И. П. Неумывакин
Л. С. Неумывакина

РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА

ДЫХАНИЕ СОЗНАНИЕ

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

И. П. Неумывакин
Л. С. Неумывакина

РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА

ДЫХАНИЕ
СОЗНАНИЕ

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Москва — Санкт-Петербург
«ДИЛЯ»

УДК 615.89
ББК 53.59
Н 38

Произведение является результатом интеллектуальной деятельности
и как объект исключительного права охраняется законом.
Ни одна часть книги, ни произведение в целом не могут быть использованы
(в том числе размещены в Интернете)
без письменного согласия правообладателей.

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

На обложке:
Л. С. и Н. П. Неумывакины на реке Иордан —
месте крещения Иисуса Христа (25 декабря 2008 г.)

Неумывакин И. П., Неумывакина Л. С.

Н 38 **Резервные возможности организма. Дыхание. Сознание. Мифы и реальность.** — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2013. — 336 с.

ISBN 978-5-88503-868-3

Новая книга ведущих народных целителей России, профессора И. П. Неумывакина и его супруги, посвящена резервным возможностям нашего организма, которые заложены в него Природой. И прежде всего — дыханию и сознанию. Оказывается, мало того, что многие из нас ведут нездоровый образ жизни, но и дышим мы еще неправильно, что усугубляет нездоровье, но с болезнями можно справиться правильно дыша. А сознанию вообще принадлежит главенствующая роль в процессе жизнедеятельности человека. Вы узнаете, что через сознание человек может не только излечиться, но и даже восстановить… ранее утраченные (удаленные) органы.

Кроме того, в книге объяснены другие важные процессы физиологии человека и даны рекомендации по избавлению от болезней и поддержанию здоровья народными методами и средствами.

ISBN 978-5-88503-868-3

© Неумывакины И. П., 2013
© «ДИЛЯ», 2013
© Оформление «Издательство «ДИЛЯ», 2013

ТОТ САМЫЙ...
ПРОФЕССОР НЕУМЫВАКИН

Уважаемый Иван Павлович!

Мой 30-летний опыт кардиохирурга сегодня позволил мне усомниться в том, что я делал как узкий специалист. Своей перекисью водорода Вы открыли мне глаза на безграмотность медицины сегодняшнего дня, забывшей основы физиологии. Не сомневаюсь в том, что именно такие пытливые люди, как Вы, могли в короткие сроки сделать все возможное, чтобы обеспечить полеты в космос. О качестве работы перекиси водорода приведу пример.

Привезли больного с обширным инфарктом задней стенки левого желудочка со всеми симптомами крайне тяжелого состояния, из которого, по моему мнению, выхода уже не было. Так как я был под впечатлением Вашей книги о перекиси, решил сразу ввести 0,15%-ный раствор перекиси с помощью шприца, и уже через 10–15 мин начала проявляться динамика. В результате через 12 дней больной был выписан при отсутствии каких-либо отклонений в работе сердца, и что удивительно, через 3 месяца при контрольном обследовании на сердце не было рубцовых изменений. Я уже не говорю о том, что облитерирующий эндартериит с гангренозными проявлениями, инсульты с крайне тяжелыми формами успешно поддаются лечению перекисью водорода как отдельно, так и в сочетании с медикаментозной терапией. Чтобы оградить себя от возможных последствий (которые, в принципе, не могут быть при работе с перекисью водорода) в истории болезней я пишу, что таким больным я ввожу глюкозу, а на самом деле ввожу перекись, как внутривенно, так и внутриартериально, по предлагаемой Вами схеме, и сегодня я вытягиваю таких больных, которых раньше отправляли в морг...

Я прекрасно отдаю себе отчет, что официальная медицина никогда не придаст официальный статус перекиси на такое применение, ибо фармацевтическая мафия этого просто не позволит: каким-то копеечным средством подменить развитую индустрию, делающую громадный бизнес на несчастье больных!

Низкий Вам поклон и успеха Вам на Вашем поприще распространения Ваших наработок о том, что действительно таких болезней, как гипертония, диабет, нет, а есть состояние, которое характеризует заболевание всего организма, который и надо восстанавливать с помощью заложенных в нем резервных механизмов.

Доктор мед. наук, профессор В. К-н

P. S. От имени врачей, заинтересованных в действительном излечении людей, прошу у Вас извинения за то, что вместо основательного изменения курса официальной медицины, включая достижения традиционной народной медицины, основоположником которой Вы являетесь, официальная медицина занимается неперспективным реформированием, делая акцент на использовании химических средств, которое уничтожает все то, что в недалеком прошлом было гордостью страны, а сейчас отдано на откуп лицам, которые в медицине ничего не понимают, а не настоящим ученым, таким как Вы, наработки которых действительно могут спасти Россию и сделать людей здоровыми.

Древние (Сократ) говорили: «Познай самого себя — и ты познаешь весь мир». К сожалению, с развитием цивилизации создание искусственной жизненной среды для человека, в нарушение законов Природы, нас разучили думать, заботиться о своем организме, как в физическом, так и духовном аспекте. Как известно, предупредить заболевание легче, чем его лечить. Именно профилактика, а не лечение, имеет главенствующее значение для сохранения здоровья, продления жизни и проявления творческих способностей каждого из нас.

Однако однобокий процесс познания окружающего мира чреват последствиями в первую очередь для самого человека. Например, физики всего мира праздновали так называемую победу, создав большой адронный коллайдер. Это такая труба длиной до 27 км, расположенная на глубине 100 м, находящаяся между Швейцарией и Францией. Потрачено на эту трубу колоссальное количество средств, и все для того, чтобы узнать, как создавалась Вселенная, что послужило ее началу: взрыв или что-то другое. Все это они якобы узнают при дальнейшем разделении ядра (кстати, в России также существует подобное устройство, только меньшей величины). Очень хочется им удовлетворить свое любопытство, а о последствиях для всей планеты, а возможно и Вселенной, думать они не хотят. А ведь человечество, также благодаря любопытству ученых, получило ракетное ядерное оружие, обладающее огромной разрушительной коллайдер... И хотя

ученые, которые создали этот сверхмощный коллайдер, утверждают, что ничего плохого во время его работы не случится, Высший Космический Разум уже давно предупреждает ученых всех стран, что этого делать нельзя.

В мире достаточно много известных контактеров, принимающих информацию из «ниоткуда», но нам с Людмилой Степановной выпало счастье знать одного из немногих, кто общался непосредственно с Высшим Космическим Разумом.

На одном из Международных конгрессов по народной медицине к нам подошел солидно выглядевший человек и представился: «Я Евгений Игнатьевич Ливенцов, и меня послали сюда, чтобы я с Вами познакомился». На вопрос, кто его послал, он ответил — Высший Космический Разум (ВКР). Оказалось, что *Е. И. Ливенцов* уже длительное время принимает информацию от ВКР, касающуюся строения Вселенной, развития человечества в период за 200 тыс. лет тому назад и будущего планеты Земля. Но в ряде случаев ему необходима помощь в понимании ряда медико-биологических вопросов, и ВКР «порекомендовал» ему меня. Так началась наша с Людмилой Степановной (моей супругой) многолетняя дружба с этим единственным человеком на Земле, избранным ВКР для передачи через него различной информации. Подробно об этом Вы можете прочитать в нашей книге «Вселенная. Земля. Человек. Мифы и реальность», а сейчас мы используем только два сообщения, касающихся темы книги. Вот что мы читаем в одном из посланий ВКР *Е. И. Ливенцову*[1], принятом им 14.04.1998 г. в 10.55–11.45:

> Ты должен сейчас продолжать писать текст о том, что людям запрещено делать из того, что они делают, занимаясь наукой и техникой. Люди не должны проникать в ядро атома, потому что эта сфера не может быть изучена более того, что ими познано в настоящее время. Они уже знают, как использовать энергию ядра для получения источников тепла и для установления режима плазменного генератора, но они не знают, как выделять эту энергию из ядра в момент его разделения и синтеза. Этот процесс использован для создания оружия уничтожения и разрушения, но не только за счет выделения энергии взрыва, а также за счет выделения световой энергии и радиации. Все это является тем действием людей, которое не только подлежит запрету, потому что

[1] Диалог между Ливенцовым и ВКР шел естественным путем «вопрос–ответ» и касался различных сторон жизни как на Земле, так и в Космосе. Обработка всех материалов велась и ведется учеными института им. Н. Э. Баумана под руководством профессора Бочарова.

угрожает Жизни Цивилизации, но и потому, что угрожает катастрофой всей Вселенной. Это не значит, что нельзя совершенствовать процессы ядерных реакций, создавать плазмогенераторы или двигатели с реакторами двойного применения или с использованием энергетического поля кинетической энергии и целого ряда других процессов извлечения энергии ядра в интересах производственных процессов и технологий, разрабатываемых человеком. Но более глубокого проникновения человека в ядро атома не должно быть, так как дальше в такой же бесконечности, как и макромир, существует бесконечность микромира, при которых любая попытка дальнейших исследований будет сопряжена с выявлением все более новых и новых материальных энергетических частиц и сфер в составе ядра. Человек также не должен проникать и пытаться изменить генную структуру человека и никогда не экспериментировать в той области, которая принадлежит Богам.

Мы приводим эту информацию для того, чтобы вы поняли, что проводя свои исследования и удовлетворяя свое любопытство, конечно за государственный счет, то есть наш с вами, опять ученые-физики могут прийти к ошеломляющему результату — разрушение, уничтожение, а выяснить, как произошла Вселенная, от взрыва или другого какого-либо процесса, не получится. Кстати, адронный коллайдер из-за неполадок уже не работает, что не исключает вмешательства Высшего Космического Разума, чтобы предотвратить ту беду, которая заложена в нем.

Непосредственно к чистой физике мы не проявляли особенного интереса, кроме того, что как-то по радио «Россия» я рассказал о биофизических процессах, происходящих в организме, что совпало с данными основоположника фрактальной физики *Василия Дмитриевича Шабетника*, с которым в последующем мы не только познакомились, но и подружились. А вот проблема освоения космического пространства, которой я отдал 30 лет жизни, касается непосредственно меня. Так вот, лет десять тому назад мы с *Е. И. Ливенцовым* получили следующую информацию, касающуюся полета к другим планетам, и в частности, к Марсу. Информация принята от ВКР 13.04.1998 г., в 16.25–17.25.

Ты должен сказать людям, что планеты Солнечной системы находятся в таком состоянии, что жизни на них не было и не будет еще на протяжении сотни тысяч лет по земному исчислению и что на планетах Солнечной системы, кроме Земли, никогда не было Жизни Телесной, но Духовная жизнь есть. На них находятся те организмы, которые

нужны Высшему Космическому Разуму для передачи четкой и достоверной информации о состоянии планет...

Вся Телесная жизнь на Планете Обитания возникает тогда, когда Планета приобретает полноценный спутник, такой как Луна, на своей Орбите. Это происходит не сразу. Процесс этот очень длителен, потому что этот спутник формируется по-особому. Он не должен вращаться вокруг своей оси, он должен в своем ядре иметь такой Потенциал Энергии Жизни, который позволит создать сферу этой энергии между Луной и Землей, в данном случае... Ты должен сообщить Людям Науки Планеты Земля о запрете посещения ракетами (кораблями) Марса и Венеры, потому что с этими объектами на Планеты будет перенесена информация по структуре материала и биосферы Земли, которой не должно быть на Планетах Марса и Венеры. Эти Планеты в настоящее время в таком периоде своей жизни, в которой находилась Земля миллионы лет тому назад, и они готовятся Богами к последующему заселению биологическими и органическими формами Жизни, но отличными от тех, которые существуют сейчас на Земле.

Это может привести к тому, что на Планетах Марс и Венера, независимо от участия Высших Космических Органов, начнут возникать микроорганизмы, которые внесут ненужные для этих Планет структуры жизни, что в последующем будет исправить невозможно. Ученым Земли должно быть известно, что масса Планеты Марс в 10 раз меньше массы Планеты Земля, и она не может удерживать атмосферу, из-за чего она там очень разряжена и поэтому не может использоваться для жизни человека на этой Планете... Луна — это жизненно важный для человечества Спутник Земли. Он является именно тем спутником, без которого никакая Планета не может стать обитаемой. Именно Луна является предвестником возникновения Телесной Жизни на Планете, и именно такой по размерам, и не вращающейся вокруг своей оси при орбитальном полете. По первой программе телевидения была передана информация, что США хотят запустить на Луну исследовательские ракеты для того, чтобы в последующем начать осваивать Луну человеком и чтобы с поверхности Луны заготавливать и вывозить на Землю изотопы гелия для дальнейшего использования в реакторах электростанций.

Ты должен передать ученым, что нельзя посылать на Луну никакие исследовательские аппараты, нельзя Луну использовать и как стартовый спутник, нельзя с Луны брать и перевозить на Землю никакие материалы.

Конечно, мы постарались довести эту информацию до сведения соответствующих специалистов, особенно тех, кто по проекту

«Марс-500» проводит имитирование условий полета на Марс. На вопрос, откуда у вас такие сведения, я ответил: от Высшего Космического Разума. Представьте себе их реакцию: Иван, мы знаем тебя уже десятки лет, но что у тебя просматриваются «сдвиги по фазе», это что-то новое.

Прошло более 10 лет, и вот, просматривая различные материалы, я нахожу, что в августе-сентябре 2008 г. на Международной конференции, посвященной проблеме изучения Марса COSPAR, было заявлено следующее: на Марсе не было, нет и не будет никакой жизни. Как радовались в недавнем прошлом ученые, что на Марсе обнаружена вода. Оказывается, это фикция. Дело в том, что если воду на Земле удерживает давление в 1 бар, то на Марсе — всего 6 миллибар, из-за чего вода мгновенно превращается в газ. Никаких русел там не было и нет, а просто — сухие осыпи. Как-то ученые опубликовали снимок, похожий на сидящую женщину (вероятно, в ожидании прилета к ней мужчины с Земли), также оказавшийся очередной «липой». Об этом в своем интервью рассказал не кто иной, как сотрудник Института космических исследований РАН, планетолог *А. Родин*. Посему вспомнилась фраза героя фильма «Карнавальная ночь»: «Есть ли жизнь на Марсе, нет ли жизни на Марсе, науке об этом неизвестно»...

Если вернуться к исследованиям, которые проводятся в моем родном Институте медико-биологических проблем по дорогостоящей программе «Марс-500», можно сказать следующее. В этих комплексных исследованиях принимают участие представители разных стран, и одной из главных задач этих исследований является изучение психологической совместимости членов марсианских экипажей с различными идеологиями, генетической составляющей нации и других факторов. Это мне также напоминает удовлетворение любопытства ученых за государственный счет, затраты которых будут выброшены на ветер. И вот почему. Исследования проводятся на Земле, и если что случится во время эксперимента, члену экипажа будет оказана немедленно соответствующая помощь. Целевые задачи эксперимента известны, гонорары немаленькие, и почему бы не удовлетворить свое любопытство?! А вот что касается полета, то здесь совершенно иная картина. Цель ясна: достичь Марса, посмотреть на него и даже побывать на нем, но конечный результат будет трагическим. Если космический полет совершается вокруг Земли, то космонавты более или менее уверены в его благополучном завершении, а вот полет человека к Марсу — вообще сомнительная авантюра даже из-за того, что Марс по своей массе в 10 раз меньше Земли, из-за чего там очень разряженная атмосфера, непригодная для жизни.

В дальнем космическом полете до Марса и обратно при относительно небольшой скорости космических кораблей потребуется около 2 лет по земным меркам. На трассе полета всегда будет только черное небо с редко мерцающими звездочками, постоянно сенсорный голод, монотонный ритм жизни, возможные конфликты, особенно, если в экипаже будет женщина. А на Земле вокруг этого эксперимента крутится много людей, проявляющих якобы творческую активность с убеждением, что они делают нужное дело, и отбирающие громадные ассигнования за счет бедствующего населения. Я не против проведения научных исследований, которые были бы направлены на создание более благоприятных условий существования людей на Земле, обеспечения их здоровья и раскрытия их творческих возможностей. Но отправлять людей на верную смерть и при этом не нести никакой ответственности за это, как это уже случалось в нашей стране (о чем я писал), это НОНСЕНС!

Примечание. В ряде случаев, как, например, ниже, в книге речь идет от одного лица, но это не значит, что за всем этим не стоит Людмила Степановна. Работая врачом-рентгенологом и одновременно врачом «скорой помощи», она давно поняла неэффективность, а часто беспомощность медицины. Как рентгенолог она рано ушла на пенсию и обратила свое внимание на вопросы эниологии. После многих курсов овладев методами иридодиагностики, биолокации, поняла, что любое заболевание начинается с нарушения биополевой структуры организма, научилась его корректировать. Также овладела методом нахождения пропавших людей и многими другими средствами и способами традиционной народной медицины. Подбирала материалы по многим темам для моих книг и выступлений, помогала в написании различных разделов, особенно что касается питания, биоэнергетической структуры человека... И данная книга появилась при ее непосредственном участии.

А как часто, провожая меня на различные встречи с именитыми людьми, где решалась судьба реализации моих идей, или просто выступления и зная мой характер говорить нелицеприятную правду, переживала, думая, что и домой-то не вернусь... Другое дело, что Провидение всегда было на нашей стороне, и какие тернии, козни и сопротивления ни встречались в нашей жизни, задуманное нами совершалось...

Вообще, докапываться до истин, с которыми приходилось сталкиваться в жизни, стало моей сутью еще в молодости. Моя первая научная статья была опубликована в 1947 г. в сборнике работ студентов мединститута и называлась «Роль углекислого газа в работе сердца». Дело было так. Как я раньше писал, в медицинский институт я по-

пал случайно. В городе Фрунзе, где я тогда жил, были только педагогический, сельскохозяйственный и мединститут. В педагогическом институте делать мне было нечего, так как склонности к литературе у меня не было, да и русский язык хромал из-за того, что я вырос среди киргизов, а русский язык был «хохлятским», между русским и украинским. В сельскохозяйственном уже учился мой старший брат. Оставался медицинский институт. Но я панически боялся мертвецов, и если видел похороны, моя жизнь в ближайшие дни превращалась в кошмар. Как ни странно, но в мединститут я все-таки поступил, решив стать хирургом. А как же анатомичка? Решил сходить в морг, вижу дощатый пол, уходящий в глубь помещения, и думаю, что пройду до конца и поверну обратно. Пройдя в один конец и поворачиваясь, посмотрел по сторонам, увидел мертвецов, лежащих в разных позах в жидкости, пахнущей формалином. Тут мне стало дурно, и я, потеряв сознание, упал с настила рядом с мертвецами. На мое счастье, вскоре в морг зашли такие же любопытные студенты и, увидев, что среди мертвецов что-то шевелится, подняли шум. Меня вынесли на улицу, где у меня начали функционировать все отверстия, которые есть у человека. Так произошло мое первое знакомство с мертвыми, и подумалось, а как же я буду работать хирургом? Решил поступить лаборантом в анатомичку, где и проработал полтора года, в результате чего досконально изучил человеческое тело.

Препарируя органы для студентов, а также связывая скелет, который долго был украшением музея (высотой 2 м), я обратил внимание, что мышца сердца значительно отличается от всей мышечной массы. Задался вопросом, не в этом ли кроется загадка того, что сердце работает, как вечный двигатель, не отдыхая, в то время как остальные мышцы требуют отдыха для последующей работы. На кафедре нормальной анатомии мне ничем не могли помочь, и я обратился на кафедру нормальной физиологии, которой руководил один из видных физиологов страны *Георгий Павлович Конради*. Он мне посоветовал записаться в кружок физиологов и дал поручение выяснить зависимость работы сердца от концентрации углекислоты. И хотя я, конечно, не открыл Америки, но выяснил, что сердечная деятельность зависит от концентрации углекислоты и точного процентного отношения ее к кислороду. При обсуждении результатов исследования *Г. П. Конради* объяснил, что для организма не только важен кислород как окислитель, но не менее важен и углекислый газ, концентрация которого в крови должна поддерживаться всегда в пределах 6–6,5%. Именно такая концентрация CO_2 обеспечивает нормальный тонус сосудов, снимает их спазм, что обеспечивается неглубоким, редким

дыханием, когда соотношение вдоха к выдоху должно быть как 1 к 2–3 и больше, с естественной (в том числе вначале) задержкой и паузой, особенно после выдоха от 1 до 2–3 с, а можно и после вдоха на 1–2 с и общим количеством дыханий не более 8–10 в минуту. Только впоследствии я понял важность этого объяснения и значимость этого утверждения для здорового человека, и что именно благодаря углекислому газу родство гемоглобина к кислороду уменьшается, и он легко проникает через мембраны клеток. И потом, уже в 1955 г., в учебнике «Физиология» (с. 104), в числе соавторов которого был *Г. П. Конради*, я прочитал: «Какова природа механизма возбуждения, возникающего в самом сердце, до сих пор не выяснено. Возможно, что большую роль в ритмическом возбуждении сердца играет накопление угольной кислоты и увеличение концентрации водородных ионов. В последнее время выдвинуто предположение, что ритмическое сокращение сердца вызывается образованием ацетилхолина». В дальнейшем действительно оказалось, что углекислота в жизнедеятельности организма играет даже большую роль, чем кислород, о чем вы узнаете из этой книги. Для меня это было откровением и приобщением к тому миру, где открываются «простые» истины, которые для многих так и остаются неизведанными.

После окончания института я был призван в армию и 8 лет работал в различных авиационных частях на Дальнем Востоке. Что удивительно, в 1953 г. я был назначен начальником медицинской службы учебно-тренировочного авиационного полка, в котором служил П. Р. Попович. Теперь представьте себе, что в 1960 г. мы снова встречаемся с Павлом Романовичем в отряде космонавтов — я к этому времени сотрудник Института авиационной и космической медицины — и продолжаем дружить до сих пор. Это к вопросу о случайностях, которые просто так не случаются, а являются закономерностью для тех, кто добивается того, что хочет.

В газетах, телевидении в 1950-х гг. все больше стали говорить о создании ракет, возможном освоении космоса, и вдруг в 1957 г. — сообщение о запуске искусственного спутника и координаты, где можно видеть проходящую по небосклону искусственно созданную руками человека звездочку в лучах заходящего солнца. Думалось ли мне тогда, что всего через 3 года я буду зачислен в Институт авиационной и космической медицины, о чем в то время мечтали многие. Все было внове, все начиналось с нуля, ибо многое было неизведано, и на ходу приходилось не только учиться, но и выполнять работу, которую до тебя еще никто не делал. Достаточно сказать, что мне было поручено в это время выполнение следующих работ:

- сбор физиологической информации от людей, на которых проводились различного рода наземные эксперименты, моделирующие условия космического полета;
- участие в разработке физиологической аппаратуры для съема физиологической информации от космонавтов и передачи ее по радиотелеметрическим каналам на Землю;
- проверка разрабатываемой физиологической аппаратуры в реальных условиях полетов на современных перспективных сверхзвуковых самолетах типа СУ-7, Т-3, ЯК-28, проводимых на подмосковных аэродромах Кубинка и в районе станции Чкаловская;
- организация работы врачей и радиологов на наземных измерительных пунктах (НИПах), расположенных от Елизово (Камчатка) до Евпатории, с целью проведения оперативной оценки состояния космонавтов во время полета;
- анализ данных радиопереговоров и телевидения во время полета и после полета вместе с анализом данных бортжурналов, в которых космонавты проводили специальные тесты на выявление влияния невесомости на организм.

Находясь на этих аэродромах, я заинтересовался работой анемометра, с помощью которого синоптики определяют скорость ветра: нельзя ли этот принцип использовать для измерения показателей внешнего дыхания?

Опять мне помог случай: я познакомился с человеком, который разрабатывал физиологическую аппаратуру, уже используемую при полетах в космос собачек, — *Рустамом Исмаиловичем Утямышевым*, который в дальнейшем стал моим сподвижником во всех моих начинаниях, а в последующем и директором Всесоюзного НИИ хирургического инструментария и оборудования. С помощью *Р. И. Утямышева* и *А. М. Шовкопляса* был разработан портативный сухой спирометр, с помощью которого можно было измерять жизненную емкость легких практически в любых условиях: (его вес был всего 75 г) в горах, на море, на Северном и Южном полюсах. В дальнейшем стало проще создать спироанемометр, который позволял уже измерять величину как вдоха, так и выдоха и таким образом косвенно определять показатели обмена веществ. В результате была создана система «Резеда-2», которая позволила уже в условиях космического полета впервые в мире определить не только показатели внешнего дыхания, но и показатели газообмена и обмена веществ. Все эти материалы стали моей кандидатской диссертацией. Несмотря на то что эта работа выполнялась в свободное от работы время, моими учителями-руководителями в этом плане были такие выдающиеся ученые, как академик *Б. Е. Вотчал* и

профессор *Л. Л. Шик*, которые хотели, чтобы я и в дальнейшем занимался вопросами дыхания применительно к условиям космической медицины.

Но я по своему характеру не был склонен заниматься каким-либо одним делом, и чем более разносторонней была работа, тем лучше я себя чувствовал, что и проявилось в дальнейшем, когда мне поручили заниматься проблемой оказания медицинской помощи космонавтам. В это время в Институте авиационной и космической медицины довольно широким фронтом шли исследовании, касающиеся вопросов, каким воздухом надо обеспечить газовую среду космических кораблей, обычную на Земле, в 30–40% кислорода или с большим количеством углекислоты. Среди исследователей был *Н. А. Агаджанян*. Закончив диссертацию, я пришел к нему и попросил, чтобы он посмотрел и, возможно, нашел бы какие-нибудь погрешности, тем более что в диссертации я уже давал конкретные рекомендации космонавтам, как снимать стрессы, нормализовать работоспособность. Несмотря на то что мы с *Агаджаняном* были не только коллеги, но и друзья, он отказался смотреть мою диссертацию, так как в ней содержались сведения, противоречащие тому, о чем он писал в своих отчетах: в частности, что роль углекислоты более существенна, чем кислорода, как окислителя, но превышать в атмосфере космического корабля концентрацию углекислоты больше, чем на Земле, нельзя. Именно углекислота лежит в основе нормализации окислительно-восстановительных процессов, происходящих в клетке. Именно соотношение между кислородом и углекислотой на уровне клетки должно быть в норме как 4–4,5:6–6,5, если оно меняется в сторону увеличения концентрации кислорода, наступает болезнь. В качестве рекомендации я привожу пример естественного механизма поддержания этого взаимоотношения на примере нашей речи или пения. При разговоре мы делаем короткий вдох в 0,5–1 с, а выдох в 3–5 с; при пении этот разрыв еще больше. Кстати, во всех своих последующих работах *Агаджанян* (а он на них даже стал академиком) никогда не акцентировал внимание на этом естественном механизме саморегуляции, данном нам Природой, тем более о перекиси водорода, продукте работы иммунной системы, сильнейшем антиоксиданте, без которой мы бы давно померли вообще, не сказал ни слова во всех работах.

Вспоминаю, как эта рекомендация спасла жизнь Н. Н. Рукавишникову, командиру «Союза-33», и члену экипажа болгарину Г. Иванову. В полете у корабля отказал двигатель, и его посадка становилась непредсказуемой. Ночью космонавтам дали отдохнуть, а утром

с Земли никто ничего разумного предложить не мог. Как мне рассказывал Николай Николаевич во время пребывания в «Киргизском Взморье», что на Иссык-Куле, где космонавты ежегодно проходили тренировки, а я в это время проводил с ними занятия по средствам и методам оказания помощи в экстремальных условиях, в течение ночи Рукавишников, который считался одним из лучших «счетно-решающих устройств» в Звездном городке, вспомнил, как я говорил о задержке дыхания на выдохе и о том, что для снятия стресса надо, чтобы соотношение между вдохом и выдохом было как можно больше. Эти рекомендации он и использовал: через некоторое время самочувствие его улучшилось, в голове прояснилось, ушла сонливость, и было принято решение включить запасной двигатель, который использовался для гашения угловых скоростей. Так как корабль постоянно вращался, надо было выбрать именно такое положение корабля, когда импульс двигателя должен сработать задом наперед, то есть погасить скорость и отработать определенное время. Так оно и случилось, правда, приземлились они не в расчетной точке, но остались живы. Как потом говорили специалисты, это был один из миллионных вариантов, которые просчитать практически было невозможно. Такова профессия космонавтов, о которых мало пишут, но это их жизнь...

Кстати, настоящая фамилия болгарского космонавта была Какалов. Конечно, ничего особенного в этой фамилии не было, как, например, в нашей фамилии Неумывакины, но на правительственном уровне кому-то она не понравилась, посчитали нужным изменить на благозвучную — Иванов. Согласовали этот вопрос с правительством Болгарии, и только потом Какалову сказали, что теперь он будет носить фамилию Иванов.

Все видели, что созданная мною совместно с инженерами аппаратура представляет интерес, в том числе и для земной медицины, поэтому помогали мне кто как мог. В один из дней я обратился к *Е. А. Коваленко*, который впоследствии стал одним из ведущих патофизиологов[1] дыхания страны, чтобы он меня поднял в барокамере на высоту 4–5 км, где я бы провел сравнительные исследования моей аппаратуры и существующих приборов.

Договорились, что я приду после работы, часов в 8 вечера. Это было 18 марта 1961 г. Я пришел в барокамеру, подняли меня на высоту — на лице кислородная маска, — и я начал работу, в ходе которой

[1] **Патологическая физиология** — раздел медицины, изучающий физиологические нарушения при различных заболеваниях, патологических процессах и состояниях.

я и не заметил, как кислородная маска съехала с лица, и я потерял сознание и, ударившись затылком о металлическую стойку прибора, свалился на пол барокамеры. Коваленко в это время отвлекся на разговор с лаборанткой, а через некоторое время спрашивает, как дела, но не увидев меня в иллюминаторе и не услышав ответов на свои вопросы, быстро «спустил» меня на землю и, увидев меня лежащим на полу барокамеры в крови, сделал все, чтобы привести меня в порядок. Если бы об этом инциденте кто-либо узнал в Институте, — а эту работу мы делали контрабандой, ибо для официальных исследований в барокамере надо было иметь специальное разрешение, — то мы были бы немедленно уволены, и как после этого сложилась бы наша жизнь, одному Богу известно.

В медицине существует «закон парных случаев». Например, аппендикс может находиться не справа, а слева. Появляется человек, у которого сердце располагается не слева, а справа, что бывает в 1 случе из 100 000. Так вот, ровно в течение недели будет наблюдаться такой же случай, из-за чего врачи становятся более осторожными. Этот закон сработал через 5 дней после инцидента, произошедшего со мной в барокамере.

23 марта 1961 г. в той же барокамере на высоте 4–4,5 тыс. м (только в ней было 40% кислорода) проводился эксперимент с одним из перспективных космонавтов В. Бондаренко. Во время наложения электродов он ваткой со спиртом обработал кожу и случайно бросил ее на работающую электроплиту, на которой разогревалась еда. Мгновенно в барокамере образовался клубок огня, в котором и сгорел Бондаренко. И спасти его было нельзя. Этот случай служил лучшим подтверждением тому, что независимо от обстоятельств атмосфера для человека в космическом корабле должна быть такой, какая она есть на Земле. Кстати, и американцы за это поплатились, потому что вначале на их космических кораблях атмосфера включала 40% кислорода, в результате чего у них погибли несколько космонавтов, правда в наземных условиях, но не как у нас, находясь в барокамере, а непосредственно в кораблях. Так мы в то время жили и работали, забывая об усталости и полностью отдаваясь тому, что нам было поручено.

И в дальнейшем тема дыхания оставалась моей любимой во взаимосвязи с работой сердца, в чем мне помог разобраться академик *В. В. Парин* и мои коллеги: д. м. н. *Р. М. Баевский*, разработчик баллистокардиографа для оценки работы полостей сердца и их взаимоотношений друг с другом, и *Х. Х. Яруллин* — создатель реографа, позволяющего производить оценку состояния сосудов, особенно головного

мозга. Но судьба распорядилась иначе: мне было поручено в 1964 г. заниматься разработкой средств и методов оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности.

Уже вскоре я понял, что на одних таблетках, которые входили в состав бортовых аптечек космонавтов, далеко не улетишь. В своей докладной записке академику *А. В. Лебединскому*, в то время директору Института медико-биологических проблем, учитывая перспективу освоения космического пространства, я доказал необходимость проведения комплексных работ, в которых должны принять участие все ведущие учреждения Минздрава и смежных организаций. И это нашло не только понимание, но и появился соответствующий приказ по Минздраву. Подключение к порученной мне работе именитых ученых Института хирургии им. А. В. Вишневского, Центрального института травматологии и ортопедии, многочисленных профильных специалистов: терапевтов, окулистов, ЛОР-специалистов, акушеров-гинекологов, инженеров — потребовало от меня разработки таких специальных требований к профильным задачам, отвечающим условиям космического полета, как портативность, надежность, эффективность, многоплановость и т. п. После разговоров со многими космонавтами я пришел к выводу, что наиболее опасными участками полета являются взлет и посадка космических кораблей, и именно эти участки в экстремальных ситуациях у меня ничем не прикрыты.

Это вскоре подтвердилось при осуществлении новых космических полетов на кораблях серии «Союз». Предполагалось, что в новой программе полетов будут запущены два космических корабля этой серии, а во время полета из одного корабля в другой осуществят переход два космонавта. Таким образом, при взлете первого корабля в нем будет один космонавт, а при приземлении уже три. Предполагалось, что этот полет будет большим достижением советской космонавтики накануне Международного дня трудящихся 1 Мая, на празднование которого были приглашены руководители практически всех государств мира. Однако с самого начала полета в космическом корабле, в котором находился В. Комаров, начались неполадки, и было принято решение свернуть программу полета и досрочно посадить корабль. Я был в это время на наземном измерительном пункте в г. Симферополе. Так как я знал хорошо работу «Тралов» — аппаратуры по приему информации с космического корабля, — то решил получать медицинскую информацию с борта сразу на два «Трала». Неполадки в космическом корабле продолжались и дальше. Так, во время спуска корабля не сработала парашютная система, которая обеспечивала его мягкую посадку. Ме-

дицинская поисковая служба могла только констатировать смерть В. Комарова. Оказалось, что последняя запись физиологических параметров из трех наземных пунктов, расположенных в районе Тбилиси и Евпатории, была только у меня. Вдруг в зале, где мы работали, появились люди, которые изъяли все пленки с «Трала» и, не объясняя причин, почему нет сообщения о посадке корабля, исчезли. А с другого «Трала» я оторвал несколько метров записей с этой информацией и последнего всплеска зубца электрокардиограммы В. Комарова, что хранится у меня в архиве. После этого полета лишний раз убедился, что в созданной мной системе еще не хватает службы реанимации.

Так как я познакомился в это время с профессором *Владимиром Александровичем Неговским*, создателем нового направления в медицине (реаниматологии), то в 1968 г. на стол директора Института (в то время В. В. Парина) лег рапорт о необходимости создания в Институте соответствующей службы. Из-за сложности координации работ со смежными организациями, в том числе и с зарубежными, дирекцией этот вопрос долго не решался. Однако при подготовке к новому полету с тремя космонавтами на борту, учитывая, что космонавты будут без скафандров, я подал соответствующий рапорт уже новому директору Института, академику, генерал-лейтенанту *О. Г. Газенко*.

Вспоминаю, когда мы с Ю. А. Гагариным стояли у гроба В. Комарова, он со слезами на глазах сказал мне: «Это я должен был лежать в гробу вместо Володи». Для осуществления этого полета были сформированы два экипажа: первый — в составе командира В. Комарова, В. Быковского, Е. Хрунова, А. Елисеева — и второй экипаж в составе командира Ю. Гагарина, А. Николаева, В. Горбатко и В. Кубасова. Если что случается с каким-либо космонавтом до отъезда на Байконур, то меняется только тот член экипажа, который дублирует его, а если что-нибудь случится на Байконуре, как это было с экипажем, который погиб во время полета на корабле «Союз-11», то заменяется весь экипаж. Должны были лететь А. Леонов, В. Кубасов и П. Колодин, но у Кубасова на космодроме накануне полета в легких нашли затемнение, и весь экипаж заменили на дублирующий: Г. Добровольский, В. Волков и В. Пацаев. Представьте себе, как возмущался этим А. Леонов и что он чувствовал после трагического полета...

Так вот, из слов Ю. Гагарина я понял, что вначале его экипаж должен был лететь первым, но так как программа полетов была сложной, решено было первым отправить В. Комарова, более опытного в инженерном плане специалиста.

О. Г. Газенко мне ответил, что «на вас работают уже десятки институтов, и вам все мало, поэтому ко мне больше с этим вопросом не обращайтесь». На это я ответил, что «буду на вас жаловаться, и если с космонавтами что-нибудь случится, вся ответственность ляжет на вас». В конце концов я обратился к первому заместителю министра здравоохранения *А. И. Бурназяну* с заявлением (копия была вручена *О. Г. Газенко*), в котором указывал, что существующими средствами, имеющимися в составе поисковых групп, будет невозможно оказать какую-либо помощь в экстренных случаях. В это время в Институте был издан приказ о моем служебном несоответствии. Если рассматривать этот приказ по существу, то он был правильным. Представьте себе, что какой-то подполковник медицинской службы жалуется на своего непосредственного начальника — генерал-лейтенанта, обвиняя его в некомпетентности. Да за это не только надо было вынести выговор, но отправить меня в какую-нибудь тьмутаракань, чтобы неповадно было делать это другим. Мне в очередной раз повезло и здесь. В результате моего рапорта в Минздраве прошло совещание с заинтересованными организациями, на котором было принято решение: откомандировать группу специалистов-реаниматологов в количестве 12 человек для обеспечения предстоящего космического полета и поручить мне соответствующую их подготовку. Я поблагодарил *Бурназяна* за понимание вопроса, но заявил, что я этим заниматься не буду. В зале наступила тишина, и после долгого молчания последовал вопрос «почему»? Ответил: «Мое непосредственное начальство не только не понимает важности поставленных передо мною задач, но и всячески мешает, будучи совершенно некомпетентным». На вопрос, кто эти люди, я отвечаю: «Они здесь присутствуют, это непосредственный начальник, к. м. н. *Б. Акимов* и профессор *Т. Крупина*». Теперь представьте себе возникшую ситуацию: нашелся человек, который не только жалуется на своего директора Института, но и не хочет выполнять приказ и заместителя министра здравоохранения. К моему счастью, *А. И. Бурназян* внимательно следил за моей деятельностью по координации работ со всеми смежными институтами, а иногда на совместных совещаниях и присутствовал, и отзывался о ней хорошо. Выслушав моих оппонентов, которые вразумительно ничего не могли сказать, решил обратиться в дирекцию Института, чтобы решен был и кадровый вопрос, а «если кто будет вам мешать, то обращайтесь непосредственно ко мне». В связи с этим я вспоминаю, что в России существуют две проблемы: дураки и дороги. Если с дорогами более или менее понятно, то с дураками дело обстоит гораздо труднее. Общеизвестно, что власть имущие во все

времена на все посты старались назначить своих людей, каждый из которых в своей области, может быть, и достаточно умен. Но получив назначение на должность, в которой он абсолютно некомпетентен, начинает разворачивать бурную деятельность и, с точки зрения наблюдающих за ним, становится дураком. Так, например, случилось с деятельностью Министерства здравоохранения и социального развития, которое благодаря подобному руководству привело подчиненные ему структуры, некогда лучшие в мире, фактически к развалу. Оглядываясь назад, я считаю, что мой вклад в борьбу с такими дураками, которых на одного стало меньше в космической медицине, я выполнил. Но для этого, конечно, нужно иметь покровителей, для которых государственные интересы, а не личные карьеристские соображения, были превыше всего, таких как министр здравоохранения *Борис Васильевич Петровский, Аветик Игнатьевич Бурназян,* его первый заместитель, курировавший космонавтику и атомную промышленность.

Моя мечта, воплотившаяся в создании практически всех видов оказания медицинской помощи космонавтам, осуществилась, и, как сказал *А. И. Бурназян,* появилась действительно новая отрасль — космическая медицина, которая представляет собой в миниатюре Министерство здравоохранения в целом.

Таким образом, за 4 месяца до трехместного полета, опять без скафандров, мне было выделено 12 лучших специалистов-реаниматоров вместе со средним медицинским персоналом, которых не только надо было ввести в курс дела, но и обеспечить всем необходимым для работы в полевых условиях. За это время была разработана портативная реанимационная укладка, позволяющая оказывать медицинскую помощь при неотложных состояниях практически в любых условиях. Во время встречи с космонавтами перед отлетом на Байконур *Бурназян,* учитывая важность и сложность предстоящего полета, отметил, что медицинскому обеспечению полета уделено особое внимание и что «после полета вас встретят врачи-реаниматоры». Конечно, этими словами он хотел подчеркнуть тот факт, что приняты усиленные меры безопасности, но фраза эта стала крылатой среди космонавтов. К сожалению, космонавты Добровольский, Волков и Пацаев погибли, так как, несмотря на все усилия врачей-реаниматоров, степень нарушений в их организмах была несовместима с жизнью. Следует сказать, что медицинская служба была единственной, которая после разбора полетов не получила никаких нареканий. А вскоре мне было выделено около 100 тыс. рублей фонда заработной платы для создания собственной реанимационно-анестезиологической службы.

Одновременно я также создал собственную инженерную службу для решения технических задач, входящих в разработку бортового стационара космических кораблей. Достаточно сказать, что созданная мною система оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности, в том числе и к другим планетам (кстати, так формулировалась тема моей докторской диссертации), продолжает исправно работать, а один из видных реаниматоров, д. мед. н. *Валерий Васильевич Богомолов*, работавший со мной, стал заместителем директора Института по медицинскому обеспечению космических полетов.

Под моим руководством высококвалифицированные специалисты (по 3–4 специалиста из различных областей знаний), а также Всесоюзный НИИ медицинского инструментария и оборудования, которым руководил мой друг *Р. И. Утямышев*, и практически многие учреждения Академии наук Украины, благодаря благоволившему ко мне ее президенту *Борису Евгеньевичу Патону*, решали проблему: с помощью каких средств и методов выполнить поставленную задачу по созданию бортового стационара космических кораблей, отвечающего специфическим требованиям, предъявляемым к изделиям, поставляемым на космические корабли. Вот почему в фокусе моего сознания был всегда целый организм со всем многообразием сложных взаимоотношений работающих систем. Вот почему я докапывался до глубины физиологических механизмов работы клеток, в основе которых лежат процессы дыхания, работа сердца, состояние гомеостаза (кислотно-щелочное равновесие), и других процессов, о которых пойдет речь в этой книге и что составляет основу нашего здоровья.

Из особенностей моей работы по созданию «космической больницы» я приведу один пример. Как известно, наиболее частым заболеванием в ургентной (неотложной) хирургии является острый (подострый) аппендицит, что составляет 80–82% общего числа поступивших в больницы. Возникает вопрос, а что если это состояние возникнет в космическом полете: делать операции пока там не научились, во время спуска в результате динамических перегрузок аппендикс точно лопнет. На совещании у академика *А. А. Вишневского* был поставлен вопрос: что делать? Может, аппендикс вырезать у космонавтов до полета? Стало известно, что у американцев эту операцию стали делать даже у младенцев. *А. А. Вишневский* вспомнил, что немцы во время войны проводили эксперимент: у здоровых пленных удаляли аппендикс и наблюдали, что с ними будет. Оказалось, что аппендикс этот, как считают многие медики, является не просто каким-то руди-

ментом, а гормональной железой, от которой зависит физиологическая переработка пищи, и при задержке в этом месте толстого кишечника каловых масс возникают явления аллергии, воспалительных процессов в верхних дыхательных путях. По данным института им. Н. В. Склифосовского, удалось выяснить, что некоторым геологам, в анамнезе которых отмечали подострый или хронический аппендицит, по их личной просьбе перед уходом в длительные экспедиции аппендикс удаляли. Так вот оказалось, что после удаления аппендикса у здоровых людей образовывались спайки, последствиями которых даже было признание такого человека инвалидом. Как-то я приехал в Звездный городок для проведения занятий по оказанию медицинской помощи в космическом полете средствами, которые будут в корабле, и вдруг вопрос: «Иван Павлович, нам стало известно, что Вы собираетесь у нас вырезать аппендикс, это правда?» Думаю, несмотря на секретность проводимой работы, каким-то образом произошла утечка информации, и так как у меня с космонавтами всегда были доверительные отношения, пришлось все подробно рассказать. После этого последовал снова вопрос: «Иван Павлович, а у Вас самого был аппендицит (операция по поводу аппендицита)»? Отвечаю: «Нет». Началась дискуссия, после которой было сказано: «Иван Павлович, Вы удаляете у себя здоровый аппендикс, а мы будем приходить навещать вас и наблюдать, что будет с Вами дальше. И если через полгода-год у Вас будет все в порядке, мы дадим Вам согласие на проведение такой операции». Про себя подумал, что я, дурак что ли, чтобы подвергать себя такой операции, и так постепенно этот вопрос сам собой отпал. Я же в первую очередь при создании операционной для космических кораблей (гнотобиологическая камера) разработал укладку для проведения операции по поводу острого аппендицита.

Теперь можете себе представить, какие вопросы приходилось решать практически по поводу любого заболевания, которое требовало не только возможного проведения лечения, но и проведения оперативного вмешательства, например, при возникновении острой зубной боли. Чтобы устранить зубную боль, надо вскрыть зубную полость. Для этого в 1970–1972 гг. нами была разработана бормашина, работающая от сети, весом 450 г, а с батарейками — 900 г, дающая при этом 8–10 тыс. оборотов в минуту. Вся стоматологическая укладка весила 800 г (питание от бортовой сети). Несмотря на то что она была защищена авторским свидетельством, такая укладка (а кто ее видел, называл «мечтой стоматолога») оказалась никому не нужна. Нечто подобное появилось в конце 1970-х гг. в Японии. Так мы внедряли

космические разработки в практику земной медицины. И чему после этого стоит удивляться...

Из почти 60-летней врачебной, в том числе 40-летней научной деятельности, вопросами дыхания я занимался в общей сложности более 15 лет.

Б. В. Петровский и И. П. Неумывакин вспоминают, как создавали «космическую больницу», 2001 г.

И. П. Неумывакин проверяет жизненную емкость легких с помощью водяного спирометра в высотно-компенсирующем костюме, 1960 г.

Г. С. Титов проверяет жизненную емкость легких с помощью портативного сухого спирометра, 1961 г.

И. П. Неумывакин с В. В. Терешковой перед проведением эксперимента в сурдокамере («комната тишины»), 1962 г.

ДЫХАНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

Как известно, основу нашей жизни составляют вода, воздух и пища. Конечно, без этих составляющих организм существовать не может, но если посмотреть по степени их важности, то без воздуха человек не может жить больше 3–5 мин (после чего наступают необратимые процессы), без воды от 3 до 7 сут, а без пищи — 30 и более дней. Древние говорили: «Дыхание — это жизнь» — и это правильно.

В последние годы при рассмотрении различных аспектов поддержания здоровья человека и повышения его устойчивости к резко возросшей экологической неблагоприятной ситуации большое внимание стали уделять не только различным видам физического воздействия, питанию, но и дыханию. Этому также способствует огромный наплыв литературы из восточных стран, а также популяризаторов различных методов дыхания, таких как *К. П. Бутейко, А. Н. Стрельникова* и др. Недавно вышла книга *С. Скалова* «Правда об открытии К. П. Бутейко». В книге есть определенная доля правды, но никакого открытия нет. Система оздоровления с помощью дыхания имеет тысячелетнюю историю. Однако в различной литературе рекомендуются различные способы дыхания: одни говорят — дышите глубже, другие — неглубоко. Если даже врачи не могут понять, как же им рекомендовать дышать больным, то у простых смертных от таких рекомендаций голова идет кругом.

Для того чтобы разобраться в механизме дыхания, от которого фактически зависит наша жизнь, необходимо понять в упрощенном, конечно, виде хотя бы следующее:

- как происходит газообмен в организме и какую роль выполняют газы, входящие в состав атмосферы воздуха;
- от чего зависит кислотно-щелочное равновесие или окислительно-восстановительные процессы, являющиеся основой нашего здоровья;
- где находится сердце (о чем даже многие врачи не знают);
- каков механизм работы и роль иммунной системы, в том числе и перекиси водорода как составной ее части.

Чем мы дышим?

Прежде всего уточним, чем мы дышим? Общее давление газов у нас в организме, так же как и в Природе, составляет 760 мм рт. ст., или 100%, а парциальное (частичное) давление распределяется так: азота — 600 (около 79%), кислорода — 159 (21%), аргона около 1%, углекислого газа 0,01–0,03% и незначительное количество других газов.

Кроме этого, в воздухе содержится космическая энергия, так называемая прана, с помощью которой идет подпитка организма. Еще в 1904 г. академик *В. М. Бехтерев* утверждал, что благодаря энергии, поступающей через органы чувств, она накапливается в центральной нервной системе даже в большем количестве, чем в мышцах. Те же экстрасенсы с помощью слабых физических полей иногда действуют сильнее, чем технические средства. Подпитка энергией идет через воздух, уши, свет, звук, через биологически активные точки.

Так как человек — это сложная колебательная система в определенных пределах, то изменение внешнего барометрического давления у больных сказывается на состоянии их здоровья. К сожалению, в наше время воздух, особенно в промышленных городах, настолько загрязнен, что создает напряженную экологическую обстановку, чреватую последствиями: чем хуже воздух, тем значительнее нарушения в организме.

В таблице показано, в каком равновесном соотношении друг с другом должны находиться в организме газы; нарушение этого равновесия чревато своими последствиями, но назначение их — разное.

Газовый состав организма, %

Газ	Атмосфера	Легкие	Артериальная кровь	Ткань	Венозная кровь
Азот	78	72–72,5	-	-	-
Аргон	1	1	-	-	-
Кислород	21	13–14	10–12	2–4,5–5	4–4,5
Углекислый газ	0,01–0,03	4–4,5	4–4,5	6,5–7,5	6–7

Примечание. В легких содержится 6% воды, это та межклеточная жидкость, которая способствует диффузии газов через мембраны клеток (альвеол), тот пар, который мы выдыхаем.

Что касается роли азота в процессе дыхания, то она сводится к следующему. В настоящее время доказано: в организме азот усваивается специальными микроорганизмами, находящимися в трахеобронхиальном отделе легких и в кишечнике, как и в почве — бактериями. Оказывается, азотсодержащие соединения в организме животных и человека могут разлагаться до молекулярного азота и его даже можно выдыхать больше, чем вдыхать. Получается, что мы не только дышим азотом, а питаемся им, только не атмосферным, а связанным, белковым.

Если раньше азот считали инертным газом, то теперь американские ученые установили, что в двигателе внутреннего сгорания при температуре свыше 1000 °С азот воздуха, соединяясь с кислородом, образует оксиды азота (вещества, обладающие довольно высокой химической активностью). Если представить, что по такому же механизму процесс происходит в организме (*Г. Н. Петракович*), то синтез в нем активных соединений азота в принципе становится возможен, а химикам известно, что в водных растворах (кровь) оксиды азота преобразуются в нитраты, а затем в аминокислоты — основу создания белковых структур. Известно мнение ряда исследователей, считающих, что первичная молекула белка образовалась из азота воздуха при воздействии электрических разрядов и высоких температур.

Вот вам и термоядерный реактор организма, о котором все чаще стали говорить, но не могли только объяснить. Становится понятно, почему в ряде случаев спортсмены при определенном режиме питания не теряют вес после марафона, а даже его увеличивают. Подобное отмечала и *Г. С. Шаталова*, рассказывая, что после многодневных переходов по пескам Каракумов у участников похода при незначительном по калорийности питании вес оставался неизменным или даже увеличивался.

Чтобы в дальнейшем повествовании не затерялся указанный в таблице газ **аргон,** на который, как правило, никто не обращает внимания, следует сразу сказать о нем несколько слов. Как доказали занимающиеся разработкой систем жизнеобеспечения космических кораблей *В. Смолин, Б. Павлов* и др., этот газ повышает резистентность (сопротивляемость) организма при выраженном недостатке кислорода (гипоксия) по отношению к азоту, как при нормальном, так и повышенном давлении, а также при компрессии и декомпрессии. Указанная работа открывает заманчивые перспективы не только для

будущих космических полетов, но и для здравоохранения в целом (составление смесей кислорода с аргоном, гелием, ксеноном, криптоном для лечения различных заболеваний).

Кислород

В природе кислород существует в нескольких видах: молекулярный — в атмосфере, в организме — атомарный, получаемый из перекиси водорода, и озон, который образуется под действием ультрафиолетового излучения Солнца, а также при электрических разрядах в атмосфере (при грозе). Помимо этого имеются еще изотопы кислорода O^{17}, O^{18}, и хотя их ничтожно мало, они могут вносить свой вклад в биологические процессы организма за счет своей большой энергии. Есть интересные данные статистики: многоплодность и рождение уникальных детей связаны с высокой энергетикой и образованием этих изотопов при слишком активном половом акте, и наоборот, рождение детей с болезнью Дауна чаще наблюдается у возрастных пар из-за недостатка энергии (кислорода) в половых средах.

Важной ролью молекулярного кислорода является, во-первых, соединение его в легких с гемоглобином и перенос в клетку и, во-вторых, образование перекисных соединений, тремя основными из которых являются гидроксид, или, иначе говоря, перекись водорода — продукт промежуточных реакций, который существует в организме ничтожные доли секунды, после чего распадается по схеме $2HO_2 = H_2O_2 + O_2$ опять же на перекись водорода и супероксид, так называемые свободные радикалы. Частично супероксид поступает в организм с вдыхаемым воздухом, но в основном образуется при химических реакциях в клетках. Для борьбы с супероксидом в организме существует антиоксидантная система, с помощью которой вырабатывается фермент супероксиддисмутаза. Этот фермент, соединяя две молекулы супероксида с помощью ионов водорода, опять же образует перекись водорода по схеме $O_2 + O_2 + 2H = H_2O_2 + O_2$.

Сейчас все более модной становится так называемая озонотерапия, по поводу которой уже проведено три конгресса. На самом деле как таковая это не озонотерапия. Озон — это токсическое вещество, и чтобы использовать его применительно к человеку, необходима определенная его концентрация, а в организме он мгновенно превращается в атомарный кислород. Итак, работают все виды кислорода, правда, с разными энергиями, но конечным звеном в цепи окислительных процессов является атомарный кислород. Посему название «озонотерапия», очевидно, используется для привлечения внимания

как бы к новому методу лечения, на самом деле — это работает кислород, и метод это правильнее назвать «кислородотерапия».

Механизм зарождения жизни на Земле остается до сих пор загадкой, но большинство исследователей сходятся в том, что ее атмосфера состояла в основном из углекислого газа, и появившиеся растительные организмы нашли в этом веществе неограниченные возможности для фотосинтеза, в ходе которого из углекислого газа и воды возникли органические соединения и свободный кислород, являющийся основой жизни биосферы. Одновременно при воздействии высоких температур электрических разрядов азот воздуха, соединяясь с кислородом, образовывал оксиды азота — вещества, обладающие довольно высокой химической активностью, — в результате чего появились первичные молекулы белка. Химикам известно, что в водных растворах той же крови оксиды азота могут преобразовываться в нитраты, а затем в аминокислоты, без чего невозможна жизнь.

Так как фотосинтез в воде идет гораздо активнее, чем на суше, то в результате этого процесса, включающего углекислый газ, кислород, азот, озон, сложилась определенная пропорция газов в атмосфере, которая не меняется многие миллионы лет: 79% азота, 21% кислорода, 1% аргона, 0,033% углекислого газа.

Все больше отдаляясь от физиологических основ жизни, ученые, занимаясь человеком, до сих пор не раскрыли истинной сути жизни самой клетки: что лежит в основе ее жизненных процессов. Подмена же основ Природы, заложенных в организме, химическими методами, ослабляющими его защитные резервные механизмы, способствует появлению все более тяжелых заболеваний и сокращению жизни человека.

Так сложилась моя судьба, что, занимаясь научно-практической деятельностью с 1960-х гг. и поисками методов лечения якобы неизлечимых болезней, я постоянно задавался вопросом: каковы природные механизмы, которые в течение жизни человека могут не допустить никаких болезней без применения химических средств. Во-первых, практически это означало поиск первопричины болезней, устранив которые можно не только предупредить их возникновение, но и избавиться от них.

Во-вторых: известно, что кислорода в организме около 65% и без него не может происходить ни одна биохимическая и энергетическая реакция. В чем же универсальность, а главное, каков механизм его действия и есть ли ему замена? Тем более что с возрастом генерация кислорода по многим причинам (ограничение подвижности, зашлакованность организма и т. п.) значительно уменьшается. При исследовании

механизма биологических процессов было установлено, что в организме идет постоянный процесс образования клетками иммунной системы, да и не только ими, а, например, теми же кишечными палочками, перекиси водорода и озона из воды и молекулярного кислорода, которые, распадаясь, выделяют атомарный кислород. А без него клетка мертва!

Следовательно, роль молекулярного кислорода в организме сводится, в том числе, к образованию атомарного кислорода, который дополнительно обеспечивает и окислительно-восстановительные процессы, происходящие в клеточных структурах, и поддержание здоровья на клеточном уровне. Нарушение этого процесса и есть первопричина всех болезней.

Отсюда возникает третий вопрос: как и что надо делать, чтобы предотвратить такое нарушение без использования химических лекарственных средств, с помощью которых можно устранить только следствие болезни, а не первопричину. Учитывая, что атомарный кислород вырабатывается в самом организме из воды и молекулярного кислорода через перекись водорода и озон, было решено при нарушении этого природного механизма, наблюдаемого при возникновении любого заболевания или снижении с возрастом резервных возможностей организма, использовать такое химическое вещество, как перекись водорода: наружно, перорально, в клизмах и даже внутривенно. Результаты не заставили себя ждать, тем более что методика применения перекиси водорода элементарно проста и, что не менее важно, практически ничего не стоит. Об этом поговорим подробнее далее.

В-четвертых, нельзя ли более эффективно воздействовать на организм, используя естественный физиологический способ энергетической подпитки с помощью ультрафиолетовых лучей не только путем внешнего облучения, но и использования внутривенно. В течение более 15 лет велся поиск спектра ультрафиолетовых лучей, на котором работает каждая клетка, это особенно важно потому, что при воздействии ультрафиолета образуется озон, который в организме мгновенно превращается в атомарный кислород. Было определено время воздействия, спектр ультрафиолетовых лучей, количество облучаемой крови для достижения необходимого эффекта, в результате чего было разработано устройство «Гелиос-1» для использования в медицине, «Гелиос-2» — в ветеринарии и машина МУФОР — в сельском хозяйстве.

Оказалось, что ультрафиолетовое облучение, воздействуя на кровь, способствует более быстрому превращению молекулярного кислорода

в атомарный, при этом дополнительно образуя озон, также мгновенно превращающийся в атомарный кислород, оказывающий свое поразительное действие по нормализации нарушенных биоэнергетических процессов. Вначале методика, конечно, проверялась и отрабатывалась на животных (собаках, крупном рогатом скоте). Например, у коров высокопроизводительных пород, особенно закупаемых за рубежом, из-за плохих условий содержания быстро развивалось такое заболевание, как гниль копыт, с которым невозможно было справиться. После одной-двух процедур облучения заболевание проходило. Новорожденные ослабленные телята становились бодрыми и обгоняли своих сверстников в росте и весе, и во многом другом. В дальнейшем клинические испытания, проведенные в ведущих лечебных учреждениях страны, подтвердили высокую эффективность предложенного устройства практически при любых заболеваниях.

Кислород является самым распространенным элементом на Земле. В атмосфере его около 21%, в составе воды — около 89%, в человеческом организме — около 65%.

Свободный кислород почти исключительно содержится в атмосфере, и его количество оценивается в 10^{15} т. Это ***молекулярный кислород***, составляющий основу всех биохимических процессов на Земле. В современную геологическую эпоху круговорот кислорода связывают главным образом с углеродом и водородом. Например, в состав белков кроме углерода (50–55%), кислорода (19–24%), водорода (6,5–7,5%) в микродозах входят и другие элементы (фосфор, железо, сера, медь и т. п. — почти полтаблицы Менделеева), от электролитного баланса которых зависит нормальная работа клеток. Но огромное значение в этой системе все-таки имеют кислород и углекислота.

Кислород является окислителем для сжигания поступающих в организм веществ. Что происходит в организме, в частности в легких, при обмене газов? Кровь, проходя через легкие, насыщается кислородом. При этом сложное образование — гемоглобин — переходит в оксигемоглобин, который вместе с питательными веществами разносится по всему организму. Кровь при этом становится ярко-красной. Вобрав в себя все отработанные продукты обмена веществ, кровь уже напоминает сточные воды. В легких, в присутствии большого количества кислорода, продукты распада сжигаются, а излишняя углекислота удаляется.

Когда организм зашлакован при различных болезнях легких, курении и т. п. (при которых вместо оксигемоглобина образуется

карбоксигемоглобин, фактически блокирующий весь дыхательный процесс), кровь не только не очищается и не подпитывается необходимым кислородом, но и возвращается в таком виде к тканям, и так задыхающимся от недостатка кислорода. Круг замыкается, и где произойдет поломка системы — дело случая.

С другой стороны, чем ближе к природе пища (растительная), подвергнутая лишь незначительной термической обработке, тем больше находится в ней кислорода, освобождаемого при биохимических реакциях. Хорошо питаться — это не значит переедать и все продукты сваливать в кучу. В жареных, консервированных продуктах кислорода вообще нет, такой продукт становится «мертвым», а потому для его обработки требуется еще большее количество кислорода.

Но это только одна сторона проблемы.

Работа нашего организма начинается с его структурной единицы — клетки, где есть все необходимое для жизнедеятельности: переработки и потребления продуктов, превращения веществ в энергию, выделения отработанных веществ. Однако процесс получения энергии и использование ее в клетке продолжает рассматриваться современной наукой с точки зрения химических законов, согласно которым скорость протекающих реакций не должна превышать 1×10^6 $с^{-1}$. Последнее означает, что в живой клетке не может быть квантовых взаимоотношений, протекающих с огромными скоростями. Вместе с тем имеется много данных, что процессы биоокисления у нас заканчиваются не образованием аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), а возникновением высокочастотного электромагнитного поля и ионизированного протонного излучения.

Оригинальное мнение по этому поводу с точки зрения биофизических процессов, происходящих в организме, высказал блестящий хирург Божьей милостью *Георгий Николаевич Петракович*. Как он доказал, клетка способна даже вырабатывать кислород и энергию за счет свободнорадикального окисления насыщенных жирных кислот. Но для этого она должна получить энергетическое возбуждение, которое обеспечивается эритроцитами крови.

Известно, что клетка эритроцита имеет отрицательный заряд. Вырабатываемый в процессе биоэнергетической реакции в мембране эритроцита электрон захватывает входящий в состав гемоглобина атом железа — в этом причина того, что в циркулирующей крови железо всегда двухвалентно. Другая часть «наработанных» электронов расходуется на заряд всего эритроцита. Величина этих зарядов у разных эритроцитов разная в зависимости от их возраста и нормального

состояния. Удивительно, что имеющий диаметр в 3–4 раза больше капилляра, эритроцит все-таки проходит по нему. Дело в следующем.

Под давлением крови в капиллярах, как в очереди, собираются «монетные столбики» (под микроскопом они действительно напоминают сложенные столбиками монетки) эритроцитов. Так как они имеют форму двояковогнутой линзы, то в пространстве между ними в легких находится жировоздушная смесь, а в клетках — кислородно-жировая пленка. В аэробных (кислородных) условиях свободнорадикальное окисление насыщенных жирных кислот клеточных мембран происходит как обычное горение, в результате чего образуется вода, углекислый газ и тепло. Помимо этого, в анаэробных условиях (недостаток кислорода) здесь же происходит омыление жиров поверхностно-активных веществ, так называемых сурфактантов[1].

Так вот, при создании давления в капиллярах между эритроцитами происходит взрыв-вспышка, как в двигателе внутреннего сгорания. Свечой здесь служит атом железа, переходящий из двухвалентного в трехвалентный, а если учесть, что в состав одной молекулы гемоглобина входит только 4 атома железа, а их в одном эритроците около 400 млн, то можете себе представить, какова сила взрыва. Но это не приносит вреда, так как все происходит на молекулярном, атомарном уровне и в малом пространстве.

Физики доказали: на движущуюся в электромагнитном поле заряженную частицу действует сила Лоренца, которая закручивает траекторию движения, в частности эритроцита, расширяя при этом микрокапилляры и заставляя его протискиваться в отверстие, которое в 3–4 раза меньше самого эритроцита. Эта сила тем мощнее, чем выше заряд эритроцита и мощнее магнитное поле, за счет чего улучшаются обменные процессы в тканях и быстрее устраняются патологические процессы.

Под влиянием вспышки в легких происходит стерилизация воздуха, выделяется вода, поддерживается температура тела. В момент остановки «монетного столбика» и сжатия эритроцита в капилляре в результате взрыва происходит выброс электронной и тепловой энергии и свободнорадикальное окисление продуктов с помощью кислорода, находящегося в межтканевой жидкости. При этом освобождаются «окна» в мембранах клеток, куда устремляется натрий (за счет

---

[1] **Сурфактант** (в переводе с англ. — поверхностно-активное вещество) — поверхностно-активное вещество, находящееся на границе воздух — жидкость в легочных клетках. Выстилает изнутри альвеолы и препятствует их спадению.

разницы концентрации вне и внутри клетки), протаскивая за собой кислород, воду и все растворенные в ней вещества.

Но самым главным в этом процессе является то, что концентрации молекулярного кислорода и углекислоты должны быть в пределах величин, приведенных в таблице. Если кислорода больше, конечно, за счет уменьшения углекислоты, то повышается его родство с гемоглобином, и хотя его много, в клетку он не поступит из-за спазма сосудов, приводящего к разрушению обеспечения всем необходимым и удаления отходов, что вначале приводит к функциональным, а затем патологическим изменениям.

Так как клеткам практически всегда не хватает кислорода, человек начинает глубоко дышать, но излишек атмосферного кислорода — это не благо, а причина образования тех же свободных радикалов. Возбужденные от недостатка кислорода атомы клеток, вступая в биохимические реакции со свободным молекулярным кислородом, как раз способствуют образованию свободных радикалов, имеющих на своей орбите неспаренный электрон.

Свободные радикалы

Понятие «свободные радикалы» появилось в СМИ несколько лет назад и быстро переросло в ключевое слово для обозначения опасности, исходящей от природы. У многих людей возникло чувство незащищенности перед свободными радикалами. Однако это явление представили как нечто относительное и вскоре забыли о том, что свободные радикалы представляют для нашего здоровья первостепенную, всё возрастающую опасность. Очень активные молекулы могут разрушать клетки нашего организма и наносить постоянный вред генам.

Свободные радикалы необходимо понимать как очень активные частицы, которые в основном состоят из кислорода. Они могут встречаться в атомарном виде соединений молекул. Общим для них является наличие одиночных электронов. Чтобы обрести стабильность, они выхватывают недостающий электрон из своего окружения, что может привести к тяжелым последствиям для здоровья. Хотя наш организм сам создает свободные радикалы, чтобы бороться с возбудителями заболеваний, он создает их в очень малом количестве. Атакующие наши клетки, изнутри и снаружи, дополнительные свободные радикалы разрушают их.

Люди издавна подвергались скрытой атаке свободных радикалов, особенно при интенсивном солнечном излучении. УФ-лучи

способствуют образованию свободных радикалов в коже, там они начинают атаковать свою новую среду, клетки кожи. При нормальном процессе обмена веществ свободные радикалы возникают в незначительном количестве, прежде всего при дыхании и поглощении кислорода. С этим организм может достаточно легко справиться, это не представляет для него дополнительной нагрузки.

Сегодня мы живем в такой обстановке, когда свободные радикалы встречаются чаще, чем раньше. Главными виновниками являются различные формы загрязнения окружающей среды. Так, свободные радикалы чаще всего возникают в результате загрязнений, таких как пестициды, смог, токсичные химикаты, тяжелые металлы и сигаретный дым. За возникновение агрессивных свободных радикалов ответственны также УФ-излучение при перелетах на самолете и длительном нахождении на солнце, стресс, различные медикаменты, электросмог, а также электромагнитные волны (возникают в микроволновых печах и компьютерах).

Чтобы получить более ясное представление о разрушительном действии свободных радикалов, нужно посмотреть на старинные здания, стены которых разъедены и разрушены смогом и выхлопными газами. Точно такой же процесс происходит и с клетками нашего организма и генами, которые изнашиваются под продолжительным давлением до такой степени, что однажды начинают работать неправильно и рано умирают.

Считается, что 80% всех болезней обусловлено действием свободных радикалов. Особенно агрессивными являются свободные радикалы кислорода. Они атакуют всё, что находится в соседстве с ними: углеводы, аминокислоты, нуклеиновые кислоты, ферменты и ненасыщенные жирные кислоты. Они вредят не только тем, что отбирают электрон — они запускают цепную реакцию. Так, потерявшая свои электроны молекула становится свободным радикалом, который начинает искать стабилизирующий электрон. Для нашего организма это означает, что он постоянно испытывает так называемый оксидативный стресс.

В погоне за электронами свободные кислородные радикалы изменяют структуру гомологичного белка и повреждают идиоплазму. Научные исследования показали, что отдельная клетка ежедневно подвергается атаке более чем 10 000 свободных радикалов. Они могут проникать в клеточные ядра и свирепствовать там. При этом возникают ошибки в генетическом отображении наследственной информации ДНК, а также в нашем генетическом коде. И при атаке на ненасыщенные жирные кислоты в клеточных мембранах возникает

цепная реакция, которая с высокой скоростью начинает создавать новые свободные радикалы. Свободные радикалы в первую очередь разрушают клеточную оболочку, проникают дальше и могут достичь клеточного ядра, сильно повредив его, пока полностью не разрушат клетку.

Сегодня доказано, что свободные радикалы принимают участие в возникновении различных болезней, которые раньше считались возрастными, таких как болезнь Альцгеймера, Паркинсона, катаракты и многочисленные раковые заболевания. Тусклая, морщинистая кожа не является непременным следствием естественного процесса старения. В большинстве случаев это следствие продолжавшейся всю жизнь атаки радикалов, которой наш организм подвергается с самого рождения.

Итак, свободные радикалы всегда имеются в организме, и их роль заключается в том, чтобы поедать патологические клетки, но так как они очень прожорливы, то при увеличении их количества они начинают поедать и здоровые.

При глубоком дыхании в организме кислорода становится больше, чем надо, и он, выдавливая из крови углекислоту, не только нарушает равновесие в сторону ее уменьшения, что приводит к спазму сосудов — основе любого заболевания, но и образованию еще большего количества свободных радикалов, в свою очередь усугубляющих состояние организма. Именно для этого в организме существует еще одна система, связанная с кислородом, — это *перекись водорода,* образуемая клетками иммунной системы, — которая при разложении выделяет атомарный кислород и воду.

Атомарный кислород как раз является одним из самых сильных антиоксидантов, устраняющих кислородное голодание тканей и, что не менее важно, уничтожающих любую патогенную микрофлору (вирусы, грибы, бактерии и т. п.), а также излишек свободных радикалов.

Появилось сообщение, что академик РАН *В. П. Скулачев* для разгадки проблем, связанных с болезнями и старостью, привлек десятки ведущих учреждений страны и зарубежных стран, сотни специалистов, включая и академиков. *Скулачев* считает, что в основе старения и долголетия лежит накопление в организме как раз этих свободных радикалов, предназначенных Природой для окисления и уничтожения вредных для организма (да и не только, ибо они очень прожорливы и заодно поедают и здоровые клетки) веществ, и с помощью так называемого иона Скулачева надеется отодвинуть болезни и старость. Только возникает вопрос: а надо ли вмешиваться в святая

святых Природы, ведь свободные радикалы нужны, чтобы в организме всегда существовали противоборствующие системы — антиоксиданты, следящие за тем, чтобы свободных радикалов было столько, сколько их надо организму в данный момент. Действительно, с возрастом свободных радикалов становится больше, и для этого есть веские основания: малоподвижный образ жизни, курение, злоупотребление алкоголем и многое другое, что усугубляет состояние здоровья. А что же прикажете делать, если, по данным другого ученого *В. Папонова*, в России рождается уже до 80% больных детей, а умирает больше, чем рождается? Я это называю процессом удовлетворения своего любопытства за государственный счет, иначе — наш с вами. Главный результат такой работы будет тот же, что и за все предыдущие годы у тех, кто занимается этой проблемой, она так и останется нерешенной.

В связи с тем, что в последнее время вокруг перекиси водорода идет много разговоров, в том числе в среде официальной медицины, которая вообще отрицает ее образование в организме, кратко изложим то, что уже раньше было нами опубликовано, а также дополнительные данные по биохимическим процессам газообмена, влияющим на здоровье.

Как известно, ряд специалистов в развитии атеросклероза выдвигают «перекисную гипотезу», по которой именно свободные радикалы виновны в этом процессе. Мы не являемся специалистами в области биохимии, но вот что пишет в своей книге «Как продлить быстротечную жизнь» доктор *Друзьяк Николай Григорьевич*:

Перекисная гипотеза называет три основных свободных радикала: гидроксид HO, пергидроксид HO_2 и супероксид O_2.

Гидроксид — это достаточно устойчивая группа атомов, но реакционно-способная. Две молекулы гидроксида могут реагировать друг с другом, что чаще всего и происходит в живом организме, так как они рождаются рядом в качестве промежуточных реакций. В результате образуется молекула перекиси водорода (H_2O_2). В перекисях всегда существует кислород — кислородная связь.

Перекись водорода используется организмом для синтеза лигнина, придающего упругость стенкам клеток. Поэтому считать образование перекиси водорода в организме только как вредное явление, по-видимому, нельзя. Более того, в последнее время стало даже модным лечение всех болезней с помощью перекиси водорода.

Пергидроксид тоже является продуктом промежуточных реакций, и существует он в организме лишь ничтожные доли секунды, после

чего распадается по схеме (Причем опять с образованием перекиси водорода. — *Прим. И. П. Н.*):

$2HO_2 = H_2O_2 = O_2$.

Как видим, пергидроксид так же мало опасен для организма, как и гидроксид.

Супероксид — это отрицательно заряженный свободный радикал O_2. Он поступает в организм с вдыхаемым воздухом, но может образовываться и внутри организма. И в воздухе, и внутри организма он порождается фоновым радиационным излучением. Вот для борьбы с супероксидом в организме и имеется антиоксидантная система, которая вырабатывает фермент супероксиддисмутазу. Этот фермент катализирует одну-единственную реакцию — взаимодействие супероксидов друг с другом с помощью ионов водорода:

$O_2^- + O_2^- + 2H^+ = H_2O_2 + O_2$.

В итоге мы получаем те же продукты, что и при распаде пергидроксида.

Такая реакция называется дисмутацией, то есть она затрудняет мутационные свойства такой формы кислорода. Эта реакция может протекать и самопроизвольно, без фермента, но с последним она идет значительно быстрее и в меньшей степени зависит от условий среды...

Перекись водорода: история вопроса

Массовый интерес к перекиси водорода появился в России после перевода книги *У. Дугласа* «Целительные свойства перекиси водорода» (СПб., 1998), в которой достаточно убедительно рассказывается о пользе H_2O_2 не только как наружного антисептического средства, но и средства лечения практически любых заболеваний, в том числе и методом внутривенного введения.

Казалось бы, что можно добавить по поводу перекиси водорода, лечебные свойства которой в той или иной степени уже освещены, к тому же не одним автором? Например, книга *В. П. Казьмина* «Перекись водорода при вашей болезни» (Ростов-на-Дону, 2003), *М. Бурова* «Все о перекиси водорода» (Ростов-на-Дону, 2004), *Йозефа Писа* «Перекись водорода. Новые возможности применения» (СПб., «ДИЛЯ», 2009). Выходили и другие книги.

Но, к сожалению, люди в большинстве своем ленивы и всегда рассчитывают на чудодейственные средства, которые избавят их от болезней без всякого труда. А в жизни так не бывает. Недаром в народе говорят, что «без труда не вынешь и рыбки из пруда». Конечно, перекись

водорода действительно оказывает универсальное действие, однако важно и то, при каких условиях, на каком фоне вашего организма вы ее применяете. Это во-первых.

Во-вторых, в уже вышедших книгах авторы, как правило, не объясняют, почему H_2O_2 работает так многопланово, чем же она отличается, скажем, от молекулярного кислорода, который мы вдыхаем? Кроме того, они считают, что H_2O_2 распадается на воду и якобы тот самый молекулярный кислород. И хотя пытливые ученые нашей страны достаточно давно и серьезно занимаются изучением влияния перекиси водорода при лечении различных заболеваний (газовой гангрены, вялотекущих гнойных ран при лучевой болезни — *А. В. Мельников* с соавт., 1945, *А. А. Гуревич* с соавт., 1966, *А. А. Опокин*, 1981; онкологических заболеваний — *Г. В. Бондарь* с соавт., 1986, *Н. А. Макаркин*, 1990; облитерирующего атеросклероза нижних конечностей — *И. В. Арсеньева*, 1987, *Д. А. Арлимов*, 1990), широкой известности эти исследования не получили. Причиной тому является ярое сопротивление громадной индустрии по созданию дорогостоящих, все более сильнодействующих синтетических лекарственных средств как одного из основных видов бизнеса, приносящего громадный доход на несчастье людей, и борьба представителей этой индустрии против подрыва своего «авторитета».

