизни лишь в кислой среде ($pH = 5,55$ или ниже).

То есть основной причиной возникновения раковых заболеваний является постоянное снижение водородного показателя всех жидкостей организма и выдыхаемого воздуха до критических величин! Это говорит о том, что показатель кислотно-щелочного баланса pH жидких сред организма и выдыхаемого человеком воздуха играет ключевую роль в возникновении онкологических заболеваний и сопротивлении по отношению к ним. И если этот показатель не привести экстренно в норму, раковая клетка продолжит свой рост и скажет вам только «спасибо». С момента возникновения онкологического процесса до смерти заболевшего в среднем проходит всего 26 месяцев.

На I стадии заболевания «толщина» ауры человека составляет примерно 16 см. Ко времени IV стадии аура онкологического больного уменьшается до совпадения с границами контуров человека, а затем исчезает. Данный факт говорит о том, что душа покидает тело заболевшего и этот процесс уже необратим. Снимки различных онкологических образований, выполненные специальной аппаратурой, с высокой точностью указывают на места «повреждения» ауры, дают представление о ее негативных изменениях. Это является прямым свидетельством возникновения очага рака.

На I–III стадиях своего развития раковая опухоль находится в кислой бескислородной среде. На IV стадии она делается гораздо более прожорливой и требует большего количества глюкозы, холестерина, а также кислорода. Когда питательного материала становится недостаточно, раковое образование «съедает» всего человека, начиная с его жировых отложений. При этом умирающий от рака испытывает мучительные предсмертные боли.

Вы должны знать, что рН крови в норме должен быть 7,35–7,45, венозной крови и межтканевой жидкости 7,26–7,38. Установлено, что даже незначительное снижение кислотно-щелочного 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, например, те же трихомонады, которые, по данным некоторых ученых, 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 онкологических заболеваний, но моя врачебная практика позволяет разделять этот взгляд. Вот почему, не нормализовав работу желудочно-кишечного тракта, а это основа иммунной системы, особенно печени, практически невозможно бороться с таким грозным недугом, как **рак**.

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

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.

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 100 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, внутрисполостная, 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 соединительнотканых 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.*

Главная роль соединительнотканых структур заключается не только в обеспечении и поддержании функциональной деятельности 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, невостребованность, пессимизм, унижение, оскорбление могут служить причиной возникновения различных заболеваний: язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, невротозов, **рака** 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 (*В. П. Казначеев, П. П. Гаряев*). Врач *А. К. Чернощев* 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 (жилище, обувь, транспорт и т. п.), из-за чего резко снижена его энергетическая сущность, то можно себе представить, что будет происходить на этом фоне в организме: появление новых форм микробов, бактерий или возникновение новых заболеваний, причем еще в более вирулентной (заразной) форме.

Наконец, в последнее десятилетие все больше появляется работ, связанных с проведением исследований в области энергетической сущности человека (*В. Казначеев, В. Сафронов, Д. Верещагин, 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 чаще работает система (человек), тем безупречнее ее электромагнитная природа — аура (применительно к живым объектам), которая у человека должна быть определенной формы и цвета, с изменением чего наступает болезнь. Вот почему, как считают многие авторы, в том числе и я, 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.

Одним из оригинальных взглядов на процессы старения и заболевания раком является теория профессора *Кацудзо Ниши* (Япония), известная всему миру как система здоровья Ниши, связанная с *нарушением обменных процессов*. Переработка и сгорание пищи идет с достаточным количеством кислорода, которого всегда не хватает при употреблении вареной, жареной пищи,

большого количества животных белков, 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 Кацудзо Ниши, 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 трудно выводимую щавелевокислую 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 Кацудзо Ниши, 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.*

В начале прошлого века лауреат Нобелевской премии *Илья Ильич Мечников*, создавший теоретические основы по проблеме старения и фактически являющийся одним из основоположников иммунологии, доказывал, что все болезни свои корни имеют в желудочно-кишечном тракте. Сейчас много говорят об иммунитете, создают различного рода иммуномодуляторы, иммунодепрессанты, абсолютно забывая, что на самом деле иммунная система — это состояние желудочно-кишечного тракта. Именно от его работы зависит состояние практически всех систем организма. Если до 30, даже до 40 лет ЖКТ еще как-то справляется с работой по переработке продуктов питания, то после 40 лет толстый кишечник забивается отходами, деформируется, растягивается, сдавливает и вытесняет со своих мест другие органы, нарушая, в свою очередь, их функции. Вареные продукты, особенно животного происхождения (мясо, рыба, яйца), фактически создают

в кишечнике гнилостную микрофлору, перегружают выделительную систему, на что тратится колоссальное количество энергии, приводят к перерождению слизистой оболочки, что вызывает в ней различного рода патологии: полипы, камни, опухоли, кисты различных органов. Все это приводит к запорам, причиной которых является избыточное потребление следующих продуктов: все виды мясных, шоколад, сладости, молоко, белый хлеб, торты. Так как печень и почки не могут справиться с наступившей интоксикацией организма, то в процесс удаления продуктов метаболизма включаются кожные покровы. Вот откуда прыщи, угри, папилломы, фурункулы, меланомы, базилиомы, псориаз, экзема и т. п. Боли в суставах, похудение, упадок сил, нарушение менструального цикла, сердечной деятельности, нервной системы, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз, **рак** и т. п. — все это нарушение работы ЖКТ.

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.

Хочу 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 в борьбе 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 надо 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 надо 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.

Любопытное явление в Природе подсмотрел один из ведущих врачей-терапевтов 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 200 и более лет. Ю. А. Андреев сотворил подобие панциря черепахи, состоящее из двух створок с деревянными ребрами размером 2,5×1,5 м, высотой 1,6 м, обтянул каркас хлопчатобумажной тканью, пропитанной воском. Внутри размещен топчан. Металлических частей нет. Створки с одной стороны соединены петлями. Эту конструкцию он применял в лечении больных.

Меня связывала с ним многолетняя дружба, поэтому в один из своих приездов в Питер я изъявил желание побывать в сконструированной им «черепахе». Что же оказалось? Через какое-то время (мгновение) я практически отключился от внешнего мира, пребывая в каком-то состоянии невесомости. Вот уж где я лишний раз убедился, что с возрастом в результате различных причин процессы сжатия доминируют над расслаблением, а здесь в «черепахе» я распластался на ложе подобно выброшенной на берег медузе. Может быть, я плохо спал в поезде, но здесь я заснул, ибо давно умею при необходимости расслабляться в любой ситуации. Юрий Андреевич спрашивает: «Как ты думаешь, сколько времени ты находился в «черепахе»? Отвечаю: «Часа 3–4, не меньше». Каково же было мое изумление, когда я услышал, что я пробыл в «черепахе» всего 12 минут. Не поэтому ли черепаха живет так долго в своем панцире, где ощущение времени меняется, а окислительно-восстановительные процессы переходят на заложенные Природой естественные механизмы, что и свойственно здоровому человеку? Конструкция корпуса черепахи как бы концентрирует, останавливает время, что и позволяет жить черепахе до 200 лет. Кстати, те, кто употребляет черепашие мясо, обращают внимание на то, что оно оказывает благоприятное действие на организм по сравнению с мясом других животных. К сожалению, Ю. Андреев уже ушел в мир иной.

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 какой-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 работают 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 — 4 месяца, костная ткань — 1 год, тело обновляется на 98% за 2 года. Если до недавнего времени считалось, что клетки мозга и сердца живут без воспроизведения столько, сколько длится наша жизнь, то уже есть доказательства, что при определенных условиях они восстанавливаются.

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 кислотно-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 «капилляротерапия» 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 тыс. 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 думаете; мы боимся заболеть, потерять, умереть. Например, *М. Лежепёков* считает, что **рак — это на 100% результат обиды и страха.**

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, здоровый, 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, превращающая 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».*

Вот и рак — это болезнь духа. Не придумывайте его себе.

Иван Савельевич Бединский, один из народных целителей, так высказался в поэтической форме о таком явлении, как страх:

*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 сознание.
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.

В развитии **рака** стресс играет особую роль. Открытие стрессорной реакции организма канадским физиологом Г. Селье (1930-е годы) считается одним из наиболее крупных

в медицине. Стресс, стрессорная реакция — общераспространенные термины, обозначающие состояние организма, его ответ на чрезвычайную ситуацию или чрезвычайное воздействие.

Любое чрезвычайное воздействие, по Селье, вызывает в организме стадийные изменения, описанные как *общий адаптационный синдром*.

Первая стадия — стадия тревоги — характеризуется максимальным выбросом энергии, необходимой для того, чтобы выжить, спастись. Энергии требуется много, и черпается она прежде всего из запасов углеводов (в первую очередь расходуется гликоген печени), а в случае недостаточности — из белков и жиров.

Организм, мобилизовавший необходимый минимум своих ресурсов, чтобы выжить, платит за это последующей недостаточностью — функциональной и даже структурной: развивается характерный синдром стадии тревоги — повышенная функция гипофиз-адреналовой системы, эрозии в желудочно-кишечном тракте, инволюция тимико-лимфатической системы как проявление общего катаболического синдрома и, следовательно, падение иммунитета и уровня защиты организма. Организм, переживший стресс, на какое-то время становится более уязвимым для повреждающих воздействий, в том числе связанных с болезнями.

При прекращении или ослаблении повреждающего воздействия описанные изменения переходят в *стадию восстановления — стадию резистентности*, в которой на смену катаболизму приходят анаболические процессы (то есть усиленный синтез белка, восстанавливается энергетика). Если же воздействие усугубляется, то стадия тревоги переходит в *стадию истощения*, что приводит организм к гибели.

С первого взгляда обращает на себя внимание общность проявлений стадии резистентности и состояния неспецифически повышенной сопротивляемости. Более того, при изучении моделей стресса выяснилось, что *адаптогены, смягчая, сглаживая признаки поломки и распада в стадии тревоги, ускоряют наступление стадии восстановления*.

Таким образом, регуляция, оптимизация стресса представляется одним из главных свойств адаптогенных воздействий. Как уже было отмечено, **значение стресса в онкологии особое**. Дело в том, что основные методы лечения онкологических больных — оперативное вмешательство, химиотерапия и лучевая терапия — также представляют собой стрессорные воздействия. Свообразным

стрессом для организма больного является и сам опухолевый процесс. Поэтому стресс у истощенных онкологических больных нередко переходит в патологическую реакцию и имеет для организма чаще всего отрицательные последствия. Но возможно и лечебное влияние стресса на развитие опухолей в тех случаях, когда реакция не выходит за физиологические пределы.

Большое число экспериментальных и клинических работ свидетельствует об усилении процесса метастазирования опухолей после значительных стрессорных воздействий (операция, переохлаждение, перенапряжение, перегревание, наркоз, введение АКТГ (адренокортикотропный гормон) и гидрокортизона — основных гормонов, запускающих стрессорные реакции). Результаты работ американских исследователей показали, что стрессорные воздействия могут играть роль пробуждающего толчка в судьбе «дремлющих» раковых клеток, которые обычно попадают в разные органы еще на начальных стадиях развития опухоли и представляют собой основу последующего метастазирования опухолей.

Ослабить «взрывную способность» опухолей пытались разными способами, в том числе с помощью антикоагулянтов, препаратов, тормозящих синтез гормонов в коре надпочечников, новокаина. Как антистрессоры могут выступать обезболивающие средства, наркотические вещества, активационная терапия (по Л. Гаркави и Е. Квакиной) с применением магнитного поля. Но наибольшую вероятность решения этой проблемы дает нам все та же *теория умеренной стимуляции функций систем естественной защиты организма с помощью адаптогенов**. Они успешно выступают в роли регуляторов стрессорной реакции, смягчая, ослабляя явления «полома» реакции тревоги, усиливая защиту организма и вызывая соответствующее торможение развития опухолей (доказано в лаборатории Н. В. Лазарева работами К. В. Яременко).

Однако на практике у онкологических больных достичь с помощью адаптогенов оптимального состояния систем удастся далеко не всегда. *Это связано с высокой зашлакованностью организма онкологических больных (особенно при наличии большой опухоли),*

* **Адаптогены** — фармакологическая группа препаратов природного или искусственного происхождения, способных повышать неспецифическую сопротивляемость организма к широкому спектру вредных воздействий физической, химической и биологической природы.

которая делает «глухими» клетки иммунной системы, как и центры, регулирующие защитные реакции. И разорвать порочные круги, которые складываются в организме больного со злокачественной опухолью, оказывается весьма трудно.

Необходимым условием эффективного действия адаптогенов как средств, вводящих организм в зону здоровья, является *достаточная степень очищения организма*. Кроме того, необходимым условием работы адаптогенов является *насыщение организма достаточным количеством витаминов и микроэлементов*.

Имеется большое количество литературы, доказывающей важную, а иногда и решающую роль духовного настроя человека в обеспечении достаточного уровня его здоровья. Показано, что длительные состояния депрессии, обиды, злобы являются факторами, предрасполагающими к возникновению **злокачественных опухолей (рака)**. И наоборот, истинная активная вера, добропорядочность и воля человека не только предупреждают различные болезни, но и приводят к излечению в самых, казалось бы, безнадежных случаях.

Статистика свидетельствует, что онкологическая заболеваемость существенно выше в группах лиц, перенесших психоэмоциональные травмы-стрессы (развод, смерть близких и т. п.). С другой стороны, известно о меньшей онкологической заболеваемости среди верующих и духовно очищающихся людей.

Рак часто описывается в литературе как болезнь людей, находящихся в состоянии душевной депрессии. Существует и такая точка зрения, что рак — болезнь кармическая, возникающая как расплата за грехи. Вместе с тем, как уже было сказано, активная жизненная позиция и оптимизм представляют собой важнейшие условия преодоления этой болезни. Возникающий в ряде случаев союз медика и священника в лечении представляется необходимым.

Половина психологических проблем, которые имеют место, относится не к медицине, а к вопросам пасторской психологии и психиатрии. До революции пасторская помощь была хорошо развита. Тот, кто хотел быть здоровым, обязательно имел духовника. Духовник, как наблюдающий вас участковый врач, знает все особенности вашей жизни и тонкости души. К нему обращаются после перенесенного стресса, в период сомнений, болезней, духовник ходатайствует перед Божиим престолом об исцелении при той или иной болезни.

Для человека невоцерковленного выходом из положения может быть обращение к психологу. Психолог определенным образом, в диалоге воздействует на душу. Следует только учитывать, что в последнее время в психологии и психотерапии появился ряд методик скрытого разрушающего воздействия на психику, прежде всего это касается НЛП — нейролингвистического программирования: разного рода тонких, так называемых суггестивных методик — методик внушения, в результате использования которых происходит «микрогипнотическое» воздействие на человека. Еще меньше для восстановления душевного равновесия подходят массовые сеансы исцеления, которые не излечивают, а чреватые приобретением оккультных заболеваний.

Человек не должен оставаться один на один со своей бедой, окунаться в омут печальных мыслей, переживаний и страхов. Следует признать, что религиозность — важный фактор в жизни человека. В индивидуальной реабилитации мы должны стремиться к психической уравновешенности и духовной гармонизации как важнейшему условию достижения оптимального уровня здоровья и повышения противоопухолевой сопротивляемости.

Обиды, горести, печали, разные негативные эмоции и оценки начнут атаковать сознание человека, шептать, кричать, внушать ему и будут заставлять его вернуться к своему прежнему образу жизни. Они тяжелым замком закрывают душу человека от его сознания. Делая человека поверхностным, мелочным, подозрительным, жадным и вместе с этим недальновидным.

Люди, подчиненные негативным качествам, словно ждущие воды у закрытого питьевого крана. Они ждут, мучаются от жажды и от нее становятся раздражительными, нетерпимыми. Если же появится из крана маленькая капля воды, начнут толкаться, отпихивая друг друга, чтобы эту маленькую каплю, которая никак не разрешит их жажду, выпить самому.

Так действуют люди, не желающие расставаться со своими обидами и другими тягестями. Так люди сами себе не позволяют получить родник изобилия.

Негативные эмоции создают душевную боль.

Душевная боль вполне физическое чувство. Напряжение, которое чувствуется на органах грудной клетки, печени. Оно отдает эхом в почки, способно ухудшить работу щитовидной железы. А вообще бьет по тому, что у человека от природы слабее.

А главное вот что. Организм человека устроен таким образом, что однажды испытанный, например, страх превращается в химическую реакцию, и организм привыкает к ней. Это заставляет человека искать подобные переживания в жизни снова и снова, как наркоман ищет дозу. Получается, «человек — наркоман страха». Американские ученые увидели этот процесс воочию: клетки получают столь огромное количество нейропептидов, выделяемых химическим путем в результате чрезмерных эмоций, что делятся на такие дочерние клетки, которые хотят потреблять только данные пептиды в качестве «пищи» и ничего больше. Поэтому люди обречены на болезни, обижаясь все больше и пугаясь все чаще.

Вывод: *здоровье зависит от характера нашего мышления, сознания, направленного на удовлетворение насущных потребностей человека, когда духовная сторона выключена из жизни, что разрушительно влияет на функции организма. Изменив только сознание, независимо даже от характера питания, образа жизни, можно привести себя в равновесие, живя по законам Вселенной, Природы (Гармонии, Добра, Милосердия, Нравственности и др.), и достичь физического и духовного здоровья.*

Я коснулся только нескольких теорий и взглядов на возникновение заболеваний, а их гораздо больше, и каждый автор 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, я за основу всех моих исследований взял физиологические процессы, происходящие в организме, а это: значимость кислорода, жидкостного «конвейера», перекиси водорода, кислотно-щелочного равновесия — гомеостаза, ультрафиолетового света в определенном диапазоне, в котором работает клетка.

К сожалению, каждый из представителей существующих академических школ 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.

Официальная медицина продолжает игнорировать достижения традиционной народной медицины и Российской профессиональной медицинской ассоциации, вице-президентом которой я являюсь. В течение более 20 лет мы считаем, что народная медицина должна стать неотъемлемой частью официальной медицины, как, например, в Казахстане, Украине, Китае, Индии, Японии и др. И в некоторых европейских странах натуропатия является одним из направлений официальной медицины. А в России основное направление официальной медицины — использование химических лекарственных средств, которые уже сами по себе зачастую вызывают заболевания, с которыми она не может справиться. Это путь «медицины болезней». Например, я утверждаю, что такой болезни, как гипертония нет, а есть состояние, вызванное более чем 40 причинами, устранив хотя бы часть которых можно победить гипертонию... То же я утверждаю, про СПИД и про рак...

Лет 10 назад в газете «Аргументы и факты» я заявил, что рака и СПИДа нет. Со СПИДом мне стало понятно еще в 1988 году, когда на IV Конгрессе по СПИДу в Стокгольме, мы (*В. А. Ильин и И. П. Неумывакин*) в статье «Способ коррекции иммунодефицита» заявили, что СПИДа нет, а есть синдром приобретенного иммунодефицита.

А дело было так. Один американский ученый-микробиолог в одной своей статье заявил, что такое возможное состояние, называется СПИДом, а позже слово «возможное» исчезло и СПИД превратился в самостоятельное заболевание, которое было искусственно возведено в ранг неизлечимых болезней.

При этом еще никто не видел вируса СПИДа, а диагноз ставят на основе симптомокомплекса, хотя еще в 1990-х годах видными учеными США было официально доказано, что вируса нет.

То есть признание СПИДа было заявлено в интересах бизнеса. Более подробно об этом написано в книге «Эндозкология здоровья». Так как я всегда отвечаю за сказанное, то в этой книге я попытался ответить на возникшие у меня вопросы о причине

рака (хотя я и не онколог), с учетом собственного опыта и анализа взглядов различных ученых.

Но тем не менее существуют громадные медицинские центры, возглавляемые академиками, которые лечат такие болезни методом тыка, как говорят технари, и превращают человека в неизлечимо больного. А с помощью народных средств и предлагаемых мною методов это заболевание исчезает за 1–2 месяца, причем пациент освобождается также и от лекарственной зависимости. То же самое можно сказать относительно многих других так называемых неизлечимых болезней, которых в настоящее время насчитывается более 20 тысяч. А сколько специалистов, лечащих эти «болезни»?!

«Разорвать» человека на составные части «разорвали», а вот соединить все воедино в России нет специалиста. Не посчитайте меня нескромным. Но я так говорю, потому что заинтересован в благополучии и здоровье россиян, чему отдал более 60 лет жизни... Действительно стоял у истоков и много сделал для космической медицины, а сейчас, не побоюсь сказать, прилагаю все усилия, чтобы в России была создана настоящая «медицина здоровья». Все, что я предлагаю, проверено на практике. И я авторитетно заявляю: неизлечимых болезней нет, а есть состояние, в котором находится организм человека (кстати, часто и по вине самого человека, и по вине врачей, плохой экологии и т. д. и т. п.) и оздоровить который можно по моей оздоровительной системе.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА

ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ПАТОЛОГИЮ

1. Животные жиры (мясо, рыба, яйца). Исследования, проведенные в США, показали, что животные жиры способствуют развитию опухоли.

2. Копченые или вяленые продукты (колбасы, сало, рыба). 50 г копченой колбасы оказывают такое же воздействие, как пачка сигарет, а банка шпрот — как 60 пачек!

3. Животное молоко (коровье, козье).

4. Использование микроволновой печи! Индукционная печь! Мобильный телефон!

5. Пережаренные (горелые) продукты.

6. Окисленные жиры (много раз пережаренные растительные масла, все нагретые до более чем 60 °С растительные масла — особенно подсолнечное, рапсовое).

7. Все рафинированные (осветленные хлором) продукты: белая мука, белые булочки, хлеб белый, сахар, белый рис.

8. Заплесневевшие или с пятнами овощи (картофель, орехи, грибы). Выбрасывайте заплесневелые продукты. Плесень проникает насквозь и своими нитями опутывает весь продукт, даже если только кусочек испорчен. Не жалейте. Следите, чтобы не было плесени в холодильнике, посуде, таре для хранения продуктов.

9. Нитриты и нитраты (консерванты) для окрашивания мясных и рыбных продуктов в красно-темные оттенки (салами, ветчина, копченая рыба и т. д.).

Кстати, когда я работал над книгой, по всем каналам телевидения прошел сюжет о заявлении Всемирной организации здравоохранения о том, что потребление всех переработанных мясных продуктов, а это колбасы, сосиски, сардельки, ветчины и т. д. и т. п. — путь к раку.

Например, ежедневное потребление всего 50 г продукта из красного мяса. Исследования проводились в течение 10 лет 200 специалистами из нескольких стран.

10. Пестициды. Вредные вещества накапливаются в кожуре. Поэтому обязательно очищайте овощи (особенно это касается огурцов), а у корнеплодов отрезайте верхушку. При варке овощей первый отвар слейте, затем долейте кипятка. Храните пищу только в холодильнике: при комнатной температуре нитраты переходят в нитриты, то есть канцерогены.

11. Большое количество продуктов или воды, содержащих железо. В питьевую воду попадают железо и свинец. В ней содержится хлор, который образует канцерогенные соединения. При кипячении воды отрицательные свойства хлора усиливаются.

Мы вдыхаем вредные пары, когда принимаем душ или ванну. Используйте фильтры для воды и специальные насадки для душа.

12. Все газированные напитки: минеральная вода, лимонады, кола.

13. Употребление черного чая, кофе.

14. Алкогольные напитки.

15. Амальгамовые пломбы! Ртуть, кадмий, алюминий, палладий, олово.

16. Все чистящие продукты, содержащие хлор (порошки + мази).

ФАКТОРЫ, ТОРМОЗЯЩИЕ РАЗВИТИЕ ПАТОЛОГИИ

1. Желтые и оранжевые овощи и фрукты (тыква, морковь, абрикосы, апельсины) содержат вещества, необходимые в борьбе со старостью и при профилактике рака. Морковь и тыква содержат бета-каротин, обладающий свойством предупреждать перерождение здоровых клеток в злокачественные (особенно в простате, легких, шейке матки, молочных железах, поджелудочной железе и толстом кишечнике). Ежедневная доза около 50 г моркови и 200 г тыквы.

2. Лук содержит кверцетин, который подавляет образование злокачественных клеток в молочных железах, предстательной железе, яичниках. Ежедневная доза 40–50 г.

3. Помидоры содержат ликопин — мощный антиоксидант, нейтрализующий свободные радикалы кислорода, часто вызывающие рак. Учтите, что ликопин есть не во всех помидорах, а только в ярко-красных. Доза 2–3 шт. в день.

4. Клюква и черная смородина богаты витамином С, усиливающим иммунитет.

5. Овощи + фрукты зеленого или фиолетового цвета: все виды капусты, редька.

6. Все проросшие злаки (овес, пшеница, ячмень).

7. Отруби содержат пищевые волокна, способствуют очистке организма, а также содержат так называемые балластные вещества, которые связывают канцерогены в кишечнике и предупреждают возникновение рака кишечника. Ежедневная доза 35 г.

8. Зеленый чай содержит больше противораковых веществ, чем черный. Ежедневная доза 3–4 чашки зеленого чая. То же относится к ромашковому чаю.

9. Шиповник содержит вещество галлат эпигаллокатехина, которое «программирует» гибель раковых клеток. Доза в день 4–5 чашек запаренного шиповника.

10. Зелень и морские водоросли дают организму хлорофилл.

11. Древнее средство профилактики рака — чеснок. Богат селеном — микроэлементом, который защищает от канцерогенов желудка, толстую кишку, пищевод, ротоглотку, молочные железы и кожу. Ежедневная доза 1–2 зубчика в день.

12. Грецкие орехи оказывают противораковое действие за счет влияния провитамина А и витамина Е — антиоксиданта, который нейтрализует свободные радикалы кислорода, часто вызывающие рак (профилактическая доза около 50 г в день).

13. Ешьте простую пищу: отварной картофель, щи, борщи, кисели, салаты из овощей и дикорастущих трав — сныти, крапивы, подорожника, одуванчика, первоцвета.

14. Некоторые жиры приносят пользу: неочищенные растительные масла, особенно подсолнечное, оливковое, рыбий жир. Жарить только на оливковом масле холодного отжима или на кокосовом масле.

15. Рыба и морепродукты содержат жирные кислоты, препятствующие образованию рака. Они стимулируют обменные процессы, предупреждают атеросклероз. Тунец, лосось, сардины богаты витамином D, который подавляет образование сосудов, питающих опухоль, и омега-3 жирными кислотами, которые повышают противоопухолевый иммунитет. Ежедневная доза 150 г.

16. Полезны продукты, богатые кальцием: сыр, творог, кисломолочные продукты.

17. Красное натуральное сухое вино обладает противораковым эффектом (прежде всего для почек) за счет большого содержания кверцетина, ресвератрола — биофлавоноидов, защищающих клетки от перерождения. Профилактическая доза 150–200 мл в день.

18. Редис, сельдерей, хрен содержат индолы и изотиоцианаты — сильные антиканцерогенные вещества. Доза 50–60 г этих продуктов.

19. У вегетарианцев количество опухолей значительно ниже.

20. Замените обычную соль на морскую. Этим вы будете страховать себя от онкологических заболеваний.

21. Лопух горький — великий целитель. В Древнем Китае высоко ценился сок лопуха. Его возделывали как огородную культуру и корни добавляли в салаты.

22. Красная свекла — ежедневный продукт в рационе. В ней круглый год сохраняются целебные свойства. Ежедневно надо потреблять не менее 200 г — в сыром или вареном виде. Очень полезен сок сырой свеклы. При раковых заболеваниях рекомендуется выпивать в день 1 л свекольного сока, добавляя сливки или молоко, чтобы не обжечь гортань.

23. Не курите. Причина 30% опухолей — курение.

24. Используйте защитную одежду на производстве. Причина 4% опухолей — производственные вредные вещества.

25. Не волнуйтесь. 16% опухолей — результат стрессов, отрицательных эмоций. В большой опасности иммунная система у людей, которые подвержены депрессии и не имеют душевной поддержки.

26. Сведите потребление алкоголя к минимуму. Причина 3% опухолей — потребление алкоголя.

27. Не загорайте после 11 часов утра. 3% опухолей — результат длительного пребывания на солнце.

28. Употребляйте гормональные препараты только в случае крайней необходимости. Причина 1% опухолей — болеутоляющие медикаменты, медицинские процедуры.

29. Следует избегать:

- синтетического белья, которое электризуется при низкой влажности окружающего воздуха;
- поднятия тяжестей (у больных мастопатией возникают при этом боли в груди);
- ушибов и травм, так как вследствие этого со временем могут развиваться опухоли.

Запомните! При обнаружении любых опухолей самолечение недопустимо! Простейшей защитой людей от рака являются, прежде всего, меры профилактики онкозаболеваний, а также эффективное, правильное и своевременное лечение заболевших.

ПРЕДРАКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Это болезни, которые, если их не лечить, могут с довольно большой вероятностью перейти в онкологические. К таким болезням относятся, прежде всего, *хронические воспалительные заболевания: гастриты, эрозии, язвы*, а также *доброкачественные опухоли — мастопатии, фибромиомы, аденомы, полипы, папилломы* и пр.

Больные с перечисленными заболеваниями нуждаются в постоянном наблюдении и проведении общеоздоравливающих процедур и специального лечения.

При гастрите с пониженной кислотностью необходимо, прежде всего, соблюдать специальную диету (особенно при обострениях), а также принимать лекарственные травы и сборы, стимулирующие желудочную секрецию и обладающие противовоспалительными и регенераторными свойствами: *подорожник, чистотел, тысячелистник, зверобой, календулу, полынь, золототысячник, аир, душицу, одуванчик, ромашку, листья и почки березы, корни лопуха*, а также употреблять *лук, петрушку, сельдерей, чеснок, редьку, хрен, фасоль*, из ягод — *калину, крыжовник, шиповник (плоды)*.

При гастрите желательно все же назначать один из таких *адаптогенов успокаивающего типа действия*, как *валериана (корень), пион, лабазник, иван-чай (кипрей)*. Лабазник и иван-чай следует принимать в осенне-зимний период в виде чая.

При наличии язв или эрозий в желудочно-кишечном тракте необходимо систематически принимать лекарственные травы и сборы, обладающие регенераторными и противовоспалительными свойствами: *подорожник, тысячелистник, календулу, зверобой, ромашку, алоэ, листья березы, мать-и-мачеху, лопух (корень), череду, облепиху, хвощ, чистотел, лабазник* и др. Перечисленные лекарственные растения применяются также при наружных поражениях кожи и при таких заболеваниях женской половой сферы, как эрозия шейки матки (внутрь и местно). Высокой регенерирующей способностью характеризуются *зверобойное и облепиховое растительные масла*.

При доброкачественных новообразованиях типа фибромиомы и мастопатии, а также при **аденоме предстательной железы** основными причинами возникновения заболеваний являются нарушения в психической и гормональной сферах. Эти заболевания представляют собой также факторы риска по раку, поэтому в схему лечения входят противораковая диета и периодически проводимые курсы профилактического лечения с использованием лекарственных трав. В этих случаях обязательно назначаются адаптогены как тонизирующего типа в утреннее время, так и успокаивающего типа — вечером. Такая «раскачка» биоритмов часто дает хорошие результаты в отношении нормализации функций нервной и эндокринной систем.

Аденома предстательной железы хотя и представляет собой доброкачественное новообразование, вызывает серьезные нарушения в функционировании мочевыделительной системы, приводящие к оперативному вмешательству. Поэтому проведение профилактических мероприятий надо начинать как можно раньше.

Прежде всего остановки увеличения простаты можно добиться изменением образа жизни, в основном питания. Увеличение физической активности, а также ограничение употребления мяса, яиц, пряностей, копченостей, алкоголя иногда ведут к приостановке процесса. Из растительных средств, которые рекомендует систематически употреблять при аденоме предстательной железы, следует назначить *спаржу, листья лещины, корни лопуха, одуванчика, молодые побеги сосны, кукурузные рыльца, иван-чай* и др.

Описан положительный эффект, полученный *при сочетании массажа предстательной железы со специальной диетой*, включающей особым образом приготовленный *арахис, корень алтея, лук, чеснок, овес, березовые почки, плоды шиповника, лист брусники, земляники, зверобоя, душицы*, а также *прополис*. Полезно также при заболеваниях предстательной железы периодически применять *свечи с прополисом*. В последнее время при лечении этого заболевания также начали применять *пищевые добавки*.

При лечении различных папиллом и полипов большое значение имеет *чистотел*. Описаны случаи рассасывания полипов желудка и толстой кишки при лечении чистотелом. Это наиболее распространенное народное средство удаления бородавок и папиллом.

Кроме чистотела, местное прижигающее действие оказывает продукт пчеловодства *прополис*, который также используется для лечения доброкачественных разрастаний тканей.

Последите за своей кожей. Например, есть родинка на теле, которую постоянно царапают резинки на нателном белье, на носках. Но мы же не бежим по этому поводу к врачу. И доктора перестали обращать пристальное внимание на родинки. В первичном звене перестали осматривать пациентов, хотя очень важно оценить, изменился ли цвет родинки, кровят ли они, вызывают ли зуд. Конечно, раковое заболевание на коже бывает и без родинок. Но у дерматологов и терапевтов на этот счет тоже зачастую отсутствует должная настороженность. Например, генетическая мутация меланина в коже способна вызвать некоторые случаи меланомы — одного из видов рака кожи. Таких заболеваний традиционно много. Особенно у южан — они подвержены более сильной солнечной инсоляции. В нашей полосе причиной рака кожи бывает увлечение молодежи соляриями. А кожные онкозаболевания очень трудно поддаются лечению.

Радикальный метод профилактики рака кожи, морщин — *отказ от чрезмерного пребывания на солнце*. Врачи считают, что рак кожи возникает в результате повреждения ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота, содержащаяся в клеточном ядре и несущая наследственную информацию, которая передается из поколения в поколение) солнечным ультрафиолетом.

Есть такие проверенные факты:

- если у вас на руке **11 родинок** — вы находитесь в зоне риска появления **меланомы — рака кожи** — самого злокачественного из всех видов рака;
- если за всю свою жизнь вы 10 раз посетили солярий — риск развития **рака кожи** увеличился на 34%;
- если за всю свою жизнь вы сгорали на солнце 5 раз и больше — риск развития **рака кожи** увеличился на 80%. Простой ожог кожи, например, кипятком, повреждает верхний слой кожи, а солнечный ожог проникает в глубокие слои кожи, повреждая ДНК.

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС — ФАКТОР РИСКА РАКА

В последние годы в индустриально развитых странах все больше говорят о неправильном питании, увеличении числа людей

с избыточным весом. В США их больше 60%, а 22% населения вообще имеет диагноз «ожирение». Почему я часто привожу статистику США, надеюсь, вы понимаете, так как эта одна из самых благополучных стран по здравоохранению. В не меньшей степени проблема избыточного веса касается и жителей России. Около 55% россиян старше 30 лет имеют избыточный вес, из них 30% страдают ожирением. Как следствие, в этой группе растет заболеваемость атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью, сахарным диабетом, в основе которых лежит нарушение углеводного и липидного обмена.

Имеющие лишний вес россияне питаются абсолютно неправильно. Вот такой парадокс: когда-то мы имели дефицит продуктов, но они были натуральные и качественные, и не объедались мы ежедневно животными продуктами, теми же колбасами, сырами, сливочным маслом и сырками, ели что подешевле — крупы и овощи, которые не были по цене мяса, а теперь на прилавках изобилие продуктов, но, как выясняется, зачастую некачественных, в погоне за прибылью производители нас «травят», потому что не работают соответствующие надзорные органы. «Грамотные» люди как рассуждают? Зачем я буду есть овощи с пестицидами и нитратами, зачем мне генно-модифицированные продукты? Лучше я куплю шмат мяса, сварю его со специями, и вот вам натуральный продукт. А коровки-то едят травушку с пестицидами, а чтобы не болели и мышцы нарастили, покормили их гормонами и антибиотиками... Не замечали, когда варите мясо, чем пахнет? При этом существенно увеличивается потребление хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля. Почти 80% россиян недополучают витамины и микроэлементы.

Слишком полные женщины предрасположены к раку желчного пузыря, молочной железы, яичников, шейки матки и эндометрия. Сбросив 5–7 лишних килограммов, женщина снижает риск возникновения рака молочной железы на 45%. Избыточный вес является фактором риска в развитии опухолей и у мужчин: **желчного пузыря и толстой кишки и предстательной железы**. Результаты исследований, в которых участвовали мужчины, показали, что активное потребление животного жира способствует развитию рака предстательной железы. Поэтому сокращение приема данных продуктов является одним из важнейших мероприятий в профилактике этого вида рака.

В индустриальных странах потребляется в среднем 100–160 г жира (мясо, колбасы) в день. Включение в рацион большого количества жирных продуктов способствует повышенному образованию пищеварительных соков. В этих условиях под влиянием желчной кислоты из кишечной флоры могут образоваться вещества, отравляющие микрофлору толстой кишки.

Доказано, что защитными свойствами против **рака кишечника** обладают омега-3 жирные кислоты. Больше всего их содержится в рыбьем жире, семенах огуречника лекарственного и ослинника. Рекомендуется уменьшить общее количество жира, не ограничивая, однако, долю жира в рационе за счет рыбных продуктов. В ходе исследований, проведенных в Греции и Испании, где широко используется оливковое масло, было показано, что в этих странах снижается риск развития **рака молочной железы**.

Повышенное употребление жиров связано с недостатком балластных веществ в современном рафинированном питании. Например, балластные вещества, имеющиеся в зерне в виде волокон, в процессе его переработки в белую муку удаляются. На рубеже XX века, когда человек включал в пищу значительно больше хлеба, зерновых продуктов (ячмень, овес, зеленое зерно, гречиху) и бобовых, он употреблял в день около 100 г балластных веществ, а сегодня ограничивается только 20 г. Это приводит к тому, что пища значительно дольше находится в кишечнике и вредные вещества своевременно не выводятся из организма. Балластные вещества, содержащиеся в отрубях, овощах и фруктах, способствуют также связыванию канцерогенов.

Для удовлетворения потребности организма в балластных веществах достаточно съесть в день что-то из приведенных ниже продуктов:

- 1 порция мюсли или 3 кусочка хлеба из муки грубого помола;
- 1 порция салата из сырых овощей;
- 1 порция вареных овощей;
- 1–2 яблока, апельсина, банана или других фруктов по сезону.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И РАК

Об этом поговорим подробнее, хотя «уж сколько раз твердили миру...»

Алкоголь

В народе бытует мнение, что пьющие люди раком не болеют. Это не так.

Великий древнегреческий мыслитель Аристотель указывал, что алкогольное опьянение является «добровольным кратковременным сумасшествием». Пагубное влияние алкоголя отражается на деятельности исключительно всех систем человеческого организма: сердечно-сосудистой, пищеварительной, кроветворной, иммунной, репродуктивной и др. Исследования, проведенные японскими учеными, показали, что по сравнению с группой лиц, не потреблявших алкоголь, в группе лиц, потреблявших большие количества алкогольных напитков, смертность повышена. Особенно страдают от алкоголизма родители новорожденные, дети и лица молодого возраста, у которых развивается организм и формируется личность. Тератогенной дозой (то есть вызывающей уродства) этанола считается ежедневный прием 60–80 мл (0,5 л вина или 6 бутылок пива).

С современных позиций алкогольные напитки следует рассматривать как комплексные канцерогены (вещества, вызывающие опухоли), поскольку в виде чистого ЭТИЛОВОГО СПИРТА они, как правило, не применяются, а содержат в себе продукты добавки и перегонки, среди которых в избытке обнаруживаются нитрозамины, афлатоксины, полициклические углеводороды и другие ксенобиотики. По данным французских исследователей, вероятность обнаружения у лиц, злоупотребляющих спиртными напитками, рака по сравнению с непьющими в 5,5 раз больше для опухолей рта, в 10 раз — опухолей гортани, в 17 раз — пищевода. Чрезмерное употребление алкоголя приводит к повышенному риску возникновения рака молочной, щитовидной желез и развития меланом, так как спирт, воздействуя на гипофиз, создает избыток различных стимулирующих гормонов, приводящих к росту названных видов опухолей.

На начальной стадии злоупотребления алкогольными напитками люди, как правило, страдают избыточным весом, поскольку сам по себе алкоголь является высококалорийным продуктом, а при попадании в желудок вызывает раздражение слизистой, многократно увеличивая аппетит и количество съеденной пищи. Поскольку алкоголь считается наркотическим веществом, то после его приема человек засыпает и накопленные калории откладываются в жировую клетчатку.

Среди пьющих отмечается распространенность таких донозологических состояний, как снижение неспецифической иммунорезистентности организма, разбалансировка в деятельности ферментных систем, биохимических показателей, изменение параметров гормонального статуса, повышенная необъяснимая раздражительность, прерывистый неполноценный сон. В запущенных случаях возникают такие грозные заболевания, как **цирроз печени, миокардиодистрофия, гипертоническая болезнь, рак.**

Для лиц, злоупотребляющих алкогольными напитками, является характерным наличие депрессивного синдрома, бессонницы, быстрой утомляемости, подозрительности в семейных отношениях, отсутствие самокритики своих поступков, необязательности выполнения обещаний близким, друзьям, коллективу, у мужчин в раннем возрасте развивается импотенция, трудно поддающаяся лечению. С медико-профилактических позиций полный человек является больным, требуя динамического врачебного наблюдения.

Сейчас в России пьют очень много **пива**. Особенно молодежь... Хорошее пиво вырабатывается на основе хмеля. А хмель — это младший брат конопли. А конопля — это наркотическое средство и сырье для производства марихуаны. Но дело не только в этом. Человек, который потребляет в день одну бутылочку, 200–500 мл пива, уже является наркоманом. Сначала с небольшой зависимостью от алкоголя, но в будущем, в сочетании с другими спиртными напитками, это уже настоящий наркоман. Это одна опасность потребления пива.

Другая опасность заключается в том, что там, в растворе хмеля, содержится одно вещество — это эстроген. Это фактически женский половой гормон. Теперь представьте, девушке 14–15–16 лет. Она расцветает, гормоны у нее бурлят. Она пьет баночку пива и добавляет еще этого гормона, и организм начинает «бурлить», «кипеть». Если она встретила с каким-нибудь парнем, тот тоже выпил, они «вась-вась», где-то чего-то сделали, тем более что свободный и случайный секс вышел из подполья и расцветает махровым цветом. Сейчас у нас в стране половая распущенность. Страшно, что все это по телевидению показывают. Считают, что это нормальное явление. Кстати, американцы помогли в этом плане. В школе внедряли семейную программу, раздавали презервативы, объясняли, что в этом ничего страшного нет. Это уничтожение той нравственной, духовной, семейной основы, на которой должно стоять государство.

Все дело в том, что ведь девушку, которая пьет пиво и гормоны у которой усиленно работают, в последующем не интересуется конкретно Вася или Коля. Ее интересуется сам процесс, потому что гормоны бурлят. Кроме того, у нее появляются волосы на лице, грубеет голос из-за повышенного содержания этого гормона. Так же как у взрослых женщин после 40–50 лет в климактерический период. Им тоже с гормонами нужно быть осторожными.

А с мальчиками совершенно другая история. Если взять за 100% общее количество гормонов у человека, то у женщин 70–80% женского полового гормона и 10–20% мужского. А у мужчин — наоборот, 70–80% мужского полового гормона и 10–20% женского. При постоянном потреблении пива искусственное добавление женского полового гормона ведет к различным изменениям у молодого человека. Он начинает говорить писклявым голосом, полнеть по женскому типу, у него появляется брюшко, разрастается талия. Но самое серьезное, что через 3–5 лет после начала потребления пива в умеренных дозах он становится импотентом.

Ко мне на прием приходили молодые люди, 20–25 лет, и жаловались на резкое снижение потенции, на появление проблем с женщинами. Та, которая с ним, очень-очень хочет, а он не может. При этом каждый день вечером они выпивают по 2–3 банки пива. Это медленное уничтожение генофонда России.

Причем только русское «Останкинское» пиво производится по классической технологии, а все остальные марки производятся по ускоренным технологиям. Это фактически бурда, а не пиво, сурrogаты от пива. Люди, которые были в поездках по Европе, прекрасно чувствуют разницу в пиве, произведенном там и в России.

Но самое главное — результат для мужчин и женщин один и тот же. Мужчины становятся импотентами, а женщины превращаются в черт-те что. Им только подавай мужчин. Я уже не говорю о последствиях и что может твориться в таких семьях.

Например, для девушки, которая до замужества потеряла невинность, на всю жизнь сохраняется информация о первом ее мужчине через его сперматозоиды, так называемый «волновой геном» (*П. П. Гаряев*). Например, первый ее мужчина был темнокожим, а затем он уехал. Не было никаких беременностей и абортов. И вдруг через 3–5 лет, когда она вышла замуж за русского парня, у нее рождается темнокожий ребенок. Откуда он взялся? Оказывается, это произошло от сохраненной информации, «волнового

генома», ее первого партнера, который был темнокожим. Это явление называется телегония. Ветеринарам, которые имеют дело с животными, оно давно известно. В отношении людей об этом молчат. Однако здесь срабатывает принцип, кто сильнее. Если сильнее «волновой геном» у того темнокожего парня, то он берет верх над слабым «волновым геномом» мужа.

Но это касается не только девушек. Недавно по ТВ шла передача, в которой открыватель «волнового генома» рассказывал следующее. У молодой пары родилась девочка, не похожая ни на мать, ни на отца, который обвинил жену в том, что это не его ребенок. К счастью для жены, с помощью специальной аппаратуры удалось установить, что виновником в данном случае оказался муж. Свою девственность этот мужчина потерял с довольно сильной в половом отношении уже опытной женщиной, которая оставила на головке его члена свой «волновой геном», который сохраняется от 5 до 7 лет. Этот геном и передался жене, и рожденная девочка оказалась точной копией той женщины.

Я в своих книгах пишу, почему надо сохранять невинность до замужества. Например, мусульмане строго следят за передачей наследственной информации от потомства к потомству. В некоторых мусульманских странах, если девушка до свадьбы согрешила, ее побивают камнями. Такая строгость нужна им для того, чтобы мужчина, женившись, не кормил ребенка того парня, который был у женщины первым. Биологически он отец, но это не его ребенок. Информационно это ребенок того парня, который был первым. Это страшная вещь, которая ведет к семейным скандалам и серьезным последствиям. Это медленное постепенное уничтожение нации. Это так называемая проблема национальной безопасности. В России не работает государственная система, способная прекратить этот процесс.

Табак

На сегодняшний день установлено, что табакокурение является самой значимой причиной сокращения продолжительности жизни. Обычный курильщик с каждой выкуренной сигаретой **укорачивает свою жизнь на 6 минут**. Курение — основная причина **рака легких**. Среди молодежи увеличивается число лиц, употребляющих «бездымный» жевательный и нюхательный сорта табака. Их употребление приводит к развитию лейкоплакии, рака языка, заболеваниям и выпадению зубов.

Ну что я могу сказать курящим? Раньше в нашей стране было много кочегарок для отопления домов, и топили их углем. Они и сейчас еще есть в городах. У такой кочегарки есть высокая, метров 20–50, труба. Из нее идет черный дым, который содержит угарный газ. Внутри трубы на стенках осаждается слой нагара от этого дыма.

Курильщики, я вам предлагаю мысленно вообразить, что вы тот конец трубы, из которого идет черный дым, воткнули себе в то место, на котором сидите, и представьте, что у вас будет внутри организма.

Вы, наверное, встречали людей, которые курят сигареты, используя мундштук. При курении табак сгорает, образуются тысячи токсических веществ. Мундштук задерживает только часть смол, остальные попадают в легкие. Сосуды в легких постепенно сужаются. Но клеткам для питания нужен определенный поток крови. Через суженные сосуды идет уменьшенный поток крови. Сердцу вместо 60 сокращений требуется сделать 70–80, чтобы обеспечить питание клеток. Весь организм работает с напряжением, клетки задыхаются. Так еще и других травят. При курении отмечается интенсивное загрязнение воздуха в жилых помещениях, общественных зданиях и сооружениях. Так, если курильщик выкуривает пачку сигарет в день, то загрязнение воздуха внутри помещения будет составлять 20 мкг/м³ частиц в течение 24 часов, если же в доме проживают два или более курильщика, то эта величина составит уже 260 мкг/м³.

И возникает законный вопрос, а почему курящего человека нужно лечить? Он сам себе вредит и доводит свой организм до болезни. Я редко, но хожу в больницы. Там на лестничных клетках стоят больные и курят. Почему таких больных там держат? На каком основании? Они получают сомнительное удовольствие от курения, а за государственный, то есть за наш с вами счет, их там пичкают лекарствами. Это все напрасно, курящий человек не может выздороветь...

По моему мнению, такого человека не надо лечить за счет других людей. Человек сам довел себя до ручки. Один раз его можно взять на лечение, рассказать о том, что происходит в его организме. Второй раз пусть он платит за лечение из своего кармана. А он пользуется гуманностью общества, продолжает курить, лечится за ваш счет, и окружающие еще его жалеют.

Сейчас придумывают различные трубочки для курения, добавки в табак, кальян, чтобы сделать курение менее вредным. Это все

вранье, курение все равно остается вредным. *Вы должны помнить, что никотин — это наркотик. Если курение сочетается с употреблением алкоголя, то это страшная смесь. Это начало конца этого человека. При таком сочетании возможна внезапная смерть даже молодых людей от закупорки сосудов.*

Установлено, что социально-экономические факторы влияют на возраст начала курения: подростки, относящиеся к более низким социально-экономическим группам, начинают курить раньше. В 2 раза чаще курят подростки, имеющие курящих родителей. В целом, подростки недостаточно осознают вред, наносимый курением, хотя большая часть из них признают, что курение опасно для здоровья. Подростки уверены, что они смогут бросить курить в любое время по своему желанию. Поэтому угрозы развития хронических заболеваний они для себя не видят.

Мы изучали влияние курения на молодого человека. Когда ему 25 лет, иммунная система уже сформировалась, он занимается спортом, то эффект, конечно, будет плохим. Его здоровье будет постепенно ухудшаться. Но если мальчику 7–8 лет, он начал курить за 10–15 лет до достижения 25-летнего возраста, то тут эффект интересный. Я встречал людей, у которых так называемый генерализованный атеросклероз*. Представьте себе, человеку

* **Атеросклероз** (с греч. *ather* мякина, каша + твердый, плотный) — хроническое заболевание артерий эластического и мышечно-эластического типа, возникающее вследствие нарушения липидного обмена и сопровождающееся отложением холестерина и некоторых фракций липопротеидов в интиму сосудов. Отложения формируются в виде атероматозных бляшек. Последующее разрастание в них соединительной ткани (склероз) и кальциноз стенки сосуда приводят к деформации и сужению просвета вплоть до облитерации (закупорки). Важно различать атеросклероз от артериосклероза Менкеберга, другой формы склеротических поражений артерий, для которой характерно отложение солей кальция в средней оболочке артерий, диффузность поражения (отсутствие бляшек), развитие аневризм (а не закупорки) сосудов. Атеросклероз сосудов ведет к развитию ишемической болезни сердца.

Наиболее изучены показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний как проявление генерализованного атеросклероза. В Российской Федерации в 2000 г. стандартизованный показатель смертности от болезней системы кровообращения составил 800,9 на 100 000 населения. Для сравнения, во Франции этот показатель 182,8 (самый низкий в Европе), в Японии — 187,4. Доказано, что снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний в этих странах связано не столько с качеством медицинской помощи, сколько с образом жизни и особенностями питания. — *Википедия.*

17 лет, а он умирает. Никто не может понять, в чем причина смерти. При вскрытии оказывается, что сосуды у него стеклянные и не могут обеспечивать клетки питанием. Выясняется, что до смерти человек уже 5–6 лет курил.

Когда организм растет, то идет процесс обновления клеток. На месте одной клетки образуется 2–3 новых, так продолжается до 25 лет. После 25-летнего возраста и до 35–40 лет одна клетка заменяет одну умершую, а после 40–50 лет рождается одна новая клетка на месте, в среднем, 1,5–2 умерших клеток. Постепенно тело человека становится меньше, оно как будто усыхает. Это естественный процесс старения. Курение в несколько раз убыстряет этот процесс. Считается, что если человек выкуривает 10 сигарет в день, то есть каждый час за время бодрствования по одной сигарете, то за 50 лет курения он сокращает свою жизнь на 5–8 лет. Но какой жизни? Жизни на фоне заболеваний. Это атеросклероз, заболевания печени, почек, мозга и другие болезни. Мембраны клеток, которые должны быть чистейшими, уже закоптились от курения и не могут работать.

Вот такой человек идет к врачам со своими болезнями, полученными от курения. И врачи вынуждены его лечить. С какой стати? Я вообще не разговариваю с курящими людьми, которые приходят ко мне лечиться. Я по глазам вижу, что у такого человека легкие, как кочегарка. Я ему говорю, что если он хочет быть здоровым, то ему это нельзя, то нельзя, другое нельзя, а нужно — движение, вода, сода, перекись водорода и прочее. Если он будет продолжать курить, то пусть идет к другому врачу, у меня ему делать нечего. Многие люди после этого бросают курить, начинают понимать, что жизнь еще не такая плохая, и постепенно осознают, что «еще не вечер».

Особо недопустимо курение для беременных. К особенно неблагоприятным последствиям приводит курение, начиная с 4-го месяца беременности в период функционирования плацентарного кровообращения. Следует помнить и о том, что беременность реже наступает именно у курящих женщин и у них же чаще бывают выкидыши. Курящие женщины должны знать, что это приводит к преждевременному старению кожи вследствие ухудшения кровоснабжения, уменьшения насыщения органов и тканей кислородом, что приводит к раннему появлению морщин. Кроме того, у курящих женщин в среднем на 2 года раньше наблюдаемая менопауза, после которой довольно часто развивается остеопороз —

явление, при котором кости становятся более хрупкими и легко ломаются. У курящих женщин отмечается повышенный риск возникновения **рака шейки матки**, дисменореи, внематочной беременности.

В промышленно развитых странах курение превратилось в медико-социальную проблему первостепенного значения. Между тем, только за счет отказа от курения можно было бы избежать 90% раковых заболеваний легких, в то время как даже при ранней диагностике рака легких излечивается лишь 10–15% заболевших. В США проведен анализ уровня заболеваемости, связанной с курением, который достигает 10% общего числа нарушений в СОСТОЯНИИ здоровья населения. Подсчитано, что при отказе от курения на 33% уменьшится число больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, на 41% снизится детская смертность в возрасте от 1 месяца до 5 лет, на 50% уменьшится число больных раком мочевого пузыря, на 85% — число больных с хроническими обструктивными заболеваниями бронхолегочной системы и на 90 % — число больных раком легких.

Одна моя книга называется «Эндоэкология здоровья». И здесь экология за городом или на даче ни при чем... У нас экология должна быть внутри организма, отсюда термин «эндоэкология». Клетка должна там жить как будто в лесу, дышать, получать воду, радоваться жизни. А курящие люди свою эндоэкологическую среду превращают во что угодно, в свалку.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Модные штучки

1. Кальян вреден или нет?

Кальян — это сосуд для курения, позволяющий охлаждать и увлажнять вдыхаемый дым. Кальян заправляют водой, вином или другой жидкостью для фильтрации дыма и получения вкуса. В сосуд с водой погружена трубка, по которой дым поступает под воду и выходит через другую трубку выше уровня воды, а затем поступает в легкие курильщика. Кальян изобрели в Индии, и он быстро распространился среди мусульман, в Европе с приходом моды на восточную экзотику он также стал популярен среди курильщиков.

Итак, нам стало понятно, что устройство кальяна не слишком и сложное, имеет даже фильтр, роль которого выполняет

вода. Кальян многие курильщики воспринимают как практически безвредную штуку, и он пользуется огромным интересом среди молодежи. Моден он среди шоу-бизнеса.

Сторонники кальяна утверждают, что кальян не вызывает привыкания. Это не так, так как специальный табак содержит никотин, и его концентрация в 50-граммовой пачке 0,05%. А это значит, что 50-граммовая пачка содержит 25 мг никотина, одной пачки хватает на 4-кратную заправку кальяна. Выходит, что в одной заправке кальяна содержится 6,25 мг никотина, напомним, что в сигарете содержится лишь 0,8 мг никотина. Отсюда видно, что никотина в кальяне будет больше в 7,5 раз. Продолжаем отвечать на вопрос: кальян вреден или нет?

Никотин — алкалоид, содержащийся в табаке, обладает сильным нейротоксическим действием и вызывает зависимость. Именно из-за никотина многие курильщики не могут расстаться со своей пагубной привычкой. В кальяне, как мы уже с вами посчитали, никотина содержится в 7,5 раз больше, чем в сигаретах. Сторонники кальяна тут же напомним про «чудо-фильтр» из воды, но было бы глупо полагать, что весь никотин остается в воде, в сигаретах же ведь тоже имеются угольные фильтры. К тому же вода не такой уж и хороший фильтр, особенно для дыма, если бы вода фильтровала — хотя бы 10% проходимого через нее дыма, — это было бы хорошо.

Как видим, человек при курении кальяна получит значительную дозу никотина, а значит, постепенно будет формироваться зависимость от никотина. Так, некурящая молодежь, периодически балуясь кальяном, может стать курящей. Неожиданно возникнет потребность закурить, кальяна рядом не будет, и человек побежит покупать сигареты, для того чтобы расслабиться, снять стресс и т. п. Всемирная организация здравоохранения также считает, что курение кальяна вызывает зависимость.

Сторонники кальяна утверждают, что табачные смеси для кальяна содержат гораздо меньше опасных веществ, чем обычные сигареты. Однако и это не так, табачные смеси по содержанию вредных веществ опережают обычные сигареты. Кроме того, на упаковках табака нередко отсутствуют вообще какие-либо маркировки о содержании вредных веществ и пр. Сторонники любят говорить про влажный и липкий табак для кальяна, который не горит, а усыхает, тем самым якобы поступает мало вредных веществ. Но и это не так, ведь угли в кальяне раскаляются до 600–650 градусов,

а вместе с дымом в легкие курильщика поступает не только никотин, но и другие опасные вещества, например, бензапирен. Бензапирен — канцероген (вызывающий рак) первого класса опасности. Бензапирен образуется при сгорании любого вещества (жидкого, твердого, газообразного). Бензапирен очень опасен для человека даже в малых концентрациях, поскольку обладает свойством кумуляции, то есть способен накапливаться в организме. Именно бензапирен приводит к раку легких у курильщиков. Кроме того, бензапирен обладает и мутагенным действием, то есть вызывает мутации ДНК. Эти мутации способны передаваться по наследству, и они очень устойчивы.

Кроме никотина и бензапирена, в легкие курильщика попадают соли тяжелых металлов и оксид углерода, который выделяется в огромном количестве при горении углей и табака. Есть также опасность отравиться угарным газом, сами кальянщики рекомендуют через 15 минут удалять излишки угарного газа через клапан. Оксид углерода лучше связывается с гемоглобином, чем кислород, поэтому у курильщика кальяна наступает гипоксия (кислородное голодание). Мозг, сердце, печень, почки, мышцы и другие ткани начинают испытывать жуткое кислородное голодание, особенно страдает мозг и сердце. Мозг, для того чтобы хоть как-то наладить поступление кислорода в жизненно важные органы, начинает «выключать» поступление крови в органы второй важности (происходит сужение кровеносных сосудов, кровь в меньшем количестве поступает в органы). Значительно увеличивается нагрузка на сердце, оно также испытывает кислородное голодание и начинает усиленно сокращаться, чтобы как можно больше прогнать крови через легкие и получить кислород. Но курильщик кальяна вместо живительного кислорода вдыхает углекислый газ и прочую гадость. Образуется порочный круг. Но, быть может, сторонники кальяна и тут скажут, что дым, проходя через воду, обогащается кислородом? Нет, не обогащается, надеюсь, это все понимают. Сердце курильщика кальяна сокращается, как у спортсмена во время тренировок, только спортсмен тренирует свое сердце и дышит кислородом, и сердце у него не испытывает кислородного голодания. Согласно статистике: что обычные курильщики, что любители кальяна в равной степени болеют заболеваниями сердца, раковыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания. Вред кальяна на организм проявляется еще и тем, что передающийся

по кругу мундштук способен вызывать такие заболевания, как гепатит, туберкулез, герпес и другие вирусные заболевания.

По заявлению ВОЗ, кальян не является безвредной альтернативой сигарет!!!

Проведенные американскими учеными два новых исследования о вреде курения кальяна показали, что дым из кальяна содержит большое количество вредных веществ и вода в кальяне не способна очистить этот дым. Эти исследования подтвердили и немецкие ученые из центра по изучению рака. Дым из кальяна также очень вреден, как и дым обычных сигарет. А содержание вредных веществ зависит от производителя табака. Табак для кальяна часто изготавливается кустарным способом, и никто его толком не проверяет. Что там намешано, известно только изготовителю.

Комната, где курят кальян, пропитана табачным дымом и дымом от углей. А значит, кальян причиняет вред некурящим членам компании. Вред пассивного курения также актуален и для кальяна.

Думаем, ясно: кальян вреден или нет? Мы хотим, чтобы вы не купились на очередную новую, вредную штуковину, а были НЕЗАВИСИМЫ от никотина (<http://www.russlav.ru/>).

2. Электронная сигарета

Электронная сигарета (иногда также портативный электронный кальян) — электронное устройство для имитации табакокурения посредством генерации пара, который может содержать никотин. Генерируемый пар имитирует вид и вкусовые ощущения настоящего табачного дыма (или других вкусов).

Разработаны как имитатор курения традиционных сигарет. Производятся в виде сигарет, сигар и курительных трубок, встречаются также и иные формы — так называемые моды (от англ. *modification*). В основе конструкции электронных сигарет лежит испаритель (часто называемый «атомайзером»), который преобразует заправляемую жидкость в пар, и батарея, которая подает электрический ток на атомайзер.

В 2008 году ВОЗ заявила, что электронные сигареты не рассматриваются ею в качестве никотин-замещающей терапии: «ВОЗ не располагает научными данными, подтверждающими безопасность и эффективность этого изделия. Его продавцы должны незамедлительно убрать со своих веб-сайтов и из других информационных материалов любые утверждения

о том, что ВОЗ рассматривает его в качестве безопасного и эффективного средства, облегчающего прекращение курения».

В мае 2009 года американское Управление по контролю качества продуктов и лекарств США (FDA) опубликовало данные исследований 19 разновидностей картриджей для электронных сигарет двух производителей (*NJoy* и *Smoking Everywhere*). В ходе исследования во всех картриджах одного производителя и в двух картриджах другого был обнаружен известный канцероген — табакспецифичный нитрозамин, а в одном из картриджей был обнаружен диэтиленгликоль. Исследование показало во многих случаях несоответствие содержания никотина первоначально заявленному, а также наличие никотина в картриджах, которые были заявлены как не содержащие никотин.

В июле того же года FDA выпустило пресс-релиз с призывом отказаться от использования электронных сигарет и с предупреждением о недопустимости продажи электронных сигарет несовершеннолетним. Эксперты ВОЗ предлагают запретить продажи электронных сигарет, так как не было проведено необходимых клинических испытаний.

«Это новый, еще не тестированный продукт. С точки зрения закона, его продажи никак не регулируются. Мы до конца не знаем, что именно находится в них помимо никотина и как этот никотин воздействует на организм, если вдыхать его таким образом» (эксперт ВОЗ Дуглас Бетчер).

«В очередной раз нам пытаются продать крайне токсичный яд, вызывающий тяжелую зависимость... Адекватных исследований этих сигарет не было. Допущение, что они значительно безопаснее, делается с большой натяжкой... Это просто новый виток легализованной наркомании» (председатель Антитабачной коалиции Кирилл Данишевский).

«Электронная сигарета принципиально не отличается от никотиновых пластырей, жевательной резинки или других медикаментов, применяемых в качестве альтернативы табакокурению. Однако этот препарат не прошел фармакологической экспертизы... — мы не знаем, насколько безопасно его использование, существуют ли побочные эффекты и т. д. <...> формально мы считаем продажу этого продукта незаконной» (директор Национального центра Голландии по контролю за потреблением табака Лиз Ван Грипп).

В 2008 году продажи электронных сигарет запрещены в Дании..

23 марта 2009 года американский сенатор *Фрэнк Лаутенберг* рекомендовал FDA изъять электронные сигареты с рынка, пока не будет доказана их безвредность.

Производители электронных сигарет и розничные торговцы ими утверждают, что они являются безопасными, и даже то, что эти изделия могут помочь курильщикам расстаться с традиционными сигаретами. Однако нет ни одного клинического исследования, доказавшего, что электронные сигареты являются эффективными в борьбе с курением, также нет никаких исследований, рассматривающих их долгосрочное воздействие на здоровье.

Реклама и продажа электронных сигарет запрещена в Бразилии, Канаде, Дании, Турции, Норвегии, Австралии, Уругвае, Иордании, Италии (с 2013 года).

В России продажа электронных сигарет, имитирующих по форме и цвету табачные изделия, запрещена с 1 июня 2013 года (*Википедия*).

И БУДЕТ ПИЩА ЛЕКАРСТВОМ

Картина состояния здоровья членов современного общества пока не очень радостная: уровень здоровья населения очень низок. Растет число **онкологических заболеваний**, и Москва, и Санкт-Петербург не только являются лидерами по этим заболеваниям в России, но и находятся в первой десятке самых неблагоприятных в онкологическом отношении городов мира. Не лучше обстоит дело с сердечно-сосудистыми заболеваниями. С чем это связано? Вот о чем говорят результаты научных исследований.

- Лишь 5% болезней возникают от недостаточности медицинского обслуживания (как видите, не медики виноваты в том, что мы боеем, больше виноваты мы сами, так как мало или неправильно занимаемся своим здоровьем).

- 25% — от экологии (поэтому нужно чаще выезжать за город, учитывать геопатогенные зоны при приобретении жилья, стараться защитить свой организм от вредных воздействий).

- 20% — это генетический фактор (наследственность).

- 50% причин болезней могут быть устранены *за счет здорового образа жизни и рационального питания* (то есть многое находится в наших руках — это уже обнадеживает!).

Вышеприведенные цифры говорят о том, что мы реально можем избежать многих заболеваний, в том числе онкологических.

Основные правила питания были сформулированы еще *Гиппократом*, который высказал мысль, что пища должна быть лекарством и, наоборот, лекарства надо подбирать в первую очередь среди натуральных пищевых продуктов. *Эти правила таковы:*

- не есть, чувствуя сытость;
- пить достаточное количество чистой воды;
- избегать излишеств, воздерживаться от многообразных кушаний за одним обедом;
- вставать из-за стола, не наедаясь досыта;

- иметь легкий ужин;
- каждые 10 дней по разу поститься, дабы дать покой организму;
- не спать после обеда; никогда не выполнять физическую работу вскоре после обеда, ибо она тогда столько же нездорова, сколько бесполезна.

При соблюдении приведенных правил уже значительно увеличится возможность поддержания организма в оптимальном состоянии.

Говоря о сбалансированном питании, современная наука формулирует 4 наиболее важных закона здорового питания.

1. Закон соответствия энергозатрат организма и энергетической ценности рациона.
2. Соответствие химического состава рациона потребностям организма.
3. Разнообразие пищи (достаточная информационная ценность).
4. Санитарно-эпидемиологическая безвредность пищи.

КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС

Основным законом существования физического тела человека, как изначально здорового, является **поддержание в нем кислотно-щелочного равновесия (состояния)**.

Это совокупность физико-химических и физиологических процессов, которые обеспечивают относительное постоянство водородного показателя крови $pH=7,4\pm0,15$. Это единственный показатель, который не должен меняться в течение всей жизни человека. Кисотно-щелочной баланс организма напрямую влияет на продолжительность жизни и преждевременное старение организма. Хроническое закисление — источник многих болезней. Соблюдать кислотно-щелочное равновесие — и здоровье не нарушится. Ткани организма очень чувствительны к колебаниям показателя pH , за пределами диапазона 7,37–7,44 происходит денатурация белков: разрушаются клетки, ферменты теряют способность выполнять свои функции, ну а дальше — больше.

Поддержание значения этого показателя в указанных рамках зависит, в основном, от состава пищи, которая имеет кислотные и щелочные свойства. Их соотношение должно составлять 1 к 4, то есть кислотных продуктов меньше, чем щелочных. Но, к сожалению, с развитием цивилизации и извращением многих законов Природы в жизни человека это соотношение изменилось с точностью до наоборот: потребление им кислотных продуктов стало больше, чем щелочных. Это приводит к закислению внутренней среды организма, его зашлакованности и является основной причиной возникновения заболеваний, характер которых не имеет значения.

Степень кислотности является важной характеристикой крови и других жидкостей организма. Нейтральной реакции соответствует $pH=7,0$. Значения pH более 7,0 соответствуют щелочной реакции, а значения менее 7,0 — кислой. В крови этот показатель

равен 7,4 — это знают все реаниматоры. Уменьшение рН от этого значения — это окисление, называемое **ацидозом**, увеличение — **алкалоз**, щелочная реакция. В крови рН может колебаться в пределах 7,35–7,47. Если значения рН крови выходят за эти пределы, это свидетельствует о серьезных нарушениях в организме. Если в крови рН уменьшилось на 0,2–0,3, то человек уже болен. Значения рН ниже 6,8 и выше 7,8 **несовместимы с жизнью**.

Без восстановления этого показателя до физиологической нормы невозможно избавить человека от проблем со здоровьем.

Итак, показатель кислотно-щелочного равновесия в организме в значительной мере зависит от продуктов, которые потребляет человек. Попадая в организм, продукты делают кровь или кислой, или щелочной, и вкус продуктов здесь ни при чем. Предположим, что вы собираетесь есть мясо. Это мощный кислотообразующий продукт. Когда вы поели мясо, то снижается рН в жидкостных средах, крови. Когда начинается переваривание мяса, в желудке выделяется соляная кислота с рН 2,0–3,0. Эта кислота должна разжесть мясо, чтобы взять из него то, что нужно организму, то есть мясо должно перерабатываться. Организм — это мощная среда, которая потом кислотность, которая есть в мясе при его разрушении, медленно, за счет резервных возможностей организма, увеличивает до 6,5–7,0. Сегодня она увеличивает, завтра увеличивает, а послезавтра, особенно когда люди едят много мяса, кислотность уже не может подниматься до безопасных величин. Ресурсы организма постепенно исчерпываются, человек заболевает.

Когда возникает сдвиг в сторону кислотности, в организме происходит саморегуляция за счет резервной щелочи, тем самым не допуская выхода рН за пределы нормы. Но каким путем это происходит, как организм управляет уровнем кислотности?

- Выделяет кислоты через желудочно-кишечный тракт, почки, легкие, кожу.
- Нейтрализует кислоты с помощью минералов: кальция, магния, калия, натрия.
- Накапливает кислоты в тканях, прежде всего в мышцах.

Вот вам пример. Чтобы нейтрализовать кислоты, в первую очередь магний и кальций вымываются из костей, в результате — мышцы теряют тонус, развивается остеопороз, разрушение суставов. Кислая среда — идеальные условия для образования камней в почках и других органах. Для ощелачивания кислот забираются

магний, натрий и калий, что вызывает нарушения работы почек, сердца и сосудов, возникают геморрой, расширение вен, подагра. Закисление вызывает инфаркт, гипертонию, диабет 2-го типа, атеросклероз, **рак** и др. Поэтому надо восполнять эти микроэлементы, чтобы кислота не накапливалась в крови, тканях, органах и мышцах. Хроническое закисление может вызвать гипофункцию щитовидной железы, головные боли, тревожность, бессонницу, низкое кровяное давление, задержку жидкости в организме и др., вплоть до **онкологии**. Также делается густой кровь, могут возникнуть тромбы, нарушается кровообращение.