Правда, в двух работах (*Д. Фарр*, 1991; *В. П. Сибников*, 1990) я все-таки нашел упоминание о том, что при разложении перекиси водорода выделяется *атомарный кислород*.

Звоню своему другу, одному из ведущих патофизиологов в области дыхания, профессору *Е. А. Коваленко*. Спрашиваю его:

— Женя, что ты знаешь о перекиси водорода?

— Как что, — отвечает, — это хороший антисептик, применяемый наружно.

— Да нет, — говорю, — я спрашиваю о ее внутреннем применении и даже внутривенном введении.

— Ты что, Иван, с ума сошел? Всегда что-то выдумываешь!

— Да пока с мозгами все в порядке. Наоборот, если кто собирается сходить с ума, то их как раз можно лечить с помощью перекиси водорода...

И это профессионал своего дела, сам не раз выдвигавший новаторские идеи! Что же тогда говорить о других врачах?

Этот разговор и заставил меня написать о перекиси водорода, о той ее стороне, о которой, оказывается, не знают даже специалисты, пишущие о ней.

Подтверждением этому является тот факт, что Институт нейрохирургии им. Н. Н. Бурденко после многолетних исследований создал аэрозольный препарат «Паркон», включающий перекись водорода, в качестве средства для лечения болезни Паркинсона, но который стоит очень дорого.

Вообще в последние 2–3 года появилось много книг о перекиси водорода. Почему-то сразу все поумнели, хотя при этом преследовали совершенно другие, материальные, цели при полном незнании того, о чем пишут. Я познакомился с десятком таких книг, в некоторых из них почти слово в слово повторяется материал моей книги со ссылкой на меня, а в некоторых — без упоминания моего имени. Но дело не в моих амбициях, а в том, что большинство книг безграмотно, в них речь идет просто о перекиси водорода, продаваемой в аптеках, ее использовании при полном незнании того, что происходит в организме, и заложенных в нем резервных механизмах. А вот читателям книги «Перекись водорода при ваших болёзнях», вышедшей аж 30 000-м тиражом, не приведи господи воспользоваться многими ее рекомендациями, а к автору этой книги, Л. Ж. Жалпановой, я бы применил слова, правда, не помню кем сказанные: «Если можешь не писать, то не пиши». Подобными вольными публикациями уже и так столько нанесено вреда здоровью доверчивого читателя! И подрывают такие книги авторитет действительно правильных и полезных оздоровительных методик, порождают в умах людей такую сумятицу, что они уже никому не верят. Да и с телеэфиром у меня трения по этому же вопросу. И хотя приглашают часто для участия в оздоровительных программах, но о перекиси просят не говорить: боятся получить взбучку... На эту тему приведу письмо одной из наших бывших пациенток.

Огромное спасибо за то, что Вы есть. Сегодня утром (29.09.04) смотрела передачу «Доброе утро», где критиковали работу Вашего центра и что Вы рекомендуете перекись водорода от многих болезней. В передаче была названа моя фамилия, которой якобы от Вашего лечения стало плохо. Корреспондентке я ничего подобного не говорила, как же можно так все извратить и поливать грязью то, что Вы делаете. Хотя бы поинтересовалась, что действительно делают здесь, в центре, как же можно говорить то, что не посмотрела, не попробовала, да еще в Ваше отсутствие, а защищала честь уже ничего не умеющей медицины. Очень возмущена этой передачей и уже хотела писать в суд и на передачу, но Иван Павлович сказал: «Вам от нашего лечения стало хорошо, вот и хорошо, не надо портить свои нервы

на бесполезное дело, к сожалению, мы живем в такой стране, в которой прав не тот, кто прав, а тот, у кого больше прав».

Многие ошибочно думают, что за 7–10 процедур можно полностью излечиться, забывая, что за свою жизнь ничего не делаем, чтобы быть здоровыми. Чудо, которое делают врачи в этом центре, это долгая собственная работа, которой здесь учат, чего не делают ни в одном лечебном учреждении официальной медицины, и это должно стать образом жизни. Человек ведь слаб, и через некоторое время он нарушает выданные ему рекомендации, а потом кричит: «Неумывакин мне не помог». А он ведь всех предупреждает: хочешь быть здоров — работай. Я прошла все процедуры, от которых впервые познала, что «у меня еще не вечер». А как проводят здесь гидроколонотерапию — после которой хочется летать! Методика очистки печени вообще не имеет себе равных. Сколько я ни чистила печень разными методиками, но такого результата, как здесь, я не могла добиться: никогда не думала, что из меня столько выйдет камней, хотя УЗИ ни разу не показывало, что у меня они есть в кишечнике и в печени. Храни Вас Бог, несмотря на все нападки на Вас: нас много, которых Вы поставили на дорожку здоровья, и мы Вас в обиду не дадим, нас уже целая армия, а Вы, как военный, только дайте команду, чтобы заявить во весь голос, кто есть кто. Мы Вас любим как самого дорогого человека, а сотрудники стали нам самыми близкими людьми.

Абрамова О., Москва

Нельзя удержаться, чтобы не привести еще одно письмо, поступившее в редакцию «ЗОЖ», и ответ на него главного редактора газеты Анатолия Коршунова.

Я давний подписчик «ЗОЖ». С нетерпением жду каждый номер. Очень много взяла для себя. Не укрылись от моего взгляда и прекрасные отзывы о приеме перекиси водорода, и я уже 2 года принимаю H_2O_2. Все мои знакомые, как и я, — люди преклонного возраста — принимают перекись и чувствуют себя значительно лучше.

Но вот однажды (август–сентябрь 2004 г.) они мне позвонили и сказали, что в одной из передач Елены Малышевой (о здоровье) ей задали вопрос относительно перекиси водорода, на что она очень категорично ответила: «Ни в коем случае, так как это приведет в конечном итоге к тяжелым последствиям». Мои приятели сразу же прекратили прием перекиси водорода и просили меня, чтобы я вам написала.

И. Я. Шеина, Пермская обл., г. Березники

Ответ главного редактора

Подобных писем в редакцию «ЗОЖ» пришло много. Принимали перекись, было все отлично — летали как на крыльях. Но прочли заметку врача в местной газете, услышали мнение специалиста в телепередаче... и испугались.

Не могу понять — хотя подспудно и могу — зачем, с какой целью это делается? Уже писал, что в почте нашей редакции среди многочисленных положительных отзывов о приеме перекиси за всю уже долгую историю пропаганды H_2O_2 не более двух-трех отрицательных результатов. У кого-то поднялось давление, у кого-то появились головные боли... Люди прекратили принимать перекись, и, наверное, правильно сделали — «не пошла».

Могу привести пример из личного опыта. Я тут побывал в Америке. Встретился со старым приятелем по «Советскому спорту». Сели за стол — помянули ушедших друзей. Увы, таковых оказалось много... Наутро я обнаружил, что правая нога у меня распухла, нестерпимо болела, стала красной, и от нее исходил жар... Приятель посоветовал обратиться к врачу. Тот посмотрел мою ногу... и назначил капельницу.

— А что в капельнице? — поинтересовался я.

— Перекись водорода, физиологический раствор, витамин С и антибиотик, — ответствовал доктор.

— Перекись! — воскликнул я. — Вы ее применяете?

— Да, уже лет 12...

— И успешно?

— Практически 100-процентно.

— Но я нигде не читал об этом!

— И не прочтете, хотя... Есть несколько книг...

Дело в том, что американские врачи получают бесплатно лекарства от фирм-производителей. Цель — приучить к ним пациентов, дабы затем они покупали эти, как правило, недешевые препараты в аптеках. Вряд ли фирмам понравится упоминание о дешевой перекиси.

... Я принял две капельницы с антибиотиком. Нога полностью пришла в норму. Но я продолжил курс — это еще 6 капельниц, уже без антибиотика... Вам нужны комментарии? Наш корреспондент Григорий Малай нашел в Ижевске врачей, которые, в отличие от своих коллег-оппонентов, используют H_2O_2 для успешного лечения многих тяжелых недугов.

Анатолий Коршунов

Корреспондент «ЗОЖ» взял у ижевских врачей интервью, и в газете (№2/278 за 2005 год) появилась статья «Есть такие врачи. Клиническая практика применения H_2O_2», выдержки из которой привожу ниже.

Заведующий кафедрой факультетской хирургии Ижевской медицинской академии В. А. Ситников не скрывает, что впервые о фантастических возможностях перекиси водорода прочитал в «ЗОЖе».

— Профессор Неумывакин был очень убедителен, отстаивая преимущество перекиси в стимуляции иммунных резервов организма, — рассказывает Ситников. — Заинтересовавшись всерьез, я прочел книгу американского врача У. Дугласа «Целительные свойства перекиси водорода» и понял: это как раз то, что мне остро необходимо в моей работе. Наша кафедра и хирургическое отделение специализируются на гнойно-воспалительных заболеваниях (варикозное расширение вен, и облитерирующий эндартериит, и так называемая диабетическая стопа — нога с поражением периферической сосудистой системы вследствие атрофии тканей, хронически лишенных кислорода). Незаживающие трофические язвы и зачастую неизбежная ампутация конечности — вот нередкий исход заболевания.

Свойство перекиси водорода насыщать ткани недостающим кислородом вдохнуло надежду: возможно, это простое и доступное средство — как раз то, что мы так давно и безуспешно искали... Мы начали вводить перекись внутривенно и в бедренную артерию. Для достижения положительных результатов строго соблюдали два условия: перекись имела низкую концентрацию — 0,12% и скорость введения не превышала 14–15 мл/мин. При таких ограничениях такая процедура оказывается совершенно безопасной.

— Простите, Вениамин Арсеньевич, но некоторые ваши коллеги считают эту методику варварской: мало того, что перекись водорода сама по себе яд, так ведь выделяющийся кислород грозит закупорить кровеносный сосуд. Не боялись так рисковать?

— А никакого риска не было. В малых концентрациях порой даже страшный яд становится безвредным. При медленной же инъекции пузырьков не образуется — весь кислород успевает всасываться «голодными» тканями. Полная безопасность процедуры — разумеется, при грамотном и аккуратном ее выполнении — доказана столь многократно, защищена патентами, распространяется при нашей активной помощи по регионам, что у моих оппонентов просто не осталось аргументов для отстаивания скепсиса.

Эффектов позитивного воздействия перекиси сразу несколько. Насыщаясь кислородом, «голодные» клетки спасаются от некроза, исчезают боли, порой мучительные, улучшаются обменные процессы, вследствие чего у диабетиков снижается примерно вдвое потребность в инсулине и других сахароснижающих препаратах. В нашем отделении благодаря новой методике уменьшилось количество ампутаций, а в тех случаях, когда они неизбежны, сократилась зона ампутаций.

— Понятно, что вводить перекись внутривенно могут только обученные специалисты в условиях клиники. Но как вы, детально изучив свойства перекиси, относитесь к идее Неумывакина предлагать ее прием широко, при многих заболеваниях?

— Отношусь крайне положительно... Как врач я понимаю, что при ишемии, стенокардии, атеросклерозе давать больным перекись в виде капель очень разумно: ведь всасывание начинается сразу же с языка. Но проблема в том, что перекись водорода имеет копеечную стоимость, а наша фармакология создала целую индустрию производства дорогостоящих противоишемических и противоаритмических препаратов. От огромных прибылей так просто не отказываются...

...Раскрыла мне секреты этой методики исполнительный директор медицинского центра «Лайф» Эльмира Хамитовна Поздеева, врач-гирудо- и фитотерапевт, акушер-гинеколог. Интересно, что свое умение лечить болезни с помощью перекиси водорода она получила не у Неумывакина и Ситникова, а у Александра Тимофеевича Огулова — еще одного энтузиаста, руководящего в Москве обучающим центром, в программе которого в том числе и эта методика.

...Начала, как водится, с себя. Лишь убедившись в устойчивом положительном эффекте, стала рекомендовать пациентам... На себе пытливый доктор, конечно же, испытывала и более высокую дозу — 1 ст. ложку на стакан воды. Это, считает Поздеева, оправдано в острых случаях. Например, навалилась простуда — тотчас следует ее изгонять ударной дозой перекиси. При этом может появиться ощущение дискомфорта в желудке, жжение слизистой. Но спустя 3–4 дня ничего этого не останется. Зато исчезает вздутие живота, нормализуется стул, появляется ощущение легкости, чистоты в теле, умственное просветление...

Эти публикации мы приводим из-за того, что после антивыступлений по телевидению не только в редакцию «ЗОЖ», но и в другие редакции, на радио стали обращаться люди с вопросом, как им быть, принимать перекись или нет. К примеру, В. Кашин, обращаясь в АиФ «Здоровье» от 09.04.2005 пишет: «Напишите правду о перекиси водорода. У нас ее вся деревня пьет по совету профессора Неумывакина». В своем ответе АиФ «Здоровье» пишет:

Вообще-то врачи используют перекись водорода для дезинфекции ран, а женщины — чтобы превратиться в блондинок. По теории Ивана Неумывакина, если каждый день пить 3%-ную перекись водорода в определенном разведении, внутренние ткани будут насыщаться кислородом, и это помогает организму бороться с любыми инфекциями, повысит иммунитет, защитит от рака и избавит от депрессии.

Как нам объяснил зам. директора по науке НИИ молекулярной медицины ММА им. И. М. Сеченова, доктор биологических наук, профессор Всеволод Киселев, перекись водорода не может обогатить кислородом кровь, хоть пей ее, хоть в нос закапывай, хоть компрессы ставь. Если какому-то человеку кажется, что ему помогает, так в этом нет ничего удивительного. Некоторые «лечатся» ртутью, и им тоже становится лучше, вот только надолго ли? Это называется «эффект плацебо». Любое лекарство, прежде чем попасть в аптеки, проходит через плацебоконтролируемое исследование: половина больных получают препарат, а половина «пустышку». У 35% даже тяжелых пациентов улучшение наступает... от глотания мела. В случае с перекисью водорода тот же феномен.

А вот такие врачи, как профессор *В. А. Ситников*, сразу поняв механизм действия перекиси водорода, в отличие от профессора В. Киселева, рассуждающего о том, чего он просто не знает, не боятся взять на себя ответственность и смелость использовать давно забытое старое, что уже известно более ста лет, так как они понимают, что будущее медицины — это симбиоз официальной и народной медицины (из которой, кстати, вышла официальная медицина) плюс глубокое знание физиологических процессов, происходящих в организме.

К сожалению, по-прежнему очень многие медики, привыкшие лечить по утвержденным методикам, не хотят мыслить самостоятельно: ведь так удобнее и фактически ни за что не отвечаешь. Но навязать дорогие, да еще сомнительного качества биодобавки или непроверенные заморские лекарства, дабы заработать свой процент от их реализации, это — пожалуйста.

Углекислый газ

Это второй по значимости после кислорода важнейший регулятор и субстрат жизни. Углекислый газ (углекислота) стимулирует дыхание, способствует расширению сосудов мозга, сердца, мышц и других органов, участвует в поддержании необходимой кислотности крови, влияет на интенсивность самого газообмена, повышает резервные возможности организма и иммунной системы.

На первый взгляд кажется, что мы дышим правильно, но это не так. На самом деле у нас разрегулирован механизм кислородообеспечения клеток из-за нарушения соотношения кислорода и углекислого газа на уровне клеток. Дело в том, что, по закону Вериго, при нехватке в организме углекислого газа кислород с гемоглобином

образуют прочную связь, что препятствует отдаче кислорода тканям. Известно, что только 25% кислорода поступает в клетки, а остальной возвращается обратно в легкие по венам. Почему так происходит? Проблема в углекислом газе, который в организме образуется в огромной количестве (0,4–4 л/мин) как один из конечных продуктов окисления (наряду с водой) питательных веществ. Причем, чем больше человек испытывает физических нагрузок, тем больше производится углекислого газа. На фоне относительной обездвиженности, постоянных стрессов обмен веществ замедляется, что вызывает снижение выработки углекислоты.

Волшебство углекислого газа заключается в том, что при постоянной физиологической концентрации в клетках он способствует расширению капилляров, при этом больше кислорода поступает в межклеточное пространство и потом путем диффузии — в клетки. Следует обратить ваше внимание на то, что каждая клетка имеет свой генетический код, в котором расписана вся программа ее деятельности и рабочие функции. И если клетке создать нормальные условия снабжения кислородом, водой, питанием, то она будет работать заложенное Природой время. Фокус заключается в том, что дышать надо реже и неглубоко и на выдохе делать больше задержек, тем самым способствуя поддержанию количества углекислого газа в клетках на физиологическом уровне, снятию спазма с капилляров и нормализации обменных процессов в тканях.

Надо запомнить и такое важное обстоятельство: чем больше кислорода поступает в организм, в кровь, тем хуже для последнего из-за опасности образования перекисных соединений. Природа хорошо придумала, дав нам избыток кислорода, но с ним обращаться надо осторожно, ибо избыток кислорода — это увеличение количества свободных радикалов. Например, в легких кислорода должно содержаться столько же, сколько его находится на высоте 3000 м над уровнем моря. Это оптимальная величина, превышение которой ведет к патологии.

Почему, например, горцы живут долго? Конечно, экологически чистая еда, размеренный образ жизни, постоянная работа на свежем воздухе, чистая свежая вода — все это важно. Но главное в том, что на высоте до 3 км над уровнем моря, где находятся горные селения, несмотря на то что содержание кислорода в атмосферном воздухе такое же, как и на равнине (20,9%), низкое атмосферное давление приводит к снижению парциального давления кислорода и увеличению количества углекислоты в артериальной крови. Именно это способствует более полному расслаблению мышц, что, в свою очередь, способствует

урежению пульса. Кроме того, умеренное кислородное голодание оказывает заметный оздоровительный эффект и служит действенным способом торможения процессов старения. Именно при умеренной гипоксии (нехватке кислорода) организм начинает экономно его расходовать, клетки находятся в режиме ожидания и обходятся жестким лимитом при нормальной концентрации углекислого газа. Давно ведь замечено, что пребывание в горах значительно улучшает состояние больных, особенно с легочными заболеваниями.

В настоящее время большинство исследователей считают, что при любом заболевании возникают нарушения в дыхании тканей, и в первую очередь за счет глубины и частоты вдохов и избытка парциального давления поступающего кислорода, что снижает концентрацию углекислоты. В результате этого процесса включается мощный внутренний замок, возникает спазм, который только на короткое время снимается спазмолитиками. Действительно эффективной же в этом случае будет просто задержка дыхания, что уменьшит поступление кислорода и тем самым снизит вымывание углекислоты, с увеличением концентрации которой до нормального уровня снимется спазм и восстановится окислительно-восстановительный процесс. В каждом заболевшем органе, как правило, находят парез нервного волокна и спазм сосудов, то есть болезней без нарушения кровоснабжения не существует. С этого начинается самоотравление клетки из-за недостаточного поступления кислорода, питательных веществ и малого оттока продуктов обмена, или, иначе: любое нарушение работы капилляров — первопричина многих заболеваний. Вот почему нормальное соотношение концентрации кислорода и углекислоты играет такую большую роль: с уменьшением глубины и частоты дыхания нормализуется количество углекислоты в организме, тем самым снимается спазм с сосудов, раскрепощаются и начинают работать клетки, уменьшается количество потребляемой пищи, так как улучшается процесс ее переработки на клеточном уровне. В нормальных условиях парциальное давление кислорода в артериальной крови 95–98, а углекислого газа 40 мм рт. ст. Если давление углекислого газа с возрастом мало меняется, то давление кислорода снижается до 25%, что должно рассматриваться в качестве одного из объективных показателей старения организма.

О тесной взаимосвязи кислорода с углекислым газом можно судить по гипоксической пробе, разработанной выдающимся натуропатом, профессором *А. Т. Огуловым*. Суть пробы заключается в том, что при недостаточном поступлении в мозг кислорода можно добиться разблокировки многих явлений, из-за чего человек испытывает

страхи, различные невротические реакции, негативное влияние (порча, сглаз), даже расстройства нервной системы.

Сначала после 20 приседаний пациенту нажимают на верхнюю часть живота в районе диафрагмы. Затем пережимают сонные артерии, в результате чего пациент в течение нескольких секунд теряет сознание. Характерно, что при этом у пациента отмечаются непроизвольные, конвульсивные движения, крики, необычные реакции, о чем он впоследствии не помнит, так как сознание его было выключено. Но за это время, как в калейдоскопе, перед глазами пациента проходит вся его жизнь, и из его подсознания, где хранится вся информация, устраняется негативная, которая влияет на все жизненные процессы в настоящее время (неудачи, страхи, неуверенность, мнительность и многое другое). Конечно, эту процедуру может проводить только врач, знакомый с этой методикой. Противопоказана она больным гипертонией 2–3-й степени, выраженным атеросклерозом и др.

Вот почему роль углекислого газа так огромна, ибо поддерживая его концентрацию на физиологическом уровне, можно добиться многого: снять внутренний спазм сосудов, разблокировать все внутренние «зажимы», изъять любые «занозы» в памяти и тем самым нормализовать свое состояние и избавиться от многих проблем со здоровьем.

ХОЧЕШЬ ЖИТЬ... ДЫШИ ПРАВИЛЬНО
(коррекция дыхания)

Системы лечебного дыхания

Вспомнились слова А. Эйнштейна: «Вся официальная наука говорит, что этого не может быть никогда, а приходит невежда, который этого не знает, и совершает открытие». Если взять любой учебник по физиологии или патологии организма, то ни в одном из них вы не найдете того, без чего здоровым человек никогда не будет: это о соотношении парциального давления кислорода и углекислого газа, при нарушении которого вначале возникают функциональные, а затем патологические изменения, характер которых не имеет значения. Вспомнив цитату А. Эйнштейна, мы решили изложить точку зрения тех, с которыми лично знакомы и которые, разуверившись в официальной медицине, как врачи, так и не имеющие к медицине отношения, стали искать пути избавления от так называемых неизлечимых болезней. Мне как заслуженному изобретателю России знакомо чувство первооткрывателя, и поэтому я отдаю должное каждому из тех, о ком я буду говорить, кто искал причину и способ избавления от болезней. И хотя каждый из них говорит о своем методе или способе, однако в конце концов все они сводятся к одному, о чем вы узнаете чуть позже. Сегодня, когда официальная медицина опутала человека проводами, и каждый от этого хочет иметь, и уже залезают в генную структуру человека, необходимо не только желание быть здоровым, но и воля к жизни, а не ожидание, что за вас кто-то что-то будет делать. Надо запомнить одно, что начало приема лекарств и тем самым привязанность к системе, которая на вас наживается, вскоре превратит вас в хроника, а там уже близок финиш, когда вас выбрасывают за борт как ненужное в данном социуме существо с кучей действительно хронических, так называемых неизлечимых заболеваний, которое в муках покидает этот мир. Что же предлагают мои коллеги по поиску причин болезней и способов избавления от них?

Начнем с рассказа о *Константине Павловиче Бутейко*, который вопросами дыхания практически занимался всю жизнь, и как мне

кажется, не до конца был понят. Система дыхательных упражнений *К. П. Бутейко* исходит из значения углекислоты для организма. Он обосновал свой метод лечения ряда заболеваний при помощи отказа от глубокого, объемного дыхания. Вспоминаю, как в 1963 г. он появился в Институте авиационной и космической медицины: нас тогда интересовала проблема, чем дышать космонавту в полете, хотя к этому времени было принято решение, что Природу не обманешь и дышать космонавт должен тем, к чему он привык на Земле. Говоря о важности поддержания определенного соотношения между кислородом и углекислотой, *Бутейко* своей методикой предлагал задерживать дыхание после выдоха до половины контрольной паузы, которая определялась так: в спокойном состоянии после нормального неглубокого выдоха задержать дыхание настолько, насколько сможете, потом это время поделить пополам и так дышать в день 10–15 мин. Кто помнит первые его выступления, которые затем несколько видоизменились? Для сотрудников Института это не было чем-то новым, нам надо было решать свои задачи, но мы дали ему свои рекомендации, которые он и использовал в своей работе. *Бутейко* говорил не о чем-то новом, а о забытом физиологическом процессе дыхания: все болезни имеют один корень — изменение величины соотношения кислорода и углекислоты. Исследования показали, что для нормального функционирования всех органов и систем необходимо только 4–5% кислорода, а углекислого газа 6–6,5% и что именно недостаток углекислоты оказывает свое влияние на все процессы, происходящие в организме. Человек по сути своей не умеет правильно дышать, его никто этому не учит. Если ему плохо — ему говорят: дышите глубже, а на самом деле оказывается, что к кислородному голоданию приводит не малое содержание кислорода, а недостаток углекислого газа. Этот эффект называется эффектом Вериго-Бора: гемоглобин принимает и отдает кислород в зависимости от содержания кислорода и углекислоты в плазме крови. То есть без должной концентрации углекислоты кислород в связанном виде с гемоглобином в клетку не поступит. Вот почему углекислый газ является основой жизни.

Большинство врачей рассматривают дыхание как способ вентиляции, говоря о брюшном, грудном, верхнем дыхании. Но ведь истинное дыхание — это процесс усвоения кислорода, или, иначе — процесс окисления продуктов питания, в результате чего образуется углекислый газ, вода и глюкоза как энергетическое вещество, без которого не может работать клетка. Мало кто знает, а это основа физиологии, что при сгорании органических веществ катализатором выступает именно углекислый газ, открывая доступ кислороду в клетки. Именно

углекислота регулирует все жизненно важные процессы в организме, за показателями которых и необходим контроль, который, к сожалению, пока проводят только реаниматоры.

Как видно из приведенной ранее таблицы, только при таком соотношении кислорода и углекислого газа возможен нормальный процесс обмена в тканях: при снижении парциального давления углекислоты в тканях и повышении кислорода он не может отсоединиться от гемоглобина из-за повышения родства с ним, и что бы вы ни делали, кислород в ткани не поступит, тем самым вызывая гипоксию — кислородное голодание. Этому главным образом способствует глубокое, частое дыхание, при котором вымывается из клеток углекислота. К сожалению, многие целители фривольно трактуют эти величины, доводя их разницу как 1 (кислорода) даже к 3 (углекислого газа) в венозной крови. Процесс газообмена между кислородом и углекислотой происходит следующим образом. Венозная кровь, поступающая в капилляры легких, имеет более низкое парциальное давление кислорода — 40 мм рт. ст., а углекислого газа чуть больше — 46 мм рт. ст. За счет такой разницы происходит диффузия кислорода в капилляры, а углекислоты — в альвеолы и выброс ее в атмосферу через громадную площадь альвеол, достигающую 100 м^2. Если кислород к нам поступает из атмосферы воздуха, то углекислота образуется в результате обменных процессов в тканях. Примерно 10% углекислоты растворены в эритроцитах и плазме крови, 10% транспортируются в виде карбоксигемоглобина[1] (притом если человек не курит, а при курении эта величина увеличивается в 2–3 раза), остальные 80% объема CO_2 переносятся в составе молекул натрия и калия, которые образуются при участии фермента карбоангидразы эритроцитов. В капиллярах легких напряжение CO_2 снижается, и она отщепляется от эритроцитов гемоглобина.

Одновременно происходит образование оксигемоглобина, который, являясь более сильной кислотой, отнимает калий от бикарбонатов. Освободившаяся углекислота снова расщепляется под действием карбоангидразы на H_2O и CO_2, и последняя диффундирует в альвеолы и покидает легкие. Процесс дыхания играет громадную роль в жизни человека, ибо со вдохом мы начинаем жить, а делая последний выдох, умираем. Кстати, нянечки, которые наблюдают тяжелых больных, заметили, что за 3–5 дней до смерти больной начинает много, глубоко и часто дышать, как они говорят, «за жизнь еще

[1] **Карбоксигемоглобин** (COHb) — трудноразъединимое соединение гемоглобина и угарного газа. Переизбыток в крови карбоксигемоглобина приводит к кислородному голоданию, головокружению, тошноте, рвоте или даже смерти.

не надышался». Нередки случаи, когда человеку плохо, ему говорят, дышите глубже, откройте окна для свежего воздуха, но никто не задавался вопросом, а правильно ли это? Может быть, в то время и не надо много кислорода, а надо сделать что-то другое. Вот эту маленькую, но существенную деталь и заметил *К. П. Бутейко*. Свою карьеру, связанную с дыханием, *К. П. Бутейко* начал с лечения бронхиальной астмы, за что получил авторское свидетельство. Однако применяя его систему, можно успешно лечить и другие заболевания.

В давние времена в атмосфере Земли вообще кислорода не было, она состояла из водяных паров, двуокиси и окиси углерода, аммиака, азота и сероводорода. Первые живые организмы добывали необходимую энергию без кислорода, частично расщепляя глюкозу растений с последующим образованием двух молекул пировиноградной кислоты, а она, расщепляясь, образует молочную. Такой процесс дыхания называли анаэробным, то есть без кислорода. Когда в процессе фотосинтеза растения стали выделять кислород в качестве побочного продукта и он стал накапливаться в атмосфере, живые организмы стали использовать его, что дало им возможность извлекать энергии в 18 раз больше, чем при анаэробном дыхании. Что удивительно, в дальнейшем эти два типа дыхания сохранились. Правда, сегодня можно встретить сообщение о каком-то «эндогенном» дыхании, то есть образовании кислорода в организме (*В. Фролов*), чего на самом деле нет. А что же стало с углекислым газом, которого в атмосфере было много? Он превратился в уголь, нефть, газ, кораллы, и сейчас осталось каких-то жалких 0,03%. Известно, что эмбрион человека 9 месяцев находится в среде, где содержится углекислого газа не менее 6–6,5%, а кислорода только 4–5% (и даже до 2% по данным некоторых авторов), как и у всех живородящих. *Не с этим ли связано, что в далекую эпоху, когда в атмосфере Земли еще не было кислорода и основные процессы происходили в бескислородной среде, CO_2 являлась основным элементом в жизнедеятельности организма, и эта ее древнейшая функция сохранилась до сих пор. Вот почему механизм поддержания CO_2, как более древней константы, является показателем, изменения которого приводят к различным заболеваниям. Именно так распорядилась Природа, о чем человек забыл, думая, что ему всегда не хватает кислорода, и глубоко дыша, вымывает углекислый газ. Теперь-то вы должны понять, что это начало того конца, который приводит человека вначале к функциональным расстройствам, затем к патологии и к смерти.*

На самом деле углекислый газ обладает успокаивающим, снотворным и даже наркотическим действием, а уменьшение его концентрации в крови вызывает, в первую очередь, нарушение в работе

нервной системы, так как вызывает возбуждение нервных клеток, не говоря уже о раздражительности, бессоннице, ухудшении памяти и даже эпилепсии. При рождении ребенок попадает в агрессивную для него среду, где кислорода в 4 с лишним раза больше, а углекислоты в 200–300 раз меньше. Вот почему в старину после рождения ребенка туго пеленали, ограничивая глубину его дыхания, оставляя ножки более или менее свободными (для развития мышц и улучшения кровообращения).

Что предлагает *К. П. Бутейко*? Единственным органом нашего тела, которым можно руководить волевым усилием, являются легкие. Можно дышать глубже, поверхностнее, реже и чаще, с паузами и без них, как это делают все животные. В зависимости от того какие мышцы участвуют в процессе дыхания, различают три типа дыхания: нижнее (диафрагмальное), среднее (реберное) и верхнее (ключичное). Верхнее дыхание осуществляется только верхней частью легкого за счет поднятия ключиц и плеч при относительно неподвижной грудной клетке. Однако воздух при этом распространяется по всему легкому, но в малом объеме, и кажется, что человек дышит поверхностно. Однако если вы заметите, при верхнем дыхании участвует и диафрагма, которая как бы подтягивается вверх, что немаловажно. Теперь представьте себе, что вы налили в сосуд много воды, долить даже незначительное количество ее будет невозможно, не так ли? То же самое происходит и с легкими: если вы дышите глубоко и часто, то даже при малейшей физической нагрузке вы не можете вдохнуть больше воздуха, ему там не будет места, вот почему вы задыхаетесь при физических нагрузках, при подъеме по лестнице, ходьбе. Когда же вы дышите поверхностно, верхней частью легких, то при физических нагрузках вы можете вдыхать столько кислорода, сколько необходимо для выполнения работы. Так вот, *Бутейко* рекомендует дышать поверхностно и верхним дыханием. Он предлагает следующее: определить контрольную паузу — после нормального вдоха чуть выдохнуть и задержать дыхание до тех пор, пока не будете испытывать необходимость вдохнуть. Если эта контрольная пауза будет до 20 с — плохо, если от 20 до 40 — удовлетворительно, 40–60 — хорошо, а больше 1 мин — отлично.

После нормального вдоха и выдоха в норме у здорового человека всегда есть маленькая задержка в дыхании после выдоха — это так называемая автоматическая пауза, которая может длиться 1–2 с. Замечено, что у больных такой паузы нет. Вот почему *Бутейко* называл свой метод волевой ликвидацией глубокого дыхания (ВЛГД). Контрольная пауза необходима, чтобы определить глубину дыхания, так

называемую альвеолярную гипервентиляцию, по следующей формуле: глубина дыхания в процентах равна в результате деления контрольной стандартной паузы, которая у здорового человека равна 60 с, умноженной на 100. Например, контрольная пауза равна 20 с, отсюда глубина дыхания 60:20×100 = 300%. Это означает, что глубина дыхания у человека увеличена в 3 раза по сравнению с нормой и что, если в сутки человек делает в среднем 40 тыс. вдохов, он вдыхает в 3 раза больше нормы, — отсюда и недостаток кислорода в тканях, отсюда вы и становитесь больным. Ибо повышенное напряжение кислорода в крови при снижении углекислоты повышает его родство с гемоглобином, и он не может освободиться в тканях и попасть в клетку, хотя кислорода в организме больше, чем надо.

В течение 1–2 месяцев такого поверхностного дыхания вы будете в основном обращать внимание не на вдох и выдох, а на автоматическую паузу, которая со временем будет увеличиваться до 2–3–4 с, тем самым снижая частоту и глубину дыхания. Причем эта автоматическая пауза будет не задержкой дыхания, а плавным естественным переходом от выдоха к вдоху. Главное, что при таком дыхании вы очень скоро перестанете испытывать нехватку воздуха. Дышать только носом, а при работе — как хотите. Таким образом, за счет волевых усилий в первое время вы после 1–2 месяцев переводите свое дыхание на «автопилот», что и обеспечивает, и поддерживает здоровье.

Внимание! *Метод дыхания К. П. Бутейко отнесен к лечебному, поэтому обучать ему могут только специалисты.*

Александр Иванович Суханов, д. м. н., профессор, один из первых отказавшийся от применения химических медицинских препаратов как вредных для здоровья человека и создавший в Санкт-Петербурге клинику традиционной медицины, разработал собственные методики лечения многих так называемых «неизлечимых» заболеваний, в том числе и астмы. Суть предложенной им методики сводится к тому, что он несколько изменил процесс дыхания. *Сидя на коленях, руки сцеплены сзади. Сделать короткий вдох, как будто вы и не вдыхали и воздух попал только в нос, задержать дыхание и, не отрывая таза от пяток, медленно наклоняться, пока не коснетесь лбом пола... В дыхание включить живот, при наклоне — выдох, при подъеме — вдох. Пауза.* Проведенные исследования показали, что при задержке дыхания на вдохе создаются благоприятные условия для интенсивного усвоения кислорода. При этом давление в грудной полости становится положительным, а в брюшной — отрицательным. При задержке

дыхания на выдохе идет более интенсивный процесс выведения из крови углекислоты и других продуктов обмена веществ, при этом давление в грудной клетке — отрицательное, в брюшной полости — положительное. Таким образом, грудная клетка и брюшная полость работают как насос, что способствует лучшему оттоку венозной крови от нижних конечностей и брюшной полости к сердцу и лучшему кровообращению в легких.

Применяемые *А. И Сухановым* способы лечения бронхиальной астмы включают и другие мероприятия, проводимые в комплексе как амбулаторно, так и в стационаре. Мне импонирует, что в клинике профессора Суханова с самого ее основания отказались от применения химиопрепаратов и лекарственных веществ, вредных для человека, сосредоточив усилия на мобилизации природных резервов восстановления здоровья, заложенных в организме человека и в окружающей его природе.

Оригинальную методику дыхания предложила *Александра Севернова-Стрельникова*, которую усовершенствовала ее дочь *Александра Николаевна*, и способ лечения болезней, связанных с потерей голоса, на что было получено авторское свидетельство. Не имея медицинского образования, на собственном опыте, интуитивно они нашли метод дыхания, который помогал людям, потерявшим голос. Они разработали так называемое парадоксальное дыхание, особенностью которого являлось то, что вдох производится активно, быстро, как если бы вы принюхивались, «есть ли гарь, или нет». Если в нормальном дыхании при вдохе грудь расширяется, то при дыхании по Стрельниковой во время вдоха вы еще движением скрещенных рук навстречу друг другу как бы сжимаете грудь, а выдох при этом происходит пассивно, на него даже не надо обращать внимания. Например, такое упражнение, как «насос». *Ноги чуть расставлены, руки опущены, и при наклоне в самом низу живота вместо выдоха надо сделать короткий и быстрый вдох, поднимаясь — пассивный выдох. И так по 4, 8, 12 и более раз за один цикл.* Авторы считают, что при таком дыхании работают все мышцы груди, живота и больше накачивается воздуха в легкие, который якобы заполняет все легочное пространство. Помимо этого они указывают, что первое действие новорожденного — это вдох, а его результат — выдох, вот поэтому и надо тренировать вдох, создавая ему сопротивление. Вдох делается носом.

Популяризатором метода Стрельниковой является также *Надежда Алексеевна Семёнова*, моя ученица. *Надежда Алексеевна,* как

и *Геннадий Малахов,* фактически взбудоражили всю Россию, заставив ее задуматься о своем здоровье, которое кроме вас самих никому не нужно. Однако не всегда мы бываем с ними согласны. К примеру, защищая метод Стрельниковой, *Семёнова* подвергает критике метод Бутейко, говоря, что «больные люди вынуждены проявлять максимум волевых усилий для достижения положительного результата, что далеко не всем по силам» и что практика показывает, что «при длительных поверхностных дыханиях постепенно начинают снижаться функциональные способности легких почти по всем спирометрическим показателям». Для сравнения она приводит ходьбу короткими шажками, которые через полгода-год якобы приводят к атрофии мышц ног, и человек уже не сможет выполнять обычную ходьбу широкими шагами. Так вот, позволю себе это прокомментировать следующим образом. *Семёнова* была в Японии и, конечно, не могла не обратить внимания, как ходят японские женщины — мелкими шажками, и почему-то живут долго. А поверхностное дыхание — это нормальное дыхание здорового человека, особенно верхнее, что позволяет такому человеку выполнять еще большие физические нагрузки. *Семёнова* в своей книге «Дыхательная гимнастика Стрельниковой» пишет: «Когда венозная кровь приходит в легкие, она отдает углекислоту альвеолярному воздуху, поступившему в альвеолы для газообмена во время вдоха. Из альвеол обогащенный углекислотой воздух поступает в артериальную кровь, создавая концентрацию углекислоты 6,5–7%. При дыхании важно не вымыть глубоким дыханием углекислоту из легких. Если углекислоты в легких окажется мало, а в воздухе ее почти нет, то в артериальной крови ее концентрация резко снизится (менее 6,5%) и может начаться прямой отток углекислоты из клеток в артериальную кровь. Обычно отток углекислоты из клеток выше нормы ведет к системным заболеваниям». Это неверно, так как углекислота из легких выделяется отработанная, а образуется она *только в клетках,* и ее концентрация зависит от парциального давления кислорода: чем его больше — тем меньше углекислого газа.

Методика дыхания по Стрельниковой достаточно проста. *Делается резкий, эмоционально насыщенный вдох через нос — так, чтобы сжимались крылья носа, а затем пассивный выдох через рот. При этом во время выдохов сделать по 100 наклонов, 100 встречных движений рук и т. д., чтобы их общее количество составило 800 утром и 400 вечером.*

Не менее оригинальным методом дыхания является так называемое рыдающее дыхание, предложенное *Юрием Георгиевичем Вилунасом.* Рыдающим дыханием этот способ назвали его пациенты, и он напоминает всхлипывание, которое издают люди при плаче: вдох и выдох делаются только ртом, и выдох продолжительнее вдоха. *Вдох происходит как поверхностно за 0,5 с, так и умеренно за 1–2 с. Вдох энергичный, короткий, с открытым ртом на звук «ха», как будто воздух «ударил» в горло, гортань; рот держать открытым. На выдохе используйте любой из возможных звуков «ха», «фу», «ффф» или «сос». Выдох всегда должен быть по продолжительности одинаков, и автор предлагает при этом считать про себя: «раз машина, два машина, три машина», на что уходит 3–4 с. По завершении выдоха рот закрывается и делается пауза такой же продолжительности, как и выдох. Выдох делается неслышно, плавно, непрерывно, одной интенсивности от начала до конца.*

При умеренном дыхании длительностью вдоха до 1–2 с он производится без всхлипывания и не очень глубоко, поверхностно.

Для быстрой регулировки эмоционального состояния алтайским врачом *Виталием Константиновичем Дурымановым* предложено ритмическое дыхание. *В. К. Дурыманов* вылечил сотни больных. Но при этом за всю свою врачебную практику не выписал ни одного рецепта. Вместо лекарств он «назначал» своим пациентам раздельное питание, курсы дозированного голодания, фитотерапию. Но главное место в его системе оздоровления занимали дыхательная гимнастика и бег. Он утверждал, что проблем со здоровьем не будет, если регулярно, по нескольку раз в день, выполнять упражнение, которое он назвал «ритмичное дыхание»: спокойный выдох — пауза (3 с) при полном мышечном расслаблении — тут же «довыдох» без напряжения — снова пауза (3 с) при дальнейшем расслаблении — естественный вдох. Повторить этот дыхательный цикл 5—6 раз, находясь в любом исходном положении: лежа, сидя, стоя, в движении. Для снятия приступа астмы, снижения высокого артериального давления, боли в области сердца и головной боли достаточно повторить этот дыхательный цикл 8—12 раз, предварительно полностью расслабившись. По мере повторения дыхательного цикла вдох становится все более естественным и полным. С легкостью такого вдоха приходит облегчение. Это же упражнение, только с резким и более коротким выдохом, повторяемое первое время чаще, а не только с целью снять удушье, эффективно при бронхите и начальной стадии бронхиальной астмы. Кстати, упражнение действует как валидол и эфедрин.

Тяжелым больным для облегчения состояния рекомендуется в течение примерно 2 недель практиковать ритмичное дыхание каждые полчаса. Особенно хорошо помогает ритмичное дыхание при заболеваниях сердца. *Дурыманов* пояснял это так: «Человеку кажется, что ему не хватает кислорода. Он судорожно ловит воздух широко открытым ртом, хватается за валидол. Но глубокий вдох не получается, он лишь посылает мощный нервный импульс в дыхательный центр мозга, создает там перевозбуждение, что немедленно ведет к сужению кровеносных сосудов и повышению артериального давления, к усилению болей в сердце. Мышечное расслабление, спокойный выдох и короткая задержка дыхания снимают напряженный сосудистый тонус, нормализуют кровоснабжение. А это чаще всего бывает самым важным при сердечных и головных болях, при приступе стенокардии и других вегетоневрозах. Итак, приступ можно снять с помощью этого дыхательного упражнения, но еще лучше не доводить дело до болей».

Кроме того, Виталий Константинович обратил внимание на характер смеха, при котором мы выдыхаем рывками, и разработал порциальное дыхание, или дыхание уступами. *Выполнять его очень просто: 3–4 коротких активных выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.* «Благодаря такому способу, — говорил он, — разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе. А также при эмоциональном потрясении. Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от подобных перегрузок: смех и плач. Даже положительные эмоции могут нанести ущерб, если не сопровождаются смехом, который можно рассматривать как серию коротких непрерывных выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. Спасительный плач дробит поток серией коротких вдохов (всхлипываний). Процессы возбуждения и торможения при смехе или плаче уравновешиваются, одновременно уравновешивается и артериальное давление. Вот почему посмеявшись, человек чувствует прилив сил, а выплакавшись после тяжелого потрясения, испытывает облегчение».

Таким образом, это успокаивающее дыхание способствует нормализации возбудительных и тормозных процессов при расстройствах нервной и сердечно-сосудистой систем. Люди старшего поколения помнят, как после пения улучшалось общее самочувствие. При длительном и плавном выдохе уменьшается частота дыхания, в организме нормализуется концентрация углекислоты, благодаря чему улучшается нормальное кровообращение за счет снятия спазма с сосудов.

Второй вид дыхательных упражнений — бег, как уже говорилось, занимает важное место в системе *В. К. Дурыманова.* Но для улучшения состояния не обязательно бегать на природе, поскольку это не всем доступно по разным причинам. Бегать можно и дома, на одном месте, проветрив комнату. *Лечебный бег он рекомендует начинать с 30 с — 1мин по 3 раза в день: утром после сна, в обед — за полчаса до еды и вечером — за 2 ч до сна или непосредственно перед сном. Ежедневно прибавляя по 10–15 с, постепенно довести бег до 15 мин 3 раза в день. Бегать спокойно, в темпе 110–120 шагов в минуту, с невысоким подъемом бедер (угол тазобедренной поверхности в пределах 70 градусов).*

Благодаря дыхательным упражнениям и такому бегу некоторым пациентам Виталия Константиновича удалось избавиться даже от аритмии.

Еще несколько советов доктора *Дурыманова.* Он, к примеру, считал многократные активные поклоны, во всех религиях входящие в молитвенные ритуалы, профилактикой остеохондроза. Он настойчиво рекомендовал всем каждое утро делать 90 поклонов*: 30 раз так, чтобы руки доходили до уровня коленей, 30 раз — чуть ниже коленей, 30 раз — до пола (или как можно ближе к полу). Прежде чем наклоняться вперед, нужно чуть-чуть прогибаться назад. Пожилым не надо закидывать голову, важно следить, чтобы таз подавался вперед. В конце можно 30 раз наклониться до пола, стоя на коленях, как молятся мусульмане.*

Или вот такое упражнение при бронхиальной астме. *Встать на расстоянии шага от стены. Упереться о стену обеими ладонями на уровне груди, выдохнуть и не дыша сделать как можно больше отжиманий. После этого в ходьбе подышать уступами и снова повторить отжимания без дыхания. За одно занятие — 5 подходов.*

При хроническом тонзиллите помимо дыхания и закаливания можно применять такой способ улучшения состояния: *утреннее полоскание горла вначале теплой, а потом прохладной водой, затем усиленное поглаживание горла сверху вниз, одновременно проглатывая слюну.* Получается совмещенный внутренний и наружный массаж горла.

Оригинальную методику дыхания предложил доктор *Ю. Н. Буланов* (Тула). *Сделать вдох, задержать дыхание и, когда появится удушье, начать делать дыхательные движения с перекрытой гортанью.* В это время продолговатый мозг, где находится центр дыхания, «думает», что в организм пошел воздух, но процесс гипоксии (нехватка кислорода) и избыток CO_2 (гиперкапния) остаются, и к общему дискомфорту добавляются жар в лице, ногах, руках, во всем теле.

Сердце начинает биться, появляется испарина, на глазах появляются слезы, кожа краснеет. Если в это время такое дыхание не прекратить, то может даже случиться непроизвольное мочеиспускание, акт дефекации. После такого дыхания глубоко и часто дышать нельзя, а спокойно отдохнув 2–3 мин, снова так подышать в общей сложности 15–20 мин. При тренировке можно довести задержку дыхания до 60 с и усиливать эту методику можно вращением головы, туловища, движением рук вперед, назад и даже делая приседания. Эта методика, по данным автора, способствует нормализации кровообращения во всем теле, улучшению обменных процессов и снабжению кислородом тканей.

Один из признанных народных целителей, д. ф. н. *Юрий Андреевич Андреев*, предлагает способ энергетической подпитки с помощью дыхания. *Сделать вдох через нос, грудь поднимается, живот втягивается. Пауза. Делать медленный выдох через нос (рот), грудь опускается, живот расслабляется, пауза.* После вдоха мысленно воздух как бы собирается в виде облачка вокруг солнечного сплетения, а во время выдоха оно отправляется в тот орган, который вас беспокоит. Только нужно запомнить, что при вдохе в организм поступает воздух прохладный, а выдыхаем мы теплый. Так вот по 3–5 раз это «облачно» будете направлять в больное место теплым, а 3–5 раз — прохладным. Получается что-то вроде контрастного душа: тепло — прохладно, идет тренировка органов даже на клеточном уровне, в результате чего восстанавливаются окислительно-восстановительные процессы и биоэнергетика с последующим выздоровлением.

Для аналогичных целей в 1970-х гг. изобретатель *В. Самсонов* придумал прибор, автоматически поддерживающий 10%-ное содержание кислорода во вдыхаемом воздухе, что соответствует высоте 2,5–3 км над уровнем моря, но, к сожалению, прибор не нашел широкого применения, как и многое другое в нашей стране, так как его автор не был медиком.

Давно замечено, что пребывание в горах улучшает состояние больных, особенно с заболеваниями легочной системы. Вот почему в последнее время горы используют как лечебный фактор, а в обычных условиях — барокамеры. Не зря для повышения резервных возможностей организма ежегодно космонавты отправляются в Киргизию на озеро Иссык-Куль, находящееся на высоте 1,6 км над уровнем моря, где, находясь около месяца, каждую неделю поднимаются в горы на высоту до 4–4,5 км. Лишним тому доказательством служит разработанный одним из ведущих патофизиологов дыхания в обла-

сти космической медицины профессором *Е. А. Коваленко* метод импульсного дыхания, когда человек 10–12 мин дышит воздухом с пониженным содержанием кислорода (100–105 мг/м^3), а затем 10 мин обычным атмосферным воздухом. И так несколько раз. Широкое применение этого метода показало, что в целом эта методика приводит к нормализации дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, а также обменных процессов.

Приборы лечебного дыхания

Существуют и методы коррекции дыхания с помощью приборов. Наиболее популярными из них в России являются приборы *В.Ф. Фролова* (ТДИ-01) и *Ю. Н. Мишустина* («Самоздрав»).

По мнению *В. Ф. Фролова*, его дыхательный тренажер ТДИ-01 воплощает в себе древнеиндийскую дыхательную систему йогов и «феномен здоровья и долголетия» разреженного высокогорного региона, где, как известно, кислорода не хватает, но горцы живут долго, не болеют, сохраняют ясность ума и все жизненные функции до конца своей жизни. Особенность дыхания, которое предлагает *Фролов*, заключается в том, что вдох и выдох осуществляются через небольшой столб воды, который создает сопротивление на вдохе и выдохе. Сам автор считает, что его аппарат — доступный способ правильного дыхания и излечения! С его помощью люди могут освоить дыхание, являющееся основой жизни без болезней. Ритм дыхания неразрывно связан с ритмом сердца — ведь это два звена одной цепи. Нездоровое сердце — это манифестант нерационального дыхания, ведущего к ускоренному поражению сосудов. Легкие и сердце анатомически очень близко расположены друг к другу в грудной клетке, они образуют единую физиологическую систему организма человека. Поэтому становится понятным часто встречающееся сочетание легочных и сердечно-сосудистых заболеваний и что у «сердечников» часто встречается одышка и отек легких. Отмечается положительный эффект использования аппарата Фролова при профилактике и лечении инсульта и инфаркта, который складывается из многих факторов. Дышать лучше, вовлекая в процесс дыхания диафрагму. А положение диафрагмы непосредственно влияет на состояние сердца: чем выше диафрагма, тем сильнее она «давит» на сердце, чем ниже — тем лучше условия для расслабления сердечной мышцы. Благодаря диафрагмальному дыханию улучшаются кровообращение, кислородное насыщение крови, регуляция сердечного ритма, нормализуются функциональное состояние вегетативной нервной системы и

психоэмоциональное состояние. Клетки сосудов получают с избытком энергию и кислород, что ведет к расслаблению сосудов и свободному движению крови по ним. Поэтому трудно представить, что неожиданный инсульт вдруг произошел с человеком, дышащим через прибор, создающий сопротивление на вдохе и выдохе. Такое дыхание обеспечивает энергообменные процессы в зонах повреждения сосудов, способствующие рассасыванию тромбов и гематом, устраняет гипоксию и ишемию миокарда. Резкое укрепление иммунной системы активизирует процесс восстановления тканей.

Фролов такое дыхание называет эндогенным, которого в принципе нет, а есть клеточное дыхание. Дело здесь вот в чем. При подготовке материалов по дыханию мы еще раз внимательно прочитали книгу *Ю. А. Андреева* «Твое волшебное дыхание», в которой он анализирует многие предлагаемые методы и способы дыхания. Большинство авторов не имеют медицинского образования и не знают физиологии дыхания, но на основании своего эмпирического опыта нашли «свой» метод, оказывающий лечебный эффект. Мы с *Андреевым* знакомы уже много лет, он знает, что дыханием мы занимаемся более 50 лет и поэтому знаем то, чего многие, пищущие о дыхании, не знают. Так вот, проштудировав еще раз книгу *Андреева*, решили остановиться на термине «эндогенное дыхание», который введен *А. Лощининым*, а затем был использован *В. Фроловым*. Как мы уже сказали, такого дыхания в принципе нет. *Андреев* пишет, что *Лощинин*, использовав метод комплексного оздоровительного лечения, на самом деле предложенного *Адамом Д. Джексоном*, быстро справился с последствиями автомобильной катастрофы. *Ю. А. Андреев*, не являясь врачом, также авторитетно утверждает о наличии «эндогенного» кислорода, ссылаясь на доктора *Г. И. Петраковича*. Но *Петракович* в своих книгах говорит о другом. Он утверждает, что запасы кислорода в организме на уровне клетки большие и их можно использовать для интенсификации энергетических процессов и в 5 раз больше получать энергии от внутреннего кислорода, чем от внешнего, вдыхаемого через легкие. Дело в том, что в организме кроме кислорода, поступающего из атмосферы через легкие, другого кислорода нет. А его поступление в клетку возможно только при определенном взаимодействии с углекислотой. Кислород, вода и углекислота — вот обеспечение так называемым клеточным дыханием, питанием, энергией и удаление продуктов метаболизма. Значит, если говорить о каком-то «эндогенном» кислороде, якобы вырабатываемом самим организмом, а не только о том, который мы вдыхаем из атмосферы, — это подразумевать, что в организме как бы включается аварийный механизм (как аварийное

освещение) — образование того же молекулярного кислорода. Но в таком случае возникает вопрос, почему тогда, когда человек перестает дышать, в его организме буквально через 3–5 мин начинаются необратимые процессы, которые невозможно повернуть вспять? *Ю. Андреев* приводит примеры, когда тюлени, бобры, могут находиться под водой минут 15, киты — до 30, а кашалоты — до 90, и при этом ведут активный образ жизни и постоянно находятся в движении, в отличие от человека. Но так уж распорядилась Природа, и какой-то «эндогенный» кислород здесь ни при чем. Речь идет об энергии работающих клеток, где экономно расходуется наружный кислород. *Андреев* даже приводит пример из собственной практики, когда он во время пробежек и после неглубокого вдоха и только на выдохе (то есть задержке дыхания) пробегает довольно большие расстояния. Причиной этого является взаимодействие углекислого газа и кислорода. Так работает наша энергосистема, где ключевую роль играет не только кислород, главнее углекислый газ: кислорода в организме может быть очень много, но без углекислого газа он в клетку проникнуть не может.

На более высоком научном уровне создан прибор «Самоздрав», разработанный самарскими специалистами под руководством академика РАН *Н. А. Агаджаняна. Ю. Н. Мишустиным* даже выпущена книга «Выход из тупика. Ошибки медицины исправляет физиология», в которой автор лишний раз свидетельствует, что официальная медицина своей направленностью на использование лекарственных средств загнала себя в тупик. Выход из создавшегося положения авторы видят в использовании разработанного ими прибора, которому, конечно, отдают пальму первенства, критикуя остальные способы. Особенностью «Самоздрава» является то, что он включает в себя капнометр и капникатор, которые позволяют определять по таблице процентное содержание углекислого газа, что может не только предотвратить, но и излечить многие заболевания без применения даже лекарственных средств. Несмотря на то что методика известна официальной медицине, она игнорируется, и даже сам *Агаджанян,* являясь академиком медицины, ничего не может сделать, ибо этот способ, как свидетельствует *Мишустин* в своей книге, подрывает ее авторитет, который, кстати, давно ею утерян.

Авторы подчеркивают, что в молодом возрасте физиологическая норма в состоянии покоя при дыхании составляет 2–4 л/мин. Однако с возрастом, вследствие многих причин: стрессов, малоподвижного образа жизни и т. д., интенсивность дыхания постепенно увеличивается,

и к 50–60 годам составляет у большинства людей уже 8–12 л/мин, что превышает норму в 3–4 раза. Избыточная вентиляция легких приводит к избыточному вымыванию углекислоты из артериальной крови, уровень которой становится 5, ниже нормального (в 6–6,5%), что и создает постоянный спазм мелких сосудов, порождающих различные заболевания.

Однако авторы «Самоздрава» поступают некорректно в отношении других методик. Так, *Мишустин* утверждает, что «те, кто пробовал методики дыхания Бутейко, Стрельниковой и др., знают, насколько мучительна для человека дыхательная гимнастика. Это довольно длительное волевое насилие над собой в ответ на постоянное желание вдохнуть "полной грудью", возникающее в результате волевого сдерживания дыхания. Выдержать такие муки может далеко не каждый. Поэтому все перечисленные методы так и не оправдали возлагающихся на них надежд». Вывод по поводу этих высказываний вы можете сделать сами, когда познакомились с разными методиками. Кроме этого, *Мишустин* в своей книге отмечает, что «состояние невесомости, порождающее абсолютную гиподинамию (пора бы знать, что разработанный советскими учеными комплекс мероприятий у космонавтов уже давно практически нивелирует состояние невесомости на организм, значительно устраняя гиподинамию) и стрессы, за 2–3 месяца полета должно было превратить здорового молодого человека по существу в слабого больного старика. Этого не случается с космонавтами исключительно благодаря активной дыхательной среде (АДС), разработанной *Н. А. Агаджаняном*. Поддерживаемая в кабине космических аппаратов АДС за счет увеличенного в десятки раз, по сравнению с земной атмосферой, содержания CO_2 не допускает падения его уровня в организме ниже критического». Автор, может быть, и не знает, но Николай Александрович-то должен был бы ему сказать, а именно *С. П. Королев* принял решение, что в космическом корабле должна быть атмосфера, к какой человек привык на земле, а *Агаджанян* только технически реализовал это требование. Вспомнился анекдот: коммунистам с дореволюционным стажем задали вопрос: «Не знаете ли вы человека, который на субботнике помогал Ленину нести бревно?» Восемьдесят восемь человек ответили: «Это был я!»

Следует также напомнить, что дыхание даже незначительно увеличенной по концентрации углекислотой чревато своими последствиями, о чем *Н. А. Агаджанян* писал в своих отчетах. Я в своих исследованиях, посвященных вопросам дыхания применительно

к условиям космических полетов, во время которых с помощью созданных мною приборов впервые в мире производилась оценка всех функций дыхания, подчеркивал, что физиологический способ дыхания, заложенный Природой в организм при соотношении вдоха к выдоху как 1:2, 3, 4, и больше (или, иначе: дышать так, как мы говорим: вдох короткий, а выдох длинный), а при пении это соотношение еще больше, — лучший способ поддержания нормального физиологического соотношения кислорода и углекислого газа. Вспомните, что именно благодаря такому дыханию Н. Н. Рукавишников сохранил себе и болгарскому космонавту жизнь. Кроме того, *Н. А. Агаджанян*, всю жизнь занимаясь вопросами дыхания, ни разу в своих работах не упоминает, что в организм Природой заложен естественный механизм защиты от различных патологий — перекись водорода, вырабатываемая из молекулярного кислорода и воды клетками иммунной системы, без которой человек как вид давно бы исчез. Это просто нонсенс, что даже такой «узкий» специалист не знает всей тонкости и сложности взаимоотношений газовых структур в организме... Зашоренность, узость мышления, основанного на искусственно созданных постулатах, и привела к тому, что медицина, забыв основы физиологических процессов, происходящих в организме, зашла в тупик, что и подтверждает сам *Ю. Мишустин*.

Такова действительная перспектива сегодняшней официальной медицины, которая в угоду западным странам снизошла до того, что до 60% некогда создаваемых лекарственных средств из природных веществ в России заменили на синтетические средства сомнительного действия. Уже прошло семь международных конгрессов народных целителей, и все больше врачей, разуверившихся в том, чем они занимаются, приходят к выводу о необходимости как можно быстрее признать народную медицину с ее многовековым опытом как составную часть официальной медицины, а не преследовать ее как инородное тело, извращая сделанное народными умельцами, которые заложили основу Природной медицины, опираясь на физиологические законы, по которым должен жить человек, используя все заложенные в его организм резервные механизмы, которые всегда сильнее любых повреждающих факторов.

Физиологическое дыхание

Я не устаю повторять, что случайностей в Природе не бывает, а есть закономерности, по которым закладывается программа, вложенная Природой в организм изначально. Это хорошо понимал мой

учитель, ведущий физиолог страны, профессор *Г. П. Конради*, под руководством которого более 60 лет тому назад я выполнил свою первую научную работу, связанную с влиянием различных концентраций углекислого газа на дыхательный центр. Оказалось, что дыхательный центр в мозгу более чувствителен к изменению концентрации углекислоты, чем кислорода, что доказывает его большую значимость для жизнедеятельности организма.

Затем, уже в начале 1960-х гг., при работе над кандидатской диссертацией, посвященной вопросам дыхания применительно к задачам авиационной и космической медицины, мой научный руководитель, академик *Б. Вотчал*, один из ведущих специалистов в области патофизиологии дыхания, обратил мое внимание на то, что в организме существуют огромные резервные возможности, связанные с процессами газообмена, и в частности, с образованием в организме перекиси водорода как одного из мощных антиоксидантов, без которого наша жизнь была бы невозможна.

В поисках вечно мучившего меня вопроса о причинности заболеваний я не мог его решить без привлечения многих специалистов, одним из которых был биофизик *И. И. Кондратьев*. С Иваном Ивановичем нас связала жизнь уже более 40 лет тому назад, с той поры, когда мы создавали устройства для ультрафиолетового облучения и использования их в медицине, ветеринарии и в сельском хозяйстве. Иван Иванович, живя в Екатеринбурге, где известен как народный целитель, имеет все возможности проверять наши идеи, даже в клинических условиях, на больных, которых официальная медицина считает безнадежными.

В начале этого раздела, где приводятся данные об особенностях дыхания по системам различных авторов, естественно, вы ожидаете ответа на вопрос, а что же я сам предлагаю, занимаясь не только дыханием, но и другими системами организма?

Результаты многолетних исследований, а также проверка их на практике показывают следующее.

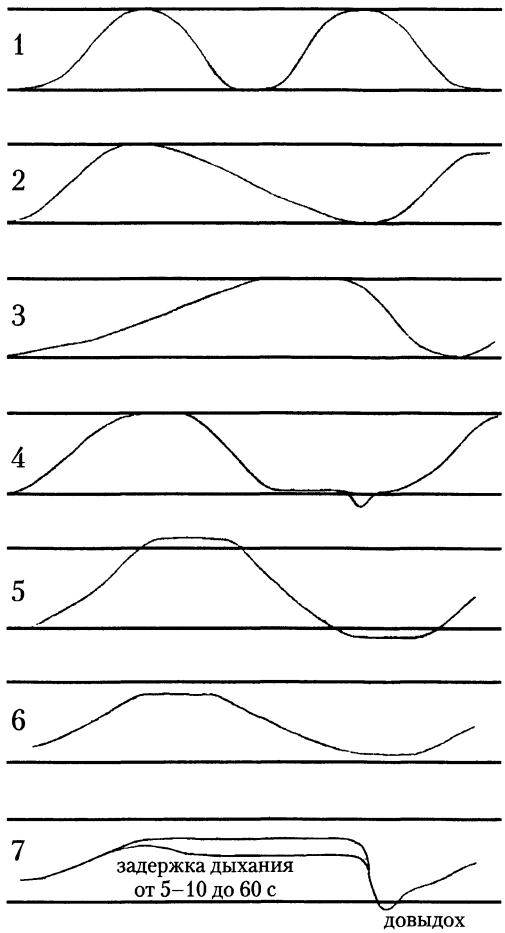
Роль кислорода как окислителя при переработке пищи огромна, но и от ее характера тоже многое зависит. Чем ближе к природе пища, то есть она сырая (растительная) или подвергнута незначительной термической обработке, тем большее количество кислорода освобождается при химических реакциях. Чем хуже работают легкие и чем термически больше обработана пища, тем хуже работают все органы. Йога свидетельствует, что человека питает не то, что он ест, а то, что усваивается им. Хорошо питаться — это не значит переедать, а все продукты сваливать в кучу, тем более подвергать длительной

термической обработке, где все становится «мертвым». Слабые легкие и плохое пищеварение, как правило, неразлучны друг с другом, здесь прослеживается тесная взаимосвязь одного процесса с другим.

В упрощенном виде химическая реакция по переработке продуктов до глюкозы, являющейся основой жизнедеятельности клетки, выглядит так: глюкоза — молочная — муравьиная — пировиноградная кислоты — углекислый газ и вода. При недостатке же кислорода вместе углекислого газа и воды образуется щавелевая кислота, которая, соединившись со свободным кальцием, образует растворимую щавелевую кислоту — основу остеохондроза, артроза, склероза и т. п. При употреблении растительной пищи, где много органической щавелевой кислоты, являющейся единственной кислотой, растворяющей неорганическую щавелевую кислоту, вы одновременно занимаетесь профилактикой многих заболеваний. Видите, как все взаимозависимо в организме, в котором электролитные, микроэлементные и другие его составляющие должны находиться в равновесном состоянии!

Как мы дышим? Наивный вопрос — подумаете вы. А в нем как раз много коварства, ибо в процесс дыхания заложены основы возникновения различных заболеваний. Чтобы избавиться от них, *человек должен управлять своим дыханием.* Существует множество способов создания управляемого волей человека дыхания, которые можно разбить на три группы, как показано на рисунке (с. 67):

- **успокаивающее дыхание:** нормальный вдох, продолжительный выдох, пауза в 2 раза короче, чем вдох (см. схему, 2);
- **мобилизующее дыхание:** продолжительный вдох, пауза в 2 раза короче, чем вдох, выдох нормальный, произвольный (см. схему, 3). Можно его делать так: вдох через левую ноздрю при закрытой правой, выдох через правую, вдох через правую и т. д.;
- для быстрой регулировки эмоционального стояния рекомендуется **ритмическое дыхание:** спокойный, легкий вдох, пауза, такой же выдох, пауза, потом чуть довыдохнуть, пауза, и снова цикл повторяется. Продолжительность вдоха и выдоха — по самочувствию (см. схему, 4);
- **энергетическое дыхание:** сделать вдох, пауза, и мысленно сконцентрировать вдохнутый воздух в области солнечного сплетения в виде золотого шарика, а во время выдоха «отправить» его туда, где есть проблема со здоровьем — селдце, сустав, голова. При следующем вдохе-выдохе этот золотой шарик, вобравший в себя отрицательную энергию и грязь, выбросить на землю.



Типы дыхания:
1 — обычное; 2 — успокаивающее; 3 — мобилизующее; 4 — регулирующее; 5 — физиологическое, йоговское; 6 и 7 — рекомендуемое

Как мы говорили, в организм уже заложен механизм природного физиологического дыхания. Я вам его напомню. Когда вы говорите, вы делаете быстрый, короткий, даже незаметный вдох, а затем на длительном выдохе говорите. При этом соотношение вдоха к выдоху 1:4–5–6 и более, а при пении еще больше. Такой тип дыхания способствует тому, что даже незначительного количества кислорода достаточно для окислительно-восстановительных процессов, а вот задержка дыхания, которая происходит при этом, способствует тому, что концентрация углекислого газа в крови повышается, снижая родство кислорода с гемоглобином, освобождая его; тем самым

снимается спазм с нервных волокон и мелких сосудов, и кислород вместе с питательными веществами свободно проникает через мембраны в клетку. Получается, как ни странно, что к кислородному голоданию приводит не малое содержание кислорода, а недостаток углекислого газа. Это явление открыто русским физиологом *Б. Ф. Вериго* еще в конце XVIII в., а через 10 лет подтверждено датчанином *Бором*, и поэтому называется «эффект Вериго-Бора».

Так как же правильно дышать?

Дышите так, как будто вы говорите: короткий вдох и медленный выдох, а еще лучше, как поете: короткий, незаметный вдох и длительный выдох. Конечно, это вы делаете молча.

Медленно, неглубоко вдохнуть, начиная с 1–2 с, пауза 1–2 с, медленный неглубокий выдох 3–4 с, который должен быть всегда длительнее вдоха, пауза 1–2 с. Необходимо добиться, чтобы дыханий было не больше 6–8 (а то и меньше) в минуту. Затем постепенно увеличивать время, но не глубину вдоха и выдоха, а паузы должны быть вдвое короче, причем дыхание должно быть поверхностным и редким.

Многие специалисты думают, что из-за уменьшения минутного объема дыхания может развиваться кислородное голодание. Этого не надо бояться. Минутный объем дыхания снижается до оптимальной величины, что доказано д. м. н. *В. В. Гневушевым*.

Конечно, освоение данного способа потребует определенных усилий, без этого не обойтись, но через 1–2 месяца такое дыхание перейдет на автоматический режим.

В среднем, для взрослого человека частота дыхания составляет 12 в минуту (женщины — чаще, а дети — до 40), при этом всегда наблюдается потеря углекислого газа. Если научиться постепенно уменьшать и частоту, и глубину дыхания до менее 10 (а йоги дышат 1–2 раза в минуту), это будет обеспечивать снижение потерь углекислого газа, способствующего синтезу белка, да еще желательно при этом перейти на низкобелковую пищу (что и делают йоги). Дышать надо как можно медленнее как на вдохе, так и на выдохе, после которого надо задержать дыхание без всяких усилий. Если делать паузу после вдоха, это приводит к обеднению крови углекислым газом, повышает кровяное давление и противопоказано больным гипертонией, бронхиальной астмой, эмфиземой легких. Кстати, о таком дыхании практически никто не говорит, кроме *Ю. И. Гущо*.

Примечание. Простейшие правила здоровья от *Ю. Гущо*, прибавляющие несколько лет жизни: 1. Не пить во время еды — только до приема пищи или через 1–2 ч после. 2. Делать по утрам зарядку: любые доступные вам упражнения и дыхательную гимнастику

в любое время (самые легкие упражнения — быстро и энергично вдыхать-выдыхать через нос, делать медленно полный вдох-выдох). 3. Очищать организм с помощью голодания (только после изучения техники выхода из голодания). Можно начать с 3-дневной вегетарианской диеты, потом раз в неделю пропустить ужин, следующий за ним завтрак и обед, затем голодать 24 или 36 ч, пить только воду. 4. Не питаться в фастфудах.

После неглубокого выдоха (кому удобнее — вдоха) надо задержать дыхание настолько, насколько сможете. В течение 1–2 месяцев вы должны научиться за один раз задерживать дыхание на 30, 40, лучше на 60 с, а в сутки — не меньше, чем на 30 мин, а еще лучше — один час. Следует при этом запомнить одно правило, которое позволит вам лучше и быстрее научиться так дышать. Прежде чем вдохнуть после задержки дыхания, надо довыдохнуть, ведь в легких осталось еще много воздуха. Это позволит вам после задержки дыхания не дышать как паровоз, а практически сразу же сделать очередной цикл задержки дыхания. При рекомендуемых способах ликвидируется избыточное возбуждение дыхательного центра, вот почему вам будет легко дышать.

Дышите так при ходьбе, в транспорте, на работе, во время отдыха. В начале освоения способа будут отмечаться сердцебиение, неприятные ощущения в области сердца, нехватка воздуха. Не обращайте внимания, через 1–2 недели вы заметите, что пульс становится реже, полнокровнее, кровяное давление снижается, самочувствие улучшается, работоспособность повышается. Конечно, в любом случае предварительно лучше посоветоваться с врачом, знакомым с физиологией дыхания. Если это не представится возможным, не торопитесь, медленно наращивайте секунды задержки дыхания: опасности в этом никакой нет. *Чуть-чуть выдохнули (или вдохнули) и не дышать, перед вдохом довыдохнуть.* Конечно, вы можете провентилировать легкие, использовав так называемое глубокое дыхание, или вьетнамский метод. При этом во время вдоха надуть, а во время выдоха втянуть живот. Кстати, этот способ является хорошим тренингом для кишечника, массажа печени, поджелудочной железы, селезенки и других органов брюшной полости.

Все предлагаемые способы не требуют никаких пересчетов, особых навыков, просты в освоении и проверены на большом количестве больных, в том числе и на тех, кто освоил другие методы дыхания. Не надо оканчивать никаких курсов, тем более платить за приборы. Дышите на здоровье.

Первопричина заболеваний — дефицит CO_2

В дополнение к указанным трем видам наиболее физиологических видов дыхания мы с *Иваном Ивановичем Кондратьевым* разработали способ, который заменяет все существующие, в том числе с помощью приборов. Как мы пришли к такому выводу?

Колыбелью жизни был океан, где первично сформировались простейшие комочки живой материи, дальнейшее развитие которых привело к возникновению всего многообразия органического мира, в том числе и человека.

Основная химическая реакция, доставляющая организму необходимую ему для жизни энергию, осуществляется в процессе дыхания по простой суммарной схеме:

$C + O_2 = CO_2 + 94$ ккал.

В результате этой реакции при жизнедеятельности организма из атмосферы постоянно извлекается кислород, а ей возвращается углекислый газ.

Вдыхаемый воздух содержит 21% O_2 (по объему) и 0,03% CO_2, а выдыхаемый содержит 13–14% O_2 и 6–7% CO_2. За сутки человек выдыхает около 0,5 $м^3$ CO_2 в виде шлака.

Не вдаваясь в подробности всех биологических процессов и достижений электронной техники, способной решать сложнейшие задачи лучше человека, ее создавшего, следует отметить, что генетическая жизнь «биологической машины» — человека, почти без ухода, заложена только в возрасте 25–35 лет, когда стволовые клетки надежнее химических лекарств защищают и совершенствуют организм. С 35 лет, по одним данным, функции стволовые клетки постепенно угасают, а по другим (*А. И. Петров, А. И. Полетаев, В. Н. Арепьев*) — стволовые клетки организмом закладываются в каждый орган как резерв, в результате направленное сознание с помощью стволовых клеток может восстановить не только заболевший орган, но и регенерировать утраченный (устранить опухоль, вновь создать удаленный желчный пузырь, почку, матку, что подтверждается клиническими данными). При этом все функции выполняет головной мозг, от информационной базы которого и силы воли зависят цивилизованные и своевременные решения самого человека по предупреждению и лечению не только болезней, а всей его деятельности, в том числе и продолжительности жизни.

Природная переработка в организме питательных веществ и воздуха в полном объеме, которыми кровь без лекарств обеспечивает все

клетки с момента рождения ребенка генетически заложенным питанием, в том числе шестью видами атомарного кислорода и CO_2 — незаменимыми источниками жизни, создает внутренние ресурсы необходимого действия, присущие генетической модели конкретного здорового человека.

Одной из главных первопричин и основой практически всех заболеваний является *хроническая гипоксия клеток тканей,* когда до сотни миллиардов клеток организма и систем не получают кислород и питание в достатке *из-за спазма микрокапилляров* при малых и больших нагрузках, при различных стрессах и нарушениях питания, что вызывает недостаток в крови CO_2, спазмирование микрососудистой сети капилляров и нарушение обменных процессов в организме. А медицина, начиная с зачатия плода, пичкает организм химией, которая разрушает и укорачивает ему жизнь. Результат налицо: продолжительность жизни мужчин в России снизилась до 52 лет, а их потенция до 32. Сокращение населения в России достигло 700 000 человек в год.

Цифры статистики настораживают: а все ли меры принимают люди, чтобы не повторить судьбу восьми предыдущих цивилизаций?

Известно, что избавиться, а лучше не допускать любое заболевание можно, если устранить его основу, первопричину, которая нарастает с возрастом — гипоксию клеток всего организма, как результат реальной жизни человека — возрастные изменения, стрессы, гиподинамия, неблагоприятная экология. Все это нарушает газовый баланс крови, который вовремя устранять, а лучше не допускать без лекарств может сам человек, постоянно поддерживая нормальное содержание CO_2 в артериальной крови. Замены CO_2, как и кислороду нет: никакие лекарства, идеальное питание, именитые врачи не помогут жить без O_2 и CO_2. Различие их в том, что кислород организм получает с воздухом и водой, в которой до 90% O_2, а 99% CO_2 образуется только в клетках крови в зависимости от поступления O_2 и скорости кровообращения, а они — от физической активности.

Эти взаимозависимые параметры на электронном уровне задают энергетику биологических процессов в организме, определяющих физический и психический уровень здоровья человека. Следует отметить, что корни применения CO_2 уходят в глубь веков, когда йоги без знаний химии лечили (и лечат!) все болезни вплоть до рака, восстанавливая нужное содержание CO_2 в организме и доставку крови каждой клетке.

В организме человека молодого возраста имеет место максимальный обмен веществ и энергии, определяемый максимальным

обеспечением кислорода, объясняемый высоким уровнем CO_2 в артериальной крови из-за того же повышаемого обмена веществ — круг замкнулся. Высокий уровень CO_2 поддерживает в открытом состоянии сеть капилляров, расширяет микрососуды, облегчает процесс расщепления оксигемоглобина на кислород и гемоглобин, что и обеспечивает высокий уровень обмена веществ и энергии в сотнях миллиардов клеток организма. В результате полноценного обмена веществ при достатке кислорода клетки вырабатывают H_2O и CO_2 как конечные продукты обмена веществ. H_2O утилизируется в самих клетках или легко выводится, CO_2 диффундирует в капилляры с огромной скоростью. В молодости «конвейер» по удалению «шлаков» H_2O и CO_2 работает отлично и «зашлаковка» невозможна.

В организме человека пожилого возраста обмен веществ и энергии уже значительно снижен; обеспечение клеток кислородом далеко от оптимального, что объясняется очень низким уровнем CO_2 в артериальной крови из-за того же весьма низкого обмена веществ. Кроме того, у пожилых людей налицо различные возрастные изменения, которые, накапливаясь, усугубляют дефицит CO_2. Низкий, а часто очень низкий уровень CO_2 ведет к нераскрытию микрокапилляров, поступление O_2 клеткам становится недостаточным, они, в свою очередь, не могут осуществлять обмен веществ по кислородному пути с выработкой CO_2, H_2O и глюкозы — дефицит CO_2 становится еще более острым, и обостряется связанное с этим кислородное голодание клеток. Эти клетки в отсутствие кислорода автоматически, по имеющейся генетически заложенной программе, переходят на гликолиз — то есть на расщепление глюкозы до молочной кислоты. Это и есть «шлак».

Исследованиями установлено, что даже при незначительном изменении концентрации углекислоты во вдыхаемом воздухе (0,03%) до 1–2%, или в 10–15 раз, происходит возбуждение дыхательного центра в мозге, что приводит к углублению и частоте дыхания.

На изменение же концентрации кислорода во вдыхаемом воздухе с 20 до 40% и больше организм практически не реагирует, кроме сухости в горле при дыхании неувлажненным воздухом. Это лишний раз свидетельствует о том, что организм более чувствителен к углекислому газу — древнейшей основе зарождения жизни, а кислород затем стал уже вторичным звеном в системе дыхания. Вот почему эти два газа так тесно взаимосвязаны. Если кислород, соединяясь в легких с гемоглобином как более сильной кислотой, парциальное давление которого больше, чем углекислоты — как 13–14% и 6–6,5%, то в клетке парциальное давление углекислого газа должно быть

всегда выше, чем кислорода — как 6–6,5% и 4–5%, благодаря чему родство кислорода к гемоглобину уменьшается, снимается спазм с микрокапилляров, и кислород, быстро отщепляясь от гемоглобина, поступает в клетку вместе с необходимыми для нее веществами. *На основании моего многолетнего врачебного опыта и опыта народного целителя смею утверждать, что именно в этом заложена одна из основных причин возникновения различных заболеваний. Вот почему практически у всех умерших находят спазмированные микрососуды в мышцах, своего рода «инфаркты» клеток. В каждом больном органе патологоанатомы, как правило, находят парез нервного волокна и спазм сосудов, то есть не существует болезни без нарушения дыхания — уменьшения углекислоты по сравнению с кислородом, что ведет к нарушению кровоснабжения, — с этого начинается процесс самоотравления клетки, заболевания.*

Главным виновником всех бед со здоровьем является сам человек, который при современной цивилизации делает все, чтобы освободить себя от физических нагрузок, заменяя их стрессовыми и в работе, и в быту, и при отдыхе, плюс вредными увлечениями.

Такой режим жизни вызывает нарушение кровообращения и обменных процессов в организме, ухудшение состава крови и начало любого заболевания. Первым шагом является нарушение содержания в крови CO_2 — **единственного и незаменимого компонента,** без которого организм погибает при содержании его ниже 3%. По значимости CO_2 сравним с O_2, доставляя его клеткам и участвуя в обменных процессах. Без любого из них в артериальной крови никакие введения в организм искусственных, синтетических мед-, фито-, гомеопатических средств и массаж не способны запустить генетически заложенный в человеке механизм крово- и кислородообеспечения, которые подвластны только наличию в крови O_2 и CO_2. Норма CO_2 в артериальной крови 6,5%, O_2 в тканях 4–4,5%, когда сотни миллиардов клеток получают **свое питание,** создавая общее биополе и биоэнергетику их иммунной защиты.

Метод дыхания CO_2 — это не лечение какой-то болезни, это **восстановление природного механизма** биологических процессов в организме, в крови которого производится ничем не заменимый CO_2, содержащий открытыми все микрокапилляры, стимулирующий генетически заложенные механизмы крово- и кислородообеспечения всех клеток — основы жизни и защиты человека от первопричины болезней и старения организма.

Методика дыхания CO_2 предлагается для тех, кто хочет жить долго и без проблем со здоровьем. Эта возможность закодирована

Природой при зачатии и рождении каждого человека при условии соблюдения естественных природных условий, правил жизни, труда и отдыха.

Основными элементами кодирования, с которых начинается жизнь, являются кислород (O_2) и двуокись углерода (CO_2). В организм O_2 поступает с воздухом, а CO_2 образуется в клетках при окислении углеводородов. Назначение ее — регулирование просвета (расширения) микрокапилляров, по которым кровь питает всем необходимым каждую клетку организма. Содержание CO_2 в артериальной крови 6,5%, уменьшение его до 4% является первопричиной практически всех болезней, а ниже 3% — смерти.

Концентрация CO_2 в крови изменяется в 1,5 раза в зависимости от двигательной активности, многих условий жизни, деятельности и конституции человека, что затрудняет контроль и компенсацию при содержании его во вдыхаемом воздухе 0,03%.

Возможным способом компенсации недостатка CO_2 в крови может быть использование своего CO_2 — «шлака», подобно своей моче, которую успешно использует народная медицина. Опыт показывает, что при возврате выдыхаемого CO_2 снимаются сердечные, головные и другие приступы болей практически сразу после его приема.

Среднее содержание CO_2 в крови 6,5% кодируется Природой под воздействием Космической Энергии Жизни и Разума при зачатии первой стволовой клетки, задавая наследственный статус, строение, здоровье и разум нового человека. Это Закон жизни, нарушение его — почва для начала любой болезни. Поэтому при первых признаках неважно какой болезни надо вначале проверить и восстановить содержание CO_2 в крови.

Постоянство CO_2 в крови зависит от физической активности человека, которая не всегда отвечает природным нормам. Поэтому компенсация CO_2 должна быть постоянной, а не тогда, когда болезнь даст сигнал о снижении притока крови к клеткам. Роль CO_2 — снимать спазм клеточных микрокапилляров.

Для решения проблемы разработаны методика и прибор (маска) для прямого возврата выдыхаемого воздуха с 4%-ным CO_2 и секундным временем нахождения его вне организма.

Предлагаемый способ поддержания концентрации CO_2 в крови — вторичное использование выдыхаемого воздуха, содержание CO_2 в котором в 130 раз выше, чем во вдыхаемом воздухе, а главное, он стерилен и «родной» своему организму.

Положительный результат отмечается в первые недели приема CO_2, а через 2–6 месяцев параметры крови приходят в норму и мно-

Зажать мешочек с боков

Расположить мешочек под носом и под подбородком, сделать выдох

**Сделать спокойно вдох, не форсируя дыхание:
продолжительность вдоха не более 2 мин**

гие болезни забываются без лекарств. Выдох и вдох CO_2 делается через рот в полиэтиленовый пакет вместимостью 0,5–0,7 л с пластмассовой маской, а можно и без нее, как видно на фото.

Методика очень проста, она не требует ни времени, ни средств — надо всего лишь не забывать подышать своим CO_2 1–2 мин утром и вечером, а при недомогании, приступах боли — в любое время. Время дыхания увеличивать не следует, а количество сеансов — по состоянию, но с перерывом до 2 ч. Противопоказаний нет, так как за 1–2 мин дыхания 4%-ным CO_2 повышается содержание его в крови на 0,4–0,5%, что не опасно при рабочем диапазоне 4–9%. При затруднении дыхания (на первых процедурах) можно приоткрывать маску либо делать перерыв 2–3 мин. Иногда наблюдается подъем давления, головная боль, сонливость — все это положительные реакции на быстрое повышение содержания CO_2. Они быстро проходят, а в последующие процедуры не повторяются.

При дыхании ртом воздух через нос не проходит. Чтобы не забывать дышать CO_2, лучше это делать утром и вечером во время гигиенических процедур: умылся — прими дозу CO_2, а при необходимости (недомогание, боли и т. п.) — в любое время. При этом происходит улучшение работы всех органов и систем организма и снижение веса за счет лучшего усвоения продуктов питания и уменьшения потребности в них.

Вывод: *Вторичное использование CO_2 помогает человеку просто и без затрат самокомпенсировать содержание его в крови в качестве единственного условия предупреждения и избавления от первопричины многих болезней, особенно трудно диагностируемых, и от разрушающих организм лекарств, укорачивающих жизнь.*

Стабильность нормы CO_2 в артериальной крови — это запрет инфарктам, инсультам и другим болезням, связанным с нарушением кровообращения.

Если это действительно так, а это на самом деле так, то возникает вопрос, а зачем тогда нужна официальная медицина, которая, забыв основы физиологических процессов, происходящих в организме, насаждает искусственные системы оздоровления, с помощью которых человек не может избавиться от болезней. Оказание срочной и неотложной помощи здесь не рассматривается, в этом как раз официальная медицина достигла больших успехов. Пока управлять медициной в стране будут финансисты, а не компетентные специалисты,

заинтересованные в действительном оздоровлении нации, ни одна принятая реформа работать не будет. Вот почему в таком случае необходимо надеяться только на себя и в том числе на рекомендации, которые вы найдете в данной книге.

Пусть вас не смущает то, что я сознательно так подробно останавливаюсь на процессе дыхания, особенно на роли углекислого газа, перекиси водорода, ультрафиолетового облучения. В отличие от официальной медицины, которая вам никогда не скажет о том, что написано в этой книге, вы-то теперь знаете, от чего зависит не только ваше здоровье, но и сама жизнь.

Еще одна рекомендация. Вы, наверное, замечали, что дети спят на животе? Работает механизм поверхностного дыхания, когда углекислота действует как успокаивающее снотворное средство. Правда, в зарубежной печати промелькнуло сообщение, что дети, которые спят на животе, во сне могут умереть. Причина здесь кроется в том, что голова ребенка находится в складках подушек, где накапливается углекислота, которая вместе с воздухом снова вдыхается. Вот почему необходимо спать на маленьких подушках, а не на таких, в которых можно, оказывается, не только утонуть, но и умереть.

Если вы живете в доме с лифтом, не пользуйтесь им. *Подойдя к 1-й ступеньке, чуть вдохните (или выдохните) и быстро идите не дыша, до того момента, пока можете. Остановитесь, довыдохните, успокойте дыхание. И снова в путь.* Через 1–2 месяца вы будете на одном дыхании преодолевать 3–5 этажей, а то и больше. Главное — постепенная, но постоянная тренировка.

Простой тест на нормализацию дыхания: *сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте.* Если вы это сделаете не менее чем за 35 с (мужчины) и 25 с (женщины) — вы на правильном пути и многие проблемы со здоровьем уже преодолели.

Как утверждают некоторые ученые, лучше дышать носом. Такое дыхание способствует ионизации кислорода, который при этом приобретает отрицательный заряд, благодаря чему процесс образования оксигемоглобина в легких происходит легче. По мнению других специалистов, при таком дыхании кислород через лобные решетчатые пазухи попадает непосредственно в головной мозг, становясь резервом. Не с этим ли связано то, что у людей, которые не могут дышать носом, мыслительная деятельность ухудшается.

Помимо этого воздух, проходя через носоглотку, нагревается, что служит профилактическим средством от простудных заболеваний. То же самое делают кошки, собаки, куры, которые в холодное время

дышат через шерсть, перо. Вдох лучше делать через нос еще и потому, что здесь находятся рецепторы, отвечающие за тонус мускулатуры бронхов и ритм дыхания. Слизистая носа, мерцательный эпителий, волоски носа выполняют очищающее, увлажняющее и согревающее действие. Так или иначе, йоги утверждают, что дышать ртом так же противоестественно, как есть носом.

Выдох лучше делать через рот — меньше сопротивления воздуху.

Курить — значит болеть

Во сколько государству обходится курящий человек? Академик *Ф. Углов* подсчитал, что на годовое производство папирос и сигарет уходит около 30 тыс. т мёда, 19 тыс. т розовой эссенции, 700 кг мятного масла. А самые плодородные земли, а труд людей? С одной стороны, для государства это выгодная культура, с другой — государство вылетает в трубу из-за потерянного здоровья курильщиков, снижения производительности труда, преждевременных смертей, искалеченных детей и т. п. Какой-то детский сад получается. С одной стороны, все говорят о необходимости сохранения здоровья людей, с другой — создаются условия их гибели, и в результате получается громадный минус. Не зря за рубежом антиникотиновая и антиалкогольная кампании стали общегосударственными. Благодаря исследованиям установлено, что от 10 выкуренных за день сигарет в первые два года в организме остается около 2 кг зольных остатков. К 10 годам курения уже около 4 кг, а к 2 — около 6 кг. Все это ведь надо где-то разместить. Забиваются все каналы в организме: сосуды, нервы, мышцы, мембраны клеток, что увеличивает сопротивление потоку необходимых веществ и эвакуации отработанных продуктов. Причем, чем раньше начал курить человек, когда идет интенсивный рост, закладывается фундамент здоровья, все жадно впитывается; тем пагубнее последствия. Как правило, такое раннее «взросление» вместе с курением и принятием спиртных напитков очень скоро приведет к расплате в виде различных заболеваний, бездетности.

Кроме того, только курение уничтожает 30% и более витамина С (и других, конечно), отсутствие которого играет громадную роль в развитии в том числе онкологических заболеваний, не говоря уже о блокировке и зашлакованности всех элементов клетки и ее генетического аппарата. Задумайтесь, стоит ли минута удовольствия от выкуренной сигареты того, что происходит в организме, и тех последствий, которые вас ожидают?

Мы замечаем и возмущаемся тем, что вокруг нас дымят трубы, но не замечаем, что табачный дым — один из главных загрязнителей вдыхаемого воздуха. Курение вредно не только для курильщиков, но и для окружающих их людей. Для детей родители являются авторитетом и примером во всем. Так вот, у курящих родителей дети в 8–10 раз чаще начинают курить, чем у некурящих. В организмах курящих людей, да еще отягощенных тяжелой экологической обстановкой, все больше находят избыточное количество тяжелых металлов: свинца, кадмия, ртути, хрома, никеля и др. А к чему это приводит? Избыток свинца — это заболевания нервной, костной систем. Кадмий является антагонистом цинка, а без цинка не могут нормально протекать более чем 200 ферментных процессов организма. Потому не удивляйтесь, если у того, кто курит или кто общается с курильщиками, обнаружат нарушения нервной, выделительной систем, особенно заболевания почек, различного рода кожные заболевания (дерматиты, экземы, псориаз и т. п.), аллергические реакции, заболевания поджелудочной железы и т. д. Спрашивается, есть ли смысл отравлять себя и окружающих, а потом бегать по врачам, платить им деньги за порой безрезультатное лечение, которое на самом деле полностью зависит от вас самих? Курение должно быть особенно несовместимым с деятельностью врача и учителя, которые своим примером должны пропагандировать здоровый образ жизни. Посмотрите, что делается в больницах. Нам представляется, что курящего человека лечить нельзя, ведь если он сам губит свое здоровье, то почему государство должно его лечить, да еще бесплатно? Необходимо добиться того, чтобы люди поняли действительный вред курения, пьянства.

Вы, вероятно, обращаете внимание на красочно оформленные рекламы, на которых предлагаются различного вида сигареты с предупреждением Минздрава об опасности курения для жизни? Но вы, конечно, не знаете, что за подобную рекламу в США полагается громадный штраф, а за брошенный окурок штраф в 1000 долларов, курение в общественных местах запрещено, на работу могут не взять, а если возьмут, то платят меньше. То же самое происходит во Франции, Англии, Германии. Только в государстве, где не дорожат здоровьем своих граждан, возможно подобное, как у нас. Достаточно посмотреть в телепередачах любую встречу артистов, различных государственных деятелей, а они должны быть образцом культуры, как убеждаешься в их бескультурье. Это лишний раз свидетельствует о том, как нам не хватает во всех сферах современной жизни нравственной, социальной, экологической культуры в поведении людей.

Курение в стране стало настоящим бичом, когда это становится нормой в 10–12 лет, да еще реклама пива, презервативов, а отсюда и до наркотиков один шаг. Все это способствует раннему взрослению, а это, уж конечно, не способствует здоровью. Как вы думаете, разве достаточно на рекламе сигарет написать «Миндзрав предупреждает...»? Нам кажется, правильнее было бы чаще давать рекламу с разъяснениями на физиологическом уровне. Возьмем курение... Лично мне оно напоминает заводскую трубу, которую тем концом, откуда идет дым, вы вставите, извините, между ног — и создадите замкнутую систему в организме, из-за чего клетка перестает нормально дышать, начнет задыхаться от угарного газа и всех продуктов, которые образуются при высоких температурах от сигарет. Сами-то постойте возле выхлопной трубы автомобиля, подышите... понравится?! А ведь клетка — это тоже вы, маленькая ваша живая частичка...

При курении происходит отравление сперматозоида, и этот негатив будет передан следующим поколениям. Особенно опасно курение для девочек: в организме женщины закладывается резерв в 1000 яйцеклеток, из которых около 500 в дальнейшем способны к оплодотворению. Продукты курения, проникая в яйцеклетку, нарушают в ней все процессы жизнедеятельности и сохраняются всю жизнь, что будет сказываться на здоровье будущих детей: частые простудные, аллергические болезни, нарушение обменных процессов, выражающееся в снижении роста, в последующем возможно и бесплодие. С мужчинами проще: сперматозоид живет 30 дней, и если мужчина заинтересован в здоровом потомстве, он должен, по крайней мере, за месяц до зачатия ребенка бросить курить, и тогда он будет уверен в здоровом ребенке, чего не скажешь о женщине.

А ранняя неразборчивая половая жизнь чревата еще худшими последствиями. И это не только СПИД, детоубийство (аборты), половые заболевания, что, конечно, страшно. Это — неустойчивая будущая семейная жизнь, основанная на законе телегонии. *Информация от первого мужчины, с которым девушка имела половую связь, остается в яйцеклетках на всю оставшуюся жизнь, и ее дети от законного мужа, если и будут внешне на него похожи, то на генетическом информационном уровне они будут носить геном ее первого мужчины.* Вот почему так часто происходят в современных семьях конфликты между отцами и детьми, непонимание... Гены — очень сложная штука... Например, закон телегонии очень строго соблюдается во многих странах, а также в коневодстве, собаководстве для получения чистого породистого потомства.

Курение, как правило, сочетается с приемом алкоголя, начиная с того же активно рекламируемого пива. Так как в пиве содержится от 5–6 мл алкоголя, то в 500 мл напитка — это уже 25–30 мл спирта, вот так и начинается алкогольная зависимость. Алкоголь — огромная нагрузка на печень, которая не может бесконечно перерабатывать спирт. Кроме того, развивается депрессия, раздражительность, наблюдается неуравновешенность нервно-психического состояния, ухудшается память, не срабатывают «тормоза», а в будущем... нездоровое потомство...

О наркотиках я не говорю: это уже крайность... Если молодой человек попробовал наркотик в 12–15 лет, то к 20 годам его жизнь уже полностью поглощена поисками дозы и тех, кто сделал его рабом этого зелья. Кстати, курение также отнесено к наркотической зависимости.

Недавно принят и в России закон об ограничении курения, но какой-то абсурдный — и получается: «...а Васька слушает — да ест»...

Следует также иметь в виду тот факт, что во вдыхаемом дыме свободных радикалов очень много, а в выдыхаемом их почти нет. Куда они делись? Не в этом ли кроется одна из существенных причин искусственного зарождения многих болезней и, конечно, сокращения жизни, старения? В это время в легких образуется вместо оксигемоглобина химическое соединение карбоксигемоглобин, прочно удерживающее молекулу кислорода. Получается, что клетка и так задыхается от недостатка кислорода, зашлакованности, при этом только усиливается гипоксия тканей.

Академик *С. Федоров* лишний раз доказал, что русский человек может и не курить, и не пить, если он увлечен своим делом, за которое получает столько, сколько заработал, а не какие-то мифические гроши. При системе, когда один производит, а другой, не участвуя в сфере производства материальных благ, их распределяет, львиную долю забирая себе, человек здоровым не станет, а поневоле закурит и будет пить. Но, несмотря на социальную неустроенность, если вы хотите быть здоровыми, перейдите на раздельное питание, научитесь нормально дышать, тогда путь к здоровью будет вам открыт.

Здоровый человек оптимистично встречает все жизненные передряги, и во времена нарождающегося рынка здоровье выступает как один из важных экономических рычагов. Оно очень дорого стоит.

Ионизация воздуха

Говоря о дыхании, нельзя не сказать о таком явлении, как ионизация воздуха. Дело в том, что воздух имеет электромагнитную

природу и состоит из отрицательных и положительных зарядов. Клетка, как энергоинформационная система, имеет на своей мембране с наружной стороны положительный, а с внутренней — отрицательный заряд, которые, изменяясь как по величине, так и по полярности, могут привести клетку к разбалансировке и заболеванию. Поддерживая электромагнитное состояние клетки на оптимальном физиологическом уровне, можно не только предупредить, но и избавиться от имеющихся болезней. Как известно, все болезни имеют разные причины, но течение всех одинаковое, так же как и назначаемое лечение. Все дело в заряде на мембранах клетки: пока он высок, клетка здорова, молода, при снижении ее потенциала или изменении полярности — больна.

Русский ученый-космист, основатель гелиотерапии, *Александр Леонидович Чижевский*, изучая свойства воздуха, доказал, что отрицательные ионы оказывают благотворное, а положительные — крайне негативное воздействие на организм. *Чижевский* не только сделал открытие, но и создал электроэффлювиальную лампу (люстру) — излучатель отрицательных аэроионов. Он обратил внимание, что во время грозы у водопада, у бурлящей воды, в горах воздух насыщен отрицательными ионами, которые оказывают универсальный положительный эффект. В то же время пребывание в помещениях, где много затхлого воздуха, электроприборов (кондиционеры, компьютеры и т. д.), приводит к медленному (или быстрому) снижению защитных сил организма, повышению вязкости крови (инсульт, инфаркт), подавленности, раздражительности, ухудшению самочувствия, сна, что в целом приводит, при прочих равных условиях, к увеличению смертности. С помощью созданной ученым люстры образуется ионизированный воздух, тот же озон, который, разлагаясь, образует молекулярный и атомарный кислород, оказывающий такое живительное действие. Это тот же ионизированный воздух, которым мы дышим возле водопадов в горах.

Люстра Чижевского создает своего рода «витамины воздуха» — отрицательные аэроионы, или искусственные водопады, а кондиционеры, которые, стерилизуя воздух, медленно приводят к заболеваниям, должны обязательно снабжаться аэроионизаторами. Если суммировать действие отрицательных ионов на организм, то оно сводится к следующему: повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам, улучшение умственной и физической работоспособности, кроветворения, обменных процессов, рост и развитие, особенно ослабленных детей, ускорение процессов реабилитации и многое другое.

Только необходимо правильно пользоваться люстрой Чижевского: хорошо проветрить комнату, закрыть форточку, включить на 20–30 мин люстру и выключить. Это повторять каждые 2–3 ч. Если у вас люстра будет включена при открытой форточке, то она работает как насос, и вся грязь атмосферы будет не только в комнате, но и у вас в легких.

Эта информация для тех, кто уже имеет люстру Чижевского. На самом деле с физической точки зрения благие намерения Чижевского выглядят несколько иначе. Вот послушайте, что говорит в своей книге «Интегральная медицина» (СПб., 1996) *Н. И Фомин*, который на стыке медицины и физики создал довольно большой перечень оригинальных устройств, помогающих человеку избавиться от многих проблем со здоровьем:

> Люстра Чижевского содержит две принципиальные ошибки, сводящие метод на нет. Первая ошибка в том, что отрицательный электрод (катод) помещается над головой, нейтрализуя напряженность статического электромагнитного поля (СЭП) Земли, то есть подавляет водителя ритма активности клеток организма. Вторая ошибка заключается в следующем. Катод, по задумке автора, — игольчатый: для концентрации и стекания благотворных отрицательных ионов. Однако на самом деле все обстоит иначе. Отрицательные ионы не поставляются электродом. Они появляются в процессе ионизации, то есть разрыва молекул воздуха на положительно заряженные катионы и отрицательно заряженные анионы. После разрыва молекул катионы устремляются к катоду, а анионы — к аноду. В пространстве между электродами, где помещен человек, в любой единице объема находится примерно одинаковое количество анионов и катионов. И если в паспорте прибора написано, что на расстоянии от катода в 1 м в 1 $см^3$ воздуха столько-то тысяч отрицательно заряженных ионов, улучшающих состояние человека, следует учитывать, что в том же объеме столько же и положительно заряженных ионов, ухудшающих состояние. Из-за допущенных ошибок этот и другие аппараты для франклинизации не в состоянии создавать электронный ветер, наоборот, они формируют ионные потоки. Стало быть, человек дышит сильно ионизированным агрессивным воздухом и полезность его для здоровья сомнительна.

Вероятнее всего, все дело в том, что без положительных и отрицательных процессов в Природе ничто существовать не может, только они должны находиться в равновесном состоянии. Однако с развитием цивилизации человек загнал себя в банку Фарадея, в которой

изменена электромагнитная составляющая, когда положительных аэроионов больше, чем отрицательных, в результате чего клетка, теряя заряд на мембране, становится уязвимой для любого повреждающего фактора. Вот почему при наличии в воздухе и положительных, и отрицательных аэроионов, исходящих от люстры Чижевского, клетка, восполняя дефицит отрицательных аэроионов, восстанавливает свою работоспособность.

Только одно не учитывается при пользовании этим прибором. При работе элементы люстры, разлагая воздух на положительные и отрицательные ионы, притягивают к себе всю грязь, как пылесос, что в последующем может сказаться как на эффективности ее работы, так и на здоровье человека.

Поэтому не забывайте чаще проветривать комнату и делать влажную уборку.

Конечно, со времени изобретения люстры Чижевского прошло много времени, и наука не стоит на месте. Нужно, чтобы воздух был таким, какой он в Природе. Униполярные ионизаторы и люстра Чижевского не могут решить эти проблемы, поэтому важно знать, что правильный ионизатор — всегда **биполярный**.

А вообще-то чем вы ближе к Природе, тем больше получаете отрицательных аэроионов без всяких приборов, тем здоровее становитесь.

* * *

В заключение этого раздела хочется отметить, что каждая из указанных систем дыхания достойна быть включенной в ежедневный оздоровительный комплекс. Главное же, необходимо продышаться свежим воздухом, в котором много отрицательных ионов, чтобы почувствовать обновление крови и облегчение дыхания. И еще необходимо помнить, что дыхательная гимнастика — всего лишь один из кирпичиков здоровья, и наиболее эффективно она действует в комплексе с другими методами оздоровления организма.

ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА

В связи с тем, что о перекиси водорода идет много споров, а официальная медицина не дает своего разрешения на более широкое ее применение, в том числе внутривенное введение, при лечении различных заболеваний, мы более подробно рассмотрим ее физиологическую роль как одного из резервных механизмов, играющего громадную роль в организме.

Природная роль перекиси водорода

Природа позаботилась, чтобы в нашем организме существовал защитный механизм, называемый иммунной системой. Ее клетки — лейкоциты и гранулоциты (разновидность лейкоцитов) — вырабатывают перекись водорода, которая при разложении образует атомарный кислород, без которого не происходит ни одна био- и энергетическая реакция. В то же время, являясь сильнейшим окислителем, она уничтожает любую патогенную микрофлору, будь то грибы, вирусы, бактерии. Не существуй этого механизма, все эти паразиты давно бы нас съели самым натуральным образом.

Дополнительно перекись водорода еще оказывает стимулирующее иммунную систему действие. Таким образом, перекись водорода — основной телохранитель нашего организма.

Кроме того, в большинстве клеток, прежде всего в клетках печени, находятся специальные органеллы, пероксисомы. Они участвуют в различных обменных процессах (синтез желчной кислоты, расщепление пуринов и аминокислот, а также окисление жирных кислот). Чтобы выполнить свои задачи, они сначала производят перекись водорода, но после «выполнения работы» снова ее разрушают.

Наряду с этим перекись водорода участвует также и в других процессах обмена веществ, таких как гормональная регуляция, регулирование уровня сахара в крови и выработка энергии в клетках организма.

Следует отметить, что 3/4 клеток иммунной системы находится в желудочно-кишечном тракте, а 1/4 — в подкожной клетчатке, где расположена лимфатическая система. Многие из вас знают, что клетка снабжается кровью, куда питание поступает из кишечной системы — этого сложного механизма по переработке и синтезу необходимых организму веществ, а также удалению отходов. Но мало кто знает: если кишечник загрязнен (что бывает практически у всех больных, да и не только), то загрязняется и кровь, а следовательно, и клетки всего организма. При этом клетки иммунной системы, «задыхаясь» в этой загрязненной среде, не только не могут избавить организм от недоокисленных токсических продуктов, но и произвести в необходимом количестве перекись водорода для защиты от патогенной микрофлоры. Так что же происходит в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ), от которого в полном смысле слова зависит вся наша жизнь?

Для того чтобы в целом проверить, как работает ЖКТ, существует простая проба:

примите 1–2 ст. ложки свекольного сока (пусть он предварительно отстоится 1,5–2 ч; если после этого урина 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.

Наш почти 30-летний опыт в народном целительстве позволяет сделать вывод, что организм — это совершенная саморегулирующаяся энергоинформационная система, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо, а запас прочности всегда больше любого повреждающего фактора. Основополагающей причиной практически всех заболеваний является нарушение в работе желудочно-кишечного тракта, ибо это сложное «производство» по дроблению, переработке, синтезу, всасыванию необходимых организму веществ и удалению продуктов метаболизма. И в каждом его цехе (рот, желудок и т. д.) процесс переработки пищи должен быть доведен до конца.

Итак, подытожим.

Желудочно-кишечный тракт — это место дислокации:

- 3/4 всех элементов иммунной системы, ответственной за «наведение порядка» в организме;
- более 20 собственных гормонов, от которых зависит работа всей гормональной системы;
- брюшного «мозга», регулирующего всю сложную работу ЖКТ и взаимосвязь с головным мозгом;
- более 500 видов микробов, перерабатывающих, синтезирующих биологически активные вещества и разрушающих вредные.

Таким образом, ЖКТ — своего рода корневая система, от функционального состояния которой зависит любой процесс, происходящий в организме.

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 начинает гнить, закисляется, что также является причиной заболеваний.
- *Нарушение работы ЖКТ* — это:
- ослабление иммунной, гормональной, ферментативной и других 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) и 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.

Не нормализовав режим питания, не очистив организм от шлаков, особенно толстый кишечник и печень, вылечить любое заболевание невозможно.

Благодаря очистке организма от шлаков и последующему разумному отношению к своему здоровью мы приводим все органы в резонанс с заложенной Природой частотой. Тем самым восстанавливается эндоэкологическое состояние, или, иначе: нарушенный баланс в энергоинформационных связях как внутри организма, так и с внешней средой. *Иного пути нет.*

Теперь поговорим непосредственно об этой удивительной особенности работы иммунной системы, заложенной в наш организм как

одно из сильнейших средств борьбы с различной патогенной средой, характер которой не имеет значения, — об образовании клетками иммунной системы, лейкоцитами и гранулоцитами (разновидность тех же лейкоцитов), озона, перекиси водорода.

В последнее время и у нас, и за рубежом увеличилось количество публикаций по использованию озона, ультрафиолетового облучения и, конечно, перекиси водорода. Материалы многих публикаций, а также конференций по этим вопросам показывают повторяемость конечных результатов, независимо от метода и вида болезни. Во всех указанных случаях главным лечебным фактором, по мнению авторов, является кислород, а механизм его действия сводится к его воздействию на саму болезнь. И особенно популярна сейчас так называемая озонотерапия, которой, как я уже отмечал, в чистом виде нет. Озон получается в результате ультрафиолетового излучения и электрического разряда в воздухе или кислороде. Исследования показали, что структура молекулы озона представляет собой равнобедренный треугольник с ядерным расстоянием α (00) = 1,26 ангстрема и углом при вершине 127°. Эти данные и заметная полярность молекулы озона (длина диполя 0,10Å) полностью исключают принимавшуюся ранее кольцевую структуру O_3, в которой все атомы кислорода были равноценны и двухвалентны.

Вместе с тем, если рассматривать любые соединения, куда входит кислород, молекулярный ион O_2 характеризуется ядерным расстоянием α (00) = 1,28 ангстрема, а сродство электрону нейтральной молекулы оценивается в 21 ккал/моль (*Касаткин В. И.*, 1945). Все перекиси могут считаться радикалами HO_2 или легко распадающейся на радикалы «надперекиси» водорода H-O-O-O-O-H. Существование нестойких HO_2 и H_2O_4 было показано *А. Н. Бахом* еще в 1897 г. Аналогичное строение имеют озоноиды. Сродство молекулы озона к электрону равно 77 ккал/моль, то есть примерно втрое больше, чем у молекулы кислорода. Этим самым объясняются более сильные окислительные свойства озона, чем кислорода.

Однако большое значение альфа, малые ядерные расстояния и наличие слабовыраженной полярности молекулы O_3 — все это говорит о ее электронной структуре по типу $\dot{\underset{\cdot}{O}} = \dot{\underset{\cdot}{O}} = \dot{\underset{\cdot}{O}}$ с четырехвалентным атомом кислорода в центре. Возникновение такой валентности требует использования двумя электронами высокого энергетического уровня 3S, что хорошо согласуется с эндотермичностью озона, и высокой активности атома и молекулы кислорода, образуемых при распаде озона.

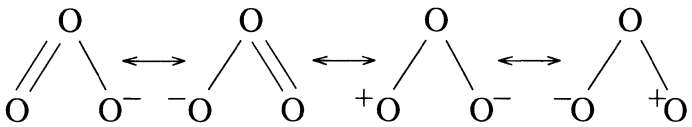
Считаем важным лишний раз подчеркнуть, что все три способа получения кислорода (ультрафиолетовое излучение, перекись

водорода, озон) имеют одну и ту же концовку — образование атомарного кислорода, который и является физиологическим стимулятором клеточных процессов, укрепляет иммунную систему, которая к тому же сама вырабатывает перекись водорода. Сам по себе озон — отравляющий газ, быстро распадающийся в жидкости и в воздухе, выделяющей при этом атомарный кислород с более высоким окислительно-восстановительным потенциалом (ОВП), который и является сильным окислителем, на чем основано лечение. Таким образом, сам озон до клеток никогда не доходит, он только обеспечивает организм более активным кислородом. При заболеваниях этот механизм нарушается, так как весь активный кислород расходуется на окисление токсинов и химических лекарств, из-за чего организм еще больше входит в гипоксическое состояние и поэтому не может избавиться от болезней.

При ультрафиолетовом облучении крови (в которой содержится кислород) происходят фотохимические реакции, аналогичные реакциям при обычном фотосинтезе, в результате чего образуется озон, который мгновенно распадается (как и перекись водорода в организме), в результате чего выделяется атомарный кислород, который, в свою очередь, усиливает действие молекулярного кислорода, также превращая его в атомарный.

Помимо этого, как показали исследования, наши клетки, так же как и все клетки растительного мира, работают на ультрафиолетовом излучении определенного спектра, который как раз мы и используем в своем аппарате «Гелиос-1». Таким образом, ультрафиолетовое облучение, предложенное нами, — это, с одной стороны, подкачка недостающей энергии организму, с другой — образование озона с дальнейшим образованием атомарного кислорода, которого всегда, особенно при заболеваниях, не хватает.

Молекулярное строение озона O_3 описывается четырьмя изотермическими формами:



Озон получают в результате УФО-излучения и электрического разряда:

$O_2 + O \leftrightarrow O_3 + 103{,}3$ кДж/моль.

Согласно структуре, озон вступает в реакцию как диполь и получается:

$O_3 + O \rightleftarrows 2O_2 + 390$ кДж/моль.

Суммарное уравнение синтеза озона из кислорода с вычетом промежуточного продукта (атомарного кислорода)

$3O_2 \rightleftarrows 2O_3 - 287{,}28$ кДж/моль.

Таким образом, тепловой эффект при образовании моля озона из кислорода составляет 287,28 : 2 = 143,64 кДж.

Человек определяет органами обоняния концентрацию озона в 0,01 мг/л, а в воздухе помещений, где работают люди, допустимо содержание озона 0,2 мг/м^3.

Физические данные молекулярного кислорода и озона

	O_2	O_3
Температура плавления	–219 °С	–250 °С
Температура кипения	–183 °С	–111 °С
Растворимость в воде	1 объем в 20 объемах воды при 0 и 3 объема при 20 °С	гораздо больше, чем кислорода

Как видно, активность озона гораздо выше.

Схема действия (распада, растворения) молекулярного кислорода и озона

Молекулярный кислород

O_2

↓

$2H_2O$

↓

$H_2O_2 + H_2(2H)$

↙ ↘

H_2O O

Озон

O_3

↙ ↘

O_2 O

↓

$2H_2O$

↓

$H_2O_2 + H_2(2H)$

↙ ↘

H_2O O

Как вы уже знаете, кислород и вода при определенном сочетании и температурном режиме миллионы лет тому назад сформировали среду, в которой родилась биологическая жизнь. Согласно *А. П. Виноградову*, 99,4% массы живого вещества состоит из следующих эле-

ментов: O_2 – 70%, С – 18%, Н – 10%, Са – 0,5%, К – 0,3%, Р – 0,07%. Хотя человечеству давно известна роль кислорода в Природе и для здоровья человека в том числе, но механизм его действия ведь до сих пор полностью не раскрыт. При разговоре о кислороде всегда речь идет о молекулярном кислороде, хотя источником жизни является атомарный кислород. Вся медицина и фармакология знают и строят свою деятельность на том, что без кислорода жизни нет. А почему и как это делает кислород, молекулы которого являются нейтральными, стараются умалчивать, так как никакие процессы в организме не происходят без переноса свободных электронов, ибо все они осуществляются на клеточном уровне, а это уже область биофизики. Мы с моим другом, биофизиком *И. И. Кондратьевым,* попытались восстановить статус кво атомарного кислорода, определить механизмы его действия в организме. Перекись водорода и озон — это попытка оказать помощь природному механизму, заложенному в организм, без чего он существовать просто не может.

Если это так, что в таком случае прикажете делать всей медицине и фармакологии, так как многотомные фолианты, описывающие болезни и набор химических лекарственных средств, просто будут не нужны, ибо все дело в достаточности снабжения клеток атомарным кислородом и вторым, не менее важным веществом, — водой. Вода — это самая энергоемкая жидкость, которая может максимально концентрировать энергию электронных волн, она содержит все виды атомарного кислорода, поэтому сама является лечебным средством. В воде содержится 89% кислорода, которому отдают все лавры. По этой причине я написал отдельную книгу о воде: «Вода — жизнь и здоровье. Мифы и реальность», в которой освещаются вопросы значения воды как средства, обеспечивающего клетки энергией, кислородом и необходимыми веществами и удаляющего продукты метаболизма. Особенно это относится к больным, ослабленным и пожилым людям, которые перестают ощущать потребность в воде, что само по себе уже является болезнью.

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 (например кальция — клеткам головного

мозга), и для 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. Перекись водорода образуется так, в том числе из гидроксида HO и пергидроксида HO_2:

$2H_2O + O_2 = 2H_2O_2^-$.

Разлагаясь, перекись водорода образует воду и атомарный кислород: $H_2O_2 = H_2O + \text{‘O’}$.

Однако на первой стадии разложения перекиси водорода выделяется атомарный кислород, который является «ударным» звеном кислорода во всех биохимических и энергетических процессах. Именно атомарный кислород определяет все необходимые жизненные параметры организма, а точнее, поддерживает иммунную систему на уровне комплексного управления всеми процессами для создания должного физиологического режима в организме, что и делает его здоровым. При сбое этого механизма, при недостатке кислорода, а его, как вы уже знаете, всегда не хватает, особенно при недостатке аллотропного (других видов, в частности, той же перекиси водорода) кислорода, и возникают различные заболевания, вплоть до гибели организма. В таких случаях хорошим подспорьем для восстановления баланса активного кислорода и стимуляции окислительных процессов и собственного его выделения и является перекись водорода — это чудодейственное средство, придуманное Природой в качестве защиты организма, даже когда мы ему чего-то недодаем или просто не задумываемся, как там внутри работает сложнейший механизм, обеспечивающий наше существование.

Следует сказать, что в биохимических, энергетических реакциях кислород в организме участвует в виде радикалов нескольких видов, так называемых свободных радикалов, у которых на орбите находится один неспаренный электрон; у атомарного кислорода — два, а у молекулярного — уже четыре. Помимо этого, их отличие заключается в том, что для образования свободных радикалов требуется гораздо меньше времени и энергии, несколько большей у атомарного и самой большой у молекулярного, и обозначаются они следующим образом:

Свободные радикалы — **O**'
Молекулярный кислород — $\mathbf{O_2}$
Атомарный кислород —'**O**'
Озон — $\mathbf{O_3}$

Несмотря на то что многие ученые (например, *О. Ю. Охлобыстин* «Жизнь и смерть химических идей», М., 1989), не понимая разницы в свойствах кислорода, который находится в свободных радикалах, молекулярном и атомарном кислороде, и несмотря на то что перекись водорода давно химически изучена и в том числе значение ее для организма, — вместе с тем отмечают, что «перекись водорода, действуя подобно свободным радикалам, вызывает в ДНК молодых животных те же изменения, что и старение». Однако известно, что свободные радикалы — это кислород с одним неспаренным электроном — довольно агрессивны и в норме занимаются «пожиранием» поврежденных, заболевших клеток, но «не брезгуют» и здоровыми.

Роль иммунной системы заключается также в том, чтобы следить за количеством свободных радикалов, ибо чем их больше, тем более вероятно возникновение различных болезней. Исследования, например, показали, что в раковых или облученных клетках свободных радикалов в несколько раз больше, чем в здоровых. Так вот, именно клетки иммунной системы, к которым принадлежат лимфоциты и гранулоциты, и занимаются уничтожением лишних свободных радикалов.

Роль свободных радикалов в нарушении всех жизненных функций организма достаточно доказана. С возрастом эти функции угасают, а концентрация свободных радикалов увеличивается, чему способствуют также такие факторы, как стресс, облучение (не это ли является причиной образования метастазов при онкозаболеваниях, как после облучения, так и после операционного вмешательства?), хронические болезни, различные токсины, резкие колебания температуры и т. д. В связи с этим возрастает роль антиоксидантов, которые как раз и являются «ловушками» свободных радикалов.

Таким образом, надо понимать, что свободные радикалы, содержащие кислород, по своему действию отличаются от молекулярного и атомарного кислорода.

Американский исследователь *Шлегель* неопровержимо доказал, что перекись водорода служит источником атомарного кислорода. Для этого он поместил определенное количество микроорганизмов в 100%-ную азотную кислоту, куда была добавлена перекись водорода, микроорганизмы не только не погибли, но и вели себя как в естественных условиях.

В химическом плане механизм работы атомарного кислорода в организме не так прост. Указанные реакции происходят с различными скоростями и количеством выделяемого тепла. И все эти реакции идут в клетке через образование перекисных соединений, атомарного и молекулярного кислорода и свободных радикалов, с выделением энергии в виде тепла для поддержания температуры тела 36,6 °С, «наведением порядка» и регулированием деления клеток, а также созданием энергоинформационного поля (биополя). Образно говоря, каждая клетка представляет собой «атомный реактор», дающий энергию клеточным процессам и жизнь всему организму.

Как же нормализовать обмен веществ в организме и что нужно для этого делать? Вероятно, чтобы отличить человека от всего животного мира, Всевышний дал ему определенные преимущества, создав по «Своему образу и подобию», поставив вертикально и тем самым как бы возвысив его над Природой.

С другой стороны, человек испытывает определенные трудности, ибо, имея две точки опоры, он должен постоянно напрягать мышечную и сердечно-сосудистую системы для поддержания организма в нормальном состоянии. Как вы знаете, все животные, имея четыре, а сороконожки даже больше, точки опоры, как правило, не знакомы с тем же остеохондрозом. Посмотрите, что получается. Человек, в отличие от всего животного мира, где сразу после рождения начинают ходить, плавать, год–полтора вначале ползает, затем постепенно становится на ноги, правда, в дальнейшем треть своей жизни проводит все же в горизонтальном положении. Если в детстве и в молодые годы человек много двигается, бегает, то с возрастом его пыл угасает, подвижность утрачивается, мышцы ослабевают и не могут уже удерживать тело в вертикальном положении, он заболевает. Почему так происходит?

Если вдуматься, то даже врачи не знают, где находится действительное сердце человека. Ведь сердце — это своего рода ресивер, распределительный бачок, перекачивающий кровь в артерии. Дренажная система человека (артерии, вены, капилляры), которая обеспечивает клетки всем необходимым для нормальной работы и удаляет шлаки, должна постоянно работать, то есть перекачивать жидкости. В отличие от технических насосов, в действии которых нет замкнутого круга, у человека артерии с венами соединены с двух концов: один к сердцу, а второй к капиллярам. Получается, что насосом, перекачивающим кровь, является не сердце, а капилляры.

Более ста лет тому назад русские ученые *И. Щелков* и *Т. Заллер* сделали открытие, что при работе в скелетных мышцах кровообращение

усиливается в 60–80 раз, в то время как, например, в мозгу и желудочно-кишечном тракте только в 8–10 раз. Столь большая потребность мышцы в крови стала расцениваться как нагрузка на сердце. Из законов физики известно, что излишняя нагрузка, например, на двигатель, приводит к его быстрому изнашиванию. Отсюда делали вывод: при заболеваниях сердца, сосудов необходим охранительный режим. Вместе с тем, как показала практика, те больные, которые не придерживались режима ограничения двигательной активности, быстрее восстанавливали свое здоровье. В чем тут дело?

В настоящее время доказано, что скелетные мышцы состоят из мышечных волокон, которые сокращаются с определенной частотой, воздействуя на расположенные рядом сосуды, в частности на конечные их разветвления — капилляры, как раз и являющиеся действительным насосом на стыке между сердцем и венами и работающие в 2–3 раза сильнее, чем само сердце. А так как мышц в организме человека более пятисот, то всасывательно-нагнетательная функция их огромна, вот почему капилляры названы ***периферическим сердцем.***

Включая в активную работу мышцы, периферическое сердце (ПС) одновременно заставляет работать и мозг. У животных, которые подвергались физическим нагрузкам, в мозгу наблюдалась более развитая сеть кровеносных сосудов и более густая нервная система, чем у находившихся в состоянии обездвиженности. Электрофизиологические исследования пожилых людей подтвердили, что у занимающихся спортом, бегом трусцой, активность волн мозга аналогична активности людей молодого возраста. Иными словами, физическая тренировка оздоровляет не только тело, но и мозг. Это лишний раз служит доказательством взаимосвязи и взаимозависимости всех органов и систем организма. В этом-то и кроются неограниченные возможности на пути не только профилактики, но и лечения заболеваний.

Так, например, профессор *А. И. Аринчин* провел изумительный по своей простоте опыт: он изолировал икроножную мышцу от организма, замкнув ее в искусственный круг кровообращения, где она проталкивала кровь. Было доказано, что если сердце способно нагнетать кровь с давлением 120 мм рт. ст., то мышца способна это делать с давлением 200–250 мм рт. ст. и даже больше. Самое главное, что независимо от возраста состояние мышечной ткани поддается тренировке, только нужна постепенность.

Как уже говорилось, одной из важных причин, усугубляющих развитие заболеваний, является ограничение движений, покой, рекомендуемые врачами пациентам во время лечения, на фоне приема

синтетических лекарственных средств. Оказывается, как правильно говорил *Н. М. Амосов*, больному организму движений нужно больше, чем здоровому, в десятки раз. Особенно это важно при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Тренировка мышц, связок — это не только помощь сердцу, но и органам, позвонкам, сочленениям, которые при этом берут часть функций на себя, предохраняя организм от чрезмерных статических и динамических нагрузок и резких движений. При физических упражнениях происходит массаж мышц, что не только улучшает их кровообращение, но, что особенно важно, питает кости, так как последние не имеют своих сосудов, а, следовательно, за счет этого они дольше не теряют упругости и не стареют, и получается, что они лечат сами себя.

Надо знать, что при движении с поверхности суставов слущивается эпителий, перетираются мочекислые отложения, превращаясь в смазку, нормализующую работу суставов. Здесь как нигде подтверждается основной принцип жизни: функция рождает орган. Только не надо лениться, ибо в движении — ваше здоровье. Замечено, что чем слабее мышцы, тем тяжелее переносятся даже стрессовые ситуации. Состояние удрученности, например, может отрицательно влиять на подлопаточную мышцу, из-за чего, когда такой человек идет, у него опущены плечи, сутулится спина; она имеет энергетическую связь с меридианом сердца и через него с самим сердцем. Только от состояния этой мышцы (слабо развита, не тренирована и т. п.) могут возникнуть проблемы с сердцем. Чем больше тренированность мышц, а следовательно, и капилляров, этого периферического сердца, тем больше снижается нагрузка на сердце, тем скорее восстанавливается его функция. Прием перекиси водорода улучшает работу капилляров и сердца.

Роль ультрафиолетовых лучей для живых существ

В поисках ответа на вопрос о пусковом механизме энергетических процессов мы остановились на ультрафиолетовом свете, электромагнитное излучение которого лежит в основе спонтанного митогенетического излучения (*А. Гурвич*). При работе или отмирании клеток часть освобожденной энергии поглощается новыми клетками, другая — стимулирует процессы метаболизма, что и создает спонтанную биоэлектрическую активность соответствующего органа. При этом клетки каждого органа имеют свой спектр, набор частот, заданный

ритмами Солнца еще в процессе эмбрионального развития человека. На этих частотах (волновых процессах) и происходят взаимозависимые электромагнитные колебания, создавая энергоинформационное поле вокруг клетки, органа, а затем всего тела, называемое «аурой» (биополе). Но ведь указанные процессы невозможны без кислорода.

Что же происходит при этом? Известно, что благодаря живительной силе солнечного света происходят явления фотосинтеза, в котором принимает участие только незначительная часть его спектра. Энергия Солнца, достигающая поверхности Земли, содержит целый спектр световых лучей, отличающихся разной длиной волны: инфракрасные (780–1100 нм), видимые (380–780 нм) и ультрафиолетовые (200–380 нм). Учитывая особенности биологического действия световых лучше, УФ-излучения, в свою очередь, делят на три спектральные области:

УФ «А» длиной волны от 320 до 380 нм;

УФ «В» длиной волны от 280 до 320 нм;

УФ «С» длиной волны от 200 до 280 нм.

Излучение УФ в области «А» слабо по активности, но вместе с тем благотворно влияет на протекание живительных процессов у живых организмов. УФ-излучение в области «В» более активно, чем УФ «А», и может вызывать даже мутационные изменения, которые, например, у растений (да и не только), могут существенно активизировать их рост, улучшать качество и продуктивность. Но наиболее активным является излучение в области «С», что уже, в зависимости от времени и дозы излучения, может приводить к резким мутационным изменениям в живых организмах.

Вот почему коротковолновая часть спектра УФ ниже 293 нм и вся область УФ «С» полностью поглощается слоем атмосферного озона, водяными парами и другими частицами и не достигает поверхности Земли. Та же часть УФ-излучения, которая выше 294 нм в общем излучении Солнца, которая достигает поверхности Земли, составляет не более 5%. И хотя УФ в области «С» полностью отсутствует в составе солнечного спектра, достигающего Земли (незначительное его количество бывает во время восхода и захода Солнца, отчего это время самое благодатное для загара), его роль в жизни организмов огромна. Недостаток УФ «С» вызывает нарушение обмена веществ, ослабление защитных сил организма и возникновение различных заболеваний. Недаром, излучение в области «С» называют «витацидным», так как оно обладает сильным бактерицидным действием.

Многолетними исследованиями было установлено, что наиболее физиологичным для организма является УФ «С» в узких пределах 256–258 нм. Однако при работе с этим спектром частот было обнаружено, что он вызывает существенные сдвиги в гематологических и биохимических процессах, вплоть до патологических. Стали экспериментировать дальше и поняли, что для получения должного физиологического эффекта необходим весь спектр УФ в области «С», но наибольшая его величина должна находиться в пределах 256–258 нм и составлять 80%, а остальной спектр ниже и выше указанного.

Удивительно, что наши данные, приводимые в 1960–70-х гг., совпали с данными физиков *Е. Вартановой* и *В. Ипполитова* (Алма-Ата, 1985), доказавших, что даже наша мысль излучается в УФ-спектре в области «С» (256–259 нм). В результате длительных экспериментальных и клинических исследований было создано устройство для УФ-облучения биологических жидкостей (кровь, плазма, лимфа, молоко, вода) — «Гелиос-1», в разработке которого принимали участие *И. И. Кондратьев* и *В. А. Ильин.*

Резервные возможности организма огромны, только мы не умеет ими пользоваться, не подвергаем их постоянной тренировке, чтобы они всегда были в боевой готовности. Ультрафиолетовое облучение подстегивает «дремлющую» иммунную систему, в частности, лимфоциты, лейкоциты, гранулоциты, которые как раз вырабатывают перекись водорода и уничтожают патологические клетки (явление фагоцитоза). Количество наших защитников увеличивается в 2–3 раза, существенно усиливается ферментативная активность и секреция гормонов, рассасываются тромбы, значительно улучшается микроциркуляция крови, возрастает интенсивность биохимических и энергетических процессов.

У больных и пожилых людей наблюдается повышение свертываемости крови из-за образования ассоциатов — гроздьев эритроцитов, да и других элементов крови, которые при ослаблении объединяются (слипаются) друг с другом, из-за чего величина их становится больше и они не могут проникнуть через мембрану клеток. При использовании ультрафиолетового облучения эти ассоциаты разрушаются, что не только улучшает текучесть крови, но и увеличивает способность эритроцитов захватывать кислород, без которого клетки задыхаются, находясь в состоянии постоянного кислородного голода, то есть болезни. Нелишне напомнить, что раковые клетки образуются как раз в бескислородной среде.

Улучшение всех биохимических и энергетических показателей способствует тому, что организм сам начинает справляться с патологическими процессами, происходящими в нем. Вот почему использование ультрафиолетового облучения крови в выбранном нами диапазоне так эффективно практически при любых заболеваниях. Фактически квантовая терапия ультрафиолетовым светом не является средством лечения какого-либо конкретного заболевания, она физиологически стимулирует главные жизненные функции организма, которые улучшают метаболические процессы, повышают энергетический уровень естественных механизмов регуляции и самозащиты, то есть с помощью этой терапии иммунная система начинает работать в том режиме, который заложен в нее Природой. Надо только еще приложить комплекс мероприятий, включающих очистку организма от шлаков, вести здоровый образ жизни и постоянно тренировать свое тело к умеренным физическим нагрузкам, использовать природные факторы: воздух, воду и т. п., закаливающие не только тело, но и душу.

В связи со сказанным очевидна универсальность предлагаемого метода ультрафиолетового облучения, широта и многообразие корректируемых клинических проявлений, отсутствие каких-либо осложнений, а также наличие эффекта при необратимых процессах или утраченных функциях. В частности, использование разработанных приборов в Афганистане для лечения больных вирусным гепатитом, при раневых инфекциях, сепсисе, гангренах, травматическом шоке и др. показало, что равных по эффективности методов нет.

Разработанный нами прибор «Гелиос-1» посредством ультрафиолетового облучения производит частотно-резонансную подпитку организма, приводя к норме нарушенный энергетический потенциал клетки, процессы метаболизма, иммунорезистентность. Благодаря активизации естественных энергетических механизмов организма, дальше он уже сам наводит у себя порядок. Ведь если взять тот же СПИД, то реакция на ВИЧ-инфекцию не является специфической, о чем многие врачи уже знали, и сам вирус еще никто не видел, ибо он не один, а представлен несколькими вариантами (своего рода «гроздья» вирусов). Последнее крайне затрудняет диагностику — ошибка более чем вероятна, не говоря уже о лечении, которое не дает никакого эффекта, кроме отрицательного результата.

Повторяю, что главным фактором возникновения любого заболевания является нарушение в работе сосудистой системы и иммунитета, защитные функции которых должны быть сильнее любого повреждающего фактора, любого вируса. На фоне экологической,

экономической, социальной напряженности, когда организм сам по себе испытывает сильнейшие стрессы, связанные с выживанием, возникновение различных заболеваний или появление новых, еще не известных — проблема завтрашнего дня. Любое нарушение (заболевание) в организме сводится к иммунодефициту, что еще в 80-х годах прошедшего века отметила Всемирная организация здравоохранения: вирусный гепатит, хронические болезни, аллергические проявления, бронхиальная астма, бесплодие, СПИД и др.

Кроме того, в числе достоинств прибора следующие:

- использование минимального количества переливаемой крови (вместо 300–500 мл всего 10–30 мл), чего вполне достаточно для запуска естественных механизмов иммунной и энергетической систем организма;
- облучение жидкости проходит по всей окружности трубки, а не односторонне, как в других приборах, что обеспечивает высокую (до 80%) степень облучения крови, что повышает эффективность облучения на 1,5–2 порядка;
- использование одноразовой стандартной системы для переливания крови; портативный размер прибора позволяет проводить УФО практически в любых условиях.

Итак, ультрафиолетовое облучение крови оказывает противовоспалительное, обезболивающее, противоотечное, регенеративное, иммунокорригирующее, десенсибилизирующее, антитромботическое, общеукрепляющее и оздоровительное действие на организм, а также действие, влияющее на текучесть крови, повышающее половую потенцию, — то есть в целом ультрафиолетовое облучение крови в выбранном физиологическом спектре УФ-излучения, области «С», способствует общему оздоровлению и омоложению организма.

Использование ультрафиолетового облучения крови в предлагаемом нами устройстве обосновано тем, что благодаря фотохимическим и энергетическим реакциям в облученной крови, в которой есть кислород, образуется озон, который мгновенно распадается, как при распаде перекиси водорода, на воду и атомарный активный кислород, который, в свою очередь, усиливает действие молекулярного кислорода, вдыхаемого из атмосферного воздуха. Видите, как все физиологично сошлось в организме, и все вместе взятое и есть те резервные возможности, которые заложила Природа в наш организм и которые только разумно надо все время поддерживать с помощью рекомендаций, данных в книге.

Сопоставляя данные, полученные при лечении с помощью перекиси водорода и УФ-облучения крови, мы пришли к выводу, что в основе эффекта УФ-облучения крови также лежит атомарный кислород за счет вводимой энергии УФ-лучей в физиологическом диапазоне частот через образование озона.

Атомарный кислород является тем лечебным фактором, который действует при использовании прибора «Гелиос-1».

Отсюда следует вывод: перекись водорода и УФ-облучение крови в предложенном нами приборе — есть *разновидность одного и того же метода лечения атомарным кислородом.* При этом правильная дозировка в различных ситуациях обеспечивает безопасность такого лечения при любых заболеваний без использования синтетических лекарственных средств, которые, как правило, снижают иммунитет после первых признаков облегчения.

Осталось только соединить эти способы лечения: один день — H_2O_2 (но не более 0,1–0,15%), другой день — УФО.

Учитывая, что большие дозы перекиси водорода могут вызвать нежелательные реакции, представляется целесообразным внутривенно вводить ее через УФ-прибор: перекись водорода, быстро разлагающаяся на свету, еще быстрее разлагается при облучении УФ-лучами. В вену поступает уже вода и атомарный кислород, что также позволяет в тяжелых случаях вводить большие дозы атомарного кислорода, избегая вредного воздействия H_2O_2 высокой концентрации, и сделать эту процедуру совершенно безопасной.

Как видно из изложенного, разработанный нами прибор для ультрафиолетового облучения крови имеет существенные преимущества перед аналогичными устройствами.

Учитывая, что без ультрафиолетового спектра в области «С» не может существовать ни человек, ни животное, ни растение, одновременно шла разработка приборов и машин не только для использования в медицинской практике, но и для ветеринарии и сельского хозяйства. Были разработаны инструкции, приборы, машины, о которых были не только осведомлены все, казалось бы, заинтересованные ведомства, но и были представлены убедительные доказательства их эффективности (например, «Гелиос-1» успешно проходил клинические испытания в ведущих клиниках страны), но применение всего этого в нашей стране оказалось ненужным. И знаете почему?

Я облегчу вам ответ: да потому, что эти приборы и машины «перекроют кислород» многим предприятиям по выпуску синтетических лекарственных средств, минеральных удобрений и пр. Например,

ультрафиолетовое облучение растений (которое им необходимо так же, как людям и животным) практически исключает использование минеральных удобрений при одновременном повышении урожайности любых культур почти в 1,5 раза и оздоровлении (рекультивации) земли.

Если говорить о медицине, то в Министерстве здравоохранения Российской Федерации имеется вся необходимая документация для серийного выпуска приборов «Гелиос-1», но выполненная еще в прежнем СССР, теперь же требуется ее повторить, но под эгидой нового государства — России. И не надо новых ассигнований, исследований, затрат времени и сил. Надо просто дать указание и начать внедрение, так как нужны они в каждой поликлинике, больнице. Но ничего, к сожалению, не меняется: Минздраву России это тоже не нужно. Вот почему изобретатели ранее постоянно предлагали создать при Минздраве независимое подразделение, которое занималось бы внедрением в медицинскую практику перспективных разработок, а его как не было, так, похоже, и не будет в ближайшем будущем.

Лечебные свойства перекиси водорода

Природа мудро поступила, дав организму все для того, чтобы он нормально функционировал как самодостаточная, саморегулирующая система. Одной из главных составляющих этой системы является способность образования клетками иммунной системы (лейкоцитами и гранулоцитами) из молекулярного кислорода и воды — *перекиси водорода.* Перекись водорода, в свою очередь, распадается на *воду и атомарный кислород,* что является мощным оружием борьбы с любыми патогенными «врагами», будь то вирусы, бактерии, грибы или любые другие паразитарные инфекции. Так как при этом выделяется необходимый клеткам активный кислород, то одновременно устраняется явление гликолиза, возникающего при недостатке кислорода, от чего страдают все биохимические и энергетические реакции организма, а в первую очередь — митохондрии, которые перестают вырабатывать необходимую клеткам энергию. Митохондрии играют огромную роль в жизнедеятельности не только клетки, но и всего организма. Выше уже говорилось, что раковые клетки могут жить только в бескислородной среде, то есть при гликолизе, даже в условиях отсутствия многих макро- и микроэлементов. Нобелевский лауреат *О. Варбург* говорил об этом еще в начале прошлого века. Так вот, если митохондрии не получают необходимых для нормальной жизнедеятельности элементов, то они переходят на бескислородный

режим работы, в результате чего нарушается дыхание клетки и, соответственно, процесс образования новых и уничтожения отживших и патологических клеток.

Одной из главных функций организма является поддержание электролитного баланса, то есть гомеостаза, или кислотно-щелочного равновесия. Любое отклонение в этом равновесии свидетельствует о наличии в организме воспалительной реакции, что и происходит при недостатке кислорода в клетках и в первую очередь сказывается на митохондриях — этих маленьких электростанциях. Еще раз напомню, что речь идет не о том молекулярном кислороде, который поступает в наш организм с воздухом, а о кислороде, получаемом в организме из перекиси водорода, атомарном, который, являясь сильным антиоксидантом, не только восстанавливает работу клеток, но и, окисляя недоокисленные вещества, устраняет в клетке все, что мешает ей нормально работать.

Если бы клетки иммунной системы, ее клетки-киллеры (лейкоциты и гранулоциты) не производили перекись водорода, наша жизнь вообще была бы невозможна. Вот почему перекись водорода в организме всегда должна присутствовать в достаточном количестве, чего, к сожалению, по многим причинам не случается. Как заявляют, например, доктора *Флетчер* и *Маален*, у больных лейкозом образование перекиси водорода уменьшено на 70%, и пока не будет восстановлен ее уровень, вылечить такого больного практически нельзя.

Что же происходит в организме при образовании перекиси водорода? Следует сказать, что формула распада перекиси водорода на воду и кислород не отражает всей сущности процесса, так как при распаде одной молекулы перекиси водорода образуется один атом атомарного кислорода:

$H_2O_2 = H_2O + O + 23$ ккал.

При распаде двух молекул перекиси водорода образуются два атома кислорода, которые объединяются в молекулу кислорода:

$2H_2O_2 = 2H_2O + O_2 + 47$ ккал.

Но вероятность образования из перекиси водорода молекул кислорода довольно низкая, так как за счет высокой активности атомарного кислорода он в первую очередь используется для нормализации окислительно-восстановительных реакций органических радикалов, требующих меньших энергий, чем для образования молекул кислорода. Указанные реакции происходят одновременно, но с разными энергиями и, соответственно, скоростями, не совпадающими по времени и условиям. Таким образом, в указанных реакциях происходит более сложный равновесный процесс получения молекулярного и

атомарного кислорода, который и играет главенствующую роль в окислительно-восстановительных процессах, и нарушение его образования приводит к заболеваниям, характер которых не имеет значения, о чем уже упоминалось выше. При этом наблюдается определенная взаимозависимость: активность молекулярного кислорода тем выше, чем больше концентрация атомарного кислорода, и наоборот.

Например, в сосновом бору наблюдается высокая концентрация не только молекулярного, но и атомарного кислорода, который образуется из быстроразлагающегося озона, запах которого мы даже ощущаем. Следовательно, пусковым механизмом биоэнергетических реакций, происходящих в организме за счет электронных перестроек, является атомарный кислород, образующийся из перекиси водорода.

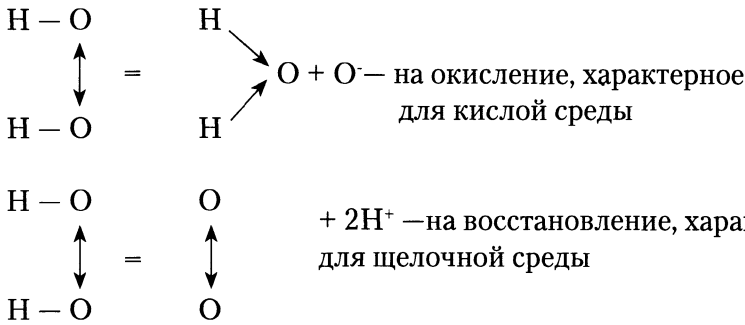
Сущность дыхания заключается в соединении углерода и водорода органики с кислородом воздуха. В химическом отношении этот процесс одинаков как для животных, так и для растений, причем растения в 20 раз больше выделяют кислорода, чем поглощают. Поэтому в атмосфере и поддерживается необходимое для человека количество кислорода. И все эти реакции идут в следующем порядке: молекулярный кислород — озон — перекись водорода — атомарный кислород с выделением энергии для поддержания температуры тела 36,6 °С и создания биополевой оболочки — ауры (служащей также энергетической подпиткой организма из окружающей среды) и процесса деления новых клеток и уничтожения старых. Образно говоря, каждая клетка — это своего рода атомный реактор, дающий энергию клеточным процессам и жизнь всему организму. Не в том ли загадка гения Курчатова, что он скопировал процесс, протекающий в организме, для создания атомного реактора, где предусмотрел использование в виде стержней углерода, снижение концентрации которого в организме вызывает мутации клеток и неуправляемый их рост, остановить который можно только за счет восстановления равновесного процесса между образованием кислорода — углерода? Вот почему так важно нормальное соотношение углекислого газа и кислорода, ведь его нарушение приводит, как правило, к патологическим изменениям в работе клеток.

Понимание сущности этих процессов является базовым для использования перекиси водорода при лечении различных заболеваний. Вводя в организм недостающую перекись водорода, мы вводим дополнительное «горючее», стимулирующее атомарные процессы, происходящие в клетке, побуждая их к началу работы и защите от

различных повреждающих факторов. В Природе много источников образования атомарного кислорода: человек хорошо себя чувствует в лесу, возле бурлящего водопада, под люстрой Чижевского, в кислородных ваннах, при ультрафиолетовом облучении — за счет прямого образования из озона атомарного кислорода.

При сбое этого механизма, то есть недостатке кислорода, о чем уже неоднократно говорилось, возникают различные болезни, вплоть до гибели организма. Вот тогда для восстановления баланса кислорода, стимуляции окислительных процессов и активизации собственного атомарного кислорода и нужно использовать перекись водорода.

При введении перекиси водорода перорально (через рот) или внутривенно (в биологически рекомендуемых дозах) окислительный ее распад происходит по следующей схеме:



Структурная формула перекиси водорода H–O–O–H показывает, что два атома кислорода непосредственно соединены друг с другом и связь эта неустойчива. Например, чистая перекись водорода способна разлагаться на воду и кислород со взрывом, отчего она используется в медицине в разбавленных водных растворах. Перекись водорода, как сказано выше, обладает слабовыраженными кислотными свойствами, на чем и основана ее окислительная функция в кислой среде, а восстановительная — в щелочной, то есть та, которая наблюдается в зашлакованном организме.

Активность атомарного кислорода очень высока, и он в первую очередь окисляет атомы элементов, не свойственных данному организму. Вся патогенная флора как огня боится встречи с таким кислородом, так как практически она возникает при его дефиците.

Главное же назначение атомарного кислорода — это коррекция резонансной частоты каждой клетки, развитие новых, подавление старых и больных.

Такой механизм действия перекиси водорода подтверждается практикой.

Больная Н., 40 лет, заболела ***раком груди с обширными метастазами.*** *В операции было отказано, после этого уехала в деревню в Сибирь, где был кедровый лес. Прожила там 6 месяцев, вернулась в полном здравии.*

Молодой человек, 16 лет, пришел из школы и за ужином заснул. ***Спал 3 месяца.*** *Отец, заведующий реанимацией в Волгограде, за помощью обращался во все инстанции, вплоть до Москвы. Разбудить сына никто не мог.*

Сделали одну за другой две процедуры ультрафиолетового облучения крови с помощью сконструированного нами прибора «Гелиос-1». На следующий день молодой человек проснулся, вначале узнал сестру, затем мать, потом окончательно пришел в себя.

Больной К., 83 года, ***раковая опухоль (с яйцо) на правом виске*** *постоянно кровоточила. Проводимые врачами мероприятия были безрезультатными, и в дальнейшем они отказались что-либо делать. Решено было накладывать на рану тампоны, смоченные вначале 15%-ной, а затем 30%-ной перекисью водорода. Через неделю кровотечение прекратилось, 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 удалена опухоль, с которой они не могли справиться.*

В книге *У. Дугласа* «Целительные свойства перекиси водорода» приводится перечень заболеваний, относящихся к иммунодефицитным состояниям (ревматоидный артрит, красная волчанка, аллергические расстройства и т. п.), которые практически все излечиваются от приема перекиси водорода, особенно при внутривенном введении.

Между прочим, пытливые умы используют перекись водорода в качестве лечебного средства при самых различных заболеваниях уже около 200 лет.

И хотя успешное применение перекиси водорода в виде внутривенного вливания было проведено во Франции врачом *Нистеном* в 1811 г., о чем сообщили в журнале «Ланцет» доктора *Терклифф* и *Стеббинг*, которые также использовали H_2O_2 для внутривенного вливания при разных состояниях и получили достаточно хороший терапевтический эффект, — до настоящего времени она широкого применения не нашла из-за своей простоты и дешевизны. Конечно, использование перекиси водорода приведет к подрыву громадной индустрии по созданию и выпуску синтетических лекарственных средств, приносящих огромный доход, правда, к сожалению, за счет ухудшения здоровья тех, кто их принимает.

Дело в том, что медицина является одной из самых консервативных наук, не замечающей того вреда, который совершают узкие специалисты. Конечно, без них нельзя: они знают все тонкости того или иного органа, системы; но вот что плохо: они забывают, что все в организме взаимосвязано и взаимозависимо. Как оправдывается работа врача патологоанатомом? Боли купировались болеутоляющими средствами, воспаление было — давали противовоспалительные средства, организм больного был слаб — давали витамины. Посему претензий к врачу нет. А больной умер от недостатка воды в организме, его зашлакованности и кислородного голодания — понять это у врачей не хватило ума. А как понять: их никто этому не учил. Но это не оправдание для врачей, допустивших смерть больного: мы все учились, но вот главное — учиться дальше перестали и думать самостоятельно разучились, а осуществляя свою врачебную практику по «накатанной» схеме, за их последствия никакой ответственности врачи не несут.

Но жизнь вносит свои коррективы, и находятся люди, которые, видя нерезультативность проводимого лечения, начинают сомневаться в этих догматах: они не разучились самостоятельно думать и искать причины болезней, устраняя которые добиваются действительного выздоровления больных, а не сомнительного залатывания их симптоматическими лекарственными средствами. Как это делает профессор *В. А. Ситников*, зав. кафедрой факультетской хирургии Ижевской медицинской академии, о котором я уже упоминал. Он подготовил и издал такое информационное письмо, которое я решил привести полностью. Так как многие врачи этого не знают, а официальная медицина, я имею в виду Фармакологический комитет и само Министерство здравоохранения, все те, от кого зависит утверждение этой методики для всей медицины, еще долго не дадут разрешения, потому как это «перекроет кислород» существующей системе, наживающейся на «здоровье» больных. Системе, которую один мой пациент назвал системой «здравозахоронения».

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УР

ИЖЕВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
Кафедра факультетской хирургии

Республиканский центр активной
хирургической иммунокоррекции
I-я Республиканская клиническая больница

Применение внутрисосудистого введения низко концентрированных растворов перекиси водорода в клинической практике

(Информационное письмо)
Ижевск 2002

УДК 616.74-002.3-085.31:546.215
ББК 54.5
П 764

Информационное письмо разработано и составлено сотрудниками кафедры факультетской хирургии Ижевской государственной медицинской академии: зав. кафедрой факультетской хирургии профессором В. А. Ситниковым, профессором кафедры факультетской хирургии С. Н. Стяжкиной, аспирантом кафедры факультетской хирургии Р. Х. Муллахметовым. В подготовке материала для информационного письма использованы литературные данные (отечественные и зарубежные источники) по применению внутрисосудистого введения низко концентрированных растворов перекиси водорода и клинический опыт применения этого метода, накопленный на базе РЦАХИ и отделений I РКБ.

Информационное письмо предназначено для практических врачей различных специальностей. Может быть использовано в процессе обучения студентов старших курсов медицинских вузов, клинических интернов, ординаторов, аспирантов и курсантов факультета последипломной подготовки врачей.

Рецензенты: зав. кафедрой общей хирургии ИГМА, д. м. н., доцент В. П. Пушкарев, зав. курсом и руководитель центра сердечно-сосудистой хирургии ИГМА и РККД, доцент А. А. Киршин.

Информационное письмо утверждено к изданию Ученым советом педиатрического факультета ИГМА от 18.09.2002 г.

Введение

Перекись водорода (H_2O_2) относится к ряду веществ, которые называются собирательным термином активные метаболиты кислорода (АМК), и является сильным окислителем (Клюбин И. В., 1996). Ее издавна применяли в качестве дезинфицирующего и дезодорирующего средства для промываний и полосканий при стоматите, ангине, гинекологических заболеваниях, для лечения гнойных ран, газовой гангрены (Опокин А. А., 1931; Мельников А. В. и др., 1945) и даже для лечения пневмонии (Oliver T. H., Murphy D. V.). В последние годы более глубокое изучение свойств перекиси водорода позволило обосновать ее внутрисосудистое введение в виде низко концентрированных растворов. Доказана эффективность применения данного метода в лечении онкологических заболеваний (Бондарь Г. В. и соавт., 1986), облитерирующего атеросклероза сосудов нижних конечностей (Арсеньева И. В., 1987; Ардимов Д. А., 1990), лучевой болезни, в лечении вялотекущих ран и хронических язв кожных покровов (Гуревич А. А. и соавт., 1966; Bradly B. E. et all., 1965).