Меняется сила мышечных сокращений: в ослаблении глазных мышц кроется причина развития старческой дальнозоркости, в ослаблении сердечной мышцы — причина сердечной недостаточности, в ослаблении гладкой мускулатуры кишечника — причина многих проблем с пищеварением и т. д. Снижение pH в организме приводит к снижению иммунитета и появлению более чем **200 заболеваний**, включая и **рак**. Если у одного человека проявляется несколько заболеваний одновременно, налицо явное падение pH крови.

Химики и биохимики знают, что если поместить раковые клетки в кислую среду с pH=6,5, то они начнут расти как на дрожжах. Для них такая среда — «манна небесная». Если эти же раковые клетки поместить в щелочную среду с pH = 7,4–7,5 и выше, то они погибнут, а полезная микрофлора будет процветать. В нормальной среде, которая должна быть у нас в организме, ни одна патогенная микрофлора, включая раковые клетки, жить не может. Она живет в бескислородной кислой среде, где все гниет и бродит, как в болоте, там кислорода мало, так же происходит в организме.

По данным антропологов, рацион древнего человека состоял на 1/3 из нежирного мяса диких животных и на 2/3 из растительной пищи. В этих условиях питание носило исключительно щелочной характер. Ситуация принципиально изменилась с возникновением аграрной цивилизации, когда человек стал употреблять в пищу много зерновых культур, молочные продукты и жирное мясо домашних животных. Но особенно драматические сдвиги в питании произошли в конце XX века, когда рацион заполнили промышленно обработанные кислотные продукты питания. Рацион современного человека богат насыщенными жирами, простыми сахарами, поваренной солью и беден клетчаткой, магнием и калием. В нем доминируют рафинированные и обработанные продукты,

сахар, мучные изделия, множество всяких полуфабрикатов. Это пицца, чипсы, глазированные сырки, новоявленные чудо-молочные продукты, кондитерские изделия, прохладительные сладкие напитки. Эта пища имеет кислые валентности.

Организм постоянно стремится уравновесить кислотно-щелочной баланс, поддерживая строго определенный уровень pH. Но, к сожалению, не справляется и зашлаковывается. Поэтому ему надо помочь. Ваш рацион должны составлять 1 часть кислых продуктов, а 3 части — щелочных; 57–59% калорий ежедневного рациона должны поставляться за счет употребления углеводов (овощи, фрукты, злаки), 13% должны составлять белки, 30% — жиры.

Рекомендуется:

- уменьшая количество потребляемых животных жиров, предпочтительно отдавать легко- или полиненасыщенным растительным маслам, сокращать потребление сахара;
- увеличить содержание в рационе разнообразных свежих овощей и фруктов;
- снизить потребление мяса, заменить его рыбными и соевыми продуктами;
- уменьшить потребление соленых, копченых и консервированных продуктов;
- избегать переваренной, подгоревшей пищи, искусственно окрашенных продуктов;
- увеличить применение антиоксидантов;
- обеспечить организм необходимыми витаминами и микроэлементами;
- принимать пищу при наличии чувства голода (это не касается случаев сильного истощения и т. п.). Пищу нужно тщательно пережевывать. Ужинать рекомендуют не позже чем за 2 часа до сна;
- правильно сочетать продукты; особенно вредно комбинировать фрукты с крахмалом или белками, разные виды белков, крахмальную пищу с белками;
- избегать употребления очень горячей или холодной пищи.

Если человек получает сбалансированное питание с включением необходимых витаминов, антиоксидантов и микроэлементов, иногда этого бывает достаточно на фоне здорового образа жизни для введения организма в зону здоровья, и тогда вероятность развития заболеваний существенно снижается. Ускорить этот процесс помогают специальные средства — пищевые добавки,

представляющие собой нередко сложные композиции, обладающие не только очищающими, но и адаптогенными свойствами. Определенные перспективы имеют пищевые добавки из грибов, на основе мёда, из морепродуктов. Они с успехом используются для профилактики простудных заболеваний, а также болезней старения.

Что касается состава пищи, оптимального рациона, то, по последним данным, для решения задач обеспечения организма энергией вопрос нужно рассматривать сугубо индивидуально. Если человек имеет избыточный вес, то калорийность пищи надо уменьшать. Но в целом 2/3 питания должны составлять овощи и фрукты. Желательно ежедневную порцию овощей и фруктов разбить на пять приемов, к примеру: утром — 1 яблоко, до обеда — 2 морковки, потом вы съедите плоску квашеной капусты, затем — грушу, вечером — банан.

Обязательно вводить в рацион крупы. Больше всего положительного написано о грече (особенно рекомендуется **для профилактики рака и для онкологических больных**) и пшене (носитель цинка, имеющего большое значение для поддержания иммунитета и для зрения). Естественно, всевозможных колбас, копченостей, маринадов следует избегать.

При наличии заболевания человеку уже требуется специальная диета.

По современным научным данным, *около 50% случаев заболевания раком можно предотвратить с помощью целенаправленной сбалансированной диеты в комбинации с физической активностью*. Согласно последним исследованиям, по крайней мере 4 млн случаев заболевания раком можно было бы избежать, если бы люди употребляли меньше мяса и больше овощей. Таким образом, не вызывает сомнений необходимость обогащения пищи природными продуктами. Доказана несомненная польза от включения в диету раковых больных, но в большей степени — для профилактики рака, проростков пшеницы (особенно зеленых проростков, а не проростков в составе пищевых добавок). В последнее время все большее число исследований посвящается изучению противоопухолевых свойств пряностей (доказано наличие противоопухолевых свойств, например, у имбиря).

Как на практике придерживаться указанного баланса кислотных и щелочных продуктов? Возьмем простой пример. Опять с мясом. Чтобы нейтрализовать его отрицательное воздействие

на организм (то есть закисление), надо на 50–100 г мяса съесть не меньше 150–300 г растительной пищи, например, тушеных овощей или зелени. Приведем названия продуктов, обладающих кислотообразующими свойствами и щелочными (табл. 2), в обобщенном виде.

Таблица 2

Кислотные и щелочные продукты

Кислотные	Щелочные
Белый хлеб	Арбуз
Вина сухие	Бананы
Вода водопроводная	Гвоздика
Водка	Гречка
Клюква	Дыня
Лимон	Зелень (ботва, листья)
Молоко жирное	Имбирь
Молоко пастеризованное	Инжир
Мясо	Капуста
Мясо белое	Капуста цветная
Пиво	Картофель
Рыба	Масло кукурузное
Сахар, карамель	Масло оливковое
Сок лимонный	Масло соевое
Соль	Мёд
Сыр	Молоко низкой жирности
Уксусная эссенция	Морковь
Черный кофе, чай, какао	Перец черный и красный жгучий
Щавель	Проросшая пшеница
Яйца	Свекла
	Тыква
	Финики
	Хурма
	Шоколад

Указанные кислотные продукты, закислоя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостный конвейер», приводят к более напряженному протеканию всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряют появление различных, вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

Кроме щелочных продуктов, приведенных в таблице, не снижают водородный показатель все остальные *крупы, мука грубого помола и злаковые, съедобные грибы всех видов, топинамбур, любые фрукты*.

Кислотные и щелочные продукты отличаются по составу. В животной пище преобладают кислые минералы (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.

Употребление в пищу кислотных продуктов приводит к закислению организма, а значит — к заболеваниям суставов, костей, мышц, глаз, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессии, боли в области сердца, аритмии, болезни Паркинсона, рассеянному склерозу, **различным видам рака** и др. Закислению организма способствуют крепкий чай, кофе, все газированные напитки, минеральная вода (кроме щелочной), все химические лекарственные препараты и даже ненормативная лексика (ругательства). Все это вносит в воду, из которой в основном состоит тело человека, энергоинформационную «грязь».

С возрастом особенно необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 1–2 раз в неделю, яиц — до 10 шт. в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3–5 шт.). При любых заболеваниях и после 40–50 лет (за редким исключением) вообще следует отказаться от животных продуктов. Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло употреблять только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

Надо также уменьшать объем съедаемой пищи. Мы едим слишком часто и помногу, и наш ЖКТ не успевает переваривать съеденное. Едим то, что нам вредно, подвергаем продукты тепловой обработке (варим и жарим), наедаемся на ночь. Не зря умные люди заметили, что *«человек ест слишком много, для того чтобы жить, ему хватило бы и 1/4 того, что он потребляет. Остальные 3/4 расходуются на то, чтобы дать работу врачам»*.

За кислению организма способствуют и такие особенности образа жизни человека, как малоподвижность, стресс, курение, алкоголь, а также пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склоность. Позавидовали, поругались, расстроились — состояние ухудшилось, что-то заболело. Вот и делайте выводы...

Водородный показатель — рН внутренней среды организма — это важнейший показатель, который должен стоять во главе угла деятельности любого врача. Особенно это относится к терапевтам, онкологам, хирургам, которые проводят операции. Сами по себе химические лекарственные средства, химиотерапия, радиотерапия — это кислотообразующие вещества и способы, приводящие к страшному закислению среды организма. Если человек уже болеет, то его этими средствами вгоняют в состояние, из которого он выйти не может. Это я вам официально заявляю.

Самый простой и к тому же достаточно точный метод измерения рН в домашних условиях — это метод измерения с помощью лакмусовой бумаги (продается в аптеках).

Сода

В домашних условиях повысить уровень щелочи в организме поможет **сода**. Важная роль соды заключается в нейтрализации кислот. Вы лечите желудочно-кишечный тракт, язвы и прочее. Оказывается, сода — щелочь, она при атеросклерозе очищает сосуды от бляшек, восстанавливает рН до нормы. Атеросклероз уходит, сосуды мозга прочищаются. Вы всего-навсего используете соду, которой чистите кастрюли на кухне от жира, грязи, ржавчины. Она обладает таким же качеством для тела, она очищает сосудистую систему от грязи, в том числе клетки. Ощелачиваете организм, тем самым восстанавливаете рН среды, **устраняете ее закисление**, оздоравливаете себя.

Выщелачивание с помощью соды, или, иначе, растворение всех вредных отложений, способствует устранению всех проблем

с суставами (остеохондроз, остеопороз, подагра, ревматизм), камнями в печени, почках, мочевом пузыре. Это также касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые, как я уже говорил, в кислой среде работать не могут.

Как пить соду?

Утром натощак начинайте с 0,5 ч. ложечки на стакан горячей воды. Подчеркиваю — горячей, но не кипятка и не холодной. Через неделю можно уже полную чайную ложечку без верха. Но пить можно только натощак, за 20–30 минут до еды, утром и вечером. Если у вас плохое состояние здоровья, атеросклероз, остеохондроз, вы принимаете лекарства, то пейте 3 раза в день уже по 1 ч. ложке с верхом. Дайте соде «прошипеть», вода может остыть немного, ничего страшного, и пейте.

Причем для приема соды нет противопоказаний. Принимать соду можно всю жизнь. Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °C). Использовать прохладную воду категорически нельзя! После приема вначале вас может слегка покачивать, как после выпитого вина. Ничего страшного нет, можете полежать.

Также рекомендуется с целью поддержания pH в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 1 раз в неделю делать клизмы с содой: 1 ст. ложка соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

Прием соды может быть рекомендован при любой кислотности желудка, который она проходит транзитом. Она не оказывает ни возбуждающего, ни тормозящего влияния на кислотовыделительную функцию желудка. Наоборот, избавляет от всех недугов, связанных с пищеварительным трактом. Но имейте в виду: при потреблении в день 3 стаканов воды с содой вы должны выпивать 1,5–2 л чистой воды. Если вы не будете этого делать, то результат будет меньшим. Клетка должна иметь чистую воду и купаться в ней.

МЕХАНИЗМ РАБОТЫ И ФИЗИОЛОГИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Для того чтобы правильно питаться, вы должны понимать, что и как происходит в вашем желудочно-кишечном тракте. Как говорится, проведу ликбез.

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, сладостей 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 протекает в соответствующем отделе желудочно-кишечного тракта с помощью определенных пищеварительных соков, ферментов и при определенных их концентрациях. В настоящее время существует около 2 тыс. 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 практике 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 России мало кто знает широко известного в США диетолога *Бернарда Йенсена*, который 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, 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. Я, в свою очередь, добавляю: помимо кишечника непременно необходимо очистить и печень.*

Для того чтобы в целом 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.

Пищеварение — это сложный многофункциональный процесс, который начинается с переработки пищи, со рта (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. д.), 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, 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 желудочно-кишечному тракту, который работает с минимальным напряжением. Кроме этого, при пережевывании пища нагревается, что усиливает каталитическую активность ферментов, в то время как холодная и плохо пережеванная тормозит их выделение и, следовательно, усиливает зашлакованность организма.

Твердую пищу обрабатывают слюной так, что ее надо как бы выпить, 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 комочек пищи быстро покинет ротовую полость, в дальнейшем это

вызовет в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ) брожение, напоминающее самогонование, с выделением отравляющих организм веществ и нарушением процесса всасывания. Кроме этого, слабощелочная или нейтральная среда ротовой полости ($\text{pH} = 7,4\text{--}8,0$) с помощью лизоцима обеспечивает обеззараживание как самой слизистой, так и пищи: разрушая микробы, простейших паразитов, при условии полного пропитывания пищевого кома слюной.

Кроме этого, 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, который в сутки выделяют до 2 л слюны. Здесь находится около 400 разновидностей бактерий, вирусов, амёб, 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 — 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, кроме хронических часто обостряющихся случаев, особенно в детском возрасте, так как это значительно ослабляет иммунную систему, снижая выработку иммуноглобулинов и веществ, влияющих на

созревание половых клеток, что в ряде случаев является причиной бесплодия.

Коротко остановимся на анатомическом строении ЖКТ (рис. 5), на что, как правило, никто не обращает внимания. Это настоящий конвейер по переработке сырья: рот, пищевод, желудок, двенадцатиперстная, тонкая (тощая), подвздошная, толстая, сигмовидная, прямая кишки, в которых должна происходить свойственная только им реакция. В принципе, пока пища не перерабатывается до необходимого состояния в том или ином отделе, она не должна поступать в нижеледующий. 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 рН среды, а начиная с тонкой кишки клапаны открываются под давлением пищевой массы.

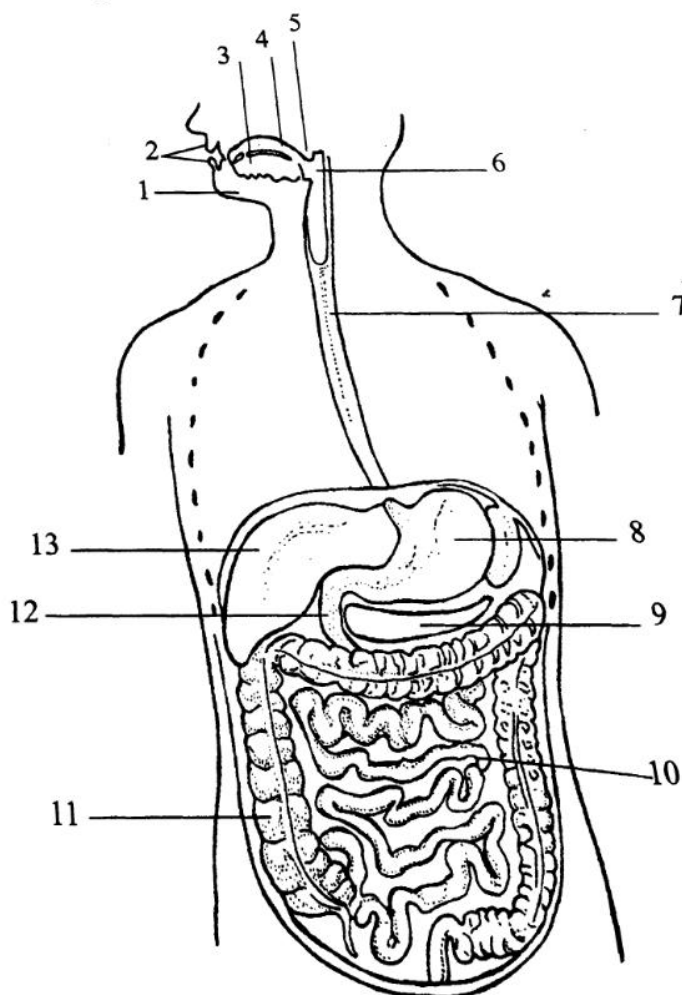


Рис 5: Общая схема пищеварительного тракта:

- 1 — нижняя челюсть; 2 — губы; 3 — язык; 4 — собственно полость рта;
5 — мягкое нёбо; 6 — глотка; 7 — пищевод; 8 — желудок; 9 — поджелудочная железа; 10 — брыжеечная часть тонкой кишки; 11 — толстая кишка;
12 — двенадцатиперстная кишка; 13 — печень

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 из 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 $\text{pH} = 1,0\text{--}1,5$, вместе с ферментами способствует расщеплению белков, обеззараживает от микробов и грибов, 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 огромную роль в процессе пищеварения. Здесь образуется гормон секретин, стимулирующий секрецию поджелудочной железы и желчи, холецистокинин, стимулирующий моторно-эвакуационную функцию желчного пузыря. Именно от двенадцатиперстной кишки зависит регуляция секреторной, моторной, эвакуаторной функции желудочно-кишечного тракта. Содержимое имеет слабощелочную реакцию ($\text{pH} = 7,2\text{--}8,0$).

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

Печень является важнейшим органом, участвующим во всех обменных процессах, нарушение в котором немедленно сказывается 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, удаляющий избыток 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%. Известны случаи, когда после удаления одной доли печени через полгода она полностью восстанавливалась. Необходимо знать, что повышенная утомляемость, слабость, снижение веса, неясные боли или ощущение тяжести в подреберье справа, вздутие, зуд и боли в суставах — это проявление нарушений работы печени.

Не менее важной функцией печени является то, что она есть как бы водораздел между ЖКТ 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.

Поджелудочная железа тесно связана с гормонами гипофиза, щитовидной и паращитовидных желез, надпочечников, и ее нарушение сказывается на общем гормональном фоне. Сок поджелудочной железы ($pH = 8,7-8,0$) нейтрализует кислотность желудочного сока, поступающего в просвет пищеварительного тракта, участвует в регуляции кислотно-щелочного баланса и водно-солевом 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 число 10, то получится, что в год кишечник обновляется не меньше 36 раз. С помощью довольно большого количества ферментов здесь происходят довольно значительная переработка пищевой массы и ее всасывание благодаря полостному, пристеночному и мембранному пищеварению. На долю толстого кишечника остаются всасывание воды, железа, фосфора, щелочи, незначительной части пищевых веществ и формирование каловых масс за счет органических кислот, содержащихся в клетчатке (рис. 6).

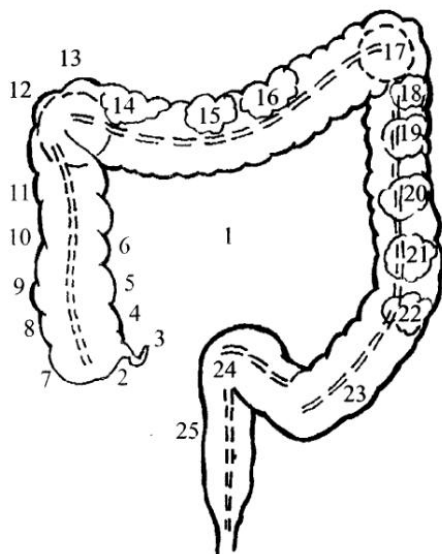


Рис. 6. Толстая кишка и ее взаимоотношение с различными органами:

1 — брюшной мозг; 2 — аллергия; 3 — аппендикс; 4 — носоглотка; 5 — соединение тонкого кишечника с толстым; 6 — глаза и уши; 7 — вилочковая железа (тимус); 8 — верхние дыхательные пути, бронхальная астма, аллергия; 9 — молочные железы; 10 — щитовидная железа; 11 — паращитовидные железы; 12 — печень, мозг, нервная система; 13 — желчный пузырь; 14 — сердце; 15 — легкие, бронхи; 16 — желудок; 17 — селезенка; 18 — поджелудочная железа; 19 — надпочечники; 20 — почки; 21 — половые железы; 22 — яички; 23 — мочевой пузырь; 24 — половые органы; 25 — предстательная железа

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 этого мало. 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 токсичные 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, в том числе онкологии, 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.

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-бродильных 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 заболевает. 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 этого, микрофлора занимается обезвреживанием токсинов, химических реагентов, солей тяжелых металлов, радионуклидов и т. п. Таким образом, кишечная флора — это важнейшая составная часть работы ЖКТ, 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.

Как часто гиперактивных 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, лежащее в основе развития атеросклероза.

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

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 и является сильнейшим нейротоксическим 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 выра-

батывают 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, 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 закичивается 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, **рак**?

Взять тот же *дисбактериоз* — это тяжелое заболевание. (Кстати, в мировой медицине такого заболевания нет. А в нашей медицине есть. Ну что поделаешь... Пусть будет.) Главное — дисбактериоз и стрессы взаимосвязаны. Оказывается, молочнокислая палочка кишечника, играющая большую роль в переработке пищи, является продуктом жизнедеятельности гамма-аминомасляной кислоты, регулирующей всю нашу психическую деятельность. Молочная микрофлора, кстати, по своему частотному механизму работы близка к солнечному свету, то есть ультрафиолету, свечение которого обнаруживается вокруг клеток с помощью спектрографа.

Именно этим я занимаюсь более 20 лет, создав такой препарат, как фенибут, являющийся аналогом гамма-аминомасляной кислоты, и прибор «Гелиос-1» для ультрафиолетового облучения крови.

Если молочной микрофлоры мало, то это проявляется в психической сфере, низменных эмоциях, что характерно для людей, склонных к преступлениям. Так, при исследовании заключенных американских тюрем выяснилось, что 84% из них в младенчестве были на искусственном вскармливании. Вот почему важно кормление ребенка молоком матери, начиная с первых минут рождения, когда запускается, в том числе, иммунная система, защищающая ребенка от любой детской инфекции.

Следует сказать, что медицина в своем развитии в поисках средств лечения различных заболеваний с помощью химических

лекарственных средств привнесла немало вреда в заложенные Природой механизмы взаимодействия организма с населяющими его микробами, вирусами. Например, в 1940-х годах возник бум по поводу появления пенициллина, за что многие получили большие награды. На самом деле это стало не триумфом медицины, а началом катастрофы.

Известно, что человек в своем развитии появился позднее вирусов и бактерий, и именно ему пришлось приспособливаться к ним, а не наоборот. В процессе эволюции выживали только те люди, которые приспособились жить вместе с бактериями, которые стали играть немаловажную роль, если не сказать основную, в жизнедеятельности организма. Дело в том, что вирусы живут, например, только в клетках и для клеток иммунной системы они недостижимы. Бактерии же из-за большой своей величины не могут проникать в клетки и живут в межклеточной жидкости (пространстве). И вот здесь-то мы должны воздать должное Природе за то, что, вселившись в организм, бактерии вырабатывают специфические вещества, так называемые ферменты, которые обеспечивают надежную защиту от проникновения вирусов в клетки. Ферменты не только способны уничтожать чужеродные клетки, но и разжижают кровь, тем самым улучшая реологию (текучесть крови), растворяют тромбы и холестериновые бляшки в любой части тела и многое другое. Следует сказать, что прием тех же антибиотиков увеличивает вязкость крови, тем самым ухудшая кровоснабжение тканей, фактически уничтожая микрофлору кишечника и, как известно, 3/4 клеточных элементов всей иммунной системы, что особенно опасно для детей и больных пожилого возраста. Вот почему фармацевтика занимается разработкой и выпуском все более сильных антибиотиков, ибо выпущенные ранее препараты уже не действуют на микробную флору, которая не только приспособилась к ним, но и стала еще более вирулентной, то есть заразной, для самого организма.

Сегодня для всех здравомыслящих людей, в том числе врачей, стало очевидно, что лекарства не помогают устранить причины заболеваний, а снимают только их следствие — боль, воспаление и т. д. От нормальной микрофлоры кишечника, тех же бактерий, зависит вся сложная деятельность по переработке пищи, ибо они, например, расщепляя углеводы, тем самым снимают нагрузку с поджелудочной железы. Не от нарушения ли этого звена иммунной системы зависит то, что больных с сахарным диабетом

становится все больше? А ведь по данным бактерионосительства задолго до появления того или иного заболевания можно определить их (А. А. Муро́ва), но Минздрав РФ сделал все, чтобы этот метод не был внедрен в практику. Что особенно тревожно: в природе бактерий, необходимых нам для восстановления элементов иммунной системы, еще не нашли, и борьба официальной медицины с этими значимыми для человека существами химическими средствами становится узаконенным уничтожением человечества.

Теперь вам становится понятно, почему официальная медицина не заинтересована в появлении каких-либо альтернативных методов и средств лечения болезней с помощью природных и физиологических средств. Медицина — одна из самых консервативных наук, потому ждать от нее каких-либо преобразований, тем более на фоне ее фактического развала, бесполезно. Вот почему больные, разуверившись в официальной медицине, все больше обращаются к средствам народной медицины, которые не лечат какую-то конкретную болезнь, а занимаются оздоровлением всего организма.

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 ЖКТ.

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 по своей методике больных, которых официальная медицина вылечить не может?

Атеросклероз, гипертония, диабет, рак 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, тоже вредна.

Толстая кишка многофункциональна, ее задача эвакуаторная, всасывательная, гормоно-, энерго-, теплообразующая и стимулирующая.

Особенно стоит остановиться на ее 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-химические, 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 массами, 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 ЖКТ имеет свою кислотно-щелочную среду: в ротовой полости — нейтральную и 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. Как результат, ЖКТ полностью выходит из строя, блокируются все тонкие механизмы по переработке пищи. *Лечить человека в таком случае от любого заболевания бесполезно, пока не наведете порядок в этой области.*

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И РАБОТА ЖКТ

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 в качестве своеобразного наркотика. Здесь же, в подвздошной кишке, 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, мёд.
- **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 термической их обработкой.

При раздельном питании ЖКТ 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 желудочный 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 различного 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 иммунная система, когда любой продукт, поступающий в организм, воспринимается как инородное тело.

Углеводная пища, способствующая брожению, съеденная вместе с белками, 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, перидуодениту, язвенным процессам, желчекаменной болезни, панкреатиту, диабету*. Не менее важным является то, что фермент липаза, выделяемый поджелудочной железой и предназначенный для рас-

щепления жиров, в кислой среде теряет активность со всеми вытекающими отсюда последствиями. Но основная беда впереди.

Как вы помните, в двенадцатиперстную кишку поступила пища, переработка которой должна была закончиться в кислой среде, отсутствующей в нижних 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, который 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 происходит 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 гипертензии, 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 наведете*

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 кг и более. 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, 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 давно это знали и делали. К примеру, в Тибете, Индии этот процесс является естественным и обязательным. И продвинутые англичане, которые еще с времен колонизации Индии почерпнули эти знания, ничего предосудительного в клизмах не видят.

Не надо бояться, что микрофлора не восстановится. Конечно, если вы будете придерживаться привычки и в дальнейшем 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. Кислотно-щелочной показатель (рН) 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, то есть провести своего рода «евроремонт» в организме, сделав его чистым изнутри.

Что я имею в виду под понятием «чистота организма»? Дело в том, что для нормальной работы организма необходимы все

вещества периодической системы *Менделеева* в определенных соотношениях друг к другу. Например, в организме кальция должно быть не менее 1 кг и т. д. Но это равновесие постепенно нарушается из-за неправильного поведения самого человека.

Теперь такой важный момент работы ЖКТ, как **своевременная дефекация (опорожнение) и запоры**. Считается, что одного раза для опорожнения кишечника в сутки вполне достаточно, не только люди, но и врачи, которые даже испражнения 2–3 раза в неделю считают нормой. Но ведь мы едим три, а то и больше раз. До поры до времени со всеми этими задержанными в организме нечистотами он как-то справляется, а потом отходы все больше задерживаются в толстом кишечнике, начинают там гнить, бродить, выделять яды, изменять микрофлору кишечника. В верхней части толстого кишечника имеются железы, которые с помощью колибацилл вырабатывают смазку, обеспечивающую нормальное прохождение кишечной массы к выходу. Существующая там физиологическая микрофлора предотвращает развитие токсических веществ и их нейтрализацию, ведь именно в толстом кишечнике скапливаются отжившие белковые частицы, и их ежедневно набирается до 500 г, и если они там задерживаются вместе с каловыми массами, то благодаря жидкостному конвейеру вся эта гниющая масса распространяется по всему организму, зашлаковывая и закисляя его. А это, как вы уже знаете, болезни, в том числе **рак толстой кишки (колоректальный рак)**, который сейчас набирает обороты. Отмечается, что в случае нарушения акта дефекации, то есть при запорах, у пациентов возрастает риск возникновения рака в 4–5 раз больше, чем у тех, у кого запоров нет. Получается, что толстая кишка — самая важная часть организма, и она должна безупречно работать и быть самой чистой, в противном случае все, что происходит с вашим здоровьем, это дело ваших собственных рук.

Результатом загрязнения может стать любое заболевание, включая онкологию. Это объясняется тем, что все ткани питаются кровью, а саму кровь питает кишечник, вот почему засоренный кишечник через кровь отравляет весь организм. Вот почему в первую очередь надо позаботиться о чистоте всего кишечника, затем печени, чтобы лечение заболевания было эффективным.

Практика народных целителей показывает, что *очистка ЖКТ может заменить существующие виды лечения, но даже все виды лечения не заменят очистку кишечника, суставов, выделительной, кровеносной (дренажной) системой.*

Итак, подытожим.

ЖКТ — это комплексная система, включающая:

- Более 500 видов нормальной физиологической микрофлоры, ответственной за переработку и синтез биологически активных веществ и разрушение (вредной) патогенной микрофлоры.
- 3/4 всех элементов иммунной системы, ответственной за то, чтобы в организме был порядок и все знали, кто ее хозяин.
- Более 20 собственных гормонов, от которых зависит вся деятельность ЖКТ, и связанных со всей гормональной системой.
- Брюшной мозг — это своего рода корневая (солнечное сплетение) система, от функционального состояния которой зависит любой процесс, происходящий в организме, и взаимосвязь с головным мозгом.
- Ферментная система, ответственная за ускорение и проведение биохимических, энергетических процессов, лежащих в основе жизнедеятельности организма, и его связь с внешней средой.
- Выведение из организма отработанных вредных веществ.
- И многое другое.

Зашлакованность организма — это:

- Консервированная, рафинированная, жареная пища, копчености, сладости, 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 (первое блюдо — еда). Снижение концентрации пищеварительных соков желудка, печени, поджелудочной железы не позволяет им переварить пищу до конца, в результате чего она бродит, гниет, от чего зависит возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Нарушение работы ЖКТ — это:

- Ослабление иммунной, гормональной, ферментативной систем.
- Замена нормальной микрофлоры на патологическую (дисбактериоз, колит, запор и т. п.).
- Изменение электролитного баланса (витаминов, микро- 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 толстого кишечника, что приводит к патологическим процессам в проецируемом на нем органе.

Если обобщить сказанное о питании, то можно сделать следующие заключения. Исходя из анатомической особенности строения, отработанная жидкостная среда из нижней части тела по воротной зоне, по пути собирая «грязь» от кишечника, направляется в печень, а меньшая часть — по портальной вене идет непосредственно в правый желудочек сердца. По данным биолокации, в норме печень как детоксикационный орган должна отфильтровывать кровь у детей от 5–6 лет на 97–98%, 5–8 лет — 95–96%, 8–12 лет — 94–95%, у молодых людей до 20 лет — 92–95%, у людей старшего возраста — 90%. Или иначе, кровь, которая идет от печени, очищаясь на указанные величины, никакой опасности для нормальной жизнедеятельности клеток не представляет. Дело все в том, что мой опыт народного целителя свидетельствует о том, что эти показатели с возрастом изменяются: у детей — 5–8%; у молодых — 10–15%; у взрослых — 15–20%; у пожилых — 20–25%; при значительной патологии — 25–30%.

При указанной степени зашлакованности наступают вначале функциональные изменения, а затем и патологические. Теперь представьте, что неочищенная кровь через правый желудочек сердца вместе с загрязненной кровью, пришедшей по портальной вене, отправляется в легкие. Естественно, что в легких такая кровь значительно меньше обогатится кислородом (если еще не усугубит это состояние курение). Затем эта относительно чистая кровь, если не сказать «грязная», через левый желудочек сердца распространяется по организму, в том числе в почки, которые постепенно, как и печень, выходят из строя.

Почки — это второй фильтр, работая в напряженном режиме, также зашлаковываются (вот почему там образуются кистозные образования: песок, камни), затем «грязь» распространяется по всему организму. Как вы думаете, если я вам предложу пить воду с 30% грязи, будете пить или откажетесь? Все же клетки начинают в таких условиях работать, по пути загрязняя сосудистую, венозную сеть, межклеточное пространство, то есть лимфатическую сеть, которая «задыхается» от непосильной работы (это имеет непосредственное отношение к лимфатическим и другим заболеваниям).

Большая часть неудаленной «грязи» через кишечник и почки оседает в суставах, где есть свободное пространство, где как в отвалах оседают мочекишечные образования.

Плохо пережеванная смешанная пища, да еще запитая любой жидкостью, не может переработаться секрецией желудочного сока из-за снижения его концентрации до микроскопических частиц, что затруднит ее расщепление в двенадцатиперстной кишке секрецией печени и поджелудочной железы, а в кишечнике такая непереработанная пища начинает гнить и в таком виде поступает в печень, легкие, почки, суставы и далее везде. Что же получается, пока вы не наведете порядок в желудочном тракте, начиная с ротовой полости, вылечить всю цепочку органов невозможно, так как они взаимозависимы друг от друга.

Наблюдая за состоянием пациентов, прошедших курс лечения в моем лечебно-профилактическом центре, их родственники, да и я сам порою, поражались результатам: независимо от характера заболеваний только очистка организма в более 70% случаев (кроме тяжелых состояний) сказывалась на общем самочувствии, исчезали многие симптомы, которые раньше никакими средствами устранить было невозможно.

Конечно, приведенные данные для официальной медицины являются пустым звуком: о какой грязи идет речь? каких шлаках? Я не раз слышал такие высказывания врачей и диетологов. Но если напомнить этим деятелям от медицины, что с помощью той же гемосорбции или гемодиализа (у истоков зарождения которых был ваш покорный слуга), очистив какой-то 1 л жидкости, врачи получают действенный эффект, причем этот пропущенный через сорбенты или фильтры 1 л снова вливают в 3/4 веса тела, а чистоты-то он сомнительной. При этом надо учесть, что вместе с «грязью», вернее токсическими веществами, из крови на молекулярном уровне удаляются полезные вещества.

Итак, по-моему, самым правильным является *раздельное питание* (табл. 3).

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. Как это должно работать на практике? После того как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4–5 часов, а белковые продукты рекомендуется есть не ранее чем через 3–4 часа после употребления углеводных. В то же время растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

Схема раздельного питания

1-я группа	2-я группа	3-я группа
Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо	Зелень (включая ботву и листья)	Хлеб (чем грубее, тем лучше)
Рыба	Фрукты	Мучные изделия (чем меньше, тем лучше)
Бульоны (первую воду слить)	Сухофрукты	Крупы
Яйца (всмятку)	Овощи (кроме картофеля)	Картофель
Бобовые	Соки (свежие)	Сахар
Грибы	Ягоды	Чай, компот
Орехи	Жиры	Варенье
Семечки	Квашенья	Мёд

СОВМЕСТИМЫЕ СОВМЕСТИМЫЕ

НЕСОВМЕСТИМЫЕ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ

Во 2-й группе (растительная пища) на первое место я поставил *ботву и листья*. Это сделано не случайно. Многие люди в своем питании используют мясо, чаще всего крупного и мелкого рогатого скота (коров, овец и т. п.). Жители сельской местности сами видели (а городские — по телевизору или в кино), чем этот скот питается. В основном это трава, ботва, листья. И на такой грубой пище, содержащей все необходимое (в том числе аминокислоты, макро- и микроэлементы, фитонциды и пр.) для жизни, без соблюдения различных диет, вырастают громадные животные. Так вот, оказывается, в вершках растений больше указанных веществ, чем в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей.

Конечно, ЖКТ человека не приспособлен для переработки подобной грубой пищи. Особенность растений состоит в том, что их наиболее специфичная часть, отличающая один вид от другого, заключена в прочную наружную оболочку, которая сохраняет все ценное, что является видовой принадлежностью: аминокислоты, микро- и макроэлементы, ферменты, витамины и прочее.

У животных более сильная кислота желудка, которая разрушает оболочку растения и использует все необходимые вещества для их жизнедеятельности, и корова становится коровой. У человека кислота более слабая, нет механизма переваривания плотной оболочки растений.

Однако известен способ использования ботвы и листьев в питании человека с помощью блендера для разрушения этой оболочки. Нужно взять ботву, листья 3–4–5 видов различных растений (по 1 пучку), измельчить в блендере в соотношении 1 часть зелени на 3 части воды. Пить такой коктейль (0,5–1 стакан) можно перед едой и даже вместо еды. С ним вы получите истинное здоровье, о котором каждый из нас мечтает. Из-за возможной горечи можно добавить какие-нибудь ягоды, яблоко, мёд.

Примечание. Нахождение продуктов в одной колонке таблицы не всегда означает, что их можно есть одновременно. Например, мясо и рыба состоят из белков разной видовой принадлежности, которые могут требовать от организма различного состава желудочного сока. Поэтому рекомендуется есть эти продукты в разное время.

Главное запомните: у нас в организме, как и в Природе, соотношение щелочей и кислот должно быть 4 к 1, иначе организму придется тяжело.

К примеру, для ощелачивания организм берет кальций из собственных костей. Кальций входит в структурный элемент клетки. Он накапливается в организме до 23–25 лет. Потом он начинает медленно расходоваться из-за малого количества выпиваемой воды, из-за большого количества съедаемого мяса, из-за большого объема пищи, съедаемой за один раз, ограничения движения. Для построения клетки кальций берется из костей организма и расходуется. Отсюда остеопороз, остеохондроз, чему и способствует закисление организма. Получается, чем больше человек ест кислотных продуктов, тем больше у него расход кальция за счет собственных костей. Но самое главное, кости любят все время работать. Чтобы на них давили, крутили, вертели. С возрастом, при малоподвижном образе жизни кальций выводится из костей быстрее. При остеопорозе он прямо «тает» в костях, как снег на солнце. Надо больше двигаться — это единственный способ спасения.

С возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы до 2–3 раз и яиц до 10 шт. в неделю (предпочтительно перепелиных по 3–5 шт.). 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, лимонад 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.

Биокальций — здоровье без таблеток

Слово «кальций» произошло от латинского слова *calx (calcis)* — «известь», «мягкий камень». В чистом виде его в природе нет, так как два его валентных электрона непрочно связаны с ядром, но он является составной частью силикатных пород. Известняк, мел, сталактиты, сталагмиты, мрамор — это карбонат кальция. Залежей одного только известняка около 40 млн км³ или 3,25% атомов земной коры. В организме человека его при весе 70 кг содержится не менее 1 кг, и находится он в костях и зубных тканях. В среднем суточная потребность организма в кальции составляет 1 г, а в растущем организме и у беременных и до 2 г. Роль кальция в организме человека многогранна. Его недостаток может опосредованно повлиять на возникновение **рака**.

Немецкий биохимик *Отто Варбург* в 1932 году получил Нобелевскую премию за то, что доказал, что рак развивается в бескислородной или закисленной среде. Затем вместе с известным американским доктором *Карлом Ричем* они установили, что кальций, который как раз ощелачивает организм, является одним из мощнейших средств борьбы с **онкологическими заболеваниями**. Ведь что делали хирурги еще в 1919 году (только за рубежом) — *перед операцией на опухоль ставили пиявок, и в течение 20 минут опухоль уменьшалась в 3–4 раза, а после операции на рану накладывали тампон с каустиком (кальцием)*. После такого лечения у больных не отмечалось ни рецидивов, ни метастазов, и это было почти 100 лет тому назад. Сегодня же для более 90% оперированных раковых больных в России существует риск развития метастазов, рецидивов. Представляете, до чего дошла современная наука в своем изощренном развитии, когда игнорируется то, что на самом деле делает человека здоровым.

Что же такое кальций и его роль в жизни человека?

Медицина считает его микроэлементом, и только в одном случае я встретил информацию (А. А. Кабыш — ветеринар), что кальций является макроэлементом. Парадокс в том, что вся порода земли — это силикаты кальция или разновидности карбонатов, из которых построено все, что есть на земле, а плодородный слой почвы кормит все, что существует на ней. Депо кальция в организме человека является костная ткань, которым она пополняется до 20–25 лет, а затем он только расходуется. Конечно, сила кальция определяется его активностью и связями с другими элементами, но на нем держится весь мир.

Таким образом, основой материального мира является кальций, а в органическом — *биологический кальций*, производимый растительным миром, который и является основой живого мира, что и составляет единство в Природе. К сожалению, в аптеках продают в основном только неорганический кальций, от которого мало проку, который как раз укорачивает жизнь.

Органический кальций — *это улучшение обменных процессов, работы печени, почек, желудочно-кишечного тракта, гибкость суставов, позвоночника, мембран клеток.*

Врачи, к сожалению, даже не знают, что кальций и биокальций отличаются друг от друга, как небо и земля. Известно, что биокальций переходит в кальций, который для организма, кроме вреда, ничего не дает. Не говоря уже об угнетении электронных процессов, на которых держится жизнь. А электроны работают, если их кто-то возбуждает, как электрогенератор дает энергию всем механизмам. Вот таким электронным генератором и является биокальций, у которого связь электронов с ядром достаточно свободна, и его атом является донором электронов там, где нарушен баланс. При дефиците биокальция в организме создаются условия для бесконтрольного деления больных (в том числе раковых) клеток, что сейчас можно с успехом решить с помощью предлагаемых нами методов. Именно от биокальция зависит контроль за нормально протекающими био- и энергетическими процессами, осуществляемый через кровь, которая сама из-за нехватки этой энергии начинает страдать. Если человек обуздал электронику, то биоэлектронику, источником которой в организме является кровь, пока не знает.

Кровь — это та же электростанция, но био, которая живет биопроцессами в организме, тратя свою энергию на работу этих

процессов, а часть — отдавая в «сеть» в виде психической энергии, творящей все на земле. Фактически это обеспечивается за счет биокальция, который как естественный элемент своими свободными электронами, как обмоткой возбуждения генератора, создает биополе, в котором формируются электронные токи, творящие жизнь и связывающие человека со Вселенной как поставщиком энергии Творца. При приеме лекарства от боли (к примеру пенталгина) фиксируется состояние всех систем организма на уровне данной боли и причине, которая допустила эту боль. При снятии такой боли несколько раз происходит своего рода «залечивание» организма, приводящее к снижению общего иммунитета и в конце концов к гибели. Как показывают проведенные исследования, любая боль возникает при прогрессирующем недостатке биокальция. Вот почему, независимо от характера боли в первую очередь надо восстановить норму биокальция. К сожалению, на этот показатель официальная медицина совершенно не обращает внимания, а методы и способы его коррекции далеки от совершенства и фактически на фоне смешанного питания являются безрезультатными.

Выдвинутые и проверенные на практике идеи по обеспечению основополагающего механизма энергоинформационного процесса, аналогичного фотосинтезу и реализованного в приборах для ультрафиолетового облучения различных сред организма человека и животных, а также растений в определенный период вегетации, биологическим кальцием и перекисью водорода (как одним из мощных естественных антиоксидантов, заложенных в организм Природой), показали, что это сама жизнь, и если перекрыть хоть один из названных компонентов, в том числе жидкостный конвейер, то она прекращается. Все это даже отвечает за извечный вопрос, откуда берутся дети? Оказалось, что тот же биокальций обладает способностью при встрече яйцеклетки со сперматозоидом отдавать и принимать электроны, которые, соединяясь, образуют новый атом зародыша будущего человека. Низкое содержание биокальция у умерших и безнадежных больных, увеличение количества женщин, страдающих от бесплодия, и многое другое невольно ставят вопрос о неправильном подходе к лечению больных, а вернее, только к временному устранению симптомов, а не причины заболеваний. Само по себе использование химических лекарств небезопасно для организма, так как всегда оставляет после приема «хвост» побочных действий, которые порою даже хуже болезни.

Рано или поздно все заинтересованные ученые придут к пониманию того, что надо полностью отказаться от существующей парадигмы взглядов на здоровье и болезнь человека, фундамент которой мы уже заложили как первооснову долголетия в соответствии с законами Природы. За основу здоровья мною и физиком *И. И. Кондратьевым* принято такое определение биокальция: это базовый элемент матрицы жизни на Земле, который вкупе с фосфором, магнием, хромом, йодом и другими составляющими основы костной ткани нормализует жидкостный конвейер организма, поддерживая его кислотно-щелочной баланс (рН) на физиологическом уровне, способствуя синтезу белков, углеводов, жиров, создавая энергию тонкого тела, которую кровь доставляет каждой клетке вместе с пищей и кислородом, по пути создавая перекись водорода, которая, в свою очередь, служит источником атомарного кислорода, уничтожающего любую патогенную микрофлору, тем самым формируя иммунный потенциал и биополевую структуру организма, обладающую, в том числе, и психической энергией. Таким же свойством обладают и созданные нами ультрафиолетовые облучатели жидкостных сред организма человека и животных, работающие на физиологической длине ультрафиолета, без которого невозможна жизнь на Земле.

Известный биохимик *Виталий Васильевич Караваев*, который всю жизнь занимался вопросами коррекции кислотно-щелочного, энергетического и психологического равновесия, конечно же, не мог обойти вниманием такой важный элемент, как кальций. Главная заслуга кальция, по его мнению, состоит в том, что он нейтрализует все кислоты, переизбыток которых приводит к нарушению кислотно-щелочного баланса и в результате этого к заболеваниям. Любой вид активной деятельности (например, бег, физические упражнения, лыжи, даже ходьба) требует энергетических затрат, которые организм должен восполнить. В результате окислительно-восстановительных процессов образуются кислоты: мочева, уксусная, муравьиная, молочная и т. п. Конечно, кислоты, так же как витамины и минеральные вещества, необходимы организму, но их избыток, особенно названных, 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. Такие «популярные» болезни, как артриты,

артрозы, атеросклерозы, — это болезни закисленного организма, в котором чаще возникают онкологические процессы. Так вот кальций способствует устранению избытка кислоты и тем самым избавляет организм от болезней. 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»), устойчивость организма к инфекциям, нейтрализацию кислот, образующихся в организме в результате обменных процессов.

Дефицит кальция — это депрессия, спазмы и судороги мышц рук и ног, не говоря уже об остеохондрозе и остеопорозе. Мой единомышленник по здоровому образу жизни *Н. И. Осипов* в свои 70 лет выглядел на 40. Он использовал *глицерофосфат кальция с добавлением сока лимона и капсулы рыбьего жира*, а также употреблял *морепродукты*.

Для определения кислотно-щелочного баланса пациента народные целители нашли очень простые методы. Загляните человеку в глаза: если конъюнктива бледная, белесая — организм закислен, темно-розовая или темно-красная — повышено содержание щелочи, ярко-розовая — организм здоров. Или такой способ: если левая ноздря дышит легче — кислая реакция, если правая — щелочная, если обе ноздри дышат одинаково — кислотно-щелочное равновесие в норме.

Еще раз напомним: сильно ощелачивающие овощи — *капуста, морковь, свекла, репа, редька, редис, салаты, дыня, арбуз*, из фруктов: *сладкий виноград, яблоки сладких сортов, абрикосы, груши, хурма*.

Беда в том, что практически все продукты мы употребляем не в свежем, а в вареном и жареном виде, а биокальций есть только в свежих или сушеных продуктах: растениях, овощах, фруктах, грибах, из которых легко усваивается.

Как же восполнить недостаток биокальция в организме? Предлагаю вам способы коррекции недостающего кальция в организме из арсенала народной медицины и предлагаемого нами оригинального решения — использования естественного биологического кальция из костей животных.

К сожалению, в настоящее время практически нет никакого средства лечения заболеваний, связанных с костно-суставной системой, кроме противовоспалительных и обезболивающих средств. Вот почему в настоящее время эти заболевания, наряду с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и онкологическими заболеваниями, стали занимать значительное место. Что такое заболевание суставов? Это закисление среды, в которой мочекислые образования вызывают дегенеративные изменения, разрушающие сустав.

Самым доступным способом получения органического кальция является яичная скорлупа. Биокальций из яичной скорлупы нормализует в суставах кислотно-щелочное равновесие, создавая щелочную среду, которая и избавляет больного от длительных страданий. Вообще, прием яичной скорлупы поможет всему организму справиться с хворями.

• **При заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем, при нарушении обменных процессов (артрозы, артриты и т. п., проблемы с волосами)** надо пить воду, настоянную на яичной скорлупе.

Яичная скорлупа, освобожденная от внутренней пленки и чуть прокаленная от сырых или от сваренных вкрутую яиц, делает настоянную на ней воду не только кристально чистой, но и насыщает ее ионами кальция. При этом сорбируются соли тяжелых металлов, дезактивируется хлор, уничтожаются вредные микроорганизмы, превращая воду в щелочную, в которой кислород усваивается гораздо лучше.

На 3 л воды достаточно скорлупы от 2–3 куриных или 8–10 перепелиных яиц, причем скорлупу можно использовать 4–5 раз, а затем приготовить новую порцию скорлупы. Такой воды можно пить сколько угодно и детям, и взрослым.

• **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, «макдоналдсы», фастфуды, 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.

Чем старше человек, тем больше он должен употреблять растительной пищи, в том числе *кожуры цитрусовых*, можно с *мёдом*, и больше выполнять движений, особенно для мелких суставов, 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, залить 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. Образовавшуюся пленку проколоть, содержимое оставить, а ее выбросить. К смеси добавить по 200 г *мёда* и *ко-ньяка (бальзама)*, перемешать и держать в темном прохладном месте до 3 недель. Принимать по 1 дес. ложке, затем можно по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Эта настойка не только полезна при **нарушениях обменных процессов (артритах, артрозах, остеохондрозах)**, но и при **аллергических проявлениях различного характера (крапивница, астма и т. п.)**.

Можно рецепт несколько упростить. Взять 1 *яйцо*, залить полностью *лимонным соком*. Когда яйцо полностью растворится, добавить *мёд* (1 часть мёда, 5 частей полученной яично-лимонной субстанции). Принимать по 1 ст. ложке натошак, пока не закончится.

- Много хлопот приносит, особенно у детей, **диатез аллергического происхождения**. Возьмите на заметку старинный рецепт. Свежее *яйцо* отварить вкрутую, снять скорлупу, тщательно удалить выступающую 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 2 раза больше, в 5–7 лет уже половину измельченной скорлупы. Перед тем как давать ребенку, в порошок надо выдавить

несколько капель *лимонного сока* и 1 капсулу *рыбьего жира*, 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.

- Заболевания суставов, позвоночника в большинстве случаев сопровождаются старостью **болями и ограничением подвижности**. Каких только средств не предлагается для избавления от этого недуга, обезболивающих, противовоспалительных и др., дорогостоящих, как, например, рекламируемая *инолтра*, одна упаковка которой стоит до 2 тыс. рублей. Профессор А. Газнев выяснил, что основу инолтры составляет гидролизат хрящей, ибо именно в хрящах много азотсодержащих сахаров, нормализующих процессы в суставах, костях, будь то переломы, заболевания, как остеохондроз, артрит и т. п. «И как грибы в лесу, растут сверхсовременные аптеки. Дерьмо заморское везут крутые бизнес-человеки...» (И. Бединский).

А Русь сама всегда была щедра на выдумки. К примеру, еще в старину в Беломорье нашли способ **лечения заболеваний позвоночника, переломов, болезней суставов**, используя для этого **выварки из костей копытных животных и различных рыб**. Выварки получались или в виде навара, или студня. Это старинное русское блюдо потом стало называться холодцом, студнем. Применяют любые кости скелета оленя, коровы, лошади, свиньи, курицы, предпочитая кости грудины, ребра, хвост. Кости должны быть свежими, используют замороженные, но не вымороженные. Рыбу очищают только от внутренностей и жабер, чешую не снимают. Раньше такие кости варили в печи, оставляя там их на 5–7 часов, до полной разварки. Сейчас можно варить и на электроплите с терморегулятором, чтобы температура была в емкости больше 100 °С, до 120–130 °С. Еще лучше это делается в мультиварке или скороварке, где температура достаточно высока и большое давление. Способ приготовления такого холодца следующий (*на 1 кг костей лучше свиные ребра или грудинка*). Для варки используют или горшки, или эмалированную посуду, только не алюминиевую, медную или чугунную, можно скороварку. Кости промывают и дробят на мелкие части, заливают 3 л воды и, ничего туда не добавляя, ставят на огонь, как я сказал, не менее

чем на 5 часов. (В этот рецепт я рекомендую внести некоторые дополнения... Известно, что с помощью лаврового листа очищают суставы, вот в такое варево положите лавровые листики, немного перца, добавьте немного соли, 2–3 ч. ложки. Так будет намного вкуснее.) За это время все кости, суставы полностью размягчаются, так же как и то, что находится в рыбе. Такое варево размешивается (измельчается деревянным ножом, чтобы убрать те же сухожилия), остужается до комнатной температуры и ставится в холодильник, в результате чего образуются два слоя: внизу холодец, а сверху слой жира, который надо удалить. Такой холодец надо принимать по 1 ст. ложке утром и вечером. Все, что наварено, — это около 2 недель.

Процеживать такой навар нельзя. Студень едят через час после еды или после сна, без хлеба. Можно использовать и навар: не остужая варево, пить маленькими глотками по стакану. Студнеобразованию также способствует содержащийся в костях коллаген. Оказывается, все и дешево, и просто, не надо никаких замумных изобретений, бери то, что придумано народом, народной медициной, и используй.

Правда, на таких способах и методах, как вываренные кости, перекись водорода, подсоленная вода, не наживешься. Современное, так называемое цивилизованное общество делает человека больным, заставляя за это платить, вместо того чтобы делать все, чтобы человек был здоров.

- В последнее время реклама о японском коралле покорила Америку, Европу и дошла до нас, в Россию, обещанием всем быть здоровыми и долго жить, принимая биодобавку этого препарата; созданного самой Природой. Коралл санго на 90% состоит из карбонатов, образован скелетами морских организмов за много веков на островах Японии, где люди живут до 120 лет. Однако коралловый кальций, хотя и играет большую роль в человеческом организме, один не может решить все вопросы, связанные со здоровьем и долголетием, в том числе и из-за дороговизны.

В противовес японскому кораллу в качестве оптимального решения указанной проблемы предлагаю использовать **порошок биокальция**, приготовленный **из костей забитых животных**. В отличие от кораллового кальция он является основой костей наземных животных организмов, без многовековой стадии превращения их в кораллы. Если содержание кальция в измельченном коралле составляет только 34,6%, то в порошке из костей

животных, организм которых подобен человеческому, он содержит до 90% биологического ионизированного кальция. После вакуумной обработки и удаления из костей межклеточной жидкости биокальций очищается от среды, насыщенной всеми признаками животного, и переходит в первозданное нейтральное состояние, безопасное для приема человеком. При введении в организм живого, ионизированного кальция он восстанавливает био- и энергетический процесс работы клеток, улучшает регенерацию больных и как результат — оздоровление и омоложение организма.

Известно, что процессы саморегуляции и самовосстановления биосистем организма хорошо работают при достатке и балансе четырех составляющих: ультрафиолетовое излучение определенного спектра, вода, воздух (перекись водорода) и биокальций, вместе с Р, Mg, Sr, J и др., у которых нет противопоказаний. Использовать их можно вместе или отдельно **при любом недомогании, неясном диагнозе**, в том числе для **предупреждения развития болезни**. Первичный механизм их прост, как «живая» вода, УФО, перекись водорода, биокальций, они поддерживают рН организма на уровне 7,4, при котором взаимобалансируются все биопроцессы, приводя в норму формулу крови, иммунитет, биоэнергетику. Это закон Природы, нарушение которого является первопричиной любых заболеваний. В частности, содержание биокальция в костях человека задано Природой таким, чтобы человек жил без химических лекарств, которые «устраняя» одни болезни, провоцируют другие. Вот почему при создавшейся экологии, ведении цивилизованного образа жизни (смешанное питание, ограничение двигательной активности и т. п.) необходима регулярная подпитка биокальцием в любом возрасте, особенно после отмирания стволовых клеток после 30–35 лет. Биокальций в организме незаменим, он является естественным средством защиты организма от старения.

1. Для лечения используют 1 г *костного порошка* (пилочкой настрогать) на стакан воды 1 раз в сутки (постепенно увеличивая до 1 ч. ложки — 5 г), добавив туда немного *сока лимона* и 5–10 капель 3%-ной *перекиси водорода*. Порошок можно добавлять в приготовленную, но не горячую пищу. Курс — 1 неделя, 1 неделя перерыв, а при выраженных заболеваниях ежедневно в течение месяца.

2. В качестве наружного средства при различного рода болях (**миозиты, радикулиты и боли в суставах**) берется 1–2 ч. ложки

порошка, 5–10 капель сока лимона, 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода, еще лучше туда добавить 5–10 капель 10%-ного раствора медного купороса, перемешать и сделать аппликацию диаметром до 10 см на позвоночник между поясницей и копчиком на 1–2 часа (или перед сном на ночь). Такой состав фактически становится стерильным из-за перекиси водорода, поэтому его можно использовать при **открытых переломах** или на места **закрытых переломов**. Практика показала, что процесс регенерации костной ткани при этом происходит в 2–3 раза быстрее.

3. Костный порошок может использоваться для лечения трофических язв. Взять немного *костной стружки*, добавить чуть-чуть 3%-ной перекиси водорода и прикладывать к язвам.

Сейчас разрабатывается технология приготовления порошка как биодобавки наподобие пакетиков с чаем. Пока этот порошок дойдет до вас, приготовить порошок можно следующим способом. Возьмите на рынке кость коровы, очистите ее, сняв сухожилия и надкостницу. Взять мелкую пилу или дрель (с медленным вращением, чтобы кость не нагревалась), полученные опилки (порошок) поместите в холодильник и по мере надобности принимайте. Кость также положите в холодильник, она при длительном хранении не гниет, но если у вас возникнет сомнение в ее качестве, купите новую. Вот такой простой способ пополнения организм биокальцием, без которого жить, оказывается, нельзя.



КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы вам было легче понять, какие же продукты употреблять в пищу, в каком виде и сколько, приведу еще одну таблицу. Почему, вы поймете, если внимательно ознакомитесь с ее содержанием (табл. 4).

Из таблицы видно, что не все продукты одного свойства имеют одинаковую его степень, к тому же и в этом нет единого мнения, но в общем довольно правильно определяются свойства кислотности и щелочности продуктов. Чтобы составить себе рацион, вам надо подумать. К примеру, слива, вишня, брусника признаны закисляющими продуктами, но это не значит, что их не надо есть совсем. Надо, они полезные, но соизмеряйте их количество. Или курятина. Она не щелочная, но она полезнее красного мяса... и т. д.

Большая часть бобовых и круп, за исключением гречки и проса, при обычном приготовлении повышает кислотность крови. Однако после замачивания или проращивания они приобретают ощелачивающее действие. Сырые орехи и семена нужно замачивать за полчаса до еды, крупы — за 0,5–2 часа перед варкой, бобовые — на ночь. Обратите внимание: защелачивающие продукты (к примеру, фрукты), употребляемые с сахаром (сильным закислителем), закисляют организм (кровь). Вот почему лучше свежие ягоды. А не варенье и не протертые с сахаром. Лучше их замораживать и варить потом из них компоты.

И вот что еще немаловажно: чем ближе овощ или фрукт к поверхности почвы, тем выше в нем содержание подщелачивающих макроэлементов (например калия). Наиболее полезны в этом смысле *свежие помидоры, свекла, дыни, тыква*. Более эффективно ощелачивают кровь *свежеприготовленные овощные или фруктовые соки*. Самые полезные — *морковный, из сельдерея и арбузный*.

Свойства продуктов

Таблица 4

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	Закисляющие	Сильно закисляющие
Сладости и подсластители		Стевия	Свежий мед, сахар-сырец	Обработанный мед, патока	Коричневый сахар	Белый сахар, аспартам
Фрукты и ягоды	Лимон (без сахара), арбуз, лайм, грейпфрут, манго, папайя, абрикосы сушеные	Финики, дыня, виноград, киви, ягоды (есть исключение), яблоки, груши, изюм, инжир, облепиха	Апельсины, бананы, черешня, ананас, персики, авокадо, курага	Сливы консервированные, фруктовые соки	Вишня, варенье, любое	Черника, клюква, брусника, чернослив
Овощи и зернобобовые	Спаржа, лук, овощные соки, петрушка, чеснок, сырой шпинат, брокколи, зеленый горошек, редис, кабачки, редька, сельдерей, сырая свекла, лук латук, помидоры свежие, шампиньоны	Тыква, стручковая фасоль, салат, цуккини, батат, перец, бобы свежие, огурцы, свежий горох	Морковь свежая, кукуруза, капуста (все виды, кроме брюссельской), зеленый горошек, картофель неочищенный, оливки, соевые бобы, тофу	Приготовленный шпинат, фасоль, горох сушеный, бобы сушеные	Картофель очищенный, пестрая фасоль, белая фасоль, ревен, бобы запеченные	Какао, шоколад
Орехи и семечки		Миндаль, фисташки	Каштаны	Семена тыквы, семена подсолнечника	Пекан, кешью	Арахис, грецкие орехи

Масла		Льняное, тыквенное	Рапсовое	Кукурузное		
Зерновые			Амарант, просо, дикий рис, кинза	Хлеб из проросшей пшеницы, полба, коричневый рис, ячневая крупа, мамалыга и кукурузные хлопья, крахмал, хлеб черный	Белый рис, обработанная кукуруза, гречиха, овес, рожь	Пшеница, белая мука, печенье, макароны
Напитки	Травяные чаи, лимонная вода	Зеленый чай	Имбирный чай	Черный чай	Кофе	Пиво, безалкогольные напитки
Яйца и молочные продукты		Грудное молоко, кумыс	Соевый сыр, соевое молоко, козье молоко, козий сыр, сыворотка, жидкие кисломолочные напитки	Яйца, сливочное масло, йогурт, пахта, творог	Сырое коровье молоко	Сыр, гомогенизированное молоко, мороженое
Мясо, рыба, морепродукты				Оленина, рыба, свинина нежирная, бекон тощий. Ветчина, баранина вареная	Индошатиная, курятина, цыпята, баранина, телятина, печень говяжья (тушеная)	Говядина, свинина, моллюски, дичь, раки, колбасные изделия, консервы (мясные, рыбные)

В ваше меню обязательно должны входить тертые сырая свекла и морковь, мелко нарезанная капуста, укроп, сельдерей, лук и чеснок. Очень полезно употреблять в пищу *молодые зеленые побеги растений, ботву растений, мёд, травяные чаи, соевый соус, морские водоросли, проростки зерновых.*

Один раз в неделю желательно устраивать себе разгрузочные дни, употребляя в пищу только сырые овощи и фрукты, или даже в один из таких дней пить только соки и пюре. А вот если вы заболели, необходимо отказаться от любой мясной пищи и от бульонов.

И еще. Очень важный вопрос, каким образом надо сочетать прием воды и пищи. Рассмотрим, что происходит, когда вы садитесь есть. Как традиционно мы питаемся? Например, обед. Обычно он состоит из первого, второго и третьего блюд, съедаемых в этой последовательности. Первое блюдо — это суп, борщ, что-то такое жидкое. Затем второе — каша, картошка на гарнир и мясо, рыба, котлеты, немножко растений — салат. А в завершение третье блюдо — чай, кофе, компот. Так питались и питается большинство людей, и такое питание является **началом ваших заболеваний**. Если хотите медленно, постепенно усугублять состояние, которое называется, с точки зрения официальной медицины, «болезнью», то при таком питании вы ее получите. Хотите быть здоровыми, перестаньте следовать этим традициям. Особенно это касается детей.

Сейчас ритм жизни настолько убыстрился, что времени у людей на все не хватает. Люди стремятся быстро делать свои дела и часто экономят время на прием пищи. Раньше на обед давали 48 минут, я хорошо помню. Люди в 12 часов, хотели есть или нет, бежали в столовую, становились в очередь. Брали первое, второе, третье блюда, ели быстро, максимум 10–15 минут. Причем часто ели, почти не пережевывая пищу. Кусок откусили, жевнули раза два и проглотили.

Что при этом происходит в желудке? В состав выделяемого желудочного сока входит соляная кислота, пепсин и другие вещества. Соляная кислота в середину проглоченного куска попасть не может. По периферии куска она что-то разъедает, а внутрь не проходит. И вот этот непереваренный кусок мяса или каши не усваивается организмом и проходит дальше по кишечнику. Это деньги, фактически выброшенные вместе с нечистотами наружу. И это помимо того, что вы в день съедаете в 4–5 раз больше, чем

нужно для хорошего самочувствия. *Общий объем съедаемой за обедом пищи должен вмещаться в две сложенные вместе ладошки. За завтраком и ужином надо съесть чуть меньше.*

Но самое важное состоит в том, что *перерыв между приемами пищи должен быть не меньше 4 часов*. Организм должен отдыхать, в том числе клетки. Если вам хочется есть в перерывах, то вместо еды пейте чистую воду.

Кстати, с точки зрения физиологии, рекомендуется за 10–15 минут до еды выпить 1–2 стакана подсоленной воды (1–2 крупинки крупной морской пищевой соли на каждый стакан), во время еды ни одного глотка воды пить не нужно. После еды, если съели кашу, суп (а суп — это тоже еда), то минимум 1 час надо обходиться без воды. А если мясо съели, то перерыв должен быть 1,5–2 часа.

Что происходит во время еды? Компьютер организма — мозг — оценивает, что у вас на столе. Ага, кусок мяса есть. Мясо — это кислотообразующий продукт, за счет которого происходит сильное закисление среды организма. Для мяса нужна соляная кислота покрепче. Для каши концентрация поменьше. Для растительной пищи еще меньше — сама себя переваривает. От того, как вы пережевываете пищу, зависит результат всего последующего процесса ее переваривания. *Надо жевать до тех пор, пока не исчезнет специфический вкус пищи. На этот процесс у вас должно отводиться минимум 18–20 минут, после чего в мозгу включается центр насыщения и вырабатывает сигнал о том, что вы насытились.*

Так вот, пищу надо прожевать так, чтобы она была измельчена до предела. Тогда желудочному соку будет проще проникнуть во все комочки пищи и быстрее их разжесть. В таком состоянии пища быстрее и полностью усваивается.

Если вы начнете питаться таким образом, то поймете, что вы раньше ели в 3–5 раз больше, чем вам необходимо. Если будете продолжать питаться по-старому, то станете и дальше болеть. Это и обеспечивает врачей работой.

Во время еды перестаньте выяснять отношения, не обсуждайте рабочие дела, не смотрите ужастики и все прочее. Проку от этого нет, а вред большой. Любой негатив во время еды уменьшает пользу от пищи. Как обедали наши предки? Пища — это дар богов. Вы должны радоваться, что на столе есть пища. Поэтому любая

трапеза начиналась с молитвы, с благодарения Бога и заканчивалась благодарственной молитвой. Трапезничали молча... А сейчас за столом люди занимаются словоблудием, кого-то обсуждают и осуждают, ругают начальство и т. д. Если не можете молчать во время еды, то лучше рассказывайте анекдоты, беседуйте на приятные темы. Не зря наши предки читали молитву перед вкушением пищи, это приносило благодать на еду, пользу от нее, положительную энергетику.

После первого и второго подходит очередь третьего блюда. Перед вами стоит компот, чай или кофе. Это самое страшное для вашего здоровья. Если перед едой вы не пили, то воды в организме не хватает, и вы выпиваете этот напиток. Что при этом происходит? Вы разбавляете тот желудочный сок, который выделил желудок для переработки этой пищи. Концентрация его уменьшается, и в результате кислота не может разжесть съеденную вами пищу.

Для большей ясности представьте, что вам строят дом и привезли в мешках цемент для фундамента. По правилам, чтобы фундамент был крепким, цемент (в смеси с песком и щебнем) разводится водой в пропорции 1:5 или 1:10. Если вас нет на месте, то строитель (а он тоже строит свой дом...) берет один-два мешка из вашего цемента и увозит к себе. Что будет с фундаментом вашего дома? Фундамент крепким не будет. А какой получится дом без крепкого фундамента? Ответ очевиден.

То же самое происходит с вами, когда вы пьете воду во время и после еды. Перестаньте это делать. Если вы будете пить воду за 10–15 минут до еды и через 1–1,5 после еды и в оставшихся промежутках времени, а в течение суток 1,5–2 л, то вам во время еды абсолютно не будет хотеться пить. Вода уже есть в организме, она участвует в обмене веществ.

После еды, то есть после первого и второго блюда, вы можете только прополоскать рот одним глотком воды и выплюнуть. Вы должны помнить, что система пищеварения — это конвейер, в каждом цеху которого проводится своя специфическая работа, и не надо ей мешать. После еды можете пожевать жевательную резинку, но не больше 5–10 минут. Если вы будете ее жевать натошак, то болезни пищеварительной системы вам обеспечены.

Размышляйте, но помните: **3/4 щелочные продукты и 1/4 — кислые. Это закон Природы...**

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Россиянам присуща заготовка на зиму соленых продуктов (капуста, яблоки, помидоры, огурцы и т. п.). В результате брожения в таких заготовках создается среда, в которой натрия содержится 60–65%, а калия 20–25%, что является их оптимальным соотношением. В результате потребления этих продуктов происходит нормализация окислительно-восстановительных процессов в организме, так называемый гомеостаз, или кислотно-щелочное равновесие, при котором водородный показатель в крови должен быть $7,4 \pm 0,15$. Весь фокус в том, что такие продукты не закисляют организм, а в результате биохимических реакций ощелачивают его. Хорошо известный целитель, автор многих книг, *Борис Васильевич Болотов* рекомендует для полноценного и здорового питания употреблять как можно больше видов различных квашений, и не только овощей, но и круп, и бобовых, и фруктов. Правда, сам Болотов считает, что идет окисление организма. Здесь наши взгляды расходятся. Я неоднократно пытался убедить его, но он стоит на своем. Однако проверить это можно следующим образом: надо измерить pH крови, и если он будет 7,4, значит, его квасы не закисляют организм, а ощелачивают. Однако в его книгах я такой информации не нашел, а своим авторитетом он продолжает вводить людей в заблуждение. Но квашение — это то, что нужно организму.

Овощи молочнокислого квашения (рецепт Болотова)

Любые овощи уложить в 3-литровую банку, произвольно можно использовать лук, морковь, дайкон и т. д., можно добавить стручок горького перца, разрезанного пополам, соцветия укропа или его семена. Налить в банку питьевую воду, добавить 1–3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложку соли, 1 ч. ложку сметаны (любой). Перемешать. Залить овощи. Накрыть так, чтобы был доступ воздуха, держать 2 дня при комнатной температуре, затем вынести на холод. Общее время квашения 2 недели. Банки можно использовать любой емкости. Жидкость от квашения также можно пить.