Механизмы действия низко концентрированных растворов перекиси водорода при внутрисосудистом введении

Эндогенная перекись водорода вырабатывается в организме человека за счет активации локализованной в плазматической мембране НАДФН (никотинамидаденин-динуклеотидфосфат) оксидазы, что позволяет обеспечить неспецифическую защиту организма от инфекции. Экзогенно введенная перекись водорода подвергается воздействию фермента каталазы, которая расщепляет ее на атомарный (активный) кислород и воду. В связи с этим возникает насыщение крови и, соответственно, тканей кислородом — оксигенирующий эффект (Rogers L. S. et all., 1965). Так как в основе любого болевого синдрома центральным звеном патогенеза является местная ишемия тканей, то введение перекиси водорода обладает выраженным обезболивающим эффектом (Farr J., 1991; 1996). Перекись водорода, как и гипохлорит натрия, являясь источником атомарного кислорода, обладает дезинтоксикационным эффектом, моделируя функцию монооксигеназ печени (Farr J., 1991; 1996). Путем окисления из организма выводятся азотистые шлаки (мочевина, креатинин, аммиак) и другие метаболические токсические вещества, которые образуются при ишемии, отравлениях, деструктивно-гнойных процессах, ожоговой болезни, печеночно-почечной недостаточности. Перекись водорода обладает самостоятельным бактерицидным действием в отношении практически всех видов патогенной микрофлоры — простейшие, вирусы, грибки, бактерии (Bredly B. E. et all., 1964; Finney J. W. et all., 1996).

Под действием перекиси водорода определенная часть Т- и В-лимфоцитов погибает. Однако уже через 24 часа количество клеток иммунной системы возрастает на 20–35% за счет повышенного образования новых клеток, в результате чего происходит активная иммунная стимуляция (Finney J. W. et all., 1967; Farr J., 1996).

Воздействие перекиси водорода на обмен веществ и физиологические процессы

Введение в организм перекиси водорода способно вызывать разнообразные физиологические реакции, описанные в специальной литературе. Ниже дается приблизительная классификация этих реакций.

Воздействие на дыхательную систему

Насыщение кислородом тканей легких. Увеличение давления альвеолярного воздуха до 1,2 атмосферы отмечается как после внутривенного, так и внутриартериального введения перекиси водорода в организм (Fusson F. L., Hylstra J. A., Hochstein P. et all., 1967).

Отхождение мокроты. Пузырьки кислорода, выделившиеся из введенной в венозный ток крови перекиси водорода, поднимаясь вверх по дыхательным путям, вызывают отхождение мокроты при легочных заболеваниях (Donsbah C. B., 2000).

Воздействие на обмен веществ

Перекись водорода регулирует ряд гормональных процессов (Donsbah C. B., 2000):

кодирование тиреоглобулина,

образование тиронина,

образование прогестерона,

подавление синтеза биологически активных аминов (дофамина, норадреналина и серотонина),

синтез простагландинов,

обмен дофамина,

регуляция транспорта кальция в клетки головного мозга,

усиление метаболических эффектов инсулина.

Стимуляция ферментов окислительной системы.

Перекись водорода прямо и косвенно оказывает стимулирующее воздействие на активность ферментов, участвующих в окислительных процессах (Клюбин И. В., 1996):

усиливает окисление восстановленной формы глутатиона, что способствует образованию АТФ,

активирует пентозный цикл,

влияет на активность Na-и K-зависимых аденозинтрифосфатаз,
регулирует мембранную проницаемость клеток и митохондрий,
регулирует процессы теплообразования.

Воздействие на сосудистую систему (Арсеньева И. В., 1987; Ардимов Д. А., 1990; Finney J. W. et all., 1966).

Расширение периферических сосудов.
Расширение коронарных сосудов.
Расширение грудной аорты.
Расширение сосудов головного мозга.
Расширение легочной артерии.

Воздействие на иммунную систему (Finney J. W. et all., 1967; Donsbah C. B., 2000).

Непосредственно после лечебной процедуры число гранулоцитов в крови снижается, через 24 часа — становится нормальным.

После первого введения перекиси водорода гранулоциты вырабатывают к ней устойчивость.

Изменяется пропорционально соотношение иммунных клеток Т-8 и Т-4 в пользу последних.

Стимуляция образования моноцитов.
Стимуляция образования клеток-хелперов.
Стимуляция образования гамма-интерферона.
Снижение активности В-лимфоцитов.

Способы и методы применения перекиси водорода

Местное применение

Местно перекись водорода используется в качестве 3% раствора с антисептической, дезодорирующей и гемостатической целью. Применяется в виде повязок, орошений, для полоскания полости рта, промывания гнойных полостей, влагалища, для остановки капиллярных (паренхиматозных) кровотечений. Для промывания брюшной полости при перитоните используется раствор перекиси водорода в концентрации 0,2–0,24%. 3% раствор перекиси водорода применяется с антисептической целью для замачивания и промывания медицинского инструментария и оборудования.

Методика внутрисосудистого применения слабо концентрированных растворов перекиси водорода

Клиника факультетской хирургии и РЦАХИ I РКБ располагают опытом клинического применения внутрисосудистого введения слабо концентрированных растворов перекиси водорода при лечении больных

с различными деструктивно-гнойными процессами, сепсисом, анаэробной инфекцией, артериальной и венозной патологией нижних конечностей, диабетической ангиопатией и синдромом диабетической стопы, механической желтухой и другими заболеваниями, осложненными интоксикацией, вторичной иммунологической недостаточностью, в лечении которых предшествующая традиционная терапия не имела успеха. Мы убедились в высоком дезинтоксикационном, антисептическом, противоишемическом, анальгезирующем и иммунокорригирующем действии этого метода в комплексном лечении больных с указанной патологией.

Используется внутриартериальное и внутривенное введение низко концентрированных растворов перекиси водорода.

Внутриартериальное введение перекиси водорода эффективнее внутривенного и применяется в концентрации 0,12–0,15% раствора. Для получения растворов данной концентрации используется 3% перекись водорода, 8,0 мл которой в 200,0 мл физиологического раствора (0,12%). При разведении 9,0 мл 3% раствора перекиси водорода в 200,0 мл физиологического раствора получаем 0,15% раствор. Максимально допустимая скорость введения не должна превышать 14,0–15,0 мл/мин, так как при более быстром введении происходит образование пузырьков кислорода внутри сосудистого русла. Одномоментно медленно в артерию можно вводить до 200,0 мл данного раствора. При условии длительной катетеризации артерий можно вводить от 400,0 до 800,0 мл 0,12% раствора перекиси водорода в течение суток (при помощи инфузамата).

Внутривенное введение перекиси водорода осуществляется в концентрации 0,1% раствора, как в периферические, так и в центральные вены. Для получения 0,1% раствора необходимо в 200,0 мл физиологического раствора развести 7,0 мл 3% раствора перекиси водорода. Скорость введения 50–60 капель в минуту. При появлении боли в месте введения или по ходу вены следует уменьшить скорость введения до 30 капель в минуту.

Необходимо заметить, что при внутрисосудистом введении растворов перекиси водорода нельзя смешивать или вводить одновременно с ними другие лекарственные препараты, так как происходит их окисление и нейтрализуется их лечебный эффект.

Показания и противопоказания к внутрисосудистому введению низко концентрированных растворов перекиси водорода

Показания

Гипоксия различных органов и тканей, а также организма в целом (наличие воспалительного очага, отравление угарным газом, постгеморрагическая анемия).

Эндогенная и экзогенная интоксикация II–III степени (сепсис, холемическая интоксикация при желтухе, алкогольная интоксикация).

Устойчивость микрофлоры к антибактериальной терапии.

Иммунодепрессивные состояния.

Абсолютные противопоказания к внутриартериальной инфузии

Афиброгенемия.

ДВС-синдром.

Капилляротоксикоз, тромбоцитопеническая пурпура, гемофилия.

Гемолитические анемии.

Относительные противопоказания к внутриартериальной инфузии

Наличие воспалительного очага в области артерии (наличие гнойной раны в паховой области является относительным противопоказанием для введения в бедренную артерию любых лекарств, так как при наличии условий возможно катетеризировать, например, наружную подвздошную артерию со стороны поражения из противоположной бедренной артерии или через локтевую артерию).

Индивидуальные пороки развития (при гигантизме одной из нижних конечностей мы наблюдали очень глубокое расположение бедренной артерии).

Противопоказаний для внутривенного введения низко концентрированных растворов перекиси водорода мы не наблюдали.

Возможные реакции и осложнения и их профилактика

При быстром внутриартериальном введении низко концентрированных растворов перекиси водорода возможно образование пузырьков газа в кровеносном русле, в результате чего происходит эмболизация мелких артерий и сосудов микроциркуляторного русла. Данное осложнение клинически проявляется чувством парестезии, бледностью области кожных покровов, кровоснабжаемых артерией, в которую вводилась перекись водорода, и появлением боли, которая связана с резко возникшей гипоксией.

Профилактика данного осложнения заключается в соблюдении вводимых концентраций перекиси водорода и скорости введения. Если подобные осложнения возникли, то они купируются прекращением введения растворов перекиси водорода и проходят через 5–7 минут.

При попадании низко концентрированных растворов перекиси водорода подкожно осложнений не возникает, кроме чувства покалывания в месте инъекции.

Примечание И. П. Неумывакина. *На вопрос корреспондента об опасности внутривенного введения выделяющегося кислорода, который может закупорить сосуд, профессор В. А. Ситников ответил, что «...риска никакого нет. В малых концентрациях порой даже страшный яд становится безвредным. При медленной же инъекции пузырьков не образуется — весь кислород успевает всасываться "голодными" тканями. Полная безопасность процедуры, — разумеется, при грамотном и аккуратном ее выполнении, — доказана столь многократно, защищена патентами, распространяется при нашей активной помощи по регионам, что у моих оппонентов просто не осталось аргументов для отстаивания скепсиса».*

Клинические рекомендации к применению низко концентрированных растворов перекиси водорода в хирургической практике

При распространенных гнойных процессах дистальных отделов нижних конечностей в бедренную артерию вводится от 60,0 мл до 200,0 мл 0,12–0,15% растворов перекиси водорода. Количество сеансов зависит от течения раневого процесса в ране и может достигать до 15–18 раз. Процедуры выполняются каждый день или через день.

При облитерирующем атеросклерозе сосудов нижних конечностей концентрацию раствора перекиси водорода для внутриартериального введения следует делать не более 0,12%, а иногда и 0,1% и скорость введения не более 10,0 мл в минуту, так как ввиду сужения просвета сосудов у данной категории больных может происходить эмболизация.

При гнойных процессах на нижних конечностях у больных сахарным диабетом для достижения лечебного эффекта необходимо вводить 0,15% раствор перекиси водорода в количестве 200,0 мл в течение 10–15 дней.

При локализации гнойных процессов выше коленного сустава нужно ограничиться внутривенным введением 0,1% раствора перекиси водорода в объеме 200,0–400,0 мл. Количество сеансов до 10–15 раз.

Положительное влияние оказывает внутрисосудистое введение перекиси водорода у больных сахарным диабетом, особенно при диабетической ангиопатии, диабетической стопе.

Хороший эффект достигается при применении в комплексном лечении неспецифического язвенного колита внутривенного введения перекиси водорода.

Достигается выраженный обезболивающий эффект от внутривенного введения перекиси водорода при лечении острого панкреатита.

Внутривенное применение перекиси водорода позволяет добиться хороших результатов также при лечении различных интоксикаций, септических состояний и т. д.

При алкогольной интоксикации внутривенно перекись следует назначать осторожно, т. к. может состояние больного ухудшиться из-за образования большого количества ацетальдегидов.

Срок годности приготовленных растворов перекиси водорода

Свежеприготовленный раствор 3% перекиси водорода может храниться в прохладном темном месте до 10 суток.

Растворы низких концентраций перекиси водорода готовятся непосредственно перед введением и сохраняют свои свойства также до 10 суток, если не находятся в ярко освещенном месте.

Заключение

При строгом соблюдении рекомендуемой методики и технике внутрисосудистого применения слабо концентрированных растворов перекиси водорода этот метод безопасен, доступен и эффективен в клинической практике. Расширяя клинические возможности комплексного лечения различных заболеваний.

Формы выпуска и применение перекиси водорода

Перекись водорода — это бесцветная жидкость (в больших объемах или концентрации — чуть синеватая), без запаха. Это нестойкое соединение, хорошо растворимое в воде и разлагающееся даже при комнатной температуре на свету, в связи с чем хранить ее лучше в пузырьках из темного стекла.

Перекись водорода называют также *пергидролью, гидроперитом, гиперолом, лаперолом*. Японцы недавно изобрели эквивалент перекиси водорода под названием флюзол, который они с успехом применяют при облучении раковых больных.

Пергидроль — концентрированный раствор H_2O_2, в котором она находится в количестве 27,5–35%. В аптечной сети, как правило, продается 3%-ная перекись, часто даже без обозначения концентрации.

Многие обеспокоены тем, что H_2O_2 якобы грязная и содержит ряд вредных для организма веществ, в частности свинец и цинк. В отличие от технической, поступающая в аптеки H_2O_2 достаточно чистая,

особенно приготовленная для акушеров. Конечно, наличие примесей того же свинца нежелательно, но в тех количествах перекиси водорода, которые рекомендуются для приема внутрь или внутривенно, этим можно пренебречь, учитывая тот лечебный эффект, который она вызывает, тем более что количество свинца, поступающего в организм из других источников, всегда превышает допустимые нормы.

Цинк же является необходимым элементом, без которого не происходят многие биохимические и энергетические реакции.

Гидроперит выпускается в таблетках и содержит около 35% H_2O_2. Перед употреблением таблетки растворяют в воде: 1 таблетка на 1 ст. ложку воды (15 мл), что соответствует 3%-ному раствору H_2O_2.

Причем использовать гидроперит можно только наружно, так как он недостаточно очищен.

Перекись водорода традиционно применяют в качестве антисептического, кровоостанавливающего средства, в качестве отбеливателя, для получения кислорода и в качестве окислителя в ракетной технике.

В организме перекись водорода под воздействием фермента каталазы разлагается на воду и *атомарный кислород,* защищая клеточные структуры от повреждений. В противном случае клетка загрязняется, и такой процесс, как апоптоз (ликвидация отживших больных клеток, паразитов), не происходит.

Доказано, что перекись водорода *участвует во всех биоорганических процессах обмена веществ:* белков, жиров, углеводов, минеральных солей, а также в образовании витаминов, в работе всех ферментных, гормональных систем, в выработке тепла в организме, она способствует переходу сахара из плазмы крови в клетки без помощи инсулина.

Однако, помимо насыщения организма атомарным кислородом, перекись водорода играет и другую, возможно, более важную роль — окисляет токсические вещества. Это свойство доктор *Фарр* назвал «окислительной детоксикацией». В частности, окисляя жиры, отлагающиеся на стенках сосудов, она не только предотвращает, но и устраняет явления атеросклероза.

Окислительные свойства перекиси водорода очень сильны: если 10–15 мл H_2O_2 влить в 1 л воды, то количество микробов в ней уменьшается в 1000 раз! При этом гибнут даже такие патогенные микробы, как возбудители холеры и брюшного тифа, споры сибирской язвы, очень устойчивые во внешней среде. Способность перекиси

водорода (при внутривенном введении) успешно бороться с бактериальными, грибковыми, паразитарными и вирусными инфекциями, а также стимулировать работу иммунной системы и препятствовать росту опухолей установлена большим количеством лабораторных и клинических исследований (*У. Дуглас*, 1998). После внутривенного введения H_2O_2 в организм клетки-киллеры, Т-лимфоциты, ответственные за напряженность работы иммунной системы, приобретают более высокую активность.

Сочетание же использования перекиси водорода с ультрафиолетовым облучением крови оказывает еще более выраженный терапевтический эффект, особенно в случаях заболеваний, связанных с такими иммунодефицитными состояниями, как вирусный гепатит, хронические болезни, бесплодие, так называемый СПИД, бронхиальная астма и т. д.

Способы лечебного использования перекиси водорода

Мы получаем много писем, и, бывает, в них говорится о небезопасности использования перекиси водорода, особенно внутривенного ее введения.

Вообще, прежде чем что-то рекомендовать другим, мы все испытываю на себе. Так вот, мы внутривенно вводим себе и своим родственникам перекись водорода с помощью шприца у себя дома на кухне — и ничего, живы!

Перекись водорода — это раствор, где молекулы атомарного кислорода отделены друг от друга молекулами воды, а следовательно, *в отличие от молекулярного кислорода, очень маленькие, и риск газовой эмболии практически исключается.*

Отрицательное действие перекиси водорода при приеме внутрь объясняется тем, что в желудочно-кишечном тракте мало фермента каталазы или ее нет вообще. Вот почему выбрана доза, не превышающая ***10 капель на один прием*** за 30 мин до еды или через 1,5–2 ч после. К тому же не случайно начальный прием перекиси водорода (10 дней), да и при внутривенном введении, определен в режиме привыкания. Да и сами больные могут определить для себя приемлемую комфортную дозу, например, даже не превышающую ***3–5 капель на один прием.***

В нашей «цивилизованной» жизни мы едим жареную, жирную, копченую, да еще отравленную химическими веществами пищу, в которой кислорода нет вообще, поэтому на ее переработку кислоро-

да требуется очень большое количество. А ткани живут практически в бескислородной среде и вынуждены бороться за каждый лишний «глоток воздуха». Поэтому у некоторых людей прием даже двух капель перекиси водорода вызывает иногда различные недомогания, вплоть до обмороков, как это бывает с городским человеком, очутившимся в лесу. И все-таки, ввиду того, что организм человека из-за малоподвижного образа жизни, характера питания и других факторов практически всегда испытывает недостаток кислорода, прием перекиси водорода при любых расстройствах будет не лишним.

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).

Наружное применение

Используйте в виде компрессов, втираний в любые болезненные места (область сердца, суставы и т. д.), смазывания кожной поверхности при болезни Паркинсона, рассеянном склерозе: *1–2 ч. ложки 3%-ного раствора перекиси водорода на 50 мл воды, с последующим увеличением концентрации раствора вплоть до 30%-ного.*

Для полоскания полости рта применять *1 ч. ложку 3%-ной перекиси на 50 мл воды.*

При кожных заболеваниях (экзема, псориаз и др.) можно начать использовать 1%-ную перекись водорода, затем 3%-ную (неразбавленную), а в дальнейшем и 15–25–33%-ную перекись водорода, приготовленную из таблеток гидроперита, который можно приобрести в магазинах химических реактивов. Следует смазывать высыпания 1–2 раза в день до полного их исчезновения.

Если у вас грибок на ногах или в других местах или бородавки на теле и другие высыпания, то надо смазывать их 3%-ным раствором H_2O_2 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 100 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.

Использование перекиси водорода в ваннах. Мы, как правило, мало обращаем внимание на нашу кожу, а ведь площадь ее — 2 м^2, 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, обильном потоотделении надо обязательно принять легкий душ, 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 ванны 30–40 мин, после чего в эту воду надо добавить теплой 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 инфекций. Курс: 5–7 ванн через день, через полмесяца можно повторить.

Что дают ванны с перекисью водорода и приемом ее внутрь? 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 проявление этого. Здоровый же человек после такой ванны почувствует лишь облегчение.

Применение в косметологии. Все существующие косметические средства: кремы, гели, лосьоны — оказывают в основном наружное действие, а ведь нарушение функции клетки зависит от внутреннего состояния организма, его зашлакованности, зависящей, прежде всего, от степени обеспечения клеток кислородом. Сухая кожа, угри, морщины и многое другое хорошо устраняется перекисью водорода. Надо вымыть лицо теплой водой, хорошо вытереть и, смочив ватку 1–1,5%-ной перекисью, а впоследствии 2%-ной, помассировать лицо, шею. Через 20–30 мин надо снова ополоснуть лицо теплой водой.

Такую же самую процедуру можете проделать при целлюлите, только усилив действие перекиси водорода с помощью массажера или ипликатора Кузнецова, а лучше Ляпко. Прокатать живот, бедра, руки, ноги и затем смочить поверхность кожи 1-3%-ной перекисью водорода.

Внутреннее применение

Принимать, начиная *с 1 капли на 2–3 ст. ложки воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 минут до еды или через 1,5–2 ч после,* ежедневно добавляя по одной капле до 10 на десятый день. Сделать перерыв 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня. Некоторые больные вообще не делают перерыва и в каждый выпиваемый стакан воды добавляют 5–10 капель 3%-ной перекиси. Главное не забывать, что принимается перекись только на пустой желудок, то есть до еды.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по *1–2 капли на 2 ст. ложки воды,* с 5–10 лет — *по 2–5 капель,* с 10–14 лет — *по 5–8 капель* за один раз, также — за 30 мин до еды или через 1,5–2 ч после.

Применение через нос и уши

При любых заболеваниях или некомфортных состояниях (гриппе, простуде, головной боли), особенно при болезни Паркинсона, рассеянном склерозе, заболеваниях носоглотки (гайморите, воспалении лобных пазух), шуме в голове и др. следует закапывать перекись водорода в нос, из расчета *10–15 капель на 1 ст. ложку воды* и по целой пипетке закапать сначала в одну, а потом в другую ноздрю. Через 1–2 дня можно увеличить дозу — по 2–3 пипетки в каждую ноздрю, а потом вводить до одного кубика с помощью однограммового шприца.

Когда через 20–30 с из носа начнет выделяться слизь, надо пойти в ванну, наклонить голову к плечу, пальцем зажать ноздрю, которая сверху, а через нижнюю спокойно выдуть все, что из носа выйдет. Затем наклонить голову в другую сторону и проделать то же самое.

Минут 10–15 ничего не пить и не есть.

При носовых кровотечениях (об этом хорошо знают врачи «скорой помощи») нос тампонируют 3%-ной перекисью водорода с последующим выяснением причин кровотечения.

При различных заболеваниях ушей, тугоухости вначале надо использовать 0,3–0,5%-ный раствор перекиси водорода *(1 мл H_2O_2 на*

1 ст. ложку воды), через несколько дней можно концентрацию раствора повысить до 1–2% (закапывать или вводить ватный тампон): 1 ч. ложку 3%-ной перекиси на 1–2 ч. ложки воды.

Из писем читателей

Уважаемый Иван Павлович! Хочу поделиться с Вами, что со мной произошло со времени начала приема H_2O_2.

Мне 73 года, перенесла инфаркт и инсульт, правая сторона практически не работала, передвигалась с трудом по комнате из-за сильных болей в области сердца, суставах. Поворачивать голову могла только вместе с корпусом и много чего еще. Начала принимать H_2O_2 по Вашей рекомендации, закапывать в нос и даже растираться ею. Через 1–2 недели почувствовала незначительное облегчение, а к концу месяца будто ослабла какая-то пружина, после чего практически исчезли боли в области сердца, суставах.

Прошло уже 7 месяцев, а чувствую себя как 10 лет тому назад до болезней. Хожу сама в магазины, делаю постоянно посильную физзарядку, все лето копалась в огороде. Да еще ходила по земле босиком и периодически хлестала себя веничком из крапивы. Сейчас все мои соседи перешли на такой же режим жизни и поняли, что не потрудишься сам ради собственного здоровья, толку никакого не будет, тем более от лекарств, которыми нас только травят. Благодарю Бога, что Вы есть на свете. Здоровья Вам самому и Вашим сотрудникам.

Т. Гордеева, г. Киров

Комментарий. Как видите, результат появился не сразу, и так как клетки больных живут фактически в бескислородной среде, то продолжительность приема перекиси водорода по времени не ограничена.

Мне 64 года. В 50 лет перенес инфаркт, через полтора года добавилась гипертония, причем кровяное давление повышалось до 250/140 мм рт. ст. К 60 годам добавилась мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия, простатит, который перешел в аденому. С 52 лет на инвалидности, и, несмотря на множество принимаемых лекарств и лечение в больницах, становилось все хуже. В результате — тяжелая одышка, ходил с трудом, нагибаться из-за отечности ног не мог, передвигался только с помощью близких, ухудшалась память, в голове был постоянный шум. Думал уже о том, чтобы закончить свою жизнь на Земле, чтобы не мучить ни себя, ни родных, ни врачей, которым самим от моего вида становилось плохо.

В начале 2000 года познакомился с рекомендациями профессора Неумывакина и начал принимать перекись водорода по схеме, а также стал заниматься посильными физическими упражнениями, принимать контрастный душ, ходить при любой погоде, то есть, не надеясь ни на кого, занялся своим здоровьем, как говорит Иван Павлович, в комплексе.

В результате сейчас (октябрь 2003 г.) я считаю себя практически здоровым человеком. Кровяное давление стало 130–140/85–95 мм рт. ст., экстрасистолы есть, но я их не замечаю, хожу свободно, позвоночник гнется, делаю «Березку», стою на голове до 1 минуты, хожу на ягодицах, практически перестал вставать ночью в туалет. Шум в голове, отечность ног исчезли.

Прав профессор Неумывакин: здоровье надо самим зарабатывать, у меня на физзарядку и утренние процедуры уходит около часа, днем на ходьбу, бег трусцой — 1–1,5 часа. Остальное время — посильный труд на участке. Но ведь, несмотря на то что мой возраст стал больше, я чувствую себя гораздо лучше, чем даже до болезни. Оказывается все просто, но без собственного труда здоровья не будет. К врачам не хожу, а если приду, то они удивляются, почему я еще живу, так как по их меркам я давно должен был умереть. Так я им говорю: «Не дождетесь». Кстати, некоторые из них уже умерли.

Что же получается? Многие, к которым я раньше обращался, не могли мне порекомендовать, что мне самому делать, а Главный Народный целитель России один мог это сделать. Как мне теперь прикажете относиться к официальной медицине, которая отказывается от больных, ради кого она и существует?

С уважением и благодарностью к Вам за мудрые и простые советы, выполняя которые больные становятся здоровыми.

И. П. Потзоров, Липецк

К старости набралось много болячек, и уже, кажется, приспособились к ним, но постоянное чувство слабости, разбитости, утомления даже от незначительной работы сделало жизнь не в жизнь. Стали с мужем принимать перекись водорода по совету И. П. Неумывакина. После первой декады ничего не почувствовали, но затем стали твориться чудеса. Кишечник начал выбрасывать что-то невообразимое: какие-то пленки, черноту, камешки, и это продолжалось больше недели. Вскоре та же картина стала наблюдаться и у мужа. Если бы вы знали, как мы ожили, можно сказать омолодились лет на 10–15. Неужели все это перекись водорода?

В. И. Морозова, Томск

Комментарий. Дело в том, что выделяемый при разложении перекиси водорода в организме атомарный кислород является не только сильным дополнительным источником насыщения тканей кислородом, но и окислителем токсичных продуктов, которые блокировали работу кишечника. Некоторые ученые утверждают (профессор *Есенкулов*), что перекись водорода повреждает клетки реснитчатого эпителия толстого кишечника, что в последующем отрицательно скажется на его работе. Перекись водорода — это не только продукт деятельности клеток-киллеров, уничтожающих любую патогенную микрофлору, вирусы, грибы. Перекись водорода — это своего рода универсальное средство поддержания на должном физиологическом уровне всех жизненно важных процессов. Клетки иммунной системы — лимфоциты и гранулоциты — наши спасители, а не разрушители. Вот почему перекись водорода, доокислив недоокисленные вещества, выбросила их из организма, «наведя порядок» в кишечнике.

От всей души благодарю за рекомендации по приему перекиси водорода. Я инвалид II группы, мне 77 лет. 44 года проработал в науке. В 1990 году перенес обширный инфаркт миокарда. С тех пор страдаю стенокардией напряжения, пройти 5 минут от дома до института не мог без остановки и приема нитроглицерина. И это при том что лечился самыми современными средствами. Год назад положение резко ухудшилось, и я вынужден был уйти на пенсию. Прочитав о пользе перекиси водорода в вестнике «ЗОЖ», начал принимать ее по 30 капель в день. Через несколько недель стенокардия, которая, как известно, связана с недостатком кислорода сердечной мышцы, полностью исчезла. Кислород перекиси водорода полностью обеспечил потребность сердца. Постепенно я исключил прием всех препаратов, предназначенных для расширения сосудов. Принимая только перекись водорода, я чувствую себя великолепно — как будто заменили сердце. Я с удовольствием вожу автомашину, летом успешно работал на садово-огородном участке (копал, сажал, ухаживал, убирал урожай). В настоящее время легко прохожу 5 км.

Профессор Г. П. Кутузов, г. Лобня

Уважаемый Иван Павлович!

Обращается к вам пенсионерка, ветеран войны с просьбой расшифровать методику приема перекиси водорода. С 16 апреля 2003 года начала принимать перекись, начиная с одной капли, и дошла до 30 капель с перерывом. Поскольку я, вероятно, невнимательно изучила Ваш рецепт, то стала принимать перекись два раза в день утром и

вечером по 30 капель. После приема никаких внутренних нарушений не было, наоборот, появилась бодрость, и если раньше с трудом передвигалась, то стала лучше и быстрее ходить, не испытывая усталости. Но через 1,5 месяца такого приема перекиси заметила, что у меня стало резко ухудшаться зрение. Так как у меня многие годы развивалась прогрессирующая катаракта, то я обратилась к врачу, которая сказала, что прием перекиси мог убыстрить развитие катаракты и что нужна срочная операция. Что мне делать дальше? Принимать перекись или нет?

Н. Свиридова, Казань

Комментарий. Уважаемая Надежда Сергеевна! В организме исподволь, постепенно накапливаются явления, которые, дойдя до определенного предела, выливаются в то или иное заболевание. Катаракта ведь давно созревала, а здесь перекись водорода, за счет своего влияния, могла усилить обменные процессы в глазу, что, возможно, в дальнейшем сможет послужить началом рассасывания катаракты, чему я неоднократно был свидетелем. Но, главное, не надо увеличивать одноразовую рекомендуемую дозу приема перекиси водорода — 10 капель на 30–50 мл воды или на стакан.

Скажу о том, что в течение шести лет я страдала от бронхиальной астмы, особенно было плохо ночью. Спать не могла, задыхалась. И вот в вестнике прочитала интервью с профессором И. П. Неумывакиным. Сразу поверила в перекись водорода и стала принимать, как рекомендовал доктор. И произошло чудо — бронхиальная астма, мучившая меня столько лет, рассталась со мной. Какое же это счастье, когда ты не задыхаешься и можешь вести нормальный образ жизни!

Валентина К., Димитровград

Год назад мои болезни — ревматизм, полиартрит и артроз коленных суставов — довели меня до плачевного состояния. Боли были адские, почти не могла ходить. Живу одна, и помогать мне было некому, а жить-то надо. На работу ползала крошечными шажками, почти теряя сознание. Врачи сказали, что я «не их профиль», и практически отказались от меня. Дойдя до крайности, почувствовала себя приговоренной к медленной мучительной смерти. Целый месяц почти не спала: вены вздулись, ноги покрылись огромными шишками, постоянно мучили судороги, которые терпеть было невозможно.

И вот, когда смерть уже казалась счастливым избавлением, мне в руки попалась статья профессора И. П. Неумывакина о перекиси водорода. Слава богу, что я узнала об этом удивительном лекарстве! Сразу стала принимать перекись водорода. Началось очень медленное, но стабильное улучшение. Теперь живу нормально, работаю и надеюсь выздороветь полностью. Чтобы почувствовать действие перекиси водорода, нужно, оказывается, пить ее долгое время. Результат несомненный. Отступают даже тяжелые недуги, что были у меня, но судороги в ногах продолжали меня беспокоить...

Лариса Петровна Кольченко,
Петропавловск

Не ошибусь, если скажу, что каждый из нас больше всего боится инсульта. Вот и я тоже опасаюсь. Лет 20–25 тому назад у меня периодически стали появляться отеки левой щеки, а при надавливании на щеку я чувствовала острую боль, и одновременно с этим воспалялось левое ухо, веки левого глаза. Обратилась к врачам. Отоларинголог прописал мне вибромассаж больного уха, а по поводу зрения и для снятия покраснения век мне было рекомендован обычный массаж век стеклянной палочкой. Когда я через две недели убедилась в совершенной бесполезности этих процедур, то просто от них отказалась. Я лишь попусту потратила свое время и чуть не упустила сроки, когда еще можно себе помочь. Вот тогда я и поставила себе диагноз — предынсульт.

А что делать дальше, как себя спасать? Заметьте, то были 1970–80-е годы: под контролем и запретом йога, дыхание по Бутейко, Борис Болотов в тюрьме за свою книгу «Бессмертие — это реально». Диссидентов вылавливали, сажали в тюрьмы, а статьи в «Здоровье» были однообразны, бессодержательно пусты и стереотипно пошлы. Среди всего этого мог задохнуться мало-мальски живой ум, а я еще в одиночку решилась сразиться с этой болезнью!

Помогла мне моя профессия. Я инженер-геолог и большую часть своей жизни проводила в полевых условиях. Жили мы в палатках, где не было телевизора, но зато был старенький радиоприемник «Рекорд», по которому мы с коллегами ловили «Голос Свободы». Его тогда нещадно глушили, но мы умудрялись среди адского шума разбирать слова. На этой волне в 5.00 утра всегда передавали (и сейчас передают) все новинки о здоровье американской нации. В одной из этих передач я услышала следующее (воспроизвожу почти дословно).

Инсульт не грозит тем, кто ведет регулярный уход за зубами с помощью перекиси водорода и питьевой соды. Американские ученые,

которые в течение 10 лет наблюдали за двадцатью тысячами пациентов, пришли к выводу, что это существенно снижает риск кровоизлияния в мозг. Рецепт такой: ***в 0,5 ч. ложки питьевой соды капнуть 5–6 капель перекиси водорода, размешать и нанести на марлевый или ватный тампон. Затем этим тампоном чистить зубы и слегка массировать десны в течение 4–5 минут. Эту процедуру надо делать утром после сна. Можно и вечером перед сном.***

С тех пор я до сегодняшнего дня провожу эту процедуру ежедневно, ведь перекись водорода дешевое, простое, доступное средство, которое применяется при промывании и дезинфекции открытых ран. Оно оказывает существенную помощь в лечении весьма серьезных болезней и позволяет успешно противостоять целой армии вредоносных бактерий, вирусов. И каков результат за 20 лет службы перекиси водорода? Начну с того, что зубы у меня в 64 года — все свои, зрение — 100%, читаю самый мелкий шрифт «ЗОЖ» без очков, аппетит — высшей пробы. О больном ухе не осталось даже воспоминаний. Я чрезмерно благодарна случайно подслушанной информации. Впрочем, сейчас уже и наши ученые утверждают, что если бы белые кровяные тельца нашей крови не производили перекись водорода (которую они вырабатывают из атмосферного кислорода и воды), то Земля давно уже принадлежала бы исключительно только бактериям, вирусам, грибкам, паразитам и другой нечисти.

Конечно, если вместе с применением такого рецепта использования перекиси водорода вести разумный образ жизни (а уж я-то знаю, что профессия геолога приучает к аскетичному образу жизни), требующий постоянной тренированности организма, то проблемы со здоровьем куда-то исчезают.

Мне 64 года. В течение 40 лет у меня постоянно была высокая скорость оседания эритроцитов (СОЭ — 35–40 мм/час). Обращалась ко всем врачам, пыталась найти причину, но тщетно. Пришла к выводу, что во время родов был занесен стрептококк, который находится в крови. Как от него избавиться — врачи не знали. Прочитав статьи профессора И. П. Неумывакина о перекиси водорода, тем более я уже имела опыт ее применения, сразу в них поверила и решила действовать. Сделала очистку кишечника и стала пить по схеме. Через 10 дней сдала анализы и не поверила своим ушам, когда врач сказал, что все показатели отличные. Даже ЭКГ стала в норме, хотя раньше было нарушение проводимости. Радости моей, конечно, не было предела. Страдать 40 лет и за 10 дней стать здоровой.

Л. Ясько, Волгоград

У моего мужа тяжелый ушиб головного мозга. Инвалид I группы. Парез левой стороны, в том числе языка. Потерял ощущение вкуса, обоняния, чувство аппетита и насыщения едой, восприятие света, речь, память и так далее, много чего. Я сама инвалид II группы: бронхиальная астма, стенокардия (все болячки долго перечислять). После интервью Неумывакина с 26 марта стали принимать без совета с врачами перекись водорода 2 раза в день по 10 капель плюс два драже витамина С. Решили так: нам нечего терять, авось, поможет. И начало есть! Муж стал говорить, перестала выпадать с левой стороны изо рта пища, появилось чувство голода и сытости, стал различать — соленое или нет, улучшился цвет кожи, стал запоминать остановки. У меня тоже есть некоторые, хотя и не такие, как у мужа, сдвиги.

Т. Вербило, Красноярск

У мужа аденома предстательной железы. Перенес две операции. Ухудшилось, несмотря ни на что, отхождение мочи и состояние кишечника. После прочтения «ЗОЖ» стал принимать перекись водорода. Итог: показатель ПСА снизился с 6,6 до 2,0, что является нормой, наладилась работа мочевого пузыря, ночью редко встает, тогда как раньше это было не меньше 3–5 раз. Кишечник нормально заработал.

Л. Гринберг, Саратов

С 35 лет страдаю гипертонией, аритмией, тромбофлебитом с постоянной отечностью ног. После пункции костного мозга в течение 20 лет донимал радикулит — лечили, но все равно ходила как вопросительный знак. Начала пить перекись водорода. После первого десятидневного курса ничего особенного не заметила. Но после второй десятидневки со мной стали происходить чудеса. Исчезла аритмия, кровяное давление, которое меньше цифры 160/100 не опускалось, стало 120/90, пастозность и отечность ног, где были явления тромбофлебита, также исчезли. Но, что удивительно, у меня распрямилась спина, и волосы стали чернеть.

Галина Константиновна, 65 лет, Москва

Здравствуйте, уважаемый Иван Павлович! Получила Вашу книгу[1]*, написанную вместе с Людмилой Степановной, — это кладезь мудрости и простых рекомендаций, которых не встречала ни*

[1] Имеется в виду книга И. П. Неумывакина и Л. С. Неумывакиной «Эндоэкология здоровья».

в одной книге, касающейся народной медицины. Вот уже восемь месяцев выполняю все рекомендации и пью перекись водорода, а также закапываю в нос. Огромное Вам спасибо за это! Я забыла, что такое головная боль (диагноз: головная боль напряжения, который поставили мне врачи без всякого объяснения причины), и практически не вспоминаю о боли в суставах.

Но меня волнует лишь один вопрос: можно ли принимать перекись водорода при беременности? Мне 32 года, и я не теряю надежды родить еще одного ребенка.

Ю. Журавлева, Волгоград

Комментарий. Уважаемая Юлия! Как написано в книге, противопоказаний для приема перекиси водорода в рекомендуемых дозах нет. Тем более это относится к беременности, когда ребенку необходима чистая среда, без патогенной микрофлоры, что возможно только благодаря перекиси водорода.

Как известно, вестник «ЗОЖ» пользуется значительным успехом в Америке. Разумеется, среди русскоязычного населения. Более того, многие американские поклонники нередко пишут в Россию письма. Самый активный среди них — человек, перенесший инсульт и скрывающийся под псевдонимом ЭНГЭ. Приведем фрагмент из его материалов под рубрикой «Жизнь после инсульта», в частности — «Мне помогает перекись водорода».

Ознакомившись с материалами И. П. Неумывакина о перекиси водорода, решил вам написать. У меня появился интересный материал, подтверждающий теорию и практику профессора.

Мне лично 3%-ный раствор перекиси водорода помогает. Приведу лишь один пример. После перенесенного инсульта у меня появилось много неприятных, так называемых побочных эффектов, от назначаемых врачами химических препаратов, которые усложняли и без того сложное мое положение.

В частности, с помощью перекиси водорода мне удалось избавиться от бородавок, появившихся у меня в очень неудобном месте — в промежности. Врачи, к которым я обратился, предложили удалить их оперативным методом. Однако, предполагая возможные в моем плачевном положении осложнения, я решился прибегнуть к помощи перекиси водорода.

Перед сном с помощью жены я накладывал тампоны из салфеточной бумаги, смоченные 3%-ным раствором, прямо на пораженные

места, оставляя их до утра. Эту процедуру я проделывал в течение 3 недель. И каково было мое удивление, когда однажды утром я обнаружил, что все бородавки куда-то исчезли. До этого мне их удаляли несколько раз каким-то прижигающим прибором, но они появлялись снова на тех же местах.

Если говорить об отношении к перекиси водорода деятелей от официальной медицины, то в большинстве своем они однозначно «против». И мудрствовать особо нечего: продажа дорогих лекарств во много раз выгоднее, нежели перекиси водорода. Между тем не иссякают попытки создавать и продавать лекарства на основе той же перекиси со всевозможными неработающими добавками, но уже по цене, многократно превышающей стоимость «основы». И, представьте, люди покупают эти красивые баллончики и пузыречки, ибо они имеют мощную рекламную поддержку (то же самое происходит, между прочим, и в России).

Следует заметить, что во всех этих продуктах содержание кислорода намного меньше, чем в обычной перекиси водорода.

Между тем, содержание кислорода — важный момент. Иван Петрович Павлов в свое время сказал, что жизнь — это постоянная борьба с недостаточностью кислорода. Знаменитое высказывание всемирно признанного ученого относится ко всему живому на нашей планете.

Известно, что перекись может действовать как катализатор в плазме и в белых кровяных клетках. Она способна проникать через клеточные мембраны эритроцитов и снабжать их дополнительным количеством кислорода.

Кстати, клетки нашего организма, которые борются с инфекциями, называются гранулоцитами. Они производят перекись водорода и являются как бы первой линией защиты от бактерий и вирусов.

Присутствие в организме человека молекул перекиси водорода играет огромную роль. Они вовлечены во многие сферы жизненно важных процессов, происходящих в нашем теле. Не собираясь развивать курс по микробиологии, хочу только отметить, что протеины, карбогидраты, витамины и минералы, дабы участвовать в исполнении жизненно важных функций, требуют обязательного присутствия перекиси водорода. Не случайно в научной медицинской литературе было опубликовано более шести тысяч научных исследований по применению перекиси водорода, повторяю, — этого простого, дешевого и в значительной степени универсального средства. Но официальная медицина предпочитает умалчивать о нем. Зато вовсю рекламируются баснословно дорогие препараты, эффект которых досконально не изучен и последствия приема не ясны.

Так что будьте здоровы и не торопитесь принимать лекарства, не имея о них подробной и понятной информации.

Перекись водорода — мощный источник атомарного кислорода, и к тому же она вовлечена в процесс, при котором клетки крови уничтожают вредные бактерии. Именно поэтому я продолжаю полоскать рот составом перекиси и, откровенно говоря, чувствую, что общее мое состояние улучшилось. Кроме того, как я уже писал, мне удалось с помощью той же перекиси избавиться от бородавок, которые мешали двигаться, и жизнь заулыбалась мне снова. Теперь я сам в состоянии делать то, чего не мог делать ранее. Огромное спасибо редакции и профессору Ивану Неумывакину. Вы подтолкнули меня использовать для лечения перекись водорода, и результат, к счастью, получился положительный.

Уникальность перекиси водорода еще и в том, что ее можно использовать совместно с другой терапией. Важно только знать, что принимать перекись водорода необходимо всегда раздельно, на пустой желудок и никогда не смешивать с другими препаратами...

ЭНГЭ, Калифорния

Некоторые больные в своих письмах приводят данные о дискомфортных ощущениях после приема перекиси водорода внутрь: тяжесть в желудке, пульсирующие боли, что вызывает беспокойство по поводу образования язв или возникновения рака в результате разъедания слизистой желудка и т. п. По этому поводу следует сказать следующее: действительно перекись водорода в желудке вступает в реакцию с жирными кислотами, образуя гидроксильные радикалы, что является основным фактором возникновения многих заболеваний. Но как вы уже знаете, в организме образуется много ферментов, в том числе каталаза, которая разлагает перекись водорода на воду и атомарный кислород, но в желудке этих ферментов мало или вообще не бывает, в зависимости от его состояния.

Однако, как пишет в своей книге *У. Дуглас*, в ответ на заявление японских исследователей, давших отрицательный отзыв на применение перекиси водорода внутрь, Департамент по пищевым и лекарственным продуктам США в 1981 году заявил следующее: «...изучив все материалы, касающиеся перекиси водорода, считаем, что они недостаточны для того, чтобы считать перекись водорода канцерогенным веществом, вызывающем рак двенадцатиперстной кишки».

По собственному опыту и данным *У. Дугласа*, считаем, что если суточная доза не превышает 30 капель, а разовая — 10 капель, то такая доза безопасна. В случае же появления каких-либо реакций надо

на время прекратить прием или уменьшить дозу. И что очень важно: прием перекиси водорода всегда надо осуществлять на пустой желудок, что бывает за 30–40 мин до еды или через 1,5–2 ч после. Многолетняя практика использования перекиси нашими пациентами показала, что добавление в каждый стакан выпиваемой воды по 5–10 капель 3%-ной перекиси оказывает выраженный лечебный эффект.

Внутривенное введение перекиси водорода

Следует обратить ваше внимание на то, что наиболее чувствительны к недостатку кислорода мозг, сердце и сетчатка глаза. И тут на первый план выступает внутривенное введение перекиси водорода. Это не только обеспечение кислородом указанных органов и очистка сосудов, в том числе позвоночной артерии, но и восстановление многих функций головного мозга и функции зрительного нерва при его атрофии, что, как правило, не лечится, и человек становится слепым.

В связи с тем, что практически при любых заболеваниях организм живет на голодном пайке кислорода, *первое* внутривенное введение по 60 капель в минуту производится из расчета 2 мл 3%-ной перекиси водорода на 200 мл физраствора (0,03%) — своего рода сенсибилизирующая доза. Последующие процедуры проводятся из расчета 5–10 мл 3%-ной перекиси водорода на 200 мл физраствора (0,15–0,20%).

При повторении курса также надо начинать с малых доз и малой концентрации, а при тяжелых случаях заболевания даже доводить до 15 мл 3%-ной H_2O_2 на 200 мл физраствора.

Количество инъекций, проводимых ежедневно, зависит от характера заболевания. В ряде случаев уже после 3–5 процедур наступает значительное улучшение, но, как правило, необходимо до 10–12 процедур, а иногда до 15–20.

Так как организм еще не переходит на режим собственного получения H_2O_2 — для этого необходима перестройка всей жизни: изменение питания, двигательной активности, очищение организма от шлаков и т. д., — то в последующем необходимо вводить H_2O_2 через 1–2 дня одну неделю, затем через 3 дня — 1 раз в неделю до получения выраженного эффекта.

В своей практике мы использовали 3%-ную перекись водорода, приготовленную в аптеках для акушерской практики, где указывается срок годности 15 дней. Такая перекись имеет меньше свинца.

Однако многие ищут такую перекись и не находят ее в аптеках: ее готовят только для родильных домов. Поэтому используйте ту, что про-

дается в обычных аптеках, где иногда даже не указывается ее процентное содержание, так как она всегда продается 3%-ной концентрации.

Внутривенное введение H_2O_2 обычно связано с использованием одноразовой системы для перфузионных растворов, что сопряжено с определенными условиями: при проведении процедур в стационарных или домашних условиях больной должен лежать, и ему проводят капельное введение H_2O_2.

При работе в космонавтике от нас требовали разработки таких методов и средств, которые были бы простыми в использовании, надежными, эффективными и применяемыми практически в любых условиях. В данном случае мы поступили так же: H_2O_2 вводим с помощью 20-граммового шприца.

Делается это так: *берется шприц на 20 мл, в него набирается* ***0,3–0,4 мл 3%-ной H_2O_2 на 20 мл физраствора,*** что составляет 0,06%-ный раствор. Готовый раствор вводится в вену медленно, вначале 5, а затем 10, 15 и 20 мл в течение *не менее 2–3 мин.* Это своего рода привыкание организма к большим дозам атомарного кислорода. Затем ***1 мл 3%-ной перекиси водорода, что составляет 0,15%. В последующем эту дозу можно увеличить до 1,2–1,5 на 20 мл физраствора.*** Таким образом, значительно упрощается проведение процедуры, особенно при оказании неотложной помощи где угодно.

Вот одно из многочисленных писем, повествующее об опыте читателя по внутривенному введению перекиси водорода.

Прочитала в «ЗОЖ» статью о перекиси водорода и хочу поделиться своим опытом.

У меня тяжело болел муж. Опухоль головного мозга. Мучили страшные боли, обезболивающие не помогали. Как крайнюю меру я предложила ему лечение перекисью водорода. Он согласился, сказав: «Не все ли равно, от чего умирать, а может, и поможет». Не скрою, было страшно. Потому что мы, медики, привыкли применять перекись для других целей.

Я стала ему вводить перекись внутривенно 0,6 мл на 10 кубиков дистиллированной воды. Когда кровь попала в шприц, весь объем шприца наполнился пузырьками розового цвета, но я очень медленно продолжала вводить содержимое шприца. С ужасом ждала, что вот сейчас у меня на руках муж умрет — возьму грех на душу. К моему облегчению и удивлению, у мужа стали постепенно утихать головные боли, улучшилось состояние.

Татьяна Леонидовна

Я болею рассеянным склерозом. Благодаря введению внутривенно перекиси водорода по рекомендации профессора И. П. Неумывакина я смогла проехать 4000 км в качестве пассажира без проблем.

Л. Мельник, Ханты-Мансийский автономный округ

Комментарий. Несколько строчек, а сколько мучений одна только перекись водорода сняла у больных, которые официальной медицине были уже не нужны.

Обобщая данные об использовании перекиси водорода, проводимом врачами «подпольно» как в клиниках, так и на дому, собственные наблюдения и сотни писем в «ЗОЖ» (а это тысячи больных, в основном, с запущенными хроническими заболеваниями, которым официальная медицина помочь уже не может), хочется сказать следующее. Осторожность врачей при первых манипуляциях с внутривенным введением перекиси водорода была понятна: уж очень все просто, а пузырьки? А вдруг это вызовет эмболию (закупорка сосудов)? и т. п. Но этот страх быстро проходил, и в дальнейшем уже возникал присущий новаторам интерес, что получится в том или ином случае, тем более что больные сами настаивали на том, «что им терять нечего, чем так жить, мы готовы на все, это наша последняя надежда». Примерно по такой схеме и шло использование перекиси при самых различных заболеваниях. И с каждым новым случаем для врачей уже не представляло трудности использовать перекись водорода в различных сочетаниях как внутривенно, так и для приема внутрь, местно, с клизмами, в том числе, конечно, и с УФО крови, значительно повышающим результативность лечения.

Если повышается температура, то через 2–3 процедуры введения внутривенно перекиси водорода малой концентрации и количества температура становится нормальной. Объяснение этой реакции обычное: во-первых, на фоне постоянного пребывания тканей в состоянии гипоксии клетки остро реагируют на возможность устранения дефицита кислорода (как при пребывании в лесу городского человека после задымленного воздуха города), во-вторых, воздействие атомарного кислорода на различного рода патогенную микрофлору вызывает ее гибель и выделение при этом токсических веществ, что связано с повышением температуры (реакция Герксгеймера).

Меры предосторожности при внутривенном введении перекиси водорода

- При внутривенном введении перекись водорода нельзя смешивать или вводить вместе с другими лекарственными средствами, так как при этом происходит их окисление и нейтрализация лечебного эффекта.
- При быстром введении перекиси водорода возможно образование большого количества пузырьков кислорода, и хотя они не представляют особой опасности, но в месте введения перекиси или по ходу сосуда могут возникнуть болевые ощущения. Надо уменьшить количество вводимой перекиси водорода с 50–60 капель в минуту до 30 капель или прекратить введение. При первом введении шприцом вводить медленнее или прекратить введение.
- Перекись водорода нельзя вводить в сосуд при наличии в нем воспалительных процессов.
- Иногда наблюдается покраснение и боль в месте введения перекиси водорода, что устраняется холодным компрессом.
- При лечении перекисью водорода исключается прием алкоголя и курение.

3-й Международный конгресс по народной медицине, 10–12.09.04. И. П. Неумывакину непосредственно в зале заседаний внутривенно вводят перекись водорода, причем в дозе, в 3 раза превышающей им рекомендуемую. Иван Павлович на следующий день, как обещал, жив и здоров!

Еще раз повторяю, что при введении перекиси водорода возможна непредсказуемая реакция — повышение температуры до 40 °С, что связано с быстрым уничтожением атомарным кислородом любой патогенной микрофлоры и вызванной этим интоксикацией. Вот почему эта процедура должна проводиться врачом, знакомым с действием перекиси водорода в организме. Как правило, после 1–3 инъекций этой реакции не наблюдается, а после такого временного ухудшения состояния наступает выздоровление. После проведения внутривенных вливаний перекиси водорода необходимо 1–2 ч отдыхать, не делать резких движений, попить чаю с мёдом.

Также следует иметь в виду, что при внутривенном введении перекиси водорода шприцом через несколько процедур вена может как бы утолщаться из-за реакции на перекись. Поэтому после первых нескольких введений через шприц следует переходить на систему для переливания крови (60 капель в минуту), что дает более выраженный лечебный эффект, или использовать ректальный способ.

Ректальный способ введения перекиси водорода (клизмы)

Так как внутривенное введение перекиси водорода капельно официальной медициной игнорируется, не говоря уже о введении ее шприцом, пропагандисты этого метода нашли еще один путь введения перекиси водорода — клизмой. Я этот метод в своей практике использую уже более 10 лет, правда, нигде не публиковал.

В газете «Здоровый образ жизни» (№ 8 за 2005 год) ректальный метод введения перекиси водорода подробно изложен *Э. Поздеевой*, ученицей профессора *А. Т. Огулова*, удивительного народного умельца, 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 наконечнике 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 надо обязательно 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. Детям до 5 лет — по 20 мл коньяка и касторки, до 10 лет — по 40 мл, до 15 лет — по 60 мл, с добавлением кефира 100 мл. Проделав 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 и 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 36–37 °С. Детям вводится меньшее количество: до 8 лет — 100 мл, до 15 — 200 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.

Из многочисленных писем читателей я узнал, что некоторые больные используют перекись водорода при клизмах в следующей пропорции: на 2 л воды 2–3 ст. ложки 3%-ной перекиси, что соответствует 0,05–0,1%-ному раствору. Однако использовать перекись водорода при язвенных колитах следует очень осторожно: следите за самочувствием.

Внимание! После 3–4 процедур возможно незначительное повышение температуры, слабость и даже тошнота, что проходит через 2–3 процедуры.

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, 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 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), восстановления работы всех тазовых органов, крово- и лимфотоку.

И хотя доктор *Э. Поздеева* считает, что наличие онкологии является противопоказанием для применения этого метода, 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 использую микроклизмы по 120–130 мл с добавлением 1–2 ч. ложек перекиси водорода.

Вы теперь, в отличие от врачей, уже достаточно осведомлены, чтобы понять, что перекись водорода — это вещество органичное организму, так как она вырабатывается им самим 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.

Условия хранения и использования перекиси водорода

Хранить перекись водорода лучше в темной посуде. Однако практический опыт работы с перекисью водорода показывает, что она кипит при температуре 67 °С, после чего ее качества сохраняются. Следовательно, перекись водорода не теряет своих свойств даже при хранении в светлой посуде (что уже можно встретить в аптеках). Только хранить ее надо в герметично закрытой посуде в темном месте, так как, соприкасаясь с воздухом, она быстро разлагается. Если соблюдены все требования хранения перекиси водорода, то срок ее годности до 2 лет. Набирать необходимое количество H_2O_2 надо так. Взять шприц на 1 или 2 мл, отвинтить наружную крышку бутылочки с перекисью и, не открывая внутреннюю, проткнуть ее иглой и

набрать перекиси водорода столько, сколько вам надо. Так вы дольше сохраните ее концентрацию.

Показания к применению перекиси водорода

У. Дуглас в своей книге «Целительные свойства перекиси водорода» приводит материалы, свидетельствующие о том, что среди существующих в настоящее время заболеваний практически нет таких, при которых не могла бы применяться перекись водорода.

Мы еще раз подчеркнем, что перекись водорода является необходимым *регуляторным механизмом при нарушениях обменных процессов в организме,* независимо от их природы, будь то нарушения в сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной и других системах. Разница только в схемах лечения. Для начальных форм заболевания иногда достаточно 3–5 процедур внутривенного вливания H_2O_2, чтобы получить лечебный эффект, а для хронических — от 10 до 20 процедур с постепенным увеличением времени между процедурами: через день (в течение 2–3 недель), 1 раз в неделю (2–3 раза).

Так как перекись водорода уничтожает любую патогенную микрофлору, то ее используют *при любых вирусных инфекциях, грибковых заболеваниях, гнойных инфекциях, дисбактериозе кишечника,* таком грозном заболевании, как *кандидоз.*

Особенно активна перекись водорода при *любых расстройствах сердечно-сосудистой системы: заболеваниях сосудов головного мозга, периферических сосудов (церебростения, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера), при любых патологических проявлениях, наблюдающихся в области сердца (стенокардия, ишемия, инфаркт, в том числе и в острый период), при варикозном расширении вен, тромбофлебите, при ишемическом или геморрагическом инсульте, облитерирующем эндартериите и др.*

Достаточно хороший эффект перекись водорода дает при *инсулиннезависимом диабете* и показывает положительную динамику при *инсулинзависимом диабете.*

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 (*Н. Эмануэль*).

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 развивается 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, еще лучше в сочетании с методами, применяемыми официальной медициной, но не в таких губительных для клеток дозировках.

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.

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 лучший 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 кровоточащий кратер. Особенно это даст хороший эффект при таком тяжелом заболевании, как меланома.

Еще раз повторимся. Успешное применение перекиси водорода при *раковых заболеваниях* объясняется тем, что раковая клетка может жить только в бескислородной среде и атомарный кислород является для нее гибельным. Как показала практика, противораковая терапия в сочетании с применением перекиси водорода более эффективна, чем без нее.

Перекись водорода эффективна также при *любых иммунодефицитных состояниях,* таких как *красная волчанка, ревматоидный полиартрит, любые аллергические проявления.*

А сколько неприятностей приносит людям *плохой запах изо рта,* причиной которого являются *заболевания зубов, дисфункция пищеварительной системы, заболевания носа и носоглотки.* Простое полоскание 0,1–0,3%-ной перекисью водорода с содой избавляет от этого недуга.

В жизни не обходится без падений, переломов, особенно в пожилом возрасте, и здесь для *улучшения регенерации и более быстрого сращения переломов* окажет свою помощь перекись водорода.

Не следует только забывать, что образование в организме перекиси водорода и, следовательно, получение им атомарного кислорода зависит от иммунной системы, 3/4 элементов которой находится в желудочно-кишечном тракте, в котором, как уже доказано, кишечные палочки сами вырабатывают перекись водорода. И как и сама иммунная система, так и желудочно-кишечный тракт нуждаются в постоянной заботе: необходимо постоянно поддерживать чистоту всей пищеварительной системы, о чем уже говорилось в книге.

В организме все взаимосвязано и взаимозависимо, одно зависит от другого, и все должно работать как в хорошо отлаженной системе, в противном случае — болезнь неизбежна.

Более подробно о том, что представляет собой человек как частица мироздания, о причинах возникновения заболеваний и способах их лечения и, главное, предупреждения читайте в нашей книге

«Эндоэкология здоровья». По мнению многих читателей, она является одной из лучших, освещающих тему народной медицины.

Противопоказаний для приема перекиси водорода внутрь нет.

Абсолютным противопоказанием для внутривенного и внутриартериального введения перекиси водорода, по данным Ижевской медицинской академии, являются: ***афибриногенемия, капилляротоксикоз, тромбоцитопеническая пурпура, гемофилия, гемолитические анемии, ДВС-синдром.*** В остальных случаях противопоказаний для внутривенного и внутриартериального введения перекиси водорода, в рекомендуемых дозах с соблюдением методики, нет. Однако хочу предупредить: внутривенный вариант использования перекиси водорода желателен только под наблюдением врачей. Некоторые из них — а их становится все больше — на свой страх и риск проводят подобную процедуру. Вам же, читатели, можем только посоветовать искать таких врачей.

Если озон является довольно чистым кислородом (атомарным кислородом) и широко используется в медицине, то перекись водорода вызывает у официальной медицины неприятие. Во-первых, заявляют, что при введении перекиси водорода образуются пузырьки воздуха (атомарный кислород), которые якобы могут закупорить сосуды (инсульт). На эту тему я уже говорил. Просто медики не хотят разобраться в процессах действия перекиси водорода и проявляют элементарное незнание предмета.

Во-вторых, вред от применения перекиси они объясняют большим содержанием в ней свинца и цинка. Конечно, 3%-ная перекись водорода, продаваемая в аптеках, не совсем чистая и содержит эти металлы, о чем вы уже знаете. Возможно, в своих интервью газете «Здоровый образ жизни» и в предыдущем издании «Перекиси водорода» я был излишне категоричен, говоря, что аптечную перекись водорода можно применять в течение всей жизни. Известно, что соли тяжелых металлов даже в малых дозах могут создавать в организме кумулятивный эффект, то есть накапливаться. Особенностью действия свинца на организм является поражение нервной системы, особенно у детей, ибо органические соединения свинца в организме превращаются в неорганические, что вызывает явления хронической интоксикации. При этом может отмечаться быстрая утомляемость, раздражительность, бессонница, возможны боли в мышцах, суставах, незначительное онемение в пальцах рук. Эти явления усиливаются при зашлакованности организма, что наблюдается практически у всех людей, не придерживающихся активного образа жизни и правильного питания.

Вот почему у наших пациентов, которым по нашей технологии проведена чистка организма, за последние 3–4 года активного использования перекиси водорода никаких явлений, характерных при накоплении свинца, не наблюдается. Конечно, мы рекомендуем делать перерывы в приеме перекиси, так как чистый организм сам начинает вырабатывать перекись водорода.

Есть сведения, что *У. Дуглас* для очистки перекиси от свинца применяет дорогостоящую установку, что еще больше повысило авторитет перекиси водорода. Наша официальная медицина вряд ли пойдет на это, потому что даже при дорогой очистке сама перекись будет многократно дешевле и эффективнее многих лекарств и операций. Ради получения прибыли они пойдут на любую дискредитацию этого метода. А ведь можно было бы специально готовить для внутривенного введения акушерскую перекись высокой очистки, в которой свинца почти нет. Не исключаю, что кто-нибудь из мира бизнеса и воспользуется этим и за большие деньги будет использовать данный метод оздоровления. Но только не те, кто должен отвечать за здоровье нации: им лишние хлопоты не нужны.

Что касается внутривенного введения перекиси водорода шприцом, то, как показывает многолетняя практика, этот метод хорош в экстренных случаях оказания медицинской помощи, так как при его длительном применении могут наблюдаться флебиты (воспаление вен), которые купируются холодными компрессами. Но при первой возможности надо переходить на внутривенное введение с помощью капельницы, да и ректальный способ практически ему равнозначен.

Из материалов зарубежных врачей

- Мало отыщется химических веществ, которые играли бы столь важную роль в деле поддержания жизни на Земле, как перекись водорода. Она участвует во всех главных биоорганических процессах: метаболизме белков, углеводов и жиров, образовании витаминов и минеральных солей, иммунной защите организма и сотнях других. Она также выступает в роли инсулина, то есть помогает транспортировке сахара из плазмы крови в клетки организма. Перекись водорода имеет не менее, а может быть, и более важное значение для производства тепла в организме, чем гормон поджелудочной железы.
- Перекись — это оружие клеток-киллеров, которые призваны уничтожать любую инфекцию. Клетки-киллеры окружают бактерию и разделываются с ней при помощи «окислительного удара». Клетка-

киллер из кислорода и воды производит перекись водорода, от которой и погибает бактерия, дерзнувшая проникнуть в организм или любую патологическую клетку, а нормальные клетки возрождает.

- На основании большого количества лабораторных и клинических исследований было установлено, что с помощью внутривенного вливания перекиси водорода можно успешно бороться с бактериальными, грибковыми, паразитарными и вирусными инфекциями, а также стимулировать работу иммунной системы и препятствовать росту опухолей, что ультрафиолетовое облучение крови в сочетании с лечением перекисью водорода значительно облегчает борьбу со СПИДом, раком.
- Перекись водорода может оказаться «тем самым» лекарством от рака мозга, которое давно ищут.
- Немецкий ученый *Регельсбергер* написал книгу, в которой предложил перекись водорода в качестве средства от повышенного артериального давления. Он предположил, что выделившийся из перекиси кислород разбавит кровь и тем самым понизит артериальное давление. Его предположение в точности подтвердилось.
- Перекись водорода может успешно бороться с бактериями и препятствовать росту опухолей. Вполне вероятно, что именно лечение рака окажется главной областью применения перекиси водорода в будущем.
- При внутривенном введении перекись водорода способна быстро снимать аллергические реакции, вылечивать грипп и другие вирусные инфекции.
- Исследования *Маалена* и *Флетчера* позволяют предположить, что перекись водорода может оказаться полезной в борьбе с лейкозом — «раком крови». Они выяснили, что у больных лейкозом производство перекиси водорода белыми кровяными тельцами снижено на 70%. Может быть, рак вызывается дефицитом перекиси водорода.
- Как правило, чем острее заболевание, тем большее количество перекиси требуется для лечения. Например, если речь идет о гриппе, то ежедневная дозировка может составить 250 мл 0,0375%-ного раствора перекиси водорода. Всего таких вливаний нужно сделать пять, если клиническое улучшение не наступит раньше. При хронических заболеваниях вливания можно проводить реже, но лечение следует проводить дольше. К таким заболеваниям относят: кандидоз, хронические болезни легких, артериосклероз, синдром хронической усталости, гепатит. Для лечения этих заболеваний назначают курс из 10–20 вливаний по 250 мл 0,15%-ного раствора перекиси водорода.
- Естественно, перекись водорода, как и любое другое лекарственное средство, имеет побочные действия, но надо признать, что они минимальны.

- Наиболее частое побочное действие — воспаление вены, в которую вводится перекись водорода. Это достаточно редкое заболевание, к тому же встречающееся только у определенных пациентов. Вероятность возникновения этого побочного эффекта снижается, если для введения использовать крупную вену, такую как на руке, и вводить раствор медленно, при помощи капельницы. Одно внутривенное вливание должно продолжаться не менее полутора часов. По каким-то пока не известным причинам вена может воспалиться через день после вливания. Если это произошло, то прикладывать тепло не рекомендуется, поскольку оно ускоряет биохимические процессы и приводит к ухудшению состояния. Лучше всего обернуть руку ледяной тканью; однако воспаление спадет и без всякого лечения вообще.
- Иногда при вливании в месте прокола появляется красная полоса, внутри которой образуется белая полоска. Опыт показал, что никаких последствий это не имеет, поэтому лечение можно не прерывать. Появление красной полосы никак не связано с воспалением вены, о котором говорилось выше.
- Лечение перекисью может оказаться «слишком эффективным», и тогда у пациента возникает реакция Герксгеймера. Она заключается в том, что болезнетворные организмы, будучи уничтожены сразу в большом количестве, вызывают интоксикацию организма. Реакция может наблюдаться в течение первых трех вливаний, но после вызванного ею временного ухудшения пациент быстро идет на поправку.
- Пероральный прием (просто выпить) перекиси оказывает сильное воздействие, и поэтому необходимо соблюдать большую осторожность. Принимать перекись водорода перорально безопасно до тех пор, пока не превышается суточная доза, равная 10 каплям 3%-ного раствора перекиси на стакан воды, 3 раза в день. Если вы принимаете перекись водорода внутрь, то делайте это на пустой желудок за 2 ч до еды.
- Для приема внутрь лучше всего пользоваться высокоочищенным раствором перекиси водорода, поскольку в нем содержится примерно в 200 раз меньше свинца, чем в обычном. Иногда после первого приема у пациента может произойти резкое ухудшение состояния. Реакция должна пройти после двух-трех приемов перекиси.
- Сторонники приема перекиси внутрь говорят, что употребление перекиси внутрь абсолютно необходимо при наличии у пациента каких-либо нарушений в желудочно-кишечном тракте или в полости рта.
- Энтузиасты перорального лечения перекисью водорода утверждают, что она излечивает все — от артрита до старения, что перекись не оказывает на них никакого побочного действия.

Как видите, не один только профессор Неумывакин «будоражит» общественность «своей» перекисью. Мы представили вам, на наш взгляд, достаточно обширную информацию, а вам решать — «за» или «против».

Заканчивая этот раздел, хотим еще раз подчеркнуть, что определяющая роль всех физиологических процессов в организме зависит от атомарного кислорода. Если будет создан прибор, определяющий в тканях оптимальный уровень атомарного кислорода и, тем более, автоматически его поддерживающий, это сделает человека здоровым, а 90% всей медицины и фармакологии окажутся ненужными.

ВОДА – ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

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

Что же может противостоять таким грозным патологическим изменениям в организме? Оказывается вода, только не та обычная, которая течет из крана, а несколько видоизмененная.

Сейчас уже никого не удивляет, что мысль такая же материальная категория, как все существующее в мире. Недаром говорят: «Как мыслим, так и живем». Так вот, в конце 1980-х годов, вплотную занимаясь народным целительством, я страстно захотел поехать в Индию. И что вы думаете, моя мечта осуществилась фактически без затраты значительной суммы. При знакомстве с методами так называемой нетрадиционной медицины Индии я обратил внимание, что многие пьют воды не меньше 3 л, а то и больше, после чего принимают щепотку соли. Объяснение тому было таким: у нас своеобразный климат, в основном жаркий, а прием такого количества воды с незначительным количеством соли позволяет ее сохранить в организме. Во время пребывания в Индии мне пришлось оказывать помощь одному из ответственных сотрудников посольства России, страдающему бронхиальной астмой, которому помимо всего прочего я посоветовал пить чуть подсоленную воду до 2 л и более. Что удивительно: через

несколько дней приступы астмы стали реже, значительно легче переносились, а самочувствие улучшилось.

В книге «Эндоэкология здоровья» мы достаточно много уделили внимания воде, в том числе ее подсаливанию, что и было рекомендовано пациентам, исходя из эмпирического опыта. Но, как правило, на такие «мелочи» мы не обращаем особого внимания, а зря. Снова обратиться к воде меня заставила книга доктора медицины *Фирейдона Батмангхелиджа* «Вода для здоровья» (Минск, 2004), который посвятил этой проблеме более 20 лет, в том числе клинической практике. В дополнение к той основе, которая изложена в моей книге, я в какой-то мере использую для лишнего подтверждения наших более чем 15-летних наблюдений и материалы господина Батмангхелиджа. В отличие от многих узких специалистов, работающих в той или иной области, мы всегда занимались комплексом задач, направленных на решение поставленной цели. Вот почему говоря о человеке как целостном организме, где все взаимосвязано и взаимозависимо, как о самодостаточной и саморегулирующейся системе, воде мы всегда отдавали предпочтение как одному из важных элементов жизнедеятельности человека.

К воде надо относиться так же, как к любому другому продукту питания, помня о том, что это один из важнейших энергоносителей, а после кислорода — вторая главная составляющая организма.

Не зря говорят, что вода — это жизнь.

Эндоэкология

Сегодня одним из жизненно важных вопросов является вопрос нарушения экологического равновесия практически на всех уровнях (воздух, вода, пища, земля). К сожалению, никто не обращает внимания на состояние внутренней среды человека (эндоэкологию организма; «эндо» — греч. «внутри», «внутренний»), от которого зависят любые его жизненные проявления.

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

которые ложатся тяжелым бременем на близких, окружающих и государство.

Сейчас трудно кого-либо удивить тем, что экологическая ситуация во многих странах, в том числе и в России, поставила людей на грань выживания. Дело в том, что экология — наука об окружающем нас мире — включает в себя более емкое понятие, в которое входит все, что мы называем Вселенной. В ней все должно находиться в гармонии макро- и микрокосмоса, причем эти понятия относительны друг друга. Например, человек по отношению к Вселенной представляет собой песчинку, а по отношению к тем же микробам, населяющим наш организм, — макрокосмос. Причина разлада с окружающим нас миром находится внутри нас, поэтому выздоровление на всех уровнях надо начинать с самих себя.

Взять, например, качество воды, влияющее на наше здоровье. Оказывается, от того, что мы пьем, зависит не только наше здоровье, но и генотип человеческой популяции. Своими «техногенными» достижениями мы довели Россию, богатейшую страну по своим водным ресурсам, до того, что более 70 регионов пользуются некондиционной водой, а в ближайшее время ни в одном проекте природопользования никаких положительных мер не предусматривается. Наоборот, постоянное ухудшение экологической обстановки бактериальными, химическими и другими загрязнениями вынуждает использовать для обеззараживания воды хлор. Однако при использовании такой воды, в том числе и кипяченой, образуется производное хлора — диоксин, который, медленно накапливаясь в организме, как раз разрушает иммунную, эндокринную, репродуктивную и другие системы, не говоря уже о том, что мы пьем ржавую воду.

Упоминание о воде и ее важности для внутреннего состояния человека связано со следующими обстоятельствами. Дело в том, что наш организм, если рассматривать его в целом, включает две составляющие: органы, занимающиеся специфической деятельностью, — желудок, сердце, мозг и др. — и их стромы — соединительные ткани. Соединительная ткань представлена жидкой частью (кровь, лимфа, межтканевая, внутриполостная, спинномозговая жидкость), студнеобразной (хрусталик, стекловидное тело глаза, суставы), волокнистой (мышечная ткань) и твердой (кости, хрящи). Волокнистые соединительные ткани пронизывают все тело и содержат межклеточное вещество — ретикулярную мезенхиму, являющуюся самой большой фильтрационной системой, собирающей в себя все отработанные клетками вещества и с помощью

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

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

Но главное, что должно стать основным направлением при лечении любого заболевания независимо от его характера, — это *очистка эндоэкологической среды организма,* чему лично я посвятил более 40 из 60 лет своей врачебной практики.

Физиологическая норма зашлакованности организма (по состоянию печени) должна быть у детей до 5 лет 2–3%, 5–12 лет — 5–6%, а у взрослых 8–12%. У всех наших пациентов зашлакованность была выше нормы: 20–25% у детей, 30–35% у взрослых. То есть если к печени доставляется отработанная в тканях жидкость, она соответственно очищается на 20–35% и ваши клетки, таким образом, живут и работают в невыносимых условиях, «задыхаясь» от токсических продуктов. И пока вы не восстановите, не очистите внутреннюю, эндоэкологическую среду, излечить вас нельзя.

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

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

Это во-первых. Во-вторых, нашим ортодоксам от медицины пора вообще прекратить говорить о «плохом» (низкая плотность при высоком содержании холестерина) и «хорошем» (высокая плотность при низком содержании холестерина) холестерине. Несомненно, они нужны оба, и плюс, и минус. Хотите вы или не хотите — организм вырабатывает их обоих, являющихся частью липопротеинов, и в организме они должны быть в равновесном состоянии. Обезвоживание сказывается на повышении концентрации и закислении крови, ее загущении. Как известно, кровь по сосудам движется толчками, обусловленными механизмом работы сердца, тонусом сосудов и окружающих их мышц, и такая кровь царапает нежные стенки сосудов, образуя в них трещины, через которые из клеток сосудов отсасывается жидкость для пополнения сосудистого русла.

Так вот, чтобы защитить клетку от потери жидкости, «плохой» холестерин закупоривает отверстия (фенестры) в мембранах, производя в них своего рода ремонт. При таком состоянии сосудов «плохого» холестерина вырабатывается много и «хороший» холестерин не успевает извлекать его из сосудов, и, естественно, стенка сосудов покрывается этим веществом, и, уплотняясь, образует бляшки. Вот почему надо отдать должное «плохому» холестерину, который в действительности нас спасает от преждевременной смерти. Только его надо не так много, как образуется в обезвоженном организме.

При таком состоянии, которое официальная медицина трактует как атеросклеротический процесс, где бы он ни появлялся, надо, прежде всего, не заниматься измерением количества холестерина и пугать им больного, а посоветовать увеличить потребление подсоленной воды,

и организм сам решит проблему, в том числе и с атеросклерозом, в комплексе с другими мероприятиями.

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 болезней, все они протекают однотипно: реакция организма, боль, воспаление — и соответственно строится схема лечения, независимо от характера заболевания: противовоспалительное, обезболивающее, общеукрепляющее средство, операция, а при онкологических заболеваниях добавляется химио- и радиотерапия. Спрашивается, неужели врачу надо было учиться 7 лет, чтобы все сводить к некоему стандарту лечения? Я не имею в виду состояния, требующие срочной хирургической или реанимационной помощи, а также использования лекарственных средств при острых состояниях. Все очень просто: больные — это значит обеспечение работой громадной индустрии здравоохранения, техники, фармации, то есть рынка, который живет за счет больного: чем их больше, тем «эффективнее» работает система. Оказывается, что на самом деле здоровый человек медицине не нужен, врачу платят не за вылеченного больного, а за их количество. Создалась парадоксальная ситуация: чем меньше больных, тем меньше зарплата и меньше врачей в штатном расписании.

Мы всегда гордились, что в нашей стране врачей больше, чем в любой стране мира. А что из-за их «профессиональной» гордости страдают люди, которым врачи не могут и не умеют помочь, во внимание не принималось. Конечно, сводить все к тому, что медицина виновата в том, что у нас много больных и умирает людей больше, чем рождается, было бы абсурдным. Наше здоровье — это комплекс факторов, в котором социальная среда и условия жизни составляют 55–60%, от самого человека зависит 35–40%, и только в 10% медицина выступает как «стрелочник».

Одной из причин кризиса в медицине является тот факт, что она продолжает рассматривать человека как линейную систему, набор составляющих: кардиология, пульмонология, гастроэнтерология и т. п. Однако организм человека, так же как и другие живые системы, не линейная система: он представляет собой единое целое, где все взаимосвязано. Поэтому медицина, продолжая лечить только отдельный орган, уходит в прошлое. Появилась новая наука — синергетика, изучающая сложные системы в их взаимосвязи и рассматривающая человека не как сумму частей, а как нечто целое, большее, объемное, голографическое понятие, где

физическое и психическое слито воедино и одно зависит от другого. Конечно, вы спросите, что же делать в создавшейся ситуации? В качестве альтернативы при разрушении какой-либо системы на смену ей приходит более жизнеспособная, которая вбирает в себя все лучшее, что уже создано, и несет позитивные начала.

Вот почему на фоне накопленного опыта народного целительства создана Профессиональная медицинская ассоциация специалистов традиционной народной медицины, которая призывает объединить усилия официальной медицины и многовековой опыт народных целителей для создания нового направления интегральной медицины. Это должно стать прерогативой лиц, имеющих высшее медицинское образование. Такой союз фактически уже создан и функционирует более 20 лет на базе Всероссийского научно-исследовательского центра традиционной народной медицины (генеральный директор — профессор *Я. Г. Гальперин*).

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

Только нужно помнить, что все мы смертны и каждому судьбой определен жизненный путь, который зависит от множества факторов: здоровья родителей, желанности нашего появления на свет, воспитания нас как личности, предоставления условий для самореализации, личного отношения к своему духовному и физическому состоянию и т. п. Конечно, здоровью будет способствовать и восстановление социальной справедливости, экономического процветания, общей культуры на государственном уровне. Все остальное является вторичным. Если человек будет накормлен, защищен, обеспечен работой и жить будет в четко определенном правовом государстве, — то он свернет горы, а государство будет процветать. Но в любой ситуации вы должны быть грамотными в отношении своего здоровья и не рассчитывать, что кто-то за вас что-то будет делать (мы здесь не имеем в виду состояния, требующие неотложных вмешательств). Ведь многие

из нас не задумываются о тех последствиях, которые связаны с различными извращениями нашей жизни: алкоголь, курение, наркотики, «легкая» жизнь, лишенная нравственных начал, и т. д. В стране умирает больше, чем рождается, а родившиеся уже больны. Разве не удивительно, что богатейшая страна в мире, в которой находится 40% всех природных богатств, проживает 3% населения земного шара и занимающая 1/6 часть Земли, доведена до кризисного состояния на всех уровнях: нравственном, социальном, экономическом, правовом, экологическом, хотя мы должны, по «буржуазным» меркам, жить как арабские шейхи.

Народные целители пытаются возродить издревле существовавший в России подход к лечению вначале души, а потом тела, ибо только в единстве духовного и физического лежит путь к выздоровлению каждого из нас и общества в целом.

Вода в оздоровлении людей

Все обменные процессы, доставку питательных веществ и удаление продуктов жизнедеятельности клеток осуществляет жидкостный «конвейер». Здесь, как нигде, должен соблюдаться закон сохранения энергии: сколько, где израсходовано, столько должно быть пополнено. Если в сутки организм теряет 2–2,5 л жидкости, значит, в него должно быть влито 2–2,5 л и даже больше жидкости, в противном случае наступает обезвоживание организма, которое приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям. При этом большую роль играет не только количество, но и качество воды.

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

В отличие от западных стран, где в целях дезинфекции воду озонируют, у нас ее хлорируют, а это вредно для здоровья. Соединяясь с органикой, хлор образует яд, своего рода разновидность диоксина, и хотя его мало, постепенно накапливаясь, он способствует отравлению

организма. К тому же хлор вызывает коррозию труб, а потому вода, которую мы пьем, ко всему прочему еще и ржавая. И наконец, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимый осадок (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а при примеси солей железа — бурая). При употреблении кофе, чая, приготовленных на такой воде, эти соли попадают в организм и способствуют его зашлакованности и, соответственно, различным заболеваниям: атеросклерозу, артрозу, остеохондрозу, камнеобразованию в печени, почках и т. п.

Однако одной только чистоты (в той или иной степени) воды для живого организма все-таки недостаточно. Природная вода представляет собой хаотическое скопление молекул. Чтобы она начала работать в организме, ей необходимо придать определенную структурную форму, матрицу, напоминающую формулу льда. Только такая вода может быть переносчиком энергии. Учитывая, что наш организм, как и все живые существа, в том числе микробы и вирусы, на 2/3 состоит из воды, поддержание постоянства внутренней среды, в том числе и водной, является главным условием жизни, нарушение которого приводит к развитию заболеваний.

Много внимания и времени посвятил жидкостному конвейеру в организме, или, иначе, воде академик *В. А. Боровик* (Санкт-Петербург), разработками которого с его разрешения мы и воспользуемся. Официальная медицина, занимаясь так называемым лечением, но не выздоровлением, абсолютно безграмотна в отношении воды как универсального средства оздоровления людей.

Сначала важно разобраться в особенностях структурированной, кластерной воды здорового организма, которая составляет 70–80% его объема, а в мозгу до 90%. И почему, например, кровь и вода тела регулируется организмом в пределах слабой щелочности: pH крови 7,35–7,45; pH воды 7,26–7,35? Почему электрический заряд тела здорового человека составляет 200–250 мВ? И до каких пределов и почему опускается он у сильно больного человека, например, при наличии онкологических опухолей — до 5–15 мВ и pH в пределах 5,0 — и он умирает.

Французский физиолог *Клод Бернар* (1813–1878), исследователь процессов внутренней секреции, основоположник эндокринологии, говорил, что жизнь человека зависит от качества воды, омывающей его клетки. Ученому принадлежит описание окружения живой клетки, названного «внутренней окружающей средой», которая играет

главную роль в жизни и здоровье. Если человек пьет загрязненную, деструктурированную воду и неправильно питается, то где-то в организме могут образовываться области с мутной, окисленной и мало заряженной жидкостью. Плохое качество внутренней воды приводит к самым тяжелым болезням, как атеросклероз, стенокардия, панкреатит, диабет, рак и пр.

В настоящее время доказано, что состояние любой биологической внутренней среды может быть оценено по трем важнейшим параметрам жидкостей организма: кислотно-щелочному параметру pH; дзета-потенциалу eH (электронному показателю); удельному сопротивлению жидкости R, где pH — концентрация ионов водорода, eH — его электрический потенциал, R — уровень токсинов в среде.

В соответствии с научными основами физики, электроны могут перемещаться только в проводниках первого рода (металлах), а в обычной воде они двигаться не могут и не должны. Однако биохимики *Альберт Сцент-Георги, Лайнус Полинг, И. Клотц*, удостоенные Нобелевской премии, на основе экспериментов обнаружили, что электроны и соответствующий электрический заряд в человеческом живом теле все же есть. Вода, окружающая белковую молекулу, оказывается, способна переносить их с помощью «лошадок»: атомов водорода и отрицательных ионов водорода. Большинство ферментов и белков внутри клеток функционирует путем обмена электронами — этими сказочными «наездниками». Отдельные биомолекулы окисляются, теряя электроны, а другие восстанавливаются, приобретая их для осуществления непрерывного динамического накопления энергии на молекулярном уровне. Таким образом, молекулы воды выполняют транспортную функцию в теле. Клетки нашего тела обладают разумом на энергоинформационном уровне, и поэтому есть возможность с ними устанавливать связь. Это позволяет открыть истинные причины болезней, оптимальные способы исцеления, а также узнать еще многое полезное. Но для этого надо очистить свое тело от животного белка, табака, алкоголя, а душу — от отрицательных энергий осуждения, негодования, нетерпимости, строго соблюдая вселенские заповеди, с какими бы отрицательными людьми нам ни приходилось общаться. Ведь в любом человеке есть божья искра.

Известно, что качество внутренних жидкостей точно характеризует состояние здоровья биологического существа. Основоположник коллоидной химии, *Томас Риддик*, на основе опытов показал, что eH представляет основной закон Природы, играя важнейшую роль в жизни всех биологических систем, различных форм растений, животных и человека, являясь истинным показателем человеческого

здоровья. Синтез молекул АТФ с участием водорода происходит путем переноса электронов вдоль транспортной митохондриальной цепи, что способствует транспортировке по цепи пищевых продуктов, а также выводу отходов и токсинов из клеток. Отрицательные ионы растительных продуктов и «живая» вода реализуют свою главную функцию в поставке электронов и способствуют синтезу большого количества молекул АТФ. Вот почему свежие растительные продукты и «живая» вода — идеальное питание для митохондрий, а также средство защиты чувствительной митохондриальной ДНК от вредного воздействия свободных радикалов.

Присутствию в продуктах питания отрицательных ионов водорода раньше почти не придавалось никакого значения. В соке обычной моркови отсутствуют отрицательные ионы водорода, тогда как в свежеприготовленном соке из выращенной без применения химикатов моркови они уже есть. Отрицательные ионы водорода формирует дзета-потенциал, который для моркови составляет 100–300 мВ. Чем больше минус, тем больше электронов, а значит, и энергии. В любом живом растении, кустарнике, дереве, насекомом, животном и человеке происходит перемещение свободных электронов. В этом основа и суть жизни. Нет электрического заряда — нет и жизни. *В мясе нет электронов, поэтому оно «мертвое», бесполезное для организма.* Когда в теле образуются метастазы из какого-то больного органа, это значит, здесь произошло сильнейшее окисление ткани и большая утрата энергии.

Исследованиями доказано, что человек должен больше употреблять растительной пищи и «живой» воды, если он хочет быть здоровым и долго жить. Для здоровья и долголетия не столь важна высокая калорийность пищи. Дело в том, что растительная пища обладает достаточным количеством белков и жиров иного свойства. Возьмем хотя бы *сою, грецкие орехи, авокадо* и пр., где немало белка, жиров. Авокадо, кстати, уникальный заменитель сливочного масла. Использование сои, выращенной без генной инженерии, грецких орехов, авокадо и других растительных продуктов не приводит к значительному увеличению уровня холестерина и тяжелым заболеваниям. Вода, содержащаяся в здоровом человеческом организме, качественно и существенно отличается от водопроводной, а также от всей той, которая реализуется в магазинах и ларьках. Во-первых, она структурирована и существует в аналогично замерзшему состоянии (имеет структуру льда). Это дает возможность протекать важнейшим для жизни биофизическим и биохимическим реакциям, например, проводить энергию от места ее нахождения до места потребления

в организме. Обводнение биомолекул и прочность удержания ими воды намного выше тогда, когда вода, образующая с ними систему, имеет структуру льда. В этой воде не существует значительных структурных неоднородностей, и ее можно сравнить с кристаллом. Во-вторых, структурированная вода, особенно содержащаяся в живых организмах, обладает дисимметрией, а любая молекулярная дисимметрия (как структура) — источник свободной энергии. В-третьих, оказалось, что биологическая информация может транслироваться в водно-кристаллические структуры. Причем эта память настолько хорошо записана, что ее можно стереть, только прокипятив воду 2–3 раза или заморозив ее до температуры –9,3 °С.

К сожалению, требования к водопроводной воде на водоочистительных станциях вообще отсутствуют, поскольку невозможно формировать и далее поддерживать в грязных, ржавых, негерметичных трубах структурированную воду с большим зарядом. По этой причине такая вода, если она даже очищается, в том числе ультрафиолетом, не соответствует требованиям здорового тела, причем по самому главному eH-параметру, и организму надо много затрачивать энергии для превращения ее в требуемую. Вода, поступающая в организм, должна быть «жидкой», биологически доступной для клеток тела. Поэтому ее поверхностное натяжение не должно быть слишком большим. У водопроводной воды оно составляет 73 дин/см, а внутри- и внеклеточной воды около 43 дин/см. Клеткам требуется большое количество энергии на преодоление этого. Спрайт, кока-кола, пепси-кола, фанта, лимонады, пиво и другие газированные напитки, соки, а также алкоголь, кофе не удовлетворяют требованиям организма. Немало из них содержат много сахара и углекислоты, консерванты, которые активно всасываются в кровь, создавая ударную нагрузку на поджелудочную железу. Как результат, резко возрастает риск ожирения и развития сахарного диабета. В редких случаях вода родников, артезианских скважин соответствует таким требованиям. Лучше всего талая горная вода ледников, подобная голубым ледникам в горах Северного Пакистана, где люди не случайно в среднем живут до 120 лет. Академику *В. А. Боровику* (Санкт-Петербург) в течение нескольких лет удалось измерять электрический потенциал здоровых и больных людей. У здоровых eH составляет — 200–250 мВ, pH — 7,26–7,35. У раковых больных eH опускается до 5–15 мВ, а pH — 4,5–5,5 (очень большая утрата энергии и закисленность тела). Поэтому уникальным средством исцеления большинства тяжелых болезней является «живая» кластерная вода, талая, дегазированная и настоянная на кремне.

Здесь необходимо подчеркнуть одно важнейшее условие, при котором вода в организме стала структурированной, энергонасыщенной. Чтобы выпитая вами вода в организме стала структурированной, она должна проделать следующее. Как известно, молекулы воды имеют хаотичное движение, называемое броуновским, и чтобы упорядочить их движение, необходимо потратить определенное количество энергии: на 1 л около 20 ккал, после чего вода становится энергонасыщенной и своего рода электролитом. Такое упорядочение движение молекул выжимает «грязь» на периферию, и когда вода проникает через мембрану клетки, чистая энергонасыщенная вода проходит в клетку, а «грязь» остается на ее поверхности и затем удаляется из организма. Но весь фокус заключается в том, что вода структурированной становится не в ротовой полости, не в желудке, где по малой кривизне она проходит транзитом, а в двенадцатиперстной кишке, а окончательно всасывается в толстом кишечнике и отсюда уже структурированной поступает в организм. *Вот почему надо пить воду до еды, минимум за 15–20 мин, и через 1–1,5 ч после еды, о чем, к сожалению, многие врачи не знают. Вот и получается, что вода является одним из важнейших компонентов обеспечения и здоровья, и долголетия. Двенадцатиперстная кишка является основным звеном запуска клеточных элементов иммунной системы, 2/3 которых находится в кишечнике, и своего рода аккумулятором, от которого зависит превращение простой воды в структурированную — энергозаряженную, благодаря которой и осуществляются биохимические и энергетические реакции в организме.*

Чем чище область двенадцатиперстной кишки, тем сильнее иммунная система в целом. Именно здесь находит пристанище большое количество грибов, различных паразитов, которые живут за счет использования наиболее питательных и ценных для организма веществ, из-за чего и усиливается внутренняя интоксикация. К каким только ухищрениям ни прибегают ученые, чтобы нормализовать работу иммунной системы, создавая различного рода иммуномодуляторы, иммуностимуляторы, иммунокорректоры и т. п., совершенно не понимая (а может быть, даже не зная) сути физиологических процессов, протекающих в организме, и в том числе в двенадцатиперстной кишке.

Как вы уже знаете, закисление организма — начало различных заболеваний, а начинается этот процесс с ротовой полости. Повторюсь, питаясь смешанной пищей, вы нарушаете технологический процесс ее переработки, так как каждый вид пищи (белковая, углеводная) требует различных режимов переработки. Еще более драматичным

для организма является то, что люди привыкли пить жидкости во время и особенно после еды, так как тем самым разбавляют желудочный сок, и излишек соляной кислоты всегда попадает в двенадцатиперстную кишку, где ее не должно быть и где должна быть только щелочная среда. Этим как раз и пользуются различные паразиты, потому что чем больше кислой среды, тем вольготнее им живется, тем быстрее наступают различные расстройства.

Авиценна еще в XI в. написал трактат о старости, где утверждал, что старость — это всегда сухость, а молодость — это избыток воды в клетках. Как только организм начинает терять воду без возможности ее восстановить, человек начинает стареть. Этот процесс особенно заметен на коже лица. Почему первые морщины появляются на лице? Дело в том, что остальная кожа практически всегда защищена одеждой, и только кожа лица подвержена погодным и климатическим воздействиям, это во-первых. Во-вторых, если вы внимательно понаблюдаете за человеком до того, как он поел, и после, то заметите, что у этого человека морщины на лице, особенно под глазами, стали еще заметнее после еды. В чем дело? Виновата вода, которую вы не умеете пить. Как мы обычно едим? Вначале налегаем на еду, потому что голодны, а потом, чувствуя жажду, начинаем пить. Но теперь-то вы знаете, что для того чтобы выработались пищеварительные соки, вода до еды должна поступить в двенадцатиперстную кишку, где превращается в электролит — структурированную воду — и начинает свой путь в желудок, ротовую полость, легкие, кишечник и в другие органы.

Соблюдая только одно правило, заложенное в нас Природой, — пить воду до еды, минимум за 10–15 мин и через 1–2 ч — после еды, вы значительно продлите свою жизнь, причем без каких-либо проблем, потому что вода является самой жизнью и от нее зависит как питание клетки, так и избавление ее от продуктов метаболизма, то есть зашлакованности.

Вода в клетке структурно упорядочена, и она, как живое вещество, является основой биохимических и энергетических процессов. Уменьшение количества структурированной воды ускоряет старение клетки, которая должна занимать от 70 до 90% от ее массы. Академиком *А. Бойко* (Украина) обнаружено, что единственным в природе веществом, обладающим способностью сохранять и улучшать живую структурированную воду клетки, является живой растительный водорастворимый *меланин*. Меланин, соединяясь с первичной структурно упорядоченной водой, улучшает и стабилизирует первичную структуру, формирует физико-химический процесс, что способствует проникновению воды через мембрану, поддерживает

постоянство гомеостаза клетки. Меланин обладает также сильным антиоксидантным свойством, оберегает жидкую среду клетки от перекисных процессов, возникающих при распаде и синтезе веществ. При этом было отмечено, что процесс торможения распада клеток происходит в течение 20 с, что оберегает клеточное ядро, молекулу ДНК от разрушений и участвует, в свою очередь, в процессах репарации (восстановления) ДНК-полимеразы. Совокупность способности структурировать воду, тормозить антиоксидантные процессы, являющиеся основой радикальной теории старения, и ускорять процессы восстановления молекул ДНК делает растительный водорастворимый меланин особо ценным веществом Природы. По своим физико-химическим свойствам меланин относится к группе пигментов, называемых меланины, однако украинскими учеными получен впервые.

Живое вещество меланин симбиотически связано с белковыми структурами организма и является, таким образом, продуктом метаболизма клеток-меланоцитов. Синтезированный меланоцитами живой меланин, соединяясь с водой, улучшает ее структуру и, проникая через клеточную мембрану в цитоплазму и ядро клетки, обеспечивает ее жизнедеятельность. Меланин представляет собой уникальное изобретение живой Природы, заложенное в организм. Однако с возрастом его синтезируется меньше, снижается концентрация в клетках и тканях, а следовательно, и уменьшается количество структурированной воды. Вот почему человеку в пожилом возрасте не хочется пить. Потеря же организмом живого меланина и тем самым структурированной воды приводит к возникновению различных патологий и формированию заболеваний. Создание растительного водорастворимого меланина позволяет пополнить его недостаток в организме, что способствует сохранению и поддержанию здоровья и продлению жизни человека. Вот почему говоря о долголетии, и в частности о воде, я не мог не затронуть уникальную разработку украинских ученых, с которыми меня свела жизнь более 40 лет тому назад, и об этой разработке в России могут не знать. Вот почему если у вас нет меланина как вещества, надо побольше употреблять свежих овощей и фруктов, богатых как органической водой, клетчаткой, многими витаминами, так и меланином.

Как получить полезную воду

Наиболее полезной считается *талая вода*. Талая вода (pH 8,0–9,0) готовится следующим образом. Вода нагревается до стадии «белого

ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Такую воду надо снять с огня и под струей холодной воды остудить сосуд, в котором она находится, чем быстрее, тем лучше: вода уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в морозильник, заморозить, потом разморозить и пить.

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

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

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 pH воды может повыситься на 1 единицу с 5,8–6,0 до 7,0, что немаловажно.

Даже если у вас нет никакого очистительного устройства, то используйте для получения биологически активной воды такой способ. На ночь наберите в какой-нибудь сосуд воду, пусть она отстоится. Утром слейте без того осадка, который на дне, и воду начните переливать из одной посуды в другую, создавая своего рода водопад. Считается, что если вы перельете такую воду 33 раза, то получите достаточно хорошую биологически активную воду, насыщенную атомарным кислородом. После этого держать воду в закрытой посуде. Готовить ее надо каждый день.

Воду надо пить в сутки не меньше 1,5–2 л и только натощак. Еще раз напомню то, чего не знает официальная медицина. Для того

чтобы вода превратилась в электролит (то есть заряженную и ощелаченную), 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. *Поэтому пить воду надо натощак за 10–15 мин до еды и не меньше чем через 1–1,5 ч после еды. В течение суток, начиная с утра, сразу 2 стакана, беря шепотку соли в рот (или 2–3 крупицы морской соли) и капнув в стакан от 5 до 10 капель 3%-ной перекиси водорода (при отсутствии дискомфортных явлений со стороны ЖКТ).*

Старость — это сухость. Недостаток воды, а также вода, выпитая во время и после еды, — это ваши морщины, опухшие и скрипящие суставы, инфаркты, инсульты, закисление внутренней среды, позволяющее активизироваться патогенной микрофлоре, это болезни, сокращающие вашу жизнь и делающие ее невыносимой. Вода — это энергетика, без чего клетка (орган) работать не может, это основа жизни и, как говорит мой коллега по цеху (народному целительству) академик *Ю. А. Андреев* в своей книге: «Вода — это наместник Бога на Земле».

Очистить воду в домашних условиях можно следующими способами.

• *На 1 л воды — 2 ч. ложки яблочного уксуса и мёда, 3–5 капель 5%-ного йода (в такой среде микробы погибают за несколько минут).*

• *10–15 листьев рябины на 1–3 л воды делают ее чистой через 2 ч (даже болотную, охотники это знают).*

• *1 ст. ложка красного вина на 1 л воды, как это делают долгожители Кавказа, превращает воду в структурированную.*

• *Приготовить кремневую воду: 15–25 г кремня на 3–5 л и больше л 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. Со временем на поверхности камня образуется белая пленочка — свидетельство того, что камень перестает работать. Пленочку с помощью зубной щетки и соленой воды очистить или расколоть камень на более мелкие части. Использовать камни кремня можно сколько угодно долго.*

• *На 3-литровую банку сырой воды надо взять измельченную скорлупу (без внутренней пленки) от 2–3 куриных или 8–10 перепелиных яиц, добавить сок 1 лимона или клюквы, брусники или 1–2 ст. ложки яблочного уксуса и использовать. При этом очистительные свойства данной порции скорлупы сохраняются 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 мин. 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.*

• *Налить в банку воды, рядом поставить зажженную свечу, посидеть рядом. Помимо того, что огонь устранит негативную энергию, вода через 10–15 мин 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.*

Недавно было много шума вокруг «живой» и «мертвой» воды, получаемой с помощью электролиза, так называемого активатора воды.

Вокруг анода образуется вода с кислой средой («мертвая»), обладающая антисептическими свойствами. Она применяется как

наружное средство и внутрь при нарушениях обменных процессов, болях в суставах, гипертонии, растворяет и выводит из организма шлаки. Ее pH — около 3, она может храниться 2–3 недели. А на катоде образуется щелочная вода («живая», pH которой 10–11), мягкая, как дождевая, которая стимулирует регенеративные процессы, благоприятно действует на метаболизм пищеварения, нормализует кровяное давление, сохраняется 6 дней. Многие принимают «мертвую» и «живую» воду с хорошими результатами, чередуя прием: 6 дней «живую», 1 день «мертвую» по 100–150 мл за 20–30 мин до еды. Лучшие активаторы воды изготавливаются в г. Витебске (Беларусь) в центре «Долголетие» (п/я 301210029, тел. 8-10-375-212-47-84-01) *Лаппо Евгения Алексеевича.*

Значение воды для организма

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

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

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

Другой народный целитель, *П. Т. Борбат*, рекомендует пить в основном кипяченую воду, различные чаи, воду с рассолом, но уже указывает, что количество выпитой жидкости вместе с первыми

блюдами должно составлять не менее 4% веса тела. Рассол, кстати, содержит все самое полезное, что находится в засоленных овощах.

Кстати, о кипячении воды. Поскольку при процессе кипения из воды удаляется кислород, она становится «мертвой» и концентрация солей в ней увеличивается из-за испарения, что при употреблении кипяченой воды служит основанием накопления в организме солей. Если патологические гены в кипящей воде разрушаются, то вирусы легко переносят такую температуру. Конечно, при кипячении из воды удаляется хлор, но появляется дополнительно хлороформ, который способствует онкологическим заболеваниям. Теперь представьте, какую воду вы пьете с чаем, кофе, и то, что рассчитывать после этого на сохранение своего здоровья и своих близких не приходится, не говоря уже о долголетии.

Конечно, нам импонирует и все то, что предлагает основоположник нового учения (кстати, давно забытого старого закона физиологии) о воде господин *Батмангхелидж*. Однако мы не согласны с ним по такому важному вопросу, как разрешение пить воду во время и после еды. Это недопустимо. Сам процесс хорошего пережевывания пищи исключает ее прием.

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

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

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

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

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

Огромная роль воды для головного мозга отмечается даже у ребенка, находящегося в утробе матери. Многие, в том числе и врачи, вероятно, не задавались вопросом, почему нормальное положение ребенка там — вниз головой. Да потому, что в таком положении улучшается кровоснабжение мозга, а от кровоснабжения мозга в этот период зависит вся последующая жизнь человека. Вот почему при любых нарушениях, связанных с расстройством нервной системы, особенно головных структур, необходимо помнить об этом и почаще делать хотя бы «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%.

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

Например:

$H_2O_2 = H_2O + O^- + 23$ ккал

$NaCl \rightarrow Na^+ + Cl^- + 183$ ккал — энергия кристаллов соли

$\begin{cases} NaCl \rightarrow Na^+ + O^- + 118 \text{ ккал} \\ NaCl \rightarrow Cl^- + O^- + 8 \text{ ккал} \end{cases}$

$2H_2 + 2O_2 = 2H_2O_2 + 2 \times 45 = 90$ ккал — энергия образования одной грамм-молекулы (моль).

Таким образом, разница в энергиях в 2 раза, за счет чего все процессы идут эффективнее в присутствии хлоридов.

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

Как уже говорилось, с обезвоживанием организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости (66%), затем внеклеточной (26%), а затем уже вода извлекается из кровяного русла (8%). Сухая кожа, морщины и другие внешние проявления — это не старость, а отсутствие воды в клетках. Еще раз напоминаю, что вода — это не просто жидкость, а питательная среда для клеток, и сморщенные клетки без воды, так же как кожные покровы, выполнять свои функции нормально уже не могут.

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

Конечно, такие гроздья молекул уже не могут проникнуть через мембраны клеток, что сказывается на реологических особенностях (текучести) крови. Не в этом ли кроется причина начала атеросклеротического процесса?

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

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

и кроется одна из причин похудения с помощью движения на фоне приема воды с незначительным количеством соли. И будьте уверены, эффект будет гораздо выше, чем от любой разрекламированной диеты или пищевой добавки.

А вот еще наблюдение. Почему сегодня так распространен диабет 2-го типа (который, кстати, раньше наблюдался только у взрослых, а сейчас им болеют и дети)? Детям предлагаются сладкая вода, сладкая и другая пища, стимулирующие работу поджелудочной железы с выделением инсулина, который сам по себе способствует увеличению веса, превращая сахар в углеводы и жир. Лишний сахар не только не приносит пользы, но и вреден, «ощущением» поступления его в кровь как бы обманывая поджелудочную железу, и та производит лишнюю работу, выбрасывая инсулин для поддержания нормального уровня сахара в крови. Если же при этом нет реализации сахара через физическую работу, то он превращается в жир.

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

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

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

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

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

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

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

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

Кофеин своего рода наркотик, так как действует прямо на мозг, работа которого начинает от него зависеть. Кроме того, воздействуя на почки, кофеин способствует большему выделению мочи, то есть действует как диуретик. Вот и получается, что хотя вы выпили

достаточно жидкости, в организме-то она не задерживается, более того, выделяется ее больше, чем вы выпили. А если это к тому же не сопровождается физической активностью, то вы набираете вес, и вот вам уже болезнь — ожирение.

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

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

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

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

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

Что же касается **чая**, то его лучше пить с различными травами, хорошо пить некрепкий **зеленый чай.**

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

И наконец, скажем о роли воды в выведении отработанных веществ, солей. Лучше всего для этих целей, как уже говорилось, использовать немного подсоленные естественные жидкости, содержащиеся в растениях, фруктах, овощах, или талую воду. Однако следует обратить внимание вот на что. Фрукты, привезенные в Россию из других стран, срываются еще незрелыми, в дороге они как бы

дозревают, но ведь процесс этот уже неестественный, в результате чего такие фрукты не содержат многих органических кислот, минералов, ферментов, теряются витамины. В то же время в спелых фруктах, овощах, особенно в их семенах, содержатся органические кислоты, в частности нуклеиновые, роль которых огромна: они являются носителями генетической информации.

Нуклеиновые кислоты или их звенья содержатся в натуральных продуктах. Удивительны в этом смысле **семечки подсолнечника,** только не сухие, а **проросшие**: *стакан семечек минут 20 подержать в подсоленной воде, промыть, положить в двухлитровую банку, залить водой на 10–15 см выше семян, накрыть марлей, оставить на 10–12 ч (на ночь). Утром воду слить и поставить банку в темное место, промывая семена 2 раза в день. Через 1–2 дня появятся ростки.* Чтобы замедлить их рост, банку надо поставить в холодильник. Перед употреблением проростков их надо промывать. То же самое можно делать с тыквенными семечками.

Следует заметить, что, по мнению ученых, занимающихся онкологией, главными противоопухолевыми веществами являются биофлавоноиды, которые нейтрализуют свободные радикалы, и особенно значимыми являются пектины, без которых желудочно-кишечный тракт не может нормально работать. Именно пектины связывают в кишечнике холестерин и различные токсины, в том числе тяжелые металлы, склеивают находящиеся там онкологические клетки и удаляют их. Где взять эти вещества? Да в овощах, свежих фруктах, в которых много чистой структурированной воды, сухофруктах и в моченых яблоках, которые кроме пектинов содержат биофлавоноиды, витамины, минеральные вещества. Только употреблять их нужно до 500 г ежедневно. Замечено, что если придерживаться такого режима питания, то онкологических заболеваний прямой кишки, органов малого таза становится на порядок меньше.

Талая вода сохраняет свою структурированную форму в течение суток, и очень хорошо, если там будет плавать еще кусочек льда. Отмечено, что если начать применять талую воду с примесью соли, то примерно через несколько дней заметите значительное улучшение в состоянии здоровья, повышение работоспособности, сокращение времени сна. *Для устранения, например, дряблости кожи лица и шеи массируйте ее подсоленной водой с кусочками льда, а затем, смочив полотенце подсоленной водой, возьмите его двумя руками за концы и, отпуская и натягивая, ударяйте по коже подбородка, шеи, щек.*

Если вы будете втирать такой раствор в кожу всего тела, то очень скоро избавитесь от боли в области сердца, различных кожных высыпаний, варикозного расширения вен, морщин, радикулита, придет в норму кровяное давление и многое другое. После втирания надо лечь спать, а утром, конечно, после утренней гимнастики, сделать контрастное обливание — своего рода массаж тех же мелких сосудов, капилляров, от которых зависит наша жизнь.

Мы в нашей практике исходим из того, что *воды необходимо пить при весе 50–60 кг не меньше 1,5 л, а если еще и болят суставы, то и до 2 л; при весе больше 70 кг — уж никак не менее 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 называемый 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.

Самое большое внимание на пути к восстановлению здоровья надо обратить на потребление воды. Сегодня уже доказано, но мало кому известно (особенно врачам), что:

- 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);

- катаракта, глаукома — это следствие общей зашлакованности в результате обезвоживания организма, в том числе жидкостных структур глаз;
- дискомфорт, наблюдаемый в желудочно-кишечном тракте (урчание, запор, дисбактериоз и т. п.), — это проявление обезвоживания организма. Вода, разжижая каловые камни, способствует более быстрому выведению токсических веществ, образующихся в кишечнике в результате метаболических процессов;
- если женщина будет выпивать не меньше 6–8 стаканов воды в сутки (не говоря уже о 2 л), 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 поесть, 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;
- 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;
- ваш внешний вид: морщины, истонченная, сухая или жирная кожа, экзема, псориаз и пр. — 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), — возникают из-за недостатка воды в организме, с помощью которой из него удаляются токсические вещества.

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 них токсических веществ. И все это связано с недостатком воды, на что официальная медицина не обращает никакого внимания.

Признаки обезвоживания

Конечно, вас интересует, какие симптомы свидетельствуют об обезвоживании организма. Нам легче что-то не назвать, чтобы определить то, что связано в организме с недостатком подсоленной воды. Это:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.);
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбофлебит; артрозы, артриты; миастения;
- диабет, гипертония и гипотония;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- чувство прилива у женщин в климактерический период.

По-моему, перечислили достаточно. У читателей, несомненно, возникнет вопрос, при каких заболеваниях можно и надо принимать рекомендуемое (не менее 2 л) 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 не уместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. В этом случае надо прекратить прием подсоленной воды и пить больше просто воды несколько дней, после чего перейти на прием чуть подсоленной воды: две-три крупицы крупной соли или смоченный палец погрузить в солонку, и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды. Можете пойти в аптеку, чтобы вам взвесили 2,5–3 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 устранит отеки.

Чем больше клеткам не хватает воды, тем большее давление необходимо, чтобы ввести воду в клетку, а это уже ведет к повышению кровяного давления, то есть к *гипертонии.* Вот почему сама вода, да еще подсоленная, является лучшим физиологичным мочегонным средством.

Вода, соль и калий — три составляющие, регулирующие содержание воды в организме. Соль регулирует содержание воды, находящейся вне клетки, калий — внутри, а вода обеспечивает промывание клетки и удаление токсических продуктов, образующихся в результате

ее деятельности. Нарушение соотношения между натрием и калием и приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям в клетке, органе.

Гистамин — это основное вещество, выработка которого увеличивается с началом обезвоживания и появления чувства жажды, чтобы предотвратить потерю воды клеткой. Врачи, зная об этом, при различных заболеваниях, например, при бронхиальной астме, назначают антигистаминные препараты. Зачем? Наоборот, больным надо рекомендовать побольше пить подсоленной воды, и организм сам отрегулирует концентрацию воды вне и внутри клеток, тем самым устранив не только симптомы, но и саму болезнь.

Наш почти 30-летний опыт народных целителей, основанный на клинической и амбулаторной практике, убедил в том, что возникновение любого заболевания — это многоплановый процесс, обусловленный обезвоживанием организма, в основе которого лежит зашлакованность организма, о чем свидетельствуют следующие признаки: нарушение работы желудочно-кишечного тракта (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках), нарушение обменных процессов (артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз), различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти и т. п. Все вышеназванное — это результат внутренней интоксикации всей соединительнотканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма, что и есть нарушение эндоэкологического состояния. Еще раз нелишне напомнить, что если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительнотканные структуры (кровь, лимфу, межтканевую, внутриполостную, спинномозговую жидкость и т. п.) с помощью воды, то невозможно восстановить энергетику организма и вылечить человека.

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 узнать из моей книги «Вода — жизнь и здоровье. Мифы и реальность».

«Насосы» жидкости в организме

Врачи говорят, что двигателем крови и всей жидкости является сердце. Это не совсем так. К сожалению, мало кто из них 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: одним — к сердцу, вторым — 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* (с его высказывания я начал этот раздел), 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.

Отдавая должное капиллярам как периферическому сердцу, *Залманов*, однако, не до конца понял, что «сморщивание соединительнотканных структур» происходит из-за того, что кровь как жидкостная среда с годами сама претерпевает существенные изменения. Прошло около 100 лет, прежде чем обратили внимание на нарушение водно-солевого баланса, лежащего в основе возникновения любого заболевания: сколько выделено жидкости — столько должно быть введено, что обеспечивает постоянство в организме гомеостаза. Только для этого необходимо принимать не просто жидкости, а воду, чуть подсоленную: *выпить в течение дня не меньше 2 л с общим количеством соли не больше 2 г.* А прием таких жидкостей, как чай, кофе, искусственные газированные напитки, пиво, алкоголь способствует выделению из организма жидкости больше, чем принято, что само по себе приводит к постепенному обезвоживанию организма. Многие

люди не едят первые блюда, что является в корне неправильным, так как это дополнительный (500 мл) источник жидкости, необходимой для организма клетчатки, конечно, если эти супы нежирные, постные, овощные.

По данным *А. Залманова*, капиллярная сеть у нас составляет до 100 000 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.

Но это еще не все. В организме существует еще целая сеть «насосов», кроме капилляров, которые помогают перекачке жидкости. Главным «насосом» является диафрагма, отделяющая грудную полость от живота. При вдохе и выдохе из-за изменения внутригрудного и брюшного давления происходит перекачивание жидкости из нижних частей тела вверх, что также служит своеобразным тренингом всех органов брюшной и грудной областей.

Немаловажным «насосом» являются икроножные мышцы, от тонуса которых зависит, и в немалой степени, подача жидкости снизу вверх.

Практически также никто не обращает внимания на то, что суставные полости — это тоже своего рода «насосы», которые при сдавливании (нагрузке) и расслаблении работают как помпы, накачивая жидкость и выжимая ее из суставных полостей. Вот почему, чем больше движений в суставных сочленениях — тем больше суставы получают жидкости и в них лучше происходит обмен веществ, что препятствует образованию мочекислых образований и появлению различных болезней суставов.

Нельзя недооценивать тот факт, что между кожей, подкожной клетчаткой и мышцами находится мощная лимфатическая система, играющая громадную роль в организме: сбор, фильтрация, утилизация всех отходов метаболических процессов. В случае залипания, сращения кожи и подкожной клетчатки в лимфатической системе образуются застойные зоны, что затрудняет своевременное удаление отработанных продуктов и приводит к дополнительной интоксикации, отравлению организма, да еще на фоне его обезвоживания.

Кожные покровы обладают еще одной важной функцией: являются регулятором теплообмена между внешней и внутренней средой за счет отдачи или задержки тепла. В норме тот же пот не должен иметь никакого запаха. В противном случае органические вещества,

содержащиеся в поте (аммиак, сероводород и др.), являются для бактерий «лакомством», что создает неприятный запах, особенно под мышками и в области гениталий. Что же делать? Да просто мыться утром и вечером водой или принимать контрастный душ без мыла, этого вполне достаточно, чтобы кожа оставалась постоянно чистой.

Многие страдают различными заболеваниями кожи: псориаз, дерматиты, экзема, склеродермия и т. п. Это все проявление зашлакованности организма, в том числе за счет его обезвоживания. Помимо очистки организма от шлаков в первую очередь необходимо пополнить недостаток воды и исключить использование химических моющих средств типа шампуней, содержащих щелочи. Использовать можно только детское мыло, хозяйственное или дегтярное и только не чаще одного раза в неделю. К мытью рук это не относится.

Морщинистая, сухая, матовая, угреватая, жирная кожа — это все проявление общего обезвоживания организма. Без достаточного количества воды невозможен гидролиз — процесс, при котором происходит распад сложных веществ на более мелкие. Считается, что выделение гистамина, регулирующего уровень воды и ее участие во всех физиологических и метаболических процессах в организме, увеличивается при жажде. Так вот, прием подсоленной жидкости является не только антигистаминным средством, но и самым эффективным мочегонным средством. Человек начинает испытывать жажду при появлении сухости во рту, а на самом деле организму в это время не хватает уже не менее 2 стаканов воды. Выпив один стакан, мы думаем, что утолили жажду, при этом оставляя организм в обезвоженном состоянии, в котором клетки продолжают испытывать громадную нагрузку из-за наступившей вязкости крови, межтканевых и других жидкостей со всеми вытекающими отсюда последствиями. Только не надо думать, что прием 2 стаканов воды достаточен для восполнения воды в организме, на это потребуется несколько дней.

Это для начала, а в последующем прием жидкости не менее 2–2,5 л в день должен стать такой же необходимостью, как дышать воздухом, не забывая, что вода — это питание клеток, без которой они нормально не могут функционировать.

ХОРОШАЯ РАБОТА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

По этому поводу вспомнил прекрасную фразу Бенджамина Франклина: «Если хочешь продлить свою жизнь — укороти свои трапезы».

Во всех своих книгах мы неустанно обращаем ваше внимание на то, что от состояния желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), разнообразного питания с акцентом на растительную пищу, потребления достаточного количества воды зависит все связанное со здоровьем: иммунной, эндокринной, ферментной системами, обменом веществ, электролитным балансом и кислотно-щелочным равновесием на физиологическом уровне.

Старение и преждевременная смерть сейчас являются одной из актуальных задач для ученых-исследователей, пытающихся понять, что же разрушает организм. Организм человека представляет собой безупречную самовосстанавливающуюся систему, в которой есть все, чтобы обеспечить жизнь без болезней столько, сколько отпущено человеку Природой. Почему же появляются сбои, почему же болеет человек? Прежде всего система эта должна находиться в гармоничном взаимодействии с окружающей средой и теми продуктами, которые являются строительным материалом для организма. Сейчас существуют десятки схем питания, и автор каждой доказывает ее преимущество перед другими. Большинство же авторов рекомендуют питание совершенно безжизненными продуктами, так как важные элементы питания в них практически отсутствуют из-за кулинарной обработки. Разговаривая с пожилыми людьми, поражаешься их безграмотности: например, в вареной и диетической колбасе они видят источник здоровья, в то время как в ней даже нет мяса, а большинство сортов содержат консерванты и другие химические добавки. Как после этого можно говорить о каком-то здоровье?

Нам приходилось бывать в Институте геронтологии, проводить беседу с врачами. Несмотря на то что там должна проводиться работа по разработке схем питания с учетом возрастных изменений

организма и заболеваний, характерных для лиц пожилого возраста, мы поняли, что инертность мышления не позволяет им уйти от достижений цивилизации: кормят там и дают лекарства, как и в любой другой клинике. Естественно, от такого подхода к лечению лиц пожилого возраста никакого толка не будет. И самое печальное, что научные исследования в этом направлении отошли от законов физиологии и изначальных и резервных природных механизмов, заложенных в организм. Сегодня уже не вызывает сомнения тот факт, что с возрастом переход на использование в питании сырых продуктов: овощей, фруктов, в том числе свойственных русскому народу квашеных продуктов, — это основа возвращения молодости. Исключение из пищи продуктов из муки высокого помола, рафинированных, мясных продуктов — это также один из главных постулатов долгожительства.

В общей медицинской практике считается, что снятие симптома или отсутствие боли — это уже признаки здоровья. На самом деле под здоровьем необходимо понимать то, что в организме нет условий для возникновения болезней, для чего в нем должны быть в наличии определенные факторы. Всемирная организация здравоохранения так определила понятие здоровья: «здоровье — это физическое, социальное, психологическое и эмоциональное благополучие», мы же еще добавили бы — «экономическое благополучие».

Все врачи хорошо знают, что без ферментов, этих незаменимых ускорителей биохимических процессов, жизнь была бы невозможна, но, к сожалению, в нашей стране им как средству оздоровления не уделяется должного внимания. Вместе с тем, за рубежом ферментам, или, как их там называют, энзимам, уделяется достаточно много внимания, и энзимотерапия уже прочно вошла в перечень средств профилактики и лечения различных заболеваний, и за расшифровку химизма действия энзимов даже была присуждена Нобелевская премия. Если учесть, что энзимы обладают специфическим действием, то есть действуют абсолютно конкретным образом, можно себе представить, сколько их содержится в организме.

Ученые пошли другим путем: они определили шесть главных энзимных групп, которые по своим воздействиям принципиально отличаются друг от друга:

• первая группа занимается переносом электронов от донора к акцептору, что очень важно для дыхания клеток;

• вторая — переносит от донора к акцептору уже целые молекулы, перемещая части цепочек аминокислот с одного места на другое;

• третья группа перемещает внутри субстрата определенные группы атомов;

• четвертая — расщепляет энергетические субстраты, высвобождая необходимую для биохимических реакций энергию;

• пятая — расщепляет молекулы на части;

• шестая — расщепляет сложные соединения.

Поскольку вышеперечисленные реакции осуществляются при участии воды, эти энзимы называются гидролазами. Таким образом, все энзимы оканчиваются на «аза», кроме пепсина и трипсина, которые получили название в самом начале исследований энзимов. Пронизывая все, что происходит в организме, и фактически обеспечивая сложнейшую работу на молекулярном уровне по расщеплению и биосинтезу необходимых для организма веществ, энзимы совершают работу, от которой зависит и наше здоровье, и долголетие.

Работа энзимов пронизывает все, что нас окружает и что мы используем: выпечка хлеба, приготовление вина, сыра, лекарств. Взять тот же инсулин, получаемый из организма свиней, которые с физиологической точки зрения наиболее близки к организму человека. В то же время свиной инсулин не является точной копией человеческого, ибо он содержит на одну аминокислоту больше. Используя протеолитические энзимы в процессе фармацевтического производства, и получают уже инсулин, пригодный для использования в медицинской практике.

Было обнаружено, что от работы поджелудочной железы зависит образование многих энзимов, и доктор *Джон Бэрд* даже пытался с помощью вытяжек из поджелудочной железы только что забитых животных лечить онкологических больных, добиваясь 50% результата у так называемых безнадежных больных. Известно, что после выздоровления от каких-либо заболеваний в организме остается свого рода иммунитет, своеобразная вакцинация, и если после этого пациент заболевал раком, то он жил намного дольше или даже выздоравливал. Разгадка этого механизма была открыта лет 30 тому назад и заключалась в том, что существуют такие бактерии, которые производят специфическое вещество, побуждающее макрофаги к выделению конкретного фактора, разрушающего раковые клетки. Этот фактор назвали «фактор некроза опухолей» (ФНО), и существует он миллионы лет, вот почему иммунная система при прочих равных условиях способна самостоятельно уничтожать как онкологические клетки, так и пораженные вирусами.

Но мы, к сожалению, при самом незначительном инфекционном или другом заболевании прибегаем к антибиотикам, гормонам, медикаментам, которые могут подавить инфекцию, но при этом могут вывести из строя собственные защитные силы организма. Разве трудно врачам воспользоваться таким подходом к лечению инфекционных больных, у которых поднялась температура до 40 °С (что свидетельствует о нормальной работе защитной системы организма, ощущаемой в виде разбитости, слабости), и проведением такого комплекса, как голодание, обильное питье, потребление соков, исключая прием химических лекарственных средств? Нет же, врачи применяют все более сильные лекарственные средства, которые, конечно, поднимут больного, но при этом защитные силы организма ослабнут, и в следующий раз организм все хуже будет переносить возникшие заболевания.

Где же взять энзимы? Да в тех же продуктах питания: *овощах, фруктах, луке и чесноке, твороге, кефире*. Для переваривания белков, жиров и углеводов и их хорошего усвоения необходимы три группы энзимов: протеазы, или протеолитические энзимы, расщепляющие белки; липазы, расщепляющие жиры; амилазы, расщепляющие углеводы.

Нелишне еще раз пройтись по пищеварительному тракту и посмотреть, что же там в норме должно происходить с учетом работы ферментов. Переработка пищи, как известно, начинается во рту, и процесс ее пережевывания начинается с амилаз, содержащихся в слюне. Чем тщательнее пища размельчена, смочена слюной и пропитана различными энзимами, содержащимися в ней, тем легче она будет перерабатываться в желудке. В желудке амилазы продолжают переработку углеводов, потому что щелочная среда полости рта в течение 10–15 мин постепенно замещается на кислую желудочного сока (пепсина и соляной кислоты, которые начинают перерабатывать белки). Для этого производится 1,5–2 л желудочного сока, содержащего в основном соляную кислоту и несколько типов протеаз, таких как пепсин и катепсин, расщепляющих белки. У грудных детей, кроме этих энзимов, присутствует еще необходимый для них сычужный фермент — химозин, который способствует усвоению молочных белков. Катепсинов в естественном состоянии много в печенке, почках и в других продуктах. Энзимы, расщепляющие белки, или протеазы, должны быть активированы соляной кислотой, которая, в свою очередь, в желудке стимулирует продукцию необходимых гормонов, уничтожает бактерии, производя своеобразную санобработку, и способствует поступлению различных минеральных веществ и

микроэлементов, играющих, кроме всего прочего, роль коэнзимов, в кровяное русло.

Большинство из нас полагает, что желудок является главным местом переваривания пищи, однако это не так. Двенадцатиперстная кишка — вот главная часть пищеварительного тракта, где с помощью различных энзимов происходит переваривание пищи. Именно здесь с помощью панкреатического сока, где вместе с гормонами типа инсулина и глюкагона производится до 1,5 л сока, в котором содержится три группы энзимов: протеолитические — трипсин, химотрипсин, пептидазы и эластазы, которые способны в течение часа расщеплять до 300 г белков; липолитические энзимы — липазы, способные за час расщепить до 150 г жиров, но с помощью желчи они должны быть эмульгированы, то есть переведены в растворимую форму; амилолитические — амилазы — перерабатывают до 300 г углеводов в час.

После такой переработки пища поступает в тонкий кишечник, именно здесь-то и происходит всасывание организмом строительных материалов — резорбция. Если этот процесс по каким-то причинам нарушается, страдает не только кишечник, но и весь организм. Извлечение необходимых организму веществ происходит в толстой кишке с помощью микроорганизмов.

Какие энзимы и в каком количестве находятся в пище, зависит от типа пищи и в каком состоянии энзимы находятся; например, при тепловой обработке уничтожаются практически все энзимы, содержащиеся в ней... Да и промышленность добавляет свою долю вреда, так, высокосортная мука представляет собой абсолютно пустые углеводы, которые только способствуют возникновению большинства болезней, так же как и рафинированный сахар. Конечно, трудно отказаться от того же шашлыка, но если съесть перед ним салат из лука, моркови, свеклы, сельдерея, кислую капусту, чеснок, это значительно уменьшит закисление среды организма, что обусловлено спецификой мясных продуктов.

Одним из бичей цивилизации является ожирение, которым страдает большинство землян, а это напрямую связано с процессом долголетия. Как уже отмечалось ранее, количество жира в организме увеличивается после 35 лет за счет возрастной жировой дистрофии, то есть превращения нормальных рабочих клеток в островки нейтрального жира, а избыточный вес — это уже борьба со старением. Как ни покажется странным, но основным источником жира являются крахмалы и сахар, а затем жиры и белки. Ожирение рассматривается как

«болезнь болезней» и является, в свою очередь, признаком различных патологий. Различают внеклеточное ожирение, которое больше наблюдается у молодых до 25 лет, смешанное и внутриклеточное — у лиц старшего возраста, самое патологичное, поскольку капли жира и его производные затрудняют работу клеток.

Существует способ определения степени ожирения, так называемый индекс массы тела (ИМТ). ИМП равен массе тела в килограммах, деленной на рост в метрах, возведенный в квадрат:

ИМП = масса (кг) : рост ($м^2$).

Если ИМТ меньше 20, то это рассматривается как пониженная масса тела, что особенно плохо может отражаться на женщинах, которые по этой причине могут даже не забеременеть.

Если ИМТ 20–24, то ваш вес считается идеальным, если 25–29 — несколько избыточный, если больше 30 — это уже болезнь, с которой надо немедленно бороться. Нет нужды говорить, что население во многих странах, в том числе и в России, имеет лишний вес, особенно в пожилом возрасте. Так от чего же зависит развитие ожирения? В организме есть гормон роста, который работает ночью и обеспечивает не только рост и полноценное созревание клеток, особенно у детей, но еще и вылавливает жировые клетки. Вот почему он еще называется жиромобилизующим гормоном. Жиры в виде жирных кислот с током крови разносятся в мышцы и в кожные покровы, где они и откладываются, если вы не занимаетесь утром физической зарядкой. Но так как наш организм работает как «плюс–минус», то у гормона роста есть враг — инсулин. Как только инсулин (дневной гормон) поступает в кровь, гормон роста снижает свою активность. Известно, что стимулятором инсулина является крахмалистая пища и глюкоза, от которых также зависит ожирение. Следует лишний раз подчеркнуть, что наш организм не нуждается в сладкой и крахмалистой пище (рафинированные, сладкие продукты и т. п.) потому, что и крахмал, и глюкоза должны получаться в результате биохимических превращений пищи в организме, что исключает развитие того же диабета. Врагом нормального веса является также алкоголь, который, блокируя печень, вызывает жировое перерождение всех клеток, особенно головного мозга, печени, почек и половых желез. Алкоголь препятствует выводу жира и жирных кислот из организма, сначала вызывая внутриклеточное ожирение, а затем жировую дистрофию. Также самым сильным врагом и, соответственно, нарушителем обменных процессов является пиво, поскольку оно содержит все то, что вызывает ожирение, — сахар и алкоголь. Хорошо, если бы об этом зна-

ли те, кто рекламирует пиво, наживаясь на здоровье людей, особенно спаивая молодежь, чему потворствует телевидение и пресса при молчаливом согласии тех, кто на самом деле должен заботиться о сохранении здоровья населения страны (или они тоже находятся в доле?).

Несмотря на то что кажется, что человек изучен досконально, вплоть до молекулярного уровня, сегодня никто не может сказать, отчего все-таки болеют люди, каковы причины их заболеваний, не говоря уже о том, что нет стройной системы, которая была бы нацелена на достижение здорового долголетия. Сейчас в аптеке вам могут предложить любое лекарство от любого недомогания, — а продолжительность жизни по-прежнему сокращается. Получается парадокс: те, кто лучше всех должен знать о строении человека и призван устранять любую патологию, быстрее умирают (*А. Алексеев* с соавт.).

Одной из главных составляющих долголетия является работа дыхательных ферментов (цитохромов) клеток. Если цитохромы, поглощая свет, присоединяют кислород, то гем гемоглобина своим железом в легких забирает кислород и доставляет кислород гему цитохромов. Получается, что чем больше гема, тем лучше дыхание и здоровее человек, и наоборот. Как известно, гем работает с кислородом воздуха, а так как кислород является сильнейшим окислителем, то гем очень быстро теряет свою способность, живя не больше 120 суток — срок жизни эритроцита. При сгорании гем превращается в биливердин, пигмент зеленого цвета, выключающий дыхательную функцию цитохромов. Чем больше биливердина в клетках, тем больше он поглощает свет, нарушая фотосинтез, а следовательно, создание новых дыхательных ферментов. Чтобы этот шлак-биливердин вывести из клетки, надо к нему присоединить два протона водорода и превратить его в другие пигменты: билирубины, которые через печень вместе с желчью выводятся из кишечника.

Где же берутся протоны водорода? Опять же в процессе дыхания из 1 молекулы глюкозы и 6 молекул воды получается 24 молекулы протона водорода. Получается своеобразный порочный круг. При дыхании гем превращается в биливердин, что отрицательно влияет на процесс дыхания и фотосинтеза дыхательных ферментов. А чтобы убрать биливердин и получить протоны водорода, надо больше дышать и возобновить необходимые для жизненно важных процессов дыхательные ферменты. Что же получается, чем больше в атмосфере кислорода, и, естественно, глубже дыхание, тем быстрее наступала смерть. Не этим ли объясняется, что чем меньше кислорода в атмосфере, тем дольше жизнь тех же горцев? Если кислород, окисляя,

сжигает продукты дыхания, то водород восстанавливает и гасит эти процессы. Что особенно важно, для получения протонов водорода, для изъятия из клетки биливердина необходима вода. Мы неоднократно подчеркивали, что чем старше становится человек, тем более выражен в его организме дефицит воды, и наступает обезвоживание. Так, если у новорожденного организм содержит до 90% воды, то в 10–15 лет уже 75%, у 20–30-летнего — 60%, а у пожилых людей — до 50% и меньше. Не в этом ли кроется одна из причин преждевременного старения организма и возникновения в связи с этим болезней? Ведь сама по себе сморщенная мембрана клетки уже не может пропустить в клетку вещества, необходимые для фотосинтеза и устранения из клетки шлаков.

Хотим мы или не хотим, но основой наших болезней и нашего здоровья является иммунная система. На самом деле, вопреки утверждениям официальной медицины, нет такого средства, чтобы оно излечило от любого заболевания. Врач может только улучшить общее состояние организма и тем самым поддержать процесс выздоровления, которого на самом деле не происходит, так как причина болезни осталась невыясненной. За это как раз отвечает иммунная система. Еще 30 лет тому назад врачи понятия не имели, что же такое иммунная система. Благодаря академику *Рему Петрову*, с которым я был хорошо знаком, я в своей работе по созданию бортового медицинского стационара космических кораблей этой проблеме уделял много внимания. Систем иммунитета две. Одна — неспецифическая, которая представляет специальные большие клетки, свободно перемещающиеся в кровяном русле и уничтожающие всё, представляющее угрозу для организма. Это так называемые макрофаги. Нормальной работе макрофагов мешают прием лекарственных средств, курение, алкоголь, наркотики, нездоровое питание. Отравление организма вышеуказанными средствами значительно снижает возможности макрофагов, что и приводит к хроническим заболеваниям и уменьшению продолжительности жизни.

Специфическая система иммунитета представляет собой клетки иммунной системы Т- и В-лимфоциты, источником которых является костный мозг. Т-лимфоциты прописку получают в вилочковой железе, а В-лимфоциты — в кишечнике и в селезенке. Антитела, находящиеся в крови, распознают чужеродные, враждебные организму клетки, которые носят название антигенов. Так вот антитела, вступая в соприкосновение с антигенами, образуют иммунный комплекс и с помощью специальных энзимов сигнализируют о необходимости

своей собственной ликвидации, с чем хорошо справляются уже известные нам макрофаги, которые окружают такой комплекс и опять же с помощью энзимов их расщепляют. Но этого для полной защиты организма от вредных веществ мало, есть еще одна защита, которая называется комплементом, в который входит уже девять различных энзимов. Задачей такого протеолитического комплекса является: разрушение патологических клеток, в том числе вирусов, путем растворения (лизиса), затем подготовка разрушенных клеток (бактерий, вирусов, грибов, простейших и т. п.) к выведению макрофагами, заключающими их в белковую оболочку, как бы изолируя их от других клеток, что регулирует воспалительные и иммунные реакции.

Конечно, вся эта сложная система должна работать в определенных физиологических пределах организма, который, к сожалению, практически всегда нарушен, что и является причиной возникновения различных заболеваний, при которых организм уничтожает самого себя. Вероятно, вы слышали об аутоиммунных заболеваниях, таких как болезнь Крона, или язвенный колит, вызываемых иммунными комплексами, осевшими в тканях кишечника. К таким заболеваниям относятся также ревматоидный полиартрит, болезнь Бехтерева, гломерулонефрит, красная волчанка и др.

В таких случаях энзимотерапия является одним из самых надежных средств лечения таких болезней, ибо используемый для этих целей плазмаферез (очистка 1–2 л плазмы через специальные мембраны, иммунные комплексы) довольно трудоемкая, но главное — дорогая процедура. Необходимо обратить ваше внимание на следующее обстоятельство. Энзимы, находящиеся в организме человека, наибольшую свою активность проявляют при повышении температуры тела до 40 °С, при которой активность их максимальна. А что мы делаем при повышении температуры? Любыми способами сбиваем ее и получаем то, что получаем — вгоняем организм в ту пропасть, из которой сам организм уже выбраться не может и переходит в хроническое состояние, от которого до смерти один шаг. Неплохо бы врачам, да и всем тем, от которых зависит вся система здравоохранения, получше знать физиологию процесса работы наших защитных механизмов, а не делать акцент на использование все более сильных и, что не менее важно, еще более дорогих, а следовательно, и губительных для организма средств.

Как это ни покажется странным, но в ряде случаев неспециалисты, вторгаясь в другую область знаний, например физики в медицину, создают то, что специалистам никогда не придет в голову. Так, физикам совместно с биологами Новосибирского научного центра фармакологии

и биотехнологии, благодаря электронно-лучевой технологии, удалось создать биологически активные вещества, включающие полный набор ферментов, взятый целиком у полезных для человека бактерий.

Как вы уже знаете, интенсивность ферментов чрезвычайно высока, особенно за счет протеазов, способных расщеплять крупные белковые молекулы до мельчайших фрагментов — аминокислот и пептидов, улучшающих усвоение питательных веществ и удаление продуктов метаболизма. Фактически в России с исследований академика *Р. Петрова* еще 40 лет тому назад началось изучение влияния на организм иммунной системы. Но только 15–20 лет тому назад эти вопросы преобрели ключевое значение во всех проводимых исследованиях. Стали появляться различного рода иммуномодуляторы, иммуностимуляторы и иммунодепрессанты, к сожалению, при полном непонимании того, что происходит в организме. К примеру, ученые Сибирского научного центра доказали, что стимуляция клеток приводит к более быстрому разрушению как раз клеток иммунной системы и, в частности, нейтрофилов, которых больше всего среди лейкоцитов и которые живут всего 7 дней, а любой стимулятор сокращает их жизнь в десятки раз. Это доказывает, что стимуляция ради стимуляции не только вредна, но и опасна своими последствиями. Единственный выход — научиться воздействовать на костный мозг, где как раз и вырабатываются клетки иммунной системы, в том числе стволовые клетки. Вот почему старение клеток костного мозга, истощение его резервов и замещение жировой тканью являются одними из причин старения всего организма.

Оказалось, что естественным механизмом воздействия на костный мозг являются нуклеиновые кислоты, наиболее эффективными из которых являются извлечения из таких рыб, как лосось и осетр, ДНК которых была использована для создания препаратов, к примеру такого, как *диэнай*, не имеющих пока аналогов в мире. Если такие препараты, как *фестал, вобэнзим, биосинол, хондромарин, веномакс, дивирин, сигард*, к сожалению, действуют только на слизистую желудочно-кишечного тракта, то *диэнай*, всасываясь в кровь, оказывает генерализованный эффект, влияя на любые процессы в организме, восстанавливая нарушенные функции, например: растворяет тромбы, очищает мембраны клеток и сосудов, разрушает и удаляет отжившие и патологические клетки и многое другое. Только официальной медицине необходимо понять, что все это должно работать на фоне чистой среды организма. Посему необходима периодическая очистка организма от шлаков, что исключает излишнее напряжение в работе всех клеток и органов тела и чему мы посвятили практически

все годы нашей врачебной деятельности. Разработанные нами методики очистки всех органов мы изложили в десятках книг.

Учитывая, что противопоказаний для приема указанных препаратов нет, можно представить себе будущее таких средств, которые, нет никакого сомнения, заменят широко используемые химические лекарственные средства, которые исчерпали свои ресурсы по отрицательному воздействию на организм. Ориентирование официальной медицины на неуклонный рост потребления лекарственных средств, особенно лицами пожилого возраста или хроническими больными, не сопровождается улучшением состояния и увеличением продолжительности или качества жизни, что само по себе подчеркивает порочность курса официальной медицины. Пора понять, что бороться с каждой отдельно взятой болезнью — это бороться с ветряными мельницами, ибо главная задача медицины должна заключаться в восстановлении физического, духовного и нравственного здоровья, чего, к сожалению, в ближайшем будущем от отечественной медицины ждать не приходится.

Надеемся, вы поняли, какую громадную роль играют ферменты (энзимы) в регуляции обменных процессов. Наиболее важная составная часть ферментов — это протеазы, которые разрушают крупные белки до мелких фрагментов — пептидов и аминокислот, производят очистку организма от шлаков, а их дефицит — это хронические болезни, тромбозы, аутоиммунные заболевания и многое другое. В медицине уже известен препарат вобэнзим, который представляет собой набор из 5–7 сушеных протеаз растительного и животного происхождения. Главным недостатком этого препарата, как и фестала, является то, что его действие ограничивается просветом кишечника, и они не всасываются непосредственно в кровь. Этого недостатка лишена разработка новосибирских ученых, о чем говорилось ранее, что открывает неограниченные возможности для подобного рода средств как профилактики, так и лечения практически любых заболеваний.

Подводя итог разговору о значении ферментов для организма, нельзя не сказать несколько слов о *мёде*. В организме человека имеется более 3000 работающих ферментов, без чего невозможен нормальный окислительно-восстановительный процесс. На сегодня известно только два продукта, которые полностью усваиваются организмом — это *материнское молоко и мёд* и, соответственно, все продукты пчеловодства. Например, 30%-ный раствор мёда в точности соответствует плазме крови человека по составу микроэлементов, вита-

минов и других необходимых организму веществ, и в нем погибает любая патогенная микрофлора. В мёде содержится более 450 пищевых ингредиентов из 600 положенных, которых практически никогда с современной пищей мы не получаем и что служит началом тех или иных расстройств. Что удивительно, в мёде нет нитратов, он не содержит радиацию, а сами пчелы не подвержены мутации, то есть их невозможно скрестить, хотя существует шесть видов пчел.

При проведении очистки организма мы заметили, что у девушек, у которых нарушен менструальный цикл, или у женщин в период климакса, после 40 лет, все дискомфортные явления исчезают, а у девушек даже менструации проходят за несколько часов. Ответ мы нашли у *Г. В. Гордомысовой*, отметившей, что у женщин некоторых племен, которые активно используют натуральные продукты пчеловодства, менструации длятся всего по нескольку минут, что почти не замечается, а климакс вообще не наступает. Дело в том, что организм через половые органы женщин выбрасывает шлаки, которые не успевают вывестись естественным путем. И чем организм чище, в том числе и с помощью мёда, тем меньше таких проблем у девушек и женщин пожилого возраста или они вообще исчезают.

Как вы уже знаете, в кишечнике находится до 2/3 всех элементов иммунной системы, работа которой зависит от кишечной флоры, которая занимается синтезом элементов, необходимых для совокупности всех процессов, происходящих в организме. Нарушение в работе кишечной флоры приводит к состоянию дисбактериоза, когда нарушаются процессы усвоения организмом питательных веществ, изменяются ферментативные реакции, резко снижается синтез витаминов и пр. Следствием всех этих сдвигов могут быть многие заболевания. Так что дисбактериоз — дело серьезное.

Но не только дисбактериоз является причиной многих заболеваний. Человек соприкасается еще и с внешней средой, в которой находится множество микроорганизмов. Вероятно, правильнее будет говорить о дисбиозе, или микробиологическом дисбалансе не только кишечника, но и кожных покровов, дыхательных путей, половых органов. Этот конгломерат микроорганизмов составляет до 2–3 кг веса, так что не считаться с ним нельзя. Сегодня доказано, что именно от этого баланса зависит первичный иммунитет, обмен веществ, гормональный фон, нейтрализация токсинов и многое другое. Причинами нарушения этого дисбаланса являются стрессы, химические лекарственные средства, питание рафинированными «мертвыми» продуктами. Например, кишечная палочка, погибающая от тех же антибиотиков,

синтезирует до десятка витаминов, биотин, пантотеновую, никотиновую и фолиевую кислоты, ответственные за синтез антител, углеводный и энергетический обмен, развитие кровеносной и иммунной систем, вырабатывает перекись водорода. И все это происходит только за счет необдуманных и элементарно безграмотных действий врачей. Сейчас распространен такой вид дисбиоза, как кандидозный микоз, возбудителем которого являются грибы кандида. Как и все остальные паразиты, они постоянно проживают в организме, но в качестве безобидного существа. Но при ослаблении иммунной системы или, вернее сказать, дисбиозе, они активируются и распространяются по всему организму, начинается лечение средствами официальной медицины, которое не дает никакого эффекта. А оказывается, надо восстановить кишечную микрофлору, которая сама подавляет патогенную микрофлору. Откуда берется большая часть токсинов в организме? Да из кишечника, которым и надо заняться медикам, не обращающим на это никакого внимания. Что же прикажете делать? В первую очередь надо изменить характер питания, перейдя на «живую» пищу, грубую, содержащую клетчатку, волокна, ферменты, фитонциды, витамины, исключив сахар, сдобу, мясо-колбасные изделия, картофель, изделия из муки высокого помола.

Многие врачи даже не представляют себе, что любое воспаление связано с нарушением микробиологического баланса в организме. Болезни печени, почек, сосудов, частые ОРЗ, повышение СОЭ, заболевания половой сферы и многое другое — это различные проявления взаимосвязанных процессов, обусловленных дисбалансом микробной флоры в организме. Герпес, хламидиоз, трихомоноз, уреаплазмоз, микоплазмоз... И сколько усилий потрачено учеными для поиска средств, в основном химических, а результатов как не было, так и нет, ибо те микроорганизмы, с которыми борются, не «сидят сложа руки», а вырабатывают свои противоядия против предпринимаемых мер и становятся еще более вирулентными, то есть заразными. Ученым не остается ничего другого, как изыскивать еще более сильные средства... Интересно, против кого, если этим самым уничтожают заложенные в организме естественные механизмы, которые должны сами у себя, как в собственном доме, наводить порядок, то есть не давать чужеродной микрофлоре проявлять свой «норов». Неужели трудно понять, что вмешательство в законы Природы ни к чему хорошему не приведет?

Поэтому нельзя не удивляться близорукости тех, от кого зависит здоровье нации. А здоровье нации — это интегральное понятие,

включающее комплекс социальных, экономических и других сфер, фактически полностью разрушенных в стране, что привело к постоянной психологической напряженности людей, неуверенности в завтрашнем дне при почти неработающих государственных целевых программах, в первую очередь обеспечивающих заботу о здоровье людей — главного богатства государства.

КАК ПОПРАВИТЬ ЗДОРОВЬЕ
(рекомендации)

Путь к возвращению здоровья — это работа, не менее важная, чем любая другая, и потратив на нее 30–60 мин в день, вы постепенно начнете понимать, что здоровье нельзя купить, его надо заработать! Однако результаты такой работы стоят затраченных усилий, они позволят вам жить в полном здравии, «на своих ногах», и не быть в старости обузой для ваших детей. В вечной круговерти нашей быстротекущей жизни мы, как правило, вспоминаем о своем теле тогда, когда заболеваем. Посмотрите, что получается: до 20–25 лет — пора взросления, учебы; 25–45 лет — семья, становление; 45–60 — отдача накопленных знаний. Кажется, еще и не жил, а уже пора на пенсию. Хорошо, если есть чем заняться в появившееся свободное время, но, как правило, бежавший всю жизнь человек натыкается на стену ненужности и бездействия, у него обостряются болезни, на которые раньше он не обращал внимания. В результате — инфаркт, инсульт — жизнь закончилась.

Как быть здоровым, нас ни в молодом, ни тем более в пожилом возрасте никто не учил и не учит. Постоянно суетясь, живя для других (государства, детей, которых кормим до их старости, и т. п.), мы все время чего-то добиваемся (должности, звания, достатка и т. п.), выясняем отношения, а ведь на все это необходима энергия силы, которой с годами становится все меньше и меньше. Правильно поступают за рубежом — каждый в жизни несет свой крест и отвечает за него.

Но в течение всей жизни мы ни разу не поинтересуемся, а как там у нас внутри работает сложнейшее производство — организм, где есть все. Ведь Природа нас наградила такими особенностями, которых ни у кого нет: самодостаточность, саморегулируемость, самовоспроизводство. Только ведь, как и за машиной, за организмом надо постоянно ухаживать, производить профилактический ремонт: постоянно смазывать (физкультура), не смешивать бензин с керосином (наладить питание) и многое другое.

И хотя это требует преодоления определенных трудностей перехода на новый режим жизни (питания, движений, закалки), избавиться от болезней, сохранить бодрость и здоровье можно в любом, даже в пожилом возрасте. В том, что с вами случилось (болезни), виноваты вы сами, все будет зависеть только от вас, от вашего выбора, по какой дороге жизни пойдете: или обрести здоровье, или прозябать в хворях и болезнях, тратя время и деньги в поисках лучших врачей, но без каких-либо гарантий выздоровления.

Но вы этого не делаете, так как на себя не хватает времени, и исподволь подкрадывается усталость, ходить становится труднее, чаще приходится заглядывать в поликлинику, но там только залатывают «дыры», а причину болезни загоняют вглубь, даже могут отправить на инвалидность, что неудивительно с помощью химических лекарств.

Почему на человека, вышедшего на пенсию, сразу наваливается куча болезней? Да потому что в организме постоянно происходит борьба за то, чтобы он всегда был в порядке, но силы на это приходилось тратить много, и все резервы постепенно уменьшались. Ведь известно, что болезнь проявляется на сознательном уровне только тогда, когда она созрела уже на 40–50%, и необходим только маленький толчок, чтобы все прорвалось наружу. Вот откуда у вас онкология, сердечные инфаркты, инсульты, обменные нарушения, аденомы, суставные дела и т. п. Начинается поиск лучшего врача (а где они?), обследования, операции, на что уходят все ваши сбережения, а вместе с ними и сама жизнь. Что же вам остается делать?

Да не надо ждать, когда вас «скрутит», а надо заниматься своим здоровьем постоянно, ежедневно по тем методикам, которые мы рекомендуем в своих книгах. Потому что они выдержали практические испытания, и отзывы многих наших читателей тому подтверждение.

У нас раньше был стационар, где мы с помощью разработанных методов и средств народной медицины оказывали помощь даже тем больным, которых официальная медицина считала неизлечимыми, позже в своем Лечебно-профилактическом центре только оказывали помощь в поликлиническом режиме. И довольно успешно: поднимали на ноги многих больных, о чем также свидетельствуют многочисленные отзывы наших пациентов. Главное, что мы не одиноки в своих исканиях и разработках. У нас много единомышленников. К примеру, *Евгений Алексеевич Лаппо* имеет медицинский центр «Долголетие» (г. Витебск). Или доктор *Альфред Зиганшин* из Татарстана, разработавший собственную систему очищения и омоложения организма, которую он применяет в своем реабилитационном центре

«Надежда», где за три недели за символическую плату успешно лечат многие недуги... И во главу угла своей методики он ставит очищение организма. «С каждым годом хронические болезни молодеют и приводят к преждевременной смерти, — говорит он. — Не использовав свой потенциал, заложенный природой, человек уже уходит из жизни. Чем раньше мы начнем заниматься процессом очищения, тем лучше. И общество, и государство от этого только выиграют, потому что на лечение уйдет меньше времени и средств. И человек проживет дольше... И для этого нужна малость — изменить сознание человека». Он считает, что никогда нельзя терять надежду на исцеление... А мы искренне радуемся, что в Татарии, в далекой глубинке, доктор Зиганшин из безысходности сегодняшней медицины нашел выход и доказывает, что значительно облегчить состояние больных людей, вернуть их к практически нормальной жизни в большинстве случаев возможно. Для этого в России необходимы такие центры, как у Зиганшина. Однако официальная медицина продолжает делать ставку на фармакологию, что является тупиковой ситуацией.