Так же можно квасить фрукты, фасоль, горох, крупы. Гречку после квашения можно не варить, а только подогреть. Фасоль и горох не нужно варить вообще — это отличная начинка для пирожков и просто можно есть. Можно в одной банке приготовить ассорти. Квашеные овощи можно использовать для салатов, с ними можно варить супы, только добавлять их, когда

все остальное в супе почти готово. Квашеную свеклу очень хорошо использовать для борща по классическому рецепту, а также готовить салаты, натирая ее на мелкой терке.

Чтобы оценить, что происходит в организме человека при употреблении таких продуктов, надо посмотреть, как обстоит дело в Природе. А в Природе 1/4 часть элементов кислые, а 3/4 — щелочные. И когда вы едите кислые или засоленные капусту или яблоки (не маринованные, без уксуса), это не значит, что вы закисляете организм. При их потреблении в результате биохимических реакций образуются слабые кислоты, которые затем вместе со щелочью восстанавливают кислотно-щелочное равновесие в организме. Поэтому без органических кислот мы жить не можем. Хотя бы 1/4 часть органических кислот из продуктов, которые выращиваются на земле, должна быть в организме. Вот без них-то мы жить и не можем. Но чтобы усилить восстановление окислительных процессов, вот эта 1/4 часть должна присутствовать на нашем столе. Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особенно ценное с солью, говорили «соль Земли», и это правильно, ведь без соли жизнь была бы невозможна.

Но можно квасить продукты и без соли, просто не доводя до окончательного брожения.

ПОЧЕМУ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА?

Сегодня специалисты в области питания пришли к выводу, что растительная пища в качестве источника белков не только не хуже мяса, но даже и превосходит его. В составе растений также имеются все главные 8 аминокислот. Растения обладают способностью синтезировать аминокислоты из воздуха, почвы и воды, а животные могут получать белки только через растения: либо поедая их, либо поедая животных, питавшихся растениями и усвоивших все их питательные вещества. Получается, что у человека есть выбор: получать их напрямую через растения или обходным путем — из мяса животных. Таким образом, мясо не содержит никаких аминокислот, кроме тех, которые животные получают из растений — и сам человек может получать их из растений.

Кроме того, животные белки трудно усваиваются организмом, и на их переработку требуется много энергии и ресурсов организма. Например, тех же пищеварительных соков, ферментов тратится

в 5–10 раз больше, чем при переработке живой растительной пищи.

Возьмем для примера мясо. Для его переработки требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка. С возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь 1/3 от величины в 20-летнем возрасте (это касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, поступающей из желудка). Становится понятным, почему в пожилом возрасте, особенно у больных, в организме наблюдается кислая среда, которая уже сама по себе провоцирует возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Еще *Плутарх* говорил, что ум и мыслительные способности тупеют от мяса.

Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал, что постоянное увлечение кислой пищей (а мясо — кислый продукт) ведет к дряхлости, а острой и соленой — вредит желудку и глазам. После 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков (прежде всего мяса), а при заболеваниях, независимо от возраста и после 50 лет, надо вообще исключить их из питания, перейти на растительную, щелочную пищу.

Преимущество растительной пищи заключается еще и в том, что она на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме.

И еще надо учитывать, что физиология и биология человека не позволяют ему, в отличие от животных, есть сырое мясо. Люди подвергают его тепловой обработке (варят, жарят и т. п.) и тем самым превращают в мертвый продукт, который требует много энергии и кислорода для последующей переработки и усвоения.

Если говорить о мясе, которое продается в магазине, то оно в принципе непригодно к употреблению из-за того, что оно было неоднократно заморожено, ароматизировано химическими веществами и для его переработки организм тратит много собственной энергии. Самые вредные — животные белки крупного рогатого

скота. Это объясняется тем, что такие животные имеют достаточно развитый мозг и они предчувствуют свою смерть. В результате происходит выброс в кровь токсинов и ядов, которые остаются в мясе животных и вместе с ним попадают в организм человека. В сельских районах жители об этом знают и при забое животных их туши держат до двух суток в подвешенном состоянии для того, чтобы кровь вытекла. При промышленном производстве мяса это вряд ли возможно.

Поэтому следует отдавать предпочтение мясу птицы (кур, индеек), у которых мозг имеет малый объем, и при их забое образования токсинов не происходит. Причем использовать надо белое мясо (грудки), потому что при ускоренном выращивании птицы используются антибиотики и другие пищевые добавки, которые накапливаются в ножках. В развитых странах жители в основном потребляют белое мясо, а ножки продаются за границу (без содрогания невозможно вспомнить «ножки Буша»).

Большинство людей знакомы с симптомами ацидоза: это прежде всего напряженность шейных и плечевых мышц, горечь во рту, серый налет на языке, приливы крови к лицу, темные круги под глазами. Люди, которые злоупотребляют кислотной пищей, жалуются на изжоги, кислые отрыжки, боли в желудке, тошноту и запоры. Растительная пища поможет предотвратить многие болезни.

Употребление в пищу овощей и фруктов может понизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта, сахарного диабета 2-го типа и даже некоторых форм **рака**. Согласно Британской энциклопедии, «белки, получаемые из орехов, зерновых и даже молочных продуктов, считаются относительно чистыми в противоположность тем, что заключены в говядине: они содержат около 68% загрязненного жидкостного компонента». Эти «нечистоты» оказывают губительное воздействие не только на сердце, но и на организм в целом.

Растительная пища богата клетчаткой (пищевые волокна). Вообще, клетчатка находится только в пище растительного происхождения. При попадании в желудочно-кишечный тракт она действует как щетка, очищая весь кишечник. Это оказывает благотворное влияние на пищеварение и нормализует его расстройства. Растительные волокна способны существенно снизить уровень сахара в крови, их регулярное потребление снижает риск заболеть диабетом. Также клетчатка уменьшает количество

«плохого» холестерина и, соответственно, предотвращает атеросклероз и различные сердечно-сосудистые заболевания. Клетчатка не дает пище надолго задерживаться в желудочно-кишечном тракте, что препятствует ее разложению и отравлению организма токсинами. Уже имеющиеся шлаки перестают всасываться в кровь, так как стенки кишечника защищают растительные волокна.

Таким образом, продукты, богатые клетчаткой, просто незаменимы для желающих хорошо выглядеть и сбросить вес. Низкое содержание жира и высокое содержание клетчатки (при попадании клетчатки в желудок происходит ее набухание, что дает ощущение сытости на долгий период времени) поможет избавиться от лишнего веса и поддерживать вес в норме в дальнейшем. Но надо помнить о высоком содержании углеводов в некоторых фруктах. На стадии снижения веса лучше налегать на овощи (очень хороша тыква) и несладкие фрукты, например зеленые яблоки (антоновка, симиренко). Продукты из цельного зерна также обладают высоким содержанием клетчатки. Одной из самых полезных считается овсянка. Ежедневное употребление овсяной каши на завтрак принесет ощутимую пользу.

Вообще, растительная пища обязательно должна быть в вашем рационе, чем больше, тем лучше. Просто ешьте каши, а фрукты и овощи — в каждый прием пищи, отдельно. Во время перерывов между едой, минимум 3–4 часа, — пить воду.

Когда по пищеварительному тракту быстро проходят и впитываются совместимые продукты, в организме не происходит брожения и гниения. А это, в свою очередь, уменьшает интоксикацию организма. При переходе на раздельное питание заметно улучшается самочувствие человека, он зачастую сбрасывает лишний вес, а значит, избавляется и от сопутствующих болезней.

Но нигилизм закоренелых «мясоедов» действует с не меньшей убедительностью, чем даже самые убийственные аргументы натуропатов. Не раз слышал чуть ли не горделивое: «А для меня обед без костылы мяса — не обед. Всю жизнь питаюсь так. И ничего, на здоровье не жалуюсь».

Мне жаль таких людей. Внешние признаки здоровья у них не всегда отражают внутренние процессы. Как побороть такое заблуждение? Как переубедить их?

Может, такой пример? Медикам хорошо известен факт, когда английский врач, вскрыв толстую кишку у умершего пациента, тоже оптимиста, «мясоеда», извлек оттуда 25 фунтов старого

«закаменелого» кала. Он и по сей день хранит его для наглядности в большой банке со спиртом.

Отчего же скапливается так много долголетнего кала в толстой кишке? По утверждению доктора *Уокера*, главным образом от употребления крахмалистых веществ, вареной, печеной и жареной пищи. Молекула крахмала не растворима ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Эти нерастворимые частицы крахмала, попадая в систему нашего кровообращения, как бы засоряют кровь, примешивая к ней своеобразную «крупку». Кровь в циркуляции имеет тенденции освободиться от этой «крупы» и в конце концов устраивает для нее «склады» то там, то сям. Вареная, жареная, печеная пища совершенно не дает питания клеткам и стенкам толстой кишки, а морит ее голодом. Наоборот, растительная пища обладает своего рода магнитными свойствами, дает питание стенкам толстой кишки и имеет свойство «мести» все попадающее на ее пути к заднему проходу.

За 40 лет жизни человек съедает несколько десятков тысяч обедов, ужинов, завтраков. Если он питался главным образом крахмальной и вареной пищей, то каждая еда, проходя по пищеводу, оставляет слой или пленку кала. Во всякой толстой кишке перистальтика бывает сильно нарушенной и почти бездействующей вследствие скопления огромного количества кала. На этой почве и бывают запоры. Все болезни имеют именно эту основу.

ПРОРАЩЕННЫЕ ЗЕРНА — ЭЛИКСИР ЖИЗНИ

Для профилактики рака и лечения раковых больных — необходимо!

Действительно, это настоящий эликсир жизни. Вот, казалось бы, малоприметное зернышко, малюсенькое семечко, а сделай так, чтобы проклюнулся росток, и такая силища попрут наружу, что измерить ее какими-то физическими величинами подчас невозможно. Одно слово — живой солнечный продукт.

Зерно — это проросшие зерна, семена, орехи. Они — живая сила и лекарь на все времена. Великая *Эни Вигмор* в 50-летнем возрасте вылечилась от рака проростками, сейчас она перешагнула 80-летний рубеж. Она утверждает: «Человек — сын Природы. И он должен принимать пищу, которую Природа дарит ему такой, какая она есть. Человек же все время пытается улучшить, усовершенствовать ее, и в результате баланс витаминов, минеральных солей и живительной силы нарушается. Причиной многих болезней является неестественное питание».

Особая ценность этой живой пищи в том, что она необыкновенно богата ферментами, необходимыми для переваривания и усвоения пищи, витаминами и минералами, содержит полный набор протеинов, а также огромное количество кислорода. Живая пища, кроме того, питает человека тонкой, управляющей энергией, так как именно в период прорастания жизненная энергия, содержащаяся в зернах, наиболее активна.

И, наконец, проростки — идеальное «топливо» для человеческого организма, пища, вобравшая в себя солнечную энергию, аккумулятор «солнечных витаминов», «топливо», в котором сгорает все лишнее и исчезают все патологии в организме. При длительном и систематическом употреблении эта еда-«топливо»-лекарство помогает внутреннему очистительному огню выжечь практически все лишнее, ненужное организму, добравшись до

самых сокроенных уголков, и «переплавить» некондиционные клетки в новые, закаленные и полноценные, восстановить здоровье.

Особенно ценны, как считают натуропаты, проросшие зерна пшеницы. Что они такого дивного разглядели в них? И почему пшеница, а не, скажем, дубовые желуди или там разные корешки-клубешки? В чем ее преимущество? Прежде всего, ростки пшеницы изобилуют, кроме растительных масел и незаменимых жирных кислот, витамином Е. Именно они замедляют процесс старения организма, поддерживают его жизнеспособность.

Пожалуй, стоит сказать, что еще содержат эти, хотя и хрупкие, но удивительно могущественные в оздоровлении организма ростки. Пусть этот перечень питательных сокровищ побуждает каждого из нас пользоваться ими.

Первое. Вещества, содержащиеся в ростках именно пшеницы, легко усваиваются. А поскольку они идут в пищу вместе с зерном, мы получаем также отруби, которые регулируют функции кишечника. Это самые богатые источники клетчатки, спасающие от запоров, рака, дивертикулеза и полипов.

Второе. Именно ростки, наряду с дрожжами, содержат хром и литий — редко встречающиеся микроэлементы, которые предупреждают, к примеру, сахарный диабет и нервные расстройства.

Третье. Ростки пшеницы также богаты ценным калием, который нужен для поддержания кислотно-щелочного равновесия в организме, и не допускают увядания мышц, придают им упругость. О пожилых людях можно сказать: как вода цветам, так им необходим калий. Необходимую дневную дозу этого элемента мы найдем в порции регулярно съедаемых ростков.

Четвертое. Как известно, без магния не сохранить здоровья. Его обычно мало в нашей диете, ибо его мало в почве, а значит, и в произрастающих на ней растениях. Так вот, ежедневная порция из 100 г ростков пшеницы содержит столько магния, что его достаточно для сохранения здорового сердца, а также профилактики разрежения костной ткани. Напомню, что для восполнения последней функции необходимо еще наличие кальция, кремния, что магний и кальций в оптимальной форме находятся в доломите.

Считается, что впервые силу проросшего зерна испытал на себе дважды лауреат Нобелевской премии, первооткрыватель витаминов (С, А) *Альберт Сент-Дьерди*. Это занимательная история. Сент-Дьерди начал есть ростки на 70-м году жизни. А спустя 10 лет он пел «осанну» этим невзрачным и бледным проросткам:

«Я с детства всегда был слабым и болезненным. Непрерывные простуды, желудочные расстройства и другие недуги мучили меня всю жизнь. Но с тех пор, как я ежедневно ем порции ростков, — поразительно! — я перестал болеть. Я чувствую себя лучше, чем когда-либо, хотя ведь годов мне постоянно прибавляется. Можно сказать, что весь мир, и в особенности люди «третьего возраста» спасаются этими ростками».

Расскажу, как правильно проращивать пшеницу. Здесь и выдумывать ничего не надо. Очень убойные советы на этот счет в очень полезной книге «Лечебные свойства зерна и крупы» почтенных мною *Анастасии Семеновы* и *Ольги Шуваловой*. Вот они.

Существует несколько простых способов домашнего проращивания зерна:

1. Берут промытое зерно пшеницы, насыпают его в тарелку, заливая водой так, чтобы она только чуть-чуть покрывала зерна. Через 8–10 часов промывают зерно проточной водой, опять выкладывают его в тарелку, периодически увлажняя его до прорастания. Через 1,5–2 дня появляются крохотные белые ростки. Пшеница готова к употреблению.

2. Порцию зерен выкладывают в посуду, заливают водой, промывают. Затем зерно высыпают в плоскую тарелку, блюдо заливают водой на 6–8 часов (обычно на ночь), чтобы зерна хорошо впитали воду и набухли. После этого зерно промывают через сито, ровным слоем выкладывают на тарелку, накрывают одним слоем марли и увлажняют его. Можно уложить зерно и на слой марли, накрыв сверху другим лоскутом марли.

3. Зерно кладут в банку, заливают прохладной водой и оставляют на ночь (на 6–8 часов). Уровень воды в банке должен быть на 5–7 см выше поверхности зерен. При замачивании они будут интенсивно впитывать влагу, поэтому воды должно быть с запасом. Банку накрывают марлей, горлышко стягивают резинкой. Утром, не снимая марли, сливают воду. Затем банку с зерном нужно положить на бок и накрыть так, чтобы проростки оказались в темноте. При этом позаботьтесь, чтобы доступ воздуха был достаточным. Промывая проростки, следите за тем, чтобы на дне не оставалась вода, иначе зерна могут начать гнить.

4. Промойте, поместите зерно в марлю и подвесьте, затем время от времени сбрызгивайте его водой не менее 3–4 раз в день. Через день зерна начнут набухать, а через 2–3 дня

появятся маленькие росточки, которые можно употреблять в пищу.

5. При выращивании зеленого спраутса используйте обычные столовые подносы. Сначала возьмите чашку цельных зерен пшеницы зимнего сорта и замочите их на ночь в большом количестве воды. Воду слейте, зерна промойте, банку переверните кверху дном и оставьте на 12 часов зерна прорастать. За это время нужно промыть их минимум 2 раза, чтобы предохранить от засыхания. На поднос насыпьте землю, перемешанную с торфом, слоем в 2–3 см, в подносе сделайте желобки по бокам для стока лишней воды. Затем равномерно распределите зерна по поверхности почвы на некотором расстоянии друг от друга, при этом следите, чтобы зернышки не попали в дренажные отверстия. Засеянное зерно полейте небольшим количеством воды, накройте сверху другим подносом или крышкой для создания благоприятного микроклимата и оставьте дня на три, пока крышка не начнет приподниматься. Уберите крышку и поставьте проростки в хорошо освещенное место, но не под прямые солнечные лучи. Поливайте зерно один раз в день. Проростки будут готовы к употреблению через 7–10 дней. Их нужно срезать ножом под корень.

6. Зеленый спраутс из семян гречихи и семечек выращивают подобным же образом. Выбирая семена и семечки, обратите внимание на то, чтобы на них была сохранена шелуха и чтобы они были органически чистыми, выращенными на экологически чистой земле без химических удобрений. Для одной порции замочите в 2-литровой банке 1,5 чашки семечек или 0,75 чашки семян гречихи. Банку с семечками полностью наполните водой, для гречихи достаточно половины. Вымачивайте их 8 часов. Затем высадите семена на поднос так же, как и пшеницу, но более глубоко, так как их корневая система гораздо слабее. Ежедневная норма — 1 ст. ложка сухого проросшего зерна. Из-за большой концентрации веществ передозировка ведет к излишнему физическому и психическому перевозбуждению. Поэтому проросшие зерна не рекомендуется принимать при высоком кровяном давлении (или по 0,5 ст. ложки) и вечером на ночь. Ежедневную дозу можно употреблять за 1 прием во время завтрака или обеда.

Ростки можно добавлять в салаты, котлеты, фарш, в молоко и т. д. Проросшее зерно можно высушить, смолоть или растереть в порошок и использовать как приправу к супам, соусам.

ВОДА

Правильное питание невозможно без употребления достаточного количества воды, причем качественной.

Как известно, жизнь на нашей планете зародилась в водной среде, и люди также «вышли» из морской воды и принадлежат к водным существам. Примером тому может служить наличие у человеческого плода на первых стадиях беременности хвостиков и жабр, которые затем остаются в виде копчика и легких. Вода составляет 98% крови, а 2% — это белковые и другие структуры, которые обеспечивают нормальный обмен веществ.

Вообще, причиной практически любого заболевания является нехватка воды в организме, его обезвоживание. 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 должно составлять 2/3 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 плода, 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 чаще делать хотя бы упражнение «полуберезку», 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.

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%.

С возрастом количество воды в организме человека меняется. В утробе матери в организме ребенка содержится 90–95% жидкости, родившегося — 85–90%, подрастающего ребенка — 80–85%, молодого человека — 75–80%, взрослого — 70–75%, а у пожилого —

до 60%. И это даже при том, что в пожилом возрасте пить хочется все меньше. Однако на биохимические и энергетические реакции в сутки уходит 1,5 л жидкости, которую надо восполнять. Такая нехватка воды уменьшает выработку количества пищеварительных соков, пища полностью не переваривается, из-за чего организм зашлаковывается, закисляется и возникают различные болезни, оканчивающиеся на оз: склероз, артроз, атеросклероз, остеохондроз, цирроз и т. п. Вот полюбуйте, к чему приводит обезвоживание организма. Симптомы обезвоживания организма известны. К ним относятся:

- головокружение; головная боль, раздражительность, быстрая утомляемость, депрессия, ослабление памяти, старческое слабоумие — это проявления нехватки воды в головном мозге;
- хронические заболевания легких, бронхиальная астма и другие болезни легких — это, в первую очередь, результат обезвоживания организма;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.);
- заболевания органов зрения (катаракта, глаукома — это следствие общей зашлакованности в результате обезвоживания организма, в том числе жидкостных структур глаз);
- заболевания ушей и носоглотки;
- дискомфорт, наблюдаемый в желудочно-кишечном тракте (урчание, запор, дисбактериоз, колиты и т. п.), — это проявление обезвоживания организма; вода, разжижая каловые камни, способствует более быстрому выведению токсических веществ, образующихся в кишечнике в результате метаболических процессов;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбофлебит, артрозы, артриты;
- диабет, гипертония и гипотония;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;

- миастения;
- чувство прилива у женщин в климактерический период;
- боли различной локализации;
- уменьшение воды с возрастом приводит к увеличению вязкости крови, более напряженной работе сердца, заболеванию сосудов, к инфаркту и инсульту, болезни Альцгеймера, рассеянному склерозу, болезням вен и глаз. Недостаток воды в организме приводит к сгущению крови, что на 40% увеличивает риск возникновения инфаркта, инсульта;
- рак печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, прямой кишки возникает в 3–5 раз реже, если прием воды в сутки составляет не меньше 1,5 л (не считая первых блюд, соков, овощей);
- если женщина будет выпивать не меньше 6–8 стаканов воды в сутки (не говоря уже о 2 л), то риск заболевания раком груди уменьшится в 5 раз;
- чем больше обезвожен организм, тем сильнее желание есть жирную пищу, а это вместе с употреблением рафинированных продуктов приводит к ожирению, камнеобразованию в различных органах, атеросклерозу;
- если появилось желание поест, то надо выпить 1–2 стакана воды, и это желание исчезнет, а вместе с ним только за один месяц можно избавиться от нескольких килограммов веса, чего нельзя добиться ни одной физиологической диетой;
- ваш внешний вид: морщины, истонченная, сухая или жирная кожа, экзема, псориаз и др. — это не болезнь, а проявления нехватки воды, которой в кожных покровах должно быть не меньше 50%. Кроме того, состояние кожи ухудшается, если часто мыть ее шампунями и гелями, в которых много консервантов и щелочей, смывающих кислую среду кожных покровов;
- нарушения обменных процессов — остеохондроз, остеопороз, артриты и т. п., накопление в организме недоокисленных токсических продуктов в результате пренебрежительного отношения к питанию (быстрая еда, плохое пережевывание пищи, употребление во время и после еды жидкостей, недостаточная физическая активность (утренняя зарядка, спорт), — наступающие из-за недостатка воды в организме, с помощью которой из него удаляются токсические вещества.

Уменьшение количества воды до 10% граничит со смертью.

Обезвоживание организма — это общая его зашлакованность из-за накопления мочекислых и других недоокисленных токсических веществ, откладывающихся во всей дренажной системе: сосудах, венах, межтканевом пространстве, в суставах, мышцах. В результате организм, испытывая постоянный недостаток в питании и кислороде, не может нормально функционировать, «задыхаясь» в накопленных токсических веществах, то есть в той среде, в которой начинает проявлять себя патогенная микрофлора, вплоть до образования опухолей. Кстати, нехватка воды внутри клеток приводит к разрушению энзимов — ферментов, ответственных за выведение из нее токсических веществ.

Что делать? Насыщать организм водой: пить до 1,5–2 л чистой воды. Подчеркиваю — чистой. Если пьете чай или кофе, то это уже измененная вода. Чтобы от нее была польза организму, клетка должна очистить эту воду и пропустить внутрь только чистую воду, а то, что было в чае (кофе), должно быть удалено из организма. Часть этих шлаков выбрасывается, а часть идет в печень, почки, что ведет к атеросклерозу. Вам это надо? Не надо. Пейте чистую воду. Чем меньше воды, тем больше сдвигается рН в кислую сторону. Нарушается кислотно-щелочное равновесие.

Для того чтобы вода превратилась в электролит, то есть заряженную и ошелаченную воду, она должна пройти транзитом через желудок и только в двенадцатиперстной кишке, обрабатываясь щелочной средой из печени и поджелудочной железы, превращается в ту воду, которая затем попадает в другие органы, желудок, легкие, кишечник, в поджелудочную железу, печень для выработки пищеварительных соков, без чего организм нормально существовать не может. Одновременно такая вода способствует очистке двенадцатиперстной кишки, устраняя кислую среду, попадающую из желудка от плохо переработанной пищи из-за снижения концентрации желудочного сока, разбавленного жидкостью, которую пьют во время и после еды. Пить воду поэтому надо натошак за 10–15 минут до еды и не меньше через 1–1,5 часа после еды. В течение суток, начиная с утра, сразу 2 стакана, беря щепотку соли в рот (или 2–3 крупички морской соли) и капнув в стакан от 5 до 10 капель 3%-ной перекиси водорода (при отсутствии дискомфортных явлений со стороны ЖКТ).

«Земля — водная планета, на которой качество воды определяет качество жизни. Хорошая вода — хорошая жизнь. Плохая вода —

плохая жизнь. Нет воды — нет жизни» (*Питер Блэйк*). Да, качество воды очень важно. Городские жители вынуждены пить водопроводную воду. Какая она с точки зрения кислотно-щелочного равновесия? В Москве вода чистая, но ее рН 6,5–6,6, то есть она кислая, а такая вода делает человека больным. Не говоря уже о том, что хлор также закисляет воду. Давайте уточним. Человек на 75–80% состоит из воды, он пьет водопроводную воду и закисляет свой организм, если еще и не занимается физкультурой, и ест много мясных продуктов. Ко мне приходят люди, у которых рН меньше 7,0. Человек еще не осознает, что болезнь уже есть в его организме, а организм надо чистить.

Важен такой факт: клетка не может жить без воды. Вода способствует тому, чтобы из клетки вымывались продукты обмена. Клетка должна купаться в воде, ведь в ней находится своего рода электростанция. Сейчас микроскопы имеют такую разрешающую способность, что видно, как в мембране клетки водой крутится «турбина». В клетке при этом митохондрии вырабатывают электроэнергию. А если человек пьет какую-то гадость, то медленно, постепенно эта электростанция выходит из строя. Энергии нет, и показатель рН в организме понижается. Здоровья у человека при этом нет.

Сейчас многие люди используют фильтры для очищения воды. Значит, самая важная характеристика фильтра — это рН воды на выходе фильтра. Важно, чтобы рН был больше 7,0. Я проверял многие фильтры, у них рН воды меньше 7,0. У одного или двух был больше 7,0. Они были сделаны на основе природных минералов. Остальные очищают воду от примесей с помощью угля, который часто надо менять. Лучше всего использовать активаторы воды, где получается электролизная вода: «живая» (с рН от 7,5 до 11,0) и «мертвая» (с рН 2,0–2,5).

Вы спросите, как же быть? Где же простому смертному взять воду, которая нужна организму? Предположим, что у человека нет никаких приспособлений, никаких фильтров, никаких приборов, которые вам предлагают, причем за очень большие деньги. Вы все можете делать у себя дома на кухне. Для того чтобы получить структурированную воду (то есть воду, структура которой соответствует воде внутри организма и которую организму не надо преобразовывать), вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, или из ручья, или родниковую воду.

Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 1–2 см с осадком, выливаете.

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать. Далеко от плиты не отходите, следите за водой в кастрюле. Необходимо дожидаться появления мелких пузырьков. Это называется эффект «белого ключа». Когда родник бьет, то там видны маленькие-маленькие пузырьки. Этот момент вами должен быть замечен. Нельзя допускать появления больших пузырей — это уже кипячение.

Как только заметите эти маленькие пузыри, то снимаете кастрюлю с огня, накрываете крышкой и ставите под холодную воду. Воду в кастрюле нужно охладить, и чем быстрее, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной, щелочной.

Это уже электролит, очень мощное энергетическое вещество. И именно эта вода через мембраны поступает в клетки. Именно этой водой она питается. Она является основой жизнедеятельности любой клетки. Все остальное вторично. Еще лучше, если вы перед приемом воды перелёте ее несколько раз из одной кружки в другую. Это только часть воды, которая нужна клеткам.

Я предлагаю пить воду с 3%-ной перекисью водорода, она также стерилизует воду, и можно обойтись без кипячения. В каждый выпиваемый вами стакан воды можете абсолютно спокойно добавлять 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода. Вода становится стерильной, и все проблемы решаются. Но пить воду с перекисью надо обязательно натошак.

Соблюдая только одно правило, заложенное в нас Природой: пить воду до еды, минимум за 10–15 минут, и через 1–2 часа после еды, — вы значительно продлите свою жизнь, причем без каких-либо проблем, ибо вода является самой жизнью и от нее зависит как питание клетки, так и избавление ее от продуктов метаболизма, то есть зашлакованности.

Многие употребляют только кипяченую воду. Но оказывается, что 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, хотя после кипячения рН

воды может повыситься до 1 единицы с 5,8–6,0 до 7,0, что немало-важно.

Если дома нет очистителей воды, то возьмите на заметку такие рецепты.

• На 1 л воды — 2 ч. ложки яблочного уксуса и мёда, 3–5 капель 5%-го 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).

• Приготовить кремневую воду на черном кремнии. Делается она методом обычного настаивания на природном материале. 15–25 г кремня на 3–5 и больше литров воды. Вода через 5–7 дней становится живой, чистой и пить ее надо по 1 стакану натощак и перед едой, всего за день до 1–1,5 л. Для приготовления пищи используют воду, настоянную в течение 2–3 дней при комнатной температуре, лучше всего в эмалированной посуде с крышкой, а для лечения нужно настаивать 5–7 дней.

Черный кремний — практически нерасходуемый материал: его хватит надолго, только не следует использовать нижний слой воды в 3–4 см и, перед тем как залить свежую воду, кремний надо промыть. Камни ни в коем случае не кипятить. Все целебные качества кремневой воды сохраняются долго, но хранить ее лучше при комнатной температуре в закрытой посуде.

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.

• Приготовить кремневую воду можно на полевом хвоще. Заготавливать его нужно в августе, в нем тогда накапливается больше кремния. 50–60 г хвоща завяжите в узелок и опустите в ведро с водой, доведите до кипения, настаивайте 3–4 часа и используйте воду для приготовления пищи.

• 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, брусники, 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, по мере необходимости, каждый раз

добавляя указанные ингредиенты. При этом вода не только очищается, но и ощелачивается, что способствует усвоению кальция. После 4–5 дней готовим новую порцию скорлупы.

- На 1 л воды добавить 1 ч. ложку 3%-ной перекиси водорода — через несколько минут вода будет стерильна и полезна.

- 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 2–5 минут. Гвозди не выбрасывайте, они могут служить долго.

Кстати, такая вода является одним из лучших средств пополнения организма кальцием, да еще, если добавить в нее немного лимонного сока, при этом образуется цитрат кальция, который идеально усваивается организмом в отличие от обычного, рекомендуемого врачами карбоната кальция, который кристаллизует кальций. Такую воду рекомендуется пить при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем, при нарушении обменных процессов (артрозы, артриты и т. п.), при проблемах с волосами и др.

- Даже болотная вода, в которую положили листья рябины, через 3 часа становится чистой.

- Залить в банку воды, рядом поставить зажженную свечу, посидеть рядом. Помимо того что огонь устранил негативную энергию, вода через 10–15 минут становится биологически активной.

- Существует до смешного простой народный способ определить, можно или нельзя пить воду из природного водоема, озера или пруда: надо плюнуть в воду, и, если плевок разошелся, смело пейте воду, если остался в виде сплошного пятна — держитесь от нее подальше.

И еще. Сейчас многие люди пьют минеральные воды. Умные люди знают, что минеральная вода пьется в том месте, где ее добывают из скважины. Там она ионизированная, то есть в ней все элементы находятся во взвешенном растворимом состоянии, она теплая и полезная. Как только ее налили в бутылки и перевезли на дальние расстояния, это уже не та вода. В ней ионы заменяются молекулами, появляются вредные неорганические соединения — мочекислые соли. Следствие попадания их в организм —

это остеопорозы, остеохондрозы, атеросклерозы и все что хотите. И что самое опасное, приучают детей к этой воде. Нельзя этого делать. Здесь работают не на здоровье, а для бизнеса.

Вода, в которой есть неорганические соединения, — это вреднейшая вода. Минеральная вода хороша только тогда, когда она ионизированная и вы пьете ее у источника в санатории. В других условиях пить ее нельзя, особенно на постоянной основе. Хотя медицина разрешает вам пить эту воду. Вы можете пить, но только временно. А иногда люди переходят на постоянное потребление этой воды. Мне жаль таких людей.

Есть и другие вредные напитки: пепси-кола, кока-кола и другие им подобные. Это опасные напитки, особенно для детей. В них очень много сахара, консервантов и прочей химии. Это своеобразные отравляющие вещества. Редко и немного пить их можно, но при систематическом потреблении ждите беды, появления таких серьезных болезней, как ожирение, сахарный диабет и др.

Чистая вода — это единственный напиток, который нужен для сохранения вашего здоровья. Все остальное — это цивилизованные изыски. Вас используют как разменную монету, чтобы вы быстрее заболели и из вас можно было выкачивать деньги. А потом вы становитесь человеком, который дошел, как говорят, до ручки. И кому вы после этого нужны? В этом вам «помогает» реклама. Если у вас нет знаний о том, что происходит в вашем организме при потреблении вредных напитков, то вы поддаетесь рекламе и вашим сознанием можно манипулировать.

Пить надо только ЧИСТУЮ ВОДУ.

Интересный вопрос: 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.

Обезвоживание приводит к нарушению всех функций переработки пищи, ее синтеза и доставки необходимых веществ в соответствии со спецификой функции органа по удалению отходов.

В моей практике я исхожу из того, что *воды необходимо пить при весе 50–60 кг не меньше 1,5 л, а при заболеваниях 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 надо восполнить.

Помимо этого, конечными продуктами переработки пищи являются углекислый газ, глюкоза, вода. При смешанном питании выделяется так называемой метаболической воды около 300–500 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.

У читателей, несомненно, возникнет вопрос, при каких заболеваниях можно и надо принимать такое количество воды? 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 *1/2 ч. ложки 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, то 2–3 г поваренной соли вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пище, это составит дневную норму соли: 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 простой воды несколько дней, после чего перейти на прием чуть подсоленной воды: две-три крупички 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 2,5–3 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 устранил 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 физиологическим мочегонным средством.

Вода, 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 их деятельности. Нарушение соотношения между натриевым и калиевым «насосами» и приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям в клетке, органе.

Вода — это сама жизнь, 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!

Более подробно о воде вы можете прочитать в моей книге «Вода — жизнь и здоровье. Мифы и реальность».



МОЛОКО

Отдельный разговор о **молоке**. Этот продукт не сочетается ни с какими продуктами. Его надо употреблять в интервале 2 часов от другой пищи. 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 (например, в Финляндии), 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 свеженадоенном молоке зарубежных коров. Белка мало в кормах, а следовательно, при обработке там нечему сворачиваться, и даже кисломолочные продукты — творог, сыры — уже трудно приготовить качественные. Поэтому-то и пускают просто молоко в продажу, надеясь, что его

ссыдают. 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 мыть, доить, обрабатывать и продавать. У нас такого закона нет! 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.

Великий доктор-натуропат, автор 84 книг, 78-летний *Мак Феррин*, например, разносит молоко в пух и прах. По той причине, что в коровьем молоке на 300% больше казеина, чем в материнском. Молоко является пищей только для детей. С развитием заболеваний у детей или по мере их роста употреблять молоко нельзя, особенно пастеризованное. 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 ест, так распорядилась Природа.

Говорят: а как же кошки?

Кошек мы приучили есть молоко, а те кошки, которым не давали молока, жили в 1,5–2 раза дольше. Да и 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 молоко 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.

Отвечать на этот вопрос я, пожалуй, начну с такого понятия, как «иммунитет». Иммунитет — это невосприимчивость организма к инфекционным агентам и чужеродным веществам. Обеспечивается защитными свойствами кожи и слизистых оболочек, клетками иммунной системы и т. д. Естественный, или врожденный, иммунитет обусловлен наследственно закрепленными особенностями организма. Приобретенный активный иммунитет возникает после перенесенного заболевания или введения вакцин. Приобретенный пассивный иммунитет развивается при искусственном введении антител, при передаче антител ребенку с молоком матери.

Изначально человек должен рождаться здоровым. Но если ребенка не приложить к груди матери в первые 30 минут после рождения, то он уже будет ущербным в энергетическом и духовном плане. Это связано вот с чем. Ведь мы откуда-то взялись, следовательно, наши предки жили, трудно сказать, сколько лет тому назад и по материнской, и по отцовской линии. Поэтому наша родословная на энергоинформационном уровне выглядит, как показано на рис. 7.

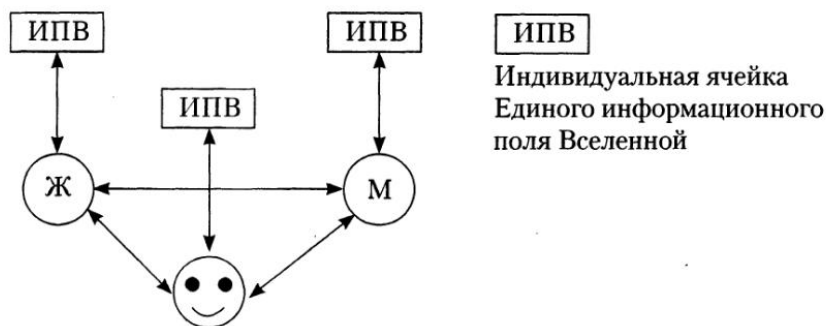


Рис. 7. Передача информации поколений

При кормлении ребенка молозивом у него сохраняется на энергоинформационном уровне предыдущая родословная (чем отличается весь животный мир). Если этого нет, то эта связь прерывается и ребенок начинает свою жизнь с чистого листа. Перенос этой информации осуществляется с помощью трансфер-фактора. Как выяснили ученые, все необходимые младенцу сведения об окружающем мире, о его опасностях — вирусах, бактериях,

нарушениях экологии — передавались на молекулярном уровне вместе с материнским молозивом. Трансфер-фактор был открыт в 1949 году в США доктором *Лоуренсом*, главным иммунологом Нью-Йоркского университета. В ходе исследований Лоуренс доказал, что существуют маленькие сигнальные молекулы, способные передавать информацию иммунной системе, настраивать ее на правильную работу. Как выяснилось, эта цепочка передачи иммунной информации от матери к ребенку существовала миллионы лет. У млекопитающих информация передавалась через первичное молозиво, у яйцекладущих — через желток яйца.

Основная информация в виде трансфер-факторов содержится у женщины в первых 5 мл молозива, сразу после рождения ребенка. Поэтому наши предки на протяжении веков сразу после рождения прикладывали ребенка к материнской груди. Иммунная система младенца запускалась при попадании на пейеровы бляшки кишечника первых капель молозива. Кроме того, трансфер-факторы усиливают функциональную активность клеток-киллеров, которые будут бороться с «врагами», попадающими в организм человека. Всё живое на Земле — животные, рыбы, растения, микроорганизмы — передает своему потомству генный код своего вида на уровне инстинкта. И только человек умудрился нарушить этот закон Природы почти на целый век. Ребенок, который не получил материнского молока-молозива в первые 30, максимум 60 минут, начинает свою жизнь с чистого листа, то есть он уязвим на энергоинформационном уровне. За счет чего у человечества снижается иммунитет и оно больше подвергается атаке всевозможных, в том числе страшных болезней.

Кроме того, если ребенок не получит молозива матери в первые минуты своей жизни, в этом случае не запускается не только работа иммунной системы, но и процесс лактации, не запускается своеобразная вакцинация у рожденного ребенка. Он лишается биополевой структуры, связывающей его с матерью, все остальное для него чужое, враждебное. Некоторые факторы, выполняющие защитную роль в организме, вырабатываются еще внутриутробно. Часть иммунных веществ ребенок получает от матери с молозивом, в котором их концентрация очень высока, и с грудным молоком, где их содержание намного ниже, но в достаточном количестве. Но в целом иммунная система несовершенна, ребенок раним в плане инфекции. Сейчас наконец-то это стали понимать и прикладывают ребенка к груди матери через несколько минут после

рождения. И вообще, в первые 2 дня жизни ребенок обязательно должен находиться с мамой: таким образом он будет соприкасаться с ее биополем и с микробами, которые соответствуют ее иммунитету, который ребенок наследует благодаря проникновению через плаценту материнских антител (они проникают через плаценту преимущественно в последние 3 месяца беременности и составляют основу иммунитета ребенка при рождении). Если ребенок находится на грудном вскармливании, с материнским молоком он постоянно получает дополнительную защиту от инфекционных заболеваний — антитела и др. факторы. Вот почему народные методы лечения новорожденных часто рекомендуют закапывания материнского молока в нос и т. п. К 6 месяцам ребенок должен начать создавать свой собственный иммунитет, в этом возрасте иммунитет у ребенка несколько снижается. И существенно улучшится он только к 3 годам. Будет логично посоветовать маме кормить малыша грудью или, по крайней мере, грудным молоком, пока у нее есть такая возможность. Также совершенно ясно, что с целью недопущения нарушений функций пищеварения и изменения состава микрофлоры кишечника прикорм и все дополнительные продукты в рацион ребенка надо вводить только тогда, когда его пищеварительная система будет готова их усваивать, то есть через 4–5 месяцев. И дальнейшее питание ребенка, уже на годы взросления, должно быть правильным, чтобы вырос здоровый человек, который в дальнейшем уже сам будет отвечать за свое здоровье и поддерживать его.

Итак, прием ребенком молозива от матери в первые 30 минут жизни сохраняет энергоинформационную связь с предыдущими воплощениями, запускает работу иммунной системы, лактацию, осуществляет своего рода вакцинацию. Способствует развитию духовного и физического состояния. Лишая ребенка молозива матери, лишают его энергоинформационной связи со своими предками.

Теперь вот какой важный вопрос — суррогатное материнство, которое сейчас становится очень популярным. С одной стороны, это дает возможность бездетным иметь ребенка, но вот какая штука... Если суррогатная мама родила и не покормила своим молозивом ребенка, он изначально будет нездоров, о чем я только что говорил. А если покормит — то ребенок получит информацию, связанную с родом суррогатной мамочки. Так что связи с поколениями своих биологических родителей такие дети, фактически

сделанные «в пробирке», лишаются и с энергоинформационной точки зрения являются на духовном и нравственном уровне больными. И вот еще что надо знать родителям, прибегающим к услугам суррогатной матери. *Все органы плода начинают функционировать и развиваться с момента их образования. Их развитие полностью зависит от образа жизни и питания матери. Плод через свои органы чувств и анализаторы воспринимает, переживает, запоминает эмоциональную, двигательную, интеллектуальную, сенсорную и другую информацию, связанную с жизнью матери, которую она получает через свои органы чувств и анализаторы в период беременности. Идет приспособление плода к самостоятельной жизни через мироощущение матери. Содержание и образ жизни матери формируют начала базы интеллекта и самого интеллекта будущего ребенка.*

Об этом никто не задумывается. А об этом надо говорить, кричать, так как это один из способов вырождения человека как составной части Вселенной. А то, что нас с момента рождения связывает незримая нить с Единым информационным полем Вселенной, доказывают, например, исследования русского психолога *Марка Комиссарова*, который в 1988 году в США разработал способ, помогающий ребенку сохранить связь со Вселенной, которая имеется у каждого ребенка, но осуществляется только до 12 лет через родничок на макушке, где к 12 годам хрящ заменяется косточкой. Кстати, у ясновидящей Ванги он так и оставался хрящом. Это о чем-нибудь говорит?! Так вот, Марк Комиссаров любого ребенка в возрасте до 12 лет (чем моложе, тем лучше) может сделать вундеркиндом. После 12 лет этот канал закрывается, и вот поэтому мы и остаемся «Иванами, не помнящими родства», в отличие от всего живого мира, где эта связь на природном уровне не прерывается.

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.

Что же теперь делать — отказаться от молока совсем? 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 натуральное 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.

Лучше всего употреблять кисломолочные продукты (кефир, йогурты), которые 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. Такие национальные продукты, как кумыс, айран, мацони, не только полезны, но и рекомендуются при заболеваниях легких, крови, нарушениях желудочно-кишечного тракта (полипах, гастритах, язвах).

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Рак простаты связан с потреблением молока в подростковом возрасте

Ученые из Исландии связали риск развития **рака простаты** с употреблением молока в подростковом возрасте, сообщает агентство «Медновости». Отчет об исследовании, проведенном группой специалистов под руководством Йоханны Торфадоттир,

опубликован в американском эпидемиологическом журнале Оксфорда (American Journal of Epidemiology). Ученые изучили данные более 2,2 тыс. исландских мужчин, родившихся в период с 1907 по 1935 год. Исследователей интересовало, как часто исландцы **пили молоко** на протяжении различных периодов своей жизни. Установлено, что к 2009 году у половины участников исследования был выявлен рак предстательной железы. При этом у 371 мужчины заболевание было обнаружено на поздней стадии развития или же в ходе патологоанатомического исследования после смерти больного.

По результатам работы, более 1 тыс. мужчин ежедневно употребляли молоко в подростковом возрасте. Во вторую группу вошли 462 участника исследования, которые пили молоко реже 1 раза в день. Риск развития рака простаты в первой группе превысил аналогичный показатель для мужчин из второй в 3,2 раза. Аналогичной связи между риском других злокачественных новообразований и частотой употребления молочных продуктов специалисты не обнаружили. (MIGnews.com.ua)

ЗАШЛАКОВАННОСТЬ ОРГАНИЗМА

Чтобы не болеть, в том числе и не заболеть раком, а если уже пришла беда — надо ОЧИСТИТЬ организм.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила **7 степеней зашлакованности организма:**

- **I степень** — общая необъяснимая утомляемость организма при повседневной жизни.

- **II степень** — головные боли, общее недомогание, ломота в суставах.

- **III степень** — признаки первой и второй, плюс частые простудные заболевания, выделение слизи, мокроты, высыпания на теле, различные болевые ощущения.

- **IV степень** — избыточный вес, образования в почках, желчном пузыре, различные опухоли: миомы, кисты, фибромиомы, аденомы; простатиты, мастопатия, отложения солей, остеохондроз, артрозы, артриты, полиартриты, отеки, инфекционные и вирусные заболевания.

- **V степень** — появляются различные деформации в суставах, позвоночнике, резкое снижение или повышение веса тела.

- **VI степень** — признаки I, II, III, IV и V плюс развитие параличей внутренних органов: атония кишечника, мочевого пузыря, острые нарушения мозгового кровообращения, инфаркт миокарда, тромбозы, все вышеперечисленные заболевания.

- **VII степень** — рак.

Мы часто удивляемся, что старческими болезнями все чаще болеют молодые люди, даже дети. Загрязненная природа, вредные привычки питания, стрессовые ситуации ухудшают обмен веществ и их усвояемость.

Назначение всех пищевых продуктов — предоставить организму питательные вещества, необходимые для его развития и роста.

Различие между полезными и вредными продуктами питания проявляется количеством вредных отходов, образующихся из этих продуктов. Чем качественнее пища, тем меньше образуется кислотных отходов и тем больше минеральных и щелочных веществ, которые нейтрализуют кислоты. Выбирая продукты питания, всегда необходимо помнить: щелочные вещества, нейтрализуя кислотные отходы, очищают организм, а кислотные создают условия для закисления организма и загрязнения его кислотными отходами. Одна из существенных гарантий хорошего здоровья — *кисотно-щелочной баланс организма*.

К сожалению, в современных продуктах питания преобладают увеличивающие кислотность продукты. Это мясо и мясные изделия, продукты из белой муки, кофе, алкогольные напитки, пастеризованные соки, консервированные рыбные и морские продукты, булочки, сладости, кока-кола, лимонад и др. Список щелочных продуктов гораздо скромнее: свежие овощи и фрукты, салаты, картофель, негазированная минеральная вода и др. Очевидно, что в каждодневном питании поддерживать кислотно-щелочной баланс непросто.

Чтобы кислотные отходы не уменьшали щелочность, организм пытается их нейтрализовать и удалять с мочой, потом и выдыхаемой углекислотой. Для этого требуется с пищей и напитками получать необходимое количество щелочных минералов, среди которых важнейшими являются *калий, натрий, кальций и магний*. При их нехватке кислотность организма увеличивается, а щелочность крови уменьшается. Показатель pH, характеризующий щелочность крови, должен быть в довольно узких пределах: от 7,35 до 7,45 единицы. Даже незначительные отклонения от этих значений вызывают серьезные нарушения здоровья, а при увеличении кислотности крови до 6,95 pH человек теряет сознание и может умереть. Поэтому организм эти отходы старается превратить в твердые вещества и накапливать в различных местах, обычно — в жировом слое, уменьшая, таким образом, их вредное воздействие. (Ожирение, излишний вес часто являются следствием неудаленных кислотных отходов.) Затвердевшие кислотные отходы — это холестерол, почечные камни, камни желчного пузыря: ураты, сульфаты, фосфаты.

Там, где скапливаются кислотные отходы, нарушается кровообращение, жизненно важные органы испытывают дефицит крови. Это одна из причин раннего старения и многих дегенеративных

болезней. При нехватке в пище щелочных веществ, особенно кальция, организм, стараясь нейтрализовать кислотные остатки, «занимает» эти вещества из костей. Так развивается остеопороз. При избытке мочевых солей в суставах начинаются артрит, подагра. Если не хватает ионов кальция около поджелудочной железы, нарушается производство инсулина и может возникнуть диабет.

Одна из причин высокого кровяного давления то, что кислотная среда сгущает кровь и этим вызывает опасность закупорки капилляров. Кислотные остатки накапливаются и в кровеносных сосудах. Они могут закупорить капилляры, снабжающие кровью мозг. Организм такие отходы пытается приклеить к стенкам артерий. Этим затрудняется проток крови, ослабляется сердечная деятельность. Так развиваются болезни сердца, атеросклероз. При резком увеличении физической нагрузки, в стрессовых ситуациях давление крови резко возрастает, при этом кровь может вытолкнуть свободно плавающие частички отходов и они могут закупорить кровеносные сосуды, снабжающие кровью мозг. Так может возникнуть реальная опасность инсульта. Кстати, при потреблении ионизированной щелочной воды эти частички сжижаются, начальным путем растворяются и легко удаляются из организма через почки.

Многих из нас беспокоит боль, внезапно проявляющаяся в различных местах организма. Часто причиной таких болей является скопление кислотных отходов. Каждый индивид эти отходы скапливает по-разному. Симптомы болезней как раз и указывают, где, около какого органа, в каких тканях скопились отходы. Главное — понять, что кислотные отходы образуются из различных продуктов — дорогих и дешевых, хороших и простых, а их скопление является основной причиной заболеваний дегенеративными болезнями взрослых. Поэтому заметное улучшение состояния здоровья при уменьшении скопившихся кислотных отходов не должно удивлять. При нехватке щелочных веществ кислотные отходы нейтрализуются и удаляются не полностью, и, как результат — ускоряется старение организма и, к сожалению, «молодеют» болезни. Щелочная вода прекрасно и весьма эффективно справляется с этой задачей.

В настоящее время весьма популярны различные препараты, регулирующие кислотность желудка. Однако частая причина кислотности — повышенная кислотность всего организма, а не только желудка.

Умение избавиться от этих отходов или их нейтрализовать — основа хорошего здоровья и долголетия.

Любое заболевание невозможно вылечить без **нормализации режима питания**, очищения организма от шлаков, особенно печени и почек как важнейших фильтрующих систем. Благодаря очистке организма от шлаков и последующему разумному отношению к своему организму все его органы приводятся к резонансу с заложенной Природой частотой. Тем самым восстанавливается эндоэкологическое состояние, или, иначе, нарушенный баланс в энергоинформационных связях как внутри организма, так и с внешней средой. В результате человек живет столько, сколько ему отмерено Природой. Иного пути к здоровью нет.

В медицине в качестве метода очистки крови применяется **гемосорбция** (от греч. *haema* кровь + лат. *sorbere* поглощать), направленная на удаление из крови различных токсических продуктов и регуляцию гомеостаза путем контакта крови с сорбентом вне организма. Это разновидность процесса сорбции, при котором частицы поглощаемого вещества и поглотители вступают в химические взаимодействия. Гемосорбция — метод внепочечного очищения крови от токсических веществ путем адсорбции яда на поверхности сорбента. В качестве сорбентов используют активированный уголь (гемокарбоперфузия) или ионообменные смолы, предназначенные для очищения крови от определенных групп химических веществ. Показанием к гемосорбции являются многие острые отравления лекарственными препаратами (барбитуратами, элениумом, ноксироном) и химическими ядами (хлорированными углеводородами, фосфорорганическими соединениями); острые поражения печени, протекающие с выраженной интоксикацией, особенно в стадии прекомы и комы. Кроме того, гемосорбция как дополнительный метод лечения может быть применена у больных системной красной волчанкой, холодовой крапивницей, псориазом, пищевой полиаллергией, бронхиальной астмой, семейной гиперлипидемией (холестеринемией).

Я имею непосредственное отношение к разработке данного метода. Во времена создания космической медицины мы с коллегами разработали универсальный аппарат для гемосорбции (УАГ-01). Этот аппарат позволяет осуществлять детоксикацию, то есть очищение жидких сред организма человека с помощью сорбентов. Практически тогда все, что применялось в официальной медицине, нельзя было использовать в космической медицине. Пришлось

создавать устройства и искать средства, которые были бы малогабаритны, просты в эксплуатации и обладали широким спектром действия. Одним из вопросов, который стоял передо мной, был вопрос о том, что делать при отравлении космонавтов. Я обратился к специалистам и спросил, почему при острых отравлениях они используют физиологический раствор, соду и глюкозу? Они мне ответили, что в результате действия внешних или внутренних факторов в организме скапливаются токсические вещества, а эти средства интоксикацию снимают.

Мне выпало счастье встретить кандидата медицинских наук *Олега Алексеевича Машкова*, работающего в экспериментальной лаборатории Второго медицинского института Москвы им. Н. И. Пирогова, с которым мы начали сотрудничать. Он проводил опыты с собаками, которым перевязывали желчный проток или вводили химические вещества, и фактически на фоне возникшего острого отравления брали у них кровь, очищали через активированный уголь, вновь вводили ее в организм и добивались оживления животных.

Одновременно шел поиск сорбентов, к которому подключился химик *В. Стрелко* из Академии наук Украины, с которой я был тесно связан совместными работами. Одновременно шел поиск оптимального решения для устройства сорбционной очистки биологических жидкостей. В результате был создан уникальный аппарат для гемосорбции (УАГ-01), аналогов которому долго не было.

Благодаря научному и организационному таланту ректора Второго медицинского института *Ю. М. Лопухина* эта методика стала называться «гемосорбция» с ее различными модификациями: и диализ, и плазмоферез, и др. Таким образом, моя мысль об оказании медицинской помощи при острых отравлениях была реализована.

Теперь представьте себе, что у вас берут 1–2 л крови, очищают и снова вводят в организм, тем самым снимают степень интоксикации. Хорошо? Конечно. Но в организме находится жидкости не менее $\frac{2}{3}$ веса тела. В настоящее время такая очистка стала практически основной методикой при печеночной и почечной недостаточности. Она дает хороший, но кратковременный эффект. В результате больной оказывается привязанным к этой системе.

Но что интересно, никто из врачей, использующих эту методику, не посоветует пациенту, как избежать постоянного отравления организма, искусственно создаваемого навязанной медициной

системой питания, водообеспечения, лекарственными средствами и многими другими факторами. В результате организм постоянно отравляется, и пациент становится средством обогащения этой коррумпированной системы, которой, оказывается, здоровый человек не нужен.

Я стоял у истоков создания системы оказания помощи при отравлениях (у меня более 20 изобретений по этой проблеме), и я считаю, что гемосорбция должна использоваться только при отравлениях, острых случаях, травмах. В остальных случаях я рекомендую использовать разработанную мною оздоровительную систему, делать то, о чем вы узнали и еще узнаете из этой книги. Тогда необходимости применения гемосорбции не возникнет.

Поддержание необходимого уровня здоровья невозможно без очищения организма.

Необходимость очищения определяется следующими обстоятельствами. Прежде всего это неблагоприятная экологическая обстановка (в том числе загрязненные различными токсинами питьевая вода и пища), курение и неумеренное употребление алкоголя. Кроме того, последствия применения больших доз антибиотиков и химиотерапевтических препаратов с течением времени приводят к накоплению в различных системах организма вредных веществ, которые отравляют организм, снижают активность защитных систем (в том числе системы иммунитета) и способствуют переходу организма в состояние предболезни, а затем и в болезненное состояние. При этом защитные системы организма не только перестают полноценно функционировать, но и в связи с блокированием шлаками рецепторов клеток-защитников эти системы становятся «глухими» как к регулирующим сигналам организма, так и к действию лекарств-регуляторов, которыми и являются природные средства. Все эти явления еще более усугубляются с возрастом в связи со снижением интенсивности обмена веществ, а в особенности — вследствие длительных запоров.

Любая система оздоровления и лечения должна начинаться с очищения организма, а поддержание необходимого уровня здоровья (профилактика) также невозможно без использования той или иной системы очищения.

Вот что предпринимает в таких случаях доктор медицинских наук, онколог из Санкт-Петербурга, моя коллега по издательству «ДИЛЯ» *К. Яременко*, которая с успехом применяет в своей

практике и методы народной медицины. По этому поводу она советует:

«Различают кратковременные интенсивные системы очищения и системы длительного мягкого очищения. Если речь идет о реабилитации больного после тяжелой болезни и курсов химиотерапии, то, конечно, надо начинать с проведения интенсивного курса с переходом в последующем на систему постоянного мягкого очищения.

Сильнодействующие системы очищения разработаны и применяются различными целителями (системы *Малахова, Андреева, Елисеевой* и др.). В основе этих систем — многократное интенсивное промывание кишечника с помощью клизм, а также интенсивное очищение печени с помощью растительного масла в сочетании с лимонным соком. При всей видимой эффективности этих процедур в ряде случаев рекомендовать их всем без исключения вряд ли представляется возможным. Дело в том, что подобные процедуры представляют собой прежде всего большую нагрузку на весь организм, в особенности на кишечник и печень. В случае тех или иных нарушений в состоянии последних применение столь сильных воздействий противопоказано. А те или иные нарушения со стороны кишечника или, например, наличие камней в желчевыводящих путях — достаточно распространенные явления, особенно у пожилых людей. Вот почему поголовное использование этих систем невозможно, а очищение требует индивидуального подхода.

Известно, что при использовании различных методов очищения нередко наблюдаются обострения хронических заболеваний. Это обусловлено активизацией патогенных микроорганизмов, а также различных патологических процессов, которые в результате интенсивных процедур при недостаточно высоком уровне защиты организма получают толчок к развитию. Поэтому методики интенсивного очищения не всегда применимы.

В основе очищения — выведение шлаков из организма, что, безусловно, работает на иммунитет. Но есть специалисты, которые говорят о необходимости очищения от всех живых организмов, с которыми человек сосуществует множество веков. Конечно, большого количества глистов, к примеру, допускать нельзя, но в отношении с простейшими и микробами нужно быть осторожнее: не все до конца в этом вопросе ясно и не от всех микроорганизмов надо освобождаться. А что касается микробов, так у нас

веками сложился, например, симбиоз человеческого организма с тем же стрептококком. Однако увлечение антибиотиками искоренило стрептококк А, являющийся источником стрептокиназы, которая обеспечивает защиту от образования тромбов. Это одна из причин увеличения количества заболеваний сердечно-сосудистой системы, ранних инсультов. Кстати, стрептококком А вызывали рожистое воспаление кожи, что способствовало излечению рака, свидетельства тому мы находим в работах старых петербургских врачей, которые специально заражали человека микробом и тем самым избавляли его даже **от запущенных форм рака**.

Поражает и параллелизм натиска химио- и антибиотикотерапии с увеличением смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Мы бездумным применением громадных доз высокотоксичных препаратов нарушаем законы существования человека в Природе. И в этом, можно полагать, кроется одна из главных причин роста заболеваемости.

Люди с воспалительными заболеваниями кишечника, эрозиями, большими камнями в печени, почках, ослабленные больные нуждаются в относительно мягких очистительных процедурах. В этой связи мы разработали **мягкую методику очищения**, которая сводится к следующим основным моментам.

1. Утром натощак — сосание *нерафинированного подсолнечного масла* (1 ст. ложку рассасывать во рту 10 минут, затем выплюнуть). Эту процедуру мы рекомендуем также проводить всем людям с **хроническими заболеваниями** (аллергическими, онкологическими и пр.), так как в результате достигается определенный кровоочистительный эффект — за счет выхода шлаков из крови в масло.

2. Кипятят 1 ст. ложку измельченных *корней одуванчика* на медленном огне в 1 стакане воды 3–4 минуты, остужают, процеживают и пьют за 10–15 минут до еды 3 раза в день по 1/3 стакана. Таким образом достигается **очищение желчевыводящих путей**. При наличии камней следует уменьшить дозу в 2 раза, пить осторожно, под наблюдением медика.

3. Принимают во второй половине дня *сорбент — фервитал (рекицен) или ряску* — и одновременно **препараты, содержащие молочнокислые палочки**. Эти процедуры способствуют очищению кишечника от шлаков и восстановлению в кишечнике нормальной микрофлоры.

4. По окончании курса очищения нужно вечером систематически принимать **бифидомолочные продукты и не допускать запоров.**

Процесс очищения продолжается 1–2 недели. Его желательно повторять хроническим больным 1 раз в месяц, на убывающей Луне, а в профилактических целях — 1 раз в 2 месяца. В летнее время при условии ежедневного применения салатов из трав (*подорожник, одуванчик, мокрица* и пр.) очищение проводить не обязательно.

Таким образом, очищение представляет собой необходимый этап в оздоровлении организма. Кроме проведения разовых курсов очищения необходимо включение в повседневное питание *мягко очищающих средств* — *клетчатки, пектинов* и пр. Если человек при этом получает сбалансированное питание с включением необходимых витаминов, антиоксидантов и микроэлементов, иногда этого бывает достаточно на фоне здорового образа жизни для введения организма в зону здоровья, когда вероятность заболеваний существенно снижается».

Вниманию читателей!

Рекицен-РД является дипломантом и лауреатом программы «Сто лучших товаров России с 2001 по 2011 год», награжден специальным дипломом ЮНЕСКО, рекомендован в качестве источника пищевых волокон и минеральных веществ для взрослых и детей старше 3 лет. Состав: ферментированные растворимые и нерастворимые пищевые волокна на основе пшеничных отрубей, устойчивый к нагреванию органически связанный йод, минеральные вещества.

Микрофлора здорового кишечника должна состоять из 90% бифидобактерий. В результате нашего образа жизни происходит замена положительной микрофлоры на патогенную. Возникает дисбактериоз. В настоящее время лучшим средством для восстановления микрофлоры кишечника человека, живущего в экологически неблагоприятных условиях крупного города, является отечественный препарат рекицен-РД на основе проросших пшеничных зерен и ржанных отрубей (продается в аптеках). Уникальность препарата заключается в том, что он выполняет две взаимодополняющие друг друга функции — проводит эффективную глубокую очистку организма от шлаков и одновременно насыщает организм большим количеством ценнейших биологически активных веществ, входящих в его состав.

Рекицен-РД эффективен при пищевых расстройствах, алкогольной интоксикации. Препарат стимулирует двигательную (моторно, эвакуаторную) активность кишечника; изжога, рвота и запоры легко отступают перед ним. Он показан в комплексной терапии язвенной болезни, воспалении внутренних органов — гастрите, холецистите, панкреатите, гепатитах. Обладая выраженным иммуностимулирующим действием, рекицен-РД проявил высокую эффективность при комплексном лечении воспалений органов мочеполовой системы. Под его воздействием снижается уровень сахара у больных диабетом, восстанавливается нормальная микрофлора кишечника при дисбактериозе, очищаются кожные покровы при угревой сыпи, псориазе. Под влиянием рекицена-РД в организме синтезируется интерферон и «секреторный» иммуноглобулин «А», защищающие слизистые оболочки от воспаления. Под воздействием препарата повышается уровень гемоглобина, а также снижается содержание холестерина в крови больных. рекицен-РД уменьшает воспалительные реакции, обладает выраженным противоаллергическим действием. По биологической и сорбционной активности рекицен-РД не имеет аналогов в России и за рубежом!

И еще один отечественный препарат стимбифид восстанавливает нормальную микрофлору кишечника, создает приоритетные условия для размножения бифидобактерий, одновременно угнетая рост патогенной микрофлоры и вытесняя ее из организма. 1 таблетка содержит витамины группы В, Е, РР, фолиевую кислоту, пантотеновую кислоту, витамин С, биотин, цинк, селен, инулин и олигофруктозу (также продается в аптеках).

Следует сказать, что натуральные природные продукты ничем заменить нельзя. В этом отношении проросшие зерна различных растений восполняют в организме дефицит того, что ему не хватает: витамины, аминокислоты, ферменты, микро- и макроэлементы, клетчатку и многое другое. Не забывайте об использовании отрубей.

Метод очищения А. Зиганшина «БАРХАТНОЕ ГОЛОДАНИЕ»

А. Зиганшин — главврач оздоровительного центра «Надежда» в городе Кирове, который я курирую. Я сам и многие мои друзья, например, знаменитый телеведущий Н. Дроздов, главный редактор

журнала «100 лет» Л. Аникиев, и сотни больных проходили это очищение. И вам советую этим методом воспользоваться.

Начнем с того, что очищение организма не такой уж безболезненный процесс. Если организм зашлакован сильно, рН его систем низкий, нельзя сразу же начинать растворение шлаков травяными настоями, иначе из шлаковых завалов образуются целые потоки кислот, что может спровоцировать «шлаковую атаку», может начаться сильная интоксикация организма. Поэтому очищение надо проводить постепенно. И «бархатное голодание» Зиганшина хорошо подходит. Суть метода такова.

Рассчитано на 3 недели

1. Первая неделя — переход исключительно на вегетарианское питание: салаты, овощные супы и соки, свекольный сок, капустный рассол и т. д. В течение дня выпивать 1–2 л щелочной воды (лучше готовим сами по рецепту, приведенному в разделе о воде).

Одновременно, чтобы нейтрализовать кислоты и вывести шлаки через поры и выделительные железы кожи, надо принимать щелочные ванны (содовые) через день, сначала в течение 30 минут, постепенно доведя их продолжительность до 60 минут. Лучше, конечно, если вы можете посещать баню (что усиливает выведение шлаков), но за невозможностью надо проводить щелочной уход за телом (общие и ножные ванны, обтирания содовым раствором или водным раствором 3%-ной перекиси водорода, содовые клизмы).

2. Следующие 2 недели

Первый и второй день:

- В течение дня пить приготовленный с ночи напиток: на ночь 5–6 шт. кураги (урюка) завариваем в термосе 2 л кипятка и добавляем разрезанный лимон или 2–3 ст. ложки яблочного уксуса. Этот настой выпить в течение дня (витаминный напиток). По мере расходования напитка можно доливать горячей водой: чем больше выпьете, тем лучше. Появится желание «поесть» — выпейте воды, опять желание «поесть» — снова вода.

- В течение дня можно съесть 1 апельсин — можно сразу, а можно по долькам в течение дня. И принимать морскую капусту с водой 2 раза.

- Утром и вечером надо раскрошить по 1 дольке чеснока, положить в стакан с водой и выпить.

• Утром и вечером выпивать по 2–3 ст. ложки магнезии (купить в аптеке) и после ее приема далеко не отходить от туалета (это что касается утреннего приема).

• Вечером то, что было в термосе, съесть (в том числе и косточки).

• Приготовить новую порцию напитка на следующий день.

• Так же питаться следующий день.

Третий и четвертый день — голодание только на воде. При приеме воды можно добавить немного мёда.

И так чередовать в течение 2 недель.

Обязательны прогулки, выполнение приседаний, держась за опору вытянутыми руками, с отклонением туловища. Делать чем больше, тем лучше, так как это способствует укреплению мышц живота, спины и включает в работу мышцы ног, бедер, таза, тем самым снимая нагрузку с сердца.

Исходное положение



Руки все время вытянуты

Рис. 8. Приседания

В первый день после голодания — овощные супы, можно тушеную капусту любую. Есть надо мало, хорошо пережевывать пищу.

На второй день — суп, соки, овощи, а затем переходить на каши — чем грубее, тем лучше. От мясных и белковых продуктов какое-то время лучше отказаться.

По мере возможности в каждый стакан воды добавлять по 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода, а в 2-литровый термос 1 ст. ложку перекиси и 1 ч. ложку поваренной соли.

Такое голодание приводит кислотно-щелочной баланс к норме (рН 7,2–7,4), который при любых заболеваниях и с увеличением возраста уменьшается, в результате чего организм закисляется, что является основой для любого заболевания, в том числе онкологии.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Комплексная чистка организма

1. Начать с чистки кишечника. Приготовьте настой из травы сныти (3 ч. ложки травы залить 2 стаканами кипяченой воды, настаивать 2 часа, процедить). Пейте его 10 дней по следующей схеме: 1-й день по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–30 минут до еды, 2-й день — по 2 ст. ложки. Потом сделайте перерыв на 5 дней, после которого опять пьете 2 дня сныть. Опять перерыв — и опять сныть... и т. д., чтобы сныть пили 10 дней.

2. После того как кишечник очистится, можно приступить к чистке печени. Самый простой способ — *пить растительное масло* в течение 5 недель, лучше — *оливковое холодного отжима*. Пить масло нужно с утра до еды. Начинать следует с совсем маленькой дозы (меньше чайной ложки в течение недели), постепенно ее увеличивая. Вторую неделю выпивать по 1 ч. ложке, третью — по 1 дес., четвертую — по 1 ст. ложке.

Другой метод — пить 3–5 раз в день по стакану смеси сока *одного лимона с горячей водой* и по полстакана *морковного, свекольного и огуречного сока*. И так несколько дней.

* * *

Для очистки организма: в 150 г кашицы из корней хрена добавить 1–2 ст. ложки мёда и сок 2–3 лимонов, перемешать и принимать 2 раза в день по 1/2 ч. ложки за 15–20 минут до еды.

Вначале будете испытывать головокружение, слезотечение, но потерпите. После того как используете всю порцию средства, надо 7–10 дней принимать смесь сока моркови и черной редьки (1:1), что поможет вывести из организма слизь, отделившуюся в результате приема хрена, и восстановить слизистую желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Но средство очень действенное.

* * *

Для улучшения обменных процессов, работы печени и всего желудочно-кишечного тракта надо взять 1–2 ст. ложки клюквы (черники), растолочь, залить 200 мл настоя шиповника, добавить туда 1–2 ч. ложки мёда, капнуть 10 капель 3%-ной перекиси водорода и натощак утром выпивать по 100 мл.

* * *

Удивительно хорош такой прием. На ночь надо смочить хлопчатобумажные носки очень холодной водой, чуть отжать, надеть на ноги, сверху сухие, а потом еще шерстяные. Эта процедура **снимает отеки, нормализует работу мелких сосудов**. Только в воду добавьте немного морской соли, 2 ч. ложки на 200 мл воды.

* * *

Много проблем создают **узлы на венах**, так называемые **тромбы**, и хирурги, как правило, предлагают операцию. Надо просто взять повязку с морской солью (1 ст. ложка на 1 литр воды, добавить 1 ст. ложку 3%-ной перекиси водорода) и наложить на место тромба или сделать повязку на всю голень на 3–4 часа. Можно это делать утром и на ночь. Через неделю тромб не будет, и постепенно станете делать упражнения с приседаниями, укрепляя насосы вен.