Из отзывов

Уважаемый Иван Павлович и Людмила Степановна, вы для меня стали большим авторитетом уже больше 2-х лет, когда я прочитал вашу книгу «Эндоэкология здоровья» и пришел к вам на лечение. Как у вас все просто, доступно и дает такой результат, который невозможно получить в другом месте. В вашем центре меня встретили как самого близкого человека, которого в любой поликлинике и в больницах уже не считали жильцом на этой земле. Мне 68 лет, ветеран ВС, прослужив в ней 28 лет. К этому возрасту приобрел артрит, артроз тазобедренных суставов, цирроз печени, аденому 2-й степени, распухла щитовидка, давление стало подниматься до 210–220/ 110–130, 15 лет страдаю гипертонией. Где только ни приходилось лечиться — и в больницах, и в госпиталях, в которых было временное облегчение, но мое состояние становилось все хуже и хуже. Сам пытался избавиться от болячек, кое-что удавалось, но недуги брали свое, а тут на этом фоне пристрастился к алкоголю. Несколько раз бросал пить неделю-две, а потом снова запои по 3–8 дней. В кодирование не верю, насмотревшись на других алкашей... Болячки, пьянки, одним словом, дошел до ручки. Решил, что мне может помочь только Иван Павлович в его центре, и не ошибся. Выздоровление мое уже началось после первой встречи с Иваном Павловичем, с этим Великим эскулапом. Быстро установив диагноз, с доброй улыбкой он вынес приговор: как военный военному говорю, вам осталось немного жить, печень

практически полностью вышла из строя, вы что пьете? А до этого он не спросил, какие у меня проблемы. Удивился, откуда он все это узнал, потом только я понял, что у него нет секретов в организме, посмотрев в глаза и повертев своей палочкой, он узнает то, на что в медицине тратится много времени да и без толку. Уговор такой, мы вас здесь прочистим, освободим от шлаков, токсинов, своего рода отравляющих веществ, дадим рекомендации, а там все будет зависеть от вас. Одно то, что «вашу печень уже ножом разрезать нельзя, только надо пилить ножовкой». До прихода к Ивану Павловичу я пил 3 дня, не просыхая, и думал, что после посещения центра на обратном пути опохмелюсь. Прошло уже 15 дней — ни вина, ни пива в рот не беру. За это время был в двух застольях, и никакого желания выпить не возникло, пропала тяга к спиртному, как отрезало. Просто чудеса какие-то, сам себе не верю, жена удивляется, сколько она от этих пьянок натерпелась, а друзья говорят: да врет он, закодировался в Москве, а нам пудрит мозги, говоря о каком-то Иване Павловиче. После 2-го дня лечения в центре я уже мог ходить, чуть прихрамывая, метров 200, а ведь меня сюда привезли на машине и внесли в центр на руках. Через 5 дней ночью вставал только 2 раза вместо 8–10 раз прежде. Исчезли боли в сердце, заработал кишечник. При чистке печени из меня вышло столько грязи: гороха, фасоли, пшена, слизи, чернухи. На 3-й день лечения кровяное давление стало уменьшаться до 140/90, перестал пить таблетки, которые пил лет 17 по 8–10 штук ежедневно, если пульс раньше был 80–90, то сейчас 55–60. В Павлово-Посаде, где я живу, я стал как ходячая реклама о вашем центре, надо же, за такое короткое время сделали меня человеком, отвадили от спиртного, восстановили все, что я испортил у себя в организме, и вернули мне жизнь. В Новом году крепкого вам всем здоровья, удач во всех делах, счастья и жить еще долго, принося счастье здоровья людям.

Макаренко В. Павлово-Посад. 28.12.06

* * *

Уважаемый Иван Павлович, Людмила Степановна и все сотрудники центра!

С последней надеждой на выздоровление я приехала к вам из Белоруссии, мне 67 лет. Где я только ни лечилась, и в Гомеле, Минске, в том числе платных центрах, но толку от их лечения не было никакого. Я уже 15 лет страдаю бронхиальной астмой, сердечными болезнями, выраженным остеохондрозом позвоночника, суставов. Из-за судорог в ногах и постоянных болях в области сердца, мерцательной аритмии жить стало невмоготу. Прочитала книгу Неумывакина «Перекись

водорода» и сразу поверила, что здесь мне помогут, и вот с мужем приехала к вам, так как сама передвигаюсь с трудом. А врачи мне сказали, что сделать что-либо они уже не могут, и теперь всю жизнь вы будете пить таблетки, что и будет ее поддерживать. Но жить-то нормально хочется. После лечения в центре за 7 дней я стала нормально передвигаться, боли в области сердца практически не беспокоят, головная боль исчезла после того, как я стала пить воды до 3-х литров, а раньше не пила и 1 литра (вот, оказывается, что без воды все органы, особенно голова, нормально работать не могут, но ведь никто из врачей об этом не говорил). Исчезла моя подавленность, появилась вера в жизнь, и какую радость испытываешь, когда живот очищается, как по маслу, ежедневно, и сидя на стульчаке, испытываешь такое счастье, что хочется летать. Ноги из опухших стали нормальными, хожу легко, болей в суставах нет. Прошла моя подавленность. После всего, что я испытала последние 10–15 лет, удивляешься тому, что такие простые процедуры и собственные усилия по выполнению рекомендаций, которые здесь дает Иван Павлович, можно не только избавиться от того, что нажили люди болезней, но и избавиться от них. Почему же это все не используется в официальной медицине, неужели она не заинтересована в том, чтобы люди были здоровые, а не больные. Конечно, если все мы будем здоровы, то им делать будет нечего, вот в этом-то, вероятно, и вся загвоздка!

Уезжаю к себе домой в полном здравии и буду всем рассказывать, какой в Москве центр по возрождению людей к жизни. Дай вам Бог всем самим здоровья на многие лета и удач во всех делах.

Стрельцова Л., Гомель

Здравствуйте, уважаемый Иван Павлович! Я, Командина Нина Владимировна, мне 76 лет. Сердечно благодарю Вас за заботу о нас, брошенных медициной пожилых людей, и за создание замечательных, всем доступных книг, таких как «Эндоэкология здоровья» и «Перекись водорода. Мифы и реальность», доходчиво написанных для самого простого человека.

14 лет я страдала заболеванием левой груди. Вначале врачи говорили, что это экзема (мокрая с гноем и кровью), и лечили разными мазями. Сама я прикладывала различные травы, сало, мед, мыло, хлеб с солью, но все равно ничего не помогало. Моя дочь живет в Германии, г. Ульме, и, приехав к ней в гости, она добилась получить консультацию в медицинском институте. Мне там объяснили, что это воспаление молочной железы, с которым в принципе можно жить, если не перейдет в рак, а мази, компрессы и другие средства ее не вылечат.

Единственное, что остается — это сделать операцию, от которой я отказалась. В 2005 году я обратилась в поликлинику к платному терапевту, которая, увидев мою грудь, посоветовала срочно обратиться к онкологу. Так как у меня уже поражена была вся кожа вокруг молочной железы, я обратилась к кожному врачу. Увидев мою грудь, она схватилась за голову, посбегались врачи, ужасаясь тому, что они видели, и немедленно посоветовали идти к онкологу, который поставил диагноз — болезнь Пейджета, при этом сказав, что мне предстоит только операция, если уже не поздно. После длительного раздумья все-таки решилась на операцию. Взяли мазок, послали в Саратов, диагноз «Пейджета» подтвердился, но я на операцию не поехала, несмотря на то что площадь эрозии увеличилась в диаметре до 10 см. В апреле 2007 года мне попалась книга «Перекись водорода», где была описана практически такая же ситуация, что была и у меня. К этому времени приобрела аппарат Дюна-М (ультрафиолетовое и красное излучение, как вы советуете) и начала смазывать грудь вначале 15–17%, затем 24–25% и даже 33% перекисью водорода. Через месяц болезнь стала отступать, края раны стали зарубцовываться. Через 2 месяца грудь очистилась сверху соска, через 3 месяца начала очищаться нижняя часть под соском. После 4-го месяца грудь снизу стала почти чистой. Было, конечно, очень больно при смачивании груди, но я все вытерпела, прикладывая компрессы с такой концентрацией перекиси не только днем, но и на ночь. И вот результат: я избавилась от такой страшной болезни, которой страдала почти 15 лет и перед которой официальная медицина не только в России, но и в Германии оказалась бессильной. Спасибо вам за то, что вы есть. С уважением и пожеланием доброго здоровья вам и всем вашим близким, сотрудникам центра.

Командина Н. В., Саратов

Таких писем нам приходит до сих пор достаточно много, и что отрадно, больные сами, поверив в то, что мною написано в книгах, вопреки мнению докторов, добиваются успеха. Воля и желание быть здоровым и в 76 лет наметить себе целевую программу быть активной и доделать намеченное вызывает восхищение перед Ниной Владимировной, говорит о том, сколько сил кроется в нашем организме и резервных возможностей, которые полностью игнорируются официальной медициной. Вот вам один из многих примеров преодоления болезни, старости и продления активного долголетия.

Но перейдем непосредственно к рекомендациям. Наш почти 60-летний врачебный опыт и почти 30-летний опыт народного

целителельства позволяет сделать вывод, что организм — это *совершенная, саморегулирующаяся энергоинформационная система*, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо, а запас прочности всегда больше любого повреждающего фактора. Несмотря на большое количество направлений в традиционной народной медицине, практически все народные целители считают основополагающей причиной всех заболеваний нарушение в работе желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). ЖКТ — это сложное «производство» по дроблению, переработке, синтезу, всасыванию необходимых организму веществ и удалению продуктов метаболизма. В каждом его отделе, как в цехе (рот, желудок и т. д.), процесс переработки пищи должен быть доведен до конца. Например, в ротовой полости пищевой комок должен быть измельчен до потери специфического вкуса, что, увеличивая его поверхность, облегчает его обработку пищеварительными соками в дальнейшем. Напомним:

ЖКТ — это:

- 3/4 всех элементов иммунной системы, ответственной за «наведение порядка» в организме;
- более 20 собственных гормонов, от которых зависит работа всей гормональной системы;
- брюшной мозг, регулирующий всю сложную работу ЖКТ и взаимосвязь с головным мозгом;
- более 500 видов микробов, перерабатывающих, синтезирующих биологически активные вещества и разрушающих вредные;
- своего рода корневая система, от функционального состояния которой зависит любой процесс, происходящий в организме;
- поддержание кислотно-щелочного равновесия в пределах физиологической нормы 7,41.

Зашлакованность организма — это:

- консервированная, рафинированная, жареная пища, копчености, сласти, для переработки которых требуется очень много кислорода, из-за чего организм постоянно испытывает кислородное голодание. Например, раковые опухоли развиваются только в бескислородной среде;
- плохо пережеванная пища, разбавленная во время или после еды любой жидкостью (1-е блюдо — еда). Снижение концентрации пищеварительных соков желудка, печени, поджелудочной железы не позволяет им переварить пищу до конца, в результате чего она гниет, закисляется, что также является причиной заболеваний.

А вы из-за этого употребляете продуктов в 3-4 раза больше, чем необходимо.

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, особенно толстого кишечника, что приводит к патологическим процессам в проецируемом на нем органе.

Не нормализовав режима питания, не очистив организм от шлаков, особенно толстый кишечник и печень, любое заболевание вылечить невозможно.

Благодаря очистке организма от шлаков и последующему разумному отношению к своему здоровью, мы приводим все органы в резонанс с заложенной Природой частотой, тем самым восстанавливая эндоэкологическое состояние, или, иначе — нарушенный баланс в энергоинформационных связях как внутри организма, так и с внешней средой. Иного пути нет.

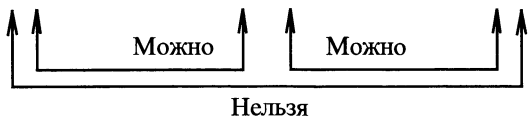
Правильное питание

Разобравшись с физиологией пищеварения, мы начинаем понимать, почему многие религиозные и научные системы питания рекомендуют все-таки раздельное питание, то есть раздельное употребление белков, жиров и углеводов. Смесь таких продуктов с трудом расщепляется во рту щелочью слюны, поскольку она предназначена только для углеводов. В кислой среде желудка расщеплению белков мешает наличие углеводов и жиров, которые еще и замедляют эвакуацию пищевого комка из желудка. *И. П. Павлов* в результате своих классических исследований пришел к выводу, что каждый вид пищи переваривается своим ферментом и в определенном отделе желудочно-кишечного тракта. Раздельное питание позволяет не только наладить работу ЖКТ и тем самым продлить жизнь, но также

позволяет сэкономить значительную сумму на питании, потому что при так называемом смешанном питании человек съедает в 2–3 раза больше, тем самым перегружая работу всех систем ЖКТ и приводя его (у одних раньше, у других позже) к развитию патологии.

Схема раздельного питания

Белки	**Растительная пища**	**Углеводы**
Мясо, рыба, яйца (всмятку), бульоны (первую воду слить), бобовые, грибы, орехи, семечки	Овощи, фрукты, ягоды, соки, жиры	Хлеб (чем грубее, тем лучше), мучные изделия (чем меньше, тем лучше), крупы, картофель, сахар, конфеты, мед



Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; 3-й — со 2-й; но продукты 1-й группы нельзя смешивать с 3-й. После того как вы приняли белковую пищу, углеводные продукты можно есть через 4–5 часов, а после углеводных — белковые через 3–4 часа. Растительную пищу СЛЕДУЕТ есть за 10–15 мин до приема белков или углеводов.

Соотношение продуктов должно быть таким: белков, преимущественно растительных, 15–20%; растительной пищи 50–60%; а углеводной — 30–35%, 1:5:3. С возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы до 2–3 раз и яиц до 10 штук в неделю (предпочтительно перепелиных по 3–5 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 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. При заболеваниях и после 50–60 лет вообще следует полностью отказаться от мяса.

В дополнение к схеме приведу вам данные о кислотно-щелочных свойствах наиболее часто употребляемых продуктов и веществ, так

как каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо. Известно, что водородный показатель (pH) среды организма колеблется в очень узких пределах 7,4 ± 0,15. Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм до 80%. Сегодня неопровержимо доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибы, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжали активно развиваться, а в щелочной среде — гибли. Вам нужны еще какие-либо доказательства того, что щелочные свойства продуктов питания — это ваша жизнь, а кислые — болезни и смерть? Если даже вы захотели поесть мяса, то на 50–100 г нужно съесть не меньше 150–200 г растительной пищи, чтобы нейтрализовать его отрицательное действие на организм.

Водородный показатель pH в организме распределяется следующим образом:

- кровь 7,4
- плазма 7,38 (артериальная кровь); 7,35 (венозная кровь)
- эритроциты 7,12 (артериальная кровь); 7,11 (венозная кровь)
- слюна 5,8–7,3
- желудок 1,5–1,8 (соляная кислота 0,3–0,5)
- двенадцатиперстная кишка 5,5–6,0
- печень, желчь 7,3–8,0
- желчный пузырь до 7,0
- поджелудочная железа 7,8–8,4
- урина 5,0–7,0

Снижение этих показателей в кислую сторону является неблагоприятным признаком. При потреблении воды менее 1,5 л (а необходимо не менее 1,5–2 л) тоже происходит снижение pH, а также потеря электролитов натрия, калия, хлора и других минеральных веществ, в том числе водорастворимых витаминов. Кроме того, воду надо подсаливать.

Так как вы должны знать своих «врагов», то приводим перечень продуктов, обладающих кислыми свойствами (см. таблицу на с. 206).

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

Продукты с кислыми свойствами

Продукты	pH		
	1	2	3
Мясо	2,3	3,5	2,9
Рыба	1,3	3,7	2,5
Яйца	2,4	6,0	4,2
Молоко	1,9	4,8	3,35
Белый хлеб	5,63		
Сыр	5,92		
Черный кофе, чай	3,0	5,5	4,25
Пиво	3,0	5,0	4,0
Щавель	2,3	3,5	2,9
Лимон	2,3	3,0	2,65
Клюква	2,1	3,0	2,55
Вода водопроводная	5,8	6,0	5,9
Водка 100 г	1, 4		

Примечание. Разброс данных объясняется тем, что pH определялся разными способами. Наиболее достоверными являются цифры, полученные *Е. А. Лапно*, который использовал лабораторное оборудование фирмы MERCK (1-я графа). Так как в России этому показателю вообще не уделяется никакого внимания, поэтому наши собственные данные (2-я графа) получены при использовании лакмусовой бумажки, которая дает погрешность до 1–1,5 единиц. 3-я графа — усредненные данные.

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. Особенность органических кислот заключается в том, что, расщепляясь в организме, они образуют слабые кислоты с выделением углекислого газа и воды, что, кстати, способствует устранению отеков и образованию щелочей, которые нормализуют pH крови, а следовательно, оздоравливают организм. Природа разумно распорядилась: в ней находится 3/4 всех продуктов со щелочными свойствами и 1/4 — с кислыми, чего и должны вы придерживаться, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого возраста.

О некоторых основных продуктах, без которых не представляют себе жизнь многие люди, скажем особо.

Молоко. Существует предубеждение, что молоко содержит жир, способный увеличивать в организме уровень холестерина и триглицеридов, что приводит к гипертонии, ожирению, атеросклерозу. Однако, по мнению одного из ведущих диетологов страны *Н. Самохиной,* это не совсем так. Конечно, с возрастом у некоторых людей снижается или исчезает полностью фермент лактаза, который расщепляет лактозу (молочный сахар) на глюкозу и галактозу. Однако известно, что молоко содержит незаменимую аминокислоту лизин, недостаток которого приводит к нарушению кроветворения и азотистого равновесия, что сказывается на развитии остеопороза и приводит к атрофии мышц. Поэтому те, кто плохо переносит молоко, должны употреблять кисломолочные продукты, в которых уже не содержится лактазы, переработанной в молочную кислоту, что оказывает нормализующее влияние на кишечную флору.

В молоке содержатся гормоны, в том числе инсулин, а также кальций, витамин D и другие необходимые вещества, без которых плохо вырабатывается тот же инсулин и которые хорошо сорбируют тяжелые металлы, вызывающие опухолевые заболевания. В молоке много ненасыщенных незаменимых аминокислот, витаминоподобных веществ, содержится холин, лецитин, играющие как раз большую роль в профилактике атеросклероза. Именно наличие жира в молоке или кисломолочных продуктах способствует усвоению кальция, а холин, лецитин способствуют переводу «плохого» холестерина в «хороший». Вот почему, как мы раньше говорили и писали, 1–2 стакана сырого молока, лучше пастеризованного, в котором все сохраняется в отличие от стерилизованного, жирностью 3,2% или сметаны — 35–40%, творога — 18%, а масла 82%, будут также полезны. И хотя молоко относится к кислым продуктам (имеет кислую реакцию, pH 3,35), 1–2 стакана такого молока или любое количество кисломолочных продуктов в вашем рационе будет нелишним.

Если вы не можете пить коровье молоко из-за аллергии на его белок, попробуйте перейти на козье: по статистике, 9 из 10 «молочных аллергиков» идеально его переносят. Особенно это становится важным, когда у мамочек нет возможности кормить ребенка грудным молоком, а смеси-заменители на основе коровьего молока вызывают у малыша аллергию. Ну а поскольку сегодня более 30% детей «выдают» аллергию и на популярные недавно соевые смеси, важность и актуальности этого момента становится ясна.

Кстати, молоком козы Амалтеи, согласно древней легенде, в младенчестве был вскормлен верховный греческий бог Зевс. В благодарность

за это коза была вознесена на небо, а ее рог стал олицетворением рога изобилия — неиссякаемого источника благоденствия. Многочисленные исторические находки в Иерихоне, относящиеся к 7-му тысячелетию до нашей эры, говорят о том, что, вероятнее всего, коза была первым одомашненным жвачным животным. О любви и поклонении козе людей говорит и тот исторический факт, что на дельфийских монетах ее изображали рядом с великим богом — могучим Посейдоном. Конечно, «культ козы» возник не на пустом месте: о целебных свойствах ее молока знали еще в глубокой древности.

Структура жира и белка в козьем молоке максимально близка к структуре женского молока. Молекулы жира козьего молока в 10 раз меньше молекул коровьего молока, а белок имеет другой фракционный состав и практически не вызывает аллергических реакций и расстройства пищеварения. Так что козье молоко хорошо переваривается и не перегружает пищеварительную систему, что особенно важно как для детского растущего организма, так и для взрослых людей. Плюс к тому, в нем много калия, незаменимого для сердечно-сосудистой системы, витамина B_{12}, который отвечает за кроветворение и контролирует обменные процессы, а также изрядное количество кальция, фосфора, железа и витаминов в легко усваиваемых формах.

Козье молоко можно включать в диету при повышенной кислотности, его можно и нужно пить людям с язвой желудка, поскольку содержащийся в нем лизоцим обладает ранозаживляющими свойствами, при колитах и гастродуоденитах, нарушениях флоры кишечника. Специалисты утверждают, что молоко показано также при заболеваниях кожи, суставов, фибромиоме и даже детской эпилепсии, оно способствует восстановлению организма после стресса и физических нагрузок.

Сегодня козье молоко используется в качестве важной составляющей в программах борьбы с остеопорозом. Для профилактики этой болезни, которой, кстати, особенно подвержены женщины, нужна диета, богатая кальцием и витамином D. Ну а поскольку и взрослые, и дети сегодня испытывают дефицит микроэлементов и витаминов, врачи рекомендуют употреблять в пищу обогащенные молочные продукты. Секрет козьего молока, опять-таки, кроется в высоком содержании кальция, который стимулирует сжигание жира и замедляет процесс роста жировых клеток. Пить козье молоко хорошо не только для профилактики железодефицитных состояний и остеопороза, но и в качестве общеукрепляющего средства, что особенно важно для городских жителей.

Очень полезно кобылье молоко, которое отличается от коровьего тем, что в нем меньше жира и белка, но больше сахара. Как известно, молочный белок состоит из казеина, альбумина и глобулина и является наиболее полноценным белком животного происхождения. Если в коровьем молоке казеин составляет основную часть (4/5), то в молоке кобыл только 50% и в виде мельчайшей взвеси, а глобулин и альбумин в растворенном состоянии, и поэтому более полно усваивается организмом. Интересно отметить, что молоко кобыл по соотношению белковых фракций стоит близко к женскому. Белок кобыльего молока богат ненасыщенными аминокислотами (лизин, триптофан, тирозин, цистин, аргинин и др.), а такие вещества, как мочевина, аммиак, содержащиеся, правда, в небольшом количестве, в коровьем молоке, в кобыльем отсутствуют.

Водное число кобыльего жира находится в пределах 80–108, в то время как коровьего только 25–40. Жировые шарики в кобыльем молоке более мелкие, чем в коровьем, поэтому сбить их в масло значительно труднее. Сахар в молоке представлен лактозой, которая полностью усваивается в организме, так как практически не подвержена брожению в кишечнике. Под воздействием фермента лактазы и гидролиза кислотами молочный сахар распадается на глюкозу и галактозу, которые являются основой для развития бактериальных процессов, происходящих при сбраживании молока в кумыс.

Следует отметить также большое количество в кобыльем молоке витаминов С, А, Е, всей группы витаминов В, витаминов F, Р, фолиевой кислоты, пантотеновой и холина, а также многих минеральных веществ: кальция, магния, натрия, калия, фосфора, кобальта, меди, марганца, хорошо усваиваемых организмом. К особенностям кобыльего молока следует отнести и его бактерицидные свойства, способные до 4–5 часов задерживать размножение бактерий и даже их убивать.

Особенно ценно кобылье молоко своим продуктом — кумысом. В кумысе резко сокращается количество сахара (вместо 6–7% до 1,4–4,4%), накапливаются молочная кислота, углекислый газ, спирт, различные ароматические вещества. В кумысе содержится значительное количество перевариваемого белка. В результате жизнедеятельности дрожжевых клеток и молочнокислых бактерий в кумысе образуются антибиотические вещества, способные убивать гнилостные и другие патогенные микроорганизмы, поэтому он обладает свойствами, подобными пенициллину и другим антибиотикам, что особенно полезно при заболеваниях легких, желудочно-кишечного тракта.

Кумыс при слабой концентрации спирта способствует активизации желудочной секреции, возбуждает аппетит, активизирует деятельность поджелудочной железы, улучшает процессы пищеварения. Поэтому кумыс считается ценным продуктом не только для здоровых людей, но и как укрепляющее средство при многих заболеваниях, в том числе при туберкулезе, после перенесенных болезней.

А теперь немного о своего рода экзотике для россиян. Во многих восточных и арабских странах самым популярным является молоко верблюдиц. Верблюд в Священном Коране, выделен как особое совершенное животное, и само слово в арабском языке является однокоренным слову «красота». Молоко верблюдицы достигает жирности 8%. Его не только пьют, но и еще получают из него шубат, гатыг — кислое молоко, каймак — сливки, кясмиг — творог, айран — йогурт, сыр. В отличие от коров, которые живут до 20 лет, верблюд живет 30 и более лет.

В Индии, Индонезии, Египте, Азербайджане, Армении традиционно употребляют молоко буйволиц. Из него также приготовляют кисломолочные продукты: сливки, сметану, творог, йогурт. Знаменитый итальянский сыр моцарелла приготовляют из молока черных буйволиц. В молоке буйволиц содержится достаточно большое количество жира, белка, кальция, фосфора, различных витаминов, и оно достаточно вкусное.

Но самое ценное и полезное молоко ослиц. Белки ослиного молока являются прекрасным стимулирующим средством для синтеза коллагена, являющегося структурным основанием кожи. Элитная косметика в своей основе содержит ослиное молоко.

Рыба. Хотя рыба относится к кислым продуктам, она содержит много веществ, необходимых организму: комплекс жирных кислот омега-3, полиненасыщенные жиры, снижающие уровень «плохого» холестерина и уменьшающие склонность крови к свертыванию, снижающие уровень триглицеридов (холестерола), очень опасного для организма вещества, а также являющиеся основным источником декозагексаеновой кислоты (эффективного средства против старческого слабоумия), которой много в селедке, лососе, сардинах. Не с этим ли связано то, что народы Севера, а также японцы, употребляющие много рыбы, живут дольше? Конечно, при этом нельзя не учитывать то, что они ведут активный образ жизни. Вот почему нелишне 2–3 раза в неделю употреблять рыбу, яйца.

Яйца — это хороший энергетический продукт, в котором содержится все, что необходимо для растущего организма. Только есть одна особенность, связанная с их употреблением. В сыром виде яйца есть нежелательно (кроме перепелиных, они вообще стерильны), так как яичный белок — авидин — блокирует действие одного из важнейших витаминов — биотина, и все биохимические реакции этого цикла прекращаются, нарушая обменные процессы. Вареные яйца усваиваются плохо, для их переработки требуется больше энергии, чем содержится в них, из-за чего они относятся к продуктам с отрицательной калорийностью. И кроме того, при длительной термической обработке в яйцах разрушаются ценные аминокислоты: цистин, метионин, цистеин; а при длительном хранении в яйцах образуются вредные для организма газообразные продукты: сероводород, аммиак, фосфористый водород, меркаптаны.

Лучше всего есть яйца всмятку: положить их в холодную воду и после закипания варить 20–25 с. Замечено, что если взбить отдельно желток и белок, а потом их соединить вместе и приготовить яичницу-глазунью, получим легкоусвояемый продукт.

Повторим еще раз, что вареные яйца, кроме выброшенных денег и вреда для организма, ничего не дают, только создают ощущение сытости, но чего оно стоит, вы уже знаете.

Многие вообще отказываются от употребления яиц по той причине, что якобы в них содержится много холестерина. Действительно, это так, но соотношение в них холестерина и фосфолипидов 1:6. Вот почему не надо обращать внимания на холестерин в этом продукте, тем более что он, поступая в организм, практически не оказывает никакого влияния на общий холестерин. Наоборот, именно в яйцах содержатся самые ценные белки, которые усваиваются организмом полностью, из-за чего их принимают за эталонные, сравнивая с другими белками. Кроме того, в яйцах много фосфолипидов, в основном лецитина, который как раз принимает участие в нормализации холестеринового обмена и входит в состав мембран клеток. Существует даже препарат *лецитин*, который рекомендуется как общеукрепляющее средство, при упадке сил, малокровии, для улучшения работы печени. В желтке яиц также содержатся витамины A, D, E и такие необходимые вещества, как фосфор, серо, железо, цинк. Полезно и само куриное мясо, так как в нем, помимо содержания всех аминокислот, много незаменимых полиненасыщенных жирных кислот, а кроме того меньше жира, чем в говядине.

В жареной, вареной пище мало кислорода, поэтому в организме развиваются виды бактерий, как снижающих активность пищеварительных

соков, так и увеличивающих гнилостные и бродильные процессы. Сегодня уже является доказанным, что термическая обработка пищи при температуре выше 54 °С, независимо от времени, полностью выключает действие фермента гидролазы, и процесс автолиза (разрушение клеточных структур) становится невозможным. Продукт превращается в «мертвый», что в свою очередь требует больше энергии на его переработку. Кстати, хотите уберечься от сальмонеллеза? Проверьте яйца на свежесть: если яйца в обычной воде тонут — они свежие; если чуть всплыли — не первой свежести; если же они плавают или, не дай бог, стоят торчком — выбросьте их — в них источник сальмонелл.

Теперь познакомимся с «друзьями», благодаря которым в организме создается щелочная среда, при которой происходит нормализация окислительно-восстановительных процессов.

Продукты со щелочными свойствами

Продукты	pH
Кукурузное масло	8,4
Оливковое масло	7,5
Соевое масло	7,9
Капуста	7,4
Мёд	7,5
Картофель	7,5
Хурма	7,9
Проросшая пшеница	7,4
Морковь	7,2
Цветная капуста	7,1
Свекла	7,0
Дыня	7,4
Арбуз	7,0

Кроме этого, не снижают водородный показатель рис и все остальные крупы, мука грубого помола и злаковые, съедобные грибы всех видов, топинамбур, любые фрукты.

Хотя в медицине давно укоренилось понятие о кислотно-щелочном равновесии, многие врачи вообще не уделяют никакого внимания этому показателю, кроме реаниматоров, да и в литературе существуют еще противоречивые толкования о нем. Так, *Ю. Гласс, Е. Лапно* считают, что с каждым десятилетием pH среды снижается от принятой нормы в 7,4±0,15 на 0,1, и таким образом, к 50 годам этот показатель снижается до 6–6,9. На самом деле pH среды организма считается в норме 7,350–7,450, что является нейтральной, выше которой — уже щелочная (алкалоз), а ниже 7,2 — кислая (ацидоз). Большей частью в организме наблюдается алкалоз, а повышение pH даже на 0,1 чревато своими последствиями для организма. Доктор *Н. Г. Друзьяк* в своей книге «Как продлить быстротечную жизнь», считая, что организм вообще должен быть закислен, говорит, что о «кислотно-щелочном равновесии надо просто забыть: нет такого состояния крови в организме человека, как и нет способа поддержания для осуществления такого равновесия, хотя для постоянства некоторой величины реакции крови в организме имеются соответствующие механизмы: это и буферная система крови, и почки, и легкие». В своей книге «Долголетие. Бессмертен ли человек. Мифы и реальность» я допустил ошибку, ссылаясь на этих авторов, за что приношу свои извинения перед читателями. По данным многочисленных исследований, кислотно-щелочной показатель, в отличие от любых физиологических показателей — температуры тела, крови и т. п., в крови является постоянной величиной и находится в очень узких пределах, а вот в слюне и урине он меняется. Большей частью в организме наблюдается снижение pH в кислую сторону ниже 7,3 и значительно реже в щелочную, где смещение pH даже на 0,1 приводит к необратимым последствиям.

Н. Друзьяк говорит о постоянном подкислении организма, считая это для него нормальным состоянием, за счет органических кислот, но он так и не понял, зачем это нужно делать. Вот *Борис Васильевич Болотов*, говоря о своих квасах, хоть объясняет, что органические кислоты, содержащиеся в натуральных растительных продуктах, в организме превращаются в слабые кислоты и, разлагаясь, образуют углекислоту и воду, что как раз и способствует поддержанию кислотно-щелочного равновесия в организме.

Учитывая, что наш организм представляет собой саморегулирующуюся систему, после каждого приема пищи, особенно кислой (мясо, рыба), pH снижается в моче и слюне ниже 7,4–7,3, но благодаря системе контроля и регуляторных механизмов эта величина выравнивается до нормальных значений. Однако особенно при смешанном

питании, рекомендуемом официальной медициной, все системы организма работают все с большей нагрузкой, что постепенно снижает их функциональные возможности и pH становится постоянной величиной, от которой и зависит степень и выраженность заболеваний.

Вот почему в схему раздельного питания необходимо внести существенную поправку: после 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков, а после 50 лет вообще исключить их из жизни, и так надо поступать при возникновении любого заболевания, независимо от возраста, перейдя на растительную, щелочную пищу.

В схеме нет воды, а это один из главных продуктов питания, составляющий основу жизни. Особенно это касается пожилых людей, у которых потребность в воде снижена субъективно, но организм-то «усыхает», и хотите или не хотите, но пополнять и обновлять имеющуюся в теле воду надо, а это 2/3 веса тела. О воде мы подробно говорили в разделе о воде. *И чем чище внутренняя эндоэкологическая среда организма, тем лучше самочувствие, меньше проблем со здоровьем.*

Официально водородный показатель для контроля за химическими реакциями ввел в 1909 г. датский химик *П. Сёренсен.* Мы говорим о продлении жизни, совершенно не принимая во внимание, на что способен наш организм и сколько в нем заложено резервных возможностей.

В свою очередь *Е. А. Лапло* (по профессии агроном божьей милостью) обратил внимание, что на кислых почвах растет все, кроме окультуренных растений. Возникла мысль почву сделать щелочной, как это делали на Руси при ведении травопольной системы, когда почва 1–2 года отдыхала, восстанавливая свой природный фон. *Лапло* стал получать урожай в 2–3 раза больше, чем его коллеги. Конечно, он ничего нового не открыл, а только подтвердил, что с почвой надо работать «на вы», а не насиловать ее, ежегодно используя, да еще с помощью минеральных удобрений, известных своей кислой реакцией. Для животных стали готовить специальный силос, на что они ответили повышением удойности и прибавлением в весе. А что же человек, что он ест? Оказывается, люди в основном питаются животной пищей (а мясо, рыба, яйца, молоко обладают кислыми свойствами) и незначительно потребляют растительной пищи. В это время *Лапло* заболевает раком (опухоль в области головы), которую по своему недомыслию решил прооперировать. И здесь начались мучения: долго незаживающая рана, головные боли и другие осложнения. После раздумий *Лапло* пришел к выводу, что виновата кислая среда его организма. За это время он уже научился измерять водородный показатель

(pH) в различных средах организма (урина, слюна), и тот оказывался в пределах ниже 5,5–5,8, что свидетельствует о значительной закисленности организма. Попробовал поголодать 1–2–3 дня, водородный показатель увеличился на 1–1,5 единицы, стало лучше. Стал принимать щелочные воды, а затем «живую» воду и буквально через некоторое время от проблемы с опухолью ничего не осталось. Проверка на знакомых, у которых наблюдались «неизлечимые» болезни (опухоли, нарушения обменных процессов, инсульты, инфаркты и т. п.), после того как *Лаппо* им рекомендовал перестать употреблять кислые продукты, показала, что они «на глазах» выздоравливали. Свои наблюдения он изложил в книге «Почему мы так мало живем» (издательство «ДИЛЯ», 2009), где он подводит итог своей многолетней работы, подчеркивая что, только изменив pH внутренней среды организма и поддерживая его на уровне 7,4, можно избавиться от любого заболевания и быть здоровым. Однажды мы пригласили *Е. А. Лаппо* на конгресс по народной медицине в Москве, где он вызвал громадный интерес, открыто заявив, что медицина в своем бессилии, граничащем с преступлением, не использует наработанные простые и практически бесплатные методы для лечения таких заболеваний, которые не может лечить.

Что удивительно, ничего нового мы с *Е. А. Лаппо* не открыли, это сделала англичанка *Юстина Гласс*, еще в 1950-х гг. написавшая книгу «Дожить до ста восьмидесяти, не утрачивая жизненных сил». Мы только уточнили, дополнили ее схему, проверили на практике, убедились в ее эффективности. В начале 1980-х гг. *Е. А. Лаппо* направил подробную справку в Министерство здравоохранения СССР. Нет сомнения, что эти материалы попали в Институт питания. И что дальше? А ничего. Какой-то агроном посягнул на мнение профессоров, академиков, создавших собственную систему, от которой кроме них (должности, звания) никому не стало лучше. Даже сейчас ученые, с помощью современной техники изучающие клетку на уровне нанотехнологий, не могут понять, почему клетка перерождается в раковую, и по-прежнему ищут пути избавления от этого. А *Е. А. Лаппо* с помощью pH-метра и коррекции питания излечивает практически до 100% онкологических больных, включая больных III–IV стадии. К сожалению, приборы для pH-метрии в России отсутствуют, и определение этого показателя проводят с помощью лакмусовой бумаги, дающей колебания в пределах единицы.

Известно, что случайностей в Природе не бывает. Получилось так, что мы как врачи влезли в те области (ветеринария, сельское хозяйство), в которых не являемся специалистами, а агроном *Е. А. Лаппо*

стал заниматься медициной, создав в Витебске центр «Долголетие». В течение почти 40 лет он лечит таких больных, которых сегодня официальная медицина вылечить не может, считая их «неизлечимыми». А мы создали систему лечения людей, животных и растений. Осталось только соединить оба этих направления.

Как нам известно, в настоящее время инициативная группа из Воронежа, обеспокоенная состоянием здоровья своих сограждан, смертность которых превышает рождаемость (*Е. Н. Пономарева, В. Н. Гераськин* и *Д. Ф. Воронцов*), на основе немецкого pH-метра Checker разрабатывают индивидуальный прибор, которым любой мог бы осуществлять контроль за характером потребляемой пищи и мог тем самым поддерживать свое состояние здоровья на физиологическом уровне.

А ведь сколько специалистов тратят средства в поисках обнаружения и причин развития онкологических клеток, а оказывается, что если pH слюны и мочи постоянно находится в пределах ниже и выше этих цифр, человек не только предрасположен к онкологии, но вскоре она проявится. Конечно, это не значит, что человек обязательно заболеет, однако если этот показатель повысить, используя схемы, с которыми вы познакомитесь, то болезнь не возникнет и организм сам наведет у себя порядок.

Водородный показатель — это своего рода топливо жизни — и проявляется в Природе в трех видах: атом (протон и электрон), положительный ион (протон) и отрицательный ион (протон и два электрона). Чем больше в организме отрицательных электронов, тем здоровее организм. Если обратиться к характеристике pH различных продуктов, легко заметить, что животные продукты имеют очень низкий pH, а это свидетельствует, что свободных электронов в таких продуктах практически нет. Известен факт: когда в древности в Китае преступников кормили только мясом, они быстро умирали. Для переработки мяса требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка, а так как с возрастом ее выработка в желудке постепенно уменьшается и достигает лишь трети количества, вырабатываемого в 20-летнем возрасте (это касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, поступающей из желудка), то становится понятным, почему у людей пожилого возраста, особенно у больных, в организме наблюдается кислая среда, уже сама по себе провоцирующая возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Мы много размышляли, почему мужчины в России живут на 8–10 лет меньше женщин. А получается, что во всем виноваты женщины. Они думают, что если не кормить мужика мясом, то он не будет мужчиной, а в действительности добиваются противоположного результата, и с возрастом оказываются «у разбитого корыта». И ведь надо-то всего ничего — перейти на разумное природное питание, лишь изредка балуя себя животной пищей или вообще исключив ее из рациона, особенно при онкологических заболеваниях, болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, болезни Паркинсона. Удивительно, что диабетологи при лечении сахарного диабета не считают, что мясо не дает так называемых хлебных единиц, и поэтому не рекомендуют ограничивать его в питании, как, впрочем, и рыбу, яйца. А ведь тем самым врачи вгоняют больных в состояние, из которого выхода у них нет, и обрекают их вечно оставаться в плену у медицины, испытывая страдания или умирая в муках.

Удивительную особенность зависимости от характера питания на рождение мальчиков или девочек подметил *Е. А. Лапно*.

При кислой реакции у женщины и щелочной реакции у мужчины будет мальчик. При щелочной реакции у женщины и кислой реакции у мужчины будет девочка.

Практически, если семья хочет иметь мальчика, нужно соблюдать два условия. Первое: мужу за неделю есть овощные блюда, картофель, грибы любых видов, каши, бобовые блюда, фрукты (в первую очередь, груши). Мясо и рыбу в этот период не употреблять. Второе условие, на которое почти никто не обращает внимания, это вода. Чаще мы не знаем характеристику воды, которую пьем. Во многих местах она кислая, pH 5,8; то есть попадая в пищевод, она снижает pH в абсолютных единицах. Поэтому за неделю до предполагаемого момента зачатия мужчине рекомендуется применять в качестве питьевой талую или так называемую «живую» воду, приготовленную на активаторе (приборе «живой» и «мертвой» воды). Эта вода в первые часы имеет щелочное основание pH 11,5. Попадая в организм, она повышает щелочную реакцию на 2,1 единицы, то есть реакция у мужчины приближается к щелочной.

При планировании девочки нужно все делать наоборот. В домашних условиях определить кислотно-щелочную реакцию можно с помощью лакмусовой бумажки. На это уйдет 2–3 мин.

Нам на лекциях задают вопрос, почему у мужчин в возрасте примерно 55 лет (он еще в силе) чаще рождаются девочки. Да потому, что в этом возрасте pH мочи и слюны всегда меньше 7,41, так как

в таком возрасте мужчины, как правило, не обходятся без мяса, то есть у мужчин реакция кислая — можно ожидать рождения только девочек.

В случае **бесплодия** у семейной пары мы проводили очистку организма и ультрафиолетовое облучение крови с помощью прибора «Гелиос-1», при которых эффективность рождения достигает 80%, причем в большинстве случаев — мальчики. В последнее время мы совместили наш метод со способом Лаппо и добились 90%-ной гарантии рождения того пола, который хотят родители.

Так как в организме человека главенствующую роль играет *кислотно-щелочное равновесие,* или *водородный показатель*, то мы еще остановимся на важности такого элемента, как биокальций, от которого зависит pH среды организма, или, иначе, — наша жизнь.

Биокальций — здоровье без таблеток

Слово «кальций» произошло от латинского слова «кальке» — «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 км^2 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. Немецкий биохимик *Отто Варбург* в 1932 г. 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 г. (только за рубежом) — *перед операцией на опухоль ставили пиявок, и в течение 20 мин 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 более 90% оперированных раковых больных в России рискуют развитием 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 мы встретили 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 может переходить 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 этой боли 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 что если перекрыть хоть один из названных компонентов, в том числе жидкостной конвейер, то она прекращается. Они даже отвечают 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, все большее количество женщин, страдающих от бесплодия, от которого не могут избавить ни одним из существующих методов, 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 и перейти к новой,

фундамент которой мы уже заложили как первооснову долголетия в соответствии с законами Природы. Мы с нашим другом и коллегой, физиком *И. И. Кондратьевым,* считаем биокальций базовым элементом матрицы жизни на земле. Биокальций вкупе с фосфором, магнием, хромом, йодом и другими составляющими основы костной ткани нормализует жидкостной «конвейер» организма, поддерживая его кислотно-щелочной баланс (pH) на физиологическом уровне, способствуя синтезу белков, углеводов, жиров, создавая при этом 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 УФ-излучения, без которого невозможна жизнь на земле.

Вопрос о долгожительстве довольно сложен. Сторонники естественного образа жизни, так называемые сыроеды, меньше болеют, но, так же как и мясоеды, живут не больше 100 лет. Значит, организм изнашивается и у тех, и у других так же, как и любая машина. Не в этом ли причина многих патологий со стороны нервной, сердечно-сосудистой, костной и других систем, которых больше бывает у мясоедов, употребляющих продукты животного происхождения, фактически лишенные биологического кальция после их кулинарной обработки, и в 40–50 лет получающих инвалидность со всеми вытекающими отсюда последствиями? Спасает человека широкая возможность адаптации к реалиям жизни, а его здоровье зависит от региональных условий, в которых он живет. Вот почему появление уникальных людей бывает, как правило, в глубинке (деревне), где в их рационе преобладает преимущественно растительная пища в сочетании с чистым воздухом, водой, активным образом жизни. Если взять японцев, в пище которых преобладают растительная пища и морепродукты на фоне прививаемого на государственном уровне физического воспитания, то и живут они не менее 80, а то и 100 лет.

Таким образом, все предлагаемые методы восстановления биоэнергетических процессов организма устраняют причины заболеваний естественным путем, не доводя до болезней. И все это не требует больших затрат, доступно, безопасно, а главное — без вмешательства химии, которая сама по себе оставляет в организме непредсказуемые последствия.

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: мочевая, 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 и 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.

В норме кислотно-щелочное равновесие должно составлять 7,4±0,35. Уменьшение этого показателя ниже этих чисел — закисление среды, а выше — защелачивание, что приводит организм к гибели. 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. Наш единомышленник по здоровому образу жизни *Н. И. Осипов* в 70 лет выглядит на 40. Он использует *глицерофосфат кальция с добавлением сока лимона и капсулы рыбьего жира*, а также употребляет *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 напомню: сильно ощелачивающие овощи — *капуста, морковь, свекла, репа, редька, редис, салаты, дыня, арбуз;* из фруктов — *сладкий красный 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 он легко усваивается.

Итак, как же восполнить недостаток биокальция в организме? Предлагаем вам способы коррекции недостающего кальция в организме из арсенала народной медицины и нашего 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, 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, из 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, находящихся в организме и нарушение баланса которых мы постоянно провоцируем: много мучного, хлеб с мясом, «макдональдсы», 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 *коньяка (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 натощак, пока не закончится.

• Много хлопот приносит, особенно детям, **диатез аллергического происхождения.** Возьмите на заметку старинный рецепт. Свежее *яйцо* отварить вкрутую, снять скорлупу, тщательно удалить выстилающую ее пленку. Скорлупу подсушить в течение 2–3 ч (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 сопровождает старость **болями и ограничением подвижности**. Каких только средств не предлагается для избавления от этого недуга, обезболивающих, противовоспалительных и др., дорогостоящих, как, например, рекламируемая *иналтра*, одна упаковка которой стоит до 2 тыс. руб. Профессор *А. Газнев* выяснил, что основу *иналтры* 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 по-

том 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 не менее 5–7 ч, 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 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 ч. (В этот рецепт мы внесли некоторые дополнения... Известно, что с помощью лаврового листа очищают суставы, мы в такое варево положили *лавровые листики, немного перца, добавили немного соли, 2–3 ч. ложки.* Так оказалось 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 заумных 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 последние 5 лет 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, образованных 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 нами в качестве оптимального решения указанной проблемы предложено 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, содержится 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 восстанавливаются био- и энергетические процессы работы клеток, улучшается регенерация больных, и как результат — оздоровление и омоложение всего 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, вкупе с P, Mg, Sr, I и др., у которых нет противопоказаний. Использовать их можно вместе или раздельно **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 pH 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 химии 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 ч (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 *сока лимона* 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. Возьмите 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.

Основные правила питания

1. «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» (Сократ).

2. Соотношение продуктов должно быть следующим:

• растительной пищи 50–60%, чем больше ее в сыром виде, тем лучше;

• углеводной — 20–25%;

• белковой — 15–20%. (С возрастом и при болезнях исключить!)

С возрастом в рационе должна преобладать растительная пища, жиры — 5–10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, употреблять растительное масло в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите себе обеспечить здоровую жизнь, употребляйте больше горечей (*специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок* и др.). Употребляя сладкое, вы обеспечиваете себе болезни.

3. Жидкость употребляется не позднее чем за 10–15 мин до еды и через 1,5–2 ч после еды. После еды 2–3 глотками воды следует прополоскать рот или использовать жевательную резинку.

В связи с постоянным обезвоживанием организма, о чем вы уже знаете, начиная с утра, натощак, надо в течение дня выпить не менее 1,5–2 л чуть подсоленной воды за 15–20 мин до и через 1–1,5 ч после еды; *1 г соли на 1 л воды, или половина чайной ложки без верха на 2 л, добавляя в каждый стакан 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода* (при отсутствии дискомфортных ощущений).

Желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин) необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть больше. При разбавлении желудочного сока любой жидкостью, соответственно уменьшая его концентрации так же, как и желчи, и панкреатического сока, силы кислоты уже недостаточно для соответствующей обработки пищи, которая в дальнейшем перевариваться не будет, а будет гнить в кишечнике, создавая все условия для зашлакованности организма и возникновения заболеваний.

Это связано также с тем, что недостаток соляной кислоты в организме чреват большими нарушениями в работе всего пищеварительного тракта. Особенно это сказывается на лицах пожилого возраста, у которых выделение соляной кислоты уменьшается до 15% от 20-летнего возраста.

Дефицит соляной кислоты — это нарушение синтеза белков, кальция, железа, возможность поступления в организм избыточного количества патогенных бактерий, так как желудок и, в частности, соляная кислота — это мощный санитарный барьер. Вот почему так вредно пить воду (жидкость) во время и после еды, так как она значительно уменьшает концентрацию соляной кислоты, и даже если в пище содержится достаточное количество необходимых организму веществ, они не до конца перерабатываются, что приводит к недоокислению веществ и их гниению. Рафинированная и сладкая пища

также являются продуктами, резко влияющими на снижение количества соляной кислоты.

4. Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) принимать за 8–10 мин до приема углеводной или белковой пищи.

5. Как правило, не смешивать углеводную пищу с белковой (то есть питайтесь раздельно).

6. Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока не более 1–2 стаканов, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30–40 и 3 г в сутки).

Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты — еще больше. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару.

7. Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2–3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем тщательнее пережевывается пища, тем больше ее поверхность, тем активнее будет ее переработка в ЖКТ, а согретая пища во рту усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма. Зубы никогда не держите сжатыми, ибо челюсти — это те же электроды, которые при соединении замыкаются, «коротят» на тонком энергетическом уровне, что сказывается на деятельности мозга.

Если хотите жить долго, помните: «Пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав» (*Г. Флетчер*).

8. Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в это время пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.

9. Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20–30 мин отдохнуть, но не спать.

10. Принимать пищу не менее 3–4 раз в день, понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи не позднее 18–19 ч местного времени. На ночь можно выпить сок, воду, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.

Многие задают вопрос, почему нельзя есть после 18, а особенно 19 ч. Это связано со следующими обстоятельствами. В организме

все настолько взаимосвязано, что один орган при своей работе не должен мешать другому. Так, например, инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой, должен вырабатываться днем, а мелатонин, вырабатываемый эндокринной железой (эпифизом), — ночью, и нарушение этого взаимодействия сказывается на всем организме. Как известно, инсулин нам нужен для доставки пищевых веществ в клетку и образования глюкозы, этого энергетического вещества, без которого клетки не могут жить и работать. Начиная с 21 ч, то есть через 2 или 3 ч после последнего приема пищи, когда желудок пуст, инсулин передает эстафету мелатонину. Этот гормон еще называют гормоном ночи, сна, от которого зависит регулировка возрастных изменений. Он является мощным антиоксидантом, разрушителем свободных радикалов и обеспечивает физиологические условия для отдыха всех систем организма, то есть нормального сна. Если же человек поел пищу после 20 ч, а то и позднее, то вырабатываемый инсулин блокирует выработку мелатонина, что приводит не только к нарушению сна, но будет сказываться появлением различных заболеваний, включая онкологию. А все дело в том, что вы, покушав поздно вечером, нарушили гормональный баланс, лежащий в основе любых жизненных проявлений. Надеюсь, вам теперь понятно, почему нельзя принимать пищу после 18, 19 ч, ограничиваясь салатом, овощами и, конечно, приемом воды, которая сама по себе снижает желание поесть.

Здесь же дадим совет, как правильно спать. Доказано, что самой неблагоприятной позой во время сна является сон на правом боку, что требует от сердца значительной нагрузки, из-за чего до 50% страдает кровоснабжение органов: при положении на спине, да еще на большой подушке — 40%, а на левом боку — только до 30%. Самое оптимальное положение во время сна — на животе, когда расслабляются все мышцы, особенно позвоночного столба, да еще в позе крокодила, с подтянутой одной ногой к животу, и на маленькой подушке. На подушке должна быть щека, то есть голова повернута на 180 градусов вправо или влево, что служит также профилактикой шейного остеохондроза, от которого зависят многие процессы, происходящие в мозгу и во всем теле.

11. Один раз в неделю делать *разгрузочные* (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 ч или голодать, принимая *талую воду, урину*, тем самым улучшая свой pH, повышая его до 7,4 (слюна, урина).

12. Во время заболеваний до нормализации температуры ничего не есть, кроме воды, соков.

13. Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.

14. Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была вся съедена. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу и жидкости в горячем или холодном виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38 °С.

Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье.

15. Так как пища — это трудоемкий энергетический процесс ее переработки, всасывания, выведения продуктов отхода, то оптимальный режим питания следующий: *есть поменьше, пища должна быть однородной, свежей, с большим количеством растительной пищи, ограничением сластей, копченостей.* Помните: что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движения) больше.

Информация к размышлению

Бывает, очень трудно, особенно больным, отказываться от **мяса**. Еще раз поясним, зачем это нужно. Для организма мясо — это своего рода мина замедленного действия. Дело в том, что мясо — это «мертвый» продукт, в котором нет свободных электронов, ведь при забое животное охватывает страх, ужас, сказывающийся вредно на энергетическом уровне. Вот почему при варке мяса надо обязательно после его закипания бульон слить, так как в нем находится много трупных выделений (мочевина, мочевая кислота, креатинин, креатин). Человеку для переработки бульонов требуется на 2–3 порядка больше энергии, чем на любой другой продукт. Вот почему у тех, кто любит наваристые щи, супы и ест много мясных продуктов, часто бывают запоры. Да и по характеру они часто агрессивны, неуживчивы, дети плохо учатся. Практически вся энергия этих людей расходуется на переработку указанных продуктов, а остающейся энергии просто не хватает для нервно-психических процессов. Вот откуда у таких людей непрогнозируемые, неадекватные реакции на раздражители.

Мясо можно употреблять не более 2–3 раз в неделю, и только вываренное, тушеное и нежирное. Жареное мясо, так же как и другие продукты при термической обработке, на своей поверхности образует корочки, по своим свойствам напоминающие полиэтилен, которые в организме с трудом перевариваются. Помимо этого, при жарении мяса масло быстро окисляется, пропитывает продукт, тем самым вызывая излишнее раздражение слизистой ЖКТ. Кроме того, при жарении образуются гетероциклические амины, способствующие резкому увеличению свободных радикалов и возникновению сердечных

и онкологических заболеваний и нарушению обменных процессов. В мясе, обработанном особым способом (ветчина, салями и т. п.), содержится нитрит натрия, который в желудке превращается в нитрозамины (хот-доги и др.), а это уже лейкемия, рак мозга и др. Если уж вы хотите приготовить мясо, то это надо делать в микроволновой печи, где гетероциклических аминов образуется гораздо меньше. О колбасах я не говорю, там вообще нет мяса.

И вообще пришла пора совсем отказаться от животной пищи, ибо в телах животных, птиц, рыб происходят активные мутационные процессы, вырабатывающие яд, являющийся смертельным для людей, от которого возникают многие заболевания. Нарушение обменных процессов, тромбофлебиты, трофические язвы, облитерирующий эндартериит, атеросклероз, инфаркт, инсульт и другие болезни — причиной всего этого, в первую очередь, является жареная белковая пища. Если вы хотите быть здоровыми, сведите к минимуму и потребление мяса, особенно с возрастом.

И отдельно о **соли** и **сахаре**.

Сахар на 99% состоит из легкоусвояемой сахарозы, которая, гидролизуясь в кишечнике, очень быстро попадает в кровь. И хотя сахар является основным продуктом, благодаря которому идут и химические, и психические реакции, его избыток, как правило, наносит вред организму.

Как вы помните, одним из конечных продуктов переработки любой пищи является сахар, но это сахар, полученный в результате работы сложной цепи химических превращений. Если же мы употребляем сахар или сладкие продукты сразу, то многие звенья этой цепи выключаем, что не проходит безнаказанно. Избыток сахара превращается в жир, стимулирует образование в организме холестерина, снижает пищеварительные и защитные функции, меняет микрофлору кишечника, создает напряжение в работе поджелудочной железы с последующим развитием диабета.

Диабет — это болезнь, вызываемая не самим сахаром, а злоупотреблением им. Официальная медицина связывает диабет с наследственностью, что, по современным данным, не совсем верно: наследуется не сам диабет, а слабость поджелудочной железы. Соблюдая здоровый образ жизни, можно не только предотвратить, но и вылечить это довольно тяжелое заболевание.

Излишний прием сахара чреват своими последствиями еще и вот почему. В организме он охотно вступает в химическую реакцию со свободным кальцием в крови, которого в организме, особенно с приемом жареной и вареной пищи, всегда не хватает. Причем эта реакция идет с большой тратой энергии и витаминов группы В. Кальций

же обеспечивает рост костей, нормальную работу мембран клеток, кроветворной системы, тонуса сосудов и т. п. От сахара, конечно, не надо отказываться. Но если вы заболели, от сахара нужно отказаться совсем.

Один из известных натуропатов *А. Н. Чупрун* приводит рецепт, благодаря которому прием сахара не будет приносить вам неприятностей.

Взять 750 г сахарной пудры, добавить 200 мл кипяченой охлажденной воды и 200 г мёда, перемешать. Держать в закрытой посуде. Затем в течение 8 дней деревянной ложкой 3 раза в день перемешивать. В результате сахароза сахара расщепляется на фруктозу и глюкозу, которые как раз идут на химические реакции организма без каких-либо затрат энергии (диабетикам на заметку!).

Особенно опасно злоупотребление сладким для детей. Шоколад, конфеты, пирожные — все это диабет, диатез, аллергические проявления, нарушения обменных процессов, заболевания зубов, излишек жира. Суточная доза сахара не должна превышать 30–40 г. Не зря многие исследователи называют избыток сахара, так же как и избыток соли, «белой смертью». Во всем должна быть мера. Во всех случаях предпочтение нужно отдавать мёду.

О соли, так же как и о сахаре, много говорят как о «белой смерти». Дело не в «белой смерти», а в излишке этих веществ. Напомним вам, что наша межтканевая жидкость, кровь имеют концентрацию соли в 0,9%, то есть когда нам вводят по тем или иным причинам физиологический раствор, он имеет указанную концентрацию. Надо знать, что соль является продуктом деятельности биохимических реакций в организме, а в растительных продуктах, овощах ее нет, они могут быть только кислыми, горькими, сладкими. Поэтому принимаете вы соль или нет, организм должен у себя находить возможность поддерживать точно эту концентрацию. Многие, в том числе вегетарианцы, совсем отказываются от приема соли. Этого делать ни в коем случае нельзя: 3–5 г соли в день никому не повредят, особенно в жаркое время, когда с потом теряется большое ее количество. Много органической соли содержится в различных растениях, используемых для приправ: укропе, сельдерее, хрене, редьке, петрушке, а также в морских продуктах и т. п. Уместно здесь вспомнить рецепт *Б. В. Болотова*, который советует перед едой или через 20–30 мин после еды кончик ложки окунуть в соль и, что на ней останется, взять в рот, подержать и проглотить, тем самым вызывая дополнительное образование желудочного сока, который будет использован организмом для переработки отживших, в том числе раковых, клеток. При большом потреблении соли увеличивается выделение норадреналина, вызывающего

сосудосуживающий эффект, уменьшается образование в почках простагландинов — сосудорасширяющих веществ. Однозначно доказано, что снижение потребления соли ведет к снижению кровяного давления, числа инфарктов, инсультов, в связи с чем принимать в день не больше 2,5–3 г соли, остальное заменять травами, пряной зеленью: укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, кислыми соками, клюквой, лимонами и т. д.

Поваренная соль плоха тем, что содержит 39 тысяч единиц натрия при 0 единиц калия, а калиево-натриевое равновесие в организме очень важно — это нормальная работа сердечно-сосудистой системы в первую очередь. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, однако даже малая доза поваренной соли инактивирует его. Если же в организм поступает органический натрий, как, например, с хреном, то это равновесие не нарушается. Если вы в пищу будете употреблять «острые» овощи, ароматические травы, то не только с избытком будете получать необходимые вам микро- и макроэлементы, но и насытите организм органическими солями. Природным заменителем соли на первом месте стоит хрен, затем чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурец с помидором.

8–10%-ный раствор поваренной соли обладает хорошим сорбирующим свойством и в зависимости от места приложения, будь то кишечник или кожа, тянет жидкость тела на себя, тем самым освобождая организм от шлаков, устраняя застойные явления в органах и тканях организма. Если такой гипертонический раствор применяется наружно, то надо использовать только воздухопроницаемую ткань, гигроскопические простыни, блузки, брюки. Будь то заболевание печени, суставов, опухоли (их характер не имеет значения), 4-слойные марлевые прокладки или хлопчатобумажное полотенце на 8–10 ч, накладываемые на места заболевания, или солевая ванна при заболеваниях суставов принесут не только облегчение, но и избавление от многих проблем, связанных со здоровьем.

В случае общих заболеваний — белокровие, лейкоз и др. — надо надевать на себя смоченное в рассоле хлопчатобумажное белье, ежедневно на ночь, а сверху еще пару белья. Это довольно сильная процедура, поэтому ее надо делать вначале на 3–5 ч.

Низко- или бессолевая диета чревата своими последствиями: увеличивает в крови количество ренина, вызывающего спазм сосудов, снижает выработку инсулина, нарушает равновесие в обмене веществ как в самой клетке, так и в клеточных мембранах, что приводит к дополнительной зашлакованности организма. Излишек же соли — это напряжение в работе всей выделительной системы, задержка воды

в организме (отеки), повышение кровяного давления и т. п. Просто надо знать меру во всем, в том числе и в приеме соли, которая является одним из необходимых элементов работы любой системы организма, о чем вы уже знаете из раздела о воде.

Например, такая маленькая страна, как Боливия, через 2 месяца существования «Макдональдса» в стране изгнала его и перешла на собственную национальную дешевую пищу. Сегодня индустрия питания, тот же «Макдональдс», — это изготовление «мертвой», высокогликемической (сахароза), рафинированной, нашпигованной консервантами и другими ксенобиотиками продукции, обладающей широким спектром канцерогенных воздействий. Взять ту же сахарозу — это мертвый продукт; конфеты, печенье, пряники, чипсы, изделия из белой муки — одна из причин атеросклероза, их прием на 3–4 ч выключает иммунную систему человека. Сама по себе такая пища несет коды разрушения, ведущие к мутации клеток.

Теперь сравните: мёд содержит кальция в 5 раз, фосфора в 46 раз, магния в 100 раз, калия в 200 раз больше, чем рафинированный сахар. И это живой продукт, несущий код развития, эволюции, энергоинформационную оболочку, составляющую основу жизни человека.

Интересно, что в США производят три группы продуктов: для собственных нужд, для друзей из развитых европейских стран и для остального мира. Как вы думаете, какой пищей они снабжают Россию? Правильно думаете — из 3-й группы, в их числе как раз знаменитые «ножки Буша», отравляющие, приводящие к болезням и сокращающие нашу жизнь, которые сами не употребляют.

Теперь давайте поговорим о таких популярных в России продуктах, как картошка и хлеб.

Главный продукт углеводной пищи — **хлеб.** Ну куда нам без хлеба! Не зря в народе говорят, что хлеб всему голова. Вместе с тем хлеб может принести вред и способствовать развитию многих заболеваний в зависимости от того, какой хлеб мы едим. Дело в том, что чем меньше в муке примесей, включающих наружную оболочку зерна, то есть чем белее мука, тем опаснее она для организма. В зерне, лишенном наружных оболочек, содержится в основном крахмал, состоящий из растворимой в воде амилазы (15–20%) и амилопектина (80%), который в горячей воде не растворяется, а только набухает. Каждая хозяйка знает, что такое клейстер из крахмала для клейки обоев. Вот такой хлеб из белой муки действует как клейстер в ЖКТ: забиваются микроворсинки кишечника, перестает работать щеточная

кайма, нарушается полостное и мембранное пищеварение, процессы всасывания.

В нашей пище, как правило, используется до 80% продуктов, содержащих крахмал: белый хлеб, кондитерские изделия и т. п. Наблюдательный врач знает, что если у пациента частые простудные заболевания, высыпания на лице, теле, гнойнички, запоры, поносы — виновата пища, богатая крахмалом. Измените режим питания, оставьте в вашем рационе не более 20% продуктов из муки высшего сорта, а то и исключите совсем — и все нормализуется само собой. Недаром, по статистике, люди, предпочитающие изделия из белой муки, в 4–5 раз чаще страдают нарушениями обменных процессов и аллергическими заболеваниями, в 3–4 раза чаще — опухолями кишечника и практически все — запорами.

Чем грубее хлеб, тем лучше, так как в нем содержатся отруби, клетчатка и весь комплекс микроэлементов и ферментов, необходимых для нормальной работы кишечника. Немаловажной особенностью, сказывающейся на дисфункции ЖКТ, является то, что наша промышленность для выпечки хлеба использует дрожжи. Приготовление теста — это бродильный процесс, при котором происходит разложение углеводов на более простые соединения, протекающие, конечно, с потерей энергии. Помимо этого, попадая в организм, дрожжи вместе с хлебом способствуют развитию дисбактериоза, так как процесс спиртового и молочно-кислого брожения в кишечнике продолжается. Потребление белого хлеба, как отдельно, так особенно в сочетании с белковой пищей (мясо, рыба, масло), еще больше способствует образованию каловых камней и зашлакованности организма. Надо есть пресный хлеб, рецептов выпечки которого очень много, например, на простокваше, или чуть подсушенный, в котором уже дрожжей нет.

Многие вообще отказываются от хлеба, к примеру, чтобы похудеть. Этого не следует делать, так как хлеб, испеченный из муки грубого помола или бездрожжевой, — необходимый для организма продукт. Кстати, белый хлеб также можно обезвредить: вы купили свежий хлеб, но есть его не торопитесь, а подержите 1–2 дня, в нем дрожжи станут неактивными, безвредными.

Исследованиями *А. Г. Качугина* и *А. А. Бодырёва* было доказано, что дрожжевой хлеб активизирует рост опухолей, однако их старания внедрить результаты своих исследований в практику в течение десятилетий оказались тщетными. Вместе с тем в США, Швеции и других странах бездрожжевой хлеб стал обычным явлением, конечно, без ссылки на авторство россиян, рекомендовавших его в качестве

одного из средств профилактики и лечения онкологических заболеваний.

Ну и немного о **картошке**, которую мы так любим и называем вторым хлебом. Картофель хорош в любом виде и как отдельное блюдо, и как дополнение к другим. Но мало кто знает, что им можно лечить многие заболевания, связанные с нарушением обменных процессов. В состав картофеля входит до 20% крахмала, белки, клетчатка, большая группа витаминов, каротин и другие вещества. Особенно полезен печеный и вареный «в мундире» картофель. В проросшем позеленевшем картофеле содержится соланин — ядовитое вещество, и этот картофель, конечно, использовать нельзя. За счет картофеля мы получаем половину суточной доли витамина С.

Удивительно, но как порой мы варварски относимся к продуктам, которые подарила нам Природа. Например, очищая огурец, яблоко, картофель от кожуры, мы тем самым выбрасываем все ценное, что там есть. В кожуре находится много биологически активных веществ, микроэлементов, клетчатки, витаминов, фолиевая, лимонная, яблочная и щавелевая кислоты, соли, содержащие калий и фосфор. Картофель надо есть вместе с кожурой, отваривая или запекая его в духовке, так как в кожуре находится еще вещество, способствующее перевариванию крахмала.

Свежий сок картофеля хорошо очищает организм от токсинов, особенно в сочетании с морковным и свекольным соками в соотношении 3:3:1. Есть данные, что свежий сок картофеля, улучшая обменные процессы, способствует ликвидации опухолевых образований, более быстрому выздоровлению при диабете, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, заболеваниях печени и почек. Для этих же целей используют цветки картофеля.

При варке без кожуры картофель теряет практически все ценное, что в нем есть. Класть его нужно только в кипящую воду и лучше, конечно, в кожуре, хорошо предварительно промыв. Вода, в которой варился картофель, содержит много микроэлементов и других веществ, поэтому не сливайте ее, а используйте для приготовления жидких блюд.

На примере картофеля можно лишний раз доказать преимущество раздельного питания. Крахмал, содержащийся в картофеле, активно поглощает фермент пепсин, необходимый для расщепления белков, затрудняя процесс их переваривания и задерживая в желудке до 6–8 ч, а в кишечнике — от 20 до 40 ч. Вот почему нельзя съедать картофель вместе с мясом, курицей, рыбой. Еще раз обращаем ваше внимание, что на усвоение углеводов тратится 20% энергии,

а на усвоение белков в 7–9 раз больше. Получается, что хотя 100 г мяса дают в 2 раза больше калорий, чем 100 г картофеля, оно менее экономично из-за того, что практически большая часть энергии идет на переработку мяса. То есть получается, что энергетически углеводы более выгодны.

* * *

Итак, подведем итоги разговора о правильном здоровом питании.

1. Если вы будете придерживаться смешанного питания, рекомендуемого официальной медициной: 1-е, 2-е блюдо плюс использовать во время и сразу после приема пищи любую жидкость (а с возрастом еще и ограничивать употребление жидкостей) — то после 30, а особенно 40 лет, заработаете множество болезней, которые с годами уже станут хроническими и превратят вашу жизнь в бесконечные походы к врачам (которые сами живут меньше своих пациентов в среднем на 15 лет, по словам *А. Алексеева*) и в аптеки. И вы будете тратить на это свои сбережения, а желаемого здоровья не приобретете и покинете этот мир в 55–60 лет... *Спрашивается, а стоит ли так жить?!*

2. Если вы хотите прибавить лет 10 своей жизни при наличии каких-либо функциональных расстройств — то придерживайтесь раздельного питания; при этом в вашем рационе должно быть 3/4 натуральных продуктов и 1/4 — животного происхождения, обязателен прием биологически активной воды, не меньше 1,2–2 л за 10–15 мин до и через 1–1,5 ч после приема пищи.

3. Если вы хотите прожить столько, сколько отпущено Природой (а это не меньше 80 лет), сохраняя активное долголетие, — то придерживайтесь природного питания: пища из натуральных продуктов, полностью исключить после 40–50 лет (а при наличии заболеваний — и в более раннем возрасте) пищу животного происхождения, обязательно употреблять как можно больше биологически активной, чуть подсоленной воды.

И при всем при этом следует вести активный образ жизни.

Природные средства оздоровления

Говоря о долголетии, надо отметить, что Природа создала много растений и средств, без которых быть здоровым просто нельзя.

1. Прекрасным средством, восстанавливающим **обменные процессы** в организме, являются ***злаки***. Как вы поняли из прочитанного, заболевания позвоночника, суставов — это нарушение обменных процессов, обезвоживание организма, чему много причин. Одним из эффективных средств нормализации обмена веществ, а следовательно, и лечения различных органов, являются ***проросшие зерна пшеницы твердых сортов***. Любое зерно — это дремлющий организм, в котором заложена вся информация и все ценное, что необходимо для растущего организма. Содержащиеся в оболочке зерна вещества (***отруби***) — своеобразные сорбенты, очищающие организм от шлаков, устраняющие атеросклеротический процесс, укрепляющие стенки сосудов, нормализующие показатели холестерина. Кроме этого, в пшенице содержатся аминокислоты, являющиеся основой построения белков, энзимы, ферменты и многое другое, без чего организм обходиться не может и чего у заболевших всегда не хватает.

Одно из самых ценных свойств проростков пшеницы — они замедляют процесс старения. Доказано, что ростки пшеницы поставляют в организм ценные минеральные вещества, витамины, ферменты, энзимы, без чего не могут протекать нормально физиологические процессы, и что особенно важно, в естественной форме. Являясь мощным энтеросорбентом, 1–2 ст. ложки ростков стимулируют работу желудочно-кишечного тракта, устраняют запоры, и в целом организм омолаживается: улучшается состояние кожи, волос, ногтей. В качестве диетического питания ростки можно рекомендовать больным с сахарным диабетом, гастритом, язвенной болезнью. Не зря многие называют проросшие зерна пищей XXI века, рекомендуя при желчнокаменной и почечнокаменной болезни, снижении половой потенции, различного рода интоксикации, в том числе и при алкоголизме. В Башкирии сейчас освоен продукт «Талкан», изготовляемый по рецепту древних кочевников. По своей сытности и полноценности состава, а также большой энергетической ценности он может заменить даже мясо, которое с годами, как вы уже знаете, употреблять не следует.

Проращивают пшеницу следующим образом. Берут 100 г зерна, 2–3 раза промывают в проточной воде. Поврежденные зерна выбрасывают, а оставшиеся слоем в 2–3 см кладут в посуду и заливают водой так, чтобы она покрыла верхний слой пшеницы, накрывают марлей, и при температуре 20–22 °С через сутки в ней покажутся беленькие проростки. После того как они станут длиной 2–3 мм, зерна надо промыть, отбраковывая непроросшие зерна. Некоторые рекомендуют такую пшеницу пропустить через мясорубку, чего делать

нельзя: при соприкосновении с железом многие полезные вещества исчезают. Надо измельчить ее в кофемолке, а если позволяет состояние зубов, то просто жевать зерна, что еще полезнее.

Тем, кто ленится жевать, можно рекомендовать следующий способ; 2–3 ч. ложки пшеницы растолочь, добавив туда 1–1,5 стакана воды, размешать до однородной массы, затем отжать, и это пшеничное молоко пить натощак по 0,5 стакана. Отжимки также съесть. Можно к зерновой массе добавить немного *меда, сока лимона.* Есть вместо завтрака.

Проросшие зерна — это лечение не какой-либо болезни, а всего организма, вот почему они особенно полезны *при любых заболевания суставов, переломах, способствуют рассасыванию различных новообразований (доброкачественные и злокачественные опухоли, полипы, фибромы), обогащают кровь кислородом, повышают иммунитет.* Только надо немного потрудиться, и в комплексе с другими рекомендуемыми методами получите то, что хотите, — здоровье.

Так же как пшеницу, можно использовать ***овёс***.

2. Еще один уникальный продукт — ***пчелиный мёд.*** Многие пасечники являются долгожителями, и все потому, что регулярно употребляют мёд, который без всякого преувеличения можно назвать королем биологических продуктов. Дело не только в том, что в нем присутствуют почти все элементы периодической системы Менделеева, но по содержанию аминокислот ему нет аналогов среди натуральных продуктов, а по биохимическому составу он сродни сыворотке крови. На сегодня известно в Природе только два продукта, которые идеально усваиваются полностью, — это материнское молоко, мёд и все продукты пчеловодства. Мёд обладает антибактериальным, противовирусным, противогрибковым, противоглистным и другими свойствами. Любая патогенная микрофлора не любит мёд, но любит сахар. Если любого паразита поместить в 30%-ный раствор мёда, он погибнет. Мёд способствует перевариванию «завалов» в кишечнике, поддерживает его микрофлору, снимает явления аллергии (если на сам мёд нет аллергических проявлений, что редко бывает), восстанавливает pH среды организма в пределах нормы (7,2–7,4). *Если учесть, что двенадцатиперстная кишка является рассадником большого количества грибов и других паразитов, которые живут за счет использования наиболее ценных и питательных для организма веществ (из-за чего и усиливается внутренняя интоксикация организма) и что именно здесь заложен наш иммунитет, — то чем эта часть кишечника будет чище, тем будет более здоровым человек. Вот*

почему прием 1 ч. ложки или 1 дес. ложки мёда на стакан теплой воды утром натощак или перед сном обеспечит вас необходимыми веществами (в том числе ферментами, энзимами, гормонами, фитонцидами и т. п.), в том числе избавит от паразитов, окажет легкое снотворное действие.

Очень эффективен периодически проводимый массаж спины с мёдом для улучшения обмена веществ и кровоснабжения, особенно вдоль паравертебральных зон позвоночного столба (вдоль него). Хорошо прогреть спину, смазать мёдом и похлопывать ладонью до тех пор, пока она не перестанет приставать к телу. После этого протереть спину теплой водой, укутаться и лечь спать (отдыхать).

Как известно, на подошвах ног и ладонях рук находятся *биологически активные точки,* которые связаны со всеми органами нашего тела. С годами их биологическая активность снижается, особенно на подошвах. Для активизации этих точек, улучшения общего самочувствия, улучшения сна необходимо на ночь использовать следующую мазь. Взять 1–2 ст. ложки *топленого сливочного масла*, добавить туда 1 ч. ложку *мёда* и добавить 10 капель *3%-ной перекиси водорода*, размешать и втереть в кожу стоп, надеть полиэтиленовый мешочек, а затем носки из натуральной ткани, одновременно втереть и в ладони, лечь спать. Утром смыть теплой водой. Если вы это будете делать не меньше месяца, вы станете другим человеком.

3. Хочется сказать несколько слов о таком удивительном растении, как ***хрен.*** Хрен отличается от всех других растений тем, что он своим материнским корнем достигает глубины почвенных слоев 15 м, так называемой адамовой земли, и достает питательные вещества, которых на поверхности уже нет. Хрен — это кладезь микро- и макроэлементов, комплекса витаминов. Например, витамина С в нем больше, чем в любом цитрусовом плоде. Хрен — это мощный антиоксидант, обладает антибиотическим действием, убивая любую патогенную микрофлору: вирусы, грибы, глистные инвазии и т. п.; в хрене нашли антиканцерогенное вещество. Но главное — хрен содержит пероксидазу — сильное энергетическое средство, которое входит в состав ракетного топлива и из которой создают противораковый препарат. Интересно, что из 1 т сырья получают только 1 г пероксидазы (в лучшем случае — 2 г), который стоит около 7000 долларов. Причем в мире существует более 5000 сортов хрена, но только в России был выведен сорт хрена (совхоз «Ставровский» на Владимирщине), из 1 т которого получают 25 г пероксидазы. Однако этот совхоз влачит нищенское существование, потому что никто в России не заинтересован в получении пероксидазы, 1 г которой у них стоит

около тысячи долларов, в то время как потребность в этом веществе в год достигает 100 кг, что в денежном выражении составляет 7 миллиардов долларов. А Всероссийский институт лекарственный растений фактически перестал существовать, и вся данная индустрия страны подчинена западным странам. А ведь эти деньги могли пойти на лечение больных детей и обеспечение достойной старости пенсионеров.