* * *

Для очищения кишечника пропустите побеги растения сныти через мясорубку, отожмите сок и принимайте по определенной схеме: в 1-й день выпивайте 1 ст. ложку 3 раза в день за полчаса до приема пищи, во 2-й день 2 ст. ложки, в 3-й — 50 мл, а затем

сделайте перерыв на 5 дней. После этого повторите курс сначала. Можно подсластить сок мёдом.

* * *

Для очищения печени возьмите 2 ст. ложки сныти (свежей или сушеной) и залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час, принимайте ежедневно по целому стакану.

* * *

Рецепт омоложения всего организма

На мой взгляд, это уникальный рецепт **очищения сосудов, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря...**

Сок черной редьки пьют через час после еды. Дозировку наращивают постепенно, начиная с 1 ч. ложки, прислушиваясь к своему состоянию. Если желчные протоки сильно забиты желчью, то может ощущаться боль в печени. Поэтому начать нужно с 1 ч. ложки, если боли в печени не будет, то постепенно наращивать дозировку. Если появляется незначительная боль в печени, то некоторое время надо остановить наращивание дозировки, дать организму время очиститься, и потом снова увеличить. В результате количество выпиваемого за 1 раз сока должно достигнуть *половины стакана*.

Как долго пить? Время у всех будет разное, так как дозировка у каждого будет индивидуальная. Здесь важно не время, а количество сока. За курс нужно выпить сок из 10 кг редьки. Многие источники советуют сразу выжать сок из 10 кг редьки и хранить его в холодильнике... Однако таким способом мы потеряем большинство полезных веществ... Поэтому сок нужно готовить свежий, небольшими порциями.

Как узнать, что курс закончился и что «выпили» 10 кг редьки? Очень просто. Записывайте, сколько редьки вы купили, и используйте ее только для сока. К примеру, если вы купили 2 кг редьки, то вам нужно будет повторить это 5 раз, по мере того как корнеплод будет заканчиваться. Вначале выбирайте мелкую редьку, так как дозировка сока будет мала, по мере увеличения дозировки и накопления собственного опыта вы будете знать, какого размера корнеплоды для вас оптимальны.

Жмых от редьки выкидывать не нужно. Он содержит много ценного, и разбрасываться этим просто глупо. Жмых можно

использовать либо в салатах, либо смешать с мёдом и дать съесть кому-нибудь из домашних, в количестве до 3 ст. ложек за 1 раз.

От этого очищающего курса получается огромный эффект. У каждого он будет свой, индивидуальный, в зависимости от первоначального состояния организма. Но не зря этот рецепт называется «Омоложивующим»... Так что не откладывайте на завтра то, что нужно делать сейчас.

Относительно кожуры: если редька «своя», домашняя — тщательно вымыть ее щеткой и использовать вместе с кожурой. Если магазинная — лучше верхний слой срезать.

Важно! Во время очищения соком редьки необходимо соблюдать **правила питания**... Если решили очиститься от солей и прочего, то нужно исключить из рациона продукты, способствующие образованию этих солей, иначе какой смысл — очищать и тут же засорять снова?

Ваше питание во время очищения можно назвать одним словом «пост». Это вообще-то обычная практика для каждого нормального человека, переданная нам в наследство от наших предков — длительные периоды воздерживаться от пищи животного происхождения. Необходимо **исключить** все молочные продукты, мясо, рыбу и птицу, морепродукты, животные жиры, консервы и копчености, соленую пищу, искусственные сладости (конфеты, выпечку), хлебо-булочные изделия. **Есть:** *овощные супы, борщи, каши, салаты, тушеные овощи, натуральные сладости — мёд, фрукты, сухофрукты*... Исключите все искусственные напитки, пейте воду, чай из трав (<http://bgvarna.ru/?p=2933> в рубрике «Еда как лекарство, или «Божественная аптека»).

Рецепты ОЧИСТКИ ОРГАНИЗМА от А. М. Тартак, травницы-целительницы, автора популярных книг, моей коллеги по издательству «ДИЛЯ»

Большинство болезней происходит в результате отравлений.

После 30 лет у многих людей уровень жизненной энергии становится недостаточным. Это затрудняет выведение солей и токсинов, из-за чего постепенно нарастает зашлакованность организма. Возникает болезнь, а чаще всего — комплекс болезней.

Причины интоксикации различны. Отравляющие вещества поступают в организм из окружающей среды — воздуха, воды, пищи. Образование токсинов происходит также в результате неправильной деятельности органов пищеварения и процессов,

происходящих в клетках. Так, например, после хирургической операции разрушается много клеток. Погибшие клетки всасываются в кровь и нарушают работу почек. Пагубно влияют на здоровье и последствия стрессов, способствуя отравлению.

Очистка организма происходит прежде всего через почки и мочевой пузырь, а также через печень, кишечник, легкие и кожу. Нормальное функционирование этих органов возможно только при условии баланса между поступлением продуктов и выводом шлаков и токсинов.

Существует целый комплекс мер, помогающих очистить организм. Наряду с общеукрепляющими средствами, способствующими увеличению объема жизненной энергии (физкультура, закаливание, бег трусцой, зарядка, упражнения по системе йогов), есть специальные меры, направленные на выведение токсинов из организма. Своим пациентам я рекомендую постоянно принимать *лекарственные отвары слабительного, мочегонного, ветрогонного, потогонного действия.*

Полезно прибегнуть к *раздельному питанию*. Чем меньше продуктов питания мы потребляем на определенном отрезке времени, тем больше сохраняем энергии, необходимой для вывода токсинов.

Однако голодание — это насилие над своим организмом, и применять его надо в экстренных случаях: при тяжелых кожных заболеваниях, псориазе, ангине, гипертонии. И всегда соблюдать осторожность.

Рассмотрим некоторые способы очистки организма, известные в народной медицине.

* * *

Настойка для очистки организма. Дважды прокрутите через мясорубку 0,5 кг *хрена (корни)*. Залейте 1,5 л прохладной кипяченой воды. Настаивайте 7 дней. Процедите. Добавьте 0,5 кг *мёда*, сок 3 *лимонов с цедрой*. Настаивайте еще 7 дней.

Прием: по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Настойка выведет песок и камни из почек, печени, желчного пузыря.

* * *

От солей (в сосудах, позвоночнике) избавит такое средство:

- Петрушка — 100 г
- Белая лилия (цветы) — 50 г

- Лимон с кожурой — 2 шт.

Прокрутите на мясорубке. Добавьте 300 г жидкого мёда. Принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке.

* * *

Лучший из лучших. Лучше всего выводит из организма токсины, химические препараты, радионуклиды (от облучения) отвар семян льна. Один стакан семян льна залейте 3 л кипятка и варите на водяной бане 2 часа. Остудите до 40 °С и принимайте обильно, без ограничения, по 1 л в день в течение 2–3 недель. Начинайте пить с 12 часов дня и до ночи.

Восстановление формулы крови. После 2–3 недель приема льна — вводите душицу: на 600 мл воды 3 ст. ложки измельченной травы душицы, доведите до кипения, настаивайте ночь в теплом месте, процедите и принимайте в течение дня по 50–100 мл 3 раза в день.

* * *

А вот еще один полезный рецепт **комплексного очищения** с корой осины: на стакан кипятка надо положить 2–3 корочки, поварить 10 минут и пить утром и вечером на ночь по три глотка. Правда, она очень горькая, но зато полезная. Кровь очищает, успокаивает нервную систему, излечивает геморрой.

* * *

Хорошо очищает организм от шлаков рис. Рис содержит витамины, микроэлементы. В Японии люди не знают, что такое «отложение солей». А все потому, что делают ножные ванны из отвара риса. Варят рис, чтобы он превратился в кисель. И в этом горячем киселе держат ступни по щиколотку — до остывания. Кисель используют 3–4 раза.

* * *

Сильное средство для выведения солей: корни подсолнуха промойте и немного очистите. Мелко порубите, насыпьте в кастрюлю. На 0,5 стакана корней налейте 1,5 л кипятка. Кипятите 1–2 минуты. Процедите. Пейте по 0,5 стакана до еды. Через 2 недели пойдет «ржавая» моча. Это выйдут соли. Были случаи, когда выходило до 2 кг солей.

Внимание! Нельзя применять при камнях в почках и желчном пузыре — они могут сдвинуться и закупорить желчные протоки. АД при лечении следует контролировать, оно может измениться.

* * *

Для очистки организма можно 1 день «посидеть» на яблоках — минимум 1,5 кг. Так — от 1 раза в неделю (по возможности) до 1 раза (но непременно) в месяц. Яблоки гольден, симиренко или антоновку — то есть зеленые.

* * *

Картофельный сок хорошо **очищает организм** (предпочтение отдавайте розовому картофелю). Особенно полезен он в смеси с морковным соком. Свежий сырой картофель, выращенный без искусственных удобрений, вкусен, а вместе с соком моркови и сельдерея помогает при нарушениях пищеварения, нервных заболеваниях, например, при ишиасе и зобе. Попробуйте такое соотношение: картофельный и сельдерейный соки по 100 мл, морковный 200 мл.

* * *

Для очищения организма и выведения шлаков: 3 ст. ложки гречневой крупы перемолоть в муку. В кастрюльке сварите кисель из 300 мл воды и гречневой муки, постоянно помешивая. Пейте в холодном виде по 100–150 мл в день.

* * *

Очистка соками. Выжать сок из 2 морковок, 1 очищенного огурца, 1 свеклы — быстро, вкусно, полезно.

* * *

Очистка арбузом. С арбуза срезать тонкую зеленую корку. Белый слой натереть, отжать — жмых высушить и использовать как чай для очистки почек.

* * *

Хорошо выводят токсины *соки*, особенно зеленые: *одуванчика*, *крапивы*, *сныти*. Эти травы весной надо собрать, измельчить, пропустить через мясорубку, отжать и пить по 1 ст. ложке 3 раза

в день, разводя в стакане воды. Можно добавлять для вкуса мёд, лимонный сок. Не заедать. Сок хранится в холодильнике 3 дня.

Травяной сок можно законсервировать: 1 л сока + 1 стакан мёда + 1 стакан водки. (Рецепт получен от 96-летней целительницы.)

* * *

Очистка молочной сывороткой. Молоко смешать с кефиром и в эмалированной кастрюле довести до кипения. Откинуть на марлю. Полученную сыворотку пить натошак по 1 стакану с утра.

* * *

Выведение радиоактивных веществ. Залейте 3 ч. ложки *черного чая* стаканом кипятка в стеклянном или фарфоровом чайнике, перелейте в чашку, из чашки в чайник, затем опять в чашку. Весь заваренный чай нужно выпить сразу, горячим. Сделать это необходимо утром, натошак. Второй раз между 15 и 18 часами. После приема чая съешьте кусочек *соленой рыбы* или *черного хлеба с солью*. До и после приема чая в течение двух часов нельзя есть сладкое.

Способ получен от японских целителей. Интересно, что иногда при его использовании помимо основного действия наблюдается и нормализация давления.

* * *

Выведение нитратов. Гущу окончательно *спитого чая* (уже совершенно не окрашивающего кипяток) съедайте по 1 ч. ложке 1–2 раза в день перед едой.

* * *

Очистка печени, почек. Заварите *зеленый чай* (1 ч. ложка на полстакана кипятка). Добавьте 1 дес. ложку *соевого соуса*. Пейте ежедневно за один прием.

* * *

Очистка мочеполовой системы и сосудов. Вам потребуется один стакан *семян укропа*, 2 ст. ложки измельченного *корня валерианы*. Все это поместите в стеклянную банку, залейте крутым кипятком (2 л) и настаивайте в течение суток в темном месте, закутав теплым одеялом. Добавьте 2 стакана *мёда*. Пить по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 3 раза в день. Приготовленный таким образом настой рассчитан на курс лечения, после которого улучшается также кровообращение, внешний вид кожи лица, нормализуется давление.

Очистка лимфы. Горсть фиолетовых цветков репейника заварите в 1 л воды. Пейте как чай в течение месяца. При первом приеме съешьте 3–4 средних корня лопуха (сырых) и один корень сельдерея.

ОЧИЩЕНИЕ ОТ ПАЗАРИТОВ

По данным ВОЗ, около 90% населения Земли, возможно, носят в себе гельминтов. Это действительно страшно. Люди как-то привыкли, что глисты бывают только у кошек и собак. Мало того, каждый сознательный владелец водит своего домашнего питомца к ветеринару, покупает таблетки от глистов, делает ему прививки. Естественно, животные гуляют, где хотят, лапы не моют. А дома их ласкают и целуют дети, ничего не знающие и не подозревающие о паразитах. Да и хозяева-взрослые не отстают от детей. А дети, особенно младшего и среднего возраста, больны острицами и аскаридами практически стопроцентно.

Кто-то скажет: а у нас нет домашних животных. Тогда ответьте на такие вопросы: вы живете в частном доме? вы пьете воду из колодца или из родника? вы всегда моете руки перед едой? овощи и фрукты перед употреблением хорошо моете и ошпариваете кипятком? любите бифштекс с кровью? а копчености любите? уверены, что все мясо и рыба, которые вы едите, хорошо прожарены? уверены, что продукты, которые вы купили у частника на рынке, проверены санэпидстанцией? а любите суши?

Все это факторы риска заболевания гельминтами.

Глисты (они же гельминты) — это паразиты, которые живут в организме человека и животных. Гельминтозы — группа заболеваний, вызванных паразитированием в организме человека гельминтов (глистов). Термин «гельминтозы» (от лат. *helmentos* — «глист») введен Гиппократом, который подробно описал клинику некоторых из них, в частности, аскаридоза и эхинококкоза. Большая заслуга в формировании гельминтологии как науки принадлежит академику К. И. Скрябину, основателю отечественной школы гельминтологии и первого специализированного гельминтологического учреждения в России.

Справиться с этой напастью нелегко. Медикаментозное лечение сложное и очень-очень вредное. Да и лечат от этого с неохотой, так же как и не делают углубленных точных анализов. А всевозможные

центры с помощью своих приборов обнаружат десятки видов паразитов и предложат лечение, на которое уйдет уйма денег. Все тот же секрет — бизнес...

Я предлагаю использовать менее травматичные народные средства.

- 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, которую, 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 30–40 минут 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, натошак, 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 много людей заражается 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 20–30 минут, настоять 2–3 часа, пить по 30 мл за 20–30 минут до еды, заедая 1 ст. ложкой *мёда*. Принимать 2 недели. Через 10 дней еще раз проведите курс.

* * *

25–30%-ный раствор *мёда*, выпиваемый натошак, является сильным ощелачивающим и противопаразитарным средством.

Выпивать на ночь несколько дней, затем делать это периодически. Противопоказание — диабет.

* * *

3%-ная перекись водорода, начиная от 5, 10 и более капель на 200 мл воды, выпиваемая натошак, убивает всю эту нечисть, которая живет только в закисленной среде, а в щелочной погибает.

* * *

Одним из самых эффективных и испытанных народных средств против червей-паразитов является следующее: в течение дня съесть 10 долек чеснока, запивая *топленным молоком*. И больше ничего в этот день не есть. Через 2 часа следует принять слабительное. Для тех, кто чувствителен к запаху чеснока, советую дольку раскрошить, положить с мякишем черного хлеба и проглотить.

* * *

При заражении *мелкими гельминтами* типа остриц используют *морковь*; ее надо натереть на терке, отжать сок, смешать с *мёдом* и 1 ч. ложкой *рыбьего жира* и принимать натошак утром и вечером по 1 ст. ложке.

* * *

Кожура цитрусовых: *апельсинов, лимонов, мандаринов, грейпфрутов, памелы* вместе с белой мякотью, имеет щелочную реакцию и подавляет жизнедеятельность всех микроорганизмов и гельминтов. Поэтому свежую или высушенную кожуру цитрусовых тщательно пережуйте и проглотите, не запивая водой. Делайте это натошак и приступайте к еде не ранее чем через 1 час. Можно пропустить ее через блендер.

* * *

Растолките в порошок 2–3 зерна *лимона* и проглотите, запивая теплой водой, принимайте 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

Размельчите *кожуру, мякоть и зернышки одного лимона*, настаивайте 2 часа в 1 стакане воды с 1 ч. ложкой *мёда*. Процедите и отожмите, выпейте перед сном.

Отвар всего плода также показан при кишечных паразитах: 1 *лимон* на стакан воды, кипятить 5 минут, выпить натошак (Маргарита Анисонян).

* * *

Замечательная пряность — *гвоздика*. Помимо того что она обладает противовоспалительным и обезболивающим свойствами, это растение очень эффективно против паразитов. Известно, что активный компонент гвоздики — эвгенол — является мощным противопаразитарным средством, которое уничтожает кишечных паразитов, микробов и грибы.

Очень сильным средством против паразитов и грибов является и *шафран*. Он издавна известен как сильное противогельминтное средство, обновляющее и очищающее кровь, улучшающее функции женских половых органов, печени и селезенки. Причем, будучи добавлен даже в незначительном количестве к другим специям и пряностям, он усиливает их противопаразитарные свойства.

Все пряности мы привыкли добавлять в самые разные блюда и выпечку, что очень правильно. А вот специалисты Московского вегетарианского общества разработали рецепты блюд, где пряности и еще один компонент целебной кухни — *семя льна*, содержащее ценнейшие жиры омега-3, являются сердцевиной блюда. Вместо сахара здесь предлагается добавлять порошок травы *стевии*. Благодаря наличию таких ингредиентов эти блюда являются, по сути, лекарством против вредных бактерий, грибов и паразитов.

Блины пшенные противопаразитарные

Для опары: *мука* — 0,5 стакана, *дрожжи* — 40 г, *вода* — 0,5 л, *молотое семя льна* — 50 г, *гвоздика* — 2–3 г. Для теста: *растительное масло* — 2 ст. ложки. Для пшенной каши: *пшено* — 1,5 стакана, *вода* — 3 стакана, *соль* — 7 ч. ложек, *стевия* — по вкусу.

Перебранное пшено промыть в семи водах, засыпать в кипящую подсоленную воду (3–4 части воды на 1 часть крупы). Когда вода закипит, добавить соль и стевию и варить кашу до полной готовности. Затем кашу охладить, растереть до однородной массы или протереть через сито. Затем в кашу влить растительное масло, опару, все хорошо перемешать и дать подойти. Готовое тесто перемешать сверху вниз. Когда тесто подойдет опять, не перемешивая, сразу начинать печь блины.

Блины морковные противопаразитарные

Пшеничная мука — 2 стакана, молотое семя льна — 50 г, гвоздика — 3 г, шафран — 500 мг, гречневая мука — 1 стакан, вода — 3 стакана, дрожжи — 50 г, морковь — 4–5 шт., стевия и соль — по вкусу.

Влить в кастрюлю 2 стакана теплой воды, развести в ней дрожжи, всыпать пшеничную муку, замесить опару, дать ей подойти. В подсоленной воде сварить морковь, остудить, протереть через сито. Морковное пюре выложить в подошедшую опару, добавить семя льна, гвоздику, шафран, стевию, соль, гречневую муку, размешать, оставить в тепле, пока снова подойдет, выпекать блины обычным способом.

Блины овсяные противопаразитарные

Пшеничная мука — 1,5 стакана, овсяная мука — 0,5 стакана, молотое семя льна — 50 г, гвоздика — 3 г, шафран — 500 мг, вода — 3 стакана, растительное масло — 2 ст. ложки, дрожжи — 30 г, соль, стевия — по вкусу.

В теплой воде развести дрожжи. Смешать пшеничную и овсяную муку. Высыпать ее в воду, размешать. Дать опаре подняться. В тесто добавить соль и растительное масло, размешать. Дать ему снова подойти. Выпекать блины обычным способом.

Блины красные противопаразитарные

Пшеничная мука — 4 стакана, молотый шафран — 250–500 мг, семя льна — 50 г, гвоздика — 2–3 г, вода — 4 стакана, растительное масло — 2 ст. ложки, дрожжи — 20–25 г, стевия и соль — по вкусу.

В теплой воде развести дрожжи, замесить в ней 2 стакана муки, поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, размешать его, влить оставшуюся воду и добавить еще 2 стакана муки, гвоздику и шафран. Перемешать, поставить в теплое место. После того как тесто подойдет, добавить в него масло, стевию, соль. Все хорошо перемешать и поставить в теплое место на 15–20 минут. Выпекать блины обычным способом. Хорошим дополнением к блинам будут свежая зелень, ягоды, морс из черной смородины, которая, кстати, тоже является прекрасным средством очищения организма. (Валентина Ефимова).

Глисты боятся тыквы

Сколько же детишек страдают от них. Засунул грязный пальчик в рот, пообщался с дворовыми кошками или собаками — и глисты тут как тут. Глисты заводятся и у взрослых, так как кругом антисанитария и никто сегодня не отвечает за это. О том, что у соседей то ли по гостиничному номеру, то ли по больничной койке завелся «червячок», можно узнать по ночному скрежетанию зубов. С давних пор широко известно глистогонное действие тыквенных семечек. Еще в Средние века люди знали это и использовали их для лечения. Водорастворимый кукурбитол, содержащийся в сырых семенах, лишает глистов способности присасываться к стенкам кишечника. Наибольшее количество кукурбитола находится в зеленоватой оболочке семян. Для медицинских целей используют не жареные, а очищенные свежие семена тыквы и сушеные, а также кашку, отвар, эмульсию, порошок из них. Назначают их детям и тем, кто страдает болезнями почек и печени. Они слабее современных препаратов, зато безвредны для организма, так как химические препараты по своей сути являются ядом и таят в себе скрытые опасности. Применяются **против ленточных и круглых глистов**, а также — **аскарид и остриц**. Некоторые врачи рекомендовали применять не семена, а подслащенный отвар из них, причем семена лучше брать от голозерной тыквы.

Все препараты из семян тыквы хорошо переносятся больными, безвредны и противопоказаний к назначению не имеют. Лечение может проводиться дома, так как не требуется специального наблюдения за больным. Семена тыквы и препараты из них чаще назначают детям до 2–3 лет, беременным, кормящим грудью, больным старше 60 лет, людям, перенесшим истощающие заболевания.

Общее замечание. Накануне приема средства — **подготовительный день**. Пища в протертом и жидком виде (супы, жидкие каши, овощное пюре, рубленое мясо, кисели, простокваша, белый черствый хлеб). Вечером накануне лечения после легкого ужина на ночь принимают слабительную соль — взрослые 25–30 г, дети — в зависимости от возраста.

* * *

Растертые с мёдом семена тыквы — одно из старинных средств против паразитов — как **крупных глистов вроде цепня**, так и аскарид с острицами. Надо взять 300 г сырых семечек, очищенных

от кожуры, растереть в ступке небольшими порциями, добавить 3 ст. ложки мёда и тщательно перемешать. Принять всю дозу натощак по 1 ч. ложке через каждый час. Через 3–4 часа принять *слабительное* (например, примерно 1 ст. ложку *касторового масла*), а еще через полчаса сделать клизму.

* * *

От ленточных глистов, бычьего или свиного цепня: 50 г *семян* очистить от кожуры, оставив зеленую кожицу, которая содержит основные действующие вещества, и растереть с 50 г *мёда*. На ночь очистить желудок, утром принять кашницу с мёдом за час до еды. Через 4 часа принять *солевое слабительное*. В течение 2 суток пища должна быть молочно-растительной с исключением жирных продуктов и масел.

При выходе паразита без головки лечение повторяют после того, как в кале появятся яйца или членики паразита. При **цепне карликовом** лечение семенами тыквы повторяют каждые 10–12 дней, всего 3–5 раз.

* * *

В качестве **глистогонного** можно использовать *отвар из сырых семян*:

1. 0,5 кг семян (для взрослых) измельчить вместе с кожурой в мясорубке или ступке, затем залить двойным количеством воды и выпарить в течение 2-х часов на водяной бане при слабом огне, не доводя до кипения. Готовый отвар профильтровать, с поверхности снять масляную пленку. Весь отвар выпить натощак в течение 20–30 минут. Через 2 часа после приема назначают солевое слабительное. Детям готовят отвар из 50–150 г семян.

2. 200 г неочищенных высушенных семян необходимо тщательно измельчить, залить 0,5 л крутого кипятка и варить около часа. После этого отставить отвар настаиваться на 2 часа, а затем процедить через марлю. В этот отвар также можно для вкуса положить немного мёда. Дозировка рассчитывается следующим образом: 100 г отвара на каждые 30 кг веса. Пить отвар необходимо утром натощак. Для детей этот способ не самый лучший.

3. Отвар из семян тыквы обыкновенной. Сухие тыквенные неочищенные семена измельчают в мясорубке или ступке, добавляют воду и выдерживают в течение 2 часов на легком огне в водяной

бане, не доводя отвар до кипения. Снимают, отжимают и охлаждают в течение 10 минут, фильтруют, снимают образовавшуюся масляную пленку. Принимают по 1 ст. ложке в течение 1 часа. Через 2 часа после приема отвара назначают солевое слабительное (касторовое масло не рекомендуется). Дозы отвара: взрослым отвар из 500 г семян тыквы, детям 10 лет — из 300 г, 5–7 лет — из 200 г, до 5 лет — из 100–150 г.

* * *

Против **солитера**. Нужно 2 полные ст. ложки *семян тыквы*, размолотые вместе с кожурой, съесть утром натощак, через час принять сильную дозу слабительного или сесть на горшок с теплым молоком (червяк выйдет на молоко).

* * *

Кашка из семян тыквы обыкновенной. Высушенные, освобожденные от твердой кожуры семена с сохраненной зеленой тонкой оболочкой в количестве 300 г (для взрослых) растирают в ступке, прибавляя семена для растирания небольшими порциями; также небольшими порциями добавляют к растертым семенам воду в объеме 50–60 мл, продолжая растирать и перемешивать семена с водой. К смеси можно добавить 10–15 г *мёда или варенья*. Смесь дают натощак по 1 ч. ложке в течение 1 часа. Через 3 часа дают 15–30 г сульфата магния (можно 1–2 ст. ложки любого *растительного масла*), а через полчаса ставят клизму (для детей необязательно).

Дозы семян тыквы для взрослых — 300 г, для детей 10–12 лет — 150 г, для детей 5–6 лет — 100 г, 3–4 лет — 75 г, 2–3 лет — 30–50 г.

* * *

Порошок тыквы обыкновенной. Готовят из высушенных, очищенных, обезжиренных, измельченных семян тыквы. Порошок размешивают в воде до консистенции сгущенного молока. Доза для взрослых 60–80 г, для детей 30–40 г. Принимают порциями в течение 15–20 минут. Назначают солевое слабительное через 2 часа после последнего приема порции порошка.

Из семян тыквы голой, не имеющей твердой оболочки, готовят смесь таким же образом, как из семян тыквы обыкновенной; количество семян 150–200 г на прием.

* * *

Эмульсия из семян тыквы голосемянной. 150 г семян растирают в ступке с постепенным добавлением воды до 450 мл. К готовой эмульсии добавляют мёд или варенье. Дают больному выпить в течение 1 часа по 1 ст. ложке. Слабительное применяют так же, как при приеме препарата из тыквы обыкновенной. Доза для взрослых 400–450 мл. Курс лечения можно повторять несколько раз с перерывами 2–3 дня.

* * *

При заражении **тениями**:

1. 80–100 г очищенных от кожуры (обязательно сохранить зеленую пленочку) тыквенных семян необходимо съесть в несколько порций, хорошо разжевывая, и затем через час выпить 1 ст. ложку касторки. Очищенные семечки, хорошо измельченные и стертые в порошок, принимать, размешав с равным количеством молока. По мнению *Вайса* (1974), при неудачном результате дозу необходимо удвоить.

2. Высушенные, очищенные только от наружной шелухи семена (сохранить тонкую серовато-зеленоватую оболочку семени) в количестве 300 г (для взрослых) стирают в ступке, добавляя семена небольшими порциями в ступку. Затем к ним медленно доливают воду (по 10–15 капель), продолжая интенсивно растирать массу и размешивать семена с водой. Общее количество добавленной воды не должно превышать 50–60 мл. Для улучшения вкуса можно добавить 1 ст. ложку мёда или варенья. Приготовленную кашницу больной должен принимать натощак по 1 ч. ложке в течение 1 часа. Через 2 часа дают сульфат магния (15–30 г, детям — доза меньше). Спустя 0,5–1 час делают клизму для очистки кишечника. Для взрослых доза тыквенных семян — 300 г, для детей 10–12 лет — 150 г, детям от 5 до 7 лет — 100 г, от 3 до 4 лет — 75 г, 2–3 лет — 30–50 г (*А. Д. Турова*).

Н. А. Семенова назначает семена на прием в форме отвара, причем больной выпивает только жидкость.

* * *

При наличии у детей **оксиур** ежедневно им дают по 10–15 очищенных тыквенных семян и через час — 1 ч ложку касторки (*по Вильфурту*).

* * *

При заражении глистами необходимо сочетать внутреннее употребление тыквенного масла (по 1 ч. ложке 3 раза в день) с лечением микроклизмами 25–50 мл (на ночь).

Чтобы поставить микроклизму, понадобится шприц без иглы или маленькая детская клизма. Для приготовления раствора необходимо тщательно и энергично размешать 1 ст. ложку тыквенного масла в четверти стакана теплой воды). После микроклизмы нужно полежать 12–15 минут. Вместо микроклизм можно ставить на ночь ватные тампоны, пропитанные маслом. Предварительно нужно сделать очистительную клизму на воде.

На курс такого лечения потребуется 400–600 мл тыквенного масла.

* * *

Тыквенные семечки можно использовать и как **профилактическое средство**. Для этого берут 300 г семян с зеленой оболочкой, тщательно перетирают в керамической ступке, смешивают с 50–100 г мёда и употребляют с утра до завтрака в течение часа. В полдень следует прием слабительного, а затем через полчаса — очистительная клизма.

* * *

Для изгнания глистов можно использовать и **тыквенное масло**: в течение 2 недель по 1 ч. ложке 3 раза в день. При заражении **острицами** тыквенное масло необходимо принимать утром натощак. Максимального лечебного эффекта в данном случае можно достичь, сочетая лечение тыквенным маслом с употреблением в пищу тыквенных семян и часто приправляя пищу корицей или тмином.

Метод доктора Х. Кларк

Для лечения она рекомендует следующие компоненты: *оболочку грецкого ореха (околоплодник), листья полыни, плод гвоздичного дерева*. Эти компоненты уничтожают многих паразитов, в том числе и кишечную нематоду (плоский червь), которая, по ее мнению, является возбудителем рака.

- Из *зеленого околоплодника грецкого ореха* готовят *водочную настойку*.

- *Полынь* собрать, когда она зрелая, высушить и измельчить. Порция на прием 0,2–0,3 г с *мёдом* или же в желатиновых капсулах.

- *Гвоздика* — измельчить и закатать размером с горошину.

Ежедневно, в течение 15 дней, принимать одновременно все три препарата. Дозы увеличивать постепенно:

а) *настойку окоплодника* принимать 3 раза в день. Начать прием с 10 капель на 50 мл воды и каждый последующий прием увеличивать дозу на 1 каплю. На 15-й день последний прием составит 54 капли;

б) *полынь* принимать перед ужином по схеме: 1-й и 2-й день 0,2–0,3 г на 100 мл воды;

в) схема приема *гвоздики*: 1-й день — одна горошина; 2-й день — 2 горошины, с 3-го по 15-й день ежедневно по 3 горошины, далее 1 раз в неделю по 3 горошины в течение года. (http://www.rakynet.ru/lechenie_raka_po_metodu_doktora_klarka_.html)

**НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
И ЛЕЧЕНИЯ РАКА**



СОВЕТЫ ОНКОЛОГА К. В. ЯРЕМЕНКО

Различные народные средства целесообразно применять на этапах лечения, когда завершены основные лечебные процедуры. Во всех случаях, если возможно, необходимо удалить основную массу опухоли, что в значительной степени улучшит состояние организма, отравленного продуктами жизнедеятельности опухолевых клеток, а также мобилизовать защитные силы, которые подавляются опухолевым процессом. Именно при условии очищения организма наиболее эффективно действуют природные средства. Не надо забывать и о противораковой диете, витаминах.

Какие средства и способы из числа известных следует выбрать больному, зависит от ряда обстоятельств. Желательно, конечно, чтобы при выборе средств больной имел возможность посоветоваться со специалистом — фитотерапевтом-реабилитологом. Следует учитывать возраст, состояние больного, его чувствительность к лечебным воздействиям разного рода, предшествующие и сопутствующие заболевания и прочее.

Люди проводят самые безумные чистки, хотя очищение должно быть индивидуальным, учитывать состояние человека, особенности его организма, его обмена веществ и т. д. Главное — это должны быть щадящие процедуры. Применение литровых клизм для онкологических больных недопустимо, потому что для них вообще вреден всякий стресс. А такие клизмы — это чрезвычайное воздействие, тогда как необходимо воздействие, оптимизирующее состояние организма. Я рекомендую только *микроклизмы*. Большие объемы воды могут травмировать кишечник, который у большей части онкологических больных находится в весьма болезненном состоянии.

Также для очищения необходимо использование сорбентов, обязательно нужны молочнокислые бактерии для становления

эндоекологии человека, желчегонные, мочегонные средства природного происхождения.

Необходимо использовать природные средства при любом лечении параллельно. Но назначение их (в том числе пищевых добавок) требует участия специалиста. Природные средства, диета, витаминотерапия не только важны при лечении доброкачественных опухолей, но и являются необходимыми средствами, защищающими организм, для улучшения результатов оперативной и цитостатической терапии. И главное, нужно помнить, что никакие природные средства не будут эффективно работать, если ваш организм не очищен. *Очищение нужно проводить периодически.* Для поддержания хорошего уровня здоровья есть самый простой способ очищения: *на убывающей Луне утром натощак сосать нерафинированное подсолнечное масло, заваривать и пить корень одуванчика, одновременно принимать сорбенты — рекицен (аптечный препарат) или ряску: 0,5–1 ч. ложку добавить в 0,5 стакана воды и выпить.*

Чтобы восстановить и поддержать в порядке микрофлору кишечника, которая очень важна, нужно пить *бифидопродукты*. Одна из последних разработок — *витафлор* — имеет большое значение в профилактике онкологических заболеваний. С помощью этого препарата готовят *кефирную закваску*, которую применяют ежедневно, особенно важно это тем, кого оперировали, кто проходит курс химио- или лучевой терапии. Рекомендуется добавлять в эту закваску по 1 ч. ложке *морской капусты* и *расторопши*.

При составлении сборов, рекомендуемых для лечения многих заболеваний, обычно начинают с составов, которые очищают организм.

• **Сбор № 1:** *аралия (корни) — 15 г; левзея (корни) — 15 г; боярышник (плоды) — 15 г; календула (цветы) — 10 г; череда (трава) — 10 г; рябина красная (плоды) — 10 г; подорожник (листья) — 10 г.*

Заливают 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе 6–8 часов. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день в качестве **тонизирующего и повышающего общую сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям средства.**

• **Сбор № 2:** *шиповник (плоды) — 30 г; смородина черная (плоды) — 10 г; крапива (листья) — 30 г; морковь (корнеплоды) — 30 г.*

Заливают 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, помещают на 6–8 часов в термос. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день в качестве **витаминного средства.**

• **Сбор № 3:** шиповник (плоды) — 45 г; брусника (плоды) — 15 г; крапива (листья) — 40 г.

Заливают 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, помещают на ночь в термос. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день в качестве витаминного средства.

• **Сбор № 4:** хвощ полевой (травы) — 30 г; ромашка аптечная (цветки) — 30 г; зверобой продырявленный (травы) — 40 г.

Заливают 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка и помещают в термос на 6–8 часов. Принимают внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день или используют местно при лечении труднозаживающих ран.

Лечение рака в запущенных стадиях. В народной медицине в таких случаях издавна применяли сборы трав, обладающих свойствами очищать организм от шлаков и токсинов и повышать его общую сопротивляемость. В состав этих сборов входят противоопухолевые лекарственные растения, а также мочегонные, желчегонные и слабительные средства. Вот несколько рецептов.

1. Берут 25 г сосновых (или березовых) почек, заливают 1 л кипятка, настаивают сутки, процеживают.

Затем готовят смесь, в состав которой входят следующие компоненты: чага — 150 г (или бефунгин — 200 г); спирт медицинский — 250 мл (или водка — 500 мл); листья алоэ — 500 г (измельчить); мёд — 30 г; сахар — 250 г; сок подорожника — 20 мл; настойка полыни — 10 мл.

Приготовленную смесь смешивают с настоем почек и оставляют на 3–5 суток. Принимают (взрослые) по 2 ст. ложки 2 раза в день за 20–30 минут до еды.

Указанный состав был исследован в лабораторных экспериментах, а также в клинике и проявил выраженное противоопухолевое действие, повышая эффективность и снижая токсичность противоопухолевой химиотерапии. Кроме того, состав проявил адаптогенные (общетонизирующие) свойства и затормозил метастазирование.

2. Рецепт, популярный в народной медицине Сибири. Составить следующий сбор: бессмертник — 75 г; березовые почки — 50 г; брусничный лист — 50 г; дубовая кора — 50 г; золототысячник — 25 г; кора крушины — 25 г; крапива — 75 г; пастушья сумка — 50 г; подорожник — 75 г; пустырник — 75 г; полынь — 25 г; тысячелистник — 50 г; череда — 50 г; шалфей — 50 г; шиповник (плоды) — 100 г; хвощ — 25 г.

Все составляющие перемешивают и разделяют на 10 частей (пакетов). Заливают 1/4 содержимого пакета 2 л воды, кипятят 20 минут, остужают и помещают в прохладное место в стеклянной банке. Принимают по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Через 3 месяца делают перерыв на 2 недели и затем продолжают прием.

Во время применения данного сбора отмечено заметное **улучшение самочувствия больных, ослабление болей.**

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАКА

РЕЦЕПТ НАРОДНОГО ЦЕЛИТЕЛЯ В. ТИЩЕНКО

Соберите свежие *соцветья* с одного растения *болиголова* (время цветения — начало июня), измельчите и положите в литровую банку. Из 50 г травы выходит 800 мл настойки. Залейте водкой доверху, под самую крышку. Плотнo закройте и поставьте в холодное место недели на 2–3. Затем часть отлейте в бутылку и поставьте в холодильник.

Принимать 1 раз в сутки — утром, за час до еды, начиная с 1 капли настоя на 0,5 стакана воды. Затем ежедневно прибавлять по 1 капле, то есть на 10-й день — 10 капель, на 20-й — 20, на 40-й — 40. Потом ежедневно по капле снижать дозу, чтобы вновь выйти на 1 каплю в день. И так 2–3 цикла без перерыва.

Болиголов восстанавливает иммунную систему, поэтому уже после первого цикла в 80 дней должно наступить улучшение.

Целитель считает, что это единственный из ядов, который снимает боли при раке, то есть является сильным болеутоляющим средством. С его помощью можно победить **рак желудка, гортани, печени, молочной железы, пищевода** и т. д., причем и тогда, когда болезнь уже запущена. При постепенном его воздействии живые клетки к нему привыкают, а раковые гибнут.

РЕЦЕПТ Н. А. АРЕНДТА

Два века назад русский врач *Н. Д. Арент* отметил, что у древних царей и императоров никогда не было рака, то есть они не страдали онкологическими заболеваниями. Они принимали небольшие количества различных ядов, чтобы защитить себя от

отравления своим собственным народом. Этот факт употребления рака в качестве лекарства помог врачу выработать рецепт лекарства от рака, который был основан на различных растениях, содержащих яд.

Настой яда-болиголова является одним из наиболее эффективных из них при лечении рака. Чтобы приготовить этот лечебный яд (настой), добавьте 50 г яда-болиголова в 0,5 л водки и настаивайте в темном месте 14 дней. Встряхивайте бутылку каждый день. Существует специальный график применения этого лечения:

Первые 4 дня принимать по 1 капле лечебного яда 4 раза в день по времени, в 8,00; 12,00; 16,00 и 20,00. Затем 4 дня принимать по 2 капли яда в 8,00; 12,00; 16,00 и 20,00. Следующие четыре дня принимать по 3 капли яда 4 раза в день в то же время. Затем принимать по 4 капли яда 4 раза в день в течение следующих 4 дней. После этого принимайте по 5 капель яда в то же время, пока не излечитесь от этого страшного недуга — **рака**. Этот настой очень эффективен при лейкозе.

Важно: дозы яда очень малы и они не должны вам навредить. Однако если вам стало плохо, необходимо снизить дозу и выпить слабый раствор марганца, смешанного с молоком. Это случается очень редко.

Перед применением данного лечения рака проконсультируйтесь с врачом.

Метод Сулимова

Приготовить несколько настоев на водке:

- Стакан *чистотела* залить 250 мл водки.
- 50 г *корня девясила* и неполный стакан измельченной *коры березы* (не бересты!) залить 250 мл водки.
- Стакан *травы мокрицы* и стакан сухих *корней лука-порея* (пырея) залить 250 мл водки.
- Два стакана *истолченной скорлупы и перегородок грецкого ореха* залить 250 мл водки.
- Стакан цветков *календулы* залить 250 мл водки.
- По 3 ст. ложки с верхом *корня одуванчика*, измельченного *корня лопуха* и *пастушьей сумки* залить 250 мл водки.

Все шесть емкостей поставить в темное место и держать там при комнатной температуре в течение 3 недель. Готовые настойки процедить, отжать и в приведенной выше последовательности

слить в 2-литровую пластмассовую бутылку, добавить в нее 0,5 мл *нерафинированного подсолнечного масла* и поставить опять в темное место на неделю. Бутылку ежедневно 4–5 раз взбалтывать.

Принимать лекарство по 50 мл 2 раза в день за час до еды. Курс лечения 10 дней. Перед приемом предварительно взбалтывать.

Перед применением данного лечения рака необходимо проконсультироваться со специалистами (врачами).

РЕЦЕПТ ЦЕЛИТЕЛЯ М. В. ГОЛЮКА

Приготовить сбор из 4 трав, обладающих противоопухолевыми свойствами.

1. *Корень бадана* — измельчить до размеров гречневой крупы, положить в эмалированную посуду и на каждые 50 г корня добавить 350 мл кипяченой *воды* при 60 °С. Укутать и настаивать 8 часов. Корень оставить в настое. Хранить в прохладном месте.

2. *Чистотел* — 12 г сухой травы положить в темную бутылку, залить 0,5 л *водки*, настоять 5 суток.

3. *Элеутерококк* — 100 г мелко раздробленного корня поместить в 700-граммовую темную бутылку, залить 0,5 л *водки* и настаивать 10 суток.

4. *Марьян корень (пион уклоняющийся)* — 50 г раздробленного корня поместить в темную бутылку, залить 0,5 л *водки* и настаивать 10 суток.

Курс лечения длится 3 месяца и состоит в том, что настойки пьют в определенной последовательности.

- Настойку *марьяна корня* — все 3 месяца 3 раза в день за полчаса до еды по 30–40 капель на прием.

- Настой *бадана* — 3 дня 3 раза в день за час до еды по 2–3 ч. ложки, в течение 3 месяцев.

- Настойку *чистотела* — также 3 дня по 1 дес. или 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды.

- Настойку *элеутерококка* — 3 дня по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

- Каждую из *последних трех настоек* принимают на фоне *марьяна корня* по 3 дня в указанном порядке все 3 месяца.

Чистотел применялся для лечения онкологических болезней с XIV века.

Марьин корень в тибетской и сибирской медицине входил в состав лекарств для лечения рака матки и желудка.

Бадан и элеутерококк — растения, также обладающие мощными целебными свойствами.

Все настойки на *водке*, принимая внутрь, надо разбавлять тройной порцией воды.

Одновременно с приемом настоек при **выраженных опухолях** 2 раза в течение 1–1,5 месяцев в день следует ставить *компресс из настойки бадана*, разведенного двойной порцией воды. Затем 1,5–2 месяца компрессы делают из неразведенной настойки бадана.

При метастазах в печень все лекарства необходимо готовить на *воде*: 30 г сухой травы *чистотела* в 500 мл воды довести до кипения в эмалированной посуде, снять с огня и дать постоять 10 минут, процедить, слить в темную бутылку и хранить в прохладном темном месте. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 10 минут до еды.

Полагаю, что этот рецепт поможет при лечении многих тяжелых болезней.

* * *

Лечение глазками картофеля

Понадобится *картофель сорта синеглазка*. Выставьте ее на солнце. Через месяц появятся зеленые ростки. Их мелко нарежьте, положите в пол-литровую бутылку (1/3–1/2 объема) и доверху наполните *водкой*. Настаивайте 21 день.

Прием: от 1 капли до 40 и обратно. Перерыв 2–3 дня.

Растворять в воде:

до 10 капель — в 50 мл,

до 30 капель — в 150 мл,

свыше 30 капель — в 200 мл.

Выпивать сразу, за полчаса до еды.

Второй курс: прием довести до 50–60 капель, затем снижать до 1 капли.

Третий курс: довести прием до 100 капель (если позволит общее состояние).

Между курсами — короткие перерывы.

Этот метод способствует выведению солей и даже омоложению. Травник *Сеньков* вводил цветы картофеля в сборы для лечения рака. Он считал, что злокачественную опухоль редко удастся вылечить одним лекарством. Как минимум, их должно быть три.

Можно использовать глазки старого картофеля: 2 ст. ложки *глазков* залейте 0,5 л *кипятка*, настаивайте ночь. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды полгода-год.

В перерывах принимать настои, очищающие кровь: из *крапивы*, *укропного семени*, *корней лопуха*, *клевера*, *мяты перечной*, *бузины*, *эхинацеи*, *хвоща*. Настои готовить из 3–4 перечисленных трав, чередуя их между собой.

* * *

В народной медицине при **онкологических заболеваниях** рекомендуется принимать внутрь теплый настой из *хвои (иголок) сосны обыкновенной*. Для этого 1 ст. ложку хвои следует залить 0,5 л кипящей воды. Настаивать 1 час. Пить по полстакана 4 раза в день.

* * *

• **Старинное средство лечения рака:** водный настой *цветков картофеля* успешно применяют при злокачественных опухолях. Эффективен он при **липомах**. 1 ст. ложку сухих цветов на 0,5 л *кипятка* настаивать в термосе 3 часа. Процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Курс по 10 дней, 5 дней — перерыв, в течение 3–4 месяцев.

* * *

• *Клевер луговой* используется в виде настоя: 40 г цветков *клевера* настаивают в 500 мл *40-градусного спирта* в течение суток, процеживают и принимают по четверти стакана перед обедом и перед сном. Курс лечения 3 месяца.

* * *

В последнее время для лечения онкозаболеваний все чаще советуют принимать *траву болиголов (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.

* * *

Чеснок — профилактическое противораковое средство. 300 г измельченного чеснока залейте 250 мл *спирта* и настаивайте в бутылке из светлого стекла. Бутылку оберните черной тканью на 3 дня, затем фиолетовой — на 3 дня и потом оранжевой также на 3 дня. Процедите и принимайте в молоке, начиная с 6 капель; каждый день увеличивайте дозу на 1 каплю, доведя до 25. Затем пейте по 25 капель настойки на 50 мл молока 1 месяц. А потом снижайте по 1 капле.

* * *

Лечение рака чистотелом

1. Он цветет в конце весны (май-июнь). В это время следует выкопать 3 куста покрупнее, после чего осторожно, не трогая побеги и цветы, смыть землю с корней, смолотить все на мясорубке и перемешать. Полученную массу сложить в стакан (250 мл), затем из него — в марлю, завязав ее в узелок, и поместить в банку (3 л) со свежей **молочной сывороткой**, закрыв ее капроновой крышкой. Настаиваться она будет в темноте при комнатной температуре ровно 3 недели. Ежедневно в одно и то же время взбалтывать содержимое. Готовое снадобье процеживают и оставляют на хранение в холодное место (но так, чтобы не замерзло!). Принимают по 100 г за 40 минут до еды 2 раза в день, утром и вечером. Люди с больным сердцем уменьшают дозу в 2 раза. Беречь от детей! Продолжительность курса — до выздоровления.

2. (корень) имеет очень много целебных свойств, в том числе свойство преодоления такой болезни, как рак. Чтобы приготовить этот замечательный настой от рака, нужно все растение чистотела, когда оно цветет (корень тоже). Просушить чистотел в течение 3-х часов в тени, измельчить и выжать из чистотела сок. Смешать 0,5 л сока чистотела с 0,5 л водки и настаивать в темном прохладном месте в течение 2 недель. Принимать по 1 ч. ложке *настоя чистотела* 4 раза в день за 30 минут до приема пищи. После 10-дневного приема поменять чайную ложку на столовую, увеличив дозу приема настоя чистотела.

Рак ЖКТ

• При раке желудочно-кишечного тракта применяется *аир болотный* — отвар, настой, настойка.

Приготовление отвара: 2 ст. ложки порошка корневищ на 2 стакана кипятка. Кипятить 15 минут и пить за полчаса до еды по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Настойка на спирту (1:5), настаивать 7 дней. Принимать по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

* * *

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.

* * *

Лечение рака желудка (из опыта читателей)

1. «Я — летчик. Попал в штопор, как говорят у нас. Долгое время болел. Врачи лечили меня, но улучшения не было. Сначала скрывали диагноз, но потом узнал, что у меня рак желудка. Даже лежал в госпитале. Палата была одноместной, оборудование прекрасное. Но помощи никакой не получил. Меня выписали из госпиталя — умирать. Я жутко исхудал, рак съедал меня. Пил настойку *золотого уса* и вышел из этого штопора. Сейчас я здоров, чего и всем желаю».

Рецепт настойки золотого уса. Используется взрослое растение, имеющее не менее 9 суставчиков. 35–50 суставчиков длиной 2–5 см измельчите, настаивайте в 1,5 л водки и 9 дней держите в темноте. Прием: по 1 дес. ложке за 40 минут до еды 3 раза в день. Не заедать, не запивать, не пропускать прием. На первых порах возможно недомогание, ухудшение состояния.

2. «У тети Нины обнаружили рак желудка. Во время операции хирург понял, что время упущено. Он зашил пациентку, а ей сказал, что удалил камень. Но родственников предупредил: тете осталось жить недолго. Тетя Нина была очень рада, что операция прошла успешно. Поехала отдыхать на Украину. Ее сестра нашла травника и попросила помочь. Тот дал сухой травы *чистотела*.

Вершки (листья и стебли) велел заваривать кипятком. Постоянно держать отвар (1 ч. ложка травы на 2 стакана кипятка) в графине на столе. И чтобы Нина Семеновна пила постоянно этот отвар — ничего другого не пить. А корни чистотела, настоянные на водке, велел измельчить и в виде кашицы накладывать на льняную тряпочку и прикладывать к желудку. Тете Нине сказали, что это

профилактическое лечение. Она все выполнила. Через 3 месяца пошла на прием к хирургу. Тот даже глаза вытаращил — не ожидал увидеть ее здоровую и веселую».

3. «У мамы была операция. Врачи сказали, что опухоль была злокачественной. И жить маме осталось от силы полгода. Нам дали этот народный рецепт: пить отвар чистотела.

Мы собирали чистотел с корнем. Корни мыли, все высушивали и измельчали. Мама пила по схеме: начала с малых доз, потом пила крепкий отвар. Основной цвет, конечно, давали корни. После операции прожила 23 года».

4. «Это случилось 30 лет назад. Мне поставили диагноз — рак желудка. Не мог есть, таяли силы. По лицам врачей видел, что я не жилец. А мне было 30 лет. Старый охотник посоветовал пить *отвар чистотела*.

По 10 ст. ложек я заваривал в чайнике и пил в течение года. Через две недели появился аппетит. Через год уменьшил дозу чистотела до 4 ст. ложек и стал добавлять 1 ст. ложку ромашки для вкуса. Через 15 лет после начала лечения вышло много мелких камушков. Сейчас чувствую себя хорошо».

5. «У меня был рак желудка, настояла *цветущий чистотел на водке*. Пила по 1 ч. ложке 3 раза в день, выпила несколько бутылок. И куда только девалась моя опухоль?!»

РАК КРОВИ

При лейкозах используйте *отвар из листьев и почек березы*. (При болезнях почек березовые почки не применять!)

Березовый сок — общеукрепляющее средство, усиливает обмен веществ.

Приготовление отвара: 1 ч. ложку почек березы на 1 стакан кипятка. Кипятите на малом огне 30 минут. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день.

Настойку березовых почек принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день.

* * *

При заболевании крови. *Свеклу* вечером натереть на мелкой терке, слегка посыпать *сахаром*, утром отжать сок и натощак выпить. Пить длительное время.

* * *

При белокровии: сок свеклы — 5 ст. ложек; сок моркови — 5 ст. ложек; желток (взбитый) — 1 шт.; мёд — 1 ч. ложка; козье молоко — 1 ч. ложка.

Размешать и пить мелкими глотками 3 раза в день, в промежутках съедать 7 зеленых яблок.

РАК ПЕЧЕНИ

При раке печени, яичников используется желчегонное, кровоочистительное средство — бессмертник песчаный в виде настоя: 1 ст. ложку бессмертника на 1 стакан кипятка. Принимать: по 0,5 стакана 3 раза в день.

* * *

При раке печени применяют *девясил высокий* — отвар, настойку и порошок.

* * *

После сложных операций, влияющих на работу печени, а также во время химиотерапии. В качестве защиты *масло тыквы* принимают целый год, 1 раз в 2 дня, по 1 ч. ложке.

* * *

Цирроз печени, вирусный и алкогольный гепатит: употреблять тыквенное масло за 1 час до еды по 2 ч. ложки 3–4 раза в день. На курс нужно 700–900 мл тыквенного масла. *Тыквенное масло* вообще можно назвать эликсиром жизни для печени.

РАК КОЖИ

Наружно (в виде мази) используют *календулу*. Мазь из календулы: разотрите 10 г порошка цветов календулы в 50 г сливочного масла.

* * *

Пейте сок брусники и смазывайте им кожу.

* * *

Смазывают кожу *настойкой березовых почек на 80-градусном спирте (1:5)*. Настаивать 2–3 месяца.

РАК ГРУДИ

При раке молочной железы делают припарки из *калины*.

* * *

Кусочек *черной чаги* (или березовый гриб) размером со спичечный коробок надо залить 3 л воды в эмалированной посуде. Кипятить 10 минут. Пить вместо чая подогретым, с молоком и сахаром. Когда закончится, долить воды. Куска чаги хватает на семь чайников.

Собирать чагу следует осенью с живой березы. Отвар чаги пить постоянно в качестве **профилактики рака**.

* * *

Зверобой продырявленный. 1 ст. ложку *травы* на 200 мл *кипятка*, настаивать 2 часа, процедить, пить по 150 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.

* * *

Взять *корни лопуха*, прокрученные в мясорубке (0,5 кг). Отжать сок через двойную марлю. Дать отстояться и слить осадок. Добавить сок 3-х *лимонов*. Один стакан *темного гречишного мёда* разогреть до жидкого состояния.

Все перемешать и перелить в темную бутыль. Следует пить по таким правилам.

- До начала приема не едят 3 дня мясного.
- Очистить кишечник клизмой.
- Пьют состав на ночь, так, чтобы организм находился в покое и вбирал в себя природное лекарство.

Пить 12 дней подряд.

* * *

Лопух большой. 2 ст. ложки *корней* на 0,5 л *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*.

* * *

При зобе применяют настойку, которая помогает также при заболеваниях нервной системы.

Приготовление настоя: 1 ст. ложку цветов *календулы* залить стаканом *кипятка*, кипятить на малом огне 15 минут или настаивать 3–4 часа. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Приготовление настойки (1:4) на 70-градусном спирте. Прием: по 1 ч. ложке настойки, разведенной в полустакане теплой воды.

РАК ПРОСТАТЫ

Настой корня пиона уклоняющегося от рака. Данный настой можно использовать в дополнение к тому лечению рака, что вам назначил ваш врач, если у вас **рак простаты**. Для подготовки этого настоя нарубить 100 г *корня* и добавить *водки*. Настаивать в течение 21 дней, и затем профильтровать. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день, запивая небольшим количеством воды.

* * *

Аденома предстательной железы. Эта доброкачественная опухоль развивается в ткани предстательной железы. Иногда она сдавливает мочеиспускательный канал. Ночью больные мочатся по 4–5 раз. Аденома образуется примерно у половины мужчин старше 60 лет. Аденома может переродиться в злокачественную, против этого важна следующая профилактика:

1. 25 г сухой измельченной *коры плодов конского каштана* залейте 250 мл *спирта*. Настаивайте 10 дней в темном месте, ежедневно встряхивая. Принимайте по 10 капель 2 раза в день до обеда и ужина. Курс 20 дней, через 10 дней повторите.

2. Съешьте не менее 3 ст. ложек в день *семечек тыквы*.

3. Возьмите 1–2 горсти *шелухи лука*, промойте от пыли и положите в эмалированную кастрюлю с кипящей водой. Кипятите в течение 3–5 минут на медленном огне, настаивайте час, процедите.

Пейте 3 раза в день до или после еды по 100 мл отвара цвета крепкого чая.

Водный отвар шелухи лука благотворно действует на работу сердца, почек, выводит шлаки из организма.

Курс лечения 30 дней, перерыв 10 дней. Затем лечение можно повторить.

Если принимать по 1 стакану 3 раза в день, то за 15 дней избавиться от **аденомы предстательной железы**, а также **гипертонии**.

При доброкачественных опухолях у женщин

Заболевание матки, женских половых органов вызывает множество 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 кишечника. При ослаблении иммунной системы, как правило, активизируется патогенная микробная флора. Наличие таких заболеваний является риском возникновения рака. Надо их лечить. Достаточно провести очистку кишечника и нормализовать его работу, также очистку печени и провести ряд процедур, как миома, фибромиома, а также и более поздние их стадии, мастопатия регрессируют. Вот несколько рецептов народных целителей:

Фибромиомы

Взять по 50 г *тысячелистника, шиповника, сосновых почек* (март, апрель), *майской полыни, зверобоя*, 200 г *чаги*, по 200 мл *сока алоэ, коньяка* или *спирта* и 500 г *мёда*. Алоэ приготовить заранее за 12 дней, пропустить через мясорубку (возраст алоэ не меньше 3 лет), отжать, чтобы получилось 200 мл 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-х 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 мёд, коньяк и алоэ и на 3 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, настаивать 2 часа, процедить и пить мелкими глотками по 1 стакану в день 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 натошак 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 дес., а из сухого — 1–2 ст. ложки настоя.

* * *

1 стакан *скорлупы кедрового ореха* залить 0,5 л *водки*, настаивать 7 дней в теплом темном месте, каждый день встряхивая, процедить, принимать по 1 дес. 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.

Фибромиомы матки

Свежий сок *пастушьей сумки* принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* * *

Заливают 1 ст. ложку *корней крапивы двудомной* 1 стаканом *воды*. Варят на слабом огне 5 минут, настаивают 1 час. Принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды в течение 30–40 дней.

* * *

Свежий сок *картофеля* принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 40–50 минут до приема пищи. Через 3 недели — перерыв на 2 недели. Затем цикл повторяют.

* * *

В народной медицине Кавказа распространено следующее лечение **фибромиом**: выкапывают растение *земляники с цветами и корнями*, высушивают. Берут 5 ст. ложек на 1 л *воды*, кипятят 5 минут на слабом огне, настаивают 1 час, принимают по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Мастопатия

Народная медицина дает старинные средства против перехода мастопатии в рак и полного излечения ее. Речь идет о забытом средстве для укрепления иммунитета.

На соковыжималке или вручную приготовить по стакану сока: *моркови, свеклы, черной редьки и лимона.* Пятый — *чеснок.* С ним надо поступить так: 200 г зубчиков *чеснока* пропустить через соковыжималку и полученный сок дополнить водой до полного стакана. Теперь все соки слейте в одну тару и добавьте стакан *кагора* и стакан *мёда*, тщательно перемешайте. Лечебный состав должен храниться в холодильнике. Пейте сразу после еды по 1 ст. ложке в течение месяца. Затем сделайте перерыв на месяц и повторите курс. Для закрепления полученного результата и полного излечения необходимо 6 циклов.

* * *

Рецепт «Семь стаканов»: по 250 мл — *морковного сока, сока красной свеклы, сока черной редьки, сока чеснока, сока лимона, мёда майского и кагора.* Все компоненты смешать, хранить в стеклянной посуде в холодильнике. Принимать по 50 мл 3 раза в день. В течение года провести не менее 5 таких курсов с перерывами на 3–4 недели.

* * *

Необходимо горсть сухой измельченной *травы мокрицы* ошпарить кипятком, остудить и приложить к больному месту. Пить общеукрепляющий чай из *мокрицы*: 2 ст. ложки сухой измельченной *звездчатки* средней залить 500 мл кипятка. Настоять, пить вместо чая в течение дня.

* * *

100 г *корней лопуха*, 100 г *касторового масла*, сок 1–2 *лимонов*, 100 г *мёда*, все перемешать, дать 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.

Фиброзно-кистозная мастопатия

100 г *укропа* (семена) в 0,5 л *молока* потомить на медленном огне, настаивать 2 часа, принимать до еды 3 раза в день по 50 мл в течение 3 недель.

* * *

1 ч. 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.

Внимание! Гормоны при мастопатии категорически запрещены!

Фибромиома, аднексит, бели, эрозия шейки матки, грибы

Взять по 1 ст. ложке *жженных 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 блюде с *мёдом*, так, чтобы он был покрыт *мёдом*, и оставить на ночь (на день). Вечером положить этот кусок *лука* в марлю, вложить во влагалище так, чтобы хвостик от марли был снаружи. Утром все 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 *мёд* 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), накрыть бумажной салфеткой, слить воду, промыть зерна теплой водой, поддержать часов 8–10. Зерна прорастут, те, которые не взошли, выбросить, еще раз промыть, пропустить через мясорубку, залить горячей водой, добавить по 1 ч. ложке *мёда* и *сливочного масла*, перемешать, остудить. Это ваш завтрак в течение 1–2 месяцев. До обеда ничего не есть, не пить. Уже через 1–2 недели почувствуете результат.

* * *

При миоме, эрозии и кисте

1. Взять 2 ст. ложки *травы мокрицы* и залить их 500 мл кипятка. Перелить все в эмалированную посуду и поставить на водяную баню на полчаса. После процеживания отвар нужно довести до первоначального объема, долив кипяченой воды. Принимают отвар по 50 мл 4 раза в день, до приема пищи. Этим же отваром можно избавиться от **головокружений, слабости и малокровия**.

2. На ночь вкладывают во влагалище тампоны с *отваром мокрицы*: процедура длится 5 дней, затем 5 дней перерыв и снова курс повторяется. Продолжать до излечения. Брать 100 г *травы* на 200 мл горячей воды, настаивать час.

Рецепты помогают даже при онкологии.

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 бактериостатическое 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* (1 ч. ложка на 1,5–2 л 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* натошак 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 натошак).*

* * *

От полипа на кишке избавит такое средство. Залейте перегородки от 30 *грецких орехов* 0,5 л *водки*. Поставьте на 2 недели в темное место. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

«У меня был геморрой, перенесла операцию. Оказалось, что это — полип. Полипы растут медленно, парами. Обнаружили и

второй — на желчном пузыре. Всю жизнь у меня запоры, наверно это — причина образования полипов. И еще постоянно заложен нос. Врач сказала, что носоглотка связана с желчным пузырем. На ноге появился нарост. Смотрю — и на другой ноге нарост. Не зря говорят, что всякие наросты снаружи — отражение полипов изнутри. Смазывала наросты свежим *соком чистотела*: они уменьшались и исчезли».

Такой же эффект дает *сок незрелого винограда*. И даже лечит лимфоузлы.

* * *

Надо запомнить следующие правила, наработанные народной медициной, которые должны соблюдать больные с онкологическими заболеваниями.

Придерживаться раздельного питания. Исключить из пищи копчености, жареное, жирное, соленое, мучные изделия 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 на воде, лучше всего овсянка и гречка. Лук употреблять в любом виде, не забывать о чесноке.

Из трав используйте настои из *крапивы, полыни, пижмы* следующим образом:

3 дня по 3 раза внутрь принимать одного растения, одновременно делать микроклизмы, затем по 3 дня другого, а потом третьего. Курс 9 дней. Сделать перерыв 5–7 дней и снова повторить курс. Можно и третий курс.

Прием внутрь: *крапивы* сухой 1/3 ч. ложки, *свежей* — 1/2 ч. ложки;

пижмы — 1–2 розетки;

полыни — 1–2 листочка или 2–3 зернышка взять в рот, немного подержать и проглотить.

Микроклизмы из настоев отдельно каждого растения: из *крапивы* сухой — 1/2 ч. ложки, *свежей* — 1 ч. ложка;

пижмы — 3–4 розетки или 1/2 ч. ложки;

полыни — 1/3 ч. ложки.

❖ Указанную дозу брать 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.

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 губительным 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, Белокуриха, а/я 14), там очень много рецептов публикуют люди, которые излечились от различных заболеваний, в том числе и от рака.

Сам я не фитотерапевт, но в своей целительской практике применял многие народные рецепты, тщательно проанализировав их с точки зрения физиологии организма и проверив в лечении пациентов. Знаете, есть такой врачебный принцип: предлагая — не навреди. Но и от вас, уважаемые, многое зависит. Не надо за все хвататься бездумно. Посоветуйтесь с лечащим врачом, а главное — слушайте ваш организм, его реакцию на прием того или иного средства, ведь бывает, что и не всякий медицинский препарат вам подходит и вы его отказываетесь принимать, о чем, кстати, предупреждается в аннотации. Точно так же и с лечебными травами.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БЕДА ПРИШЛА

Диагноз «**рак**» звучит как страшный и неумолимый приговор. Но пусть онкологические больные не отчаиваются, равно как и их родственники, выход есть. Для этого следует сделать следующее.

1. Напрочь выбросить из головы всякое беспокойство по поводу болезни и твердо сказать себе: «Я буду здоровым!» Сделать это трудно, но необходимо. Доктор *Дж. Д. Франк* из американского Университета Джонса Хопкинса (Johns Hopkins University) опубликовал следующие данные: *приведение в норму душевного состояния позволило излечить без операции, облучения и химических препаратов 176 онкологических больных.*

2. Второе условие — определить в вашем жилище негативные перекрестки линий Хартмана (геопатогенные зоны) и соответственно переставьте мебель у себя дома и по возможности на работе. Надо расставить мебель так, чтобы кровать, кресло или диван находились на положительных пересечениях. Тем самым вы предотвратите пагубное воздействие левосторонних вихрей на вашу энергетику, а значит, иммунную систему. Старайтесь подольше находиться на положительных перекрестках.

Эти отрицательные геопатогенные зоны можно определить с помощью специалиста-биоэнергетика или самостоятельно. Я работаю с рамкой 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. Край трубочки нужно зафальцевать, 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. Мне представляется, что в недалеком будущем на последних курсах медицинских и биологических вузов изучение вопросов биоэнергетики займет должное место, так же как и биолокация (рис. 9 и 10).

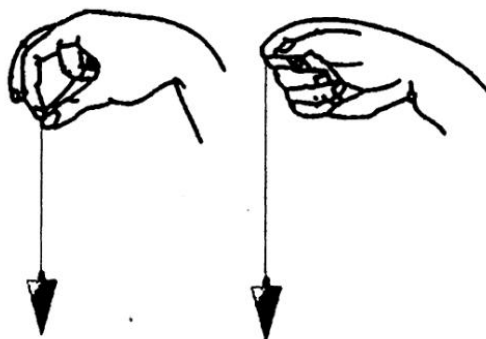


Рис 9. Маятник

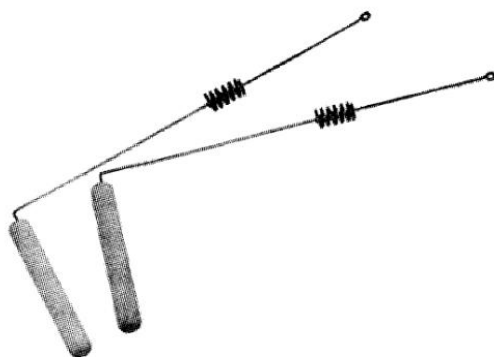


Рис. 10. Рамки

Найдите эти зоны в вашей квартире или на работе. Возьмите биорамки в руки и расположитесь в комнате так, чтобы лицо смотрело на восток. Поднимите руки с рамками и с полуоткрытыми глазами начинайте двигаться вперед, одновременно представляя, как ваша комната разделена полосами неблагополучия. Они прозрачные и незаметные. Но как только вы подходите к ним, так ваши биорамки начинают вращаться навстречу друг другу. Они как бы отвечают на ваш вопрос словом «да». Запомните это место и идите дальше, фиксируя все места, где биорамки сходятся. Дойдя до конца комнаты, развернитесь, отойдите в любую сторону на 1,5–2 м и пройдите параллельным курсом назад, фиксируя все аномальные места. Соедините линиями места схождения рамок. Линии должны располагаться параллельно вашему маршруту, на расстоянии 2,5 м. То же самое сделайте, но двигаясь с юга на север. Получите геопатогенную сетку. Расположите руку с биорамкой в месте пересечения этих линий и некоторое время подождите. Если место определено правильно, то рамка начнет вращаться в ту или иную сторону. Геопатогенная зона определена. Определяется аномальная зона и при помощи маятника. При попадании на геопатогенную зону маятник начинает раскачиваться в разные стороны или вращаться по часовой («плюс») или против часовой («минус») стрелке. Понятия «плюс» или «минус» указывает на вход или выход энергии в этом месте, что одинаково вредно.

Кстати, помимо биорамки, можно использовать маятник — нитку 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 биоэнергетическое поле.

Маятник можно использовать и 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.

В старину дома строили таким образом: 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.

3. Важным условием является восстановление целостности вашего биополя, вашей энергетической системы, удаление негативных программ, после чего иммунная система человека автоматически самовосстанавливается. Для этого нужно обращаться к специалистам, работающим с биоэнергетикой. Для очистки помещения можно пригласить священника или сделать это самостоятельно с помощью обрядов.

Очистка биоэнергии простыми способами

В тазик налить горячей воды, добавить 2–3 ст. ложки соли. Приготовить чистую воду. Сесть напротив иконы, а слева и сзади поставить на расстоянии 20–30 см горящие свечи. Положить на колени руки ладонями вверх, пребывать в состоянии медитации (состояние безмыслия, но при полном осознании, напоминающее просоночное состояние). Читать «Отче наш». Или, что несколько проще, повторять «Я всем все прощаю,

и себе в том числе». Повторять несколько раз, до тех пор пока вода не остынет. Ополоснуть чистой водой ноги и лечь спать. Так сделать несколько раз на ночь, периодически повторять.

Способы восстановления ауры:

- Стать ровно, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны параллельно земле ладонями вверх (другое положение — вниз) и совершать круговые движения головой по часовой стрелке (если смотреть сверху) 21 раз. Если закружится голова, что бывает вначале, остановитесь, успокойтесь и снова продолжайте. Язык обязательно поднять к нёбу. Периодически повторять.

- Стоя, руки вниз ладонями кнаружи и, медленно их поднимая кверху, на вдохе говорить буквы А, О, У, Э, Х и М. (А — открывается левый канал, У — правый, а М — центральный канал, идущий по позвоночнику от Кундалини до макушки и соединения с Божественной энергией. Звук М долго тянуть, сколько сможете, и все на вдохе, потом задержать дыхание, сколько сможете). Руки при этом строго вверх, ладони не соприкасаются, когда уже появилось желание вдохнуть, ладони соединить и медленно, произнося опять те же буквы, повернув ладони кнаружи, опускать кругообразно, руки вытянуть и опустить вниз, все это с выдохом. Так повторить несколько раз.

Можно это делать и мысленно сидя, лежа. Ваше ощущение после этого упражнения неопишимо: появляется легкость, снимается усталость, повышается работоспособность, улучшаются взаимоотношения с окружающими и т. п.

- Бывают рукавички массажные, а можно отрезать от половичков с колючими иголочками для ног кусок размером 5–6х12 см и под водой или под душем начинайте растирать тело. Вначале на месте круговыми движениями, чтобы не поранить кожу.

Противопоказания: кожные заболевания, тромбозы.

Так как мы всегда в пути, то, отправляясь в дорогу, надо проговаривать (отдавая отчет, что это серьезно): «Я (имя) в пути: Господь (Божественная энергия) впереди, ангелы-хранители по бокам и сзади, я (мы). в их руках». Повторить 3 раза, сказать «аминь» и пожелать всем здоровья, удачи.

4. Поскольку мы выяснили, что рак — это процесс накопления шлаков и размножения патогенов, следовательно, от них надо избавиться и устранить причины, способствующие их появлению

в организме. Надо почистить организм и перейти на правильное питание согласно приведенным рекомендациям. Этим вы разбудите заложенные резервы организма, которые сильнее любого воздействующего фактора.

5. Надо исключить алкоголь и сигареты напрочь, потому как организму потребуются все силы на борьбу с тяжелым недугом.

6. Срочно начинайте принимать соду, не дожидаясь, пока вы начнете заниматься восстановлением вашего биополя и чисткой организма. Соду надо принимать всегда, даже для профилактики, *по 1/3 ч. ложки на стакан воды, утром натощак, примерно за 30 минут до еды.* Женщинам, страдающим от молочницы, нужно делать спринцевание по 2–3 раза, за одну процедуру, содовым раствором, в той же пропорции — по 1/3 ч. ложки на стакан воды, а также подмываться наружно. Страдающим от грибка на ногах, особенно между пальцев: вымыть ноги, вытереть насухо, присыпать содой между пальцев, надеть чистые носки. Процедуру повторять до тех пор, пока грибок не исчезнет.

Люди в древности уже знали особенности соды и ценили ее: на Востоке, в Индии, Африке, Египте, у народов майя — об этом говорят древние источники. Ее считали даром богов, лекарством, посланным на потребу всего человечества. «Следует помнить о соде не только в болезни, но и среди благополучия» — говорится в Агни-йоге. «...Сода полезна при всех болезнях и является предохранителем от многих заболеваний, не опасайтесь принимать ее... два раза в день. Это изумительное предохранительное средство от многих тяжких заболеваний, в частности от **рака**. Я слышала о случае излечения застарелого наружного рака засыпанием его содою. Когда мы вспомним, что сода входит, как главный ингредиент, в состав нашей крови, то становится понятным ее благотворное действие», — писала *Елена Перих*.

Причем не важно, с чего вы начнете, с приема соды, потом очистка организма, а следом — устранение негативных программ и восстановление энергетики, или другим порядком. Важно — начать что-то делать, это все равно будет работать на ваше выздоровление.

7. Важным условием является внутренняя работа с *аффирмациями*, как это показала *Луиза Хей* (см. с. 393). Эта работа должна начинаться еще до того, как вы предпримете усилия по восстановлению вашего биополя. Здесь самое главное осознать — **РАК ИЗЛЕЧИМ**.

Любая медитативная техника предоставляет человеку возможность расслабиться, уйти от нерешенных дел в себя, вывести свое сознание на сверхчувственное восприятие, наводя одновременно порядок в душе и теле. В настоящем психологи в области иммунологии уже научным путем все больше находят подтверждения тому, что говорят на протяжении многих веков суфии (древнее духовное братство). Например, они отметили влияние положительной визуализации, а также ментальных убеждений (верований) на развитие онкологии через 5 лет после операции рака груди. У тех, кто без борьбы принимает свою болезнь, наблюдаются в 75% метастазы, а 38% смертных случаев, но эти цифры снижаются до 35% и 10% для лиц, которые борются с болезнью с помощью психотерапевтических методов, таких как визуализация, медитация, духовная работа.

Эффект улучшения от использования больными этих методов получен примерно у 40% больных. Все эти наблюдения подтверждают тесные реципрокные связи между иммунной системой и мозгом.

В настоящее время в области иммунологии и психотерапии проводится большое число многообещающих исследований.

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», неконтролируемые 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 и 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.

Вот почему, находясь в состоянии медитации — эйдосе, постоянно подпитывая Единое информационное поле Вселенной положительными мыслями, уравнивая 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 с помощью чистых помыслов.* Раскроются ваши затаенные способности, жизнь обретет новый смысл, только это должно стать общегосударственной, национальной программой.

8. Воспользуйтесь предложенными народными рецептами (за все сразу не надо хвататься, не помогает — подберите другой). Кроме того, существуют целые системы борьбы с раком, так называемые альтернативные. О них — в следующем разделе.



АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА ПРОТИВ РАКА

ЗАЧЕМ ПРОТИВОСТОЯНИЕ?

Если сложившуюся в нашей медицине ситуацию по отношению к так называемой альтернативной медицине, сравнить с айсбергом, то это наглядно покажет истинное положение вещей. Та, видимая часть, которая находится над поверхностью моря, есть ортодоксальная медицина, со всеми ее атрибутами, наукой, современной техникой и лекарственными средствами. Другая часть, невидимая, скрытая под водой, — нетрадиционная медицина. Нужно ли здесь объяснять, что это ЕДИНАЯ ГЛЫБА льда? Пора наконец это признать, если мы хотим победить врага, который бросил вызов всему человечеству и имя ему — РАК.

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 др. 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 заключается, 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.

Как же официальная медицина относится к поискам, которые ведутся не на «официальном» уровне? Поиском альтернативных решений в медицине занимались многие, и о некоторых нелишне здесь напомнить.

ДИЕТА ПРОТИВ РАКА ДЖОАННЫ БУДВИГ

В последние годы все более пристальное внимание мирового медицинского сообщества привлекают исследования в области лечения и профилактики раковых заболеваний одного из ведущих в недавнем прошлом биохимиков Европы *Джоанны Будвиг* (см. раздел «Онкология и бизнес», с. 96). Доказав экспериментальным путем, что употребление в пищу рафинированных продуктов приводит к серьезным заболеваниям, доктор Будвиг разработала так называемую противораковую диету, получившую позже название «протокол Будвиг». Ее основу составляют обезжиренный творог и льняное масло. Сегодня «протокол Будвиг» признан не только наиболее успешной противораковой диетой в мире, но и доказан его терапевтический эффект при лечении и предупреждении целого ряда других заболеваний, среди которых инфаркт миокарда, атеросклероз, дисфункции печени, язвенная болезнь, сахарный диабет, артрит, астма, экзема, псориаз, дерматиты, фибромиалгии, рассеянный склероз, болезнь Альцгеймера...

Мои хорошие друзья — журналисты газеты «ЗОЖ», в которой печатаются многие мои материалы (так, они первыми напечатали о перекиси водорода) и которую очень любят читатели, — решили познакомиться с методом Будвиг через специалистов, реально работающих по этой методике. Они выяснили, что в испанском городе Малага уже 14-й год успешно функционирует клиника натуральной медицины «Будвиг-центр», работа которого была одобрена самой Будвиг, куда и отправился специальный корреспондент «ЗОЖ». По результатам бесед с директором «Будвиг-центра», доктором натуральной медицины *Ллойдом Дженкинсом* и его сыном, фитотерапевтом *Робином Дженкинсом*, в нескольких номерах газеты был напечатан материал о Д. Будвиг и ее методике. Я думаю, что это самый точный материал, так как работает центр с благословения самой Будвиг.

Доктор Будвиг основными причинами практически всех заболеваний называла три:

- **причина № 1** — вирусы и грибы. Среда, где находятся пораженные вирусом клетки, является идеальной для грибов. К тому времени, когда дегенеративные заболевания и опухоли достигают III или IV стадии, в клетках всегда присутствуют и вирусы, и грибы;

- **причина № 2** — токсины. Токсины сопровождают нас практически повсеместно. К примеру, одна сигарета содержит свыше **3200 токсинов!** А металлические зубные пломбы! В их состав входит ртуть, и в организм человека, у которого они установлены, постоянно попадают частички этого ядовитого химического элемента. Инфекция в корневых каналах зубов тоже достаточно распространенное явление. Каждый зуб связан с определенным органом. Если, например, инфицированный зуб соответствует молочной железе, то данная инфекция может быть фактором, способствующим развитию **рака молочной железы**. Кроме того, у всех пациентов, страдающих тем или иным дегенеративным заболеванием, обнаруживается в организме высокое содержание изопропилового спирта — это вид технического спирта, применяющийся при изготовлении многих средств ухода за кожей и бытовых химикатов, и фасциолопсиса* — паразита, вызывающего фасциолопсидоз печени;

- **причина № 3** — пищевой дисбаланс. Такие продукты, как рафинированное растительное масло и сахар, маргарин, картофель фри, пончики, майонез, попадая в организм, «душат» наши клетки, лишая их живительного кислорода.

Рассказывает *Робин Дженкинс*: «Когда вы в продуктовом магазине видите бутылки с рафинированным растительным маслом, на которых написано: 100% натуральное подсолнечное (кукурузное, оливковое или любое другое) масло, — это обман. Почему? Потому что экстракция (извлечение) масла из растений производится под высокой температурой, с применением целого ряда химикатов. О какой уж тут натуральности может идти речь? Химически обработанные жиры и масла не растворяются в воде и

* **Фасциолопсис**, *Fasciolopsis buski*, — кишечный сосальщик, гигантский кишечный сосальщик — взрослые до 7,5×2 см. Распространение — Китай, Вьетнам, Таиланд, Индия, Малайзия, Индийский полуостров. Ежегодно заражается примерно 10 млн человек.

при взаимодействии с белком начинают препятствовать нормальному кровообращению, вредят жизнедеятельности сердца, тормозят процесс обновления клеток. Исключение вредных жиров и масел из рациона, замена их на масла холодного отжима — важный шаг на пути к преодолению онкологических и других заболеваний. Именно этот постулат является краеугольным камнем открытия, сделанного доктором Будвиг.

Изучая под микроскопом кровь раковых больных, Будвиг обнаружила присутствие в ней какой-то странной желто-зеленой субстанции. Определив, что эта субстанция образуется из-за недостатка в крови кислорода, она начала экспериментальным путем подбирать диету, призванную скорректировать данную патологию. В результате появилась формула смеси **творога и льняного масла**. *Она отлично насыщает организм кислородом, который уничтожает вирусы, грибки и токсины и, соответственно, помогает организму бороться с самыми разными заболеваниями.*

Нам часто задают вопрос: можно ли заменить льняное масло, например, на подсолнечное или оливковое? Нет, нельзя. Будвиг перепробовала очень много комбинаций с разными маслами (разумеется, речь не идет о вредных рафинированных, а только о полезных, холодного отжима). Наилучший эффект был при соединении творога с льняным маслом. Оно по своей биологической ценности стоит на первом месте среди всех остальных масел и даже в 2 раза превосходит рыбий жир, который так часто рекомендуют принимать врачи. Именно в льняном масле — оптимальное соотношение полезных биологически активных веществ, витаминов и полиненасыщенных омега-3, омега-6 и омега-9 жирных кислот. Комбинация с творогом делает льняное масло водорастворимым, легче усваиваемым организмом. Доктор Будвиг давала эту смесь самым тяжелым, безнадежным, с точки зрения врачей, больным и в 93% случаев добивалась положительной динамики. Буквально через несколько месяцев кровь насыщалась кислородом, из нее уходила зелень, размеры опухолей уменьшались, к больным возвращались жизненные силы...

Смесь льняного масла с творогом, которую также называют «мюсли Будвиг», готовится по следующей схеме.

- ❖ • Смешайте 3 ст. ложки (имеется в виду стандартная ложка объемом 15 мл) льняного масла с 6 ст. ложками обезжиренного, максимум 2%-й жирности, творога. Не смешивайте

творог и льняное масло вручную, используйте для этих целей блендер или миксер на низкой скорости в течение 1 минуты.

Если после этого масло не растворится, можно добавить 2–3 ст. ложки *молока*. У вас должна получиться (это важно!) абсолютно однородная, похожая на взбитые сливки масса с полностью растворившимся в ней маслом.

- Перемелите в кофемолке 2 ст. ложки *льняных семян* и добавьте в смесь. Вам понадобятся только свежемолотые семена льна, не покупайте уже перемолотые и не перемалывайте семена заранее.

- Добавьте в смесь 1 ч. ложку мёда, лучше непастеризованного.

«Мюсли Будвиг» нельзя делать заранее и хранить более 20 минут. Поэтому съедайте смесь сразу же после приготовления. Очень распространенная ошибка: многие готовят смесь с вечера, ставят ее в холодильник и утром съедают. Так делать нельзя, никакого положительного эффекта от такой смеси не будет.

Имейте в виду: заменять творог йогуртом нельзя, так как смесь льняного масла с йогуртом, как, впрочем, и с другими молочными и кисломолочными продуктами, не работает! Больные люди впустую тратят силы, деньги. Но главное — упускают время. Не вдаваясь в биохимические тонкости, скажу, что только творог содержит особый тип белка, которому отводится первостепенная роль в «протоколе Будвиг».

Если же нарушить пропорции, однородной массы не получится, а это очень важно. Возьмем больше масла, его излишки не вступят во взаимодействие с творогом и, соответственно, не усвоятся организмом, и пользы от такой смеси не будет. К слову, некоторые люди, услышав где-то о пользе льняного масла, начинают глотать его ложками в чистом виде. Это, в общем-то, безвредно, но бесполезно. *Чтобы масло не проскочило транзитом через кишечник, а усвоилось, оно обязательно должно быть смешано с творогом*, который в этой смеси выступает в роли транспортера.

Творог должен был обезжиренным — от 0 до 2% (максимум) жирности. Если творог будет более жирный, масло плохо смешается с ним и не доставит в клетки кислород. Причем те, кто не переносит молоко, эту смесь переносят хорошо.

Есть люди, которые предпочитают готовить творог самостоятельно. Вот какой рецепт дает Л. Дженкинс.

В глубокую эмалированную кастрюлю наливаем козье молоко (лучше всего), ставим на огонь, доводим до кипения, после чего остужаем в течение часа. Затем добавляем закваску, в качестве которой можно использовать любой готовый кефир. Накрываем кастрюлю крышкой и оставляем на 2 суток при комнатной температуре. Получился кефир.

Теперь берем кастрюлю с нашим кефиром из козьего молока, ставим ее на разогретую водяную баню и томим на медленном огне до появления сыворотки. Очень важно не передержать кефир, иначе творог получится слишком густой. После того как появилась сыворотка, огонь сразу же выключаем, перекладываем получившуюся массу в чистый полотняный или марлевый мешочек, туго завязываем и подвешиваем над раковиной на 8–10 часов. Если сделать это с вечера, утром у вас будет прекрасный, наипольнейший и наивкуснейший домашний творог.

Но так как козье молоко довольно-таки жирный продукт, а «мюсли Будвиг» надо готовить из обезжиренного творога, молоко надо обезжирить. Для этого молоко налейте в емкость с широким горлышком и поставьте в прохладное место на сутки. За это время жирная часть молока (сливки) поднимется вверх и под ней останется собственно обезжиренное молоко. Ложкой аккуратно снимите верхний густой слой сливок. Затем миксером на высокой скорости взбейте оставшуюся часть молока, процедите его через марлю, сложенную в четыре слоя. Жир, имеющий повышенную плотность, останется на марле, а вы получите продукт, жирность в котором не будет превышать 2%. Что и требуется.

Масло должно быть холодного отжима, в бутылках, никоим образом не разливное, сроком годности от 3 до 5 месяцев. Хранить только в холодильнике. Иначе масло быстро окисляется и ждать от него какого-то положительного эффекта бессмысленно.

Принимать «мюсли Будвиг» рекомендуется 1 раз в день. 2 раза тоже не возбраняется. А больше не надо. Все хорошо в меру.

Принимать смесь творога с льняным маслом можно и в качестве профилактического средства. Профилактика всегда лучше лечения. Кстати, по желанию, можно добавлять в «мюсли Будвиг» различные фрукты и ягоды — 50–70 г. Если смесь получится слишком густой, разбавьте ее 1–2 ст. ложками фруктового сока, например, из темного винограда или черники. Можете также

добавить в смесь сырые орехи и семена: молотые конопляные, семена подсолнуха и тыквы, молотый миндаль и бразильский орех (но только не арахис!). Для разнообразия можно попробовать ваниль, корицу, лимонный сок, чистое какао или молотый кокос.

Не секрет, что больным людям, особенно на последних стадиях рака, очень тяжело принимать пищу. Как же им ежедневно съедать «мюсли Будвиг»? Л. Дженкинс объяснил: «В таких случаях доктор Будвиг, об этом мало кто знает, натирала все тело больного льняным маслом, после чего заворачивала его на 2 часа в баранью шкуру. Больной как следует пропотевал, поры открывались, и льняное масло попадало в организм. Через какое-то время больному становилось лучше, возвращались жизненные силы и аппетит. В нашем центре эта процедура не проводится. Мы взяли на вооружение другую методику, предложенную доктором Будвиг. Очень слабым, чувствующим себя совсем плохо пациентам рекомендуем недельный курс **клизм с льняным маслом**. Медленно (масло гуще, чем вода, поэтому входит медленнее) нужно ввести в прямую кишку на 5–10 минут около 200 мл масла. Но подчеркиваю, это рекомендация для тяжелобольных. Для профилактики эту процедуру делать не надо».

Известно, что доктор Будвиг добивалась успеха в 93% случаев, причем брала на лечение самых тяжелых больных. В центре Дженкинсов результаты также впечатляющие.

«К нам приезжают больные люди со всего мира. Пройдя курс лечения, они возвращаются домой, и мы каждую неделю получаем сообщения минимум от трех человек, что их недуг благодаря творожно-льняной смеси находится в состоянии стойкой ремиссии», — рассказал Л. Дженкинс.

«Подводя итог нашей беседе, я сделал вывод: для того чтобы одержать верх над болезнью, — не важно, рак это, инфаркт миокарда или что-то другое, — необходимо соблюдение трех условий — уничтожение вирусов и грибков, выведение из организма токсинов и регулярный прием творожно-льняной смеси, — спросил корреспондент «ЗОЖ». — Правильно?»

«Да, абсолютно верно, — ответил Л. Дженкинс. — Но я бы еще добавил четвертую, не менее важную составляющую — сбалансированное здоровое питание. Целый ряд научных исследований убедительно свидетельствует, что практически все болезни, включая рак, связаны с дефицитом питательных веществ. Если человек регулярно потребляет нездоровую пищу, способствующую

выработке кислоты, это непременно приведет к нарушению кислотно-щелочного баланса.

Каждый день организм вырабатывает примерно 500 млн клеток. Какими они будут — больными или здоровыми, зависит от самого человека. Перестаньте употреблять рафинированные масло и сахар, сладкие газированные напитки, чипсы, макаронные изделия, консервированные и жареные, особенно во фритюре, продукты (картофель фри, пончики), фастфуд, и организм возблагодарит вас тем, что перестанет производить больные клетки. А те клетки, которые уже подверглись воздействию вирусов, грибков, токсинов, не смогут существовать в здоровой среде и начнут отмирать естественным образом».

Итак, положите в блендер 6 ст. ложек нежирного творога и добавьте 3 ст. ложки масла льняного семени. Включите блендер на 1 минуту. Смесь должна быть похожа на густые взбитые сливки. Если вы все еще видите отделяющееся масло, добавьте в смесь 2–3 ст. ложки козьего молока.



РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ РАКА ОТ ОТЦА ГЕОРГИЯ

Рак хоть и способен разрушить и погубить организм, но на него вполне можно найти управу — нейтрализовать, обезвредить, изгнать из организма. С этой задачей вполне успешно справляются некоторые квалифицированные православные травники, в том числе и монастырские травники, которые проводят свое лечение средствами народной медицины, при одновременном духовно-нравственном содействии самого больного (церковная исповедь и причастие, приобщение к Церкви и ее таинствам).

Архимандрит Георгий — настоятель Свято-Духова Тимашевского мужского монастыря в Краснодарском крае. Удивительной особенностью отца Георгия является то, что он профессиональный травник; знает какие-то особые, никому не известные рецепты излечения многих заболеваний. Ему пишут и к нему приезжают больные из разных уголков России и СНГ, и всем он подбирает нужное лекарство. Огромное число людей исцелил отец Георгий. Главное его требование к каждому обращающемуся за помощью человеку: исповедь, покаяние и исправление жизни, потому что, по глубокому убеждению отца Георгия (соответствующему и учению Церкви), корни всех болезней лежат в грехах человека.

Его пациенты каются, исправляются, меняют свой образ жизни и одновременно принимают те отвары и настойки, что рекомендует отец Георгий, и в результате выздоравливают. И таких много.

Одно из писем к отцу Георгию:

«У моей знакомой два года назад врачи обнаружили злокачественную **опухоль груди**. Она прошла курс химиотерапии, облучения и уже готовилась к операции по удалению груди... Кто-то из знакомых посоветовал ей съездить к Вам, многоуважаемый отец

Георгий. Она была у Вас, и Вы ей прописали один сбор трав, который она пила 8 месяцев и все это время контролировала состояние опухоли у врача. С каждым месяцем опухоль уменьшалась, а в начале 9-го месяца она исчезла совсем. Обследование у врачей подтвердило отсутствие опухоли. Тем женщинам, которые вместе с ней проходили облучение в онкодиспансере, она посоветовала Ваш сбор, и все они обошлись без операции, чувствуют себя здоровыми. Хочу заметить, что во время лечения этим «чудесным» сбором моя сестра совсем не употребляла мяса. Можно ли напечатать рецепт этого сбора в Вашей газете, возможно, он поможет многим людям, которые сражаются сейчас за свою жизнь?»

Ответ отца Георгия:

«В первую очередь, при таких страшных смертельно опасных болезнях, как рак, необходимо подготовить **генеральную Исповедь: исповедаться перед священником и достойно причаститься Тела и Крови Христовых.**

Во-вторых, при таком серьезном заболевании, как рак, необходимы точный врачебный диагноз и наблюдение специалистов-медиков.

Этот сбор, о котором идет речь, уже апробирован многими людьми и многим помог. Применяли этот сбор и те, от которых официальная медицина вынуждена была отказаться, и те, кто только узнал о своем недуге в начальной стадии. Как-то приезжал к нам один мужчина, которого выписали из больницы в безнадежном состоянии с диагнозом «рак легкого». Как известно, рак легкого практически не лечится, но я решил дать ему этот сбор. Не знаю, сколько он его принимал, но приехал он ко мне спустя 3,5 года — живой»...

Рекомендуемый сбор лечит злокачественные опухоли любой локализации, обновляет строение клеток во всем организме. Противопоказаний не имеет.

Настой из 15 компонентов: *шалфей — 35 г; крапива — 25 г; шиповник — 20 г; бессмертник — 20 г; череда — 20 г; полынь горькая — 15 г; тысячелистник — 10 г; ромашка — 10 г; сухоцвет — 10 г; чабрец — 10 г; кора крушины — 10 г; березовые почки — 10 г; трифоль (или цветки липы) — 10 г; сушенница топяная — 10 г; пустырник — 10 г.*

Травы надо хорошо измельчить и перемешать. Затем взять из этого сбора 26 г (26 г — это приблизительно 6 ст. ложек хорошо

измельченного сбора), положить в эмалированную кастрюлю, залить 2,5 л кипятка и настаивать на очень медленном огне (95 °С — без кипения!!!) — ровно 3 часа.

За 3 часа отвар упарится до меньшего объема и станет концентрированным. Через 3 часа отвар процедить, охладить и поставить в холодильник. Пить в теплом виде по 1 ст. ложке (в тяжелых случаях — можно по 3 ст. ложки) 3 раза в день за 1 час до еды.

Курс лечения 30 суток, затем перерыв 10–12 дней, и лечение повторить снова. Пройти столько курсов, сколько понадобится для полного излечения. Во время лечения проводить контрольное исследование состояния опухоли (УЗИ, рентген). Настой хранить в холодильнике, пока он не закончится; в исправном холодильнике этот настой хранится долго. Не забывайте при заваривании трав добавлять в отвары святую воду (лучше крещенскую) — буквально несколько капель.

Этот сбор можно приготовить также и на спирту (можно 70%-ный) в соотношении 1:4 (100 г тщательно измельченного сбора на 400 мл спирта). Настаивать в темном месте 1 месяц, принимать по 1 ч. ложке на 1 ст. ложку воды или молока 3–4 раза в день за 40 минут до еды.

1) Готовая спиртовая настойка Сбор отца Георгия — <http://shopnebolel.ru/prod/LechenieopukholeyirakasborottsGeorgiya>

2) Сухой сбор Отца Георгия 16 трав — <http://shopnebolel.ru/prod/ProtivoopukholevyiysbortravottsGeorgiya>

Более эффективно данный настой сочетать с приемом внутрь спиртовой настойки *плодов софоры японской и смеси коньяка с облепиховым (или оливковым) маслом.*

Приготовление спиртовой настойки из плодов (или цветков) софоры японской

Взять 50 г плодов или цветков софоры японской, настоять в 0,5 л водки (водку купить качественную, будьте внимательны, чтобы не купить подделку!). Конечно, лучше всего вместо водки брать медицинский спирт (пропорции для спирта такие же, как и для водки). Настаивать нужно не менее 40 дней! Пить по 1 ч. ложке натощак и до еды за 30 минут 3–4 раза в день. Пить 40 дней подряд, затем пройти обследование у онколога. Если останутся остаточные признаки болезни, то курс надо повторить через 15 дней после первого курса. При запущенных стадиях рака надо провести 5 таких курсов и принимать софору вместе с настоем из 15 компонентов,

который был упомянут выше. Тем, кому нельзя пить спиртное, следует делать так: заварите 1 ст. ложку хорошо измельченных плодов софоры в 1 стакане кипятка, настаивайте ночь в термосе, процедите и пейте по 2 ст. ложки 4 раза в день до еды за 30 минут.

**Приготовление смеси коньяка (или медицинского спирта)
с оливковым или облепиховым маслом**

Взять 30 мл коньяка высокого качества (или медицинского спирта), смешать с 30 мл облепихового или оливкового масла (другое масло применять в данном случае нельзя!), хорошо взболтать и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 2 недель подряд. Так провести 3 курса с 10-дневными перерывами, затем пройти обследование, чтобы проконтролировать уменьшение опухоли: сдайте кровь, сделайте ультразвуковое исследование больного органа.



УРИНОТЕРАПИЯ

Уринотерапия обладает большими возможностями. Она способна избавить человека от заболеваний ЖКТ, артрита и многих других. Помогает эта методика и при лечении рака. Курс длится 3 недели. Если есть возможность, стараются начинать в фазу убывающей Луны. Но при метастазах это не обязательно, в этом случае чем раньше, тем лучше. Перед первым приемом 3 дня организм должен очищаться от лекарств, в это время нельзя принимать никаких химических препаратов. Сразу после пробуждения нужно собрать среднюю струю (не первую и не последнюю!) мочи и тут же ее выпить, даже в том случае, если она идет с каплями крови или другими примесями. Очень важно делать так каждое утро, без пропусков.

Через 3 недели устроить 9-дневный перерыв, после чего возобновить лечение. Такими циклами урину принимают 1–2 года, а если потребуется, то и больше. Исключить из меню свинину, говядину, молоко, сахар. Не поднимать тяжелые предметы, не загорать на солнце. В питании должны преобладать всевозможные каши, орехи, фасоль и мёд.

ЛЕЧЕНИЕ ОНКОЛОГИИ САБЕЛЬНИКОМ

Одной из наиболее актуальных задач современной медицины является разработка мер борьбы со злокачественными новообразованиями, лекарственная терапия которых в настоящее время достигла значительных успехов. Однако подавляющее большинство известных противоопухолевых препаратов обладает высокой токсичностью и вызывает массу побочных реакций. Поэтому огромный интерес представляют вещества, оказывающие сильно выраженное противоопухолевое действие и наряду с этим обладающие низкой токсичностью. К таким веществам относятся природные соединения, содержащиеся в лекарственных растениях.

Одним из наиболее перспективных в этом отношении растений является **сабельник болотный** (*Comarum palustre* L.), издавна применяющийся в народной медицине как *противоопухолевое средство* (рис. 11). Выделенные из его зеленых побегов биологически активные вещества в настоящее время проходят тщательное изучение во Всероссийском онкологическом научном центре Российской академии медицинских наук.



Рис. 11. Сабельник болотный

А на Востоке уже давно доказано, что сабельник успешно лечит **злокачественные заболевания крови (лейкозы, лимфогранулематоз) и опухоли костной системы**. Кроме того, это растение применяется при **опухолевых заболеваниях желез внутренней секреции — щитовидной железы, простаты, а также для лечения молочной железы**. Такие болезни лечатся долго, годами, однако сабельник не оказывает токсического действия на организм и может применяться длительное время.

Кашицу из листьев или свежей травы сабельника прикладывают к злокачественным опухолям.

* * *

Для профилактики злокачественных опухолей. Настой из листьев *сабельника* или отвар его *корневищ* принимать по несколько раз в день.

При онкологических заболеваниях РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ

Приготовить настойку из *корневищ сабельника*. Заполнить литровую банку наполовину *корневищами* и залить водкой. Настаивать в темноте 10 суток, периодически встряхивая, процедить и пить по 1 ст. ложке 1 раз в день на ночь.

* * *

Метод доктора В. Цедилина (Пятигорск). Надо принимать спиртовую настойку *сабельника*: взрослым по 1 ч. ложке, предварительно растворив в 1/3 стакана воды, 2 раза в день во время еды с пищей. Курс приема 25–30 дней. После этого требуется перерыв на 10 дней.

Эффективность лечения повышается при совместном приеме препарата *внутрь и наружно (в виде компрессов)*. В отдельных случаях достаточно применения только компрессов в качестве местного обезболивающего и противовоспалительного средства. Продолжительность применения зависит от вида и тяжести заболевания и может быть значительно короче или длиннее указанной. Доктор Цедилин утверждает, что при начальных стадиях болезни и легких формах облегчение можно почувствовать уже после 3 дней приема. При запущенных формах болезни необходимо провести несколько курсов с 10-дневным перерывом. Общий курс лечения рассчитан на 1 год.

А еще доктор предупреждает, что в первые дни приема препарата иногда может наблюдаться обострение болезни, чего не следует опасаться, так как это положительный фактор, свидетельствующий о лечебном действии сабельника. В случае обострения для активизации вывода из организма солей и токсинов через 2 часа после приема сабельника рекомендуется принимать *мочегонный сбор* (Из книги Кородецкого).

* * *

Настои из *сабельника болотного, тысячелистника и чистотела*, выпиваемые в течение дня по мере возможности, помогут больному облегчить его страдания.

* * *

Отвар *сабельника болотного*, смешанный в одинаковых количествах с *отваром тысячелистника и соком моркови*, также распространённое народное средство при заболевании **раком**.

* * *

При раке прямой кишки сабельник прекрасно сочетается с *морозником кавказским*. Лечение этого заболевания наиболее эффективно проводить с помощью **клизм**. Для приготовления лекарства необходимо в 500 мл теплой воды добавить 50 капель *настойки сабельника болотного* и 5 капель *настойки морозника кавказского*. Больного нужно положить на правый бок и ввести лекарство на 20 минут. Эти процедуры можно делать 2–3 раза в день, причем желательно проводить их после опорожнения кишечника. Курс длится до полного излечения, но обычно 3 недели делают клизмы, а затем неделю отдыхают и т. д.

Можно делать клизмы только с сабельником. Возьмите 50 капель *настойки корневищ сабельника* и разведите в 0,5 л теплой кипяченой воды. Этим составом сделайте клизму, которую надо держать 20 минут.

РАК ЖЕЛУДКА

Натощак, за полчаса до еды, принимают **настойку** или **отвар сабельника**. Курс лечения таким средством не менее 10 дней.

* * *

Рекомендуется такой сложный сбор: *аир болотный (корень)* — 10 г, *бодяк полевой (соцветие)* — 50 г, *лопух паутинистый (соцветие)* — 25 г, *тополь черный (почки)* — 5 г, *сабельник болотный (корневище)* — 5 г.

2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настаивать до утра, процедить. Выпить за день в 3 приема за 15 минут до еды (*Целитель Кородецкий*).

* * *

1 ст. ложку измельченных *корневищ сабельника* залить 1 стаканом горячей кипяченой *воды*, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Оставшееся сырье отжать и приготовленный отвар довести кипяченой водой до объема 200 мл. Принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* * *

Пить чай, настоянный на листьях *сабельника болотного*.

БОЛЕЗНИ КРОВИ

Для лечения лимфогранулематоза. Для этого берут 100 г *сухих корневищ*, кладут в темную емкость и заливают полулитром *водки*. Емкость плотно закупоривают и оставляют сырье настаиваться 8 дней, иногда взбалтывая. После процеживания пьют 3 раза в день до приема пищи по 30 капель, запивая полустаканом *воды*.

* * *

При лейкозе. Для лечения даже запущенных форм лейкоза необходимо выпить 3 л **настойки сабельника**, которую принимают по 1 ч. или 1 ст. ложке 3 раза в день с *водой*, натошак.

Можно воспользоваться и **настоем стеблей сабельника**. Для его приготовления нужно 1–2 ст. ложки измельченных *стеблей сабельника* залить 200 мл крутого *кипятка* в термосе на ночь. На следующее утро лекарство готово. Полученный настой принимают по 1–2 ст. ложки 3–5 раз в день до еды.

Заваривать и пить **чай** из *корневищ и травы сабельника* 1 раз в день по 100 мл.

При остром лейкозе. Лечение комплексное по методу доктора Цедилина (Пятигорск).

Сначала готовится **настойка** из *корневищ сабельника болотного* по следующему рецепту: в 3-литровую банку поместить 300 г мелко нарезанных *корневищ* и залить 3 л *водки*. Настаивать 3 недели в темном месте, ежедневно встряхивая. Курс лечения начинается с 1 ч. ложки, 3 раза в день во время еды. Через неделю прием настойки увеличивают до 1 ст. ложки, которую также употребляют 3 раза в день во время еды. Курс лечения длится 1 месяц, затем 10 дней перерыв, после чего курс повторяется.

Доктор Цедилин предлагает провести 7 курсов подобного лечения. Кроме того, в лечение входит прием *пчелиной пыльцы, витаминных чаев и кальция в виде скорлупы куриных яиц с лимоном*. Необходимо принимать *настойку календулы, препараты чаги, настой душицы и мумиё*.

Одной 3-литровой банки *настойки сабельника* хватает примерно на 2 курса лечения.

Курс предполагает прием *мёда с пчелиной пыльцой*: на 5 частей *мёда* берется 1 часть *пыльцы*. Поставьте мёд в теплое темное место. Когда он станет жидким, раскатайте скалкой цветочную пыльцу, затем добавьте в мёд, размешайте. На курс понадобится 500 г мёда и 100 г пыльцы. Причем мёд нельзя подогревать даже на водяной бане, поскольку от термообработки он теряет витамины (*Из книги Кородецкого*).

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Можно ли употреблять мёд при онкологии?

На эту тему много дискуссий. Например, *Марк Жолондз* утверждает, что онкологическим больным не следует добавлять мёд в пищу. Прожорливость раковых клеток удовлетворяется глюкозой, и опухоль, обладающая ускоренным обменом веществ, начинает разрастаться еще быстрее.

Другие специалисты в области онкологии утверждают обратное. Мёд обладает противоопухолевым, антиканцерогенным свойствами, он предупреждает развитие раковых клеток и таким образом помогает во время лечения рака. А все это благодаря антиоксидантам, которые есть в его составе. Но вот что интересно. Полезные свойства мёда в борьбе с онкологическими заболеваниями зависят от вида растения, с которого

пчелы его добывали. Доказано, что мёд содержит различные яды, которые образовались из пыльцы ядовитых растений. Для пчел это безопасно, но не для человека, известны случаи отравления мёдом.

Исследования показали, что самые активные клетки поражают цитостатики — вещества, что хранятся в мёде. Но они встречаются крайне редко, и распознать их наличие без анализов невозможно. В связи с чем не стоит надеяться на то, что мёд поможет вам справиться с заболеванием, ведь в онкологии очень ценно время.

В любом случае этим продуктом не следует злоупотреблять. Мёд при онкологии не навредит, если его принимать по 1 ложке время от времени, например раз в неделю, так как он выводит радионуклиды и укрепляет иммунную систему, что очень важно при онкозаболевании.

При убитом иммунитете (хотя растительные яды не так пагубно сказываются на организме, как грубая химиотерапия) могут быть полезными антимикробные и антигрибковые свойства мёда. Можно предположить, хотя это еще не проверено, что именно сочетание этих трех свойств (воздействие цитостатиками одновременно с подхлестыванием обмена веществ раковой клетки и бактерицидность) могло бы повысить эффективность лечения.

К тому же мёд содержит флавоноиды, которые оказывают иммуномодулирующее действие. Особенно благотворны нектарные мёды с высоким содержанием пыльцы. Цветочная пыльца богата белками (около 20%) и аминокислотами (около 10%). Она также дает витамины, минеральные вещества и флавоноиды. При онкологических заболеваниях потребность в этих веществах очень высока, поскольку иммунная система работает с максимальной нагрузкой. Нужно усиленно вырабатывать антитела и улавливать вредные продукты обмена веществ. Повышенный объем белков требуется для регенерации клеток организма.

Нередко обусловленные болезнью отсутствие аппетита, нарушения жевания и глотания или пониженная пищеварительная функция приводят к тому, что из пищи усваивается недостаточно питательных веществ. А всего 50 г цветочной пыльцы покрывают суточную потребность взрослого в важных аминокислотах и содержат столько белков, как 250 г мяса или 3 с половиной яйца.

Очень полезно также обогащать мёд *прополисом*. Этот строительный материал для пчелиных сотов содержит в качестве

биологически активного вещества фенэтиловый эфир кофейной кислоты. Известно, что это вещество ингибирует опухолевый процесс и является иммуномодулятором. В некоторых экспериментах это вещество действовало как акцептор свободных радикалов и тормозило рост поврежденных клеток. Поэтому прием пыльцы и прополиса в сочетании с мёдом особенно полезен, поскольку мёд возбуждает аппетит, хорошо глотаётся и легко переваривается. Содержащиеся в нем кислоты и ферменты повышают усвоение ингредиентов, содержащихся в продуктах пчеловодства.

ХРЕН В БОРЬБЕ С РАКОМ

Совершенно случайно (а случайности, как вы знаете, не бывает — есть закономерность) мне попал в руки журнал «БЛАГОДАРЕНИЕ» № 4, который распространяется бесплатно, где на с. 27 говорилось о пероксидазе хрена как наиболее эффективном методе лечения рака (рис. 12).

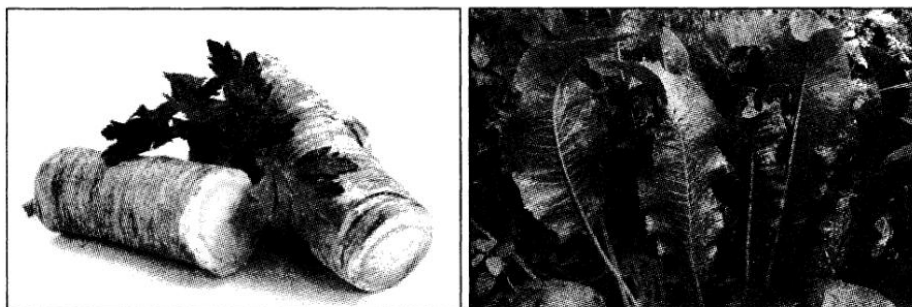


Рис. 12. Корень хрена и его листья

Я хорошо знаю о целебных свойствах хрена и в книге «Хрен. Мифы и реальность» я обращал внимание на то, что одним из способов лечения **онкобольных** является использование **хрена**. Эти способы, не вдаваясь в подробности, основаны на том, что хрен является щелочным природным продуктом, а **в щелочной среде погибает любая микрофлора, включая раковые клетки**. Дело в том, что хрен содержит **пероксидазу**, которая, в сочетании с перекисью водорода, попадая в тонкий кишечник, нормализует биохимические и энергетические процессы, происходящие в клетке, и способствует устранению любых патологических процессов в организме.

Хрен, который в Европе и в России употребляется в качестве приправы к мясу, народы зулу на юге Африки используют как

отравляющее вещество, натирая им наконечники стрел. Во время серии опытов в Англии из хрена была выделена молекула, которая способна разбивать раковые клетки на отдельные фрагменты. После установления антиракового свойства молекулы хрена перед медициной открылся принципиально новый путь лечения рака. Ранее в американских лабораториях был выделен другой растительный фермент-антиканцероген, получивший название «I-A-A», — то самое вещество, которое помогает растениям ориентироваться на солнечный свет. А в человеческом организме это соединение способствует выработке вещества, убивающего раковые клетки, но только тогда, когда они уже разбиты на фрагменты.

В Великобритании создали новую разновидность вакцины против опухолей и наладили ее производство на основе натуральных ингредиентов хрена. Вакцину вводят пациентам вместе с препаратом, содержащим «I-A-A». Результаты лечения отслеживают и эффективность тщательно оценивают, так как предварительные результаты оказались весьма и весьма неплохими.

Первая информация о том, что с помощью препарата из хрена можно излечивать рак, просочилась из Израиля. Позднее «засветились» Америка и Европа. В результате ученым удалось получить формулу препарата — пероксидазы. Технология ее получения сегодня находится под великим секретом. Но так как из тонны протертого хрена получалось всего лишь полграмма, то это посчитали неперспективным.

Исследованиями у нас и за рубежом было выявлено, что пероксидаза, попадая в организм человека, катализирует окисление различных полифенолов, алифатических и ароматических аминов с помощью перекиси водорода (H_2O_2) или органических перекисей. Сами же раковые клетки под воздействием пероксидазы хрена распадаются на отдельные клетки, а при связывании молекул пероксидазы с рецепторами поверхности происходит активация лейкоцитов-киллеров. В результате повышается фагоцитоз макрофага к антителам и уничтожаются раковые клетки.

Нашим ученым еще в 1974 году удалось получить пероксидазу в чистом виде и провести исследования ее воздействия на некоторые виды рака, которые практически не лечатся, например, когда метастазы проникают в печень и в легкие, и в таких случаях даже химиотерапия не помогает. Результат показал, что попадание пероксидазы хрена в кровь увеличивает эффективность лечения в **4 тыс. раз!**

Одновременно было обнаружено, что пероксидаза является мощным антиоксидантом, поддерживающим свободные радикалы в определенном количестве, излишек которых, по мнению ученых, является причиной многих заболеваний и процесса старения.

В советское время у нас в совхозе «Ставровский» Краснодарского края выращивали уникальный хрен, который содержит пероксидазы в 50 раз больше, чем хрен, культивируемый в других странах. И, следовательно, из одной его тонны можно получить не 0,5 г (за рубежом) пероксидазы, а 25 г, и, следовательно, стоимость получения пероксидазы в 100 раз меньше зарубежной. Вы хоть 30 тыс. сортов хрена выведете, а такого, как у нас в России, никогда не получите.

Но началась перестройка, и стране было не до хрена. Научные исследования свернули, а масштабы его промышленного выращивания сократились до одного поля в совхозе «Ставровский». Получилось, что на родине хрена, в России, его практически списали со счетов. Из 500 существовавших сортов осталось всего 2–3. А ведь лет 100 назад суздальцы очень выгодно торговали с Германией, отправляя туда по 40 вагонов корней хрена в год. Сейчас эта технология могла бы стать для страны золотой курочкой. А ведь эти деньги могли бы пойти на лечение больных детей и обеспечения достойной старости пенсионеров.

А в Европе, где хрен появился 200 лет назад, сегодня 2,5 тыс. сортов. В Америке, куда его завезли в 1900 году по инициативе Министерства сельского хозяйства, уже 3,5 тыс. И работа над его разведением продолжается.

Ладно, хватит об этом, вернемся к онкологическому вопросу...

Так как получение пероксидазы — сложный и дорогой технологический процесс (около 10 тыс. долларов за 1 г за рубежом), а польза от нее огромная, можно воспользоваться доступным методом использования хрена при лечении онкобольных. Это клизмы.

* * *

1. *Корень хрена* натирают на самой мелкой терке, 1 ст. ложку хрена заливают половиной стакана кипяченой воды и ставят в холодильник на 12 часов. Затем детской клизмой вводят через анус 30–40 мл. Таким образом настойка всасывается мгновенно и сразу попадает в печень. На поверхности лейкоцитов у онкологических

больных есть рецепторы, воспринимающие пероксидазу хрена, и вот тогда активация лейкоцитов-киллеров увеличивается в 4 тыс. раз. Было замечено, что у ряда больных через 10–20 процедур на контрольном сканировании метастазы рака не фиксировались или купировались. Клизму с хреном делают через день.

Внимание! Натереть нужно всего **1 ст. ложку хрена**, но не делать впрок, каждый раз он должен быть свежего изготовления. Клизма не должна превышать указанного количества, при этом ее не нужно удерживать, жидкость сама там останется. Перед процедурой, если у вас не было стула, следует сделать очистительную клизму. Всего следует провести 10–20 сеансов через день, а по завершении показаться врачу...

2. Еще такой способ — клизмы с *содовым раствором* (1–1,5 л воды с 1–2 л. соды) с добавлением 30–40 мл *сока хрена*.

3. При лечении **рака легких** с помощью пероксидазы хрена самый лучший способ — ингаляции, они очень эффективны, если хрен измельчить до 3–5 микрон, все, что крупнее, организмом не усваивается. Уже в самом процессе натирания вы достаточно надышитесь, а потом, накрывшись полотенцем, подышите над изготовленным лекарственным продуктом. Процедура займет 2–3 минуты. Итак, вы натираете корни хрена и дышите 1–2 минуты, пока из глаз не потекут слезы. Делать это следует ежедневно, до полного выздоровления. Автор метода — доктор-онколог В. Ласкин, разработавший антираковую диету и практиковавший приведенный метод.

4. Народное лечение рака хреном: 150 г хрена пропустить через мясорубку и за 30 минут до еды 3 раза в день съедать по 1 ч. ложке этой кашицы, запивая 1 ст. ложкой *воды*, подкисленной по вкусу *лимонной кислотой*.

Вначале от горечи может дух захватывать. Но это лишь поначалу. Зато польза велика при **лечении рака последней стадии**.

5. Из письма читательницы: «Врачи сказали, что мама не протянет больше двух месяцев. Повезла ее в деревню. Там бабушка дала такой рецепт. В июне нарвали *листья хрена*, измельчили и набили ими несколько литровых банок. Залили *водкой* до покрытия листьев, закрыли крышками и поставили в холодильник на нижнюю полку. Через неделю мама стала пить настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. С тех пор прошло 10 лет, мама жива и здорова».

Можно в эту настойку (на 0,5 л) добавить 2–3 ст. ложки *мёда* и сок 2–3 *лимонов*. Помогает при **заболеваниях печени**, в том числе при **циррозе** и **вирусном гепатите**, при **заболеваниях женской и мужской половых сфер**, **нарушении обменных процессов**, **остеопорозе**, **остеохондрозе**, **атеросклерозе**.

Противопоказания: гастрит с повышенной кислотностью, язвенный процесс в желудочно-кишечном тракте, пиелонефрит.

6. А вот еще несколько народных рецептов:

Для нормализации работы иммунной системы и для общего оздоровления используйте такой рецепт: 0,5 кг *корня хрена* дважды пропустить через мясорубку, добавить 1,5 л кипяченой *воды* комнатной температуры и поставить на 7 дней настаиваться. Потом процедить, добавить 0,5 кг *мёда* и сок 2–3 *лимонов* и держать еще 7 дней. Хранить в прохладном темном месте, принимать по 1 ст. ложке за 10–20 минут до еды 2–3 раза в день.

* * *

Для очистки организма: в 150 г кашицы из *корней хрена* добавить 1–2 ст. ложки *мёда* и сок 2–3 *лимонов*, перемешать и принимать 2 раза в день по 0,5 ч. ложки за 15–20 до еды.

Вначале будете испытывать головокружение, слезотечение, но потерпите. После того как используете всю порцию средства, надо 7–10 дней принимать смесь *сока моркови и черной редьки* (1:1), что поможет вывести из организма слизь, отделившуюся в результате приема хрена, и восстановить слизистую желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Но средство очень действенное.

* * *

При заболеваниях сердца: 1 ч. ложка *кашицы хрена*, 2 ч. ложки *мёда* и сок 1 *лимона* смешать и принимать утром натощак за 10–15 минут до завтрака. Курс 2–3 недели.

* * *

Для выведения камней из мочевого пузыря, почек, печени: 1 ч. ложку *тертого хрена* залить стаканом горячего *молока*, можно добавит 1 ч. ложку *мёда* и сок 1 *лимона*. Настаивать 10 минут, процедить и пить понемногу в течение дня.

Примечание: Впрок *хрен* натирать не нужно, так как через 7 дней он теряет свои свойства. *Сок лимона* добавляют, чтобы немного снять терпкость хрена, так же как и *мёда*.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Полезные свойства в протертом хрене сохраняются только 7 дней. В хрене, который месяцами лежит на магазинных прилавках, да и в наших кладовках, уже нет ничего полезного. А вам надо лечить онкобольного — что же делать? А искать продавца, который не обманет, продаст вам «свежак». Или добыть самим — дело в том, что хрен — растение самодостаточное, изжить его сложно, и многими оно воспринимается даже как сорняк. К примеру, моя соседка нашла место, где растет хрен, там раньше были частные дома и огороды. И она его нещадно «уничтожает», то есть заготапливает, а он растет и растет... живучий. Когда на Руси говорили о Змее Горыныче, у которого на месте одной срезанной головы отрастают три, то наверняка имели в виду хрен. И это неудивительно...

Хрен существует двух видов. Уходящий корнями на глубину до 15 м называют материнским. Образовавшийся в верхнем слое почвы из маленьких корешков, оставшихся после уборки, — верховым. Истинный хрен — материнский. Он достает с подпочвенных слоев, так называемой адамовой земли, те питательные вещества и элементы, которых здесь уже нет. Но и верховой хрен-сорняк может стать материнским. Нужно время, за год он уходит в землю на 60–70 см.

Хрен — культура саморегулируемая. К примеру, на одном участке земли не вырастет его больше, чем положено. Его урожайность — максимум 4–5 тонн корней с гектара. Такое ограничение рамок урожайности отличает хрен от других культур. Но уж если он поселился, то на века. На земле, где выращивают хрен, он родится по 100 и даже по 300 лет. И польза от него огромная. Не хотите болеть — потребляйте хрен, выращивайте его, а если нашли «брошенку», как моя соседка, оберегайте.

А вот как сохраняли свежим хрен наши предки. Выкапывали осенью 5–6 кг, помещали в погреб, присыпали землей, и пусть себе лежит. Его 2 раза в году можно брать: зимой и ранней весной. Зимой — из погреба. А весной, чуть земля оттаяла, можно смело выкапывать до тех пор, пока листочки не отрастут до 5 см. Так делали наши предки, которые на Пасху ели поросенка со свежим хреном и считали, что огород без хрена, как стадо без пастуха. А когда заводили огороды, в первую очередь определяли место, где будет расти хрен. Они знали, что он охранит от вредителей, прекрасно уживется с луком, картошкой и другими огородными культурами.

К примеру, когда сеяли по хрену пшеницу, рожь, то получали по 50–60 центнеров с гектара.

Кроме пероксидазы, хрен — это еще и кладезь микро- и макроэлементов, комплекса витаминов. Например, витамина С в нем больше, чем в любом цитрусовом плоде. Хрен — это мощный антиоксидант, оказывает антибиотическое действие, убивая любую патогенную микрофлору: вирусы, грибы, глистные инвазии и т. п.; в хрене нашли антиканцерогенное вещество.

И корни, и листья можно засушить на зиму. И пользоваться что называется живьем, с кучей витаминов... Достал корешок, залил медком — вот тебе и лекарство, да и приправа свеженькая среди зимы. Хрен можно использовать как острую приправу, а также в качестве компонента бульона. Например, отваривая бульон для борща, добавить в него корень хрена, тогда бульон приобретет пикантную остроту.

Надеюсь, вы понимаете, что хрен, дорогие мои читатели, должен расти на каждом садово-огородном участке. Только помните: чтобы он не был излишне горьким, его надо чаще поливать через дырки, сделанные ломиком, так как корни его уходят на большую глубину.

Овощной витаминный коктейль с листьями хрена

Салат романо (или любой другой кочанный) — 3 небольших вилок; зелень петрушки — 1 пучок; сельдерей (листья) — 1 пучок или несколько стеблей; листья хрена — 2–3; свежий огурец — 1 шт.; помидоры — 2 шт.; лимон — 1 небольшой; чеснок — 2 зубчика; перец кайенский — 1/4 ч. ложки (этот вид перца называют также перец чили).

Нарежьте все ингредиенты и размельчите в блендере, посыпьте сок кайенским перцем.

ГРЕЧКА ПРОТИВ РАКА

В течение многих лет своей целительской практики я рекомендовал своим пациентам потребление гречки для очищения организма, что способствовало и отступлению болезней (гипертонии, диабета, снижению холестерина), и налаживанию обмена веществ. *С вечера залить нежирным кефиром чайную чашку промытой сырой гречки.* Утром съесть на завтрак. Естественно, рекомендовал я это и раковым больным. Совсем недавно я порекомендовал это средство моему коллеге, хирургу, для его тещи, у которой онкология в последней стадии. Пьет уже 2 месяца, и улучшения явные, все воспряли духом... И мой коллега говорит, что жалеет, что мало слушал меня.

Антираковые свойства гречневой каши впервые начал применять наш соотечественник, известный доктор-онколог В. А. Ласкин. Было это более 35 лет назад. Он разработал очень эффективную и в то же время поразительно простую гречневую диету, которая обладает мощным лечебным воздействием на организм больного раком. Причем он установил, что особенно активно свое действие гречневая каша проявляет в составе строгой диеты (*гречневая каша, оливковое масло, шиповник, вода*). Жена Вульфа Ласкина, тоже врач по профессии, вспоминала: «Возвращаясь вечером домой после приема, на котором был ранее больной раком, а теперь уже полностью выздоровевший (ведь многие приносили заключение онкологического учреждения, что у них нет больше онкологического заболевания), муж не мог успокоиться целый вечер и до глубокой ночи сидел над книгами, пытаясь понять, почему так мощно работает гречневая диета». Понимание пришло только в 2000 году, когда американские ученые определили, что гречневая крупа содержит рекордное количество кверцетина, который является одним из самых мощных натуральных веществ

для профилактики и терапии рака. По медицинским исследованиям, *кверцетин* способен восстанавливать в клетках злокачественной опухоли угнетенный ген р53, который подавляет рост клеток рака и убивает их.

Оливковое масло содержит уникальные антиоксиданты фенольной и нефенольной природы, которые не менее кверцетина важны для противодействия раку (6–8 ст. ложек в день).

Шиповник содержит галлат эпигаллокатехина, который «программирует» гибель раковых клеток.

Противораковая гречневая диета доктора Ласкина обрела широкую популярность в мире и признана даже официальной медициной.

Доктор Ласкин рекомендует ежедневно в комплексе диеты употреблять **кашу из 300 г крупы**. Это количество гречки содержит 24 г кверцетина — мощного противоракового соединения. Таким образом, диету Ласкина можно рассматривать, как лечение онкологических заболеваний сверхдозами кверцетина.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Ген р53 способен активизироваться в условиях легкой гипоксии, которую переживает человек. Этим объясняется тот факт, что люди, живущие в горах и ощущающие постоянное воздействие на организм гипоксии вследствие разреженного воздуха, реже заболевают онкологическими заболеваниями и по продолжительности жизни опережают другие регионы. По этим наблюдениям медиками разработаны специальные тренировки, направленные на искусственную управляемую человеком задержку дыхания. Эти упражнения помогают укрепить здоровье и служат хорошей профилактикой онкологических, а также многих других заболеваний.

Методику так называемого ступенчатого дыхания описал доктор Ю. Б. Буланов, которая называется гипоксическая тренировка, предполагающая упражнения, которые можно выполнять везде: дома, на работе, во время прогулки, в транспорте.

Небольшой вдох — задержка дыхания — небольшой вдох — задержка дыхания — небольшой вдох — задержка дыхания, и т. д. Затем следует такой же ступенчатый выдох, малыми порциями выдыхаемого воздуха и задержкой дыхания после каждой.

Когда человек чувствует очень сильную гипоксию, следует закончить упражнение. Это упражнение можно выполнять не чаще чем 3 раза в сутки.

После первых дней этой тренировки онкологические больные чувствуют улучшение состояния, что подтверждается наблюдением врачей. Максимальный лечебный эффект окажет сочетание методики ступенчатого дыхания с гречневой диетой, которая также связана с активизацией угнетенного раком гена p53.

Поэтому настоятельно рекомендую освоить эту методику.

Гречневая диета доктора Ласкина

Диета доктора Ласкина разделена на два этапа: строгий этап и этап более лояльного рациона. Должна соблюдаться не менее 6 месяцев.

Первый этап диеты — 47 дней

Задачей первого этапа является насыщение организма кверцетином, источник которого — гречневая крупа. Кроме нее в пищевой рацион на первом этапе диеты включаются еще *оливковое масло и шиповник*, активизирующие действие кверцетина. На протяжении всего этого срока пищевой рацион достаточно однообразен:

- За полчаса до завтрака: стакан кипяченой воды, в которой растворена 1 ст. ложка *муки из плодов шиповника* и 1 ч. ложка *мёда*.
- Завтрак: *гречневая каша на воде* (полстакана крупы) с 1 ст. ложкой *пшеничных отрубей* и 2 ст. столовыми ложками *оливкового масла*.
- Через час после завтрака: чашка *зеленого чая с 7 изюминами*.
- За полчаса до обеда: стакан воды с *мукой из плодов шиповника и мёдом*.
- Обед: *гречневая каша на воде* (полстакана крупы) с 1 ст. ложкой *пшеничных отрубей* и 2 ст. ложками *оливкового масла*.
- Через час после обеда: чашка *зеленого чая с 7 изюминами*.
- Ужин: *гречневая каша на воде* (полстакана крупы) с 1 ст. ложкой *пшеничных отрубей* и 2 ст. ложками *оливкового масла*.
- Через час после ужина: чашка *зеленого чая с 7 изюминами*.

Второй этап диеты — 133 дня

На втором этапе диеты пищевой рацион может быть расширен за счет *овсяных хлопьев, бурого риса, морских водорослей, свежих*

овощей, фруктов и ягод, нежирного мяса птицы, нежирных сортов рыбы.

Примерное меню

Понедельник

- За полчаса до завтрака: стакан воды с *мукой из плодов шиповника и мёдом*.
- Завтрак: *гречневая каша на воде* (полстакана крупы) с 1 ст. ложкой *пшеничных отрубей* и 2 ст. ложками *оливкового масла*.
- Через час после завтрака: чашка *зеленого чая с 7 изюминами*.
- Второй завтрак: стакан *черники*.
- За полчаса до обеда: стакан воды с *мукой из плодов шиповника и мёдом*.
- Обед: *бобовая похлебка; рыба отварная; салат из свежих и листовых овощей*.
- Ужин: *овощи тушеные* и заправленные измельченными *орехами*.
- Через час после ужина: чашка *зеленого чая с 7 изюминами*.

Вторник

- За полчаса до завтрака: стакан воды с *мукой из плодов шиповника и мёдом*.
- Завтрак: *овсяная каша на воде* (полстакана крупы) с 1 ст. ложкой *пшеничных отрубей* и 2 ст. ложками *оливкового масла*.
- Через час после завтрака: чашка *зеленого чая с 7 изюминами*.
- Второй завтрак: *виноград с косточками*, которые следует тщательно разжевать и проглотить.
- За полчаса до обеда: стакан воды с *мукой из плодов шиповника и мёдом*.
- Обед: *суп из чечевицы; мясо цыпленка отварное; салат из свежих и листовых овощей*.
- Ужин: *овощи тушеные* и заправленные измельченными *орехами*.
- Через час после ужина: чашка *зеленого чая с 7 изюминами*.

Среда

- За полчаса до завтрака: стакан воды с *мукой из плодов шиповника и мёдом*.
- Завтрак: *гречневая каша на воде* (полстакана крупы) с 1 ст. ложкой *пшеничных отрубей* и 2 ст. ложками *оливкового масла*.

- Через час после завтрака: чашка *зеленого чая с 7 изюминами*.
- Второй завтрак: *ананас*.
- За полчаса до обеда: стакан *воды с мукой из плодов шиповника и мёдом*.
- Обед: *суп грибной; ломтик хлеба; стакан свежеприготовленного сока*.
- Ужин: *овощи тушеные* и заправленные измельченными *орехами*.
- Через час после ужина: чашка *зеленого чая с 7 изюминами*.

Четверг

- За полчаса до завтрака: стакан *воды с мукой из плодов шиповника и мёдом*.
- Завтрак: *овсяная каша на воде* (полстакана крупы) с 1 ст. ложкой *пшеничных отрубей* и 2 ст. ложками *оливкового масла*.
- Через час после завтрака: чашка *зеленого чая с 7 изюминами*.
- Второй завтрак: стакан *черники*.
- За полчаса до обеда: стакан *воды с мукой из плодов шиповника и мёдом*.
- Обед: *суп бобовый; рыба отварная; салат из свежих и листовых овощей*.
- Ужин: *овощи тушеные* и заправленные измельченными *орехами*.
- Через час после ужина: чашка *зеленого чая с 7 изюминами*.

Пятница

- За полчаса до завтрака: стакан *воды с мукой из плодов шиповника и мёдом*.
- Завтрак: *каша из бурого риса на воде* (полстакана крупы) с 1 ст. ложкой *пшеничных отрубей* и 2 ст. ложками *оливкового масла*.
- Через час после завтрака: чашка *зеленого чая с 7 изюминами*.
- Второй завтрак: стакан *черники*.
- За полчаса до обеда: стакан *воды с мукой из плодов шиповника и мёдом*.
- Обед: *суп из чечевицы; мясо цыпленка отварное; салат из свежих и листовых овощей*.
- Ужин: *овощи тушеные* и заправленные измельченными *орехами*.
- Через час после ужина: чашка *зеленого чая с 7 изюминами*.

Суббота

- За полчаса до завтрака: стакан *воды с мукой из плодов шиповника и мёдом*.

- Завтрак: *каша гречневая на воде* (полстакана крупы) с 1 ст. ложкой *пшеничных отрубей* и 2 ст. ложками *оливкового масла*.

- Через час после завтрака: чашка *зеленого чая с 7 изюминами*.

- Второй завтрак: *ананас*.

- За полчаса до обеда: стакан *воды с мукой из плодов шиповника и мёдом*.

- Обед: *суп грибной; ломтик хлеба; стакан свежеприготовленного сока*.

- Ужин: *овощи тушеные* и *заправленные измельченными орехами*.

- Через час после ужина: чашка *зеленого чая с 7 изюминами*.

Воскресенье

- За полчаса до завтрака: стакан *воды с мукой из плодов шиповника и мёдом*.

- Завтрак: *каша из бурого риса на воде* (полстакана крупы) с 1 ст. ложкой *пшеничных отрубей* и 2 ст. ложками *оливкового масла*.

- Через час после завтрака: чашка *зеленого чая с 7 изюминами*.

- Второй завтрак: *ананас*.

- За полчаса до обеда: стакан *воды с мукой из плодов шиповника и мёдом*.

- Обед: *суп грибной; ломтик хлеба; стакан свежеприготовленного сока*.

- Ужин: *овощи тушеные* и *заправленные измельченными орехами*.

Примечания: 1. Диету доктора Ласкина необходимо соблюдать полгода, строго выполняя рекомендации. При выходе из диеты следует ограничить количество белка в общем рационе.

2. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 6 часов до сна.

3. Гречневая диета основана на методике *раздельного питания*. Сахар, соль, красное мясо в рационе полностью исключены. В рационе должны присутствовать овощи, фрукты, орехи, шиповник и, конечно, большие дозы гречневой каши.

4. Эта диета — отличное профилактическое и лечебное средство от онкологических заболеваний.

5. Данную диету нужно соблюдать после консультации и под контролем лечащего врача.

«ВИНОГРАДНАЯ» ПОДБОРКА

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА С ПОМОЩЬЮ ВИНОГРАДА

Разгрузить пищеварительную систему, очистить организм от шлаков, избавиться от последствий стресса или снизить уровень холестерина — это можно легко осуществить с помощью недлительной виноградной диеты.

Основной принцип этой диеты: необходимо в течение одного (разгрузочного) дня или же в течение недели есть только *виноград* (рис. 13). Лучше всего такую очистку проводить осенью, используя только самый свежий, зрелый и тщательно промытый виноград. Лучше всего использовать белые сорта винограда, идеальный вариант — белый сорт шасла с его нежной кожицей и низким содержанием сахара. Также подойдет и белый мускат. Темные сорта



Рис. 13. Виноград

винограда обладают крепящим эффектом и больше подходят в случае диареи (которая может возникнуть как следствие очищения организма, но прекращать диету при этом вовсе не обязательно). Нужно выбирать только самый зрелый виноград: он не вызовет раздражения слизистых и стенок кишечника. При запоре лучше есть только мякоть винограда, без кожицы и косточек.

Исследования показали, что после виноградной диеты человек чувствует легкость в теле, испытывает чувство покоя, появляется энергия, отмечает повышение умственной активности. Также была отмечена эффективность виноградной диеты при запорах и бессоннице (этот эффект сохраняется и после возвращения к нормальному режиму питания). Кроме того, она помогает снизить уровень «плохого» холестерина и способствует обострению вкуса и обоняния.

После курса очищения виноградом многие люди пересмотрели свой привычный рацион. Причина в том, что, как и после курса голодания, организм перестает испытывать потребность в стимулирующем действии кофе, шоколада, сахара и появляется естественное желание простой, натуральной пищи.

Правила проведения виноградной диеты

За 2 дня до начала виноградного режима подготовьте свой организм: исключите из рациона продукты животного происхождения, алкоголь, кофе и шоколад. Наилучший эффект достигается, если предварительно очистить кишечник с помощью клизмы.

День первый — день последний. В первый день медленно, с удовольствием съешьте небольшую гроздь винограда вместе с кожей и косточками — это кладезь питательных веществ. Затем приступайте к обычным делам, перекусывая виноградом, когда вам захочется. Нежелательно съесть слишком много за один раз и не нужно пытаться сохранить привычный ритм трехразового питания — пресыщение наступит очень быстро. Рекомендуется небольшое количество винограда каждые 2–3 часа, то есть 6–7 приемов в день. Таким образом, съедая в день около 2 кг винограда, вы поможете своему организму справиться с привычной повседневной нагрузкой (перегрузок лучше избегать). Если на улице холодно, вас спасут теплый (не более 40 °С) свежавыжатый виноградный сок и горячие травяные настои.

Второй и третий день. В большинстве случаев именно второй день очищения оказывается самым тяжелым, а на третий

организм адаптируется к новому режиму питания, и вы почувствуете себя гораздо лучше. Если вы впервые пробуете эту диету, не затягивайте ее дольше недели.

Выход из диеты — 3 дня адаптации. Для сохранения лечебного эффекта после виноградного очищения важно правильно перейти к привычному режиму питания. Идеальна такая схема:

- в первый день введите в свой рацион другие фрукты (при этом вы можете продолжать или же прекратить употреблять виноград) и овощи (свежие или вареные);
- на второй день добавьте йогурт и яйцо всмятку;
- на третий день можете приготовить себе нежирную рыбу;
- а начиная с четвертого дня возвращайтесь к привычному вам режиму питания. При этом не удивляйтесь, если ваши предпочтения и привычки в еде изменятся.

Внимание! При проведении очистки организма с помощью виноградной диеты могут быть осложнения, их еще называют «кризисом очищения». Иногда строгая диета может сопровождаться насморком, временным подъемом температуры тела, появлением раздражения на коже, налета на языке или тошноты. Предполагается, что чем больше в организме токсинов, тем хуже самочувствие. Этот кризис свидетельствует, что организм приступил к активному выведению токсинов. Чтобы помочь телу очиститься, нужно пить больше воды (желательно с добавлением 10 капель 3%-ной перекиси водорода: 10 капель на стакан воды, натошак), настоев тимьяна или розмарина, чаще бывать на свежем воздухе, посетить баню, сходить на массаж и чистку кожи. Все это способствует активной работе наших выделительных органов (именно они выводят из организма вредные вещества). Примерно на третий день очистительной диеты самочувствие должно улучшиться.

Можно также устраивать **виноградные разгрузочные дни 1 раз в неделю в течение месяца**. Ежедневно в течение 2–6 недель надо съедать по одной грозди в 11 и 18 часов (при этом между таким перекусом и основным приемом пищи должно пройти не менее 2 часов). Такой вариант не требует отказа от привычного режима питания и позволяет сохранить обычный образ и ритм жизни, и потому он может быть рекомендован людям, которые плохо переносят монодиеты. Щадящий режим можно практиковать в течение достаточно длительного времени: он позволяет организму восстановить силы и запастись питательными веществами.

Для тех, кто не склонен к жестким ограничениям, но хотел бы использовать полезные свойства винограда в сочетании с другими сезонными фруктами, надо добавлять его в свой рацион.

Это идеальная диета для тех, кому не хватает витаминов, кто чувствует себя уставшим, страдает головными болями, имеет тусклый цвет лица и хотел бы в короткие сроки исправить ситуацию. Виноградное питание очищает организм, выводит токсины, которые его отравляют. Это диета не для похудения, как большинство диет с фруктами и ягодами в основе — в винограде высокое содержание сахара, поэтому считать его в общепринятом смысле диетическим продуктом нельзя. В отличие от остальных монодиет, виноградная признана ведущими натуропатами как высокоэффективная очищающая методика, если применять ее при отсутствии противопоказаний.

Целебные свойства винограда преимущественно зависят от его сорта. При необходимости уменьшить механическое раздражение слизистой желудочно-кишечного тракта предпочтение следует отдавать сочным сортам, отличающимся малым количеством мякоти. При атонических запорах, когда необходимо, напротив, более сильное механическое раздражение кишечника, принимают мясистые сорта. При катарах верхних дыхательных путей, чтобы получить отхаркивающий эффект, назначают ароматные сорта.

Больным с **различными новообразованиями** знахари советуют применять *черный крупный кишмиш*. Для лечения малокровия и при истощении используется спелый виноград черных сортов. Незрелый виноград закрепляет желудок. Зато блюда из винограда полезны всем. Столовые сорта винограда лучше всего употреблять в свежем виде, но из них можно готовить впрок джемы, компоты, сиропы, соки, морсы. В кулинарии виноград используют при приготовлении мучных блюд, а также подают к кушаньям из птицы и дичи. Молодые крупные листья винограда используют для завертывания мясного фарша (долма) из дичи и птицы.

Джем из недозрелого винограда. Недозрелый виноград хорошо промыть, дать воде стечь, засыпать сахаром, положив в низкую кастрюлю, и оставить на 1 час. Прокипятить на сильном огне в течение 15–20 минут. Вместе с пенкой собрать косточки, всплывшие наверх. В горячем виде разлить в маленькие банки, предварительно обдав их кипятком, закрыть крышками, закатать и перевернуть вверх дном. На 1 кг *винограда* 800 г *сахара*.