А хрен, дорогие 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. Вот несколько лечебных рецептов использования хрена.

• Будем использовать *листья хрена*, которые содержат витамин С (даже больше, чем его корни), витамины группы В, каротин, флавоноиды, калий, кальций, железо, медь, фосфор, серу, углеводы, крахмал и др. Итак, листья хрена измельчить, набить ими банку, залить *водкой* и 7 дней держать в холодильнике на нижней полке. Затем процедить и хранить при комнатной температуре в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за 30 мин до еды. 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.

• **Для нормализации работы иммунной системы и 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 мин 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 1/2 ч. ложки за 15–20 мин 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 мин до завтрака. Курс 2–3 недели.

• **Для выведения камней из мочевого пузыря, почек, печени:** 1 ч. ложку тертого *хрена* залить стаканом горячего молока, можно добавить 1 ч. ложку *мёда* и *сок 1 лимона*. Настаивать 10 мин, 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 мёд.

4. 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.

5. Аллергические проявления помогает снять такой способ: растолочь ***чеснок***, положить кашицу вместе с соком в 4–5 слоев марли и как тампоном на ночь втирать в позвоночник, от шеи до копчика.

6. Ослабление иммунной системы. В 1970-х гг. биохимик *Р. Пассвотер* установил, что во многих наших бедах со здоровьем огромную роль играют ***свободные радикалы,*** с избыточным количеством которых здоровый организм сам справляется с помощью антиоксидантов. При ослаблении иммунной системы свободные радикалы провоцируют воспалительные процессы в мышцах, соединительных тканях, в том числе в суставных хрящах. Одним из хороших и доступных антиоксидантов оказался витамин С, но, как в последующем доказал американский биохимик *А. Сент-Дьёрдьи,* даже чистый витамин С работает хуже, чем ***сок лимона***, из которого его получают. Оказывается, в лимоне много других соединений, в частности биофлавоноидов. Чистый витамин С не работает, потому что без проводника, то есть биофлавоноидов, он проникнуть в клетку может с трудом. Вот почему надо просто *употреблять лимон, измельчив его вместе с цедрой.* За это открытие *А. Сент-Дьёрдьи* получил Нобелевскую премию.

Биофлавоноиды практически присутствуют в любых растениях, вот почему, независимо от того, больны вы или нет, как можно больше ешьте натуральных продуктов, растений в живом виде.

7. Универсальным средством при лечении **различных заболеваний,** а также **нарушений обмена веществ (полиартрит, подагра, остеохондроз и т. д.), желудочно-кишечного тракта,** будь то **заболевания печени, почек, язвы желудка, полипы, явления атеросклероза, опухоли различного генезиса,** является трава ***пол-пола.*** В последнее время эта трава получила широкое распространение, и не зря: на Востоке ее называют «царской». Пол-пола хорошо очищает кровь от шлаков, тем самым нормализуя обменные процессы в организме и многое другое.

Способ применения: 1 ст. ложку мелкоизмельченной травы залить стаканом кипятка и 15 мин нагревать на водяной бане, остудить до теплого состояния, процедить и отжать. Отвар пить теплым по 50–100 мл за 30–40 мин до еды через трубочку. Раствор не должен попадать на зубы, чтобы их не повредить. Лучше всего настой держать в термосе, в котором можно приготовить 2–3 стакана (больше не надо). Принимать 2–3 раза в день, курс 10 дней, на что потребуется до 70 г травы, перерыв полгода. При запущенной болезни пить отвар через каждые 3 ч, в этом случае потребуется 100 г травы.

8. Рецепты молодости:

• По стакану *морковного, свекольного* и *сока черной редьки* смешать с 1 л *водки,* добавить стакан *мёда,* настаивать 2 недели, плотно закрыв. Принимать по 30 мл 3 раза в день до еды (2 ст. ложки).

• Взять поровну *ромашки, зверобоя, березовых почек, бессмертника* (по 1–2 ст. ложки), отдельно пропустить через кофемолку, смешать. 1 ст. ложку сбора на 0,5 л кипятка подержать 20 мин, процедить, отжать, добавить на 1 стакан 1 ч. (столовую) ложку *мёда* и выпить на ночь, после чего ничего не пить и не есть. Утром оставшуюся жидкость чуть подогреть и на стакан добавить 1–2–3 ч. ложки *мёда* и выпить за 20–30 мин до еды. Этот рецепт является также хорошим **профилактическим средством от инфаркта, инсульта**.

9. Издревле для сохранения молодости и долголетия использовался «великий источник энергии» — ***панты оленя*** и его ***кровь***. Практика использования пантов и крови алтайского марала показывает, что они оказывают **противоопухолевое действие и действие, нормализующее сердечно-сосудистую, пищеварительную системы, обменные процессы, восстанавливают репродуктивную функцию и расстройство половых сфер** как у мужчин, так и у женщин, и многое другое.

Если желаете жить долго и в здравии, вы можете использовать созданный в России препарат *маранол* — биологически активную добавку, содержащую все, что необходимо организму, при соблюдении тех рекомендаций, с которыми вы познакомились в книге.

10. *Йод.* Как известно, из всех необходимых микроэлементов наиболее важное значение имеет йод, который:

- защищает организм от агрессивной микрофлоры (вирусов, бактерий, грибов);
- активизирует действие более 100 ферментов, от которых зависит умственное и физическое развитие, особенно детей;
- способствует нормализации обменных процессов при атеросклерозе, остеохондрозе, что сказывается на продолжительности жизни;
- 65% йода содержит гормон щитовидной железы, регулирующий энергетический обмен, эмоциональное состояние и влияющий практически на всю гормональную систему человека.

К сожалению, 3/4 населения нашей страны живет в условиях дефицита йода. Недостаток йода в нашем организме можно определить следующим образом: 3–5%-ный йод нанести на внутреннюю поверхность локтевого сгиба, и если пятно исчезнет через 2–3, максимум — через 8 ч, то вы испытываете недостаток йода. Для того чтобы ликвидировать дефицит йода, надо взять 50 мл теплой воды и 1 ч. ложку 5%-ного спиртового раствора йода, добавить 1 ч. ложку крахмала, разведенного кипятком, и перемешать. Пить от 1 до 8 ч. ложек через 30 мин после еды вместе с киселем, компотом, чаем 1 раз в день. Прием 5 дней, 5 дней перерыв. Контроль — по исчезновению пятна. Раствор хранится не более 10 дней, поэтому новый раствор надо готовить каждый раз.

11. *Стресс-белки.* Наш организм устроен так, что, несмотря на любое воздействие холода или тепла, температура тела должна сохраняться постоянной. Это происходит за счет процесса терморегуляции — сложного процесса, в котором принимают участие многие структуры организма, и в частности, мышцы и сосуды. У хорошо тренированного человека способность организма сохранять комфортное состояние называется адаптацией. Почему многие люди плохо переносят жару или холод, боятся сквозняков? Что при этом происходит? Любая мышечная боль или боль в суставах, позвоночнике — это нарушение микроциркуляции в результате спазма мышц. Например, при воздействии холода организм реагирует выделением тепла, усиливая кровообращение. Почему на

холоде вам хочется подвигаться? Да просто усиливается активность мышц, и тем самым становится теплее. Надо помнить, что у нас в каждой клетке есть много маленьких «электростанций», называемых митохондриями, которые вырабатывают тепло. У хорошо тренированного человека они быстро реагируют на движение, усиливая процесс выработки тепла, а у нетренированных они остаются в спазмированном состоянии, не работают. В работающих мышцах спазма не бывает, вот почему и боли проходят быстро или вообще не возникают. Как доказали физиологи, на любое стрессовое воздействие организм вырабатывает *стресс-белки,* обеспечивающие защиту внутренних органов от недостатка кровоснабжения тканей. Что предлагается при тех же болях в суставах, позвоночнике? Говорят, «клин клином вышибают», так и здесь. Простыли, ноют суставы? Взяли ***лёд***, приложили на больное место на 30 с (не больше), после чего растерли, укутали, и боль прошла. Можно зайти в ванну, постоять под холодной водой 10–15 с или окунуться в холодную ванну опять же на 5 с. Реакцией организма на эту процедуру будет тепло, снятие спазма, восстановление кровоснабжения в больном участке.

Сейчас много рекламируют различных средств при радикулитах, ту же собачью шерсть. Даже здесь наживаются на нашем здоровье. Дело в том, что на внешнее тепло сосуды будут спазмироваться еще больше, в результате чего после кратковременного улучшения у вас процессы микроциркуляции ухудшатся и болезнь перейдет в хроническую форму.

12. Известно, что такое вещество, как ***ликопен*** из класса каротиноидов, является одним из ценнейших средств профилактики многих заболеваний сердечно-сосудистой системы, онкологии, в том числе нарушения обменных процессов и старения. Наибольшее количество ликопена содержится в *красных помидорах.* При их термической обработке образуется ликопен. Многие употребляют томатный сок, который приготавливается без нагрева, и в нем есть только витамин С, а вот ликопена нет совсем. Томатная же паста готовится при нагреве, значит, в ней есть и ликопен. Еще больше будет польза от томатной пасты, если ее прожарить на растительном масле. Жарить надо до тех пор, пока все масло не покраснеет, вода выпарится, а масло займет ее место. Вот почему жареные помидоры придают такой неописуемый аромат борщам. Еще совет: когда вы готовите яичницу с помидорами, то, чтобы помимо удовольствия получить побольше ликопена, надо вначале в растительном масле поджарить помидоры,

а потом заливать яйца. Злоупотреблять помидорами нельзя, так как они содержат довольно много закисляющих веществ.

13. При заболеваниях сосудов (облитерирующий эндартериит, варикоз и т. п.) нельзя использовать никакие мази, ибо масло закупоривает поры, кожа перестает дышать, нарушается обмен, состояние ухудшается. Хорошо помогают ***горчичные ванны*** (1 ст. ложка *горчицы* на 2 л воды и 1 ст. ложка *морской соли*), вода должна быть 37 °С, попеременно со ***скипидарными ванночками*** (начиная с 6 до 10 капель скипидара на 1 л воды).

На ночь надевайте две пары хлопчатобумажных носков, а между ними — мелко нарезанный ***лук*** и ***чеснок***.

Кстати, *чесночная настойка* очень полезна **при заболеваниях сосудов:** шесть зубчиков растереть, залить 0,5 л кипяченой воды, настоять 2 суток и в 2 приема выпить за день перед едой. Длительность приема настойки не ограничена.

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 л воды, добавить 1 ст. ложку *3%-ной перекиси водорода*) и наложить на место тромба или сделать повязку на всю голень на 3–4 ч. Можно это делать утром и на ночь. Через неделю тромба не будет, и постепенно станете делать *упражнения с приседаниями*, укрепляя насосы вен.

При **трофических язвах** также используйте эти рекомендации, только повязки следует чередовать с повязками с теплой водой с *хозяйственным мылом* и с *яблочным уксусом* (2–3 ст. ложки на 1 л воды).

То же самое можно практиковать в случае **лимфостаза конечностей**, так называемой **слоновости**. В таком случае хорошо применять повязку на всю ногу с тертой картошкой или с гречневой кашей средней консистенции.

Методики лечения некоторых заболеваний

Онкологические заболевания

1. Надо полностью отказаться от мясных, молочных блюд, яиц, птицы, рыбы, сахара, водки. Кратко поясним: эти блюда снижают

водородный показатель и иммунитет: мясо pH 2,3; молочные продукты pH 1,9; рыба pH 1,3; водка — 100 мл — pH 1,4; 200 мл — pH 1,8; сыворотка — pH 2,6.

2. Перейти на растительную пищу с преобладанием *риса, гречки, грибов сыросоленых* (лисички, вешенки, шампиньоны, черные грузди, белые грузди, волнушки) — все на *растительном масле. Свекла,* содержащая в сыром виде бетанин и бетаин, обязательна; лучше в сыром виде делать настой (10–12 дней), она угнетает все опухоли, в том числе онкологические. *Морковь, все зеленые овощи, кабачковые, орехи, фрукты,* в первую очередь *груша* и *косточковые, мучные изделия из круп грубого помола* — не ограничиваем.

3. При **сочетании рака с сахарным диабетом** в пищу добавляется *топинамбур.* Исключить сахар и все сахаросодержащие блюда; все готовить на «живой» воде и настое микроэлементов; пить «живую» воду по 150–160 мл за 50 мин до еды 3–5 раз в день, а воды в сутки не меньше 2 л.

4. При **циррозах печени и водянках** рекомендуем *цикорий* и *желуди*: 100 г залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 мин, принимать по 1 ст. ложке 3 раза перед едой. Как настой используем порошок *чаги* (pH 7,3), *опилки березовые, малиновый лист* и *ягоды, крапиву* (лист и корни), *шалфей, мелиссу лимонную, чай зеленый.* Все настои приготавливают на «живой» воде.

5. С целью **повышения иммунитета и водородного показателя**, учитывая тяжесть заболевания в зависимости от стадии, назначают *профилактические голодания* в течение 2–3 суток, каскадное голодание на II и III стадиях, лечебное от 5 до 14 дней (желательно 14) под наблюдением врача или опытных специалистов, окончивших курсы усовершенствования по данному профилю. При 12-часовом голодании повышается водородный показатель слюны, при 18-часовом — мочи, при 72-часовом — выдыхаемого воздуха до 7,0–7,2.

На второй день голодания при всех стадиях заболевания назначается *очистительная клизма* с «мертвой» водой с добавлением *чистотела* и *полыни* (по 1 ст. ложке). Эта процедура делается 1 раз в неделю.

6. На всех этапах лечения ведется контроль за водородным показателем жидкостей организма, в первую очередь слюны и мочи. Без контроля это лечение невозможно. Обученный этому методу больной сам видит результат течения болезни и знает, когда начнется перелом. Обычно он наступает при pH 7,1 у взрослых и при pH 7,2–7,3 у детей.

Учитывая, что в закисленном организме снижается или вообще прекращается процесс выработки клетками иммунной системы *перекиси водорода* и, соответственно, образования атомарного кислорода, мы рекомендуем, в первую очередь, любым больным с онкологическими и другими заболеваниями:

- нормализовать работу желудочно-кишечного тракта;
- принимать не меньше 1,5–2 л активированной или «живой» воды, чуть подсоленной и с добавлением в нее на 200 мл до 10 капель *3%-ной перекиси водорода*;
- после использования игольчатых валиков-массажеров смачивать кожную поверхность спины, рук, ног 1, 2 и *3%-ной перекисью водорода.*

Если нет возможности вводить перекись водорода (0,1–0,12%) внутривенно (официальная медицина никогда не даст на это разрешения, хотя Ижевская медицинская академия своим Информационным письмом уже давно это сделала), вы можете вводить перекись водорода ректально (в прямую кишку): 200 мл физраствора с 5–10 мл *3%-ной перекиси водорода* по 60 капель в минуту, курсами по 9–12, с перерывом до 2–3 недель и дальше по самочувствию.

Конечно, необходимо перейти на питание, полностью исключающее животную пищу. В случае, если у больного онкологический процесс связан с кожной поверхностью (миелома), то надо ее смачивать раствором *перекиси водорода*, начиная с 3%-ного и доведя до 20–30%-ного, при этом оберегая от попадания его на здоровую кожу.

Примечание. Более подробно о применении перекиси водорода вы можете узнать из книги «Перекись водорода. На страже здоровья».

Особое внимание необходимо уделить профилактике **рака толстой кишки** (РТК) — злокачественной опухоли, поражающей чаще нижние отделы толстой кишки. Длительное время болезнь бессимптомно протекает, проявляясь в виде кишечного кровотечения, запоров, болью 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 обусловливает 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 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.

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 плоть до выраженных нарушений кишечной проходимости).

2. *Кровотечение* (от незаметной примеси крови к стулу до массивных кровотечений). Примесь крови к стулу 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. Довольно поздний симптом для рака ободочной кишки — *прощупывание опухоли при пальпации*. Но это является одним 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.

Подсадка живых бифидобактерий, которую мы проводили в нашем Центре непосредственно в толстый кишечник после процедуры колоногидротерапии, вылечивала запор и дисбактериоз, а также является профилактикой полипоза, болезни Крона, язвенного колита, а самое главное — рака толстой кишки. Кроме того, эта процедура является профилактическим средством рака прямой кишки, женской и мужской половой сфер.

После очистки кишечника рекомендуется сразу проводить очистку печени. Общие рекомендации по ее проведению приведены в книге «Эндоэкология здоровья». Однако для учета индивидуальных особенностей организма и эффективного проведения процедуры желательно проконсультироваться у специалиста.

Рассеянный склероз

Для борьбы с рассеянным склерозом, учитывая изложенное, рекомендуем:

1. Полностью отказаться от мясных, молочных блюд, яиц, сахара, спиртного.
2. Перейти на *растительную пищу*.
3. Приступить к *профилактическому голоданию* 48–72 ч еженедельно.
4. На 2-й день голодания сделать клизму из «мертвой» воды с *чистотелом или полынью* (1 ст. ложка на 1 л воды).
5. С целью повышения водородного показателя пить «живую» воду, приготовленную на специальном активаторе, за 50 мин до приема пищи, до 1,5–2 л в течение дня.
6. Когда водородный показатель жидкостей организма повысится до 7,0, с целью профилактики и лечения делать компресс на позвоночник из *хрена* или *редьки черной*, тертых на крупной терке, нагретых до 56 °С, первый раз не более 20 мин, а потом добавлять 2–3 мин еженедельно.
7. Посещение бани, парной также еженедельно, с медовым массажем.
8. Делать массаж игольчатыми ипликаторами, после которого втирать в кожу (особенно позвоночника) 1,2–3%-ную перекись водорода.

Избавление от камней

Возьмите на вооружение такую методику избавления от камней.

1. Перейти на *растительную пищу*, отказавшись от мясных блюд.

2. Регулярно прогревать тело в *бане, сауне,* заниматься посильной *физической работой* или *спортом*. Применять *дыхание животом*.

3. Постоянно пить *«живую» воду* по 150–160 мл за 50–60 мин до приема пищи.

4. Перед тем, когда планируете гнать камни, надо 48–72 ч в неделю *поголодать,* выпивая до 1,5–2 л воды с 5–10 каплями 3%-ной перекиси водорода на стакан.

5. Сделать клизму из «мертвой» воды с *чистотелом* (1–1,5 ст. ложки) на 2-й день голодания.

6. Приготовить 9 л *сыворотки*, столько же *«мертвой» воды* и начать принимать 3 дня попеременно, а потом в соотношении 50 на 50 по 250–300 мл смеси, в это время не есть мясные, молочные блюда, не употреблять алкоголь.

7. После 6 дней проверить наличие камней на УЗИ. Если остались — начать снова через 3 дня.

8. Желательно контролировать свой водородный показатель как в период подготовки, так и когда начнете гнать камни.

Эта методика приемлема для избавления от всех без исключения видов камней, независимо от того, где они находятся. Она дает возможность обойтись без операций, так как операция не устраняет причину, а только ее следствие.

Если нет возможности приготовить «живую» и «мертвую» воду, используйте такой рецепт: 1 кг крупного *репчатого лука* (в нем больше сока) мелко нарезать, растолочь, добавить 400 г *сахара*, перемешать, поставить на огонь, довести до кипения, а потом на малом огне томить 15–20 мин. Остудить, процедить и в течение дня (400–500 мл) выпить с приемом большого количества воды. На ночь принять *спазмолитики* типа но-шпы. В течение недели будут выходить камни. В это время нельзя выполнять тяжелые физические работы и принимать теплые ванны. Предварительно сделайте УЗИ, чтобы убедиться, что камни небольшого размера.

Глистные инвазии

По данным американских исследователей, у 60% хронических больных обнаруживается глистная инвазия, а практически у 100% больных рассеянным склерозом обнаруживаются трематоды,

шигеллы и дирофилярии. Особенно это относится к тем, кто содержит животных. Эти заболевания отличаются от других тем, что, как говорится, тихой сапой, в течение длительного времени никак себя не проявляя, подтачивают организм изнутри. Но когда они проявляются явно, многочисленными симптомами, то, с точки зрения официальной медицины, болезнь становится неизлечимой. Методы же их обнаружения давно устарели, а новые, зарубежные, нам не доступны по ценам. Очень опасно и то, что локализация гельминтов наблюдается не только в желудочно-кишечном тракте, но и практически во всех органах: мозге, сердце, легких, почках, мышцах, суставах. Самые распространенные симптомы, связанные с гельминтозом, ничем не отличаются от тех, которые свойственны другим заболеваниям: запоры, дисбактериоз, понос, аллергические проявления, кожные высыпания, экзема, дерматит, зуд, анемия, нарушение сна, хроническая усталость. Дело в том, что гельминты пожирают все лучшее, что необходимо для организма человека: кремний, медь, калий, марганец, цинк, витамин B_{12}, нарушают процессы саморегуляции, иммунную систему. Вот почему, при прочих равных условиях, заботясь о своем здоровье, вам, особенно детям, необходимо в профилактических целях проводить курс лечения от гельминтов, особенно тем, кто имеет домашних животных (и животным тоже).

Народная медицина предлагает следующие рецепты:

- 1 ч. ложку тертого *чеснока* залить 0,5 стакана горячего *молока*, настоять, остудить и выпить в течение дня. Пить 3 дня.
- *Семена тмина и укропа* (1:1) принимать по 1 ч. ложке, запивая водой, 3 раза в день. Курс несколько дней.
- Пить отвар *гвоздики* из расчета 1 ч. ложка на 200 мл кипятка. Пить по 1/4 стакана до еды натощак.
- Натереть 1 крупную *морковь*, добавить 1 ст. ложку *полыни горькой*, залить 200 мл кипятка. Томить на малом огне 30 мин. Принимать по 50 мл утром и вечером натощак. Делать так несколько дней.
- 80 мл хорошего *коньяка* и 80 мл *касторового масла* (детям до 5 лет — по 20 мл, до 10 — по 40, до 15 — по 60 мл с добавлением *кефира*, выпить все сразу. Это надо делать 3 дня подряд на ночь.
- В течение 3 дней употреблять растительную пищу. В 2 ч ночи выпить детям 2 ст. ложки *коньяка*, разведенного сладким *чаем* 1:1, взрослым — 3–5 ст. ложек и больше. Через 30–40 мин принять любое слабительное. После 5 процедур перерыв 10 дней и еще один цикл.
- Натощак утром и перед сном выпить 30%-ный раствор *мёда* в теплой воде (на 100 мл 30 г мёда).

В качестве универсального средства, **нормализующего физиологические процессы, и для устранения любой патологии**, в том числе **глистной инвазии**, используйте *перекись водорода*. Предварительно сделать клизму. Затем с помощью системы для переливания биожидкостей вводить капельно 5–10 мл 3%-ной H_2O_2 на 200 мл физраствора, по 60 капель в минуту в прямую кишку. В случае каких-либо дискомфортных явлений процедуру прекратить.

Запоры

Запор — это коварное состояние, к которому человек относится легкомысленно и стыдливо. Но это сигнал бедствия, который сказывается на всем организме. Задержка каловых масс в организме (а как правило, испражняться надо не реже одного раза в день) — это отравление гнилостными ядами отходов «производства», возникающих при переработке продуктов. Проникая через защитный кишечный барьер, токсические вещества попадают в печень, этот мощный детоксикационный орган, который не справляется с «лавиной» фактически отравляющих веществ, которые затем кровью разносятся во все органы: легкие, затем в почки, лимфу со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Главным недостатком практически всех слабительных средств является то, что они запоров не лечат и не дают длительного терапевтического эффекта, оказывая только разовое действие. При частом их использовании кишечник вообще перестает работать, из-за чего приходится увеличивать их дозы. Наиболее приемлемым физиологичным препаратом, послабляющим и, что не менее важно, восстанавливающим кишечную флору, стимулируя рост и активность полезной микрофлоры, является *прелакс*, основой которого является молочный сахар — лактулоза.

Наиболее простыми и доступными способами восстановления работы ЖКТ в домашних условиях является использование *минеральной воды*. На каждые 10 кг веса взять по 100 мл воды, половину выпить утром в теплом виде, остальную воду поровну выпить до обеда и перед ужином. Чтобы очистить полностью кишечник, надо не меньше 4–5 недель. Дело в том, что в минеральной воде много магния и других веществ, которые тянут воду на себя, тем самым разрыхляя мембраны клеток и прочищая их. В первые и последующие дни из вас будут выходить черноты, но в результате восстановится нормальная микрофлора, очистится печень, кровь, мочепротоки, снизится сахар в крови, холестерин. Из-за того, что

в это время у вас пропадет аппетит, избавитесь от нескольких килограммов веса, улучшится самочувствие и настроение, повысится работоспособность, так как нормализуется обмен веществ, и вы после этого будете меньше есть, что немаловажно для вашего бюджета.

Вместо минеральной воды можно использовать чуть *подсоленную воду:* на 1 л взять 1 ст. ложку *соли* без верха и не менее 1,5–2 л воды с 5–10 каплями *3%-ной перекиси водорода* на каждый стакан.

Лучше использовать дегазированную воду: подогреть воду до состояния белого ключа (еще нет пузырей, но появились маленькие шарики) и быстро ее охладить. Эта вода обладает биологической активностью, так же как и талая или «живая» вода.

На моторику ЖКТ хорошо действуют продукты, богатые клетчаткой, пищевыми волокнами, создающие большую массу в толстом кишечнике и слабокислую среду (*морковь, свекла, салаты, квашеная капуста*), при язвенных колитах квашеную капусту лучше не употреблять.

Особенно ценен *капустный сок*, содержащий серу и хлор, разлагающие продукты гниения и хорошо очищающие слизистые оболочки ЖКТ. Вначале надо разводить капустный сок *соком моркови*, затем переходить на чистый сок капусты, дающий организму живую органическую пищу, которую не могут дать даже 50 кг вареной или консервированной пищи.

При запорах хорошо действуют на кишечник *черный хлеб, дыни, арбузы, растительное масло (лучше нерафинированное), мёд, сливы, сухофрукты.*

Газообразование

Это также нарушение работы желудочно-кишечного тракта. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно, не до конца переработанная, способствует появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образует сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5–2 л). Итак, помните, что газы — это непереваренные белки, источниками которых, в первую очередь, являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

Для того чтобы стул был ежедневным, надо утром, до 7 ч местного времени, выпивать 1–2 стакана воды комнатной температуры и в течение дня, каждые 2–3 часа, по 50–100 мл, что особенно важно для пожилых. Вообще не забывайте о *воде*, которой в сутки надо выпивать не меньше 1,5–2 л, пить только натощак или через 1–1,5 ч после еды. При этом в рот надо взять 2–3 крупинки соли, лучше морской, и запить 200 мл воды, в которую добавить 5–10 капель *3%-ной перекиси водорода* (вода становится стерильной, а выделяемый при этом атомарный кислород обладает мощным бактерицидным и антиоксидантным действием).

Обратите внимание, в какой позе вы испражняетесь. На стульчаке сидите под прямым углом туловища к бедрам, отвислый живот между ног. Когда начинаете тужиться, внутрибрюшное давление из-за слабости мышц живота и спины будет направлено вперед и частично вниз. Вот почему включаются внутригрудное давление и мышцы диафрагмы (этого лимфатического сердца, своего рода насоса, перекачивающего жидкость снизу вверх), из-за чего кровь из легких и головы перемещается вниз (глаза при этом как будто вылезают на лоб), что приводит к обескровливанию и возможной потере сознания, инфаркту, инсульту. Предотвратить это вам позволит скамеечка высотой 15–20 см, поставленная под ноги. Бедра при этом прижмутся к животу, а колени окажутся перед лицом; это «поза орла». Укрепив мышцы живота спины упражнениями, при такой позе с помощью малых усилий и только внутрибрюшного давления и диафрагмы вы спокойно будете испражняться. Только не торопитесь покидать туалет, а все повторите 20–30 раз, это будет тренировкой для последующей хорошей работы этого сложного механизма, от которого во многом зависит ваше здоровье.

Оригинальный, довольно эффективный препарат против запоров разработан в России под названием *чистовит ВЭЛ*, способствующий мягкому восстановлению регулярной работы кишечника, улучшению его микрофлоры, очищению от шлаков и токсинов с помощью содержащихся в нем пищевых волокон — источника энергии и сохранения долголетия.

Помимо приема не меньше 1,5–2 л чуть подсоленной воды, необходимо 2–3 раза за 20 мин до еды принимать *сок половины лимона* на 100 мл воды с добавлением 1/3 ч. ложки *соли*, что поможет вам избавиться от хронических запоров.

Из отзывов

Уважаемые Иван Павлович и Людмила Степановна!

Я, Житникова Валентина Михайловна, уже как 4 года посещаю Ваш лечебно-профилактический салон. Хорошо помню первую встречу

с Вами, когда Вы, Иван Павлович, с помощью Вашей рамочки назвали все мои болячки, не спрашивая меня, чем я больна. И что же поразило меня, когда Вы сказали, что моя бабушка по материнской линии жила 98 лет. Я же в свои 78 лет страдала страшным зудом, глосситом, которые не давали мне жить нормально ни днем, ни ночью. Удалили желчный пузырь, после операции появился глоссит, заболевание, которое врагу не пожелаешь. Почки вышли из строя из-за пиелонефрита, не говоря о проблемах с суставами. Где я только ни лечилась, после чего мне становилось много хуже. Думала, что пришла пора отправляться на тот свет, хотя всю жизнь была довольно крепкая, здесь врачи говорили: «Что вы хотите, при таком возрасте мы уже вам ничем помочь не можем». Случайно узнала о центре Неумывакина, где после осмотра Иван Павлович сказал: «Уж очень много чего у вас накопилось, но давайте попробуем все это наладить». И что вы думаете, уже через 7 дней я почувствовала, что я попала туда, куда мне следовало давно попасть: прочистили кишечник, а у меня были помимо всего запоры до 3–5 дней, а тут все наладилось. Делала клизмы с перекисью водорода, провели ультрафиолетовое облучение крови, восстановили кишечную флору. Щитовидная железа, операцию на которой хотели делать, перестала беспокоить (попила синий йод), куда-то ушли боли из суставов. Выполняла все рекомендации: ходьба на ягодицах, приседание с отклонением туловища, смазывала все тело перекисью водорода после того, как игольчатым валиком прокатывала все тело. После физзарядка, обязательный контрастный душ, мылом пользовалась изредка, так как Иван Павлович сказал, что все шампуни, гели — это щелочи, которые усугубляют состояние кожи, которое после их применения вылечить уже нельзя. На собственном опыте я убедилась, что и здесь Иван Павлович прав. Все советы и рекомендации, которые дают в этом центре, дают поразительные результаты, а встреча со всем коллективом — это праздник души. У меня нет слов, чтобы выразить благодарность за то, что Вы сделали для меня и делаете для других таких же немощных людей, которых официальная медицина уже списала. Говорят о том, что в 70–80 лет уже надо умирать. А кто это сказал? — врачи, которые сами умирают раньше, чем те, которых они лечат. Как я убедилась, человек должен знать, как ему самому ухаживать за своим организмом, что должно стать главной задачей медицины, а не пичкать нас химией, от которой действительно один только выход — отправляться на тот свет. За эти 4 года из немощной старухи я превратилась в нормального человека, никого не обременяю, довольна той жизнью (не считая даже того, что пенсии не хватает на самое необходимое). Полностью отказалась от

мяса, колбас, перешла в основном на растительную пищу, каши, от которых только молодею. Мне Иван Павлович сказал, что он пишет книгу о долголетии, значит, я не случайно снова зашла к Вам, чтобы сказать, что долголетие — это личная и государственная проблема, которой сейчас никто в стране не занимается, а все проводимые реформы никакого положительного результата не дают. Раньше хоть профсоюз защищал интересы людей, а сейчас все разрушено и просвета никакого не видно, чтобы нам лучше жилось. Хорошо хоть, есть такие островки, как Центр Ивана Павловича, которые дают надежду на то, что можно жить без болезней, только надо знать, что нам самим делать. Храни Вас Бог и успеха во всех Ваших делах.

Москва, 20.02.2007

* * *

Уважаемые и дорогие Иван Павлович и Людмила Степановна! Позвольте выразить вам огромную благодарность за самоотверженный труд по излечению и возвращению к нормальной жизни людей, убедившихся в бесполезности и неэффективности официальной медицины. Вы и Ваш маленький коллектив помогают обретать веру в то, что и на пороге 60-летия еще не все потеряно, можно и надо бороться за свое здоровье, чтобы достойно пожить оставшиеся годы. Поражает глубина Ваших знаний не только в медицине, но и физике, химии, астрономии. Я хочу в письменном виде засвидетельствовать то, о чем меня просила Любовь Алексеевна Лящук, которую судьба забросила на остров Крит, что в Греции. Она сама не может приехать к Вам засвидетельствовать свое почтение, так как вынуждена ухаживать за больным мужем. Дело в том, что в 2004 году она на ногах перенесла инсульт в свои 68 лет. Семейный врач, лечивший ее мужа, не придал значения ее словам, что у нее высокое давление, что ей плохо, говоря: пей таблетки, нет у тебя инсульта, это результат простуды. С трудом передвигаясь, готовила мужу еду, который старше ее на 20 лет. Все валилось из рук, лекарства сбивали на короткое время давление, была страшная головная боль, не утихающая ни днем, ни ночью, временами даже теряла создание. После того как ей сделали кардиограмму, поставили диагноз — инсульт, но к этому времени она стала принимать перекись водорода по Вашей схеме. После телефонного разговора с Вами и передачи ей книг «Эндоэкология здоровья» и «Перекись водорода» она стала другим человеком, постепенно куда-то ушли все проблемы с болячками. Что еще интересно, когда-то в молодости она перенесла рожистое воспаление ноги, которая стала более темная, чем другая. С приемом перекиси водорода вначале нога

покраснела, а через неделю краснота стала отступать, а через месяц нога стала такого же цвета, как здоровая. Восстановился парез лица и мимических мышц, ходить стала свободно, перестала болеть голова, нормализовалось кровяное давление. В декабре 2006 года после смерти мужа Любовь Алексеевна приехала во Львов, на родину, и она, зная, что я еду в Ваш центр, просила передать огромнейшее спасибо за все, что Вы для нее сделали, и она в любое, удобное для Вас время, будет ждать на острове Крит, Ираклио, Греция.

Т. А. Давиденко

Физическая активность

Вот основные упражнения, которые мы в течение более 20 лет рекомендуем своим читателям и пациентам. В них нет ничего сложного. Нужны только желание и терпение.

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 наш опыт, в том числе работа 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 мин ежедневно занимается физической зарядкой, заболевает 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.

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.

• 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.

Представьте себе, что вы берете лопатой песок и забрасываете в кузов машины. Делаете наклон и с разворотом слева направо и за спину вверх делаете движение, напоминающее своего рода скручивание. Затем справа налево и вверх, и так несколько раз. Это упражнение важно для тех, кто страдает радикулитом, миозитом, остеохондрозом, что в основном связано с изменениями коротких мышц позвонков и паравертебральных зон. Чем больше вы будете уделять внимания этому и другим упражнениям, связанным с вращением плечевого пояса при фиксации таза и наоборот, тем лучше будете себя чувствовать.

При определенной тренировке указанные упражнения нужно выполнять с увеличением нагрузки не менее 10 раз в течение 25–30 мин, до ощущения усталости, пота. Порядок их выполнения не играет роли. После упражнений, интенсивной ходьбы, бега трусцой обязателен контрастный душ.

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, ле-

гочную, 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 главной, конечно, является ограничение подвижности, начиная с детского возраста: сидение, при котором межпозвонковые диски, испытывая одностороннюю нагрузку, не получают должного питания, так как жидкостной «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 уравновешивается.

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.

• Важно научиться не наклоняться при поднятии любых тяжестей, а приседать. Почему это важно? При наклонах центр тяжести смещается вперед, отчего нагрузка на позвоночник резко возрастает в 2–3 раза, да еще позвоночник превращается в дугу, что вообще способствует перемещению пульпозного ядра в заднее положение и развитию кифоза. Отсюда уже недалеко до грыжи Шморля. Кажется, все просто, но от этого во многом зависит состояние позвоночного столба, ваша походка, в целом здоровье.

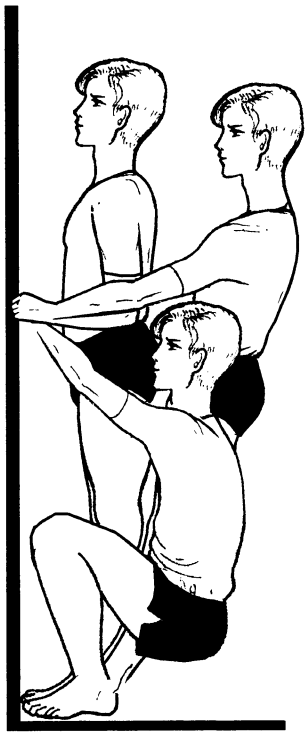
• Приседания — очень хорошее и едва ли не самое эффективное упражнение. Взявшись за стойку (в спортивном зале), в квартире — за ручки двери, за перила лестничной клетки, на природе — за дерево, ноги поставить как можно ближе к опоре и приседать, отклоняя тело на прямых руках назад, постепенно увеличивая глубину движения, вплоть до приседания почти до земли (см. рисунок на с. 266). 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 вы избавляетесь от заболеваний сердца (ИБС, гипертония, 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, как и О. Жерлыгина (87 лет), победившая диабет.

• Прыжки со скакалкой или без хорошо тренируют мышцы всего тела.

• Детям важно научиться еще выполнять вот такие упражнения: прыжки в длину с места (для мальчиков норма — 130, для девочек — 120 см); отжимание от пола (норма для мальчиков 18, для девочек — 15); упражнение на гибкость позвоночника — на полу провести черту, посадить ребенка так, чтобы пятки касались черты, расставить ноги на ширину 30 см, надо наклоняться вперед, не сгибая коленей так, чтобы мальчик прогнулся на 10 см дальше черты, а девочка — на 12 см. Это упражнение особенно важно для девочек, как будущих мам, когда на нижний отдел позвоночника нагрузка будет большая.

• Упражнения для пресса: лечь на спину, руки сплетены и находятся за головой, ноги согнуты в коленях — приподнять голову и верхнюю часть тела, задержаться на несколько секунд. Это упражнение улучшает координацию движений и осанку.

Исходное положение



Руки все время вытянуты

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 дыхания (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 мин, до ощущения усталости, пота. Порядок их выполнения не играет роли.

Диабетикам упражнения, особенно приседания и с эспандером, надо выполнять не меньше 1 ч утром, а вечером добавить еще ходьбу и упражнения на воздухе. У диабетиков сахара в крови много, и он не может попасть в клетки из-за того, что они глубоко дышат, и тем самым вымывается углекислота, в результате чего легко спазмиру-

ются сосуды. После упражнений, интенсивной ходьбы, бега трусцой обязателен 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).

Хотя сейчас бани в городах превратились в экзотику, но на дачах помимо дома это должно быть главным сооружением. Еженедельно баня — это заряд здоровья, бодрости духа. Если этого нельзя делать, то обливание двумя ведрами воды (выливаем первое ведро, считаем 1, 2, 3, 4, затем второе) и в крайнем случае контрастный душ утром и вечером.

Многие бегают утром, чего ни в коем случае нельзя делать. Как показывают многочисленные исследования, при беге по утрам значительно увеличивается свертываемость крови, а это чревато последствиями: ускорением атеросклеротического процесса и тромбированием сосудов.

* * *

Нет необходимости говорить, что всем, с чем вы познакомились, должна заниматься официальная медицина, которая делать этого не будет из-за того, что надо отказаться от догм, которые довлеют над разумным подходом к причине возникновения болезней и средствам и методам не только избавления от них, но и их профилактики. Конечно, это возможно только в стране, заинтересованной в сохранении и умножении людского фонда страны, от чего зависит ее процветание.

СОЗНАНИЕ

Занимаясь лечебной практикой, мы заметили, как мало нужно измученному тяжелыми недугами человеку: уделить ему внимание, проявить сочувствие, сопереживание, вникнуть в его проблему со здоровьем, сгармонизировать его внутренние и внешние обстоятельства, — и вот включены мощные резервные механизмы его организма, которые глушились химическими лекарствами, оперативными вмешательствами, химио- и радиотерапией, и начался извечно заложенный в организм процесс выздоровления.

Из приведенных отзывов наших пациентов вам должно быть ясно, что мы, не только очистив внутреннюю среду организма пациента от привнесенной в течение его жизни зашлакованности, но и используя медитативную технику, настроив его сознание на позитивный процесс, добиваемся того, чего не может добиться официальная медицина. Конечно, врачи сами стали заложниками существующей системы, когда у них нет времени действительно заниматься больным, за час нужно принять 4–5 человек, оформить документацию разноплановых больных, и весь процесс так называемого врачевания превращается в поток, в механическое деяние. Как можно понять врача, который, занимаясь лечением тех же сердечно-сосудистых заболеваний, той же гипертонии, сам страдает этим заболеванием, которого, как мы доказывали, на самом деле нет. Как можно, не вылечив самого себя, лечить кого-то другого, вам не кажется это странным? Не этот ли факт служит тому, что наш коллега, д. м. н. *А. Алексеев* на основании статистических данных сделал вывод, что сами врачи живут меньше своих пациентов на 15–20 лет. Не это ли говорит о безграмотности врачей, незнании того, чем они на самом деле занимаются, а используют только надуманные и навязанные им своими учителями схемы так называемого лечения или выработанные собственные методы-стереотипы, не дающие никакого существенного эффекта. Не зря Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отметила, что «если используемые в здравоохранении методы и способы неэффективны, нерезультативны, то их надо пересматривать и менять

всю систему». Вот чем в действительности должно заниматься наше Министерство здравоохранения и социального развития, которое возглавляют люди, не имеющие никакого отношения к этому важнейшему направлению в обществе — оздоровлению людей.

Если официальная медицина, зациклившись на существующей доктрине так называемого лечения заболеваний химическими лекарственными средствами, что завело ее в тупик, игнорирует такие простые резервные возможности организма, как использование физиологического дыхания, перекиси водорода, воды, — то такой наиважнейший резервный механизм, лежащий в основе возникновения любого заболевания, как сознание, и вовсе ею не рассматривается. Сколько лет так называемое учение марксизма-ленинизма вдалбливало нам, что материя первична, а сознание вторично, требуя надуманных, схоластических подтверждений этим постулатам. Даже академик *Н. Бехтерева* в конце своей жизни призналась, что ошибалась в значении и роли сознания как материального субстрата и его влияния на все процессы, происходящие в организме. Нужно действительно быть настоящим великим ученым, чтобы признать свои ошибки или заблуждения. «Мозг древних, как и мозг современников наших, в равной мере был подготовлен к решению сложных задач. А как это объяснить? Пока ответа на этот вопрос нет. Я бы не стала исключать даже возможность инопланетного происхождения... Наш мозг слишком сложен для этой планеты». (*Н. Бехтерева*, «Третий прорыв», газета «Труд» от 19.12.1997)

Что же представляет собой, по последним данным, сознание?

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» в первую очередь более подвижна, динамична, хрупка и уязвима 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. Как вы уже знаете, 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.

Наше тело — это не только физическое проявление, а носитель квантовой энергии, пронизывающей все, что создано Природой. Оказывается, в психическом настрое на выздоровление заложена громадная сила, без которой трудно бороться как с заболеванием, так и со старостью. Официальная медицина рассматривает человека, его тело как систему, постепенно подвергающуюся процессам старения. Еще греческий философ *Гераклит* говорил, что нельзя вступить в одну и ту же реку дважды, ибо во второй раз входящего омоют уже новые воды. Так и в теле все находится в движении, динамике, каждая клетка живет по своему закодированному ритму: эритроцит — 4 месяца, кожа — тоже 4 месяца, костная ткань — 1 год, тело обновляется на 98% за 2 года. Если до недавнего времени считалось, что клетки мозга и сердца живут без воспроизведения столько, сколько длится наша жизнь, то в последнее время уже есть доказательства, что при определенных условиях они восстанавливаются.

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.

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», а потом ее сжечь, 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. Лежепеков* 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 нивелировать, но вы начинаете муссировать, накачивать ситуацию, тем самым усиливать ее отрицательное влияние. Обида, как ржавчина, разъедает душу и тело. Недаром Иисус Христос говорил: «Я вам дал жизнь вечную, но... не судите, да не судимы будете», имея в виду наличие у вас чувства прощения, которое нужно в первую очередь вам самим. Своими мыслями мы сами творим себя: вначале мысль, затем слова порождают соответствующие чувства, которые реализуются в события, действия, что и лежит в основе нашей жизни. Оказывается, как мы думаем, так и живем: любой успех или неудача — ваша программа. Ум больного человека, с негативными, грустными и злыми мыслями формирует злость и обиду, которые еще глубже вгоняют болезнь внутрь. Ум здравый, позитивный рождает спокойные и добрые мысли, формирует душевный настрой на действие по исправлению возникающего недуга, поиску его причин и средства для его преодоления. Хотите радоваться жизни — говорите хорошо обо всем — о себе, о людях, и чем возвышеннее мысль, тем сильнее ее энергетика. Чтобы чего-либо достичь, чаще и детальнее представляйте, что это уже существует, в соответствии с чем мыслите и действуйте. Изменив свое сознание, освободившись от страха, суда и обид, вы станете совершенно другим человеком, познаете чувство радости, любви, в первую очередь к себе, окружающему миру и, главное, — избавитесь от болезней, измените свое мировоззрение и сделаете жизнь значительно свободнее и независимее.

Страх — это блокировка, выключение защитных иммунных сил организма, которые делают вашу болезнь неизлечимой.

Страх — это социальная, психологическая, экологическая и другие напряженности, создаваемые общественным строем как внутри страны, так и вне, порождающие незащищенность и невозможность реализовать себя как личность.

Страх — это ревность, ненависть, злоба, которые, как ржавчина, разъедают душу благодаря темным энергетическим «сгусткам», создающим невыносимые условия жизни.

Страх — это тревожное, негативное ожидание какого-либо события, которое, притягивая ситуацию, реализует ее со знаком «минус» (боимся заболеть — заболеем, боимся потерять — потеряем и т. п.).

Страх — это излишняя опека, забота о детях, воспитывающая у них «легкость» взглядов на жизнь, 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».*

Иван Савельевич Бединский, один из народных целителей, наш друг, которого мы часто цитируем, 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 сознанье.
И, отвергая Тонкий мир,
Вселенной связи разрываем,
Скликаем нечистей на пир,
Болезням двери отворяем.
Поймите, люди, что не Бог —
Творец несчастий и мучений.
Страданья наши есть итог
Духовных правонарушений.
И суть Законов Духа в том:
Будь честен в мыслях, деле, слове,
Что мы посеем — то пожнем:
Поступок следствие готовит.
За муки Бога не гневи,
Не от Него твои страданья:
Ты жнешь плоды свои, они
Даны тебе для осознанья.
И будет так из века в век
Для всех родов и поколений:
Созданье Бога — человек —
Творец грядущих поколений.
Перед Творцом отступит страх.
Все, что назначено судьбою,
Во всех сцистемах 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 духовно-нравственной 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.

Из отзывов

Единственной надежде всех страждущих — Ивану Павловичу! Я, Комаров Анатолий Иванович, очень рад и благодарен, что познакомился с таким человеком с Большой буквы и его сотрудниками, после чего появилась вера жить полноценной жизнью, хотя мой диагноз, по заверению врачей, не оставляет мне никаких надежд — лимфома с поражением всех лимфоузлов и полностью костного мозга в последней стадии, которой я страдаю больше 10 лет, пройдя все муки ада онколобольных. Посмотрев меня, Иван Павлович изменился в лице, увидев, что шеи у меня не было, а подмышки раздулись как мыльный пузырь, не говоря о паховых областях. И хотя все сотрудники, как потом мне сказали, просили Ивана Павловича отказаться от меня, он понял, что действительно это последняя моя надежда, идти больше некуда, как на кладбище. Под свою ответственность он рассказал, почему у меня случилась такая болезнь, когда желудочно-кишечный тракт фактически перестал работать и вся грязь, интоксикация перегрузила лимфатическую систему, которая, как канализационная система, находится под кожей и справляться с удалением этой грязи уже не может. Со мной в центре возились 2 недели, и в результате шея стала нормальной, узлы потихоньку куда-то спрятались, ходить стало свободнее, кишечник очистили, дали рекомендации, как прочистить печень, вести себя, и я уезжаю домой с глубокой надеждой, что вылечусь, выполняя все рекомендации, которые дал мне Иван Павлович. После осмотра последний раз Иван Павлович сказал, что такого больного у него не было, но он решил проверить свою методику на мне и убедился, что даже такое грозное заболевание, как лимфома, охватывающая весь организм, поддается лечению, что не может делать официальная медицина, проводя лечение гормональными средствами и антибиотиками. Уезжаю домой с огромной верой, что вскоре снова приеду с отчетом о полном своем выздоровлении. Господи, помоги вам во всех ваших начинаниях и долгих лет жизни всему вашему коллективу, от общения с которыми уже становилось лучше.

Комаров А., Кисловодск

В настоящее время физиология старости рассматривается как процесс увядания, когда клетка якобы должна неизбежно претерпевать соответствующие изменения: сморщиваться, подвергаться

соединительнотканному перерождению, снижению биохимических процессов и т. д.

Интересный фактор обнаружил профессор *В. А. Зуев* из НИИ эпидемиологии и микробиологии им. Н. Ф. Гамалея в сыворотке крови, которые он назвал «фактором старения». И что интересно: он наблюдается только после 25 лет. Как считает *Зуев*, в этом возрасте заканчивается работа заложенной программы роста и включается программа старения.

В отличие от других клеток, которые сами тесно прилегают к кровеносным сосудам, между нейронами и мозговыми капиллярами находятся звездчатые клетки астроциты, которые окружены соединительнотканным образованием — глией. С возрастом глия, разрастаясь, давит на астроциты, что ведет к нарушению кровоснабжения нейронов. А что заставляет разрастаться глиальные клетки? По мнению *Зуева*, этому и способствует фактор старения.

На вопрос: что если человеку в возрасте до 25 лет перельют кровь, взятую и человека пожилого, вызовет ли это убыстрение старения того, кому ее перелили? Профессор отвечает «да» и этот факт они обнаружили в проводимых экспериментах на животных, что, возможно, может существенно изменить взгляды на современную трансплантологию. И еще профессор *Зуев* убежден, что поэтому ни одному живому существу родиться бессмертным не удастся. Каждому Высшим Космическим Разумом определен свой срок жизни, которым он должен распорядиться, соблюдая законы Природы или, наоборот, идя на поводу цивилизованных «достижений», их попирающих.

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

Одним из доказательств сказанного является следующее открытие врача-исследователя, специалиста по медитации, доктора

Д. Глэзера, который, в 1986 г. исследуя одно из химических веществ — дегидроэпиандростерон (считается, что он влияет на процесс старения), обратил внимание на то, что если максимум этого вещества в организме наблюдается в 25 лет, то к 70 годам его остается около 5%. Во время медитаций уровень дегидроэпиандростерона повышается до 40% и более, и каждый год таких занятий снижает биологический возраст человека на один год.

Значительная роль в старении принадлежит работе нашего *«третьего глаза»*, который во время развития ребенка во внутриутробной жизни превращается в гормональную железу эпифиз, так называемую шишковидную железу. Мелатонин, вырабатываемый эпифизом, — это гормон, регулирующий все органы эндокринной и иммунной систем, это рост, умственная и физическая работоспособность и многое другое. С возрастом мелатонина вырабатывается меньше, что приводит к различным заболеваниям. Замечено, что мелатонин вырабатывается только во время сна, в состоянии медитации. Вот почему его много у слепых, которые намного реже страдают онкологическими заболеваниями, гипертонией и др. Если у вас, например, между 4–5 и 9 ч произошел сердечный приступ, то виноват в этом мелатонин, которого у вас мало или нет. Этот гормон контролирует норму других гормонов, например, эстрогенов, у женщины, так как их избыток или же недостаток — это уже рак молочной железы, половых органов.

Следовательно, старость не болезнь, а состояние, которое 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.

Для того чтобы понять, что такое болезнь, надо знать, что такое здоровье, а до сих пор, несмотря на многочисленные теории, единого мнения на этот счет нет. Многие исследователи в интегральной форме здоровье понимают как оптимальную форму жизнедеятельности организма, обеспечивающую ему наиболее совершенную адаптацию к внешней среде. Но здесь ничего не сказано, а за счет чего это обеспечивается, что лежит в основе первоначального возникновения заболевания. Еще почти сто лет тому назад великий русский ученый *И. И. Мечников* говорил, что *«человек стар настолько, насколько стара его соединительная ткань»*. Оказывается, ничего не надо было

создавать, а надо было заняться разработкой этого положения, которое позволило бы решить практически все проблемы, связанные со здоровьем. Мы были в какой-то мере не только свидетелями, но и участниками разработки теории возникновения заболеваний, связанных с соединительнотканной недостаточностью, которую развил д. м. н. *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?

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

Главная роль соединительнотканных структур, в том числе глии, заключается не только в обеспечении и поддержании функциональной дееспособности органов, но и в передаче информации благодаря так называемому волновому геному (*П. П. Гаряев*), связывающему метаболические процессы организма с внешней средой благодаря полевым структурам. Начало нарушения этого процесса лежит в образе жизни, измененном сознании, 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 через измененное сознание могут служить причиной возникновения различных заболеваний: язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, неврозов и т. п. Вместе с тем, в ряде случаев наблюдается как бы беспричинная гибель клеток, названная специалистами паранекрозом, или некробиозом («осенний листопад», или «осень жизни»). Если клеток много и они лишние, включается физиологическая суицидная программа. Оказывается, что информационная гибель изначально запрограммирована в ДНК и осуществляется при активации летальных генов (есть и такие). При этом распадающаяся на фрагменты ДНК рассасывается и поглощается. А что произойдет, если какая-то часть ДНК не уничтожится, возникнет мутация? Для образования мутаций необходимой основой является признание первичности волновых процессов во всей Вселенной, живой Природе, в том числе и в волновой природе генома (*Казначеев, Гаряев*). 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 может происходить на этом фоне в организме: появление новых форм микробов, бактерий или возникновение новых заболеваний, причем еще в более вирулентной (заразной) форме.

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

Наконец, в последнее десятилетие все больше появляется работ, связанных с проведением исследований в области *энергетической сущности человека* (*В. П. Казначеев, В. Сафронов, Д. Верищагин, Е. Ливенцов, В. Шабетник, А. Мартынов, В. Медяленовский* и многие другие). Эти исследования как в теории, так и на практике свидетельствуют о том, что человек — это энергоинформационная система, ничем не отличающаяся от всего окружающего Мироздания, основой которого является электромагнитная природа. Чем чаще работает система (человек), тем безупречнее ее электромагнитная природа — аура (применительно к живым объектам), которая у человека должна быть определенных формы и цвета, с изменением чего наступает болезнь. Вот почему, как считают многие авторы, в том числе и мы, при любом заболевании необходимо с помощью сознания и очистки организма 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.

Лечение любого заболевания необходимо искать в восстановлении тонкого информационно-энергетического процесса, снятии различного рода «заноз», спазмов, восстановлении равновесного состояния между внутренней и внешней средой, чтобы жить по законам Природы. Главное же лечение находится в нашем сознании, вернее, подсознании, и изменив потребительскую сущность на духовную, вы сгармонизируете свое состояние, которое само обретет здоровье как на физическом, так и на духовном, психическом уровне. А возраст? Да он особого значения не имеет, здоровье можно обрести независимо от возраста, только надо потрудиться, ибо за вас никто ничего делать не будет, все находится в ваших руках, вашем желании быть здоровым. Заболев, вы просто согласились с врачом, что вы больны, да еще если вам скажут, что эта болезнь неизлечима. Да нет, надо помнить, что неизлечимых болезней нет, есть пунктик в вашем мозгу, который надежно зафиксировал вложенную программу, искусственно вложенную, чуждую организму программу, которая, вопреки заложенной Природой, начала раскручиваться и превращать вас в больного, а затем в хроника.

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

Водная среда организма — это сложнейшая энергоинформационная система, электролит, обеспечивающий перенос не только средств обеспечения клеток и продуктов выделения, но и информации обо всем организме. Даже в отдельной капле, например, крови, имеющей замкнутый объем с помощью пленки поверхностного натяжения, содержится информация, по которой можно судить о состоянии как

организма в целом, так и отдельного его органа. Как доказала впервые в мире профессор *С. Н. Шатохина*, любая болезнь начинается с нарушения взаимодействия между молекулами в жидкостной среде. Если каплю крови (слюны, лимфы, урины и т. д.) высушить, то есть из нее удалить воду, то увидим, что в оставшемся веществе капли зафиксированы все межмолекулярные связи — интегральный портрет всего происходящего внутри организма. И, что не менее важно, например, судебные эксперты по капле крови, оставшейся от преступника, могут считать все индивидуальные особенности этого человека и определить его. В скором будущем этот метод станет одним из ведущих способов диагностики человека независимо от того, чем он болен.

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

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

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

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

Таким образом, просматриваются перспективы использования эффекта направленной передачи энергии для лечения различных

заболеваний независимо от их этиопатогенеза, так называемой *биорезонансной терапии.*

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

Для врача болезнь — точно очерченная нозологическая форма, которой соответствует определенный набор лекарств и других средств.

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

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

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

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

Учение *И. П. Павлова* сыграло свою роль в определении значимости 2-й сигнальной системы (сознания) в возвеличивании человека, поставив его на службу техносферы. Тем самым стали не столько творить, сколько разрушать, ибо из этого процесса мы исключили духовность, которая определяется подкорковыми образованиями; то есть гипоталамусом, гипофизом, ретикулярной, лимбической формацией, регулятивными центрами, ответственными за все наши жизненные проявления, в том числе эмоциональное и мотивационное поведение. Именно через эти центры мы можем восстановить свое здоровье, настраивая их на саморегуляцию, единение с Природой.

Напомним, что подсознание как материальный субстрат находится под корой полушарий головного мозга и названо 1-й сигнальной системой, а сознание, являющееся функцией белково-нуклеиновой природы, — 2-й сигнальной системой.

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

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

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

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

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

Существует расхожее мнение, что в течение жизни человека его клетки мозга используются на 8–10%, но это не так. У всех людей

в работе задействованы все 100% мозговых клеток, просто у одних они организованы более совершенным образом, у других — менее. Сравнительно высокая организованность мозга определяется не только врожденными факторами, но и воспитанием, образованием, стилем жизни. Большая часть работы мозга вообще не осознается человеком, это и есть то самое подсознание, которому придается такое мистическое значение. Именно на подсознании лежит огромнейшая нагрузка — оно ежесекундно регулирует всю деятельность сложнейшего человеческого организма, ведь мы не только не управляем работой внутренних органов, но и не представляем себе, как там, внутри, все происходит. Сознание же — это активная часть мозга, отвечающая за осваивание знаний и принятие решений. По мере освоения того или иного процесса все передается в подсознание, в котором аккумулируется огромный запас информации, ее анализ, что и позволяет человеку интуитивно чувствовать или предсказывать события.

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

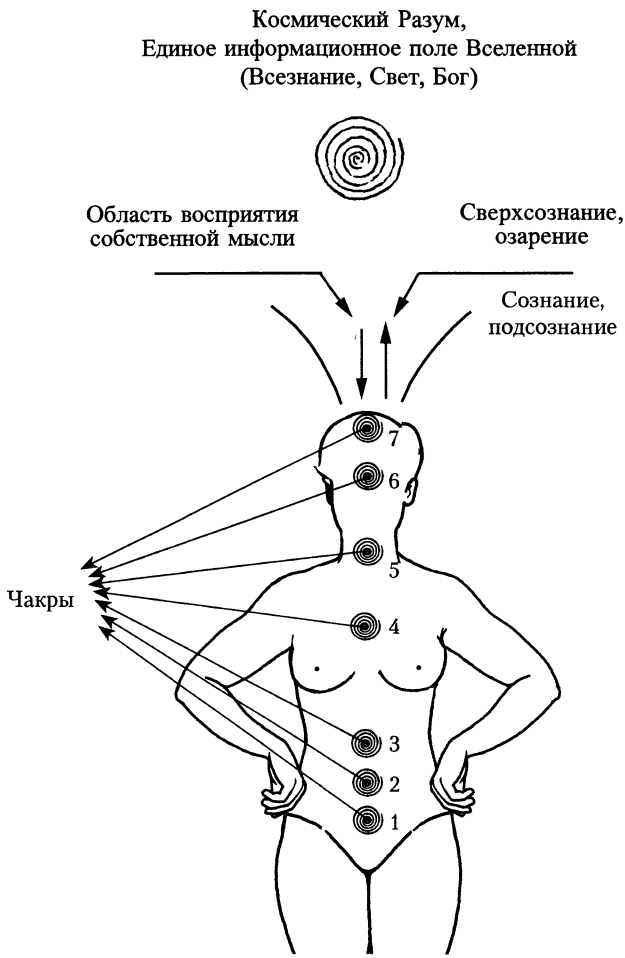
Мозг — высокочувствительный орган, где отражается любой процесс, и особенно остро он реагирует на стрессы, которые, постепенно накапливаясь, могут приводить к существенным, вначале функциональным, а затем патологическим сдвигам, если не использовать различные приемы и методы снятия стресса. При исследовании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

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

Сегодня уже доказано, что подсознание собирает информацию в любом состоянии психики. Недаром Американская ассоциация

хирургов запрещает разговоры о состоянии больного во время операции, так как подсознание пациентов «включено» даже во время действия наркоза.

Таким образом, элементы, свойственные духовной сфере человека, — это иной уровень мышления, когда от состояния именно подкорковых образований зависит возможность совершенствования управления энергией Единого Информационного Поля Вселенной. Поэтому мы бы предложили следующую схему мышления человека: сознание, подсознание, от гармонии которых в первую очередь зависят духовная сущность человека, интуиция, озарение, сверхсознание, всезнание, Свет, Бог (Единое Информационное Поле Вселенной), Космический Разум.



Биоэнергетическая структура человека как часть Вселенной

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

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

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

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

Многолетняя дружба с *Владимиром Ивановичем Сафоновым*, удивительным человеком и инженером, обладающим рациональным мышлением и в меру скептиком, помогла нам многое понять. Основываясь на своем жизненном опыте, *Сафонов* пришел к выводу, что такие необычные явления, как, наприер, телепортация (возможность нематериальной сущности покидать материальное тело, а затем снова соединяться с физическим телом), служат доказательством, что материальное и нематериальное существуют как единое целое (телепатия, ясновидение, психография, прием информации

от энергоинформационного поля) и, пока не воспринимаемые в повседневной жизни, существуют. Примером тому могут служить такие люди, как Ванга, Роза Кулешова, Кулагина, Е. И. Ливенцов, принимавший информацию от Высшего Космического Разума, и др.

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

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

Нельзя не сказать несколько слов о возможности считывания информации с мозга пациента, которого вводят в сомнамбулический глубокий наркоз, в так называемую 3-ю фазу, когда испытуемый общается только с гипнотизером. Такие эксперименты проводит профессор *А. Шаповальников* (Санкт-Петербург). Когда пациент входит в это состояние, целостность работы его мозга нарушается, прерывается связь между лобными и затылочными долями. Такое состояние — своего рода бессознательное бодрствование мозга, которое может воспроизводить любое событие, происходящее в текущей жизни человека, заглянуть в будущее и даже в прошлое. Как утверждают некоторые специалисты, пациенты даже могут видеть день своей смерти и ее причину. Однако профессор *Шаповальников* отмечает, что при подобных вопросах его пациенты замолкают и не отвечают, то есть как будто их уже нет на земле, а значит, и нет с ними связи. Вместе с тем, в ряде случаев человека с помощью этого метода можно перенести в далекое прошлое за 700 лет до его рождения, и он расскажет о ране, полученной в бою и беспокоящей его до сих пор. На вопрос корреспондента: раз человек не выходит на связь, может ли это говорить о том, что после смерти жизни нет? Профессор ответил: «Как известно, оттуда не возвращаются, поэтому сказать однозначно, да или нет, никто не может». Мы считаем, что это типичный ответ материалиста, хотя сам профессор приводит пример, когда пациент вспоминает свои прошлые жизни за 700 лет, что может

осуществиться только при помощи энергоинформационного банка Вселенной, откуда можно считывать любую информацию о конкретном человеке, его прошлом, настоящем и будущем, что подтвердил *Е. И. Ливенцов* в своих беседах с Высшим Космическим Разумом. Да и сам *Шаповальников* говорит, что в мозге человека, начиная с зачатия и до смерти, заложена некая программа, что и предопределяет всю его последующую жизнь. В экспериментах профессором также доказана возможность зомбирования человека, что уже выходит за грани нравственных начал, в зависимости от того, кто этим методом пользуется.

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

Для того чтобы что-то сделать, нужна информация, далее надо приложить усилия — энергию и в итоге получить от того и другого желаемое — материю. Мы иногда говорим: «Господи, вразуми», обращение к тому, чтобы быстрее пришло правильное решение, не дожидаясь, как в обычных молитвах-просьбах, не прилагая никаких усилий для его получения. Но ведь желаемое приходит к тому, кто постоянно об этом думает, работает, не надеясь только на Бога.

Общий закон Природы гласит, что все в мире находится во взаимосвязи и подчиняется Единому Информационному Полю Вселенной, которое управляется Творческим Космическим Разумом. Пребывая в состоянии медитации, вы как бы подключаетесь к этому полю, находясь между сном и бодрствованием. Умственно и физически расслабляясь, вы как бы отключаетесь от житейских забот. В жизни мы всегда куда-то торопимся, спешим, и для нормального отдыха у нас нет времени. Держать же организм в постоянном напряжении, стрессе нельзя, неизбежны его поломка, болезни. Для стимуляции мы принимаем различные допинги: алкоголь, табак, кофе, чай,

транквилизаторы, наркотики и другие средства, создающие мнимое благополучие. Система «Человек — Природа» перестает нормально работать, нарушается связь между ними. Потенциал человека снижается, мышление притупляется, «аккумулятор» (энергетические силы) садится, человек заболевает, хотя он еще двигается.

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

Любая медитативная техника предоставляет человеку возможность расслабиться, уйти от нерешенных дел в себя, вывести свое сознание на сверхчувственное восприятие, наводя одновременно порядок в душе и теле. Например, во многих фирмах Японии день начинается не с пятиминуток, как делается в России, а с медитации, и это не считается пустой тратой времени. Известно, что 85% болезней имеет психосоматическое происхождение. Получается, что 8 человек из 10 страдают от страхов, депрессии, раздражений и других отрицательных эмоций. Медитируя, человек как бы упорядочивает свои мысли, перестает тратить энергию на «сорные», бесконтрольные образы, успокаивается. Людям, начиная с детства, надо прививать чувство ответственности в принятии решений, а не становиться полностью зависимыми от чужого мнения. Помимо этого, как показал доктор *Селезнев*, во время медитации (молитвы) кора мозга как бы отключается и восприятие информации человеком идет, минуя мыслительные процессы и аналитические функции. Интересно, что в это время в мозге возникают дельта-волны, которые характерны для младенцев, и чем их меньше, тем больше нарушается гармония в организме, тем быстрее появляются болезни. Кажется, все просто, а какой разительный эффект наблюдается от использования системы единения души и тела в лечении сердечно-сосудистых, нервных, легочных 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, уравновешивая духовность с Природой, соединяясь с Космическим Разумом, мы находимся в гармонии души и тела и всего Мироздания. Такое состояние позволяет предотвратить не только межнациональные конфликты, но и природные катаклизмы (наводнения, землетрясения и другие явления).

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

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

Все, что мы наблюдаем: социальные конфликты, преступления, разобщенность и т. п., — это глубинные процессы, идущие на квантовом уровне. От того, как мы думаем, чувствуем, зависит все, что нас окружает. В физике существует такое понятие, как корпускулярно-волновое движение, заключающееся в том, что атом, лежащий в основе всего материального, является одновременно частицей и волной.

Так вот, слово — продукт сознания — помимо смысловой нагрузки имеет и волновую природу. И если волновой процесс совпадает с глубинным смыслом слова, это оказывает сильное воздействие, последствия которого зависят от направленности: созидания или разрушения. Вот почему в первую очередь надо менять человеческое сознание, мировоззрение, отношения людей. Правильно говорят: «Не хлебом единым жив человек». И если потребительское отношение по принципу: «Взять от природы все, что она может дать, а взамен ничего не возвращать» будет довлеть над человечеством (что и происходит сейчас), это, как раковая опухоль, приведет к неисчислимым бедствиям на всех уровнях. Общество погибнет.

Сегодня люди уже не могут справиться с техникой, темпы роста которой превышают возможности человека, она их порабощает. Вот почему предметом особой заботы должно стать сознание, которое с помощью различных способов медитаций, общения на подсознательном, высоком духовном, нравственном уровнях должно заставить жить людей по законам Добра.

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

Человек в своей жизни живет на нескольких уровнях: материальном — своими желаниями, астральном — своими эмоциями, желаниями и мыслями, ментальном — разумом.

Как вы уже знаете, человек, начиная с клетки, окружен биоплазменным слоем, биополем, включающим эфирное, астральное и ментальное тела. По данным *А. Охатрина* и *Н. Сочеванова*, эфирное тело трансформируется в другой вид материи на третьи сутки после смерти, астральное тело — на девятые и ментальное (витальное)— на сороковые сутки, оно никуда не исчезает, а хранится в банке данных Единого энергоинформационного поля Вселенной. Именно по этому непреходящему телу считываются данные о прошлом, настоящем и будущем конкретного человека. Этот наработанный в течение жизни духовный потенциал, объединяясь с другими, образует Всезнание — Космический Разум. Многие говорят о карме как о чем-то предначертанном, данном свыше и неизменном, что и делает человека беспомощным в борьбе за свою судьбу. Оказывается, карма — это любое действие, будь то мысль, желание, поступок и т. д., или, иначе: живя, вы постоянно совершаете и нарабатываете карму, и в результате

получаете то, что вы же сами и создали. Религия утверждает, что покаянием и молитвами вы можете облегчить душу и на том свете получить благо, если перед смертью причаститесь, то вам будут отпущены все земные грехи и обеспечена хорошая жизнь в загробном мире. Ведь так хочется удовлетворить все свои желания, хорошо пожить здесь и взять от жизни все, что возможно! Не тут-то было. Никакое покаяние вам не поможет избавиться от неправедно прожитой жизни. Что же прикажете делать? Остается один-единственный путь: изменение своей собственной программы, образа мышления, ибо как вы думаете, так и живете, что заложено в вашем банке данных, то вы оттуда и черпаете, и это останется записанным навечно на вашей энергоинформационной матрице.

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

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

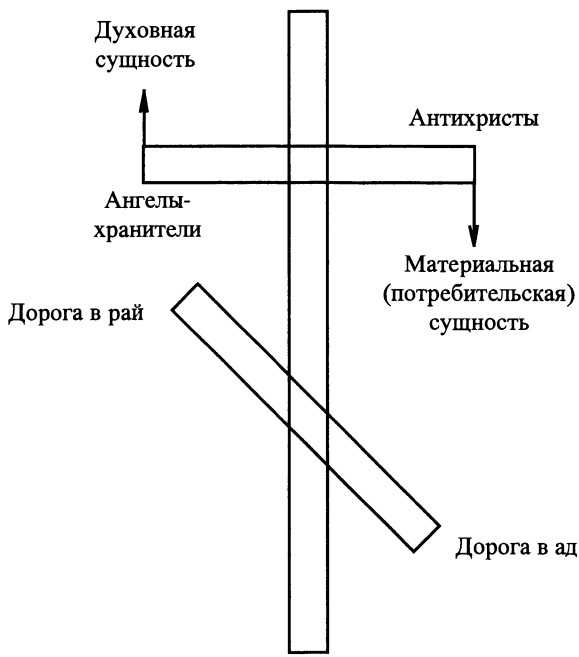
Л. Толстой говорил, что Царство Божье внутри нас. Действительно, это так. Направляя свою психическую энергию на чистые помыслы (ибо вера в добро — это укрепление в первую очередь духа), человек достигает в себе Богочеловека, а все вместе — Богочеловечества, в чем и заключается истинное предназначение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

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

В символе христианской веры — кресте — есть еще одна перекладина, лежащая ниже горизонтальной линии, которая олицетворяет

вечную борьбу добра со злом. Ваш Ангел-хранитель находится справа, а вся нечистая сила — слева, вот почему иногда плюете через левое плечо, черт при этом утрется — и ничего, а своего Ангела-хранителя, Доброго духа, старайтесь не обижать, хотя Ангел-искуситель в системе «плюс — минус» также играет немаловажную роль, предупреждая об опасности, которая вас, возможно, ожидает. Так что и его благодарите, то есть живите с «плюсом» и «минусом» дружно.

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



Крестное знамение — соединение духовного с материальным

Символика креста

в процессе эволюции у тех или иных видов возможны изменения, так называемые мутации, но они затрагивают только второстепенные признаки, а основные остаются неизменными.

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

Еще раз повторяем, что здоровье — это здоровая энергоинформационная оболочка, и не восстановив ее, вы не можете работать в автономном режиме, а превращаетесь в робота, выполняя любую закладываемую программу извне, или способствуете возникновению различных заболеваний. Эндоэкология здоровья имеет в виду

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

Как же можно использовать сознание как резервный механизм, от которого в действительности зависит наше здоровье?

Недавно вышла книга *Ивана Иосифовича Юзвишина* «Информациология», в которой он неопровержимо доказывает, что эта наука является генерализованной наукой наук и что информация отлична от материи, поэтому для познания ее природы и тончайших структур должны применяться не материальные методы научных исследований, а методы дематерилизованной информации. Этим самым *Юзвишин* полностью дискредитирует современную науку, которая основывается на ложном постулате, что все объективно, если не опирается на эксперимент, и невоспроизводимо. Или, иначе: прежде чем вы видим физику явлений, мы наблюдаем информацию явлений. Автор убедительно доказывает, что все знания и технология Мироздания записаны на структуре ДНК каждого человека, которые через сознание проявляются вовне.

Посвященные говорят, что Вселенная представляет собой живую душу, а человеческая душа — это душа, воплощенная во плоти. Дух же представляет собой энергию жизни, с его помощью информация передается из души в сознание. Само же сознание — это управление клетками организма. Так как каждая клетка имеет собственное сознание, то она может и напрямую управляться душой, через которую и происходят процессы в клетках. Первоисточником нашего здоровья является наше сознание. Поэтому какой бы правильной и эффективной ни была система питания или методика оздоровления, решать будет наше сознание, внутренняя установка которого и будет определять эффективность методов, которые могут быть различны.

Душа — это тот мир, сознание — этот, и все соединяется через дух. Подсознание — это своего рода библиотека, информация которой тиражируется через сознание. Сверхсознание — это уже скоординированное соединение сознания всех клеток, которые открывают путь к истинному сознанию. Тело, подсознание, сознание, дух и душа в комплексе составляют человека, причем приоритетной является душевная структура духа и души.

Как происходит передача информации в сознание? Дух (энергия) — как луч между кинопроектором и экраном, внутри которого есть информация, содержащая знание. Когда на экран сознания падает луч знания, возникает изображение, в котором уже соединились душа и дух, и это отразилось в сознании, где строится материальный мир. Когда вы просто смотрите на луч света, вы не видите в нем мир, который не проявляется еще в вашем сознании. Но стоит лучу попасть на экран, этот мир становится видимым. При определенной тренировке это можно видеть еще до того, как луч коснется экрана, что и делают ясновидящие.

Коллективное сознание (земное) — это уже сознание, которое накопило все человечество. Например, официальная медицина доказывает, что рак неизлечим, тем самым в коллективное сознание вносится извращенная информация и безнадежности лечения. У человека появляется страх перед неизбежным. Но ведь известно, что страхом, негативной информацией излечить нельзя. Учеными доказано, что любой негатив, страх, ненормативная лексика, ложь и т. п. вносят искаженную информацию в ДНК, в которой происходит поломка, что и приводит к болезни. Такая извращенная негативная информация делает сознание размытым, неустойчивым и несущим нездоровье не только на физическом, но и на нравственном уровне. В то же время на заболевший орган можно влиять через сознание заболевших клеток, недаром в древних целительских методиках существуют заговоры-разговоры с больным органом или прямо с болезнью, и сейчас существует масса методик, воздействующих прямо на больной орган. И они оправдывают себя. И вы, наверное, не раз слышали рассказы, как больные люди через внушение вылечивались, в том числе и от рака.