Компот из винограда. Выбрать мясистый виноград с прочной кожицей, чтобы ягоды слишком не разваривались. Промытые ягоды сложить в банку и залить сиропом, приготовленным из воды и сахара. Закрыть крышкой. Стерилизовать при температуре 80 °С 20 минут. Закатать в банки и перевернуть их вверх дном. На 2 кг *винограда*: 1 л *воды* и 400 г *сахара*.

Виноградная диета Джоанны Брандт для очищения организма и против рака

Польза винограда еще много веков назад была известна врачам. Более активно о пользе виноградного питания стали говорить начиная с середины XIX века, и, наконец, в начале XX столетия о винограде стали известны новые факты. В 1920 годах медсестра из ЮАР *Джоанна Брандт* (американка) искала натуральные способы лечения онкологических заболеваний, поскольку у нее обнаружили **рак желудка**. Долговременные поиски привели к виноградной диете, с помощью которой она вылечилась. В 1928 году Брандт даже выпустила книгу, в которой рассказала о пользе винограда и о способах лечения рака с его помощью. Благодаря Джоанне Брандт монодиеты стали практиковаться повсеместно, и не только виноградные: все, которые в настоящее время известны для похудения или очищения, обязаны своим появлением именно ей.

На сегодняшний день эта диета рассматривается натуропатами как методика для восстановления жизненных сил, детоксикации организма, которая также прекрасно действует на пищеварение. Виноградная диета подходит взрослым людям, хорошо переносится в подростковом возрасте, если вдруг в ней возникла необходимость. Особенно диета рекомендована людям с **заболеваниями крови и нервной системы**, потому что виноград не только очищает, но и успокаивает системы организма, гармонизируя их работу. Такое питание рекомендовано для тех, кто страдает от ревматических болей, от запоров, повышенного артериального давления, для предотвращения или лечения болезней желчного пузыря. После соблюдения виноградной диеты заметно обновляется кожа: она становится гладкой, свежей, сияющей, исчезает угревая сыпь.

Противопоказаниями к такому питанию является индивидуальная непереносимость: аллергия на виноград, а также беременность и сахарный диабет, поскольку этот фрукт содержит большое количество сахара. По той же причине нельзя считать ее диетой

для сброса веса. Ее можно соблюдать людям с избыточным весом, но также в целях очищения — не стоит ожидать от нее похудения.

Какие сорта винограда применять? Оптимальным вариантом является смешение нескольких сортов, потому что у каждого есть как достоинства, так и недостатки. Например, зеленый виноград более мягкий и легкопереносимый, но витаминов в нем меньше, чем в черном. Черный богаче полезными веществами, но в нем больше танина, который может раздражать и желудок, и кишечник. Выбирать, конечно, нужно по вкусу, по состоянию организма, но лучше всего ориентироваться на соединение сразу нескольких сортов. Разумеется, виноград должен быть без нитратов, поэтому стоит внимательно отнестись и к выбору места покупки винограда, который составит не просто основу, а станет единственным компонентом питания на срок до двух недель. Количество винограда, съедаемого в сутки, от 1 до 2 кг. Эту массу нужно разделить на 6–7 частей, чтобы съесть при возникающем чувстве голода.

Вот что писала Д. Брандт:

*«Хотя мне очень «повезло» в отношении серьезных заболеваний, я решила попробовать виноградную диету, так как слышала, что это отличный способ **очистки крови и похудения** на несколько фунтов в придачу. Так как я не самый сильный, волевой человек в мире, я уговорила мою подругу Сару вместе со мной побыть на виноградной диете. Она не была толстой, но хотела похудеть на 5 или 10 фунтов и извлечь пользу для здоровья от виноградной диеты.*

Виноградная диета длилась 5 дней. Я потеряла 5 фунтов, а Сара потеряла 4 фунта. Мы обе чувствовали себя свежее и здоровее.

Самым неожиданным побочным эффектом было исчезновение кисты, которая появилась, когда Сара была подростком. Если вы хотите похудеть, то виноградная диета, вероятно, не для вас. Ее очень трудно придерживаться, а через несколько дней вам становится плохо при одном виде винограда! Кроме того, потерянный вес, кажется, возвращается очень быстро. Сара вернулась к нормальной еде сразу после виноградной диеты, и через 10 дней она вновь обрела вес, который потеряла. Но если вы больны или просто хотите очиститься и дать вашей пищеварительной системе немного отдохнуть, я рекомендую виноградную диету.

Инструкции по виноградной диете

- Только вода и виноград могут употребляться в пищу.
- Воду нельзя принимать в течение часа после еды винограда.

- *Ешьте только виноград в течение всего срока диеты.*
- *Можно принимать свежевыжатый сок или пропустить через блендер, как хотите.*
- *Семена можно также есть.*
- *Ешьте столько винограда, сколько вы хотите, любого типа. Через несколько дней у вас могут возникнуть тошнота или головная боль, это происходит из-за высвобождаемых токсинов и не является основанием для тревоги, однако многие люди могут отказаться от диеты в этой точке.*
- *Перед началом виноградной диеты проконсультируйтесь со своим врачом. Удачи!»*

Джоанна предпочитала фиолетовый виноград конкорд с кожей и семенами и немного в меньшей степени красный и черный виноград, который содержит несколько питательных веществ, которые, как известно, убивают раковые клетки. Эти виды винограда также содержат питательные вещества, останавливающие распространение рака. Они также помогают детоксифицировать тело (удалять токсины).

Итак, оригинальная диета Джоанны Брандт включает 12-часовое ежедневное голодание, а затем 12 часов вы не потребляете абсолютно ничего, кроме винограда (и/или виноградного сока). Потребление винограда распространено по этим 12 часам, а не только во времена приема пищи. Другими словами, виноград/сок потребляется медленно за многие часы, а не быстро за 2 или 3 коротких приема пищи. После прохождения этой фазы диеты в течение нескольких недель наступают другие фазы, но первая фаза представляет наибольший интерес. Второй тип «голодания» для других 12 часов в день также включает воду, но также и включает виноградное месиво и/или виноград.

Два этих ежедневных «голодания», очевидно, не морят раковые клетки голодом до смерти, однако «водяное голодание» действительно имеет важную цель. Водное участие в голодовке делает раковые клетки «голодными», а затем они получают еду — виноградный сок, который содержит несколько главных, убивающих рак питательных веществ типа: эллаговая кислота, катехины, кверцетин, комплекс проантоцианидов, ресвератрол (дает окраску кожи фиолетового винограда), антиоксидант и осветлитель птеростилбен, селен, ликопен, лютеин, витамин B₁₇ (лаетрил, амигдалин) — один из самых противоречивых витаминов последних десятилетий

(в семенах), бета-каротин, кофейная кислота и/или феруловая кислота (вместе они убивают раковые клетки), галловая кислота.

Это — невероятный арсенал! Другими словами, водяное голодание используется, чтобы обмануть раковые клетки для потребления первой вещи, которая приходит. Виноград становится транспортным агентом для того, чтобы подать только что упомянутые яды в раковые клетки, означая, что раковые клетки «воруют» эти питательные вещества (которые оказываются ядовитыми для раковых клеток) у нормальных клеток!

Раковые клетки процветают на сахаре, а виноградный сок — фактически чистый сахар. Водяное голодание делает клетки голодными и, когда виноградный сок становится доступным, раковые клетки проглатывают сахар в виноградном соке или в винограде. Но поскольку клетки глотают сок, они также потребляют вещества, которые ядовиты для них. Подумайте о помещении яда в шоколадке и предоставлении этого голодному ребенку. Это точно то, что делает водяное голодание, сопровождаемое виноградным месивом, для раковой клетки. Раковые клетки «едят» во много раз больше глюкозы и другого сахара, чем потребляет обычная клетка. Плюс она ест гораздо больше полезных минералов и некоторых других питательных веществ, чем обычная клетка. Таким образом, комбинация потребления гораздо большего количества глюкозы, минералов и других питательных веществ плюс (водяное) голодание, делает фиолетовый виноград едой, исключительной борющейся с раком. Водяное голодание является абсолютно критическим для этого метода лечения, и им нельзя пренебрегать! Раковые клетки потребляют приблизительно в 15 раз больше глюкозы и другого сахара, чем обычные клетки. В 1931 году Нобелевская премия в медицине доктору *Отто Генриху Варбургу* была присуждена именно за это открытие. Это означает, что *виноградная диета лечения рака может поставить в несколько раз больше определенных, убивающих рак питательных веществ в раковые клетки, чем в нормальные клетки.*

Большинство альтернативных методов лечения рака равномерно распределяет их питательные вещества между злокачественными и нормальными клетками. Кроме того, чтобы быть уверенным, что пациент получает все главные питательные вещества-убийцы, виноградный сок должен включать *дробленные виноградные косточки*, чтобы получить олигомерные проантоцианидины и питательные вещества от фиолетовой кожицы (чтобы

получать мощный ресвератрол). *Фиолетовый цвет, такой как в фиолетовом винограде, имеет критическое убивающий рак питательное вещество, не найденное в других типах винограда.* Во времена, когда Д. Брандт написала свою книгу, преимущество фиолетового винограда не было известно. Кроме того, виноград должен быть с семенами (косточками). Это еще одно, о чем Джоанна Брандт, возможно, не знала. Более темный фиолетовый виноград лучше. Она предпочитала сорт конкорд, хотя есть фиолетовые сорта винограда, не уступающие конкорду.

Примечание. В США популярны исследования доктора нутропатии Джоанны Бранд, которая утверждает, что излечилась от рака, соблюдая сначала 3-дневный голод на воде, а затем съедая от 1 до 3 г винограда каждые 2 часа в течение дня (7 раз в день). В последующие годы публиковалось несколько исследований на эту же тему, но под давлением официальной медицины эти проекты были закрыты, хотя до сих пор никем не получена премия в 10 тыс. долларов, предназначенная тому, кто докажет, что виноград не лечит рак.

РЕЦЕПТЫ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Отвар из листьев винограда (1 ст. ложка на стакан кипятка) способствует выведению щавелевой кислоты из организма. Кроме того, отвар используется для полосканий при ангине и ларингите и для обмываний при кожных болезнях.

* * *

Настой из листьев винограда выводит шлаки и токсины и успешно очищает организм. 3–4 ст. ложки сухих виноградных листьев залейте 1 л кипятка, дайте настояться 15–20 минут. Пейте настой в течение дня вместо чая.

* * *

Коктейль (для улучшения пищеварения). Взять кисть *белого винограда*, отделить ягоды и взбить в блендере вместе с косточками, добавив кусочек *ананаса, зеленое яблоко и киви.* Этот коктейль можно пить перед или во время еды, особенно при употреблении мяса, он **стимулирует активность желудочно-кишечного тракта и улучшает пищеварение.**

* * *

Коктейль (для удаления шлаков). Ягоды с одной кисти *белого винограда* взбить в блендере с целым *апельсином* (без кожуры), мякотью *арбуза* и пучком *мяты*. Это прекрасное средство для начала разгрузочного дня или помощь организму вывести токсины на следующий день после обильной праздничной трапезы. Такая смесь почти на 30% покрывает суточную потребность организма в клетчатке и содержит уникальную комбинацию веществ, которая снижает уровень холестерина в крови, предотвращает воспалительные процессы и стимулирует выведение токсинов.

* * *

Настой из виноградных листьев выводит шлаки и с успехом применяется против **целлюлита**. 30–40 г *листьев винограда* залейте 1 л *кипятка*, дайте настояться в течение 15–20 минут. Пейте настой небольшими порциями в течение дня.

ЭКСТРАКТ ВИНОГРАДНЫХ КОСТОЧЕК ПРОТИВ РАКА

Косточки винограда содержат вещества, принуждающие к самоуничтожению клетки злокачественных опухолей кроветворных органов. Токсикологи из университета Кентукки в Лексингтоне вновь подтвердили антираковые свойства экстракта, полученного из виноградных косточек. Противоопухолевые возможности мякоти, кожуры и косточек винограда уже давно всерьез интересуют исследователей. В последние годы из разных лабораторий приходили сообщения, что косточковые экстракты подавляют размножение культур клеток **рака кожи, молочной железы, легких, желудка и других органов**.

Согласно последним исследованиям, экстракт из виноградных косточек обладает уникальным механизмом действия. Он способен угнетать жизнедеятельность раковых клеток, способен поддерживать здоровье мозга, улучшая познавательную деятельность и снижая риск развития слабоумия. Оказалось, что регулярное употребление красного винограда или добавок с экстрактом виноградных косточек имеет еще одно весомое преимущество. Как сообщает Natural News, ученые из Центра рака в Колорадо обнаружили, что экстракт виноградных косточек (ЭВК) эффективен в деле лечения **плоскоклеточного рака головы и шеи**. Этим видом рака страдает более полумиллиона человек во всем мире.

В исследованиях ученые обнаружили, что ЭВК вызывает повреждение ДНК раковых клеток и подавляет механизмы восстановления за счет активных форм кислорода. Его действие также проявляется стимуляцией апоптоза, то есть активирует программу самоуничтожения раковых клеток. В результате чего темпы роста некоторых видов рака снижаются до 67%.

Экстракт виноградных косточек создает неблагоприятные условия для развития раковых клеток, поэтому они не могут активно размножаться. Раковые клетки размножаются очень быстро, поэтому требуют определенных условий: адекватного кровоснабжения и поступления питательных веществ. Если одно из этих звеньев разрушается, происходит гибель раковых клеток.

Ученые предполагают, что косточки винограда будут эффективны против **лейкемии**, а также **опухолей груди, толстой кишки, легких, желудка и предстательной железы**.

Эксперты по питанию рекомендуют употреблять 150 мг экстракта, полученного из виноградных косточек. Это поможет поддерживать здоровье мозга и обеспечить организм оружием для борьбы с раковыми клетками. *(Опубликовано 08-02-2012 19:12).*

Во время эксперимента более чем три четверти раковых клеток погибли в течение 24 часов после воздействия экстракта из виноградных семян, фактически сами, уничтожив себя и оставив другие клетки невредимыми, сообщает АМИ-ТАСС. Они обнаружили, что виноградные семена активируют белок JNK, который регулирует клеточный сигнальный путь, ведущий к запланированной смерти клеток, или апоптозу.

Открытие имеет важное значение для включения защитных агентов при профилактике и лечении **гематологических заболеваний** и, возможно, других раковых образований, утверждают онкологи. Предыдущие эксперименты выявили положительные функции семян винограда против определенных **опухолей в матке**. Врачи заметили, что флавоноиды в винограде способствовали их сокращению и гибели раковых клеток. Предполагается, что в борьбе с **раком крови** будет применяться коммерчески доступный экстракт из виноградных семян в различных дозах. Чем выше была доза извлечения, тем быстрее происходил апоптоз (самоуничтожение), не влияя на работу здоровых клеток.

Как зафиксировали медики, основной процесс, благодаря которому вещества в винограде сопротивлялись клеткам рака в крови, — это

блокирование гена JNK. Специалисты также отмечают, что в винограде есть важные для здоровья человека витамины, минералы, клетчатка и даже протеины, благодаря которым он может использоваться как домашнее средство против множества недугов. Он является богатым источником витаминов А, С, В₆ и фолатов (производных фолиевой кислоты), а также важных минералов — калия, кальция, железа, фосфора, магния и селена. Виноград содержит флавоноиды, которые являются мощными антиоксидантами, уменьшающими ущерб, нанесенный свободными радикалами, и замедляющими процесс старения. Пигменты, содержащиеся в винограде, повышают общий иммунитет организма. Таким образом, виноград играет ключевую роль в предупреждении многочисленных заболеваний. *(Опубликовано 22 января 2009 года.)*

Также ученые из Онкологического центра Университета Колорадо обнаружили, что экстракт виноградных косточек уничтожает **76% лейкозных клеток** в течение 24 часов. При этом экстракт помогает сохранить здоровье нормальным клеткам. Ученые, исследовав не только виноград, но и продукты из него, сделали вывод, что все они являются противоопухолевыми препаратами, полезными для широких слоев населения.

Красный виноград и экстракт семян представляют собой сильную защиту для сердца и сердечно-сосудистой системы в целом, которая обеспечивает снижение воспаления, усиление метаболизма холестерина и триглицеридов. Экстракт значительно укрепляет коллаген стенок сосудов, что предотвращает разрывы капилляров, предотвращает синяки, в том числе и сосудистые звездочки. В экстракте обнаружены сильные антикандидозные соединения. Некоторые виды кандиды бурно развиваются в пищеварительном тракте или околоносовых пазухах, при ослабленном иммунитете.

Самым ценным продуктом, который можно получить из красного винограда, является вытяжка из самого «сердца» винограда — экстракт виноградных косточек. Именно в семенах этого древнейшего растения природа сосредоточила великую целительную силу, способную защитить современного человека от самых опасных болезней цивилизации.

Белый виноград содержит их намного меньше. Проантоцианиды красного винограда содержатся не только в косточках, но и в соке, и в кожуре. Красный виноград превосходит белый по антиоксидантной защите более чем в 12 раз!

ПОЛИФЕНОЛЫ ВИНОГРАДА

Французские ученые описали различные эффекты высоких и низких доз полифенолов. Очень высокие дозы антиоксидантных полифенолов **предотвращают злокачественные опухоли, препятствуя формированию новых кровеносных сосудов, необходимых для роста опухоли.** Полифенолы содержатся в красном вине, фруктах, овощах и зеленом чае.

В относительно низких дозах те же самые полифенолы оказывают положительный эффект при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, облегчая рост кровеносного сосуда. Количество полифенолов, необходимых для этого эффекта, эквивалентно только одному стакану красного вина в день или простому соблюдению здоровой диеты, включающей фрукты и овощи, содержащие полифенолы. Эта диета известна как *средиземноморская диета*. Согласно авторам, для противоракового эффекта необходима доза полифенолов, содержащаяся в бутылке красного вина. Такое количество алкоголя вредно, однако исследователи предполагают, что извлеченные из растений или красного вина полифенолы можно преобразовать в безопасную таблетку. Использование полифенолов растений в качестве лекарства представляет важные преимущества, поскольку они обладают хорошим профилем безопасности, имеют низкую цену и могут быть получены в любом уголке планеты.

Так что же такое полифенолы? Это огромная группа растительных химических соединений, характеризующихся наличием более чем одной феноловой группы. Полифенолы участвуют в фотосинтезе, дыхании, росте растений, формировании устойчивости к плохой экологии, в том числе к возбудителям инфекционных заболеваний, отвечают за пигментацию растений. Съедая ягоду винограда, выпивая стакан виноградного сока или бокал сухого виноградного вина, мы не только получаем удовольствие, калории, пополняем запасы микроэлементов и витаминов, но и обогащаем свой организм полифенолами. Попадая в наш организм, полифенолы контролируют и нормализуют процессы обмена веществ на клеточном уровне, и, как показывают многочисленные научные исследования последних лет, их положительное воздействие трудно переоценить. Полифенолы могут поглощать и нейтрализовывать свободные радикалы и останавливать цепные реакции. Не так давно под кожицей красного винограда обнаружили

очень важный флавоноид **ресвератрол**, наличием которого, по мнению ученых, в основном и объясняется знаменитый «французский парадокс» (низкий уровень сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний при достаточно жирной диете и большом употреблении вина).

Действие полифенолов на организм многосторонне и не ограничивается профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Так, например, антоцианы и транскумаровая кислота обеспечивают антибактериальное действие; флавоноиды, совместно с аскорбиновой кислотой, участвуют в процессах окисления и восстановления, увеличивают упругость кровеносных сосудов, укрепляя их стенки, способствуют накоплению витамина С в печени и надпочечниках. Прочианидины влияют на синтез и выброс в кровь многих веществ, вызывающих воспаление: гистаминов, простагландинов и т. д., таким образом, можно отметить и противоаллергический фактор действия полифенолов, а также их ранозаживляющие свойства. При производстве виноградного вина порядка 63% всех фенольных веществ виноградных семян и кожицы переходят в вино, поэтому виноградное вино можно считать одним из самых эффективных природных лекарств, конечно, при условии соблюдения оптимальной дозы его потребления. Крупнейшие зарубежные специалисты (*Гронбайек, Манвайлер, Гаджиано, Харт и др.*) в результате масштабных исследований, охвативших около 300 тыс. человек, пришли к однозначному выводу: при употреблении ежедневно 150–200 мл сухого красного вина действительно снижается риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, полифенолы виноградного вина обладают противолучевым эффектом: выводят радионуклиды из организма.

Однако многие ученые озабочены перспективой научно-обоснованной алкоголизации и проводят интенсивные исследования, стараясь доказать, что полифенольные соединения и ресвератрол можно найти не только в вине. В частности, считается, что ежедневное потребление 125 мл концентрированного виноградного сока повышает антиоксидантную активность плазмы крови и хорошо защищает липопротеины низкой плотности («плохой» холестерин) от окисления. Но факт остается фактом: регулярно употребляемое в малых дозах красное виноградное вино защищает сердечно-сосудистую систему.

Сейчас из винограда изготавливается лекарственный препарат *натуроза*, который вводится внутривенно при острых потерях крови,

коллапсе, шоке. Натуроза повышает давление крови и уменьшает проницаемость сосудистых мембран, способствует усвоению сахаров сердечной мышцей. Разработана пищевая добавка *эноант*, представляющая собой концентрат полифенолов винограда, которая дает хорошие результаты при терапии сердечно-сосудистой системы, в частности при реабилитации больных после инфаркта.

Вино и виноград ПРОТИВОСТОЯТ РАКУ ТОЛСТОЙ КИШКИ

Ученые из Университета штата Колорадо (США) выяснили, что благодаря своим свойствам вино и виноград способны препятствовать развитию рака толстой кишки. При этом наиболее выраженный противораковый эффект достигается при употреблении красного винограда с кожурой и косточками. Руководитель работы *Джайрам Ванамала* отмечает, что находящиеся в винограде в правильной пропорции вещества активизируют ген, заставляющий опухолевые клетки в толстой кишке самоуничтожаться. Примечательно, что эти соединения нетоксичны и совершенно безопасны для здоровых клеток. Губительны они только для раковых образований.

Ранее исследование влияния вина на раковые заболевания человека проводил совместно с Центром профилактической медицины города Нанси доктор *Серж Рено*. Он считает, что вино как профилактическое средство против сердечно-сосудистых заболеваний и рака окажет благотворное влияние только в том случае, если мужчины будут потреблять около трех бокалов вина (примерно 300–400 мл) в день, а женщины — в 2 раза меньше. Интересно, что в своей работе доктор Рено подвел итоги 15-летних наблюдений за 34 тыс. пациентов, проходивших обследование и консультации в Центре профилактической медицины в г. Нанси.

Американские медики подошли к вопросу серьезнее и призвали общественность не увлекаться спиртными напитками. Исследователи полагают, что вещества можно «поставлять» напрямую в кишечник в виде пилюль, покрытых пектином. Пектин не переваривается в верхних отделах кишечника, но разлагается в толстой кишке, высвобождая противораковые средства. Кроме того, уже сейчас разработаны многочисленные пищевые добавки, содержащие все необходимые вещества. Было замечено, что употребляю-

щие их люди, кроме прочего, ощущают прилив дополнительной энергии, ясность мысли и общее улучшение самочувствия.

В своих очередных исследованиях Джайрам Ванамала намерен выяснить, можно ли с помощью соединений из винограда убивать стволовые раковые клетки. Дело в том, что с большинством клеток они справляются, но, к сожалению, не со всеми. При этом, если в толстой кишке остаются стволовые раковые клетки, то велика вероятность рецидива онкозаболевания. Клетки, находящиеся у истоков ракового заболевания, и стволовые клетки имеют много общих черт: в частности, это неограниченная продолжительность жизни и способность давать начало клеткам других типов. Именно поэтому их называют раковыми стволовыми клетками. Гипотеза о существовании немногочисленной популяции раковых стволовых клеток, запускающих онкологический процесс, получила распространение еще в 50–60-х годах прошлого столетия. *(Журнал «МЕД-инфо. Мир здоровых новостей», ноябрь 2012 года)*

В последнее время во многих странах налажено производство безалкогольного вина, нашедшего широкое лечебное применение. Технология его легко объяснима, но довольно трудна, поэтому безалкогольное вино пока дорогой продукт. Схема его изготовления такова: из молодого виноградного вина в вакууме отгоняют спирт (оказалось, что он улетучивается самым первым из всех компонентов), остается кисловатый бодрящий напиток, сохраняющий катехины, пектины, сахара, кислоты (в том числе аминокислоты), весь витаминный комплекс, микроэлементы и другие полезные вещества. Безалкогольное вино нашло спрос при лечении алкоголиков, для реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда, при воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Его считают общеукрепляющим средством, нормализующим обмен веществ. Если же безалкогольное вино насытить углекислым газом и слегка подсластить, получится освежающий приятный напиток, полезный и больным, и здоровым людям.

ВЕРА ПОБЕЖДАЕТ РАК

Вы уже знаете, что человек — это биоэнергетическая система, часть Космоса, с которым он неразрывно связан. Мы знаем, что нас окружают электромагнитные волны, хотя видеть их не можем. Точно так же дело обстоит и в науке, изучающей тело человека: невозможно дотронуться до его биополя, или ауры, энергополя, эфирного тела, или души, наконец (называйте все это как угодно!), но уже есть приборы, которыми все это наблюдается, измеряется и фотографируется. Не считаться с существованием такого рода явлений не осмелится, пожалуй, никто. Одними из первых это признали священники. Они предложили лечить сначала душу, и только потом — тело. И оказались правы.

О раке

*Свирепствовать способен рак
Там, где безбожие и мрак.
Болезнью века называют
Неизлечимый и коварный рак
И, как убийцу, осуждают;
Он — человечества смертельный враг.
Причины рака изучают;
Он — камень преткновения умам:
Гипотез много выдвигают,
Но в практике пока что стыд и срам
Стоит на месте воз поныне
И будет долго там же он стоять;
Бесплодность кроется в причине:
Не там, где ищут, надо суть искать.
Согласно Божьему веленью,
Апостол Павел миру указал:
Причина рака в нарушение
Святых библейских нравственных начал.*

И. Бединский

Жил прекрасный народный целитель *Евгений Лебедев*, не так давно ушедший в мир иной. Им написано несколько книг, посвященных именно исцеляющей силе веры при любых заболеваниях, в том числе онкологии. Используя опыт народной медицины, отечественных и зарубежных ученых, исследователей, таких как *А. Дорогов, М. Гоголан, Х. Кларк, К. Моэрман, Г. Шелтон, Кацудзо Ниши* и многих других, он разработал и испытал систему лечения онкологических и многих хронических болезней на себе и на многочисленных пациентах. Своей лечебной практикой он доказал, что перейдя на макробиотическое (постное) питание, используя специальные очистительные и лечебные схемы и ведя праведный образ жизни, можно добиться значительных успехов в лечении тяжелых недугов, которые неподвластны традиционной медицине. Но прежде всего Евгений Геннадьевич уделял внимание исправлению образа жизни болящих по заповедям Христовым, покаянию в содеянных грехах. Примерами Божией помощи в исцелении болезней искренне кающихся сокрушенным сердцем пронизаны все его книги. И напротив, не меняющим греховного поведения, уповающим лишь на свой кошелек и полагающимся на одну лишь официальную медицину надежды на выздоровление остается совсем немного...

Несмотря на то что он жил на Украине, книги его изданы в России и их можно купить. Они есть в Интернете. Совсем недавно в журнале «Природа и человек» (№ 4, апрель 2015 года) была напечатана прекрасная статья П. Козлова о Лебедеве и его книгах, со схемами лечения от рака и очищения организма. Я приводить эти схемы не буду, дабы не допустить описок, да и схемы достаточно обширны, но тот, кому это нужно, сможет их найти. Главное, вот что подчеркивал Лебедев: «Только приобщившись к православной литературе, узнав историю Церкви, прочитав святоотеческие предания, Ветхий и Новый Заветы, узнал, что всю жизнь, по сути, был сыном мира сего и рабом греха. Верил в Бога, но Богу и словам Его не верил и не исполнял их». Из Завета он узнал, что «смерть грешников люта». А еще то, что блудники и блудницы наследуют «гниль и черви и дерзкая душа да истребится». Узнал также, что «Бог не желает смерти грешника» и что «жизнь человека не зависит от количества его имущества», а зависит только от исполнения им закона Божьего и Его же воли.

Лебедев считал и доказывал, что в биологическом плане рак вызывается ослаблением иммунной системы различными

паразитами, живущими в человеке, от больших глистов, поселившихся в органах, до крошечных существ, обитающих внутри клеток. А в духовном плане причиной рака являются нераскаянные смертные грехи: совершая их, человек получает возмездие высших сил, которые делают его иммунную систему не способной бороться с паразитами, и они в прямом смысле слова пожирают его заживо. Классический пример из истории — смерть царя Ирода, который был известен чудовищной жестокостью. Он убил даже собственную жену и двух сыновей. По его приказу убили тысячи вифлеемских младенцев, среди которых, как он думал, был родившийся Иисус. Но однажды во время праздника, когда все прославляли Ирода, он «не воздал славы Богу» и за это «Ангел Господень поразил его». На пятый день он умер в страшных муках, «быв изъеден червями» (Деян. 12:23).

Так вот, раковые опухоли и метастазы — это не что иное, как скопления паразитов: червей, грибов, бактерий, вирусов и прочей инфекции, — таков главный вывод, который сделал Евгений Лебедев, проштудировав труды прогрессивных исследователей, у которых были лучшие результаты в лечении рака. А попытки онкологов уничтожить рак с помощью хирургических операций, облучения и химиотерапии — это такая борьба с симптомами болезни, которая усугубляет ее причину, еще больше ослабляет иммунитет. Поэтому больные, проходя классическое «лечение», получают лишь временное облегчение, и то не всегда, а потом болезнь закономерно возвращается в более тяжелой и мучительной форме.

Правильно, и я это говорю вам. Рак — это паразит, после химиотерапии он начинает зверски бороться на свое существование и шизогонирует, то есть размножается еще активнее. Вот только что услышал по телевизору фразу, что рак появляется ниоткуда, как бы не так, от ГРЯЗИ он возникает, которая заполняет наш организм — шлаки, нечистоты, патогены (паразиты, грибы, микробы), от ОБЕЗВОЖИВАНИЯ (здоровая клетка должна купаться в чистой воде), от ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК. Держите свой организм в ЧИСТОТЕ и будете здоровы...

«Сейчас все, кто покался, исповедал грехи, исправил жизнь и постится, принимает травы, тот выздоравливает. Кто себе на уме, кто бегаёт по гадалкам, ходит в секты, живет в блудных сожительставах, не плачет о детях, от аборта убиенных, у тех дела неважные. Все что-то мешает — то праздники, то несчастья, то неотложные

дела, которые почему-то важнее жизни и лечения. «Если Богу не угодно, все трудится», — говорит Лебедев. Читайте, друзья, его книги, исправляйте жизнь свою и выздоравливайте. Огромное количество случаев выздоровления лечившихся по Лебедеву раковых больных, которых врачи считали безнадежными, служит лучшим доказательством истинности его концепции!

Вот некоторые цитаты из книг Евгения Лебедева:

«Во время нашего лечения паразиты и бактериальные инфекции погибают, а вот после лечения в онкоцентрах — остаются. Поэтому и неизлечим рак. Потому вместо паразитов погибают больные после операций и химиотерапии с облучением в течение года. А как им не погибнуть, когда их отравили, прооперировали и облучили, а причину, главную причину — гнездо или гнезда паразитов — оставили.

...Например, грыжи позвоночника всегда, подчеркиваю еще раз, всегда вызываются шистосомой. Соответственно, проводя лечение, направленное против глистов этого вида, больной навсегда избавляется от грыжи Шморля, как и любой другой грыжи позвоночника.

*Есть уверенность, что все виды опухолей лимфатической системы появляются после того, как в ней появятся личинки цепней. Откуда уверенность? А больные и я их во время сбросов видим. И схемы подобраны для еще более надежного лечения **лимфогранулематоза и неходжкинской лимфомы**. А миграции личинок цепней в опухолях лимфоузлов наблюдаются сразу после того, как больной начинает прием сборов и сочетаний трав и препаратов. Наблюдаются в тех самых лимфоузлах, которые онкологи вырезают для биопсии. Они за 60 лет изучения рака ни разу их не выявили. А больные их видят. Видят массовый сброс цепней, а затем их личинок».*

«В семьях у больных всегда одно и то же — потомственный блуд, блуд мужа или жены (или того и другого вместе), отсутствие поста. ...Одно внебрачное соитие «награждает» участников 5–15 видами инфекций, а дальнейшее неграмотное лечение антибиотиками загоняет инфекцию в слизистые или органы и кормит грибки».

«Напоминаю еще раз, что самой страшной причиной поражения вашей мочеполовой сферы является блуд. Нынешнее растление молодых приведет к их повальной смертности в возрасте 40–50 лет. Слишком большое количество инфекций разрушает

организм с юных лет. В Ветхом Завете о нашем времени сказано так: «В это время нечистые женщины будут рождать чудовищ». Под нечистыми женщинами следует понимать блудниц. Пророчества Ветхого Завета исполнились и исполняются всегда. Надо помнить всю жизнь, что каждый из нас раньше или позже предстанет перед лицом Бога и будет держать ответ за свою жизнь.

Нам с вами, уважаемые читатели, нужно постараться самим не грешить и не болеть и детей своих сохранить от главной причины подобных заболеваний. У мужчин картина почти такая же, только количество инфекций разнится... Лечение мужчин очень похоже, но длится дольше и при наличии вредных привычек его можно даже не начинать».

Много людей, пролечившихся по Лебедеву, выздоровели. Очень вдохновляет, что лечение это очень простое и дешевое по сравнению с тем, что предлагает официальная медицина. Вот главные принципы оздоровления по Евгению Лебедеву, с которыми невозможно не согласиться:

1. Известно, что глисты и прочие паразиты «отчаянно нуждаются в трех органических соединениях: холестерин, половые гормоны (сами паразиты бесполо и для размножения им нужны половые гормоны), стеролы (гормоны роста, которые содержатся в мясе животных, и особенно их много в импортном мясе)». Без этих соединений не могут строить свое тело живущие в нас «хищники». И если мы откажемся от животной пищи, то лишим их пропитания. Поэтому первый совет Евгения Лебедева: *если вы хотите лечить рак, то откажитесь от мясомолочных продуктов*. Особенно от тех, которые продаются в магазинах: они напичканы гормонами, антибиотиками и всевозможной инфекцией.

2. Евгения Васильевича возмущало то, что онкологи советуют больным налегать на мясо и бульоны, прописывают гормональные препараты — как будто специально для того, чтобы вызвать бурный рост опухолей и метастазов.

3. Еще один принцип. Ослабленному паразитами организму катастрофически не хватает витаминов, микроэлементов и других полезных веществ, которых очень мало в нашей пище, состоящей в основном из суррогатов. Восполнить эту нехватку просто: надо отказаться от суррогатов, перейти на *растительную пищу*, богатую витаминами. Очень важно купить соковыжималку и делать соки из 4–5 видов овощей и фруктов (морковь, свекла, кабачок, яблоко, апельсин и т. д.), в которых содержится

более 600 видов полезных веществ. Пить их свежеприготовленными не менее 400 мл в день. Живущие в нас паразиты очень не любят горькие отвары и настои из лекарственных трав — *полыни, пижмы, зверобоя* и других. Поэтому желающим выздороветь придется пить не только соки, приятные на вкус, но и отвратительные горечи. [Кстати, сейчас появляется много сообщений о нежелательных последствиях от приема витаминов, вот, к примеру, что витамин С у курильщиков вызывает рак легких, у многих людей витамины вызывают аллергию и др. Я опровергнуть это не смогу, скажу только, что не потребляйте синтетические витамины, а ешьте больше натуральные овощи, фрукты, сыры. — И. П. Н.]

4. Прекрасным средством, усиливающим иммунитет, является дозированный холод. Евгений Лебедев предлагает очень простые процедуры — раздеваться до трусов и выходить на балкон в холодное время года: в первый день — на минуту, потом — на две и так далее. Вернувшись с балкона домой, надо закутаться в теплое одеяло и хорошенько прогреться. Уже через несколько дней таких процедур организм начинает выбрасывать накопившиеся в нем за много лет вредные вещества и различные виды инфекции через кожу, на которой появляются обильные высыпания. Чтобы усилить эти выбросы из больных органов, Евгений Васильевич предлагает делать компрессы — из *творога, раствора окиси магния, медного купороса* и других веществ, которые «любит» инфекция. Как правило, опухоли размягчаются, увеличиваются в размерах, прорываются и выходят с гноем через свищи. [В связи с этим постулатом как не вспомнить знаменитого Порфирия Иванова и моржей, купающихся в проруби. А купание на Крещение, после которого никто не заболевает! — И. П. Н.]

«Наверное, этих примеров достаточно, чтобы понять общие принципы оздоровления по Лебедеву, — пишет автор статьи. — Прошу обратить внимание: я дал их вовсе не для того, чтобы больные бросились применять на практике эти обрывки знаний, а чтобы поняли, чем отличается этот подход от общепринятого «лечения» раковых заболеваний. Если они поверят Евгению Лебедеву и захотят проверить его систему, то будут знать, что и где надо искать. Только изучив все три книги Евгения Васильевича, купленные в православном магазине или скачанные из Интернета, можно начинать борьбу с самым грозным недугом. Начинать осторожно, на свой страх и риск, потому что в случае осложнений спросить совета будет не у кого. Поэтому самое лучшее — разыскать

людей, которые вылечились по Лебеву. Их уже много в России. Есть даже врачи, которые проверили его методы на себе и стали применять их в своей практике... А главная помощь, без которой вы никак не сможете обойтись, будет не от врачей, а... от Господа Бога. Евгений Лебедев был убежден, что только воцерковленный человек способен избавиться от самых тяжелых и запущенных раковых заболеваний. Он должен строго соблюдать заповеди, исповедоваться и причащаться, вести православный образ жизни — тогда ему поможет Бог, милосердие и могущество Которого безграничны».

Схемы Лебедева имеют убедительное научное обоснование у исследователей, на труды которых ссылается Евгений Васильевич, а растения, которые он предлагает использовать, проверены веками в народной медицине: *пижма, гвоздика, овес, тыквенное масло, шиповник, овощные соки, кора крушины, ромашка* и др. Следовать этим схемам необходимо очень тщательно и методично, не отступая ни на шаг от рекомендаций, выработанных согласно огромному практическому опыту.

ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА

После того как вышла моя книга о перекиси водорода, прошло больше 10 лет, но до сих пор идут споры о том, полезна она или вредна. Потому что люди в нашей стране получают информацию, в основном, из телепередач. И на телеканалах запугивают людей, внушают им, что перекись водорода пить вредно, или этот вопрос вообще замалчивают. И современные врачи привыкли жить по инструкциям, утвержденным в высших инстанциях: ни шага влево, ни шага вправо... И как всегда, что-то новое, не по учебникам и инструкциям, вызывает у них отторжение... Мне часто приходилось участвовать в телевизионных программах, ведущие которых целенаправленно пытаются унизить, «пнуть ножкой»... Спрашивается, для чего пригласили? А чтобы программа имела вес... А я зачем иду, зная, что все повторится? А затем, чтобы хоть немного донести до вас правду, хотя и частично вырежут... К примеру, меня часто приглашали в программу *Г. П. Малахова* (помните, была такая, и рейтинг был высокий, но и его пнули ножкой), но неизменно просили меня не говорить о перекиси водорода... И в этом не вина ведущих, а указание свыше...

В последних публикациях я заявляю, что сейчас существует «медицина болезней». Этой медицине нужны только больные люди, а здоровые не нужны. Я, работая 30 лет в космонавтике, всю жизнь искал, как из больного человека сделать здорового. Это называется «медицина здоровья». И за 50 лет космической эры ни один космонавт не заболел во время полетов, которые продолжались от 1,5 до 2 лет. Это о многом говорит...

Вернемся к перекиси водорода. Это элементарная физиология, по которой живет человек. Рассмотрим, что происходит у нас в организме, в котором есть всё. Многие врачи знают, что резервные возможности организма в 8–10 раз сильнее любого повреждающего фактора, в том числе и вирусов. Причем бороться против

вирусов невозможно. Так как на самом деле вирусы являются нашими родственниками. Они возникли на Земле еще до появления человека. Есть такая теория, что вирусы являются нашими предками. А сейчас, к примеру, разрабатывают вакцины против «свиного» гриппа. Повторю: бороться против вирусов невозможно. Это живое существо. Каждый вирус — это маленький организм, который видно только в микроскоп. Против кого мы боремся? Самое интересное, что в организме находится система, которая регулирует все, что в организме нарушается. И сам человек является вредителем собственного здоровья. Не так ест, не так пьет...

Так вот, в организме существует система, которая убивает все, что мешает человеку быть здоровым. Это сложная система. Часть этой системы вырабатывает красные кровяные тельца — эритроциты, лимфоидная ткань — антитела, своего рода противоядие против всего, что мешает нормальной жизнедеятельности организма. Лимфатическая же система — это наша «канализационная система», которая собирает остатки продуктов переработки пищи и нейтрализует их в лимфоузлах. При нарушении работы этих систем увеличивается токсикоз всего организма, что приводит его к закислению и к активации любой патогенной микрофлоры.

Врачи понятия не имеют, где находится иммунная система. Они говорят об иммунодепрессантах, об иммуностимуляторах, об иммуномодуляторах и т. п. Но они не знают, что *3/4 клеток иммунной системы находится в желудочно-кишечном тракте*. В частности в тонком кишечнике, где находится лимфоидная ткань. Это лимфоциты, гистиоциты. И они в результате биохимических энергетических реакций образуют из молекулярного кислорода и воды перекись водорода.

А зачем она нужна? *Это самый мощный антиоксидант*. То есть в процессе биохимических реакций происходит окисление продуктов. При окислении продуктов образуются окислы и закиси, и чем их больше, тем хуже. При этом образуются свободные радикалы. Это атом или группа атомов, которые содержат, по крайней мере, один непарный электрон. А если электрон непарный, то другой атом или молекула с легкостью присоединяются к нему. Возникает химическая реакция, способная принести большой вред организму. Эти агрессивные свободные радикалы пожирают не только старые отжившие больные клетки, но и живые.

Свободные радикалы обычно присутствуют в организме в небольших количествах. Некоторые из них производятся иммунной

системой, и здоровый организм контролирует их. Они должны быть в определенном процентном соотношении с нормальным кислородом.

Это тот же кислород, но который потерял один электрон в результате биохимических реакций. Он хочет восстановиться и отнимает его у других клеток. Они начинают восстанавливаться. Чем больше свободных радикалов, тем быстрее возникает любое заболевание, включая онкологию.

Академик *Владимир Петрович Скулачёв*, советский и российский биохимик, доктор биологических наук, ищет ионы (так называемые ионы Скулачёва), действующие против свободных радикалов. А зачем с ними бороться? Свободные радикалы нам нужны, предотвратить их возникновение нельзя, это результат окислительно-восстановительного процесса. Они разрушают вирусы и бактерии. Другие свободные радикалы участвуют в производстве важных гормонов и активации необходимых для жизни ферментов. Свободные радикалы нужны организму для производства энергии и разнообразных субстанций, в которых он нуждается. Но их количество не должно превышать норму.

Перекись водорода убивает все, что мешает человеку. Это действие антиоксидантной системы. В результате улучшается течение окислительно-восстановительных процессов, количество свободных радикалов уменьшается до нормы, которая должна быть в организме.

Я предлагал в любой клинике провести сравнительное лечение. Одну группу больных лечили бы по методам официальной медицины, а другую — по предлагаемой мною методике. Ни одна клиника не согласилась провести подобный эксперимент. Почему? Потому что перекись водорода даже в рублях стоит очень дешево. А в клиниках лечение обходится очень дорого, причем не в рублях, а в долларах. Кто же откажется брать с больных большие деньги, говорить им, что они делают все возможное, но вылечить не могут? А Неумывакин берет дешевую перекись водорода, начинает лечить, и человек выздоравливает. А за этим стоит система официальной медицины, превращающаяся в бизнес, о чем мы говорили в разделе «Онкология и бизнес», с. 96).

Откуда берется перекись водорода в организме? Я повторяю: клетки иммунной системы из молекулярного кислорода и воды производят перекись водорода, что происходит в тонком кишечнике в лимфоидной ткани. Когда потребуется, перекись водорода

разлагается на атомарный кислород и воду. И это все. В сложнейшем организме самостоятельно действует собственная антиоксидантная система. Ничего не надо придумывать. Но желудочно-кишечный тракт должен работать очень хорошо. Для этого надо знать, что есть, когда есть, как пить.

В своей книге «Перекись водорода» я рекомендовал выпивать (**натошак!**) 3 раза в день по стакану воды с добавлением всего 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода. Сейчас я рекомендую в каждый выпиваемый **натошак** вами в течение дня стакан воды добавить 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода. *Если человек выпьет в день 10 стаканов воды, то получится 100–150 капель перекиси.* Больному человеку это необходимо как воздух, и то даже мало.

Перекись водорода выполняет в организме то, что уже заложено в организме Природой. Но у больного человека, а вы для меня после 25–30 лет больные люди, желудочно-кишечный тракт — как канализационная система, которая собирает всю грязь, она уже не работает и требует очистки. Но вас никто не чистит, медицина в этом не заинтересована. Это я нашел, что вам нужно после 20–30 лет хоть 1 раз в 3 недели очищать желудочно-кишечный тракт. Дело в том, что перекись очищает, она способствует переокислению, разрушению и выведению того, что в организме залежалось. И может уничтожить то, что мешает человеку жить, в том числе излишек свободных радикалов.

Таким образом, *вы берете на стакан воды от 10 до 15 капель 3%-ной перекиси водорода. Но запомните, что пить надо минимум за 20–25 минут до еды или через 1,5–2 часа после еды.*

В моей практике был случай, когда гриппозный больной решил применить на 3/4 стакана воды 30, а затем 50 капель перекиси водорода вечером, а утром уже был здоров. Возникает вопрос, если постепенно увеличивать процентное содержание перекиси водорода от 0,1% до 0,3%, и даже до 0,5%, это может оказать положительный эффект при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в том числе при раке. Но пить надо сразу, перекись через 15 минут разлагается. По этой же причине нельзя оставлять открытой бутылку с перекисью, через 30 минут там будет вода. Удобнее использовать пластиковую бутылку вместимостью 100 мл, из которой можно капать. Ее также нужно сразу же закрывать.

Если после приема перекиси водорода появятся какие-либо дискомфортные явления, боли, тяжесть и др., то на 1–2 дня прием

прекратите или снизьте дозу до 3–5 капель. При использовании перекиси следует принимать витамин С (один зубчик чеснока в день решит эту задачу).

Я предлагаю вводить 0,1%-ную перекись водорода **внутривенно**, но это официальная медицина запрещает. Поэтому делать это в домашних условиях не надо. Хотя я это делаю, и делал много раз публично среди медиков. В течение многих лет делает это и А. Р. Ситников, один из старейших кардиохирургов страны, у себя в больнице в Ижевске при лечении больных, что приносит успех. Он берет 5, 6 и 8 кубиков перекиси водорода и вводит в 200 мл внутривенного раствора. И с помощью одноразовой системы вливания этот раствор вводится в кровь со скоростью 60 капель в минуту. Это можно делать каждый день или через день. На место введения перекиси в вену надо наложить холодный компресс, так как это вызывает ее затвердение. Следующий раз капать надо в другую вену, а эта пусть отдыхает.

Однако хочу предупредить: внутривенный вариант использования перекиси водорода желателен *только под наблюдением врачей*. Некоторые из них — а их становится все больше — вначале на свой страх и риск проводят подобную процедуру, а затем уже не могут без нее обходиться. Вам же, читатели, могу только посоветовать искать таких врачей.

Из отзывов пациентов

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

Так как внутривенное введение перекиси водорода капельно официальной медициной игнорируется, пропагандисты этого метода нашли еще один путь введения перекиси водорода — клизмой. Я этот метод в своей практике использую уже более 10 лет. В газете «Здоровый образ жизни» (№ 8 за 2005 год) ректальный метод введения перекиси водорода подробно изложен *Э. Поздеевой*, ученицей доктора народной медицины, профессора, основоположника и исследователя направления — висцеральная терапия — массаж живота — массаж внутренних органов через переднюю стенку живота, *А. Т. Огулова*, удивительного человека, с которым свела меня жизнь более 15 лет тому назад на пути возрождения традиционной народной медицины. Только в этом интервью не указана дозировка перекиси. Метод этот имеет ряд преимуществ: им может воспользоваться каждый самостоятельно, без привлечения специалистов, потому что он очень прост.

Система для ректального введения перекиси. В аптеке покупается одноразовая система для переливания крови, игла на накопнике выбрасывается. На другом конце системы оставляем иглу, с помощью которой к системе подсоединяется флакон с физиологическим раствором (также покупается в аптеке).

Приготовление раствора. На 200 мл физраствора вначале берется 5 мл 3%-ной перекиси водорода, впоследствии (при отсутствии дискомфортных ощущений) можно увеличить количество перекиси до 10 мл, то есть вводимый раствор будет варьироваться от 0,07 до 0,15%.

Обязательные условия. Перед началом процедур желательно очистить кишечник. Достаточно простой способ: перед сном по 80 мл хорошего коньяку и касторового масла выпить залпом, для вкуса можно добавить 80–100 мл кефира. Кстати, этот способ очистки кишечника будет способствовать изгнанию глистов или профилактике глистной инвазии. Детям до 5 лет — по 10 мл коньяка и касторки, до 10 — по 20 мл, до 15 — по 30 мл, с добавлением кефира 100 мл. Прделав такую очистительную процедуру 5 дней подряд, можно приступать к клизмам с перекисью водорода. При этом перед каждой клизмой с перекисью надо сделать обычную клизму: 2 л кипяченой воды комнатной температуры с добавлением сока пол-лимона (или 1 ст. ложки яблочного уксуса), детям, соответственно, в 2 раза меньше.

Введение раствора. Смазать наконечник вазелином и поглубже ввести его в прямую кишку, лечь удобно на бок. Далее с помощью пластикового движка регулируем подачу жидкости со скоростью 60 капель в минуту. Перед введением раствор чуть подогревается до температуры 36–37 °С. Детям вводится меньшее количество: до 8 лет — 100 мл, до 15 — 150 мл. Делать клизмы через день, 9–12 процедур. Через 2–3 месяца повторить. При язвенном колите процедуру делать в меньшем объеме: взрослым 100–150 мл, детям 50–75 мл.

Внимание! После 3–4 процедур возможно незначительное повышение температуры, слабость и даже тошнота. Это связано с гибелью многих паразитов, за счет чего увеличивается общая интоксикация организма. Ничего страшного в этом нет: попейте больше чуть подсоленной воды, яблочного сока, различных сорбентов.

Этот метод в ряде случаев оказывается более эффективным, например, при лечении любых форм дисбактериоза, кандидозов, вирусных инфекций, уреаплазмозов, заболеваний женской и мужской половых сфер, атеросклероза, простатита, аденомы, аднексита, заболеваний легких, кист, миом, полипов, различных заболеваний почек, печени (в том числе гепатит С), поджелудочной железы, заболеваний нервной системы, в том числе рассеянного склероза и

болезни Паркинсона, начало которых, в первую очередь, связано с плохой работой желудочно-кишечного тракта, особенно с возникновением запоров, что является первичным в возникновении этих заболеваний. Нелишне напомнить, что проведение подобной процедуры будет служить хорошим подготовительным процессом нормализации репродуктивной функции (подготовка к беременности), восстановлению работы всех тазовых органов, кровотока и лимфотока.

Женщины могут использовать 3%-ную перекись для **спринцевания**. Например, вы можете взять 1/4 стакана воды, добавить туда 1–2 ч. ложки 3%-ной перекиси водорода и использовать эту смесь для спринцевания (если будет щипать, то можно перекиси добавлять чуть-чуть поменьше, 15–20 капель). Вода для спринцевания должна иметь температуру тела, 36–37 °С.

Женщины знают, как делать эту процедуру. Как-то ко мне обратился один из родственников, у которого жена после родов более полугода имела проблемы с менструальным циклом. Хождение по врачам не дало никакого результата. А нарушение гормонального цикла опасно: все должно идти по законам Природы. Она сделала всего два таких спринцевания, и все восстановилось. Перекись водорода убивает любых паразитов и микробы и восстанавливает нормальную микрофлору. Можно не ходить к акушерам и гинекологам и иногда делать эту процедуру самостоятельно.

Закапывание перекиси в нос. В 1/4 стакана воды добавляю 10–15, максимум 20 капель 3%-ной перекиси водорода, беру одноразовый 1–2-миллилитровый шприц, убираю иглу и набираю в него разведенную перекись. Затем, наклонив голову, ввожу содержимое шприца в одну ноздрю и втягиваю жидкость в себя вместе с воздухом.

Что при этом происходит? Эта половинка носа очищается, там много различных вредителей, перекись водорода все прочищает и убирает. Затем повторяете эту процедуру для другой половины носа.

Выделившийся атомарный кислород через решетчатую пазуху сразу попадает в головной мозг. Особенно это касается больных *рассеянным склерозом, болезнью Паркинсона* и прочими болезнями, мозг начинает лучше работать. Но при этом, конечно, надо пить в день 1,5–2 л воды.

Через 2–3 минуты необходимо повторить эту процедуру. Из носа начинает выделяться жидкость, (сморкаться при этом не надо,

просто выдуйте ее), комки грязи, слизи, гноя. Если выделительные процессы еще есть, то надо повторять эту процедуру 2–3 раза в день. Такая жидкость, конечно, попадает в легкие, а это уже лечение *астматического бронхита, пневмоний* и т. п. Кроме того, это лучшее средство для профилактики *простудных и гриппозных заболеваний*.

Во время эпидемий гриппа необходимо утром и вечером капать 3%-ную перекись водорода. В это время у человека много контактов с больными людьми в транспорте и на работе. Если человек будет капать 3%-ную перекись водорода, то болеть он не будет. Перекись водорода через 10–15 минут после закапывания перестает работать, но при этом активизируются защитные силы организма. У меня на службе было много подчиненных. Как только начинался осенний или весенний грипп, они после прихода на службу, не приступая к работе, сразу же капали перекись водорода. А люди в соседних отделах хихикали и говорили, что Неумывакин опять что-то придумал. Но в моем отделе не было больных гриппом, а в других — люди болели по 2–3 недели. И не надо использовать никакие вакцины.

Через 10–15 минут после закапывания вода с перекисью становится бесполезной и хранить ее не надо. Если хотите, то можете ее сразу же после закапывания выпить для пользы своего здоровья. Я сам так делаю, зачем добру пропадать...

Перекись водорода можно **капать в уши**, если вы глуховаты и уже в возрасте, то можно использовать такой же самый раствор перекиси водорода, как для носа. Как это лучше делать?

Надо взяться правой рукой поверх головы за левое ухо и потянуть его вверх и наружу, наклонить голову вправо, и левой рукой ввести раствор в ухо с помощью шприца. Из слухового прохода воздух выйдет, а жидкость залется. Затем надо помассировать козелок 0,5–1 минуту. Эту же процедуру надо повторить для правого уха с помощью левой руки.

Можно использовать раствор в пропорции 1 часть воды и 1 часть 3%-ной перекиси для удаления серной пробки в ухе. Иногда серная пробка затыкает барабанную перепонку и человек плохо слышит. В этом случае перекись в ухе шипит, разъедает серную пробку. Затем надо взять спичку с ваткой и осторожно эту пробку удалить. Иногда мы вытаскивали у людей такую пробку, и она была как свечка. После удаления пробки люди начинали слышать. Раствор тоже должен быть теплым.

Наружное применение. 1–2 ч. ложки 3%-ного раствора перекиси — на 50 мл воды (с последующим повышением концентрации раствора до 3% и даже больше). Используется в виде компрессов (держат 0,5–1 час), втираний в любые болезненные места (*область сердца, суставы и т. д.*), смазывания кожной поверхности при болезни Паркинсона, рассеянном склерозе, экземе, псориазе и др.

Если у вас *грибок на ногах* или в других местах или *бородавки* на теле и другие *высыпания*, то надо смазывать их 3%-ным раствором перекиси несколько дней, и они исчезнут.

При *раневых инфекциях, гнойных процессах, ссадинах* и т. п. перекись водорода способствует более быстрому заживлению. Как известно, хорошим дезинфицирующим средством при неглубоких ранах, порезах и трещинах, а также кожных заболеваниях являются квасцы. Эффективнее их применение будет в сочетании с перекисью водорода: в 10%-ный раствор квасцов (на 10 мл воды 10 г квасцов) добавить 1 ч. ложку 3%-ной перекиси водорода. Этот раствор является прекрасным средством для лечения *трофических язв, различного рода кожных проявлений, раневых поверхностей при лимфоденитах.*

Для **лечения меланом, наружных опухолевых процессов** можно приготовить перекись водорода из *таблеток гидроперита* (который можно приобрести в магазинах химических реактивов), начиная с 3%-ного раствора, а затем постепенно увеличивать концентрацию до получения 15–25–33%-ной перекиси. При использовании для этих целей обязательно ограничивать место нанесения перекиси от здоровой ткани.

Больной К, 83 г., раковая опухоль (размером с яйцо) на правом виске постоянно кровоточила. Проводимые врачами мероприятия были безрезультатными, и в дальнейшем они отказались что-либо делать. Самостоятельно решил, по моему совету, ставить тампоны, смоченные вначале 15%-ной, а затем 30%-ной перекисью водорода. Через неделю прекратила течь кровь, а через месяц исчезла сама опухоль. Поверхность правого виска стала чистой, как будто там ничего не было. Врачи не могли поверить, что таким образом была убрана опухоль, с которой они не могли справиться.

Использование перекиси водорода в ваннах. Мы, как правило, мало обращаем внимание на нашу кожу, а ведь площадь ее 2 м², и работает она, как почки и легкие. То есть через кожу мы тоже дышим, и через нее выводятся продукты метаболизма. Вот почему

после физзарядки, любой нагрузки, обильного потоотделения надо обязательно принять легкий душ, лучше контрастный. В противном случае вредные вещества снова окажутся в организме.

Очень хорошо действует на кожу прием ванн с перекисью водорода, кстати, уже давно официально рекомендуемых во многих странах: Англии, США, Канаде.

Для приема одной теплой ванны взять 5–6 пузырьков перекиси (по 40 мл). Время теплой ванны 30–40 минут, после чего в эту воду добавить горячей воды и вымыться. Только помните, что шампуни, мыла, особенно заморского происхождения, содержат в своем составе щелочи и, смывая с поверхности кожи кислый защитный слой, делают вас действительно «голенькими» для проникновения через кожу различных консервантов, инфекций. Используйте детское мыло, хозяйственное или дегтярное. Курс: 3–5 ванн через день, через полмесяца можно повторить. Хорошо бы добавлять в ванну полпачки соли.

Что дают ванны с перекисью водорода? *Нормализацию стула, изгнание глистов, нормализуют кожный покров при экземе, псориазе, дерматитах, трофических язвах, снимают боли в позвоночнике, суставах и мышцах.*

Внимание! При приеме ванн с перекисью может наблюдаться повышение температуры, появление розовых пятен на коже, легкое расстройство стула. Ничего страшного в этом нет, это признаки зашлакованности вашего организма, чем больше, тем выраженнее проявления этого. Здоровый же человек после такой ванны почувствует лишь облегчение.

Конечно, очень часто мне задают вопрос: *действительно ли перекись водорода может вылечить рак?*

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, тем более что после облучения в организме резко увеличивается количество свободных радикалов, что само по себе способствует образованию опухолей.

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.

Перекись водорода ни при приеме внутрь, ни при внутривенном вливании не является способом лечения рака. Но поскольку рак образуется только в бескислородной среде, а перекись водорода как раз устраняет это явление, то при онкологических заболеваниях перекись водорода может служить наиболее эффективным подспорьем для лечения. 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.

Практика показывает, что кислород является грозным оружием, уничтожающим раковые клетки, ведь раковые клетки возникают в бескислородной среде и в зашлакованном, грязном организме. Если же организм, начиная с желудочно-кишечного тракта, чист внутри и, следовательно, клетки достаточно снабжаются кислородом, раковые клетки в принципе не могут проявлять себя. Даже при **запущенной онкологии** я предлагаю этот метод, только используя *микроклизмы по 120–130 мл с добавлением 1–2 ч. ложек 3%-ной перекиси водорода*.

Вы теперь, в отличие от врачей, уже достаточно осведомлены, чтобы понять, что перекись водорода — это вещество органичное организму, так как она вырабатывается самим организмом и ничего плохого от ее дополнительного введения ожидать нельзя, только надо соблюдать осторожность при дозировках. Есть сообщения, что в США для придания сокам хорошего вкуса, клюквенного, брусничного, добавляют 0,1%-ный раствор перекиси водорода.

Не забывайте, что сама перекись водорода является хорошим *дезинфицирующим средством*: 1 ч. ложка 3%-ной перекиси на 1 л воды делает воду абсолютно стерильной.

Следует иметь в виду, что если применение перекиси водорода при острых состояниях оказывает эффект после нескольких процедур, то хронические заболевания, такие как бронхиальная астма, требуют длительного времени приема перекиси водорода, например 1–2 раза в неделю на фоне периодического приема внутрь и местного использования. Улучшается реология (текучесть) крови и, естественно, снабжение кислородом больных клеток.

Того же самого можно достичь с помощью обкалывания опухоли перекисью водорода или введения перекиси в место локализации опухоли. Наблюдались случаи, когда на фоне значительно уменьшенных доз химио- или радиотерапии, проводившихся в сочетании с внутривенным введением перекиси водорода и одновременным УФО крови, достигался более выраженный эффект с менее выраженными последствиями химио- и радиотерапии, что, конечно, заслуживает особого внимания.

Возможно и наружное воздействие на опухоль (находящуюся на поверхности) путем *накладывания компресса* неразведенной, начиная с 3%-ной и повышения концентрации до 15–30%, перекиси водорода, причем происходит выжигание опухоли, после чего на ее месте не остается никаких признаков, даже если опухоль имела кровотокающий кратер. Особенно это даст хороший эффект при таком тяжелом заболевании, как меланома.

Еще раз повторяю. Успешное применение перекиси водорода при **раковых заболеваниях** объясняется тем, что раковая клетка может жить только в бескислородной среде и атомарный кислород является для нее губительным. Как показала практика, противораковая терапия в сочетании с применением перекиси водорода более эффективна, чем без нее. Ведь без перекиси водорода практически в природе ничего не происходит, она лежит в основе всех физиологических, биохимических и энергетических процессов, протекающих в организме. Например, молозиво матери и женское молоко содержат много перекиси водорода, что служит запуском работы иммунной системы ребенка. Или, к примеру, действие знаменитого интерферона основано на том, что он стимулирует выработку клетками иммунной системы перекиси водорода.

Перекись водорода является *мощным регулятором доставки клеткам микро- и макроэлементов, того же кальция — клеткам головного мозга и лучшей их усвояемости, а также очистки от шлаков, окисляет токсические вещества, попавшие в организм как извне, так и образовавшиеся внутри самого организма, что, в свою*

очередь, повышает работу так называемых простагландинов, являющихся важнейшими структурными элементами всей иммунной системы. В настоящее время доказано, что лактобактерии, живущие в толстом кишечнике, также способны вырабатывать перекись водорода. Дело в том, что все болезнетворные микроорганизмы, так же как и раковые клетки могут существовать только при отсутствии кислорода. Это касается не только желудочно-кишечного тракта, но и органов малого таза, женской и мужской половых сфер и т. д.

Достаточно хороший эффект перекись водорода дает при инсулиннезависимом диабете и показывает положительную динамику при инсулинзависимом диабете.

Перекись водорода дана нам Всевышним, это наша защита от того зловредного, что нам мешает жить. Если бы перекиси водорода у нас не было, то никакие медики, каждодневно в телепередачах играющие на грани фола, не помогли бы людям своими советами. Иногда они говорят полезные вещи, но иногда мне страшно становится, как они дурят и обманывают телезрителей, защищая честь мундира официальной медицины. Они должны учить людей, как быть здоровыми, а этому никто не учит.

Я прожил долгую жизнь и все время искал способы, как оздоровить людей. Я это знаю, но когда я об этом рассказываю — это никому не нравится. Потому что той системе, которая на вас наживается и превращает в разменную монету, вы нужны только для того, чтобы обогатить эту систему за счет продажи вам лекарств, в которые я не верю уже 30–40 лет, кроме, конечно, неотложных.

Подробно о перекиси водорода читайте в моей книге «Перекись водорода. Мифы и реальность».

СОДА

О соде я уже говорил, но хочу повторить, уж очень это важный аспект поддержания здоровья. Пищевая сода (гидрокарбонат натрия) имеет формулу NaHCO_3 и с химической точки зрения представляет собой соединение катиона натрия и аниона гидрокарбоната. Она является уникальным щелочным средством, которое нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме и тем самым оказывает оздоравливающий эффект.

Если суммировать все, что известно о соде и ее использовании для лечения (БСЭ, т. 12, с. 200, 24, 634; Справочник терапевта, 1963, с. 463, 1973, с. 459, 746; *М. Машковский*. Лекарственные средства, 1985, т. 2, с. 113; Грани агни-йоги, т. 8, с. 88–100 и др., а также результаты собственной врачебной практики), то можно сказать, что это универсальное средство, которое решает многие вопросы, связанные со здоровьем.

Мы уже выяснили, что одной из важнейших причин возникновения заболеваний является нарушение кислотно-щелочного равновесия в результате его сдвига в кислую сторону. У человека есть единственный показатель, который в течение жизни должен быть всегда постоянным, это рН крови, равный 7,4. Снижение его даже до 7,25 соответствует сильному ацидозу, а при 6,8 наступает смерть. Причинами ацидоза (смещения кислотно-щелочного баланса организма в сторону увеличения кислотности — уменьшения рН) являются: различные яды в пище, воде, воздухе, лекарствах; нарушение приема воды, в частности, ее приема во время и сразу после еды; пестициды; а также психические яды, к которым относятся страхи, беспричинные тревоги, злоба, ненормативная лексика (матерные слова), курение, алкоголь, ограничение движений и другое.

При ацидозе наблюдается избыток натрия и недостаток калия. Это приводит к подавлению биохимических и энергетических

процессов в клетках, к снижению усвоения ими кислорода и, соответственно, их жизнеспособности и к развитию болезней, характер которых не имеет значения. Биохимикам известно, что в кислой среде организма снижается активность или прекращают работать все ферменты, гормоны, витамины, прекращается синтез и образование всех веществ, что нарушает все обменные процессы. В такой среде активизируется любая патогенная микрофлора, в том числе онкологические клетки.

Организм постоянно контролирует и управляет кислотно-щелочным равновесием, для этого в нем имеется ряд систем. Например, буферные системы крови, которые химически минимизируют изменения рН плазмы при внезапных изменениях кислотности. Для этого используется бикарбонат (сода), который является составной частью крови, что и поддерживает ее в щелочном состоянии. В организме количество бикарбоната находится в равновесии с содержанием углекислого газа, который является кислотным соединением. Если в кровоток поступает больше кислоты, то вырабатывается больше бикарбоната и меньше углекислого газа, и наоборот, если поступает больше щелочей, то вырабатывается больше углекислого газа и меньше бикарбоната.

Прием соды устраняет ацидоз, постепенно повышает щелочные резервы организма и сдвигает кислотно-щелочное равновесие в щелочную сторону. Происходит биохимическая активация воды, ее рН становится больше 7,4, и она становится электролитом. Именно из такой щелочной жидкости и образуются пищеварительные соки и вся межтканевая жидкость. Не менее важно то, что она восстанавливает электростатический потенциал эритроцита и его подвижность.

Оздоровляющее действие соды на организм уникально. Благодаря анионам угольной кислоты (HCO_3^-), содержащимся в соде, повышается щелочной резерв организма. Анионы выводят из организма через почки избыток анионов хлора и натрия, что приводит к уменьшению отеков и нормализации кровяного давления. В результате возрастает валентность тканевых буферных систем, создаются условия для прохождения катиона калия в клетку. В клетках восстанавливаются биохимические и энергетические процессы, лучше усваивается кислород тканями, что приводит к оздоровлению как каждой клетки, так и организма в целом. Эти результаты получили медики кафедры терапии Центрального

института усовершенствования врачей в Москве. Они изучали действие гидрокарбоната натрия при хроническом гломеруло-нефрите, пиелонефрите и почечной недостаточности.

Щелочная среда является основой нашего здоровья:

- при диабете значительно улучшаются обменные процессы и за счет активации эритроцитов улучшается работа клеток;
- сода нейтрализует различные яды, метанолы, этиловые спирты, ртуть, соли тяжелых металлов, радиоактивные изотопы;
- благодаря соде происходит ощелачивание, выведение отложений из суставов и позвоночника, из печек при подагре, ревматизме, мочекаменной и желчекаменной болезни, а также камней из печени;
- для отвыкания от курения помогает *полоскание рта 5–10%-ной содой, а держание во рту щепотки соды* вызывает отвращение к табаку. То же самое касается и алкоголя, который очень сильно закисляет организм.

Практически каждый человек имеет проблемы с зубами. А все дело в том, что в закисленной среде организма слюна тоже становится кислой. Это и способствует разъеданию эмали зубов и появлению различных проблем с ними. Стоматологи не говорят своим пациентам о том, что можно проводить чистку зубов с содой, добавив туда несколько капель перекиси водорода (*на 1 ст. ложку воды немного соды и 10 капель 3%-ной перекиси водорода*), то есть восстанавливать во рту щелочную среду. Зубы при этом станут не только белыми, но и здоровыми. Вместо этого врачи зубы сверлят, обтесывают, выдергивают, вставляют, преследуя при этом личную выгоду и обеспечивая себя, любимых, работой. Так же как и другие врачи, которые пичкают пациентов лекарственными средствами, которые, как химические вещества, усиливают процессы закисления. Сода убирает и другие проблемы в полости рта, в которой кислая среда. Рекомендуется проводить *полоскание полости рта содой в сочетании с 0,2–0,3%-ной перекисью водорода*.

Космонавты, попадающие впервые в состояние невесомости, испытывают вестибулярные расстройства. Для устранения этого явления мы с профессором *П. И. Сябро* (Днепропетровск) на основе хлористого калия и гидрокарбоната создали препарат, называемый *плавефин*, который используется не только в аптечке космонавта. Нам даже удалось его внедрить в медицинскую практику, и он является одним из лучших препаратов против «морской болезни».

Многие хозяйки знают, что сода очищает кастрюли и сковородки от грязи, жира и ржавчины. Официальная медицина ограничивается тем, что рекомендует принимать соду при изжоге. А почему никому ни разу в голову не пришла мысль, что при принятии соды внутрь можно также очистить и сосуды? Сошлюсь на собственный пример такого применения соды. Недавно я исследовал биохимические показатели крови. Двадцать с лишним лет назад они зашкаливали по всем параметрам. А сейчас они у меня оказались в норме, то есть в возрасте более 85 лет сосуды очистились содой. Оказывается, с помощью соды можно чистить не только кастрюли, но и свои сосуды, которые избавляются от всех жировых «залипаний», атеросклеротических бляшек, тромбов.

Я рекомендую *растворить соду в горячей (примерно 70–80 °C) воде (или молоке), немного остудить (примерно до 45–50 °C, чтобы не обжечься, и принимать внутрь за 20–30 минут до еды.* Именно такой прием дает эффект, которого нельзя добиться другими средствами. *К приему соды надо привыкать постепенно: сначала 1/4 ч. ложки на стакан горячей воды, на следующий день — 1/3, через 2–3 дня — 1/2, еще через 2–3 дня — по 1 ч. ложке без верха, а уже потом можно и по 1 ч. ложке с верхом.* Такой прием рекомендуется как с профилактической, так и, особенно, с лечебной целью **2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Пить соду можно только натощак, то есть желудок должен быть пустой.** Кстати, излишек соды выводится самостоятельно, при этом дополнительно промывая почки. Противопоказаний нет.

Так как вы в течение всей своей жизни закисляете организм, то, *принимая соду по 1 ч. ложке на 1 стакан горячей воды утром и вечером, вы предупреждаете развитие многих проблем со здоровьем. Если начали принимать соду, то делайте это 1–2 раза в день, ибо в течение дня организм закисляется тем или иным способом. В тяжелых случаях соду лучше принимать 3 раза.*

Соду можно принимать и с молоком. Известно, что холодное молоко плохо соединяется с клетками организма человека из-за своей чужеродности и сложности молекул, и потому оно считается вредным (кроме кисломолочных продуктов). А горячее (но не кипяченое) молоко с содой способствует лучшему всасыванию соды из кишечника и, реагируя с аминокислотами молока, образует целебные натриевые соли аминокислот, которые легче, чем сама сода, всасываются в кровь, повышая щелочной резерв организма.

Сода нормализует рН организма, способствует доокислению переработанных остатков пищи и за счет активации кислорода, да еще на фоне приема перекиси водорода, восстанавливает все биоэнергетические процессы независимо от имеющихся недугов. Необходимо отметить, что сода как щелочной элемент также является основой плазмы крови. Вот почему реаниматоры для восстановления всех систем организма вводят внутривенно 5–8%-ную соду. Опыт мой показал, что внутривенно можно вводить раствор соды до 20%.

Замечено, что при **онкологических заболеваниях**, которые возникают только в закисленной среде, при приеме соды **рассасываются опухоли**, так как организм ощелачивается, а в щелочной среде вся патогенная микрофлора погибает. В данном случае вначале надо *принимать соду утром и вечером по 1 ч. ложке без верха в течение 3-х дней, затем по 1 ч. ложке с верхом 2–3 раза в день. При тяжелых случаях соду принимают по 2 ч. ложки с верхом 3 раза в день в течение 2-х недель, а затем по 1 ч. ложке 3 раза в день. Обязательно натощак, за 20–30 минут до еды.* При улучшении состояния дозу можно уменьшить. Противопоказаний нет. Принимать соду можно всю жизнь. *Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °C). Использовать прохладную воду категорически нельзя!*

Также рекомендуется с целью поддержания рН в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2 раза в неделю делать клизмы 1 раз в день: 1 ст. ложка соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

Выщелачивание с помощью соды, или, иначе, растворение всех вредных отложений, способствует устранению всех проблем с суставами (остеохондроз, остеопороз, подагра, ревматизм), камнями в печени, почках, мочевом пузыре. Это также касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые, как я уже говорил, в кислой среде работать не могут.

При приеме соды с молоком молоко кипятить не надо, надо его нагреть до такой температуры (*температуру растворения соды и приема см. выше*), чтобы можно было пить. *На один стакан молока надо добавить 1 ч. ложку соды, размешать и выпить маленькими глотками перед сном.*

При ангине, тонзиллите, ларингите можно полоскать содой горло. В стакане горячей воды (примерно 80 °С) растворить 1/2 ч. ложки соды, 1 ч. ложку соли и добавить 3–5 капель 5%-ного йодного раствора или 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода. Этим составом полоскать горло 3–4 раза в день до полного выздоровления.

Для промывания носа. На 1/4 стакана воды взять 1/2 или 1 ч. ложку без верха соды, добавить 15–20 капель 3%-ной перекиси водорода. Взять одноразовый шприц без иглы, набрать 2–3 см³ жидкости и ввести ее в каждую ноздрию с одновременным втягиванием жидкости в себя. Затем слегка продуть ноздри и повторить процедуру еще раз. Одновременно жидкость через решетчатую пазуху во лбу попадает в мозг и вызывает ощущения покалывания. Это значит, что атомарный кислород из перекиси водорода начал активно всасываться мозгом. Часть жидкости попадает в легкие, что очень важно при астматическом бронхите.

Той же жидкостью и шприцем можно провести аналогичную процедуру для ушей, помассировать козелок ушной раковины, в результате постепенно улучшается слух.

В 1940–х годах академик Академии медицинских наук СССР О. Б. Лепешинская рекомендовала использовать содовые ванны в качестве омолаживающего средства.

В это время на фоне расцвета пенициллина, который является антибиотиком, ее буквально заклевали. В Европе уже 10 лет назад их нельзя было приобрести в аптеке, а в настоящее время полностью из лечения исключены пенициллин и антибиотики. А у нас эти препараты по-прежнему используются и их можно приобрести без рецепта.

Как принимать содовые ванны

Для лечения заболеваний суставов полезно чередование содовых и солевых ванн. На ночь.

1-й день — пачку соды на ванну. Температура воды 37,5–38 °С. Лежать 20–30 минут. Не обмываться до утра.

2-й день — полпачки морской соли на ванну, температура воды вначале 37 °С, постепенно довести до 38 °С, лежать до испарины на лбу, затем полежать еще 5–8 минут. Не обтираться, укутать все тело, кроме головы, как можно больше (хоть десять перин), начнется мощное потоотделение, с потом выходят шлаки. В такой тепловой «шубе» полежать 30–40 минут, затем обмыться просто водой, вытереться насухо и лечь

спать. Обратите внимание, что при солевой ванне температура тела повышается. Не бойтесь, это нормальная реакция организма на очищающую процедуру.

3-й день — содовая ванна.

4-й день — солевая ванна при температуре воды 38,5 °С. После появления испарины на лбу полежать 8 минут. Затем все по плану: укутались, лежали, обмылись и спать.

5-й, 7-й, 9-й, 11, 13-й дни — содовые ванны.

6-й день — солевая ванна при температуре воды 39 °С.

8-й, 10-й, 12-й дни — солевая ванна при температуре воды 40 °С, если позволит состояние. Температура тела может повыситься до 38 °С. Не страшно.

14-й день — солевая ванна при температуре 39–40 °С.

Таким образом, цикл: 7 содовых и 7 солевых ванн. Перерыв месяц и еще один цикл. Проблемы суставов должны отступить, так как должен восстановиться pH (7,4) и нормализоваться концентрация соли в крови (0,9%). Запомните: pH организма 7,4 и концентрация соли в крови 0,9% — основной закон жизни физического тела на Земле.

Имеются *противопоказания*: сердечно-сосудистые, неврологические заболевания. Проконсультируйтесь с врачом.



ПОСТУПКИ И НАМЕРЕНИЯ

У жизни черновиков не бывает. Всё сразу пишется набело.

Из заповеди Первотворца

Человек оказывается за все в ответе, и в первую очередь за свои поступки, мысли, от которых может быть хорошо или плохо людям и всему, что их окружает. А от того, какую энергию несут эти поступки и мысли, зависит непосредственно здоровье самого человека.

Работая с эмоциями, освобождая себя от негативного восприятия, вы в этот момент меняете свою судьбу в лучшую сторону. Нет, лучше сказать так: в этот момент вы увеличиваете в своем будущем позитивные сценарии вашей жизни. Именно так. Прямо сейчас, прямо сегодня вы можете начать влиять и прорисовывать свое будущее в позитивном ключе.

Но все требует контроля. Ваше будущее также нуждается в том, чтобы вы его контролировали своим отношением к нему, своим созиданием. Тренируясь в позитивном мышлении, в созидании, вы добиваетесь того, что ваши мысли и слова становятся сильнее. Точно так же, как человек, длительное время живущий в печали и несчастьях, может стать кликушей неприятностей для других. Тяжелые вздохи и ремарки таких людей по поводу и без вполне могут негативно отразиться на будущем других.

Этот же механизм усиления мысли и слова работает и позитивно. Это один из инструментов человека, а как он его использует — выбор его самого.

Все начинается в индивидуальном мире каждого от него самого. От него самого и зависит заканчивать идущий сценарий жизни или продолжать его. Это очень важно в аспекте развития заболеваний, в том числе и онкологических.

В любой момент жизни состояние тела человека — это воплощенная история пережитых и переживаемых им эмоциональных и физических травм, накопленного жизненного опыта, взглядов и представлений, недугов и заболеваний. Наше «Я» выражено как в психике, так и в теле, и оживить душу можно, воздействуя на телесные процессы. Поддерживать состояние телесности в надлежащем виде и жить в ЧИСТОМ теле, как в живой системе, — это правильный подход к жизни на Земле. Это способ быть здоровым. Возможность победить казалось бы неизлечимые болезни.

ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНЫЙ ПРИМЕР БОРЬБЫ С РАКОМ (методика Луизы Хей)

Наш организм — это система взаимодействующих органов. Органы связаны системами в единое тело, которое само знает, куда и сколько подать веществ, гормонов, витаминов и других «аминов». То есть получается, что тело человека — это самостоятельная структура, которая настолько уже развита и отлажена за мириады лет существования, что хозяин тела уже и не заботится о том, как эти системы работают. И поэтому любое вмешательство в работу систем дорого обходится тому, кто не умеет сам управлять той системой тела, которую он получил как ДАР, как подарок от Природы.

Полюбить себя!

Именно с этого, по мнению знаменитой американки *Луизы Хей*, автора нового метода оздоровления и книг по этой тематике, следует начинать тем, кто хочет исцелиться, быть здоровым, продлить свою молодость, самостоятельно решать свои внутренние проблемы и семейные неурядицы, достичь благополучия, жить счастливой и радостной жизнью.

Еще недавно, в советскую эпоху, считалось, что любить себя — плохо, это проявление эгоизма; хвалить себя тоже некрасиво, нескромно; стремиться занять руководящую должность, потому как ты это умеешь лучше других, — стыдно, недостойно: жди, когда тебя заметят... Жить лучше — мещанство и «вещизм». Стремиться обрести любовь — тоже мещанство, а заодно и нарушение постулата о «главенстве общественного над личным»... Удовлетворенность собой — отсутствие самокритичности, самовлюбленность и самолюбование. Главным постулатом был лозунг «равенство и братство», то есть живи, как все, не высовывайся...

И вдруг оказалось, что может быть и иначе. Что любить себя не только не стыдно, но и просто необходимо, «иначе ничего в жизни хорошего не получится», — говорит Луиза Хей. Что человек имеет право нравиться себе и любить себя таким, каков он есть, со всеми своими особенностями и недостатками. «Больше того, — заявила Луиза Хей, — каждый человек имеет право быть таким, какой он есть, и не должен этого стесняться и уж тем более стыдиться». К своим убеждениям она пришла через трудное детство, унижения, взлеты и падения, страшную болезнь.

Заболевание **рак**ом обратило ее внутрь себя самой и заставило увидеть клубок нераспутанных обид и другие несовершенства своей личности именно с позиций духовного развития человека. Она пришла к всепрощению и любви к ближнему и, как результат, — к Богу, к библейским заповедям. На этой базе произошло очищение биополя организма, а может быть, и отработка кармы, и последующая очистительная диета, употребленная Луизой для самого организма, завершила дело. Обследование показало, что она стала абсолютно здорова.

Всепрощение — это призыв не только простить ближнего, но и простить самого себя, что зачастую бывает намного труднее. Если человек не простил себя, он и не знает, что такое любить себя. Если человек не любит себя, он не сможет полностью следовать заповеди «Возлюби ближнего своего как самого себя». И, как результат, при нелюбви к ближнему человек оказывается в противоречии с главным законом мироздания «Возлюби Господа превыше всего». Луиза Хей призывает всех к любви, считая, что ей выпала огромная честь передать людям то, что пришло к ней Свыше.

Когда мы любим себя, одобряем себя, свои поступки и остаемся самими собой, наша жизнь становится прекрасной и удивительной. Любить себя — значит праздновать сам факт существования своей личности и быть благодарным Богу за свою жизнь.

Луиза Хей на основе опыта лечения многих пациентов вывела определенные закономерности между мыслями и болезнями. Задумайтесь, не соответствует ли это вашему самочувствию?

- Головная боль возникает, когда мы чувствуем себя неполноценными или униженными.
- Мигрени мучают тех, кто накопил много раздражения.
- Болезнь горла есть свидетельство того, что мы боимся постоять за себя, что-то попросить или чувствуем озлобленность и не можем про это говорить.

• Заболевания спины — от чувства недостаточной поддержки. Нужно научиться доверять жизни и Всевышнему.

• Проблемы с легкими — это нежелание или страх жить полноценной жизнью.

• Сердечные проблемы — это недостаток любви и радости в жизни.

• Болезни желудка — это неумение «переваривать» идеи и жизненные ситуации.

• Камни в желчном пузыре — накопление горьких мыслей.

• Болезни ног — это страх свободно продвигаться по жизни.

• Ревматизм — критическое отношение к себе и другим.

• Астма — это ощущение бесправности.

• Излишний вес — незащищенность.

• **Рак — глубокое накопление обиды**, которая начинает буквально съедать человека.

Любить себя — значит, прежде всего, уважать себя как личность. Методы, которые предлагает Луиза Хей, проверены на практике многими людьми. Методика достижения успеха Луизы Хей очень проста в выполнении. Главное — в нее поверить и не бросать практиковать. Что мы заказываем Господу Богу, то и получаем. Если думаем: «Я — неудачник», то неудачи нас будут преследовать, и наоборот, если думать: «У меня существует масса возможностей для решения этой проблемы», можно с уверенностью ожидать позитивного решения любого вопроса. Прежде всего нужно избавиться от всех негативных мыслей, таких как: «Я никому не нужен», «Неудачи преследуют меня», «Я недостаточно образован», «Я не могу иметь того, что хочу» и всех других. Необходимо принять себя таким, какой ты есть. На самом деле мало кто может сказать это о себе. Поэтому каждое утро, стоя перед зеркалом, нужно несколько раз повторять следующие аффирмации:

- Я люблю себя.
- Я хочу освободиться от скрытого желания быть недостойным.
- Я достоин всего самого лучшего в жизни, и я разрешаю себе принять это с любовью!
- Я верю в то, что владею всеми необходимыми знаниями, я верю, что обо мне заботятся, даже если я не владею ситуацией.
- Я — единое целое с силой, создавшей меня. Я — в безопасности. В моем мире — все прекрасно.

Главное, чаще повторяйте эти фразы. И надо делать это до тех пор, пока чувство любви к себе не поселится в душе. Это очень важно, так как без этого не придет ни уверенность в себе, ни вера в то, что ты достоин всего хорошего. Запомните, что само одобрение и само принятие — ключ к положительным переменам в вашей жизни. Гоните прочь мысли, которые делают вас несчастливым, делайте то, что вам нравится, встречайтесь с людьми, с которыми вы хорошо себя чувствуете. А если к вам пришла грустная мысль, повлекшая грустное чувство, измените ее, и тогда исчезнет грустное чувство. Чем больше в человеке любви, тем жизнеспособнее его организм, тем меньше он подвержен опасным болезням.

Что такое аффирмация? Это наши мысли, а вернее, — мыслеформы, которые мы сами создаем. Эти мыслеформы, в зависимости от наших эмоций, рождаются и живут в нашем ментальном теле, влияют на нас и наше биополе, вызывая болезни или излечивая. Нужно понять, что рак — это не вдруг появившаяся болезнь. Рак — это ПРОЦЕСС, который, для некоторых людей, начинается с самого рождения. Итак, становится понятным, что главенствующая, доминирующая часть этого процесса — это биоэнергетика как самого человека, так и окружающего его пространства.

Вот известный исторический факт исцеления рака. Речь идет о великом ученом — *К. Циолковском*.

Еще в молодости у него была обнаружена раковая опухоль. По мнению врачей, дни его были сочтены. Но молодой ученый не мог смириться с мыслью о скорой и неизбежной кончине и решил достичь исцеления собственным методом. Каждый вечер он поднимался на крышу своего скромного домика в Калуге и обращался к Космосу с просьбой об исцелении. Циолковский верил в разумность и доброжелательность Космоса, и, как оказалось, его обращения не оказались напрасными. Он умер в преклонных годах. Во время вскрытия обнаружили, что его раковая опухоль оказалась странным образом локализована и изолирована от остального организма. Наука до сих пор не нашла объяснения подобным случаям.

ЧЕЛОВЕК УПРАВЛЯЕТ СВОЕЙ СУДЬБОЙ И ЗДОРОВЬЕМ

*За всякое праздное слово, какое скажут люди,
дадут они ответ в день суда.
Ибо от слов своих оправдаешься,
и от слов своих осудишься.*

Евангелие от Матфея (гл.13, стих 36, 37)

Жизнь полна случайностей. Но все случайности закономерны. Ибо тот, кто желает и ищет, тот всегда находит, что созвучно его душе.

Мне много звонят: больные, читатели, соратники, друзья. Так случилось однажды: звонит незнакомая женщина и говорит:

— Иван Павлович, я хочу с вами познакомиться.

— Да я давно уж вышел из возраста для знакомств, — отвечаю.

— А мне очень надо с вами познакомиться, у меня к вам предложение!

— У меня ежедневно столько предложений, только с их реализацией сплошные препоны.

— Но мне очень надо, и мое предложение вам понравится.

— Ну что ж, приезжайте.

Так я познакомился с *Ольгой Федоровной Шапаровской*, которая прошла интересный и сложный жизненный путь. До рождения и в детстве трижды должна была погибнуть, но выжила, спасали. В 22 года, будучи студенткой, попала в автокатастрофу, в результате которой сильно пострадала, что сказалось на ее здоровье. А в 27 лет официальная медицина отказалась ее лечить: честно признались, что они не знают, чем ей помочь.

И начались поиски способов собственного оздоровления. Применяя и пробуя на практике разные методики, начиная с йоги, затем системы оздоровления *Бутейко*, *Норбекова*, *Лежепёкова*, *ДЭИР*, *Марченко* и т. д., она экспериментировала на себе, и так более 40 лет. Кстати, она в жизни испытала, что такое официальная медицина и в том числе, что такое онкология. Длительное время наблюдалась по поводу доброкачественной опухоли **миомы**. Но когда дело дошло до операционного вмешательства, от него отказалась. Проведя поиск альтернативного исцеления, она выбрала рекомендации народного целителя *Ивана Павловича Неумывакина*. Благодаря им и собственным наработкам, добилась полного исцеления.

Сегодня это молодая, здоровая и красивая женщина, которая ведет активный образ жизни, занимаясь просвещением населения. При этом постоянно учится, осваивая все новые и новые пласты знаний. Педагог, эколог, психолог, очень сильный биоэнергетик. Мы с ней дружим много лет. В этой книге я приведу ее отзывы о влиянии поведения человека на его здоровье, проверенные жизнью.

Человек должен жить по законам Космоса

Незнание этих Законов не освобождает от ответственности, а знание их ее увеличивает.

Вот некоторые из них — вдумайтесь:

- чем больше отдаешь, тем больше получаешь;
- расслабление есть жизнь, а напряжение — болезнь;
- надо всячески избегать любого дела, зависящего от чужой воли; но то, что зависит от твоей воли, надо выполнять обязательно;
- помощь только тогда приносит пользу, когда она желанна; никогда не навязывайся;
- место, где ты находишься, сделай приятным для себя и для других;
- никакие богатства в этом мире не копи, ибо в мире мертвых они бесполезны;
- идущий — устоит, остановившийся — упадет;
- злость есть источник болезни — не допускай ее в сердце;
- злость, ненависть и ревность — самые низшие качества человека;
- стремись к знанию, смотри пристально и поймешь причину происходящего;
- если энергия выпущена (мысль), она должна себя реализовать (закон наполнения — в Космосе нет пустого места);
- мы есть то, что мы едим; чем больше мяса — тем ближе к смерти;
- не можешь — не обещай; пообещал — выполни; невыполнение обещаний отражается на нашем здоровье;
- не просят — не делай;
- не держи злых мыслей: мысль — бумеранг, она вернется к тебе удесятенной;
- если тебя перебивают во время разговора — молчи: этот человек горд и тебя не слышит;
- никогда не сомневайся в том, что делаешь; начатое дело доводи до конца;
- того, что не желаешь себе, — не желай другим;
- тебе надо — ты и делай; не перекладывай ответственность за выполнение чего-либо на другого, если это нужно именно тебе;
- праздник для души устраивай себе сам;
- нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые люди.

От состояния психической энергии зависит наше здоровье

Человек представляет собой энергоинформационную систему, которая складывается из положительных и негативных реакций.

Своими мыслями мы привлекаем к себе то, чего боимся: боимся заболеть — заболеем, боимся воды — утонем, боимся быть обворованным — 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 вернется к тому, кто его послал, и хлестнет плохого человека.

Если вы расслабились, раскрылись эмоционально и чувственно, то злой человек просто подключится к вам и будет, как вампир, качать энергию из вас, чего он и добивается.

Противодействию научиться трудно, но можно. Положительные реакции — это дружба, любовь, радость, чувство удовлетворения жизнью, творчество, реализация своих возможностей и своей миссии на Земле, которые сами по себе благотворно влияют на здоровье. Отрицательные реакции — это обида, страх, раздражение, гнев, жадность, ревность, унижительно-оскорбительные отношения к мужчинам и женщинам, взаимные обвинения, ложь, подозрение, презрение, неуважение к детям, к молодежи и, как результат этого, — неуважение к старшему поколению, ругань и ненормативная лексика, требование, что вам кто-то что-то должен делать, хотя никто никому ничего не должен. Это ваши проблемы.

Как показали проведенные исследования, положительные эмоции ощелачивают организм, то есть оздоравливают человека, а отрицательные эмоции — закисляют организм и, следовательно, способствуют возникновению разных заболеваний, в том числе и **онкологических**.

Произнесенные слова и фразы сказываются на состоянии нашего здоровья, состоянии кармы и на нашу жизнь.

Например слова:

- «не хочу тебя видеть» — приведут к заболеванию глаз или к слепоте;

- «не хочу тебя слышать» — к проблеме со слухом;

- «я не хочу ходить» — болезнь ног;

- «ничего себе» — ничего тебе и не будет; надо говорить: УХ ТЫ! ВОТ ЭТО ДА! Или НУ и НУ!

- «я хочу, чтобы у меня (у тебя) было...» — значит то, что вы хотите, уже было (прошедшее время, и значит, этого уже не будет);
- «когда-нибудь, может быть, если бы» — это фразы сомнения и неуверенности, они перекрывают энергию человеку;
- «спасибо» (подразумевает «спаси Бог»), то есть ответственность за все перекладываем на Бога. Но есть пословица: «На Бога надейся, а сам не плошай». Это значит: человек призван взять ответственность за себя на себя.

Вместе с тем, если мы говорим «благодарю», то на тонком плане открывается поток изобилия, как на себя, так и на того, кому мы это говорим. Вибрация данного слова находится близко к вибрации Безусловной Любви. Энергия Благодарности соответствует Энергии Благополучия, то есть Благодарность = Благополучию, и как результат — улучшение здоровья и качества жизни. Поэтому надо говорить «благодарю».

В случившихся бедах и неприятностях человек все сваливает на других людей и Бога. На самом деле виноват сам человек — это бумеранг его мыслей, его слов и его действий. Что посеял, то и жнешь.

Все пословицы — это заповеди Первотворца, поэтому они до нас дошли.

«Каждый наш шаг что-то производит в этом Море» — гласит заповедь Первотворца.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ ПОВЯЗКА ПРОТИВ РАКА

Кроме того, Ольга Федоровна предложила мне включить в эту книгу забытый рецепт от рака, доступный в домашних условиях, — *повязку с гипертоническим раствором* (это 3–10% водный раствор поваренной соли — на 100 мл воды 10 г соли). Его можно найти в Интернете.

Данный рассказ был найден в старой газете. Речь в нем идет об удивительных целительных свойствах соли, которую применяли еще во время Второй мировой войны для лечения раненых солдат.

«Во время Великой Отечественной войны я работала старшей операционной сестрой в полевых госпиталях с хирургом И. И. Щегловым. В отличие от других врачей он успешно применял при лечении раненых гипертонический раствор поваренной соли.

На обширную поверхность загрязненной раны он накладывал рыхлую, обильно смоченную солевым раствором большую

салфетку. Через 3–4 дня рана становилась чистой, розовой, температура, если была высокой, опускалась почти до нормальных показателей, после чего накладывалась гипсовая повязка. Спустя еще 3–4 дня раненых отправляли в тыл. Гипертонический раствор работал прекрасно — у нас почти не было смертности...

...В поликлинике, о которой шла речь, хирург предложил мне попробовать солевой раствор при лечении опухолей. Первым таким пациентом оказалась женщина с раковой родинкой на лице. Она обратила на эту родинку внимание полгода назад. За это время родинка побагровела, увеличилась в объеме, из нее выделялась серо-бурая жидкость. Я стала делать ей солевые наклейки. После первой же наклейки опухоль побледнела и уменьшилась.

После второй еще больше побледнела и как бы сжалась. Выделения прекратились. А после четвертой наклейки родинка приобрела свой первоначальный вид. С пятой наклейкой лечение закончилось без оперативного вмешательства.

Затем была молодая девушка с аденомой грудной железы. Ей предстояла операция. Я посоветовала больной до операции сделать солевые повязки на грудь в течение нескольких недель. Представьте, операция не потребовалась.

Через полгода у нее же образовалась аденома на второй груди. И вновь она вылечилась гипертоническими повязками без операции. Я встретила ее через 9 лет после лечения. Она чувствовала себя хорошо и о болезни своей даже не вспоминала.

Можно и дальше продолжать истории чудесных излечений с помощью повязок с гипертоническим раствором. Например, случай с преподавателем одного из курских институтов, который после девяти солевых прокладок избавился от аденомы предстательной железы.

Женщина, страдавшая белокровием, после того как на ночь надела солевые повязки, — блуза и брюки — в течение 3 недель, вновь вернула себе здоровье.

Не хочу называть адреса, имена, фамилии. Хотите — верьте, хотите — нет, но четырехслойная солевая повязка из хлопчатобумажного полотенца, наложенная на обе грудные железы на 8–9 часов на ночь, помогла женщине избавиться за 2 недели от рака грудных желез. Моя знакомая с помощью солевых тампонов, наложенных прямо на шейку матки часов на 15, справилась с раком шейки матки. После 2 недель лечения опухоль истончилась в 2–3 раза, стала

мягче, рост ее прекратился. Такой она осталась до настоящего времени...»

Скажите, что же врачи, почему молчат? К сожалению, сегодня медицина — это бизнес. А гипертоническая повязка — это дешево, да и врач здесь не нужен. Так что выбирайте сами.

Практика применения солевых повязок весьма проста

Первое. Поваренная соль в водном растворе не более 10% — активный сорбент. Она вытягивает из больного органа все нечистоты. Но лечебный эффект будет только в том случае, если повязка воздухопроницаема, то есть гигроскопична, что определяется качеством используемого для повязки материала.

Второе. Солевая повязка действует локально: только на больной орган или на участок тела. По мере поглощения жидкости из подкожного слоя в него поднимается тканевая жидкость из более глубоких слоев, увлекая за собой все болезнетворные начала: микробы, вирусы и органические вещества.

Таким образом, во время действия повязки в тканях больного организма происходит обновление жидкости, очищение от патогенного фактора и, как правило, ликвидация патологического процесса.

Третье. Повязка с гипертоническим раствором поваренной соли действует постепенно. Лечебный результат достигается в течение 7–10 дней, а иногда и более.

Четвертое. Использование раствора поваренной соли требует известной осторожности. Скажем, я бы не советовала применять повязку с раствором концентрацией свыше 10%. В некоторых случаях лучше даже 8%-ный раствор. (Раствор вам поможет приготовить любой фармацевт.)

Солевой раствор можно использовать только в повязке, но ни в коем случае не в компрессе. Концентрация соли в растворе не должна превышать 10%, но и не быть менее 8%. На 1 л горячей воды 3 ст. ложки (без верха) соли.

Повязка с раствором большей концентрации может привести к разрушению капилляров в тканях в области наложения.

Очень важен выбор материала для повязки. Он должен быть гигроскопичен. То есть легко промокаем и без всяких остатков жира, мазей, спирта, йода. Недопустимы они и на коже, на которую накладывается повязка.

Лучше всего использовать льняную и хлопчатобумажную ткань (полотенце), многократно бывшую в употреблении и не однажды стиранную. В конечном счете, можно воспользоваться и марлей. Последняя складывается в восемь слоев. Любой другой из указанных материалов — в четыре слоя.

При наложении повязки раствор должен быть достаточно горячим. Выжимать повязочный материал следует средне, чтобы он был не очень сухим и не очень влажным. На повязку ничего не накладывать.

Прибинтовать ее бинтом или прикрепить лейкопластырем. Сверху можно закрыть шерстяным шарфом — и все.

Вот, собственно, то чем хотелось бы поделиться с читателями. Если у вас проблемы и вы не смогли их разрешить в медицинских учреждениях, попробуйте воспользоваться солевыми повязками. Метод этот вовсе не какая-то сенсация. Он просто-напросто был хорошо забыт.

А если вы захотите научиться управлять своей жизнью, обращайтесь к *Ольга Федоровне Шапаровской* (тел. в Москве 8(903) 1840864).

ФУНГОТЕРАПИЯ – ЛЕЧЕНИЕ ГРИБАМИ

Фунготерапия (лечение целебными грибами) — очень распространенная терапия в лечении различных заболеваний, в том числе онкологии, известная на Востоке более 2 тыс. лет и узаконенная официально в Китае и Японии. Впрочем, и наши знахари давно лечили **рак** веселкой обыкновенной (и даже самые последние стадии!), а об этом уникальном грибе и сегодня слышали очень немногие, медики-онкологи и понятия о его свойствах не имеют. По преданию, русский князь Владимир Мономах избавился от рака губы благодаря *березовому грибу тутовику*.

С легкой руки американцев фунготерапия обрела вторую жизнь. Клинические исследования, проводимые сейчас во всем мире с японскими грибами (*шиитаке, мейтаке, рейши*), *кордицепсом китайским* т. д., и сенсации, связанные с открытием в них фитонцидов и полисахаридов, имеющих уникальные лечебные способности, надеюсь, заставят биохимиков взглянуть на «грибное царство» с надеждой. И американские онкологи (кстати, самые консервативные в мире!) признали противоопухолевые свойства японских древесных грибов *шиитаке*, и не только признали, а даже стали назначать их и в инъекциях, и как лекарственные препараты. И в Израиле, где онкология считается очень сильной отраслью медицины, применяются лечебные грибы, в частности *кордицепс китайский*, с помощью которого лечат злокачественные новообразования различных органов (рак), даже на поздних стадиях развития заболевания и совместно с проведением химиотерапии и радиотерапии. Этот гриб начали изучать уже несколько веков тому назад, но все полезные свойства гриба кордицепса удалось выявить в XIX веке, тогда ученые заявили, что в составе кордицепса имеются уникальные противоопухолевые элементы. Эти элементы больше не содержатся ни в каком другом

грибе или растение. Кордицепс считают даром богов. Содержащиеся в препарате полисахариды оказывают антиоксидантное и укрепляющее иммунитет воздействие на организм человека. Существует более 200 видов кордицепса, среди которых выделяют один, наделенный лечебными свойствами — кордицепс китайский, о котором и пойдет речь дальше. Остальные виды не просто бесполезны, но даже небезопасны, как и большинство растений этого семейства.

В издательстве, с которым я сотрудничаю, вышла не одна книга по фунготерапии автора *И. Филипповой* (доктор фунготерапии, член Международной ассоциации фунготерапии (г. Осака, Япония), журналист, автор книг и публикаций по оздоровительной литературе). Кстати, у нее есть центры в Санкт-Петербурге, Москве, ряде городов России и за рубежом. Она говорит: «Я же и сегодня уверена, что фунготерапия — это медицина третьего тысячелетия. Дело в том, что природа определила грибам место не как еде, а как аптеке для человека и животных. Животные так и поступают — они лечатся грибами. Лоси и коровы поедают *мухоморы* и вылечиваются от опухолей, белочки также заготавливают грибы впрок не столько для еды — с большим удовольствием они поедают семена и орешки, — сколько для того, чтобы лечиться ими зимой! Грибы *лисички* — для уничтожения всякого рода гельминтов, *боровички* — как противовирусное и антимикробное средство, *маслята* — для восстановления зрения, которое в конце зимы у животных резко ослабляется...»

А вот наши онкологи не очень-то признают фунготерапию и не разрешают своим пациентам сочетать ее с официальным лечением. Но есть специалисты, такие как уже известная вам *К. Яременко*, которые сочетают эти виды лечения. «Если бы «целители» были чуть образованнее в медицинском отношении, если бы онкологи были менее высокомерны и категоричны, если бы курс помощи официальной онкологии продлевался курсами альтернативной онкологии, то, я думаю, излеченных было бы неизмеримо больше, а больные не шарахались бы от медиков. Но это только желаемые «если бы...»! Вряд ли такое будет в ближайшем будущем, как бы ни хотелось», — пишет И. Филиппова.

Совсем недавно я познакомился с *Ю. И. Исаевым*, врачом-онкологом, лечащим грибами (им разработана ПРОТИВООПУХОЛЕВАЯ Грибковая Методика — ПРОГМА и основано ООО «Лекарственные грибы»). Он говорит, что видя достигнутые успехи

Китай в области онкологических заболеваний, возникает недоумение, что во всем мире (включая Китай и Россию) используется стандартный метод лечения рака: операция, химиотерапия, облучение... Грибы же, по его мнению, в какой-то мере, являются одним из средств, облегчающих негативные последствия на организм воздействия химиотерапии, облучения и операционных вмешательств и способствующих рассасыванию опухолей как онкологических, так и доброкачественных. При этом грибы оказывают защитное действие на организм: при химии не повреждается слизистая кишечника и ткань печени, быстро восстанавливаются функции печени и формула крови. Химиотерапия переносится значительно легче: нет рвоты, поноса, депрессии. При клинических испытаниях в онкоклиниках Китая выяснилось, что чем раньше начинается прием грибов при химии, тем эффект выше. Также было выявлено, что грибы делают опухоли более чувствительными к воздействию радиации и защищают здоровые ткани от лучевой болезни, что снижает уровень осложнений: отек тканей вокруг облученного участка держится в 2 раза меньше. А при заблаговременном приеме их операция чаще проходит без осложнений — нагноений и незаживления швов, а самое главное — снижается возможный риск послеоперационного рецидива и метастазирования.

ПРОГМА включает в себя несколько важных положений:

- грибы используются только в виде вытяжек-экстрактов;
- в схему всегда включено 2 гриба, что усиливает общее противоопухолевое действие; из специальной литературы известно, что у каждого гриба есть как минимум два противоопухолевых механизма, и если к одному грибу добавить еще один, то количество противоопухолевых механизмов увеличивается вдвое. И это хорошо: чем больше механизмов — больше эффект, быстрее рассасывается опухоль;
- важный пункт — один и тот же гриб дается не более 8 недель! Практика показывает, что если давать только один гриб все время, то примерно на 3-й месяц лечения наступает привыкание к действию гриба. Правильнее поступать так — через 8 недель гриб обязательно меняется на другой;
- большая дозировка — от 8 до 12 г в сутки.

Из исследований стало понятно, что получает онкобольной, которому назначены экстракты лекарственных грибов:

- самое главное — остановку опухолевого роста, активацию противоопухолевых механизмов организма и продление жизни даже при поздних стадиях;

- воздействие на рак даже при угнетенном иммунитете — у пациента включаются не только иммунный противоопухолевый механизм, но и блокируется рост кровеносной системы опухоли, восстанавливается клеточная гибель (апоптоз) раковых клеток, а также несколько других механизмов;

- смягчение или полное снятие мучительных симптомов отравления при проведении химиотерапии, и в этот момент грибы назначаются всегда, так как быстро восстанавливается поврежденная печень, слизистая оболочка кишечника, уходит анемия и повышается уровень лейкоцитов и тромбоцитов, и самое главное — включаются те противоопухолевые механизмы, ради которых мы и принимаем грибы;

- прием грибов до или во время облучения опухоли приводит к более эффективному воздействию на рак. Связано это с тем, что основа действия облучения на рак в том, что раковая клетка более чувствительна к радиации, чем здоровая, и разница эта в чувствительности небольшая, всего в 2 раза; а бета-глюканы грибов увеличивают эту разницу до 4 раз, и поэтому раковых клеток гибнет больше, а здоровая ткань не так поражается лучевой болезнью;

- лечение при всей своей эффективности безопасно, так как грибы не содержат ядов, токсинов, психотропных, галлюциногенных веществ, а большинство из них — съедобно;

- так как количество лекарственных грибов большое, то есть возможность подобрать комбинацию лечения для большинства видов рака;

- экстракты лекарственных грибов хорошо сочетаются с другими лекарствами и травами — несочетаемых комбинаций пока не обнаружено;

- часто снижается уровень болей — уменьшение объема опухолей снижает давление этих опухолей на окружающие ткани, кроме того, грибы могут повышать болевой порог;

- грибы обладают очищающим действием на ткани организма — они выводят те недоокисленные продукты, которые в народе называются шлаками;

- грибы оказывают защитное действие на организм: при химии не повреждается слизистая кишечника и ткань печени, быстро восстанавливаются функции печени и формула крови.

Химиотерапия переносится значительно легче — нет мучительных рвоты, тошноты, поноса, депрессии после химии. При клинических испытаниях в онкоклиниках Китая выяснилось, что чем раньше начинается прием грибов при химии, тем эффект выше! Больной принимает экстракты грибов без опаски.

И очень важно то, что грибные глюканы блокируют метастазирование! Известно, что у грибов есть замечательный и уникальный механизм — их вещества блокируют процесс метастазирования, то есть момент отрыва метастаза от основной опухоли, не дают выжить ему в крови и лимфе и не дают прикрепиться на новом месте.

К сожалению, как указывает сам Ю. В. Исаев, несмотря на то что грибы имеют большой ряд механизмов воздействия на онкологические опухоли, применение методики ПРОГМА не гарантирует полного излечения. Она рассчитана на рассасывание опухоли с проведением каждое полугодие месячного профилактического курса, чтобы не произошел рецидив. Более подробную информацию вы можете получить по тел. 8-495-509-63-74, *Юрий Петрович Исаев*.

Но по моему разумению, до химии все же допускать нельзя. Могут ли помочь грибы избежать этого? Каков механизм их действия? Вот вопросы, на которые хотелось бы получить ответы.

Почему образуется рак? Над этой загадкой уже не одно столетие бьется не одно поколение медиков, химиков, биологов. Медики винят вирусы или наследственность, натуропаты — погрешности в питании, «зеленые» — экологию, целители — гельминтов, хламидий или слизевиков. Тем не менее до сих пор так и не разрешена загадка: почему происходит мутирование клеток организма, почему здоровые клетки превращаются в раковые? К сожалению, до настоящего времени практически никто из онкологов не учитывает одну из основных причин таких заболеваний — необходимость изменения кислотно-щелочного равновесия в щелочную сторону, оказывающую оздоравливающий эффект и гибель паразитарной микрофлоры. Ощелачивание — это оздоровление: активация полезной микрофлоры и гибель патогенной, а закисление среды — это болезнь, активация патогенной среды за счет снижения или гибели полезной, что лежит в основе возникновения болезней, включая онкозаболевания. К примеру, у вас появились папилломы и различные бородавки. Это означает, что система «дворников» вашего организма дает сбой. Конечно, от этой папилломы еще очень

далеко до миомы или аденомы, но пробуксовка системы уже налицо. Одной папилломой дело, как правило, не заканчивается, и они начинают образовываться с завидным постоянством, а также расти. Можно, разумеется, пойти и удалить лазером эти новообразования из косметических соображений, но нужно четко знать: никакая хирургическая операция не остановит процесс их образования. Мало того, хирургическое вмешательство, наоборот, провоцирует процесс образования доброкачественных опухолей, и они растут с удвоенной силой. Причем не только на месте операции, а буквально рассыпаясь по всему телу. А вот что нужно делать, так это *купировать процесс опухлеобразования*. И только потом уже убирать очаги новообразований. После папиллом и бородавок на теле возможно появление уже более крупных и более серьезных новообразований — жировиков, фибром, аденом, полипов и т. д.

Например, при появлении папиллом вполне достаточно пройти 1–2 курса лечения *шиитаке* — гриб заставит организм вырабатывать нужные ферменты и не допустит развития доброкачественных и злокачественных опухолей. Для других новообразований разработаны методики с привлечением целебных свойств других грибов (это множество наших: *строчки, сморчки, веселка обыкновенная, навозники, чесночники, негниючники*, — и опять же японские — *шиитаке, рейши, мейтаке, кордицепс*). А чем же они берут?

Это связано с вопросом, как борется организм с постоянно мутирующими клетками. Биохимики прорвали наконец таинственную завесу над этой ужасной болезнью: они открыли синтезируемый в самом организме человека фермент, который уничтожает раковые клетки изо дня в день. Это **перфорин**. Но действие этого фермента — только часть противораковой программы организма, отработанной до мельчайших нюансов, и она не давала бы сбой, если бы указанный фермент образовывался ПОСТОЯННО. Но, к сожалению, выработка его в организме с возрастом замедляется, а следовательно, ослабевает и естественный онкологический контроль. И вот ученые задались идеей синтезировать перфорин искусственно. Синтезировать-то фермент удалось, а заставить работать — никак. Искусственный перфорин, как потерявшаяся собачонка, шарахался в клеточных недрах и никак не хотел набрасываться на раковые клетки. А все потому, что не захотели должным образом учесть всю сложность и разветвленность иммунной системы.

Совместную деятельность клеток иммунной системы можно было бы сравнить с военной командой, оснащенной химическим и электронным оружием и набором так называемых агентов (в роли одного из них и выступает перфорин), которые моментально обмениваются информацией и позволяют корректировать происходящие в организме процессы в зависимости от изменения условий. Внедрить синтезированный перфорин — значит подsunуть организму муляж, который не в состоянии приспособиться к механизму работы иммунной системы и, следовательно, совершенно бесполезен. Как же запустить выработку собственного перфорина в организме? А в этом помогут целебные грибы. К примеру, достаточно раз в год принимать препарат из шиитаке, чтобы не заболеть раком ни в 30, ни в 40, ни в 70 лет.

Грибы со своим перфорином сейчас заявляют себя как эффективнейшее средство от рака. И это не мечты, это уже подтвержденные опыты — грибные полисахариды обладают сильнейшими противоопухолевыми свойствами, не имеющими аналога в растительном мире.

Интересно, что у каждого гриба есть свой собственный и неповторимый противоопухолевый механизм:

- У агарика бразильского есть механизм, отсекающий от опухоли кровеносные сосуды, в нем найдены пироглютаматы натрия, которые блокируют рост кровеносных сосудов опухоли. Дело в том, что опухоль не может вырасти более 1 мм, если к ней не подходит кровеносный сосуд. Для того чтобы ей хорошо питаться, она выделяет вещество — сосудистый фактор роста, с помощью которого буквально заставляет организм проращивать ее кровеносными сосудами. Получается, что организм сам кормит своего ракового паразита. Но сосуды эти несовершенны и постепенно выходят из строя, а им на смену вырастают новые. Агарик блокирует выделение опухолью этих веществ, опухоль не получает новых сосудов и постепенно усыхает.

- У мейтаке один механизм действия схож с механизмом у агарика, только действующие вещества разные: у мейтаке это фактор некроза опухоли — альфа. Грибы также могут включать бомбу с часовым механизмом в самой раковой клетке. К примеру, у мейтаке еще один механизм связан с раком простаты. Глюканы мейтаке вызывают запуск самопроизвольной гибели (апоптоза) клеток рака простаты. Ни у какого другого лекарства такого механизма нет;

- У грибов есть прямое цитотоксическое (повреждающее) действие на опухолевые клетки. Например, у рейши есть горькие

ганодеровые кислоты, или тритерпены, которые напрямую угнетают опухоль.

- Шиитаке запускает синтез противоопухолевых интерферонов из-за наличия в нем «вирусоподобных частиц».

Признанные чемпионы по содержанию противоопухолевого полисахарида «японцы» — *шиитаке, рейши и кордицепс китайский*.

И Россия не лыком шита. Россия — страна грибная. Грибы мы любим — жареные, соленые, маринованные. Но лечиться ими не умеем — забыли. Мало кто сумеет назвать хоть пару целебных грибов, ну разве что *мухомор и чагу*. И все. А ведь раньше в России тоже умели лечиться грибами и знали об их удивительной целебности. Грибную терапию почитали наравне с фитотерапией, и любой порядочный знахарь на Руси обязан был знать не только все лечебные травы, но и все целебные грибы в лесу. Например, *лиственничный трутовик* считался традиционным лекарством против туберкулеза и даже служил для России прибыльным товаром. Только в 1870 году Россия экспортировала в Европу 8 тонн сушеного трутовика. А о его целебных свойствах известно еще из прописей Dioscorida, древнегреческого врача. Трутовик, по описаниям русских знахарей и врачей Востока, применяют при следующих заболеваниях: инфекционные (грипп, вирусные заболевания, ВИЧ, туберкулез), опухолевые (доброкачественные и злокачественные), заболевания почек и поджелудочной железы, желудочно-кишечные заболевания. Применяется как присыпка при гнойных ранах и язвах.

Русские «Лечебники» XVIII века советовали натирать экстрактом *белого гриба* отмороженные части тела, *сморчками* лечили зрение и нервные заболевания — «падучую, черную немочь», строчками пользовали суставные заболевания. *Груздь перечный* применяли при почечнокаменной болезни и бленнорее (гнойном конъюнктивите). *Опенок осенний* используется как легкое слабительное средство. *Навозник* — излечивает от пьянства. Знаменитый лекарь *Бадмаев* оставил прописи о применении для лечения опухолей следующих грибов: *веселки обыкновенной, трутовика лиственничного, дождевика обыкновенного, мухомора, лисички сереющей, строчка обыкновенного*.

Королевой отечественных грибов по противоопухолевым свойствам является, конечно, *веселка обыкновенная* — один из самых удивительных грибов в мире. И вот что интересно, ее мало кто видел. Как легендарный цветок папоротника, который ищут в определенный час в день на Ивана Купалу, чтобы обнаружить

с его помощью клад. И веселку ищут примерно в это же время, и тоже в определенные часы, и тоже ради клада — только целебного. Молодой гриб представляет собой яйцевидное белое тело (в народе гриб называют *чертово яйцо*, *дьяволов глаз*), и его очень трудно обнаружить. Он никогда не растет на одном и том же месте. Обычно веселка не бывает очень крупной, редко когда вырастает до размера гусиного яйца. Вначале гриб очень похож на обыкновенный дождевик, но не такой крепкий, а со своеобразной студенистой мякотью. По своему строению он напоминает перезревшую сливу или комочек нерастекшегося желе. Вырастая до определенного размера за достаточно большой для обыкновенного гриба срок, примерно за неделю, дальше гриб начинает показывать чудеса. Из него проклевывается небольшая почка, которая быстро трансформируется в плодовую ножку, и эта ножка начинает неукротимо стремиться вверх, как живое существо. Ножка со шляпкой вырастает из яйца очень быстро, иногда за 15 минут. Этот гриб — рекордсмен среди грибов по скорости роста. Результаты потрясающие: 5 мм в минуту(!). Плодовое тело достигает 30 см в длину, имеет длинную толстую, пустую внутри хрупкую ножку и шляпку, покрытую буро-зеленой слизью. Слизь шляпки содержит споры и издает отвратительный запах, привлекающий мух, разносящих эти споры. Так этот гриб простоит несколько часов, после чего от него останется лишь мокрое место в самом прямом смысле.

Веселка растет и в Западной Европе, а так как интерес к целебным грибам сейчас за границей неимоверно высок (фунготерапию, науку о целебных грибах, считают эрой новых открытий), то и веселка попала на лабораторный стол. И стала сенсацией! Оказалось, что ее способность выводить холестерин и понижать давление в 2 раза выше, чем у шиитаке! Верно лечили знахари гипертонию настойкой из веселки! Но и это еще не все: грибные фитонциды веселки тоже оказались активнее. Они убивают вирусы герпеса, гриппа, гепатита и даже СПИДа. Однако все-таки уступает веселка шиитаке по степени стимулирования иммунной системы. Но зато противоопухолевые свойства такие же!

Животный мир знает и любит *веселку*. Инстинктивно к моменту ее появления на этом месте собираются кабаны, лоси, волки и другая живность и не грызут друг друга. Дело святое — лечатся... В народе было принято такое кушанье: яйцо веселки рубили помельче и заливали сметаной, солили и съедали сырым. А девки еще и лицо мазали этим составом, потому были с кожей чистой и свежей — на зависть всем другим.

Водочная настойка веселки работает аналогично, принимать раз в год настойку веселки — значит избавить себя от опасности заболеть раком! Лечит веселка и злокачественные опухоли (причем любые), рассасывает доброкачественные, понижает давление, лечит язвы ЖКТ, врачует почки. При наружном применении водочная настойка веселки залечивает трофические язвы, пролежни, укусы, раны, кожный рак.

Кстати, нашумевший препарат из коры тиса — *таксол*, которым сейчас пользуется официальная онкология, в действительности имеет «грибное» происхождение: действующее вещество препарата вырабатывается в древесине тиса живущим в ней эндомитным древесным грибом.

Прекрасными противоопухолевыми свойствами обладает *березовый древесный гриб чага*. Но основным его свойством считается редкая способность выводить токсины из организма. Дело в том, что раковая опухоль, развиваясь, отравляет токсинами организм, и чага берет на себя обязанность эти токсины эффективно выводить. Концентрированный препарат чаги под названием *бефунгин* продается в аптеках.

Кстати, в грибной аптеке все почти так же, как и у лекарственных трав: каждый гриб имеет свою выраженную специфику. Зная их лечебные свойства, можно составлять грибные сборы, эффективно пролечивая всевозможные заболевания. Вот, например, интереснейший гриб *строчок*. Этот «подснежник» грибного царства редкий грибник положит в свою корзину, потому что в многочисленной литературе о строчках сказано категорично — ядовит! Хотя не так уж он и ядовит, и его вполне можно причислить к съедобным грибам. А вот целебные свойства его очень примечательны: он обладает выраженным анальгезирующим действием, то есть снимает боли. Поэтому использовали строчки в настойках при разного рода суставных заболеваниях, артритах, миалгиях и т. д., а также для лечения панкреатита, при онкологии на поздних стадиях, когда необходимо обезболивание.

Или, например, *лисичка* — гриб, который знают все, — уж очень его тяжело спутать. Так вот, лисичка тоже поразительно целебный гриб, и опять же ее свойства очень специфичны, именно этими свойствами и обусловлена удивительно чистая мякоть — без червоточин и личинок. А все потому, что в спорах и мякоти этого желтенького грибочка имеется вещество хитинманноза, которое на дух не переносят жучки-червячки, а также гельминты всех видов. Мало того, что оно заставляет любых ленточных червей

сломя голову спастись, так еще и личинкам, и яйцам жизни не дает: обволакивает капсулу яйца, растворяет ее и уничтожает содержимое. Иностранцы так активно закупают лисички у нас не только для «продуктовых» нужд, сейчас лисички применяются и в фармацевтике западных стран — выделяют из них это вещество в чистом виде и используют в лекарственных препаратах.

Кто-то удивится: как же так, потребляем лисички и в вареном, и в жареном, и маринованном виде, а все равно приходится гельминтов выводить пижмой, полынью да другими средствами. Все очень просто — вещество это капризное, тепловую обработку не выносит, разрушается уже после нагревания до 60 °С. При холодной засолке его соль разрушает. Вот и получается, что пользы никакой не видно, хоть тонну съешь.

А вот если сделать водочную настойку (2 ст. ложки измельченных свежих грибов или 3 ч. ложки с верхом сухих залить 150 мл водки и настаивать 2 недели в холодильнике; потом, не фильтруя, а только периодически взбалтывая, принимать по 1 ч. ложке на ночь), то эффект будет удивительный: ни от остриц, ни от аскарид и даже власоглавов и следа не останется, как от них самих, так и от их яиц. Этой порции как раз на месячный курс и хватит. Отравиться лисичками нельзя, только, конечно, собирать их надо в экологически чистом месте.

Внимание! Только не хватайтесь готовить противораковые рецепты самостоятельно. Толку не будет. В специализированных центрах сырье готовят на специальной аппаратуре по специальным методикам. Нужна консультация специалиста. Например, от центров И. Филипповой работает сеть аптек, где вы сможете получить профессиональную консультацию и приобрести препараты.

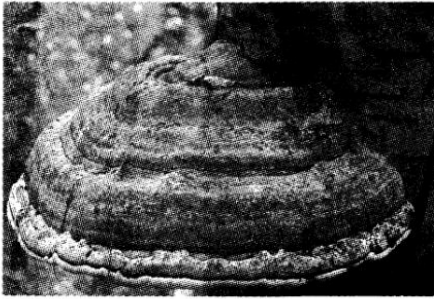
Лечение опухолей строится именно по этому принципу: пытаться грибными препаратами наладить выработку *перфорина* организмом. При нормальном уровне перфорина организм самостоятельно справляется с мутированными онкологическими клетками. Кроме того, грибы препятствуют перерождению уже имеющих доброкачественных опухолей в злокачественные (особенно это необходимо при так называемом облигатном раке, то есть предраке — некоторые формы полипов, эрозий, гастритов и т. д.). Грибные препараты («грибная тройчатка») рекомендуются по прописям Бадмаева при любых стадиях рака с замечательным эффектом.

Адрес для заказов: С-Петербург, 192239, а/я 34, Филипповой Ирине Александровне. Телефон для заказов: (812) 703-06-44.

Лечение мухоморами (народный рецепт)

Три небольших мухомора на пол-литровую бутылку *водки*. Настаивайте 3 месяца. Начинайте прием с 1 капли, доведите до 1 ч. ложки. Растворяйте в воде и пейте за полчаса до еды. Грибы надо собирать молодые, пока шляпка не распрямилась. Если в процессе лечения появляется слабость, головная боль, головокружение — уменьшайте дозу.

На рис. 14 представлены фото некоторых лечебных грибов.



Трутовик лиственничный



Дождевик обыкновенный



Мухомор красный



Строчок обыкновенный



Лисички



Веселка обыкновенная

Рис. 14. Лекарственные грибы



Шиитакe



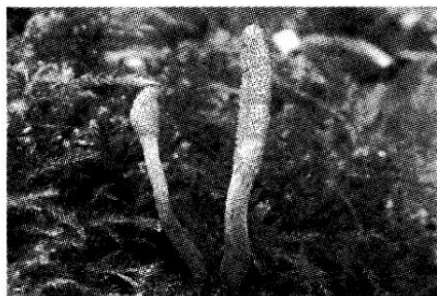
Мейтакe



Рейши



Груздь перечный



Кордицепс китайский —
самый дорогой гриб в мире



Березовый гриб — чага

Рис. 14. Окончание (нач. на с. 415).

ТИБЕТСКИЙ МОЛОЧНЫЙ ГРИБ

Рассказывая о грибах, не мог обойти вниманием молочный гриб. Его нельзя назвать продуктом. Он — лечебное средство, хотя является закваской для приготовления чудотворного по своим полезным свойствам кефира. Я хорошо помню этот гриб из детства, у нас в Киргизии он был почти в каждом доме. Бабушка его называла просто молочным, а сейчас он именуется тибетским, так как пришел он к нам с Тибета, где получил название «эликсир молодости». Молочный гриб, как и хорошо известный чайный, относится к группе полезных питьевых грибов рода *зооглея*, представляет собой соединение бактерий и микроорганизмов и используется для приготовления полезного кефира, поэтому в России называется кефирным. Внешне он напоминает соцветия цветной капусты. Является закваской и для получения кефира заливается молоком и сквашивается за счет содержащихся в нем молочных дрожжей, уксуснокислых бактерий и лактобактерий (рис. 15).

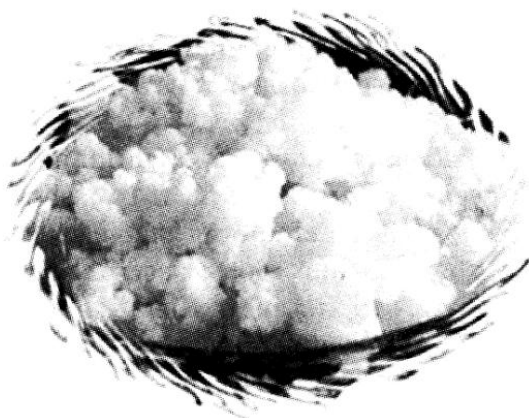


Рис. 15. Тибетский молочный гриб

В состав полученного кефира входят следующие полезные вещества: витамины С, РР, витамины группы В, витамины молодости А и Е, кальций, йод, цинк, фолиевая кислота и другие. *Он обладает противомикробными, противовоспалительными, омолаживающими, иммуномодулирующими, противоаллергическими и другими полезными свойствами.*

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИИ

Исследования доказывают, что кефир на основе тибетского молочного гриба способен **предотвратить развитие онкологических заболеваний**. Молочнокислые бактерии, вырабатываемые грибом, как бы мобилизуют иммунную систему, в результате этого подавляется развитие раковых клеток.

Живые бактерии тибетского гриба — это хорошая профилактика **рака кишечника**. Также благодаря нейтрализации некоторых ферментов они подавляют развитие **рака молочной железы и оказывают общеукрепляющее действие на весь организм в целом**. Ежедневный прием 1–2 стаканов кефира снижает риск развития онкологических болезней.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА КЕФИРА

Тибетский гриб обогащает кефир живыми бактериями, содержание которых в 1 г достигает миллиарда! Эти маленькие живые лекари способны очистить организм от токсинов, снизить холестерин и нейтрализовать воздействие на организм вредных веществ.

По оценкам Лаборатории изучения питания и диетологии при Большом университете здоровья (США), кефир **тибетского молочного гриба** — одно из немногих универсальных средств, которое подходит буквально всем и от всего. Про этот кефир в общем можно сказать, что это диетический продукт естественного происхождения, не имеющий аналогов в мире. Он характеризуется великолепной усвояемостью, прекрасными вкусовыми качествами, отсутствием противопоказаний. Глава лаборатории *Билл Горинштейн* так отзывался о свойствах продукции гриба: «Мы в течение двух лет изучали феномен тибетского гриба. Это уди-

вительная штука. Такое ощущение, что этот гриб — высокоинтеллектуальная субстанция, которая, попадая в соответствующую среду, начинает сканировать ее свойства и давать им оценку. Нам очень повезло, что гриб определяет как враждебную ту среду, которая неблагоприятна для нас. Иными словами, гриб устанавливает причины патологических процессов, происходящих в вашем организме, и начинает вырабатывать специальные, узкоспециализированные комплексы ферментов для их подавления. Механизм действия гриба уникален. Когда человек съедает кефир, гриб в живом состоянии попадает к нему в организм, точнее — в желудок и затем — в кишечник. Именно там эта биологически естественная микролаборатория начинает работать: берет на анализ различные соки, осматривает кислотно-щелочное содержание среды, делает выводы о наличии заболеваний и принимает решение о необходимом лечении. Далее происходит процесс выделения подавляющих патогенные процессы веществ. Съедая кефир тибетского гриба, вы как бы съедаете доктора, который начинает лечить вас изнутри, принимая немедленные решения о наилучшей для вашего случая терапии! Что поразительно — так происходит каждый раз, когда человек употребляет кефир тибетского гриба! Даже внешне абсолютно здоровый человек обязательно имеет какой-то дисбаланс в организме. И его выправляет тибетский гриб!

Удивительно и то, что, сделав свое дело, гриб покидает организм хозяина. Мы предположили, что он, при его активности, может начать паразитировать на человеке. Этого не происходит! Пробы микологов (специалистов в области грибковых поражений) не дали положительных результатов. Получается, что гриб активно вмешивается в работу нашего организма, исправляет огрехи, убивает внутренних врагов и самоустраняется, сделав свое дело! Это удивительное существо! Именно так, существо, мы пришли к выводу, что данная субстанция, несомненно, наделенная способностью творчески мыслить, может быть названа именно существом!»

Имеются данные о результативном применении тибетского молочного гриба при **различных опухолевых заболеваниях**. Считается, что регулярное ежедневное употребление кефира тибетского гриба эффективно предупреждает возникновение и развитие раковых заболеваний.

Регулярное употребление кефира тибетского гриба является прекрасным **профилактическим средством против опухолевых**

заболеваний. Возьмите за обыкновение утром и вечером съедать по чашке кефира. Если же у вас диагностировали опухоль, следует сочетать прием кефира внутрь и местное его применение.

❖ **Лечение.** Ежедневно съедайте 3–4 чашки кефира. Утром и вечером делайте микроклизмы с кефиром. Пять раз в день наносите кефир на место опухоли, давайте ему впитаться. В это время следует удобно сидеть, закрыв глаза и говорить про себя: *«Волшебный тибетский гриб возвращает мне здоровье.*

❖ *Он медленно и неотвратно съедает мою опухоль. Под действием гриба моя опухоль съеживается, сокращается. Она и хотела бы дальше расти, но гриб ей не дает. Он ее убивает и съедает.*

❖ *С каждым разом я становлюсь здоровее и сильнее. Потому что гриб избавляет меня от моей опухоли. Я поправляюсь и оздоравливаюсь. Я это чувствую каждую минуту».*

❖ После этого следует открыть глаза, встать, потянуться, высоко подняв руки, потом резко «уронить» их, как бы стряхивая с кистей что-то к ним приставшее. Затем не торопясь смыть остатки кефира прохладной водой.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Одна из главных причин развития многих заболеваний (в том числе **онкологических**) — **нарушение обмена веществ**.

А физическая активность — один из самых эффективных регуляторов обмена веществ. Заставляйте себя двигаться! Человек должен ходить быстрым шагом минимум 30 минут в день, а лучше 1 час. Это еще один, и немаловажный кирпичик, который вы вкладываете в ваше здоровье.

Великий врач *Авиценна* писал, что человек, получающий достаточную (но не чрезмерную) физическую нагрузку, чаще всего не нуждается в каких-либо других способах оздоровления. Достижения технического прогресса значительно снизили физическую активность современного человека: сидячая работа, многочасовая «вахта» у компьютеров, пассивный отдых у телевизора приводят к существенному нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма. Особенно важен этот фактор риска для мужчин, обладающих значительной мышечной массой, которая зачастую пребывает в полном бездействии. Нарушаются законы Природы: мужчина — в прошлом охотник, боровшийся с суровой Природой, превратился в наседку. Возможно, именно это объясняет значительно меньшую продолжительность жизни современного мужчины (по сравнению со средней продолжительностью жизни женщин).

Считается, что для успешной борьбы с гиподинамией достаточно проходить ежедневно 4–5 км или заменить ходьбу полумасовым плаванием, пробежкой либо комплексами физических упражнений.

Кроме того, сейчас работает масса оздоровительных центров, доступны всевозможные виды домашнего массажа, несомненную пользу принесут контрастные души, обливания и обтирания

холодной водой. Издавна на Руси в качестве мощного очищающего и оздоравливающего средства применяли баню с использованием различных веников, массажа и пр. Также можно выбрать доступный по цене физиотерапевтический прибор или приспособления для домашнего пользования, с помощью которых можно делать массаж биологически активных точек, использовать целебное воздействие низкоэнергетического лазерного источника или слабых магнитных полей (ученые из Ростова-на-Дону доказали, что с помощью слабых магнитных полей возможно повысить общую сопротивляемость организма и значительно увеличить эффективность лечения даже таких тяжелых заболеваний, как злокачественные опухоли; результаты этих исследований были оформлены в виде открытия). То есть выбор есть — каждый день мы узнаем новое, но нужно принять правильное решение — по принципу «не навреди». (К. В. Яременко)

То, с чем вы познакомились в книге, конечно, важно знать, но без активного образа жизни, который создает ощущение радости, она будет неполноценной. Если вода, кислород, углекислота являются основой биоэнергетических процессов, то движение является самой жизнью. Можно отдавать должное различным школам физического воспитания, но мой опыт, в том числе работавшего с олимпийскими командами, свидетельствует о том, что если вы будете выполнять предложенный посильный не только для пожилых людей, но и для больных комплекс, то создадите организму тот жизненный тонус, который будет способствовать долголетию.

Немецкие ученые доказали, что человек, который только в течение 20 минут ежедневно занимается физической зарядкой, болеет в 5–7 раз реже, эффективность работы возрастает на 35–40% и после 50 лет добавляется 5 лет жизни.

Тем, кто хочет действительно быть здоровым, с профилактической целью полезен следующий, не очень трудоемкий ежедневный комплекс физических упражнений.

- Лежа на спине, после того как проснулись, научитесь сокращать мышцы (напрягая и расслабляя) как всего тела, так и отдельных его частей.

- Растирать все участки тела, до которых можно достать, массировать ладони, пальцы, уши, стопы, на которых проецируются органы всего тела.

Растирать кожную поверхность всего тела нужно потому, что под ней находится лимфатическая система, ответственная за сбор

отходов деятельности клеток и уничтожение патогенной микрофлоры.

- В положении лежа согнуть немного одну ногу, ступню на себя, а другой ногой массировать согнутую ногу со всех сторон как бы отрывая: подъем стопы, пальцы, боковые стороны, мышцы голени, бедра с одной и другой стороны. То же самое проделать с другой ногой.

Вначале упражнение можно упростить: одна ступня двигается по внутренней стороне полусогнутой другой ноги, колено которой прижато к полу. Происходит и одновременный массаж внутренней стороны ноги, голени и бедра. *Нельзя выполнять при тромбофлебите, варикозе, трофических язвах!*

Восстанавливая при этом упражнении кровоснабжение нижних конечностей, вы одновременно предупреждаете развитие многих сердечно-сосудистых расстройств и заболеваний суставов.

- Лежа. Соединить стопы и двигать ими к себе — от себя, колени стараться прижимать к полу.

Этими упражнениями вы исключаете застой в нижних конечностях, плоскостопие, коксартроз, остеопороз, предупреждаете развитие варикозного расширения вен, трофических расстройств.

- «Ходьба» на ягодицах. Сесть на пол, ноги прямые (могут быть чуть согнуты). Левую часть тела — ногу и ягодицу — приподнять и двинуть вперед, делая при этом поворот головой влево, а прямыми руками — вправо. Затем все повторяется правой частью тела: нога с ягодицей вперед, голова вправо, а взмах влево. Так «идти» 1–2 м вперед, потом назад — сколько хотите раз (рис. 16).

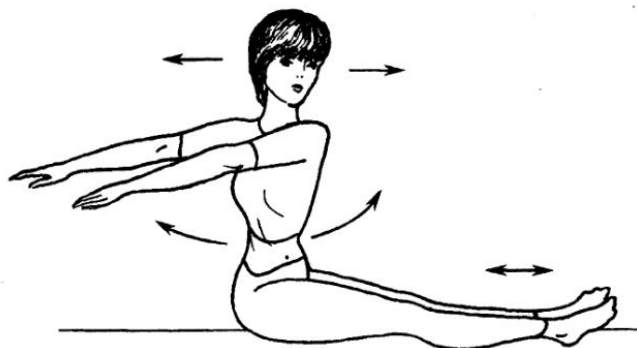


Рис. 16. Хождение на ягодицах

Упражнение устраняет застойные явления в тазовой области, предупреждает развитие остеохондроза во всех отделах позвоночника, нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта, устраняет патологию выделительной системы и половых органов, устраняет энурез, выпадение прямой кишки, влагалища, улучшает крово-, вено-, лимфоток, половую потенцию, устраняет отек нижних конечностей. И, естественно, это является профилактикой образования доброкачественных (аденомы, фибромы, кисты) и злокачественных образований.

Для этой цели хороши и упражнения Кегеля против застоя в малом тазу:

1. Сжатия. Напрягите мышцы, как для остановки мочеиспускания. Медленно сосчитайте до трех. Расслабьтесь.

2. Сокращения. Напрягите и расслабьте мышцы промежности как можно быстрее.

3. Выталкивания. Потужьтесь умеренно, как при стуле или родах. (Это упражнение, помимо прочего, вызывает напряжение в некоторых брюшных мышцах. Вы также ощутите напряжение и расслабление ануса.)

Рекомендуется начинать зарядку с 10 медленных сжатий, 10 сокращений и 10 выталкиваний по 5 раз в день.

Каждую неделю добавляется по 5 подходов к каждому, пока их не станет по 30.

Эти упражнения хороши тем, что их можно выполнять где угодно, — никто не догадается о том, что вы работаете над своей мускулатурой.

Как и все другие мышцы нашего организма, мышцы малого таза поддерживаются в хорошей форме благодаря РЕГУЛЯРНОЙ зарядке.

- Танцевать, используя элементы твиста: одна нога пяткой делает разворот вокруг носка до 180° при неподвижности таза.

Это упражнение также способствует предупреждению или избавлению от коксартроза.

Необходимо заметить, что при движении с поверхности суставов слущивается эпителий, который превращается в смазку. Ведь кости и связки не имеют своей кровеносной системы, а питаются за счет прикрепленных к ним мышц, и чем активнее работают мышцы, тем лучше идет кровоснабжение костей и связок. Вот почему необходимо двигаться, независимо от того, сколько вам лет и чем болеете, не говоря уже о болезнях суставов.

- Дышать животом, что обеспечивает работу лимфатического «сердца» — диафрагмы, способствующей не только перекачке жидкости снизу вверх, но и массажу всех внутренних органов брюшной и грудной области. Делать это надо так: быстро и легко сделать вдох животом (можно глубоко) и, медленно втягивая пупок к позвоночнику, выдох. Чем длительнее вы это будете делать, тем лучше.

- Многие из вас живут в многоэтажных домах и жалуются, что тяжело подниматься на 2–5-й этажи без лифта. Как превратить тяжесть в радость? Подойдя к первой ступеньке, отдышитесь, сделайте вдох, чуть-чуть выдохните и идите быстро, как можете, не дыша. Почувствовали, что задерживать дыхание больше не можете, остановитесь, довыдохните (в легких ведь осталось еще много воздуха), успокойте дыхание и вперед. В первые дни вас будет беспокоить одышка, сердцебиение, тяжесть в ногах, но они постепенно будут исчезать.

Спускаться тоже надо так — «не дыша», ибо в этом случае работают другие мышцы: кто ходил в горы, знает, что подниматься легче, чем спускаться.

Вначале преодолеете 3–5 ступенек, а затем все больше и больше, но в любом случае этот способ укрепляет сердечно-сосудистую, легочную, нервную, мышечную системы, улучшает обменные процессы, снижает вес.

Придя домой, примите контрастный душ и похвалите себя: какой вы молодец. Удивительно устроен наш организм, в котором заложены огромные возможности, в частности в той же системе дыхания. Еще в своей кандидатской диссертации я отмечал, что мы выдыхаем воздуха больше, чем вдыхаем, потому что в Природе предусмотрен **физиологический тип дыхания**: чем меньше вдох и больше задержка на выдохе или медленнее выдох, тем лучше для организма.