Вот почему тот же *Георгий Николаевич Сытин* — уникальный специалист, четырежды доктор наук (медицинских, педагогических, психологических и философских), создавший воспитательную медицину, — воздействуя на сознание человека положительными настроями, добивается разительных результатов в исцелении таких больных, которых официальная медицина считает безнадежными.

Как видите, на первом плане всегда находится сознание, в которое уже вложена информация, пронизывающая всю Вселенную, где находится прошлое, настоящее и будущее и реализуемое (материализуемое) через него, от направленности которого зависит ваше настоящее — здоровье или болезнь.

В ряде источников можно встретить информацию о том, что с помощью сознания можно даже воскресить умершего человека, что в

принципе невозможно. Физическое тело дается Высшим Космическим Разумом — Богом во временное пользование на время пребывания человека на земле, и его неповторимость подтверждается на генетическом уровне. Биологическая жизнь человека прекращается через 3–5 мин после того, как человек перестал дышать. Описаны так называемые воскрешения, когда человек находился в замороженном состоянии, сильном стрессовом состоянии и т. п. и в котором как бы наступила смерть, а на самом деле биологическая жизнь в них еще теплилась. Другое дело, что индивидуальная энергоинформационная сущность, переданная Богом человеку при рождении и накопленная им при жизни, которая в течение 3 суток после смерти физического тела находится в том месте, где человек умер, в течение 9 дней — в околоземном пространстве, а после 40 дней она перемещается в Единое Информационное Поле Вселенной, на орбиту человеческих душ, где или рассеивается, или после определенного времени воплощается во вновь нарождающуюся жизнь. Вот такую информацию с конкретного умершего человека с передачей его информационных особенностей (речь, интонации, жесты и др.) и могут считывать или предсказывать будущее еще живущему те, у кого открываются такие возможности, но не более того.

Известно много случаев, когда неспециалисты вмешиваются в другие области знаний и совершают там открытия. Как лишний раз не вспомнить высказывание А. Эйнштейна «...ученые считают, что этого не может быть никогда, так как этого не может быть никогда. Но приходит невежда, который этого не знает, и совершает открытие». Так произошло и в случае, о котором пойдет речь, об общественном движении «Преображение». Его основатель *Аркадий Наумович Петров* со своими сподвижниками *Андреем Игоревичем Политаевым* и *Игорем Витальевичем Арепьевым* утверждают, что клетка бессмертна. Правда, считается, что бессмертна раковая клетка, но чтобы этим свойством обладала нормальная клетка, это что-то новое. На самом деле это так.

Считается, что регуляция процессов деления клеток в обычных условиях осуществляется на молекулярно-клеточном уровне. Клетка в состоянии покоя и не делясь выполняет свои функции. Например, в органе 95% клеток находятся в состоянии покоя и только 5% делятся, заменяя устаревшие. В случае травм и болезни включается механизм регенерации, что стимулирует процесс включения «спящих» клеток, что и сказывается на заживлении ран, выздоровлении. Оказывается, что с помощью направленного сознания можно также

заставить эти находящиеся в покое клетки начать делиться до полного выстраивания поврежденного органа. Замечено, что первыми в регенерируемом органе появляются лидирующие функциональные клетки, а затем уже нарастает масса опорных клеток стромы. Этот процесс охватывает не только восстановление заболевшего органа, но его полную регенерацию в случае если он был удален: будь то желчный пузырь, почки, щитовидная железа и т. п. Основа этого феномена лежит в гармонизации внутренних и внешних взаимосвязей и включении оператором или самим человеком самого сознания. Часто в неосознанной сфере можно выделить базис сознания — те автоматические функции, которыми мы пользуемся в повседневной жизни, не очень-то размышляя о том, почему мы поступаем так, а не иначе. Именно работа по гармонизации базиса сознания и освоения методики управления сознанием является залогом успешной коррекции здоровья. Здесь, конечно, психологическая ориентация и активное участие самого больного играет определенную роль в успешности выздоровления. Школа Фонда А. Петрова открывает не только новые горизонты сознания, но и выводит человека на уровень ясновидения. Вот как трактует этот процесс академик *П. Гаряев*: «Мышление и сознание людей, в том числе ясновидцев, имеют квантовую природу с использованием элементов нелокальности (телепортации). Наши теоретические и экспериментальные результаты полностью согласуются с мировыми тенденциями понимания работы мозга как структуры, основной информационной фигурой которой является квантово-нелокальный генетический аппарат. Наши эксперименты на приборном уровне продемонстрировали то, что могут делать ясновидцы без всякой аппаратуры (мгновенно передавать на расстояние многих километров управляющую генетико-метаболическую информацию о живых здоровых клетках на больной организм и корректировать его в сторону нормального здорового состояния). Здесь снова видим полезный союз Науки и Ясновидения».

Открывая в 2006 г. Международную конференцию по проблеме раковых заболеваний (г. Штутгарт, Германия), известный руководитель германского онкологического центра, доктор *Лотар Хернайзе,* инициатор данной конференции, сказал, что «в России создано новое направление, которое многих повергло в шок, и в первую очередь меня, когда без какого-либо вмешательства, признанного официальной медициной, только с помощью направленного сознания можно убирать опухоли, например, в мозге, восстанавливать утраченные органы и многое другое. Один врач, практикующий в Гамбурге,

после обучения в школе А. Петрова в Москве скальпель сдал в музей».

В 2007 г. на Всероссийской медицинской конференции также обсуждалась эта методика биоинформационной технологии неконтактного воздействия через сознание, подкрепленная заключениями ведущих клинических специалистов, получившая широкий резонанс. В Фонде А. Петрова начался процесс обучения медиков, да и просто желающих постичь эту методику, которая проводится в ограниченном плане, но еще долго не станет государственной программой, которую надо существенно пересмотреть. Вы скажете, как же все это согласуется с высказыванием академика *В. Скулачева*, что он своими «ионами Скулачева», направленными на борьбу со свободными радикалами, обещает решить проблему долголетия, тратя на это огромные ассигнования? Да никак. Эта работа, так же как и аналогичные другие, кроме удовлетворения любопытства ничего людям (возможно, кроме богатых) не даст. Проверяя на себе все, что мы рекомендуем вам, мы с Людмилой Степановной прошли курс лечения стволовыми клетками. Считается, что применение стволовых клеток позволит им перепрограммироваться и воздействовать на те органы и ткани, которые нуждаются в них. Мы обратили внимание, что, несмотря на дороговизну этой методики, она не совершенна, не решен вопрос, откуда брать материал для стволовых клеток, как их хранить, транспортировать и т. д. Появились сообщения о перспективах использования стволовых клеток, получаемых из различных органов. Однако при этом ученые не учитывают то важное обстоятельство, что эти стволовые клетки несут чуждую энергоинформационную сущность для организма, что и будет приводить к непредсказуемым последствиям.

Фонд А. Петрова создал методику, которая не требует практически никаких капитальных затрат и своей созидательной направленностью преобразует самого человека и общество в целом. Что удивительно, если мы раньше только высказывали точку зрения, что в организме заложены огромные резервные силы, в том числе и в виде «спящих» стволовых клеток, влияющие на болезнь сознания, то своей методикой Фонд Петрова доказал это. Вот почему не нужно вводить в организм никаких стволовых клеток. Они изначально находятся в качестве резерва в каждом органе, системах организма со своей специфичной для них программой, которая через сознание включает механизм, который через генерализующее влияние оздоравливает организм с преимущественным воздей-

ствием на больной орган и даже осуществляет регенерацию ранее удаленных органов.

Вы скажете, что это из области фантастики, но это уже реальность, которая в западных странах начала использоваться, а в России как всегда... мы ждем, когда наше, исконное русское приедет снова к нам, но под другими ярлыками. К счастью, в данном случае этого не произойдет, так как процесс активного внедрения метода биоинформационной технологии неконтактного воздействия через сознание на материальные объекты, прежде всего связанный с инновацией роста ранее удаленных органов и тканей человека и фактами излечения от таких болезней, которые сейчас официальная медицина считает неизлечимыми, с помощью таких энтузиастов, как *Аркадий Наумович Петров* и его коллеги, все больше находит дорогу в жизнь.

Исследованиями, проведенными в центре А. Петрова, доказано, что, кроме привычного и осознаваемого тела, человек имеет еще некую достаточно подвижную форму, постоянно меняющуюся и преобразующуюся и, самое главное, управляющую физическим телом. Это как бы каркас, чертеж, основа организма, которая внешне никак не проявляется, но именно она определяет тип, строение и особенности нашего физического тела, его развитие и возникновение заболевания, которое вначале определяется в энергоинформационном поле (биополе) человека. Было выявлено, что в каждом органе имеются эталонные клетки, в ядрах которых хранится информация о специфической функции и назначении органа в общей системе взаимосвязей организма. Не говорит ли это о том, что именно эти эталонные клетки и являются теми стволовыми клетками, которые Высший Космический Разум (Создатель) и распределяет по органам и системам организма изначально во вновь нарождающейся личности и с помощью которых можно решить все вопросы как со здоровьем, так и с регенерацией отсутствующих (удаленных) органов?

Общая же информация обо всем организме хранится в ДНК, хромосомах, а также в ауре человека. Именно она создает каркасную структуру нашего тела в целом. Когда начинается работа с каким-нибудь заболевшим органом, выявляется эталонная клетка, из ее ядра берется информация обо всем органе, и на экране внутреннего видения (ясновидения) создается каркасная структура органа и с помощью специальной технологии запускается процесс деления клетки. При этом клеточная масса разрастается не хаотично, как при раковом процессе, а строго по заданной в момент рождения информационной матрице, где каждая клетка занимает только свое место и объем. Затем такая созданная на энергоинформационном плане

норма органа накладывается на патологический, и начинается процесс регенерации, восстанавливается биоэнергоинформационная структура физического тела.

Например, в центре Петрова осуществили регенерацию почки художнику из Самары Острецову, у которого в августе 1950 г. была удалена почка в связи с травмой. 13 июня 2006 г. ему, прожившему 56 лет с одной почкой, была запущена регенерация отсутствующей почки. Сам процесс регенерации отслеживался с помощью УЗИ. Полностью почка восстановилась к 14 февраля 2007 г. На месте утраченной появилась полностью восстановленная и нормально функционирующая почка, что подтверждено целым комплектом необходимых документов. Таких случаев в центре Петрова накопилось достаточно, что подтверждено специалистами ведущих клиник страны.

Благодаря обучению специальной методике человек приобретает способность вводить в действие некий информационный канал, природа которого в настоящее время недостаточно известна и который связан с генной памятью (подсознанием), так называемым Космическим Сознанием (сверхсознанием). Оказывается наш организм на энергоинформационном уровне представляет собой систему приема и трансформации одних форм энергии в другие. Человек является точкой пересечения процессов подсознания и сверхсознания, процессов материальных (творение) и идеальных (идея). Проводимая психофизическая коррекция с помощью биоинформационных технологий через экран внутреннего видения и управляемого ясновидения доказала их эффективность как при общем оздоровлении человека (устранении патологических процессов), так и регенерации ранее утраченных (удаленных) органов. Что интересно, способность ясновидения открывается у большинства людей, проходящих обучение в центре А. Петрова, что лишний раз доказывает, насколько мало изучены и не востребованы резервные возможности человеческого организма.

Мне представляется, что для оздоровления нации нужно массовое внедрение этого метода, именно он является прообразом будущей медицины, основанной на духовном целительстве, называемом здравосознание.

Адрес Фонда А. Петрова:
129626, Москва, ул. 3-я Мытищенская, 14 а
Офис 25-26
Телефоны: (495) 687-66-38, 687-66-42, 683-75-13

Американский нейрофизиолог *Роджер Сперри* в 1981 г. получил Нобелевскую премию за распознание того, как мыслеформы внутри разума развивают «причинную потенцию», силу, которая инициирует все, что происходит в жизни человека. Он доказал, что причинная потенция создается в разуме как встроенная биоэлектрическая система, похожая на конденсаторную батарейку большой емкости. Чем активнее «батарейка», тем больше энергии она выплескивает и тем больше возможность личностного влияния на события объективной реальности. На первый взгляд, это кажется странным, но ведь физикам хорошо известно, что в приборе из двух батареек по 4,5 В можно получить электрический импульс мощностью 20 кВт. Не кажется ли вам, что то, что делает Петров со своими коллегами, свидетельствует, что при определенных изменениях сознания скрытая энергия, включаясь, переходит в явную и включает естественный природный механизм? Если до сих пор ученые говорили, что наш мозг может работать где-то на 1–3%, то в данном случае он включается в работу на полную мощность. Задача заключается в том, как это сделать, что и сподвигло русских ученых создать эту методику.

Природа мудра, и она позаботилась, чтобы в каждый орган была вложена дополнительная энергоинформационная матрица, тот резерв, о котором много говорили и говорят, но мало кто знает, как его задействовать. Вот почему эти ученые считают клетки организма бессмертными и своими результатами проповедуют принцип: можно не болеть, можно не стареть, можно не умирать.

Следует также сказать, что данная методика не требует специальных знаний, в том числе медицинского образования, и может служить как профилактикой, так и лечением любых заболеваний социального характера.

Конечно, содержание физического тела в чистоте как части духовной сущности, довлеющей над первым, служит более гарантированным процессом в здоровье, о котором теперь вы знаете то, что должны были знать раньше, а все, о чем вы узнали из книги, должно стать общегосударственной системой медицины будущего.

Если подвести итог тому, что вы узнали о душе, сознании и теле, то это можно представить так. Душа — это сущность Тонкого мира, энергоинформационная составляющая материи и представляет собой активное начало, независимое от тела и разума человека, которая начинает жить в момент рождения. Главной задачей души является накопление духовного опыта человека, в котором она находится (образ жизни, черты характера, события и т. д.). Другой функцией души является накопление тонкой энергии, что связано с мыслями,

эмоциями, чувствами, как зависящими от самого человека, так и поступающими извне. Например, понятие добра и зла в Тонком мире связано с энергиями, которые могут быть положительными и отрицательными, даже нейтральными. Так, смерть, по понятиям Тонкого мира, не является злом, так как за ней следует рождение в Жизни Вечной.

Семя, умирая, рождает растение. Человек, отдавая, на самом деле приобретает, так как в этом случае действует закон сложения и отражения тонких энергий. То же самое относится к понятию греха, которое условно и субъективно. Ведь известно, что то, что хорошо сейчас, потом может превратиться в зло, ведь «благими намерениями вымощена дорога в ад», а зло порождает добро — «нет худа без добра» и т. д. Однако при этом никто не говорит о так называемом законе периодического слияния и разделения материи и души между собой и внутри себя. Именно она находится в основе рождения и смерти, создания и разрушения. При рождении душа, вселившаяся в человека, рассредотачивается, как вода на капли, а при смерти вновь объединяется и становится бессмертной, совершая оборот во вновь нарождающейся жизни, а физическое тело вместе с нами умирает.

Этот закон всеобщий: человечество то объединяется, благодаря какой-то национальной идее, тогда все становятся братьями (к примеру, в Великую Отечественную войну), то распадается, когда идея исчезает, и люди враждуют (распад СССР).

ЧТО ЖЕ НА САМОМ ДЕЛЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ЧЕЛОВЕК И ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЕГО ЗДОРОВЬЕ?

Как вы уже знаете, наш организм — это сложная энергоинформационная система, являющаяся составной частью Вселенной, в которой все взаимозависимо и взаимосвязано. Однако ранее мы не могли в более конкретной форме ответить на извечно мучивший людей вопрос, что же собой представляет Человек. С точки зрения религиозных догм, утверждается, что Человек сотворен Божественным началом по Его образу и подобию, но кто из вас видел Бога и почему тогда на иконах все святые изображены как люди? Вам уже известно, что мы состоим из атомов, которые, расщепляясь, выделяют энергию, которая, в свою очередь, имея электромагнитную природу, пронизывает весь организм: клетки, органы, мышцы, нервную систему, мыслительный процесс. Если клетка находится в покое, она снаружи имеет положительный заряд, а в возбужденном состоянии — отрицательный. Физики частицу света — фотон — отмечают плюсом, то есть крестом. Ведь, по Библии, Бог Отец «есть Свет, в котором нет тьмы». С началом возрождения христианства на Руси одежды святых, изображаемых на иконах, картинах, были покрыты крестами — символами Света. Вот почему сияющий нимб, особенно над головами, есть олицетворение света, идущего изнутри, или, говоря современным языком, фотонное, квантовое излучение, биополе, имеющее положительный заряд, — свидетельство высокой духовности этого лица. И вот почему в ряде случаев люди, находящиеся в реанимации в состоянии между этой и той жизнью, видят перед собой тоннель, в конце него яркий, необычный свет, от которого невозможно оторвать взгляд, и им становится хорошо. В то же время у людей, у которых энергия направлена на низменную, потребительскую сущность, такого нимба нет, а биополевая структура имеет сероватые тона. В мозге у нас находятся миллиарды нервных клеток, узлов, а на каждом сантиметре кожи — это тоже мозг, только вынесенный

наружу, — их до 2 тысяч, и все они излучают энергию. Одной из особенностей этих клеток является то, что они имеют форму треугольника, пирамиды. Не потому ли тайна египетских пирамид до сих пор привлекает внимание ученых всего мира? Далее в Библии читаем: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог». Сегодня мы говорим, что слово — это материальный субстрат, имеющий фотонную, световую, то есть электромагнитную природу, и несущий определенную информацию. Эта энергия и информация существуют везде: внутри, вокруг нас, во всей Вселенной, которая, по своей сути, является ионизирующим веществом. Человек же представляет собой дискретную форму плазменной энергии, входящей в состав Разумного сверхорганизма — Вселенной. Вот почему Господь Бог творит человека по Своему образу и подобию. Подобие здесь в энергетической основе — свете, а не во внешней форме. Поэтому Бог «бестелесен и мудр», в связи с чем под Единым энергоинформационным полем следует понимать не только сумму информации, имеющейся во Вселенной, а живой Космический Разум, о котором говорил *К. Циолковский* и откуда можно извлекать любую информацию, направленную или на созидание (положительную, световую), или на разрушение (отрицательную, темную), что и делает *Е. И. Ливенцов*. Вот почему в Святых Писаниях Слово и Свет следует рассматривать как синонимы, имеющие одну природу. Получается, что в этом определении сверхорганизма Вселенной живые люди представляют собой лишь малые частицы, фотоны света, «искры Божьи» и, по большому счету, наука соединяется с религией, а психическое, душевное — с физическим, ибо все вместе взятое — это глубинный, до конца еще не познанный мир. Все сказанное как нельзя лучше согласуется с информацией, полученной *Е. Ливенцовым* от Высшего Космического Разума.

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

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

Правда, у нас в стране никто не учит, как быть здоровым, тем более на фоне социальной, экономической и политической неустроенности, разобщенности людей, вечного пребывания в страхе и неуверенности в завтрашнем дне. Даже в самые худшие времена в России не было столь беспредельной деморализации общества, что особенно сказывается на молодежи. Вседозволенность, обогащение незначительной части населения и обнищание дошедшей до грани выживания основной массы, лишенной социальных гарантий, уверенности в будущем и устойчивости жизненных ориентиров, само по себе приводит к снижению сопротивляемости организма, его иммунной системы, к обострению имеющихся и появлению ранее неизвестных заболеваний, что сказывается на продолжительности жизни.

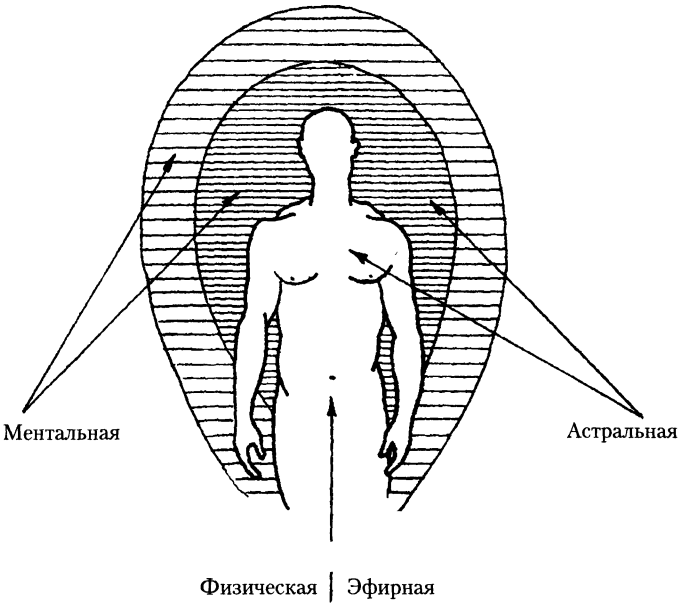
Как известно, в Академии наук РФ существует отдел по лженауке. Но вся академическая школа опирается на доказательства, требующие повторяемости. А как же тогда рассматривать сверхспособности некоторых людей, к примеру, известного в широких кругах конструкторов инженера *В. И. Сафонова,* который еще на стадии проектирования самолетов и ракет предвидел ошибки конструкторов. Известный телеведущий *В. И. Балашов* мог, так же как и Людмила Степановна, независимо от расстояния находить пропавших людей (живы они или мертвы). А как же способности *Е. И Ливенцова*, непосредственно принимавшего информацию от Высшего Космического Разума и через него нашедшего меня для помощи в своей работе?

Как все это сложить в прокрустово ложе академических знаний? Да никак. Для них этого просто не может быть, потому что не может быть. Вся беда в том, что существующая парадигма, и не только Академии наук, не учитывает того обстоятельства, что человек — дитя Природы и он незримыми энергоинформационными путями связан со Вселенной, где лежит духовное начало, которое современной наукой полностью игнорируется. Проблема жизни и смерти, а также долголетия, согласно собранной нами информации, выглядит так.

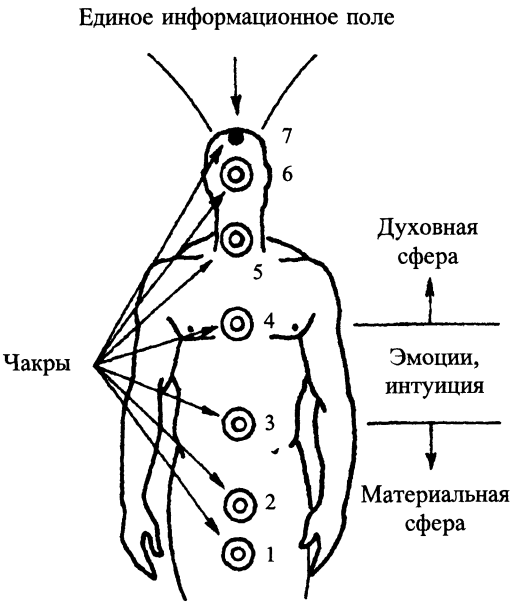
Главным предметом внимания развития нашей цивилизации должен быть нравственный и духовный уровень становления каждого человека, на основе чего должна развиваться и наука, и техника. К сожалению, на сегодняшний день нигде нет структур, которые бы поставили решение этой проблемы на государственный уровень. Тех, кто отрицал, что Земля вертится, что существуют такие понятия, как кибернетика и генетика, и многое другое, мы называли мракобесами, а сейчас, когда духовные и нравственные начала жизни людей изгнаны из жизни, это как называется?

Проблема активного долголетия не является объектом интереса только систем здравоохранения, это представляет глобальный цивилизованный кризис, носящий системный характер, и охватывает все сферы жизнедеятельности человека: социальную, медицинскую, энергетическую, политическую, экологическую. 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 представляет собой человек с энергетической точки зрения?

Основой всех древневосточных, а сейчас и современных знаний, является то, что человек — это многомерное энергетическое существо, которое помимо материального, физического тела, имеет еще неосязаемую энергетическую оболочку (ауру), состоящую из совокупности тонкоматериальных тел (полей). Как известно, жизнь человека протекает в трех измерениях: физическом, ментальном и эмоциональном. Но существует еще и четвертое измерение — духовное. Сейчас много говорят о духе, душе, не совсем ясно представляя себе, что это такое. Дух — это Вселенская сущность, которая, по определению, неуничтожима и управляет всем, что содержится в пределах нашей Вселенной. Вселенский Дух имеет отражение в человеке, в его сердце и, в конечном итоге, выражается как Любовь. Это прежде всего то, что должно нас всех объединять и делает частью Космического Вселенского Духа. Все, что обеспечивает существование Духа в теле, называется душой. Это энергоинформационная структура человеческого тела, обеспечивающая жизнеспособность и жизнедеятельность тех самых тел человека: физического, ментального и эмоционального. Таким



Биополевые оболочки



Биоэнергетическая структура

образом, душа включает в себя энергоинформационную структуру Духа, а также внутреннюю энергию человека, которая концентрируется в зоне кундалини (район копчика) и энергоинформационных полях семи чакр. Энергия кундалини и чакры через тонкую энергетическую систему оживляют, одушевляют тело, питают его энергией Космического пространства в течение всей жизни. В настоящее время уже научно доказано, что если у человека разрушается энергоинформационная структура и чакры, человек умирает.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Во всех религиях мира проповедуются высокие моральные принципы и духовные качества. Но человек, как и прежде, уничтожает себя и себе подобных. Человечество катится в бездну разложения, аморальности и духовного опустошения, у людей даже не срабатывает инстинкт самосохранения. Значит, для достижения духовности одной религии и веры недостаточно, и мало только декларировать благие пожелания и страх перед страшным судом. Уход человека от приоритета духовных принципов существования над грубыми материальными интересами, жестокостью, эгоцентризмом превратил человека в замкнутую энергетическую систему, лишенную энергетической поддержки всепроникающей энергии Вселенной. Человек замкнулся в своей ауре (своем энергетическом поле), как в яйце, и ограничен энергосистемой, способной выделять в процессе жизнедеятельности столько энергии, сколько он поглотил с пищей. И это на фоне того, что он живет в поле бесконечной Космической энергии. Вот почему жизнь человека становится короче, так как он использует лишь ограниченное количество потенциальной энергии, закладываемой в тело при рождении. Отделившись от бесконечного потока энергии, от Космического Энергоинформационного Поля, где существует информация о Прошлом, Настоящем и Будущем, человек стал ущербным и ограниченным в своих возможностях, а его мозг, лишенный соединения с Космическим сознанием, использует свои способности в ничтожно малом объеме.

Духовность человека должна включать четыре стадии развития (духовного роста), ведущие к Коллективному Сознанию Вселенной (Вселенскому Духу):

- человеческое осознание (осознание себя, своей сущности, адекватное поведение, этика);
- духовное искание (желание познать истину, Творца);
- самопознание (знание себя как части единства со Вселенной и единства Мира);

• познание Абсолютной Истины (соединение с Коллективным сознанием Вселенной, подключение к Информационному Банку данных Вселенной).

Самопознание и путь к Абсолютной Истине достигается только через самореализацию: пробуждения внутренней энергии кундалини, выхода ее через родничок головы (чакра Сахасрара) посредством разрыва ауры и соединения человека с энергоинформационным полем Космического пространства. Только таким образом начинается путь к Божественным знаниям, познанию самого себя, полному раскрытию своих возможностей и самореализации.

Мы знаем многих людей, которые прошли этот путь, и особенно характерным для них является избавление от всех физических недомоганий, болезней, включая онкологические заболевания, у них просветленные лица, выглядят они гораздо моложе своих лет. В человеке пробуждается абсолютное понимание этики — духовных принципов жизни и смерти, эстетики — раскрытие творческих способностей и возможностей. Человек осознает, что его физическое тело временно, а Дух — вечен. Значит, только Дух в полной мере должен быть объектом нашего внимания в нашей жизни. Этим должна объясняться задача рождения каждой жизни на Земле, а цель — воспитание в себе качеств Святого Духа, главным из которых является смирение, терпение, сострадание и Любовь, что делает человека высокодуховной личностью. И каждый должен знать, что человек укорачивает свою жизнь, если у него нет перспективы духовного роста. С этой точки зрения избавление человека от закономерной смерти, его лечение являются неразрешимой морально-этической и философской проблемой.

Академик *В. Голубев* утверждает («Свет» № 3, с. 32), что человек — это замкнутая система, обменивающаяся с окружающей средой энергией и не обменивающаяся веществом, экосистема, реализующая внутри себя круговорот веществ на основе совместного функционирования автотрофов и гетеротрофов. Отмирая, растения и животные используются гетеротрофами-редуцентами (в основном микроорганизмами). Смерть индивидуума оправдана тем, что она освобождает нишу для последующих поколений, делая жизнь человечества «вечной». Поэтому в мировоззренческом плане смысл жизни заключается не в отказе от установки «служение себе» и подчинении другой — «служение людям», а в их сочетании «служение себе через служение людям, государству». «Служение себе» — это менталитет западного образа жизни, а второе — свойственно русским. В России испокон веков служили государству, что порождало в народе черты

униженности и порабощенности, и служение государству сменилось на «служение элите». Главное богатство России — это человеческий капитал, реализация его заложенных возможностей («служение себе») и возрождение исконно русских черт: общинность, коллективизм, служение людям, чувство долга, то есть идея служения людям, ее возвышение перед служением государству. В конечном итоге это обозначает движение к государству для народа (а не для элиты).

А человеческая земная жизнь сравнительно коротка, и каждый из нас стремится прожить ее здоровым, подразумевая под этим понятием в первую очередь физическое здоровье, удовлетворение своих потребностей.

Но наша жизнь состоит из контрастов: свет — тьма, плюс — минус. Что победит, что станет главным в жизни — зависит только от самого человека.

Под покровом тьмы живут зависть, злоба, лицемерие, мстительность, плетутся интриги, наносятся удары в спину. Люди тьмы наглы, агрессивны. И хотя от встреч с ними нам бывает плохо, мы убеждены, что хороших людей значительно больше. Такие люди скромны, но обладают сокрушительной силой и, благодаря добру, умению сопереживать, являются частицей общего Света. Без них невозможна жизнь, с их помощью рассеивается любая тьма. Когда душа (психическое) и тело (физическое) слиты воедино, тесный их союз олицетворяет счастье и здоровье. Наше благополучие и здоровье зависят от каждого из нас и от всех вместе.

А пока из сферы жизнедеятельности человека вытеснены духовные и нравственные начала, что разрушает его самого и среду его обитания, налицо истощение энергетических запасов, очевидная беспомощность перед наступающей катастрофой — вот цена пренебрежения законами Вселенной, уровня коллективного сознания человечества. Нетрудно представить себе дальнейшую перспективу...

Ужасающая картина происходит с экологической средой страны. Сегодня в России упразднены практически все структуры на федеральном уровне, ответственные за состояние экологической обстановки в стране. Достаточно сказать, что если на экологию раньше выделялось из национального бюджета 0,4%, то на следующие 3 года только по 0,1%. Но власть имущие структуры, похоже, не знают, что если на экологию выделяется меньше 2%, то никакого эффекта не будет. Япония, например, сейчас на экологию выделят не меньше 5% национального дохода, вот почему там продолжительность жизни людей увеличилась до 80 лет. В России же, по данным Всемирной организации здравоохранения, только от состояния экологии

(хищническое истребление лесов, загрязнение водных бассейнов, задымленность городов, отсутствие устройств по переработке вторичного сырья и т. п.) умирает не меньше 500 000 человек.

Однако не забывайте: вы не сами по себе, вы — частица общества, в котором живете, вы — частица планеты, вы — частица глобального — Вселенной, вы посланы не разрушать, а созидать. И то что вы делаете в жизни, зависит только от вас. Какую информацию притягиваете к себе (как бы не упасть, сдам экзамен — не сдам, удастся дело или нет), таков будет и результат. Уже с детства надо приучать ребенка только к позитивному настрою в любом деле: он хороший, умный, конечно, необходимо прилагать усилия для постоянного самосовершенствования, в первую очередь любить себя, причины неудач искать в себе, никого не обвиняя в происшедшем. Если к сказанному вы еще воспользуетесь данными в этой книге рекомендациями, здоровье не обойдет вас стороной и сделает вашу жизнь счастливой, независимо от каких-либо социальных и других катаклизмов.

Главное в жизни — здоровье, бесценное богатство, которое мы начинаем ценить только тогда, когда его теряем.

Вместе с тем болезнь — это ваши проблемы, правда, никто в стране не учит, как их решать, тем более на фоне социального, экономического, политического напряжения, разобщенности близких людей, вечного пребывания в страхе и неуверенности в завтрашнем дне. Но даже на этом фоне от вашего психического настроя, уравновешенности зависит многое. Конечно, существующая система постепенно загоняла нас в угол. Например, территория школ имеет ограниченное пространство, физкультура ведется в тесном, пыльном помещении *(аллергия)*; гуляя в тесных дворах вместе с собаками *(глистная инвазия)*, ограничивая себя в движениях *(сколиозы, кифозы)*, питаясь несочетаемыми продуктами (хот-догами, гамбургерами), заедая их мороженым и запивая консервированными напитками (пепси-кола — начало *диабета*), мы не улучшаем свое здоровье; ранняя половая жизнь и возмужание (курение, алкоголь, наркотики), с раннего детства развитие у ребенка потребительских интересов на фоне безответственного отношения к своим поступкам — это все и многое другое медленно, а иногда и быстро, выводит из состояния равновесия сложнейшую систему организма, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо.

Чем больше мы нарушаем законы Природы, тем больше боремся с тем, что сами породили. К примеру, создаем более эффективные лекарственные средства, что, в свою очередь, ведет к возникновению

более злокачественных или неизвестных заболеваний из-за мутации и нарушения симбиоза с микробным миром. Налицо тупиковая ситуация: прогресс идет вперед — но люди чаще болеют, умирают раньше и больше, смертность перекрывает рождаемость, а родившимся лучше бы не рождаться. Выходит, что мы собственными руками, вернее мозгами, заживо роем себе могилу. Природа мудра, и она многое может, только ей не надо мешать. Тем более используя заложенные резервные возможности организма, которые сильнее любых внешних и внутренних факторов.

Конечно, нужны самодисциплина, включение саморегулирующей системы, постепенность увеличения нагрузки и постоянство работы по физическому и духовному оздоровлению.

Наши рекомендации — малая толика того, что вы должны знать, но это основа, на которой должен строиться фундамент здоровья. Настала пора объединить достижения официальной и многовековой опыт народной медицины, из которой официальная медицина вышла сама, и на основе такой интеграции создать общегосударственную оздоровительную систему.

Как быть здоровым, нас ни в молодом, ни тем более в пожилом возрасте никто не учил и не учит. Постоянно суетясь, живя для других (государства, детей, которых кормим до их старости, и т. п.), мы все время чего-то добиваемся (должности, звания, достатка и т. п.), выясняем отношения, а ведь на все это необходима энергия силы, которой с годами становится все меньше и меньше. Правильно поступают за рубежом — каждый в жизни несет свой крест и отвечает за него.

Но в течение всей жизни мы ни разу не поинтересуемся, а как там у нас внутри работает сложнейшее производство — организм, где есть все. Ведь Природа нас наградила особенностями, которых ни у кого нет: самодостаточностью, саморегулируемостью, самовоспроизводством. Только ведь, как и за машиной, за организмом надо постоянно ухаживать, производить профилактический ремонт: постоянно смазывать (физкультура), не смешивать бензин с керосином (наладить питание) и многое другое.

И хотя это требует преодоления определенных трудностей перехода на новый режим жизни (питания, движений, закалки), избавиться от болезней, сохранить бодрость и здоровье можно в любом, даже в пожилом возрасте. В том, что с вами случилось (болезни), виноваты вы сами, все будет зависеть только от вас, от вашего выбора, по какой дороге жизни пойдете: или обрести здоровье, или прозябать в хворях и болезнях, тратя время и деньги в поисках лучших врачей, но без каких-либо гарантий выздоровления.

Почему на человека, вышедшего на пенсию, сразу наваливается куча болезней? Да потому что в организме постоянно происходит борьба за то, чтобы он всегда был в порядке, но силы на это приходилось тратить много, и все резервы постепенно уменьшались. Ведь известно, что болезнь проявляется на сознательном уровне только тогда, когда она созрела уже на 40–50% и необходим только маленький толчок, чтобы все прорвалось наружу. Вот откуда у вас онкология, сердечные инфаркты, инсульты, обменные нарушения, аденомы, суставные дела и т. п. Начинается поиск лучшего врача (а где они?), обследования, операции, на что уходят все ваши сбережения, а вместе с ними и сама жизнь. Что же вам остается делать?

Теперь вы уже знаете, что бренное тело с его неповторимым индивидуальным генетическим аппаратом после смерти перестает существовать, а душа на 3-й день покидает физическое тело (при сжигании — в этот момент) и с той энергоинформационной матрицей, которую наработали при жизни, никуда не исчезает, а хранится в Едином энергоинформационном поле Вселенной. Затем по воле Высшего Космического Разума душа возвращается в то место, где она раньше жила, и входит в физическое тело ребенка с первым его вдохом. В этом и состоит основа нашей жизни, бесконечного процесса, когда прожитая вами жизнь не является вашей собственностью, а принадлежит Вселенной, которую вы или обогащаете своей духовностью, или разрушаете ее на потребительском материальном уровне. В одном из посланий Высшего Космического Разума, переданного через *Е. И. Ливенцова*, говорится:

20.07.98 г. 15.15–15.47

Все, что окружает человека, имеется в виду атмосфера и вся окружающая его природа и животный мир, — все это создано для того, чтобы человек мог жить и плодиться на Планете Земля как одной из Планет Обитания Космического Пространства. Поэтому в своей деятельности человек всегда должен помнить, что та среда, в которой он живет, эта среда принадлежит ему, и создана для того, чтобы он жил, и не только жил он, но и жили его дети, внуки и правнуки, все поколения его потомков.

Но человек никогда не знал, что в этой череде потомков он будет повторяться, что именно его душа может прийти к его правнуку и он будет продолжать жить в физическом обличье правнука, и сам этого никогда не мог бы раньше знать, потому что вся память о его прошедшей жизни стиралась на Орбите Человеческих Душ и он начинал каждый раз с нуля.

Но это уже не будет так, и если душа возвратится в Телесную Жизнь в организм его правнука, то он будет знать, что в прошлой своей жизни он был его прадедом, и что все, чем он сейчас пользуется, он закладывал своим трудом в своей прошлой жизни, и что многие детали настоящей новой его жизни напомнят ему о его прошедшей жизни. И все это даст возможность человеку убедиться в правильности или неправильности его прошедшей жизни и его отношения не только к созидательному труду, но и к окружавшей его среде. И что он тогда сделал для того, чтобы его новая жизнь была бы жизнью, а не формой жалкого существования.

Так сейчас будет известно каждому человеку, уходящему из настоящей Телесной Жизни, что он вернется, но куда вернется — это он должен уже понять сейчас, так как, не поняв сейчас этого, Человек не создаст себе хороших условий жизни в будущем своем повторении.

Нет такого человека, который бы сейчас четко знал, что он обязательно вернется в новую свою Телесную Жизнь, поэтому ему трудно это представить, пока это не приобретет форму действительных проявлений во всей череде последующих поколений людей. Но, начиная с 1 января 2000 года по исчислению на Планете Земля, будут рождаться дети, которые будут знать о своей прошедшей Жизни Телесной и на Орбите Человеческих Душ Духовного Мира.

Это будет! И тогда люди четко поймут, что и они возвратятся с таким же объемом знаний. И эти знания лишь будут наращиваться в последующем в новой их жизни, а не начинаться с нулевого значения, когда человек в своих знаниях представляет из себя чистый лист, который необходимо заполнить множеством знаний и приобретать изначально весь опыт жизни. Так уже больше не будет, и это должны знать люди Земли, и не поражаться тому, что вновь рождающиеся дети будут иметь многое из тех знаний, которые были приобретены в предыдущей жизни. Надо это воспринимать как то должное, что будет в последующем и с каждым человеком, который сейчас уйдет из своей Телесной Жизни и перейдет в Жизнь Духовную.

Вот почему Высший Космический Разум хочет обратить внимание ***всех*** людей Планеты Земля на то, чтобы они проявили максимум заботы об окружающей их среде, как воздушной, так и природных условиях, и все это берегли. Ибо Вы потом будете очень сожалеть, что не делали в прошедшей жизни того, что надо было делать во имя спасения и поддержания в нормальных условиях всего окружающего Вас мира.

Тетрадь № 21, листы 118–122.

Вспоминаются слова Игоря Талькова:

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

Нам не раз приходилось наблюдать уход больных в мир иной, и почти все просили: «Доктор, сделайте что-нибудь, я ведь еще и не жил, многого еще не сделал, дайте глоток воздуха». И с последним выдохом уходили в тот мир. А ведь должно быть так: исчерпав свои резервные возможности на физическом и генетическом уровне, человек должен спокойно покидать этот мир, зная, что его жизнь на этом не кончается, а переходит на духовный энергоинформационный уровень, потенциал которого послужит началу нарождающейся новой жизни на физическом уровне, в чем и состоит сущность бессмертия человека.

Да, большинство уходящих считают это преждевременным. Но кто в этом виноват, ведь только сам человек ответствен за себя, он должен сам поддерживать свой организм, эту сложнейшую машину, которой при земной жизни не уделял никакого внимания. Хорошо известно, что любая техника без профилактических мероприятий долго работать не будет, а этому нас никто не учит, что должно обеспечиваться всем государственным обустройством и личной ответственностью за собственное здоровье.

Вот в этом и парадокс нашей жизни. Дело все в том, что, мечтая о вожделенном бессмертии, человек часто не использует даже тот ресурс долголетия, который с рождения, авансом дается ему Природой: то есть мы живем меньше на 5, 10 и даже 20 лет, чем могли бы. А кто в этом виноват? Да мы же сами, а нас никто не учит правилам использования своих резервных возможностей, которые значительно превышают любые воздействующие на организм как внутренние, так и внешние факторы. Второе. Как показывает опрос, до 90% людей знают, что здоровый образ жизни влияет на продолжительность жизни, но 3/4 начинают заниматься своим здоровьем, тогда когда время уже упущено, что связано с большими моральными, психологическими, экономическими тратами, которые поглощают все, что наработано в жизни.

А пока из сферы жизнедеятельности человека вытеснены духовные и нравственные начала, что разрушает его самого и среду его

обитания, налицо истощение энергетических запасов, очевидная беспомощность перед наступающей катастрофой — вот цена пренебрежения законами Вселенной, уровня коллективного сознания человечества. Нетрудно представить себе дальнейшую перспективу...

Сейчас, когда вы познакомились с наработанной многолетней системой здоровья, должны наконец понять, что оно состоит в первую очередь в преобразовании духовно-нравственных начал, в той силе и возможностях, которые изначально Высший Космический Разум вложил в Человека, который на самом деле сам является Богочеловеком. Отрицательная энергоинформатика, окружающая людей со всех сторон, — это развал общества, раковая опухоль, разъедающая организм изнутри.

Видимость проводимых мероприятий, постройка новых больниц, диагностика с помощью новейшего оборудования и многое другое — с одной стороны, хорошо, но с другой — незнание основ жизни, духовной жизни на Земле, бесполезная трата физических средств, к тому же они еще и разворовываются, в то время как малыми средствами и мощными скрытыми возможностями, заложенными в организме, человек без каких-либо посредников, сам являясь Богом, может совершать чудеса — жить и вести активный образ жизни столько, сколько отведено ему Природой. Это все под силу простому смертному человеку, в котором сокрыты Божественные начала, которые делают человека Человеком и Богочеловеком, а общество — Богочеловечеством. В этом заключается основной замысел Высшего Космического Разума, когда он создавал Землю для человека и его самого, как творца земной жизни, а не разрушителя. Приходя в церковь, вы как бы приходите поближе к Богу и просите у Него, чего вам не достает. Служители проводят театрализованное священнодействие в церкви, а вы ведь совершенно не понимаете, о чем ведает священник, но с умным видом слушаете и даже периодически осеняете себя крестным знамением. Тем самым вы не только заглушаете в себе Бога, которому не нужны никакие посредники, а только ваше пребывание в гармонии внутреннего и внешнего мира с соблюдением десяти заповедей Христа. Ведь известно, что как вы думаете, мыслите, так и живете.

Только необходимо знать и помнить, что знамение креста — это не дань моде, а ответственность за то, что тем самым вы берете на себя обязанность соблюдать Вселенские, нравственно духовные законы, нарушая которые расплачиваетесь физическими и психическими недугами. К сожалению, этому никто не учит, а Церковь бесконечное число раз может отпускать грехи, не задумываясь, что тем самым развращается духовная суть предназначения Человека сеять зерна Добра во время земной жизни.

В России на протяжении веков, да и сейчас, господствует культ государства и мнимой мудрости административного государства. А отдельный человек с его правами и свободами, личными интересами и проблемами воспринимается в лучшем случае как средство, а в худшем — как помеха для укрепления государственного могущества, его коррумпированности. И что интересно, все понимают, что все должно быть с точностью до наоборот. Несовершенство государственного и хозяйственного механизма и своеобразная его надстройка над обществом отбрасывают Россию по многим показателям, в том числе по возрастному цензу по сравнению со многими странами (Д. Медведев).

Напрямую смертность в России связана с духовной деградацией значительной части населения. Особенно это наблюдается в связи с реформами, уничтожающими человеческое достоинство и вызывающими озлобленность, депрессию. Почему мужчин умирает больше, чем женщин? Да потому, что у первых социальная роль подверглась большей деформации, чем у вторых, у которых сохраняется какой-то смысл жизни — семья, дети. Причем смертность наблюдается не среди пожилых, а среди лиц среднего возраста. Причиной тому является то, что их духовный генотип оказался более «обнаженным» и чувствительным к нравственному повреждению, ибо не имел тех защитных механизмов, которые были наработаны старшим поколением. Падение репродуктивной активности населения, так же как и увеличение смертности, в значительной мере объясняется психическим неблагополучием, так как тревожность, страх за бесперспективное будущее, потеря контроля над жизненной ситуацией оказывают негативное влияние на сексуальные способности обоих полов.

В России сложилась парадоксальная ситуация, когда на правительственном уровне принимаются национальные проекты для возрождения семьи, охраны материнства и детства, а государственное телевидение по всем каналам проповедует насилие, разврат, формируется свóбода нравов, супружеских измен. Ученые США на большой группе людей провели исследования их реакции на различные ситуации: а) фильмы ужасов, боевики, триллеры и т. п.; б) различного рода развлекательные фильмы. Оказалось, что у людей 1-й группы из-за постоянного напряжения, ощущения страха кровоток замедляется на 30%, в то время как у людей 2-й группы увеличивается на 20%. Следовательно, делают вывод ученые, подавленное, угнетенное состояние приводит к спазму сосудов, а оптимистический настрой, сопровождающийся смехом, их расслабляет. Так что от тонуса сосудов, напрямую связанного с жизнедеятельностью организма,

в конечном счете зависит наше здоровье и долголетие. Отсюда вывод: хотите быть здоровыми, хотите иметь нравственно и психически здоровых детей — чаще выключайте телевизор.

Если в Российской империи семейные узы защищались государством, Церковью, традициями, законодательством и число разводов составляло не больше 0,5% от заключенных браков, то сейчас эта цифра перевалила за 50%. Для уничтожения нации используются любые средства и методы. Возьмите тот же Интернет, который насаждается в стране, особенно в школах, что преподносится как последнее достижение и забота о развитии детей. При этом из-за отсутствия нормативно-правовой базы, системы фильтрации именно молодежь интересуется «самым интересным» — порнографией, растлевающей не подготовленных для взрослой жизни детей и приводящей к различного рода извращениям, вырабатывая у них тягу к правонарушениям, непредсказуемым поступкам, сексуальной распущенности.

Просто в России отсутствует понятие «социальной безопасности», которая должна включать в себя совершенствование системы охраны прав человека, исключение отрицательных информационно-психологических воздействий, снижение социальной напряженности в обществе, улучшение экологической обстановки, заботу о детях, пожилых людях, что влияет прямо или косвенно на продолжительность жизни человека. А у нас в стране никто ни за что не отвечает, и такая безответственность, пронизывающая все общество сверху донизу, формирует сознание людей, что все дозволяется. Пора бы понять власть имущим, что в стране остро необходима диктатура власти, которая распространялась бы на всех членов общества, независимо от их социального положения.

Все это приводит к агрессии внутри общества, страны, своего рода аутоагрессии, которая способствует появлению такой болезни, как пневмостения. «Пневмо» — от слова «дух», «воздух», «душа». Ведь человек рождается с определенной целью — быть духовно-нравственным и понимать, что такое добро и зло и что превалирует одно над другим: или мы создаем — значит, здоровы — или уничтожаем, то есть больны.

Можно много говорить о несовершенстве мира, в котором мы живем, но нам больше импонирует призыв людей, живущих по принципу: критикуешь — предлагай, предлагаешь — делай. Если бы мы были руководителями государства, то в нашей программе на первом месте стояла реализация Вселенских и общемировых законов, суть которых сводилась бы к следующему:

- неукоснительное соблюдение власти закона, перед которым должны быть все равны;
- соблюдение Закона Вселенной, принятого Е. И. Ливенцовым от Высшего Космического Разума 4 апреля 1998 г. (подробно в книге «Вселенная. Земля. Человек. Мифы и реальность», с. 317);
- на медицину, образование должно выделяться не менее 6% валового дохода (сейчас 3%), что должно соответствовать международным нормам, взяв за основу жизнеустройство Скандинавских стран;
- в соответствии с требованиями Международной организацией труда пенсионное обеспечение должно быть не менее 40% от зарплаты бюджетного работника (сейчас 20–22%);
- пособие матери на содержание ребенка до 3 лет должно быть достаточным для удовлетворения всех нужд, независимо от заработка супруга. Ребенок должен научиться плавать раньше, чем ходить;
- в школе в классах должно быть не больше 15 учеников, что будет гарантировать надежное образование;
- запретить культивирование СМИ насилия, безнравственности во всех ее проявлениях. Основы воспитания должны быть ориентированы на морально-нравственные начала, на здоровый образ жизни;
- методом воспитания достичь того, чтобы создание семьи было тогда, когда молодые люди достигнут материального благополучия, достаточного для ее содержания.
- законодательно запретить уничтожение многовековой культуры русского языка, одного из ведущих языков мира. Ненормативная лексика, различные извращения, которые достигли уже 20%, в то время как в цивилизованных странах допускается только использование иностранных слов (не более 3–5 %), служит одним из способов уничтожения нации.
- в соответствии с Законом Вселенной, принятым Высшим Космическим Разумом, *«все, что есть на Земле и в ее недрах, должно принадлежать человеку, который на ней живет, и распределяться по равным долям каждому (пример — Кувейт), а не быть частной собственностью кучки людей, поддерживаемых власть имущими структурами»*. (См. книгу «Вселенная. Земля. Человек. Мифы и реальность»).

Что касается медицины, то наш вклад в нее достаточно значим из того перечня, который здесь приведем.

1. Операционный блок для проведения оперативных вмешательств в условиях невесомости, представляющий собой гнотобиологическую камеру, в которой находится необходимый инструментарий и которая приклеивается к предполагаемому месту разреза, а хирург через специальные рукава проводит в ней определенные манипуляции. Первые такие камеры начали использоваться в ожоговом центре Института им. А. Вишневского, а в последующем — и в других клиниках, в частности в детской больнице им. Н. Ф. Филатова.

2. Комплекс аппаратуры для наружной контрпульсации с кардиосинхронизированным устройством, позволяющим спасать больных даже с такими острыми сердечно-сосудистыми расстройствами, как инсульт, инфаркт, которых, по данным Института им. Н. В. Склифосовского, где использовался этот комплекс, спасти существующими методами было невозможно. В настоящее время принцип этого устройства применен в аппарате «Чибис», который является штатным изделием МЧС.

3. Прибор для электронейролепсии и электроанальгезии. Метод электронейролепсии предназначен для восстановления любых функций организма, вызванных стрессовыми состояниями, за которые ответственны подкорковые образования — лимбические и ретикулярные формации — и гипоталамус. При воздействии на мозг через электроды током индивидуально подобранной частотной величины буквально через 5–10 мин устраняются любые негативные проявления, независимо от их характера.

При использовании аппарата в параметрах электроанальгезии в сочетании с закисью азота можно было проводить любые оперативные вмешательства (кроме головы) практически без применения наркотических средств. После операции с больным уже можно было разговаривать через 10–15 мин и не было необходимости помещать его в реанимационную палату. В дальнейшем уже с использованием режима электронейролепсии снимались все последствия операции.

При работе с академиком *Леонидом Семеновичем Персианиновым,* главным акушером-гинекологом страны, мы отметили, что:

• за счет проводимых 1–2 раза в месяц сеансов в режиме электронейролепсии значительно или полностью снимались явления токсикоза и гормональные расстройства;

• ежедневные сеансы за несколько дней до родов полностью снимали сильные стрессовые состояния, связанные с эмоциональными и психическими реакциями; во время родов значительно снижалась физическая усталость;

• послеродовой период протекал более гладко и без каких-либо осложнений, а рожденные дети были более спокойными и менее подвержены болезням.

Представьте, что бы дало роженицам только массовое применение электронейролепсии.

В начале 1980 г. был прекращен серийный выпуск данного прибора. Несмотря на это, мой друг *В. Масленников,* заведующий реанимационным отделением 20-й городской больницы, продолжал применять этот чудо-способ проведения операций без наркоза, и по всей Москве распространялась молва об этом, и больные по «скорой» просили отвезти их именно в эту больницу. Когда я поинтересовался у профессора *С. С. Ефуни,* одного из сподвижников *Б. В. Петровского* (министр здравоохранения), почему сняли с серийного производства такой нужный для всей медицины прибор, он мне ответил: «Иван Павлович, ты что, не понимаешь, что замахнулся на целую систему, когда во время операции и после целой армии реаниматоров делать будет нечего. Так что занимайся своей космонавтикой за своими закрытыми заборами и оттуда не высовывайся, пока сам жив и здоров». Это было в начале 1980-х гг., а сейчас из-за банкротства эндокринных заводов Москвы и Санкт-Петербурга выпуск наркотических средств практически прекращен, а Россия вынуждена их покупать за рубежом. Вся документация должна еще сохраниться, но приборов этих нет!

4. Портативный (помещался в одной ладони, вес 75 г) сухой спирометр (долгое время выпускался серийно в Киеве), с помощью которого можно было в любых условиях определять дыхательный объем легких, и спироанемометр, с помощью которого измеряются любые показатели внешнего дыхания, в том числе по радиотелеметрическим каналам.

5. Прибор для ультрафиолетового облучения (УФО) любых биологических жидкостей: «Гелиос-1» — для медицины, «Гелиос-2» — для животноводства, для сельского хозяйства — специальная установка. Известно, что без УФО в определенном спектре частот невозможна работа клеток организма: при УФО организма происходит активация естественных энергетических механизмов (образование озона и, соответственно, атомарного кислорода, без которого не происходит ни одна биоэнергетическая реакция) и организм сам «наводит у себя порядок». Вот почему так эффективен этот метод при любых иммунодефицитных состояниях: хронических воспалительных процессах, бесплодии, онкологии и т. д. Прибор прошел все клинические испытания, в Киргизии уже начали выпускать его серийно, но произошел

распад советского государства, в это время я уже ушел на пенсию, и от меня потребовали начать все испытания уже под флагом России, что мне уже было не под силу. Так что документация на прибор есть (если в Минздраве не уничтожили), с помощью которого можно было бы оказывать помощь и на дому.

6. Препарат *фенибут*, аналог гамма-аминомасляной кислоты, без которой нервная система не может нормально функционировать. За разработку данного препарата авторы были удостоены Государственной премии, а сам препарат выпускается промышленностью. Это единственный в мире препарат — транквилизатор дневного типа действия, который восстанавливает функциональное состояние организма до нормы, независимо от характера стрессовых воздействий или возбуждающего, или тормозящего характера.

7. Сегодня мало кто знает, что у истоков становления в стране такого метода, как гемосорбция (плазмаферез, лимфосорбция, диализ и др.), которая в дальнейшем получила общегосударственное значение (способ был удостоен Государственной премии), был ваш покорный слуга. Этот метод предназначен для оказания срочной медицинской помощи при различного рода отравлениях и при хронических заболеваниях печени, почек.

Все перечисленные разработки подчинены одной целевой задаче — коррекции организма с помощью физиологических методов и способов, применением которых можно заменить деятельность целых институтов.

И очень жаль, что развал СССР помешал внедрить ряд разработок, которые в корне изменили бы существующий подход к лечению и спасению больных, которых медицина относит к числу безнадежных.

Кроме того, нами разработана *программа оздоровления человека природными методами и средствами, а также с использованием наработок традиционной народной медицины,* которую мы успешно применяли в созданном нами оздоровительном центре, поставив на ноги многих и многих больных, о чем свидетельствует великое множество отзывов.

Из отзывов

Уважаемый Иван Павлович! Нужда заставила заглянуть в ваш Центр, где своим маленьким коллективом вы сделали то, что не могли мне сделать в других центрах. Глубочайшие ваши знания и высочайший

профессионализм помогают в исцелении людей, которым уже официальная медицина не может помочь. Как же наша страна нуждается в распространении вашего опыта и знаний, которые вы здесь дарите людям. Ваши же книги — это кладезь знаний, достаточных для того, чтобы каждый мог понять, что он представляет собой и что ему самому нужно делать, чтобы быть здоровым. А ваш универсальный метод коррекции позвоночника с помощью молоточка и плашечки просто потряс меня. Один только сеанс, и все проблемы с позвоночником куда-то ушли. Чудеса, да и только. Остается только надеяться, что все-таки когда-нибудь официальная медицина поймет, что ее тупиковая ситуация не может быть реализована без таких вот центров традиционной народной медицины.

С глубоким уважением, Корогодский А. С., тренер сборной команды России, заслуженный тренер РФ

* * *

Огромное спасибо Ивану Павловичу, Людмиле Степановне и всему медперсоналу за чуткое и профессиональное отношение к такому больному человеку, как я, и от которой уже отказалась официальная медицина. Страдаю инсулинозависимым диабетом, гипертонией, болезнями печени и позвоночника. Практически лишена возможности самостоятельно передвигаться, с сахаром 16–20 единиц на фоне внутримышечного введения 98 единиц. Страшная слабость, постоянные головные боли, шум в ушах, отеки ног, кровяное давление без лекарств поднимается до 180–200 на 110–120 мм рт. ст. После 4-й процедуры гидроколонотерапии снизили дозу инсулина до 68 единиц, а после 6-й процедуры даже до 40. Значительно улучшилось самочувствие, отеки на ногах после проведенного лимфодренажа исчезли. Отступил «волчий» аппетит, и кушать не хочется, и за 6 дней лечения похудела на 9 кило, а после проведения Иваном Павловичем его изумительного массажа с помощью молоточка боли с позвоночника куда-то ушли, и я могу нормально передвигаться. Десятки лет хождения к эндокринологу и другим врачам ничего, кроме ухудшения здоровья, не дали, а здесь за какие-то 6 дней я воскресла, а давление стало 130 на 90. Теперь знаю, что делать самой, а то ведь ни один врач не находил времени объяснить, что же делать, кроме приема лекарств. Дай Вам Бог самим здоровья и долгих лет жизни на благо больных людей, а Ваши книги должны быть настольными у всех россиян, кто хочет быть здоровым.

С уважением, Арбузова Г. Б., Москва, 76 лет

* * *

Уважаемый Иван Павлович!

Уже четвертый год, как я посещаю ваш Лечебно-профилактический салон, и мне сравнялось 84 года. В Ваш салон я пришла с кучей болезней: многолетний глоссит, последствия после удаления желчного пузыря, запоры до 5–7 дней, пиелонефрит, замучили аллергические проявления, доходило до того, что просто сдирала кожу.

Где только ни лечилась, кто только ни занимался мною, и все безрезультатно. В основном говорили, что вы хотите, в вашем возрасте и не то еще бывает, намекая, как я еще до сих пор не умерла. За какие-то 20 минут, смотря в мои глаза и поводив своей рамочкой, Вы сказали, что вас просто залечили, и делали то, что не надо было делать. Прошла курс очистки, после которого исчез зуд кожи, вскоре нормализовался стул, и впервые почувствовала, какое это блаженство, когда эта внутренняя грязь ежедневно покидает тебя. По Вашим советам пью, закапываю в нос и в уши перекись водорода, периодически делаю клизмочки. Пью не меньше 2-х литров отстоянной воды, перестала кушать после 18 часов, только перед сном съем яблоко. Через несколько месяцев прошла УЗИ, и в почках ничего не нашли, а ваш рецепт в книге «Эндоэкология здоровья», что касается пиелонефрита, в том числе и при онкологии, — просто чудо. Вспоминаю посещение официальной медицины и кроме содрогания ничего не испытываю. А здесь, у Вас в центре, впервые за свою жизнь я почувствовала себя человеком, и с людьми, которым небезразлична твоя боль. Да, еще меня беспокоила щитовидка: плаксивость, частые смены настроения. Попила синий йод, начала дышать по Вашей рекомендации, втираю в область щитовидки перекись водорода. По своему самочувствию мне не больше 50–55 лет. На даче справляюсь со всем сама, даже не верится, что наступила как бы вторая молодость. Как же мне благодарить Бога, что он послал меня к Вам, и, встречаясь в центре с другими, думаешь, что таким маленьким коллективом Вы делаете то, что не могут делать институты. Как же так? И никто из официальной медицины этой работой не заинтересовался. Конечно, после этого они останутся безработные. Так не в этом ли и заключается основная задача медиков — из больных делать здоровых людей, а у здоровых не допускать, чтобы они болели. Будет ли когда-нибудь в нашей стране, когда человек станет основной заботой государства, а не изгоем, который при таких болезнях, как были у меня, мешали им только «работать». Не зря говорят, что врачи сами живут меньше на 10–15 лет, чем их пациенты. Нет слов выразить Вам с Людмилой Степановной и всему коллективу слова благодарности и пожелания самим здоровья.

Житникова В., Москва

* * *

Я в восторге от методов лечения у академика И. Неумывакина. Считаю, что уникальное сочетание знаний и опыта традиционной народной медицины на уровне академических высот в одном лице дает новое направление в лечении, и главное, исцелении больных, от которых даже официальная медицина отказывается. Вот, действительно, надо заниматься официальной медициной, а не тиражированием больных своими методами, от которых больных не становится меньше, а срок жизни сокращается. За неделю, проведенную в центре, почувствовал себя помолодевшим на лет 10, а мне ведь уже 68. Выражаю сердечную благодарность всему коллективу и главное Ивану Павловичу, беседы с которым доставляют истинное удовольствие.

С уважением, Колесников В. Н., представитель Военно-космической академии, д. т. н., профессор

* * *

Уважаемые Иван Павлович и Людмила Степановна!

Заканчивая курс лечения у Вас в центре, хочется от всей души поблагодарить Вас и весь коллектив за чуткое, внимательное и теплое доброжелательное отношение к пациентам. Вы, поистине, Божьи посланники на нашу грешную землю для очищения тела и наших душ. Вы создали этот маленький уголок с ангелами-хранителями, от которого веет добром, радостью бытия. Впервые я столкнулась с тем, что от теплых слов и доброжелательности становится лучше, а ваша убежденность, что у ваших пациентов все будет хорошо, удивительно действует на людей. Спасибо Господу Богу, что он свел меня с вами, и эти 7 дней я провела здесь, как во сне, оставив здесь все свои хвори. Желаю Вам, чтобы ваше дело процветало, а вам и всему коллективу удачи во всех делах и, главное, здоровья.

С уважением, Повзяк Л. Г., Тверская область, п. Редкино

* * *

Уважаемый Иван Павлович!

Пришла к вам на прием с последней надеждой, пройдя все муки ада официальной медицины, у меня порок сердца, тяжелейший полиартрит, что я не могла без посторонней помощи двигаться, причесаться, отрезать себе кусок хлеба. Я была, что называется, «чурка с глазами». Лечащий врач сказал, что все средства опробованы и дальше мне будет еще хуже, после чего подумалось, что лучше от всего этого помереть. Но тут соседка принесла газету «ЗОЖ», где была статья Неумывакина о том, что болезней нет, а только состояние, которое

зависит от самого больного и врачей, которые способствуют тому, чтобы больных было больше. Иван Павлович на приеме покачал головой, задумался и говорит, что «если будете делать все, что я вам скажу, то через 2–3 месяца вы почувствуете, что еще не вечер». Что мне оставалось делать, кроме как согласиться. Прошла недельный курс, проделали со мной коррекцию позвоночника, прошла все процедуры и, к удивлению, на 4-й день заработал кишечник, который с большим трудом опорожнялся через 3–5 дней. Хотя мне 78 лет, считаю, что я живу благодаря вам, вашим советам и все ведь просто, только надо знать, что самой делать. Спасибо вам, что вы есть. Дай Бог вам всем здоровья и всего того, что можно пожелать своему Спасителю.

С глубоким уважением, Карабанова, п. Томилино

Надежность предлагаемой оздоровительной системы была опробована на тысячах пациентов как в амбулаторных, так и стационарных условиях, а полученные результаты свидетельствовали о том, что, независимо от характера заболеваний, ремиссия (выздоровление), — в немалой степени зависящая от самого больного, — доходила до 80%, чего не может добиться официальная медицина, которой к тому же здоровый человек и не нужен.

Посему, дорогие читатели, ваше здоровье — прежде всего в ваших руках. И связи с этим вспомнились слова *П. Брэгга,* к каковым мы и присоединяемся и которыми хотим закончить эту книгу:

Человек — уникальное явление Природы, но законы, которые им управляют, довольно просты и очень понятны тому, кто не жалеет времени их изучать и наблюдает за жизнью своего организма изо дня в день.

Задача познания самого себя кажется бесконечной, но при абсолютно ясном взгляде на вещи и ежедневном использовании этих простых, но точных законов жизни становится не только захватывающим приключением, но и удивительной радостью. Каждому из нас нужно следовать этому жизненному курсу здоровья. Изучайте его, ведите его постоянно, и каждый день принесет вам радость, счастье и удовольствие от здоровой, счастливой, долгой и энергичной жизни...

Как всегда заканчивая книгу, мы позвонили в Донецк Ивану Савельевичу Бединскому, нашему другу-контактеру, с просьбой подвести итог написанному и вот какой ответ получили:

Иван Павлович, Людмила Степановна, добрый день!

По Вашей просьбе опять обратился к тем, кто ведет меня по жизни и наставляет, и в результате получил «Рецепт выживания» человечества. Суть и сюжет стихотворения я записал, как только мы с Вами закончили телефонный разговор, а вот обработка мыслей и приведение их в поэтическую форму заняли несколько дней. Мне кажется, что это стихотворение отвечает духу всех Ваших книг: быть на переднем краю смертельной битвы добра и зла. Эта битва подходит к концу. Я получил интересное знание и откровение о Втором Пришествии Христа: никто не знает точную дату, но пришествие будет в этом веке, и основанием для этого служит то, что судьбоносные явления на Земле происходят в начале каждой эпохи. Эпоха же понятие астрономическое и составляет 1/12 часть времени, которое затрачивает Солнечная система на один оборот по своей орбите, которую мы называем Зодиак, и это составляет 26000 лет (период полураспада урана). Таким образом, эпоха – это время прохождения Солнечной системы от одного знака Зодиака до другого, то есть порядка 2100 лет. Ученые-теологи утверждают, что сотворение Земли и человека было в начале эпохи Тельца, избрание Авраама отцом народов – в начале эпохи Овна, Первое Пришествие Христа – в начале эпохи Рыб, чтобы призвать человечество к покаянию, и в начале эпохи Водолея будет Второе Пришествие Христа для суда над человечеством. Сегодня слуги лукавого еще больше оскверняются, лютуют, как раненые звери, праведные – очищаются, и те и другие будут судимы по делам их. Сегодня же налицо все признаки последнего времени, указанные Христом в Библии.

Рецепт выживания

Ум – это способность накапливать знания, мудрость – это способность правильно их использовать.

Как много умных, гениальных на планете:
Опутал Землю сетью Интернет,
С мобильной связью все, и взрослые, и дети,
Предела разуму людскому нет.
Но все живое на планете умирает,
Порочный ум смысл здравый задушил;
На первый план спасенья жизни выступает

Проблема экологии души.
Что мудрого осталось в грешном человеке?
Кто управляет разумом людей?
Кто травит химикатами леса и реки,
А души сумасбродностью идей?
Кто вывел в космос смертоносное оружье?
Кто держит в страхе сумасшедший мир?
О человек! Задумайся в часы досужьи,
Кто ты? Куда идешь? Кто твой кумир?

Сними с души светозащитную повязку
И обрати на все духовный взор:
Готовит мира князь печальную развязку.
Он лжец, убийца, лжи отец и вор.
Так говорит о нем Священное Писанье:
Он совратитель, ослепитель душ.
Он сладкой ложью проникает в подсознанье,
Внушает нам: «Что создал Бог, разрушь!»

И мы крушим природу, травим, жжем и пилим,
Сук рубим под собой и рушим дом.
Теперь уже и Космос в свалку превратили,
Мы роем яму – в яму упадем!
Телесно и духовно человек отравлен.
Мир губят психотроп и гербицид.
Диагноз человечеству давно поставлен:
«Психотропный автосуицид».

А выход есть: он во всеобщем покаянье
Перед Вселенной и Земли Творцом.
Направить силы разрушенья в созиданье –
Вот средство умному стать мудрецом.

ЛИТЕРАТУРА

Алексеев А. с соавт. Врачи — заложники смерти. — М., 2000.

Андреев Ю. А. Что человеку надо. — СПб., 2001.

Андреев Ю. Твое волшебное дыхание. Энциклопедия методов лечебного дыхания. — СПб., 2007.

Бойко В. Что едят долгожители. Принципы энергетического питания. — СПб., 2004.

Болотов Б. В. Верю в бессмертие. — «Свет», 2002, № 4.

Болотов Б. В. Молодость и долголетие. — СПб., 2004.

Болотов Б. В. Здоровье человека в нездоровом мире. — СПб., 2005.

Боровик В. Основной закон жизнедеятельности всех биологических организмов на земле. — «Целитель», 2005, № 19.

Грабарь Ю. Н. Энциклопедия судьбы или календарь жизни. — М., 2007.

Гущо С. А. Введение в энциклопедию здоровья и долголетия. — М., 1993.

Гущо С. А. 12 ключей от сейфа долголетия. — М., 2008.

Захарчук А. Г. Энциклопедия долголетия. — СПб., 2005.

Карпер Дж. Не стареть. — Минск, 1999.

Кундра М. Р. Саи Баба — Бог? — М., 2005.

Курцман Дж. с соав. Да сгинет смерть. — М., 1987.

Лаппо Е. А. Почему мы так мало живем. — Витебск, 2002.

Ливенцов Е. И. Откровение Высшего Космического Разума. — М., 1999, 2001.

Мартынов А. В. Философия жизни. — СПб., 2004.

Мезенцев С. А. Как оздоровить человека, медицину и общество. — Вильнюс-Москва, 1998.

Минин Б. 100 лет — не возраст. — М.-СПб., 2002.

Мушкабаров Н. Мифы о старении / «Чудеса и приключения», 2001, № 9.

Неумывакин И. П. Бессмертна ли душа/журнал «Президент. Парламент. Правительство», 2004, № I.

Павлова Н. Расаяна. Древняя наука омоложения. — М.-СПб., 2001.

Петров А. Н. Сотворение мира. Трилогия. — Изд. «Культура», 2005.

Свияш А. Решаем проблемы. — СПб., 2000.

Степанов А. М. Вода. Ее физические и лечебные свойства. — М., 2007.

Султанов М. Н. Азербайджан — страна долгожителей. — Баку, 1981.

Суржин В. Н. Комплексная регенеративная энергоинформационная полевая спин-терапия. — Киев, 2007.

Суржин В. Н. Стратегические задачи человеческого пути, их решения и способ реализации на основе общих законов существования, информации, энергии и материи. — Киев, 2007.

Торговые и деловые ИЗВЕСТИЯ белорусских предпринимателей. Журнал. № 09–10 (47–48), 2006.

Ужегов Г. Н. Когда Вам за пятьдесят. — СПб., 2002.

Филиппова И. Кальций. Жемчужина здоровья. Строительный материал нашего организма. — СПб., 2004.

Шабетник В. Д. Перспективы развития фрактальной медицины в условиях агонии земной цивилизации. I-й Международный конгресс «Медицина 3-го тысячелетия». — Одесса-Киев, 2003.

Яковлев С. А. Энциклопедия долголетия. — М., 2005.

Содержание

ТОТ САМЫЙ... ПРОФЕССОР НЕУМЫВАКИН 3

ДЫХАНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ 24

Чем мы дышим? 25

Азот 26

Кислород 27

Свободные радикалы 33

Перекись водорода: история вопроса 37

Углекислый газ 44

ХОЧЕШЬ ЖИТЬ... ДЫШИ ПРАВИЛЬНО (коррекция дыхания) 48

Системы лечебного дыхания 48

Приборы лечебного дыхания 60

Физиологическое дыхание 64

Первопричина заболеваний – дефицит CO_2 70

Курить – значит болеть 78

Ионизация воздуха 81

ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА 85

Природная роль перекиси водорода 85

Роль ультрафиолетовых лучей для живых существ 96

Лечебные свойства перекиси водорода 102

Формы выпуска и применение перекиси водорода 116

Способы лечебного использования перекиси водорода 118

Из материалов зарубежных врачей 143

ВОДА – ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА 147

Эндоэкология 148

Вода в оздоровлении людей 154
Значение воды для организма 165
«Насосы» жидкости в организме 179

ХОРОШАЯ РАБОТА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА — ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ 182

КАК ПОПРАВИТЬ ЗДОРОВЬЕ (рекомендации) 196
Правильное питание 203
Биокальций — здоровье без таблеток 218
Основные правила питания 228
Природные средства оздоровления 239
Методики лечения некоторых заболеваний 248
Физическая активность 261

СОЗНАНИЕ 269

ЧТО ЖЕ НА САМОМ ДЕЛЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ЧЕЛОВЕК И ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЕГО ЗДОРОВЬЕ? 305

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 311

ЛИТЕРАТУРА 332

Фирма «ДИЛЯ»
приглашает к сотрудничеству книготорговые организации,
а также на конкурсной основе авторов и правообладателей.

Москва: тел. (495) 651-05-65 (многоканальный)
Санкт-Петербург: тел./факс (812) 378-39-29

107082, Россия, Москва, Рубцовская набережная, д. 3, стр. 4

www.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,
Неумывакина Людмила Степановна

РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА ДЫХАНИЕ. СОЗНАНИЕ. Мифы и реальность

Ответственный за выпуск *С. С. Раимов*
Редактор *А. Г. Кудряшова*
Художественный редактор *И. Н. Фатуллаев*
Оформление *К. Б. Муганлинский*
Корректор *Л. Г. Алешичева*
Верстка *М. В. Вдовин*

Подписано в печать 14.01.13. Гарнитура «Times».
Формат 70×100 $^{1}/_{16}$. Усл. печ. л. 27,30. Печать офсетная.
Доп. тираж 3000 экз. Заказ № 2575-1.

ООО «Издательство «ДИЛЯ»
198095, Санкт-Петербург, Митрофаньевское ш., д. 18, лит. «Ж».

Отпечатано по технологии CtP
в ИПК ООО «Ленинградское издательство»:
194044, Санкт-Петербург, ул. Менделеевская, д. 9.
Телефон/факс: (812) 495-56-10

Неумывакин Иван Павлович, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член международных академий Милосердия, Информатизации, Энергоинформационных наук, Европейской и Российской академий естественных наук, Медико-технических наук. Лауреат Госпремии, Заслуженный изобретатель России. С 1959 г. в течение 30 лет занимался вопросами космической медицины: разработкой методов и средств оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности. За личный вклад в развитие традиционной народной медицины Всемирной организацией здравоохранения при поддержке Министерства здравоохранения и соцразвития РФ удостоен Международной премии «Профессия – жизнь» и награжден орденом «За Честь, Доблесть, Созидание, Милосердие». За вклад в патриотическое движение, благотворительную деятельность и восстановление православных святынь награжден Русской Православной Церковью орденом Святого благоверного князя Даниила Московского III степени. Удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и «Персона России».

Неумывакина Людмила Степановна является одним из ведущих народных целителей России, магистр народной медицины. За разработку новых технологий и внедрение их в практику традиционной народной медицины Европейской академией естественных наук (Ганновер), действительным членом которой она является, награждена высшим орденом «Звезда Елизаветы».

По мнению авторов, будущее медицины – в сочетании традиций, накопленных официальной и народной медициной, и единении физического и духовного мира человека. Книга знакомит читателей, как с помощью природных факторов и резервных возможностей организма, в том числе дыхания и сознания, которые всегда сильнее любых повреждающих факторов, избавиться от имеющихся, а также предупредить возникновение возможных заболеваний, и главное – без использования химических лекарственных средств.

ISBN 978-5-88503-868-3
9 785885 038683
16+

ИЗДАТЕЛЬСТВО ДИЛЯ
www.dilya.ru

И. П. Неумывакин
Л. С. Неумывакина

ДЫХАНИЕ СОЗНАНИЕ

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