В настоящее время главными причинами потери трудоспособности являются не сердечно-сосудистые заболевания или онкология, а болезни позвоночника: 2/3 поясничного отдела и 1/3 — шейного. Причин для нарушения в работе позвоночного столба довольно много, но главным, конечно, является ограничение подвижности, начиная с детского возраста: сидение, при котором межпозвонковые диски, испытывая одностороннюю нагрузку, не получают должного питания, так как «жидкостный конвейер» не работает из-за малой активности мускулатуры. Что же надо делать?

- Первое — не сидеть спокойно: расставить ноги, поднять носки, потом пятки, наклониться вперед, назад, за счет подставки поставить колени выше таза. Необходимо знать, что в сидячем положении межпозвонковые диски испытывают гораздо большую нагрузку, чем при ходьбе. При ходьбе нагрузка в основном ложится на задние структуры межпозвонковых дисков, а при сидении она уравнивается.

Второе — полезно при долгом сидении, опираясь руками на край стула, подлокотники кресел, чуть приподняться: межпозвонковые диски, снимая нагрузку, при этом работают как насосы, впитывая в себя воду, тем самым улучшая питание и обмен.

- Никогда быстро не вставайте после сна с постели, что приводит к резкому повышению нагрузки на поясничный отдел позвоночника, да еще когда вы как бы перекручиваете верхний отдел по отношению к нижней части тела. Резкое вставание также чревато потерей сознания от перемещения крови от головы, особенно у больных с сердечно-сосудистыми расстройствами. После сна надо потянуться, напрячь, затем расслабить тело, лечь на бок медленно, сесть боком, а потом встать. Предварительно лучше подтянуть одно, а потом два колена к груди, выпрямить ноги: согнуть ноги в коленях и подтянуть их к ягодицам, положить их влево, вправо, при этом поворачивая голову в противоположную сторону. Конечно, это должно войти в вашу повседневную привычку, в противном случае эффекта не будет.

- Приседания — очень хорошее и едва ли не самое эффективное упражнение. Взявшись за стойку (в спортивном зале), в квартире — за ручки двери, на природе — за дерево, ноги поставить как можно ближе к опоре и приседать, отклоняя тело на прямых руках назад, постепенно увеличивая глубину движения, вплоть до приседания почти до земли. Это самый безопасный способ включения в работу всех мышц тела и суставов, что дает мощный лечебно-профилактический эффект, включающий в работу капилляры, которых находится более 60% в нижней части тела, тем самым избавляете от заболеваний сердца (ИБС, гипер-, гипотония), кишечника, суставов (коксартроз, артроз) и т. д. Следует, согласуясь с вашим возрастом, постепенно увеличивать число приседаний и делать это обязательно утром и вечером. А при желании и в течение дня. Известный художник *Борис Ефимов* в свои 107 лет выполнял только это упражнение, но 500 раз, и чувствовал себя прекрасно.

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. 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.

Диабетикам упражнения, особенно приседания и работа с эспандером, надо выполнять не меньше 1 часа утром, а вечером добавить еще ходьбу и упражнения на воздухе.

После упражнений, интенсивной ходьбы, бега трусцой обязательен контрастный душ.

К рекомендованным упражнениям можете добавить любые, которые будут вам по душе, соблюдая принцип: разгибание, вращение, растяжение.

Периодичность, постепенность увеличения нагрузок позволят вам уже через 2–3 месяца ощутить подвижность позвоночника, суставов, а вместе с этим появление бодрости, легкости, силы.

Если вы плохо себя чувствуете, все равно переборите себя и хоть немного позанимайтесь. Потому что, 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.

Чем слабее мышцы, тем тяжелее переносит человек стрессовые ситуации. Состояние удрученности, например, может отрицательно влиять на подлопаточные мышцы, а они имеют энергетическую связь с меридианом сердца и через него с самим сердцем. Вот почему, когда вы идете или сидите, опустив плечи, если даже сами по себе мышцы не развиты, возникают проблемы с сердцем.

Чем больше тренированность **капилляров**, еще одного «периферического сердца», тем больше снижается нагрузка на сердце, улучшается кровоснабжение всех органов, в том числе опорно-двигательного аппарата, тем скорее восстанавливаются их функции. Возраст при этом не играет никакой роли, опять-таки нужна только постепенность и последовательность в увеличении нагрузок (конечно, при острых состояниях нагрузки исключаются).

Многие из вас бегают утром, чего ни в коем случае делать нельзя. Как показывают многочисленные исследования, при беге по утрам значительно увеличивается свертываемость крови, а это чревато своими последствиями: ускорением атеросклеротического процесса и тромбированием сосудов.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОСМИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА В ГЕРМАНИИ

Как известно, случайностей не бывает, и все, что случается в жизни, является закономерным процессом, кто ищет — тот всегда находит то, что ему нужно. Мои поиски, связанные с опухолевыми процессами, основывались на собственном наблюдении за такими больными и физиологическими процессами, происходящими в организме, в котором они уже были нарушены. Это был или медленно развивающийся процесс, или довольно быстротечный, в зависимости от исходного состояния человека. Но во всех случаях это было обусловлено **нарушением работы желудочно-кишечного тракта, «жидкостного конвейера»**. Остается только задать вопрос биохимикам, а что происходит при закислении организма? Ответ — это процессы брожения, гниения, напоминающие застойную речку, болото, в которых резко увеличивается количество свободных радикалов — основы процесса старения и начала любого заболевания. На пути своих поисков я встречал и единомышленников, и противников. Это закономерно...

Елена Зеевальд, живущая в г. Касселе (Германия), русская, случайно оказавшаяся в Германии, также заинтересовалась причиной возникновения рака. Она хорошо представляла, что предлагает официальная медицина при этом заболевании, и стала искать альтернативу. Не считаясь с организационными и финансовыми трудностями, она встречалась с неординарными специалистами, которые имели собственное мнение, в отличие от официальной медицины, на процессы, связанные с началом и течением болезни, которую медицина назвала раком. Вот на пути таких поисков и сошлись наши дорожки. Она мечтала создать лечебно-оздоровительный центр,

в котором применялись бы прогрессивные и безопасные методы лечения. Ее заинтересовали мои методы оздоровления. И тому были причины.

Елена закончила Карагандинский медицинский институт, педиатрический факультет, работала хирургом, реаниматологом и анестезиологом. После переезда в Германию подтвердила диплом врача, работала хирургом, защитила докторскую диссертацию, а также подтвердила диплом кардиолога, анестезиолога и хирурга, специалиста биорезонансной терапии. Следует сказать, что Елена сама прошла курс лечения опухоли щитовидной железы и, только убедившись в бессилии официальной медицины и обратившись к народной медицине, избавилась от болезни. Поэтому она, так же как я, может сказать, что *рак — это не болезнь, а состояние организма, которое можно восстановить.*

Ее муж Александр закончил Карагандинский политехнический институт, факультет квантовой физики. В Германии он подтвердил диплом физика и получил сертификат по диагностике и биорезонансной терапии. Такое сочетание совместной деятельности врача и биофизика позволяет супругам добиваться существенных результатов, которые не могут получить многие частные клиники. В Германии на государственном уровне существует Союз врачей-натуропатов, в котором могут состоять не только врачи, но и лица, закончившие трехлетние курсы по натуропатии. Членами этого Союза являются и супруги Зеевальд. Они создали свой оздоровительный центр, который назвали моим именем, тем самым подчеркнув, что в нем используются и мои разработки. Особенно часто там принимают онкобольных, и динамика излечения почти 100%-ная. Потому что не применяются губительные технологии, как в официальной онкологии. Я там бываю, принимаю иногда пациентов, консультирую... (рис. 17).

Здесь следует сказать о работе медицинской службы в Германии. Несмотря на высокотехнологичное оборудование, профессионализм врачей, отличное обслуживание с хорошо поставленной патронажной системой, стандартов лечения (где бы ни находился пациент), все лечение ограничивается применением лекарственных средств, химиотерапией и облучением, оперативным вмешательством. Несмотря на многочисленные диагностические устройства, причина заболеваний остается неизвестной, что приводит к ошибкам в диагностике (по данным литературы, в Германии

ошибки составляют 40%), после чего предпочтение отдается финансовой стороне, не заботясь о том, чтобы пациент был здоров.

Та же самая картина наблюдается в России. Как можно понять такое, что родоначальник онкологической службы в России академик *Н. Н. Блохин*, являясь ведущим онкологом мира, заболел раком и умер после операции? Как может врач-терапевт лечить больного гипертонией (которой, кстати, и нет, а есть все то же запущенное состояние организма), если он сам страдает этой болезнью? Вот почему одним из важных принципов Российской ассоциации специалистов традиционной медицины является то, что «целитель не должен болеть, ибо он для своих пациентов должен быть примером». Не зря профессор *А. А. Алексеев* с коллегами издал книгу «Врачи — заложники смерти», так как умирают врачи раньше на 15–20 лет, чем их пациенты. И это касается врачей всего мира.

Вы спросите, а где выход? Да в самой Природе, частицей которой является человек, и ничего нового не надо придумывать. Примером чего является и данный оздоровительный центр.

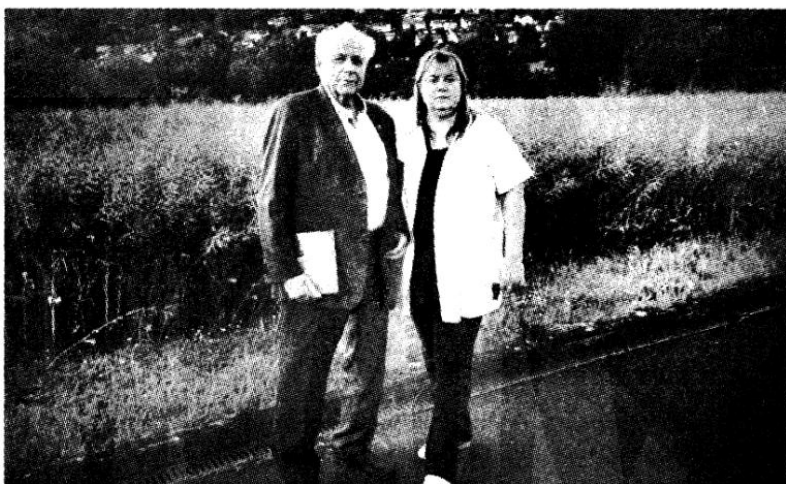


Рис. 17. Елена Зеевальд и И. Неумывакин

В названии оздоровительного центра есть слова «космических технологий». Что это значит? Дело в том, что при создании больницы для космических кораблей мне пришлось практически заново пересмотреть все, что используется в официальной медицине. Оказалось, что ее методы и средства невозможно было использовать в космической медицине, и поэтому пришлось обратиться к природным средствам. К воде, перекиси водорода (вырабатываемой

клетками лимфоидной ткани в тонком кишечнике и без которой мы не могли бы жить); использованию ультрафиолетового света, без которого все живое не может жить; к соде, являющейся основным элементом плазмы крови. В центре Зеевальдов все это нашло применение.

Кроме того, особенностью работы Оздоровительного центра космических технологий является то, что здесь используется **биорезонансная аппаратура МетаСкан и БиоСкан**, которая позволяет оценить состояние кровотока и энергосистемы каждого органа человека, определить степень его поражения видом инфекции, устранить причину заболеваний, или, иначе, убить паразитарную среду и тем самым нормализовать энергопоток в организме. Эта аппаратура позволяет с достаточной точностью отличить **рак** от других заболеваний.

Известно, что некоторые виды бактерий имеют большое сходство с вирусом рака, ошибка в диагностировании которого, повторяю, доходит до 40%. Если такому больному уже провели хотя бы одну химиотерапию, то это уже точно раковый больной. Не это ли является одной из немаловажных ошибок, в результате которых увеличивается количество больных онкозаболеваниями? Доказано, что в результате применения химических лекарств и химиотерапии паразитарная инфекция мутирует и ее трудно различать. Последнее время официальная медицина все больше склонна считать причинами болезней инфекционные начала. Недавно ученые США определили, что в организме живут до 10 тыс. различных паразитов, и что, для каждого из них надо создавать специальные вакцины? Абсурд, конечно. При применении химических лекарственных или других средств мирно живущие в организме паразиты приходят в возбужденное состояние, как в потревоженном осином гнезде, или мутируют, становясь еще более вирулентными, оказывая сильную воспалительную реакцию, что особенно наблюдается у онкологических больных.

Так вот, применяемая в Центре аппаратура позволяет определить частотную характеристику таких паразитов, у которых еще даже нет названий, и их уничтожить. Помимо этого, там используется внутривенно перекись водорода, сода, аскорбиновая кислота, ультрафиолетовое облучение крови, аргонный излучатель и другие манипуляции. После оздоровления пациенту выдаются соответствующие рекомендации и набор противопаразитарных средств.

В центре используется уникальный **аргонный излучатель**. Что это такое?

Известна теория возникновения заболеваний *В. Райха*, который связывал их с нарушением биологической пульсации: периодическим сжатием и растяжением тела, что он назвал биопатией. При заболеваниях процессы сжатия преобладают над растяжением. Для устранения этого явления он «создал» аргонный аккумулятор, который представляет собой деревянный ящик без гвоздей, выстланный внутри фольгой, в котором аккумулируется энергия, которая способствует расширению тканей человека, нормализации окислительно-восстановительных процессов и рассасыванию патологических очагов. В дальнейшем *Н. Вейник* доказал, что в таком ящике аккумулируется не энергия, а время, проявляющееся в виде энергетических феноменов, которые он назвал хроносами.

Еще дальше пошел современный немецкий физик, доктор *Экхард Вебер*, который создал аргонный излучатель (рис. 18). Мне выпало счастье познакомиться с этим удивительным человеком. Он был рад узнать, что врач додумался использовать солнечный луч для лечения больных, а я с восторгом наблюдал за особенностями работы его устройств. Достаточно сказать, что созданный им

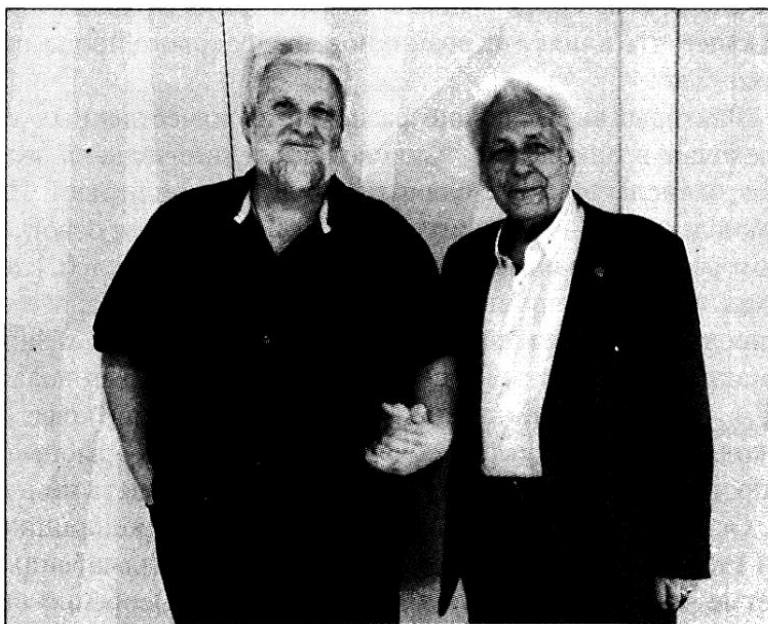


Рис. 18. Э. Вебер и И. Неумывакин

большой аргонный излучатель за 30 минут разбивает любую опухоль, не затрагивая здоровые ткани. Несмотря на такие результаты, ему запретили работать, тем более использовать такие приборы в практике, ибо они не имеют специального разрешения. Так как доктору Веберу дали понять, что такое разрешение он не получит, он стал делать портативные аргонные излучатели, которые применяются в данном Оздоровительном центре.

Как же они работают?

Представьте себе, что на вас направлена своего рода пушка, которая, как увеличительное стекло, концентрирует космическую энергию, и сфокусированный луч устраняет любую проблему в любом органе. Все это элементарно просто, но теперь представьте себе, что такие аргонные излучатели будут во всех клиниках. Что прикажете делать онкологам, да и другим специалистам более 120 специальностей (а болезней придумано более 30 тысяч)? История повторяется... Кто думает о человеке? «Сатана там правит бал»... Это одно из проявлений достижений цивилизации, которая своими «успехами» сама вгоняет себя в гроб. Доктор Вебер решил также другую мировую проблему с помощью аргонных излучателей: он обеззараживает воду и делает ее «живой», космической, без которой нет жизни.

На основе своей практики моя коллега Елена Зеевальд отмечает следующее, что влияет на возникновение ракового процесса в организме. Это:

1. Факторы, вызывающие развитие злокачественных клеток с переходом в онкологию: закисление соединительной ткани — ацидоз, закисление мочи, слюны особой роли не играют. Причины закисления: животное молоко ($\text{pH}=0,8-1,9$); все осветленные хлором рафинированные продукты — белая мука, хлеб, сдобные изделия, белые макароны, сахар, хлорированная вода; все чистящие продукты, содержащие хлор порошки, мази и все газированные напитки и фруктовые соки, кока-кола, питьевая вода ниже $\text{pH}=7,4$, лимонады, минеральная вода, черный чай, кофе. Большое количество продуктов, содержащих железо — рыбные, мясные продукты, яйца, свинину, — нельзя использовать ни в каком виде. Остальные виды мяса и рыбы готовить в пропорции с овощами 1 к 10. Окисленные жиры, много раз переваренные или нагретые до $60\text{ }^{\circ}\text{C}$, являются канцерогенами. Особенно опасны подсолнечное и рапсовое масла. Нитраты, нитриты, консерванты, использованные для окрашивания мясных и рыбных продуктов

красно-темных оттенков (ветчина, копченая рыба). Заплесневевшие или с пятнами овощи, фрукты, грибы из-за опасных плесневых грибов: аспергиллиус (8 видов), мукор (12 видов); плесневые грибы в крови продуцируют микотоксины, которые по своей химической структуре являются кислотами и изменяют рН соединительной ткани в сторону ацидоза. Очень опасен плесневой гриб паулин. Плесневой грибок вызывает **рак печени**.

2. Амальгамовые пломбы во рту: ртуть, кадмий, палладий, олово — вызывают **рак языка**. У женщин откладываются в грудных железах, что способствует возникновению **рака груди**. Алюминий составляет основную часть амальгамы, находится также в пищевой соли, в алюминиевой посуде, фольге. Алюминий также откладывается в головном мозге, что наблюдается при болезни Альцгеймера, вызывает нарушение речи, судороги, у женщин — **рак лимфатических узлов**. Кадмий после ртути и олова — опаснейший тяжелый металл, вызывающий **токсико-онкологический эффект** в почках, печени, легких.

Использование зубных паст и порошков, содержащих фтор, вырабатываемый из ядовитых остатков при переработке алюминия, который является одним из опаснейших металлов, вызывает **онкологию**.

3. Мобильный телефон у мужчин — первая причина, вызывающая **рак простаты**, когда они мобильник носят в кармане брюк; у женщин, носящих телефон на груди, возникает **рак молочной железы**. У детей возникают **опухоли головного мозга**, даже просто проблемы с головным мозгом, когда во время беременности мама разговаривала по мобильному телефону.

4. Воздействие микроволновых печей в 20 раз превышает воздействие мобильного телефона. Индукционная печь для приготовления пищи опаснее микроволновой печи в 15–18 раз. Суммарное воздействие излучений всех приборов приводит к непоправимым нарушениям клеточного состава всего организма с полным разрушением хромосом.

5. Традиционные методы лечения онкологических больных: химиотерапия, облучение, радиоизотопы, гормональная онкологическая терапия — все эти методы «лечения» в течение 6 месяцев приводят к катастрофическому **росту онкологических процессов и развитию метастазов**. Европейская статистика процентного выживания пациентов после этих методов составляет 2,5–3%, а если вообще не трогать больных — то 18–25%.

6. Фактор «геопатогенные зоны» (имеется в виду геофизиологическая аномалия) приводит к патогенным процессам в организме. Наиболее часто геопатогенные зоны выявляются в местах скопления грунтовых вод. Если много времени проводить в местах геопатогенных зон, развиваются определенные виды патологий, психические расстройства с суицидальными наклонностями (врачам «скорой помощи» даже известны дома, в которых раковых больных больше, чем в других, и они эти дома называют «раковыми»).

Таких пациентов, пока они продолжают жить в патологических зонах, лечить бесполезно и помочь им практически невозможно. Прежде чем начать лечение, нужно провести санирование помещения, в котором живет пациент: с помощью существующих приборов определить наличие геопатогенных зон и правильное распределение мест отдыха, работы.

7. Наличие в спальном матрасе с включением металлических компонентов, спиралей тоже отрицательный фактор. Статическое гомогенное геомагнитное поле Земли в норме не оказывает патогенного воздействия на человеческий организм, но если человек спит на кровати с металлической сеткой или спиралью на матрасе, усиливаются низкие частоты электромагнитных импульсов, которые вызывают **развитие злокачественных клеток**.

8. **Лейкемия** развивается у детей, перенесших прививки, которые делают из куриных эмбрионов.

Вот еще что хочу сказать об этом Центре. Хотя стоимость процедур в нем на порядок меньше по сравнению с частными клиниками, эффективность работы значительно выше. Из-за технических трудностей Центр пока работает в режиме дневного стационара с предоставлением проживания отдельно. Стоимость при одноместном проживании 24 евро в сутки, при двухместном — по 18 евро с каждого человека. Чтобы попасть в Центр, не надо проходить долгих диагностических исследований, достаточно просто позвонить и договориться о приезде. Необходимая диагностика и назначение курса оздоровления происходят непосредственно здесь. Продолжительность прохождения всех процедур, как и в других центрах, 3 недели.

Центр расположен между городами Франкфурт-на-Майне и Ганновер. Проезд электричкой до Касселя, откуда организована доставка пациентов до Центра. Хотя для посещения Центра нет

противопоказаний, необходимо предварительно согласовать сроки лечения по тел. 8 10 49 173 954 6522 или 8 10 49 561 739 6404.

Отзывы пациентов

Иван Павлович, рада видеть Вас в Германии и сказать Вам спасибо за то, что делаете для людей, и выполняю просьбу о причине, почему мы в этом Центре. Моему мужу поставили неправильный диагноз, болезнь Паркинсона, и в течение нескольких лет он стал лежачим, парализованным больным с потерей речи. Стала искать выход. Здесь продают Ваши книги, где написано, что во многих случаях в болезнях виноваты паразиты и надо проверить кровь. Случай помог мне найти этот Центр, где с помощью своей уникальной аппаратуры и простых методов сказали, что проблема решается. Уже через несколько дней муж стал двигаться, а через 10 дней с моей помощью передвигаться. Значительно улучшило его состояние проведенные вами ударно-волновой массаж по спине, внутривенное введение перекиси водорода, аскорбиновой кислоты, соды, а также ультрафиолетовое облучение крови. А процесс «терапии» то есть оздоровления с помощью биорезонансной терапии, способной уничтожить всю патогенную микрофлору и провести очистку организма по соответствующей программе, это просто чудо. Беседы с Вами и Ваши рекомендации о проведении уже дома аппликаций с помощью хрена и посильных упражнений, как Вы сказали, сделают свое дело. Но ведь муж уже заговорил и своей, как Вы сказали, сильной рукой поблагодарил Вас за все и пожелал Вам самому здоровья.

*Ирина Эрвин,
Энгельс кирхе, Германия,
20 мая 2014 года*

* * *

В прошлом году я стала себя чувствовать плохо, поднималась температура, появилась одышка, кашель, быстро уставала. Обратилась к врачам, сделали рентген и поставили диагноз — рак легких. Хотели положить в больницу, но отказалась, и, так как среди русских, живущих в Касселе, знали врачей Зеевальдов, я обратилась к ним. Обследовав меня, они сказали, что рака у меня нет, а есть в легких паразитарная инфекция. И что вы думаете, через 2 недели лечения Елена и Александр избавили меня от болезни. Узнала,

что в Центр приехал Иван Павлович Неумывакин, о котором здесь все знают по книгам, которые здесь продают и по Интернету показывают. У меня в это время плохо дышал нос, оказалось, как он сказал, у меня искривлена носовая перегородка. Так вот, он взял молоточек, постучал по носу, и я нормально задышала. Пожаловалась на боли в спине, так он тоже там прошелся молоточком, и я встала с кушетки, как молодая, а мне ведь уже 79 лет. В Центре, где кудесничают Елена и Александр и где Центр по праву называется «Оздоровительным центром космических технологий профессора Неумывакина», избавляют от многих болезней, с которыми не может справиться медицина. Иван Павлович, Вы уж извините меня за мой беспокойный характер, но как приятно видеть и знать людей, которые делают людей здоровыми и счастливыми, редкая удача. Дай Бог, чтобы таких центров стало больше, а Вам, Елене, Александру здоровья, чтобы справляться с такой трудной ношей, как из больных делать людей здоровыми.

*Ида Вальтер,
Кассель,
25 мая 2014 года*



ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО

ГАРМОНИЯ СЕКСУАЛЬНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ КАК АСПЕКТ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА

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 семейной жизни. Достаточно сказать, что причина 3/4 разводов лежит именно в этой сфере. А ведь семья — это устой общества и государства.

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 действительно не существовало, только непонятно было, откуда появлялись дети.

До сих пор наша безграмотность в этом отношении вопиющая. Даже в медицинских вузах практически ни одного часа не отводится на проблему взаимоотношения 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. Как не поразиться уму и дальновидности бывшего премьер-министра Англии *Маргарет Тэтчер* (ныне покойной), 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 я постараюсь 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, все воспринимается нормально.

Мужчина и женщина, по-восточному 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, не просто секс (это не семья), а 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 близких, но каждый должен обладать свободой мышления и жить по законам добра. Постоянно очищая себя, не копя обид, 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 я буду рассматривать только **взаимоотношения мужчины и женщины**. Вместе с тем, существуют люди, которые находят удовлетворение в неестественной форме — гомосексуалисты и лесбиянки. У нас до настоящего времени такие связи преследовались по закону, хотя в европейских странах и Америке браки между указанной категорией лиц теперь разрешены, и даже усыновлять детей им разрешено. Операции по изменению пола теперь никого не удивляют.

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 все 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!» Я был свидетелем 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 *П. Н. 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.

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 взаимоотношение 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 возместить близкие родственники, друзья, соседи.

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 эстрогена, который должен реализоваться минимум в 3–4 беременностях. Если этого не произойдет, то избыток эстрогена с достаточной долей вероятности приведет к заболеваниям женской половой сферы, гормональным расстройствам, раку молочной железы. До 30% женщин, имевших добрые связи,

в 2–3 раза чаще изменяют мужу, чем те, кто их не имел. Большая же часть женщин так и не выходят замуж за отцов своих детей. У девушек до 16–18 лет во влагалище не сформирована щелочная среда, способствующая очищению от патогенной микрофлоры, вызывающей 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 чреватой 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, в Интернете, который вышел на первое место по способу закомств. 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-культурных запросов супругов; сексуальный — удовлетворение сексуальными требованиями 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».* Главное — партнерство по жизни во всем и, конечно, рождение детей, если супруги не страдают бесплодием.

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 отношений, 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, но 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. 19). Если посмотреть на схему (рис. 20), 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. При интенсивной умственной деятельности, неприятностях на службе, дома, заболеваниях, усталости она, как правило, снижается. Это обычное физиологическое

явление, которое не должно вызывать тревоги. 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.

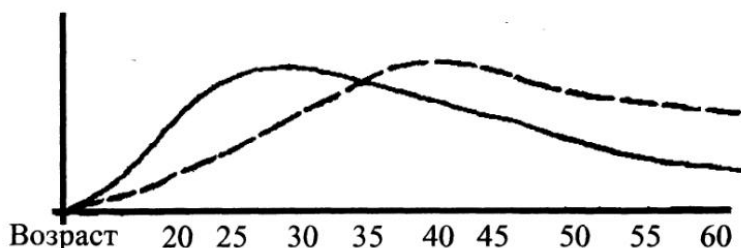


Рис 19. Возрастной уровень половой активности у мужчин (—), у женщин (---)

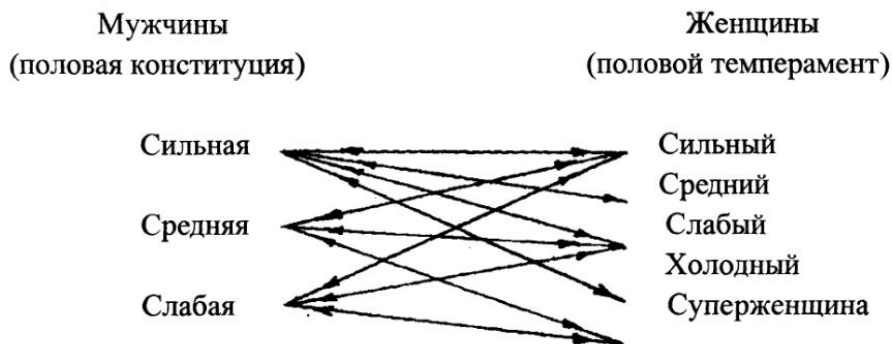


Рис 20. Возможные варианты супружеских пар

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 расторможенность, 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 Эффертца», согласно которой им 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. 20), 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.

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 обуславливается 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 на 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.

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.

Правда, сексологи считают, что при половом акте умеренное количество алкоголя позволит расслабиться, уменьшит нерешительность, поможет забыть о застенчивости, приведет к некому раскрепощению, но это максимально допустимая доза для человека весом 80 кг — **полграмма!** чистого алкоголя. Больше количество выпитого может привести к уменьшению любовных возможностей. Поэтому в таком вопросе все зависит от меры. Поэтому алкоголь не следует рассматривать как средство улучшения потенции. У многих мужчин именно он приводит к импотенции, а особенно употребление его в неограниченных количествах. Кстати, к сведению любителей пива: гормон, содержащийся в пиве, снижает сексуальное влечение.

Сексологи разрешают бокал хорошего вина, и то, если вы не собираетесь зачать ребенка. Это может привести к патологии в развитии плода, вот почему в старину молодожены никогда перед брачной ночью не выпивали. Алкоголь не должен быть правилом для секса.

И еще одно заблуждение наших мужчин: для поддержания мужской силы надо есть мясо. К слову сказать, противоположное действие на влечение и сексуальные возможности имеют продукты, содержащие большое количество жиров и углеводов, алкоголь и жареная пища — они негативно влияют на кровообращение, что затрудняет эрекцию. Издавна в мире известны продукты, способствующие любовному влечению, так называемые афродизиаки. Вот вам совет из Аюрведы: используйте тыквенные семечки как афродизиак за час до полового акта, для этого пожарьте (на маленьком огне) небольшое количество семян в течение 15 минут с добавлением 1 ч. ложки топленого масла и щепотки соли.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Самые сильные афродизиаки в продуктах

Веществами, которые стимулируют сексуальную активность, являются *цинк* (он повышает уровень гормона тестостерона, который усиливает сексуальное желание), *витамин Е* (стимулирует деятельность гипофиза, который, в свою очередь, активизирует работу половых органов), *фитостеролы* (повышают сексуальную активность партнеров), *аллицин* (оказывает мощное возбуждающее действие), *лизин* и *витамин С* (вместе они повышают тонус интимных мышц). Именно эти вещества в совокупности и представляют собой то, что принято называть **афродизиаком**. Возбуждающее вещество содержится в огромном количестве фруктов, овощей, специй, пряностей и т. д. Широкий ассортимент продуктов просто поражает.

Как правило, афродизиаки одинаково эффективно влияют на настроение как мужчин, так и женщин.

Но принято различать сугубо мужские и женские афродизиаки. Даже сексопатологи предлагают мужчинам, которые обращаются за консультацией, использовать следующие дары Природы:

1. Моллюски и устрицы, которые активизируют выработку гормона тестостерона.

2. Любая зелень.

3. Любые орехи.

4. Натуральный мед и другие продукты пчеловодства (маточное и трутневое молочко, пыльца, соты).

5. Натуральный кофе (но с ним нужно быть аккуратными мужчинам, у которых наблюдается гипертония, проблемы с сердцем: если имеются подобные проблемы, лучше отказаться от кофе или варить слабый).

6. Ананасы быстро повышают либидо у мужчин за счет содержащихся в них фермента бромелайна, калия и витаминов группы В.

7. Миндаль необходим мужчинам для выработки тестостерона. Кроме того, орех имеет и обратный эффект: обычно от него остаются без ума женщины.

8. Печень содержит глютамин, который является источником энергии и оказывает антистрессовое воздействие.

9. Черный шоколад способен вызвать такое сексуальное желание, что бурная ночь до утра обеспечена.

10. Инжир тоже повышает либидо у мужчин. Употреблять его можно как в свежем, так и в сушеном виде.

11. Имбирь незаменим в случаях, если имеются проблемы с кровообращением в органах малого таза, ведь он улучшает циркуляцию крови. Соответственно, это способствует лучшей эрекции.

12. Чеснок улучшает кровообращение в органах малого таза, поэтому тоже способствует любовным утехам. Перед романтической встречей его, конечно, есть не нужно, а вот пара зубчиков накануне свидания — очень даже приветствуются. Запах успеет выветриться, а вот все остальное — нет.

13. Финики не только полезны для здоровья, но и незаменимы даже там, где наблюдается снижение потенции.

14. Сельдерей содержит в составе андростерон — мужской половой гормон. Воздействует на кровообращение в области половых органов, благодаря чему можно получить незабываемые ощущения от романтической встречи.

15. Авокадо, по мнению древних ацтеков, является деревом мужской силы. Современная наука подтвердила это — в плодах содержится фолиевая кислота, белок и калий, которые так необходимы мужскому организму и дарят ему энергию. Авокадо изумительно сочетается в едином коктейле с устрицами и креветками, усиливая их эффект.

Афродизиаки для женщин в продуктах питания способны заменить любые аптечные средства с аналогичным действием. Благодаря им представительницы слабого пола могут наслаждаться сексуальной жизнью без употребления химических и синтетических препаратов. Десять самых топовых продуктов-афродизиаков для женщин:

- **перец чили;** речь идет о приправе, приготовленной из любого сорта этого перца, в ней есть особые вещества, которые усиливают чувствительность эrogenных зон;

- **мускатный орех** существенно повышает половое влечение женщин;

- **авокадо;** в нем есть незаменимые жирные кислоты, витамин Е и калий; поступая в организм, они улучшают кровообращение и выработку половых гормонов.. О его чудодейственном эффекте знали еще во времена ацтеков, которые и употребляли его для повышения своего сексуального мастерства. Ученые утверждают, что он оказывает более сильное влияние именно на женщин;

- **сельдерей** — он содержит мужской половой гормон андростерон, который действует возбуждающе на женщин. А все потому, что он выделяется мужчинами с потом при возбуждении, тем самым привлекая представительниц прекрасного пола.

• **арбуз** — в нем есть цитруллин — аминокислота, которая способствует выработке ферментов, в результате чего улучшается кровообращение малого таза, которое и приводит к возбуждению;

• **корень имбиря и чеснок** обладают аналогичным действием;

• **мёд**; он богат витаминами группы В, поэтому повышает уровень эстрогена и тестостерона в крови. Причем он эффективен и при употреблении мужчинами, и при употреблении женщинами;

• **черный шоколад** — он не только способствует повышению либидо, но и выработке гормонов счастья, что, безусловно, располагает к интимной близости;

• **миндаль**; его запах действует на женщин возбуждающе. Более того, в нем есть жирные кислоты омега-3, которые существенно повышают уровень тестостерона в организме мужчины. Поэтому этот орех отлично подходит представителям обоих полов;

• **морские водоросли**. В них содержится практически вся таблица Менделеева, а также целый ряд витаминов, в том числе и группы В. Включив их в свой рацион, женщина сможет восстановить свои силы и улучшить самочувствие.

Еще один немаловажный фактор — это боязнь беременности. Я хочу порекомендовать старый проверенный способ — знание менструального цикла жены.

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). Каждая 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.21):



Рис. 21. 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 постовуляционного 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 $x - 6$, 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:

- 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;

- до менструации появляется овуляторная боль, ощущаемая как недомогание, напряжение в подвздошной области и даже колики, что связано с истечением крови при разрыве пузырька яйцеклетки;

- 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 лишней 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 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.

И вот здесь стоит вспомнить о теме нашей книги — **онкологии**. Дисгармония в супружеской жизни часто приводит к онкологическим заболеваниям как у мужчины, так и у женщины. К примеру, у жены начался климакс и желание у нее падает, а мужчина — в полном соку. Гормоны играют, есть желание. А жена в отказ. И муж ищет удовлетворение на стороне, но это не значит, что он этим удовлетворен... нарушен его привычный уклад, воспитание не позволяет... И если такое положение продолжается, между супругами растет раздражение и их половые функции затухают. Гормонов вырабатывается все меньше, образуется застой в малом тазу,

а это у мужчин — аденома, онкология. У женщин — фибромы и также онкология. Об этом должны знать и мужчины, и женщины. Секс в семье — это профилактика онкологических заболеваний. **Семья = секс+здоровье+счастье = здоровая долгая жизнь.**

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 малопценных 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-гормональный процесс, в который вовлекается сложная цепь спинно-мозговых 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 книге.

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 психосексотерапевты и в ряде случаев лечат людей лучше, чем врачи.

Я ни в коем случае не оправдываю 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.

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.

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 своим последствием: 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

границы 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 функ-

ции предстательной железы, семенных пузырьков, что, в свою очередь, ухудшает обмен веществ, общий тонус организма. 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 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.).

Женщинам, скажу по секрету, 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 заикливание на них — это ограничение общения с мужем, семейные конфликты и т. п. 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 организме и 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 бранные 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.

Приведу случай из своей 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?» Вздвогнув, 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**. Прерывание беременности пагубно сказывается на здоровье женщины. Первое — это бесплодие, а в последующем — возникновение массы заболеваний, вплоть до **онкологии**. Народные целители подметили оригинальный способ предотвращения беременности или, наоборот, ее появления. *Ниже пупка, на 4 сдвинутых пальца, найти точку, которую вибрировать средним пальцем правой руки (левша — левой) в течение 20 минут. Зачатия не будет, если массировать эту точку после коитуса даже через 3 недели после прекращения месячных. И наоборот, постоянно массировать эту точку до коитуса, что обеспечит зачатие.*

Дейл Карнеги дает 7 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.*



ПАМЯТКА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ЗДОРОВ

1. Проснувшись, поблагодарите Всевышнего за то, что вернул душу в тело. Ночью душа покидает тело и может увидеть много интересного — отсюда возникают сны.

2. Не вставайте резко с постели. Потяните по очереди ноги: пятку от себя, носок на себя.

Подобно дворецкому, который каждое утро говорил хозяину: «Вставайте, граф. Вас ждут великие дела!», нечто подобное скажите себе. Умойтесь, посмотрите в зеркало. Улыбнитесь. Пожелайте себе хорошего дня.

3. Зубы лучше чистить солью или содой. Раствором соды или соли прополощите горло — это профилактика ангины. Массируйте десны подушечкой указательного пальца — это улучшает работу мозга. Возьмите 1 ст. ложку растительного масла и «жуйте» его передними зубами 5–10 минут. Выплюньте, когда побелеет. Целители утверждают, что отработанное масло содержит массу микробов и слизи. Повторите это перед сном. Соленую воду 4 раза втягивайте в каждую ноздрю, очищая нос. Раствор должен проходить через носоглотку в рот. Сплевывайте.

4. Примите контрастный душ. Это все не так сложно, со временем будете делать автоматически.

5. Налейте в ванну немного холодной воды и топайте 108 раз. При этом делайте массаж ушей — дергайте их и пощипывайте, растирайте. Вы окончательно проснетесь и получите заряд бодрости.

6. Выпейте стакан горячего раствора соды. Это очистит организм и улучшит работу кишечника.

7. Позавтракайте с удовольствием. Еда, которая первой попадает в желудок, оказывает громадное действие. Лучше всего с утра

есть кашу геркулес. Ее можно замочить с вечера, можно сырую залить молоком, добавить изюм, орехи, семечки, кусочки яблока, банана, мёд — как много вкусных вещей можно съесть! Из дома выйдите на 10 минут пораньше.

8. Превратите автобус в салон массажа, тренажерный зал, а поездку — в увлекательную зарядку. В мягком удобном кресле, глядя на пробегающий мимо пейзаж, можно сделать целый комплекс упражнений. Точечный массаж — проработать точки на пальцах (это уже очень хорошая зарядка всего тела), возле локтей, на висках, возле ушей, на груди и т. д. Закрыв глаза, сделать комплекс упражнений для глаз. Упражнения для ануса, живота, самомассажа матки — сжимать-разжимать, это улучшает кровообращение в малом тазу, ликвидируя застои, которые способствуют многим заболеваниям, в том числе онкологическим. Многие в автобусе читают — ни в коем случае не делайте этого! Даже не заметите, как испортите зрение.

9. На работе держите целебные травы. Особенно полезен ромашковый чай — борется с онкологией. Поставьте стакан с отваром на стол и понемногу пейте. И вообще пейте много — 2–2,5 л в день очищенной воды.

10. Уборка квартиры — лучшая аэробика. Хотите сберечь сердце — больше двигайтесь. 600 мышц помогают работе сердца. Но если мышцы не задействованы, ему приходится отдуваться за всех. Каждый человек должен разработать для себя систему упражнений, которая поможет ему сохранять бодрость и гибкость. Эту гимнастику надо делать ежедневно.

11. Любые перерывы в работе используйте для того, чтобы размяться. Если проветривают — обязательно выходите из помещения, чтобы не простудиться.

12. В обед не переедайте — лишняя еда съедает самого человека. Не увлекайтесь мясом: мясная пища приводит к образованию камней. Немного прогуляйтесь, сделайте дыхательные упражнения.

13. Сохраняйте веселое, доброе настроение. Такого человека болезнь обходит стороной. Злые долго не живут. За все хорошее благодарите Всевышнего. Благоприятные события, счастливые встречи, удача — все это посылается сверху. После благодарности везенье увеличится.

14. Оставайтесь оптимистом в любой ситуации. Говорите себе, что все к лучшему. Если у вас есть привычка переживать

по мелочам, придумывать неприятности, записывайте свои неприятности в тетрадку. Через неделю прочтите и скажите: «Ха-ха!» Ничто нас не расстраивает так сильно, как беды, которые... не случились.

15. Часть дороги домой постарайтесь пройти пешком. Проходя через сквер, делайте дыхательные упражнения.

16. Ужинайте не плотно, не позже 19 часов. Перед сном обязательно погуляйте, а еще лучше — побегайте. Кстати, утром бегать не надо.

17. Ложитесь спать пораньше. Перед сном вдохните каждой ноздрей настойку валерианы — по 1–2 раза, не больше. Если вдыхать запах валерианы длительное время, организм преобразается.

18. Поблагодарите Всевышнего за прекрасный день.

19. В выходные дни можно поспать подольше, поесть повкуснее. Погулять на природе. Отдых должен быть не только активным, но и пассивным (многие болезни — результат хронического недосыпания).

20. Чутко прислушивайтесь к сигналам своего организма, изучайте его, помогайте защитным силам справляться с болезнью, а не ослабляйте их поспешным приемом лекарств. Не огорчайте сердце, легкие и другие жизненно важные органы табаком и алкоголем.

21. Самый большой враг здоровья — наша беспробудная лень. Не запускайте болезнь — лечение очень дорогое, а полное выздоровление наступает не всегда.

22. Радуйтесь каждому дню, превращая его в маленький праздник. Жизнь ведь такая хрупкая, надо дорожить всеми радостями, которые она нам дает.

НЕСКОЛЬКО ПОСЛЕДНИХ НАПУТСТВИЙ

Заканчивая эту книгу о раке, я хочу сказать следующее: «Меня по телефону часто спрашивают, лечу ли я рак?» На вопрос: «А что случилось?» отвечают: «У меня (или у кого-то) врачи ставят диагноз рак III или IV стадии». И таких звонков очень много. Появляется ощущение, что грядет эпидемия рака...

Прочитав книгу, вы познакомились с «раковой» статистикой и убедились, что это почти так. Познакомились вы и со стандартными методами и средствами лечения онкологических больных, используемыми в официальной медицине, которая с видимым беспокойством заботится о здоровье своих пациентов, а в результате происходит все с точностью наоборот.

На фоне все более напряженной социальной, экономической, экологической и даже политической обстановки, а также фактического развала существовавшей государственной системы по онкологии, ответственность за которую была передана регионам (у которых нет денег), можно сказать следующее: причиной онкозаболеваний являются нарушения обмена веществ, водно-солевого баланса, прием любых химических лекарственных средств, вредные привычки и все негативные явления — страх, злоба, ненависть, обида и т. п. Все сказанное и многое другое вызывает нарушение кислотно-щелочного баланса, который должен оставаться постоянным $7,4 \pm 0,15$, а он меняется в кислую сторону. Но в такой среде активизируется вся патогенная микрофлора, которой в организме насчитывается около 10 тыс. видов и которая при снижении действия иммунной и других систем способствует в том числе возникновению и **раковых заболеваний**.

В настоящее время существует более 100 видов рака, и для каждого официальная медицина старается найти специфическое химическое средство. А причина одна — паразитарная. И удивляет то, что независимые эксперты-онкологи также утверждают,

что причина заболевания паразитарная, а официальная медицина, практически всех стран, в качестве стандарта «лечения» онкобольных приняла одну формулу: химиотерапия, радиотерапия и операции.

Как вы уже поняли из книги, в цивилизованных странах есть независимые эксперты-онкологи (у нас их нет), которые доказывают, что при диагностике происходит более чем 40% ошибок в сторону бизнеса. Но повторяю: после того как сделана хотя бы одна процедура химиотерапии, пациент становится онкобольным. А ведь альтернативная медицина вместе с традиционной народной способны вернуть здоровье более 40% пациентам.

А кому легче от противостояния официальной и народной медицины? Ну почему врачи забывают, что официальная медицина вышла из народной? Разве не правильнее было бы взаимодействие их на пользу людям? Слава богу, есть врачи, понимающие это и использующие в своей практике.

Очень часто встречаю в литературе и слышу по телевидению, что традиционная народная медицина только оценивает состояние пациента и не занимается лечением, а занимается его оздоровлением. А разве это плохо — ОЗДОРОВЛЕНИЕ?!

Поэтому в данной книге я достаточно подробно познакомил вас с положением в онкологии, обратил большое внимание на профилактику онкозаболеваний и рекомендовал, что о своем здоровье вы должны беспокоиться не тогда, когда с вами что-то случается, а когда у вас ничего не болит. Из рекомендованных вам традиционных народных средств, методов и моего собственного опыта оздоровления онкобольных можно сделать вывод, что основой является применение **пищевой соды**. Но помимо применения соды можно дополнительно использовать: **хрен**, желательно с **перекисью водорода**; **льняное масло с творогом** и другие средства. И конечно — **правильное питание и посильная физическая нагрузка...**

Надеюсь, из книги вы также поняли, что никто вам не поможет, так как причина болезни лежит в вас самих. Вы нарушили все законы Природы, по которым должно жить физическое тело, данное нам во временное пользование на планете Земля. Если вы будете уделять регулярно себе 20–30 минут в день и придерживаться предложенных в книге рекомендаций, то вы избавитесь от многих проблем по здоровью и будете жить столько, сколько вам отмерено. В противном случае — беда, и вы с торбой появившихся

болезней будете искать врачей, которые бы вам помогли справиться с ними, в том числе и с онкозаболеваниями.

* * *

Дорогие мои читатели, подумайте, как проходит наша жизнь, ваша жизнь... Считается, что первая часть жизни тратится на достижение материального благополучия, и в основном за счет своего здоровья, а вторая половина жизни на то, чтобы благополучие тратить на избавление от болезней.

Но не советую следовать такому подходу. Помните, что здоровье — это такая же важная работа, и даже важнее всего того, что вы делаете в жизни. И будет у вас материальный достаток, приобретенный в молодости, здоровье и удовлетворение от жизни, сохранившейся в старости.

При этом необходимо помнить, что без включения собственного сознания и резервных возможностей организма, которые должны быть задействованы в процессе оздоровления, добиться положительного результата сложно.

Предлагаю также обратить внимание и на приведенный в книге список литературы, ознакомившись с которой вы сможете почерпнуть много полезного для себя.

В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ НИКТО И НИЧТО ВАМ НЕ ПОМОЖЕТ.

ЛИТЕРАТУРА

- Абелев Г. И. 50 лет в иммунохимии опухолей. — М., 2001.
- Беспалов И. П. Рак — как это начинается — невидимая часть процесса. <http://igor-bespalov-bioenergokorrektor.com/ru/broschuere.html>
- Борта Юлия. Битва с бедой. Статья из «АиФ. Ваше здоровье».
- Буланов Ю. Б. Гипоксическая тренировка — путь к здоровью и долголетию.
- Гурьянова Татьяна. В онкологии пессимистам делать нечего! Статья из «АиФ. Ваше здоровье», № 7, 2015.
- Вершинина С. Ф., Потявина Е. В. Онкологические заболевания. — СПб.: Питер, 2001.
- Гигиеническая дозонологическая диагностика и коррекция здоровья при формировании здорового образа жизни. — СПб.: Кристмас, 2014.
- Глазкова Наталья. Невостребованные открытия, побеждающие рак. — М.: Издательский дом «Муравей», 2001.
- Гоголан М. Ф. Полная победа над раком! Овощи, фрукты и травы, которые защитят от болезни. — М.: Астрель, 2013.
- Добкин Владимир. Антираковая диета доктора Ласкина, 2006.
- Дуглас Уильям. Целительные свойства перекиси водорода. — СПб.: ООО «Питер Пресс», 2007.
- Жолондз М. Я. Рак: только правда. — СПб.: Питер, 2001.
- Зиновьева А. Спасет ли от рака протонная терапия. Статья из газеты «Московский комсомолец. Доктор».
- Зиновьева Александра. Перед онкологией все равны. Статья из газеты «Московский комсомолец».
- Елисеева О. И. Практика очищения и восстановления организма. — СПб.: ИД «Весь».

Елисеева О. И. Тайны нераспознанных диагнозов. — СПб.: ИД «Весь», 2003.

Елисеева О. И. Защита от рака — профилактика. — СПб.: ИД «Весь», 2003.

Елисеева О. И. Новая медицина против вирусов. Гепатит. СПИД. — М., 2007.

Елисеева О. И. Гибель рака. Профилактика. — Издание Медицинского центра Елисеевой.

Елисеева О. И. Ранняя диагностика рака. — Издание Медицинского центра Елисеевой.

Елисеева О. И. Лечение хронических и онкологических заболеваний. В 3 частях. — Издание Медицинского центра Елисеевой.

Кириллов Владимир. Формула здоровья — льняное масло и творог. Статья из «ЗОЖ»: № 24 декабрь 2014; № 1 январь 2015.

Кородецкий Александр. Сабельник — болотный целитель. — СПб.: Питер, 2005.

Кругляк Л. Г. Рациональное питание при раке. — СПб.: ИД «Весь», 2003.

Кругляк Л. Г. Рак. Альтернативные методы лечения и профилактики. — СПб.: ИД «Весь», 2004.

Кутушов М. В. Рак — исцеление возможно. — СПб.: Нева, 2003.

Кутушов М. В. Рак — были и небылицы. — Киев: Издательство «ГЕРБ», 2010.

Лаппо Е. А. Лечение рака. Новые перспективы. — СПб.: Издательство «Диля», 2010.

Лебедев Е. Практика лечения опухолей. — М., Издательство «Благословение». 2013.

Лебедев Е. Давайте лечить рак. — М., Изд-во «Благословение». 2013.

Мукерджи Сиддхартха. Царь всех болезней. Биография рака. — СПб.: АСТ, 2013.

Неумывакин И. П. Эндоэкология здоровья. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2014.

Неумывакин И. П. Перекись водорода. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2004.

Неумывакин И. П. Вода — жизнь и здоровье: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П. Сода. Мифы и реальность СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П. Хрен. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.

Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. Скатерть-самобранка. Что, сколько, зачем и как мы едим. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2011.

Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. Испытай силу приправ и будешь здоров. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2012.

Неумывакин И. П. Фрактальная медицина и духовная Вселенная. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2015.

Онкология. Национальное руководство. Под ред. Чиссова В., Давыдова М. — М.: Медиа, 2013.

Павлова Татьяна. РАК можно победить самостоятельно. И не только рак, но и все другие недуги. Серия: «Новые знания о теле, психике и возможностях человека». — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».

Паутов Г. А. Рак первопричина заболеваний — ослабленное лептонное поле. — М.: Белые Альвы, 2008.

Петрова Арина. Рак груди: открыто о важном. Статья из газеты «Московский комсомолец» от 18 мая 2015.

Поддубная И. В., Тюляндин С. А. Краткое руководство по лечению опухолевых заболеваний. — М.: Практическая медицина, 2009.

Пучко Л. Г. Факты и алгоритмы удивительных самоисцелений в Многомерной медицине!

Пучко Л. Г. Многомерная медицина. Система самодиагностики и исцеления человека.

Салямон Л. С., Острецова И. Б., Сенаторова Т. А. О некоторых закономерностях дисдифференцировочных изменений активности ферментов в процессе бластомогенеза // Вестн. АМН СССР, 1977. № 3.

Салямон Л. С. О канцерогенной активности некоторых лекарственных веществ // Вопр. онкологии, 1963. № 11.

Тартак А. М. Большая Золотая книга. — СПб.: «ДИЛЯ»,

Турова А. Д., Сапожникова Э. Н. Лекарственные растения СССР и их применение. — М.: Медицина, 1984.

Филиппова Ирина. Грибы, которые лечат. Первая книга об очищающих грибах. — СПб.: ИД «Весь», 2003.

Филиппова Ирина. Естественное лекарство нового тысячелетия: Грибы против рака. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2003.

Хартман. Заболевания как проблема месторасположения. — 1960.

Хей Луиза. Полная энциклопедия здоровья Луизы Хей. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001

Шарден Т. Феномен человека. — М.: Мысль, 2006.

Шемеровский К. А., Овсянников В. И. Преимущества донозологического подхода к профилактике колоректального рака // Гигиеническая донозологическая диагностика и донозологическая коррекция здоровья при формировании здорового образа жизни под общ. ред. д.м.н., проф. Захарченко М. П. — СПб.: Крисмас, 2014.

Юдина Лидия. Ловушка для рака. Статья из газеты «Московский комсомолец».

Яременко К. В. Природные средства против рака. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2014.

«СТОП РАК» www.stop-rak.in.ua

Материал из Википедии — свободной энциклопедии.

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>

<http://medportal.ru/mednovosti/news/2015/02/03/424dna/>

Максим Алонцев

<http://www.vashaiabolit.ru/259-protivorakovaya-grechnevaya-dieta-doktora-laskina.html>

<http://www.center-region.com/club/user/1629/blog/235/>

<http://medgorsk.ru/page/hren-pobezhdaet-rak>

<http://www.kreftveiledningen.com/Budwig.htm>

<http://alyonastavrova.ru/fat-series-vii/>

<http://expert.ru/expert/2015/11/gosudarstvo-protiv-raka/>

<http://tsentr-region.ru/index.php/soda/otto-varburg-biokhimicheskaya-teoriya-raka.html>

<http://expert.ru/expert/2015/11/gosudarstvo-protiv-raka/>

<http://trexlebov.ru/zdrava/631-biolokaciya-kak-sdelat-bioramku.html>

http://receptpoisk.ru/dieta/element/protivorakovaya_dieta_doktora_laskina

<http://mprelest.ru/tibetskij-molochnyj-grib-kefirnyj-grib-poleznye-svoystva/>

<http://fb.ru/article/189767/afrodiziaki-dlya-jenshin-v-produktah-spisok-produktyi-afrodiziaki>



СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Хочешь быть здоров — будь (Письмо читательницы).....	11
ЧТО ТАКОЕ РАК	13
Историческая справка	14
Теории и причины развития рака.....	17
Геопатогенная теория рака	17
Вирусная теория рака.....	19
Мутационная теория рака	20
Онкогенная, или генетическая, теория рака	20
Паразитарная теория рака.....	21
Полиэтиологическая теория рака.....	22
Радиационная теория рака	24
Свободнорадикальная теория рака	24
Теория химического канцерогенеза	24
Теория нарушения формирования органов	24
Теория иммунных нарушений	25
Теория раздражения Вирхова	25
Теория примитивных одноклеточных организмов	26
Трихомонадная теория Т. Я. Свищёвой	26
Тибетская теория рака	28
Теория симметрии рака М. В. Кутушова	30
Комментарий.....	31
Официальная медицина о раке	35

Признаки и симптомы рака.....	37
Роль признаков и симптомов в диагностике рака.....	38
Общие признаки и симптомы рака.....	39
Виды злокачественных опухолей	42
Статистика заболеваемости	42
Ранняя диагностика.....	44
О роли предраковых заболеваний в онкологии	47
Зависимость раковых заболеваний от возраста	47
Рак груди.....	48
Рак толстой кишки.....	54
Основные способы лечения рака	60
Экспериментальные методы лечения рака.....	72
Лечение рака с помощью биохронотерапии и фотодинамики	75
Таргетная терапия	76
Вакцина от рака	77
Стволовые клетки: новые возможности в лечении рака.....	78
Лечение рака дендритными клетками.....	84
Слово ведущим отечественным онкологам.....	86
Онкология и бизнес.....	96
«Американская трагедия» онкологии, или История одного открытия.....	96
«Творожно-льняная угроза» бизнесу, или История Д. Будвиг.....	98
«Золотые» препараты.....	100
«Мы все учились понемногу... чему-нибудь...», а зря.....	104
Рак — это не судьба, а образ жизни	114
ПРОФИЛАКТИКА РАКА.....	117
Почему болеют люди?	118
Причины возникновения рака.....	143
Факторы, вызывающие патологию	143
Факторы, тормозящие развитие патологии	144

Предраковые заболевания	147
Избыточный вес — фактор риска рака	149
Вредные привычки и рак	151
И будет пища лекарством	165
Кислотно-щелочной баланс	167
Сода	174
Механизм работы и физиология желудочно-кишечного тракта	175
Правильное питание и работа ЖКТ	190
Биокальций — здоровье без таблеток	201
Как скорректировать свое питание	212
Почему предпочтительнее растительная пища?	219
Пророщенные зерна — эликсир жизни	224
Вода	228
Молоко	240
Зашлакованность организма	248
Метод очищения А. Зиганшина «Бархатное голодание»	257
Рецепты народной медицины для очищения организма	260
Очищение от паразитов	268

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ РАКА	279
Советы онколога К. В. Яременко	280
Народные рецепты для лечения различных видов рака	284
Рецепт народного целителя В. Тищенко	284
Рецепт Н. А. Арендта	284
Метод Сулимова	285
Рецепт целителя М. В. Голюка	286
Рак ЖКТ	289
Рак крови	291
Рак печени	292
Рак кожи	292

Рак груди.....	293
Рак простаты	294
При доброкачественных опухолях у женщин	295
Полипы	300
Что делать, если беда пришла	303
АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА ПРОТИВ РАКА.....	313
Зачем противостояние?.....	314
Диета против рака Джоанны Будвиг.....	316
Рецепт лечения рака от отца Георгия.....	323
Уринотерапия.....	327
Лечение онкологии сабельником	328
При онкологических заболеваниях различных форм	329
Рак желудка	330
Болезни крови.....	331
Хрен в борьбе с раком.....	335
Гречка против рака.....	342
«Виноградная» подборка.....	348
Очищение организма с помощью винограда	348
Рецепты очищения организма	356
Экстракт виноградных косточек против рака	357
Полифенолы винограда.....	360
Вино и виноград противостоят раку толстой кишки.....	362
Вера побеждает рак.....	364
Перекись водорода.....	371
Сода.....	385
Поступки и намерения	392
Всемирно известный пример борьбы с раком	393
Человек управляет своей судьбой и здоровьем	396
Гипертоническая повязка против рака	400
Фунготерапия — лечение грибами.....	404

Тибетский молочный гриб	417
Профилактика онкологии	418
Лечебные свойства кефира.....	418
Роль физической культуры	421
Оздоровительный центр космических технологий	
профессора Неумывакина в Германии	429
ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО	439
Гармония сексуальных взаимоотношений	
как аспект профилактики рака	440
Памятка для тех, кто хочет быть здоров.....	468
Несколько последних напутствий.....	471
Литература.....	474

Фирма «ДИЛЯ»

приглашает к сотрудничеству книготорговые организации,
а также на конкурсной основе авторов и правообладателей.

Москва: тел. (495) 651-05-65 (многоканальный)
моб. тел. +7 (985) 844-18-51

Санкт-Петербург: тел./факс (812) 378-39-29

107082, Россия, Москва, Рубцовская набережная, д. 3, стр. 4
www.dilya.ru

E-mail: dilya2@list.ru (Москва)

spb@dilya.ru (Санкт-Петербург)

Уважаемые читатели!

*Книги «Издательства «Диля» вы можете приобрести
наложенным платежом, прислав вашу заявку по адресу*

198095, СПб., Митрофаньевское шоссе, д. 18, литера Ж,
ООО «Фирма «Диля».
E-mail: post@dilya.ru

*Почтовый каталог книг «Издательства «Диля» высылается бесплатно.
Просьба не забывать указывать свой почтовый адрес, фамилию, имя
и контактный телефон.*

Неумывакин Иван Павлович

РАК

Причины возникновения и профилактика

Мифы и реальность

Ответственный за выпуск	<i>С. С. Раимов</i>
Редактор	<i>А. Г. Кудряшова</i>
Художественный редактор	<i>И. Н. Фатуллаев</i>
Корректор	<i>Л. Г. Алешичева</i>
Оформление и верстка	<i>К. Б. Муганлинский</i>

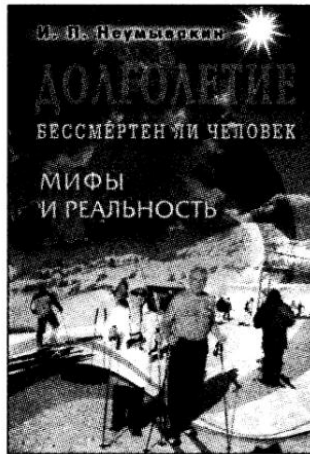
Подписано в печать 10.04.19. Гарнитура «Petersburg».
Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 40,30. Печать офсетная.
Доп. тираж 3000 экз. Заказ № 606

ООО «Издательство «ДИЛЯ»

198095, Санкт-Петербург, Митрофаньевское ш., д. 18, лит. «Ж».

Отпечатано по технологии СтР

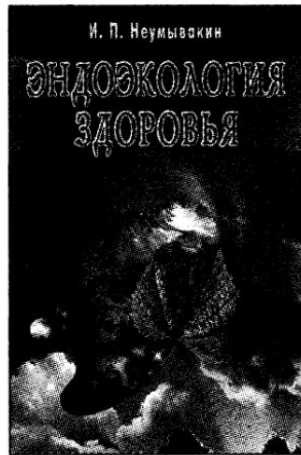
в Первой Академической типографии «Наука»
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, д. 12/28
Телефон: (812) 320-69-46, факс: (812) 323-50-27



И. П. Неумывакин
ДОЛГОЛЕТИЕ
БЕССМЕРТЕН ЛИ ЧЕЛОВЕК
Мифы и реальность

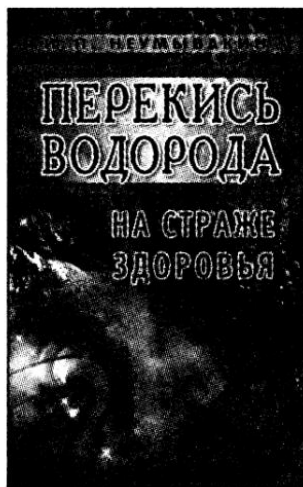
Формат 70×100/16, объем 336 с.

Многие ведущие лаборатории мира заняты сегодня поисками средств против старения, для чего привлекаются самые новейшие технологии. Автор излагает свою точку зрения на вопросы долголетия и дает рекомендации на основе разработанной им оздоровительной системы.



И. П. Неумывакин
ЭНДОЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ
2-е перераб. и доп. изд.
Формат 70×100/16, объем 464 с.

Книга посвящена внутреннему состоянию человеческого организма, возможности сохранения его чистоты как залога здоровья. Даны практические рекомендации по профилактике и избавлению от многих заболеваний.



И. П. Неумывакин

ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА.

На страже здоровья

3-е перераб. изд.

Формат 84×108/32, объем 192 с.

Автор освещает вопросы широкого лечебного применения перекиси водорода как источника насущно необходимого организму человека атомарного кислорода.



И. П. Неумывакин
ВОДА — ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ.
Мифы и реальность

Формат 84×108/32, объем 128 с.

Раскрывается значение воды с точки зрения биохимических и энергетических процессов, происходящих в организме человека. Рассказывается, как правильно подготовить и употреблять воду.



И. П. Неумывакин
СНЫТЬ и МОКРИЦА
Мифы и реальность

Формат 84×108/32, объем 224 с.

Данная серия книг была посвящена многим овощам и фруктам, которые подарила нам Природа для сохранения здоровья. Новая книга о дикорастущих травах – сныти и мокрице, которые в наше время считаются злостными сорняками, а предки наши их уважали и широко использовали в пищу и как лекарство. И не зря. О полезных и лечебных свойствах этих травок и поговорим.

Кроме того, в книге приведены рекомендации автора по сохранению здоровья и долголетия.



И. П. Неумывакин

СОДА.

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ /

Формат 84×108/32, объем 96 с.

Обращаясь к опыту медиков, широко применявших питьевую соду в лечебной практике, и согласуясь со своей методикой оздоровления организма, автор показывает, что поддерживать здоровье лучше всего старыми испытанными средствами.

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДИЛЯ»
ПРЕДЛАГАЕТ:



И. П. Неумывакин
ПУТИ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ:
ГИПЕРТОНИЯ, ДИАБЕТ...

Формат 70×100/16, объем 256 с.

Профессор И. П. Неумывакин рассказывает, как победить многие болезни, в том числе считающиеся неизлечимыми, такие как диабет, гипертония и др. И в этом не помеха ни ваш собственный возраст, ни «возраст» вашей болезни.



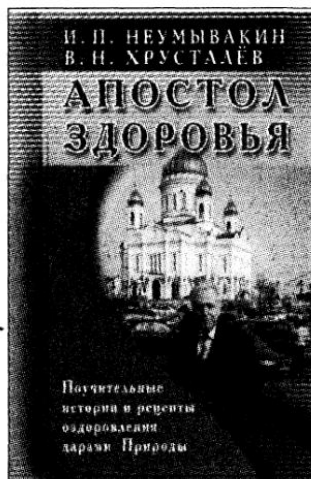
И. П. Неумывакин

**КАЛЕНДУЛА
На страже здоровья**

Формат 84×108/32, объем 128 с.

В новой книге профессора И. П. Неумывакина рассказывается о широко применяемом и излюбленном средстве народной медицины — календуле. Лечебные свойства этого растения, известные с глубокой древности, сегодня исследованы и обоснованы наукой. Автор приводит способы лечебного применения календулы, одновременно напоминая, что все-таки главный лечебный потенциал — это желание человека быть здоровым и обеспечение естественных и разумных условий для полноценной жизни.

Для широкого круга читателей.



И. П. Неумывакин, В. Н. Хрусталёв
АПОСТОЛ ЗДОРОВЬЯ.
ПОУЧИТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ
И РЕЦЕПТЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДАРАМИ ПРИРОДЫ

Формат 70×100/16, объем 256 с.

В беседах автора с журналистом В. Н. Хрусталёвым предстают наиболее значимые события жизни и открытия профессора И. П. Неумывакина.



И. П. Неумывакин
ВСЕЛЕННАЯ. ЗЕМЛЯ. ЧЕЛОВЕК.
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Формат 70×100/16, объем 192 с.

Рассказывается о посланиях, переданных человечеству Высшим Космическим Разумом, в которых раскрываются знания, имеющие важное значение для выживания нашей цивилизации и самой планеты Земля.



И. П. Неумывакин
ОДУВАНЧИК
На страже здоровья

Формат 84×108/32, объем 128 с.

В новой книге профессора И. П. Неумывакина рассказывается о лечебных свойствах одного из самых распространенных растений — одуванчика. Его способность исцелять, и, главное, предупреждать болезни, поистине достойна самой высокой оценки. Врачеватели древности хорошо знали об этом. А вот помнит ли об этом страждущий «панацеи» от всех болезней современный человек? Автор рассказывает о способах лечебного применения одуванчика, а также о предоставляемой этим растением возможности обогатить рацион столь необходимыми живыми витаминами.

Для широкого круга читателей.



И. П. Неумывакин

РОМАШКА

На страже здоровья

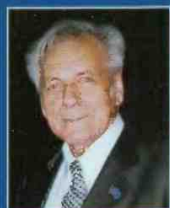
Формат 84×108/32, объем 128 с.

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена лечебным свойствам наиболее распространенного и уважаемого фитотерапевтического растения — ромашки. Казалось бы, способность этого растения исцелять и предупреждать недуги столь широко освещена в литературе, что нет нужды писать о них еще одну книгу. Однако автор убежден, что никакое самое лучшее природное лекарство независимым средством не является и эффективно помогает лишь тогда, когда в человеке просыпается желание настроить свою жизнь на здоровый лад в целом. О том, как это сделать, в том числе используя ромашку, и рассказывает автор.

Для широкого круга читателей.

Книги Издательства «Диля» можно приобрести:

Москва	«Фирма «Диля»	8 (495) 651-05-65 8 (985) 844-18-51
Санкт-Петербург	«Фирма «Диля»	8 (812) 378-39-29, 378-63-52
Санкт-Петербург	«Фирма «Диля»	ДК им. Крупской, Павильон № 33 8 (952) 217-72-12
Казань	«Пегас»	8 (843) 272-34-55, 272-46-67
Краснодар	«Когорта»	8 (8612) 62-54-97, 79-54-20
Самара	«Метида»	8 (846) 959-39-22, 269-17-17
Уфа	«Азия»	8 (3472) 50-39-00
Новосибирск	«Библионик»	8 (383) 336-46-01, 336-46-02
Челябинск	«Интерсервис»	8 (351) 247-74-01, 247-74-02
Пятигорск	«ИП «Черкасова»	8 (8793) 39-02-54, 39-02-53



Неумывакин Иван Павлович — один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии.

КРЫМСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР И.П. НЕУМЫВАКИНА



Адрес центра:
Республика Крым,
г.Алушта, с.Малореченское,
Ул.Виноградная 18

С мобильного в России:
+7 (978) 100-02-15
+7 (978) 269-69-30

neumyvakin-crimea.com
booking@neumyvakin-crimea.com
doctor@neumyvakin-crimea.com

В Крыму работает единственный в нашей стране Центр оздоровления профессора И. П. Неумывакина, где пациенты избавляются от имеющихся проблем со здоровьем, в том числе от заболеваний, с которыми не может справиться официальная медицина, и, что не менее важно, развитие которых у практически здоровых людей она не может предотвратить. В Центре это возможно.



Главный врач Крымского оздоровительного центра Неумывакина И. П. Лукасевич Виталий Сергеевич дипломированный врач первой категории. Специалист по организации здравоохранения и общественного здоровья. Последователь учений Ивана Павловича Неумывакина. Сертифицированный специалист народной медицины и оздоровительных практик.

ISBN 978-5-4236-0310-6



9 785423 603106

16+

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ДИЛЯ
www.dilya.ru