

**Неумывакин И. П. - КОСМИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА — ЗЕМНОЙ:
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
МИФЫ и РЕАЛЬНОСТЬ**



Москва — Санкт-Петербург «ДИЛЯ»

УДК 613.693; 615.89 ББК58; 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.

Неумывакин И. П.

Н 38 Космическая медицина — земной: как быть здоровым. Мифы и реальность. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2013. — 256 с.

ISBN 978-5-88503-0109-6

Полет Юрия Гагарина стал прорывом в познании Вселенной. Он был бы невозможен без открытия другого космоса - колоссальных резервных возможностей человеческого организма. Разработки, которые долгое время хранились под грифом «секретно» и были доступны лишь узкому кругу людей, теперь открыты для всех желающих.

Иван Павлович Неумывакин 30 лет был неразрывно связан с космической медициной. Являясь создателем уникального стационара — космической больницы на борту корабля, он не только координировал работу ведущих медицинских специалистов нашей страны в этом направлении, но и сам разрабатывал новые принципы, методы и средства оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности. Теперь же с его легкой руки космическая медицина становится земной.

Книга рассчитана на массового читателя.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	4
РЕЦЕПТ ВЫЖИВАНИЯ	9
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА	13
ЧЕЛОВЕК МОЛОД НАСТОЛЬКО, НАСКОЛЬКО МОЛОД ЕГО ПОЗВОНОЧНИК	14
БИОКАЛЬЦИЙ – ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК	20
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	29
СХЕМА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ	34
МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	52
ДЫХАНИЕ	64

ВСТУПЛЕНИЕ

Не менее важной проблемой являлось выяснение причин возникновения различных заболеваний, при этом официальная медицина основную роль отводит заболеваниям инфекционной природы.

Действительно, в нашем организме существует более 10 тысяч различных микроорганизмов общим весом более 2 кг, как доказали ученые США. Оказывается, что причиной активации патологической микрофлоры является нерациональное питание, стрессы, снижение активности иммунной системы, которая при нормальном функционировании подавляет любой повреждающий фактор. Но мало кто говорит, что даже узаконенный постулат приема жидкости во время и после еды нарушает технологию переработки пищи, разбавляя пищеварительные соки, концентрации которых уже не хватает для организма, поэтому он зашлаковывается и закисляется, что и является одной из важных причин возникновения заболеваний, характер которых не имеет значения. Не вдаваясь в особенности всех проблем официальной медицины, на основании многолетнего опыта работы в космонавтике и проведенных научно-исследовательских и прикладных работ можно сделать следующие выводы:

- человек — это самодостаточная и саморегулирующаяся система, резервные возможности которой в 8-10 раз сильнее любого повреждающего фактора и в которой все связано и взаимозависимо;
- болезней как таковых нет, а есть состояние, которое можно восстановить, избавив пациента от имеющихся проблем, и предупредить возникновение возможных заболеваний;
- нарушение работы пищеварительного тракта приводит вначале к функциональным, а затем к патологическим сдвигам в обменных процессах, органах и системах организма, его закислению, что в свою очередь приводит к активации патогенной микрофлоры, не нормализовав которую излечить больного нельзя.
- знание пациентом основных физиологических, биохимических и энергетических процессов, происходящих в организме необходимо, и также необходимо делать все, чтобы эндоэкологическая среда работала в чистом виде. Физическое тело человека дано во временное пользование на Земле и должно содержаться в чистом виде, как любое техническое средство, чему человека, к сожалению, никто не учит, что и является основной причиной возникновения заболеваний, характер которых не имеет значения.

Если земная медицина занимается только лечением больных, то мною фактически создана **медицина здорового человека**, который изначально по законам Природы не должен болеть, и если земная медицина только занимается следствием, то **я нашел причины возникновения заболеваний, характер которых не имеет значения**. Но все это практически оказалось не нужно официальной медицине. Если не считать внедрения в практику единственного в мире родоначальника ноотропных средств — фенибута (космонавты шутили, что после его приема все становится «до фени»: он на 8 часов обеспечивал абсолютное спокойствие и работоспособность перед стартом и перед посадкой; ни один космонавт не выходил в открытый космос, не выпив фенибут), за который мы получили Государственную премию, и так называемую гемосорбцию, которая благодаря научному и организационному таланту ректора Второго медицинского института им. Н. И. Пирогова **Ю. М. Лопухина** приобрела государственное значение и также была удостоена Государственной премии. Следует сказать, что, начиная работать с гемосорбцией с сотрудником этого института О. А. Машковым, мы предусматривали использование ее только при острых отравлениях и для очистки организма от шлаков. То, что сейчас диализ используют при хронических

заболеваниях печени и почек, — чистая коммерция, которая оказывает только кратковременный эффект, очищая 1-2 литра жидкости, и вливание ее в 3/4 объема жидкости, находящейся в теле, только увеличивает сроки болезни, которую излечить уже нельзя. А надо очистить организм с помощью предложенного мною физиологического голодания и перевести пациента на рекомендуемый образ жизни. Ряд же перспективных изделий для земной медицины, хотя и прошли клинические испытания и рекомендованы к серийному производству, в практику не были внедрены. Это относится, например, к прибору «Пэлана», оказывающему генерализованное воздействие на подкорковые структуры: гипоталамус, ретикулярную и лимбические формации, отвечающие за все происходящее в организме. В стране уже был аналогичный прибор «Ленар», но он ни по каким параметрам не мог быть использован в практике космической медицины. Нами было создано оригинальное устройство, работающее в двух направлениях: электронейролепсии (для нормализации любых функциональных нарушений организма независимо от их характера, улучшения работоспособности, устранения дискомфорта при длительных перелетах) и электроанальгезии (снятия болевых ощущений и возможности проведения операций, кроме головы, без боли и наркоза). Главный реаниматор Минздрава после испытаний прибора назвал это методом будущего и сказал, что мне надо при жизни поставить памятник.

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 массовое применение электронейролепсии...

А вот вам пример использования прибора для электронейролепсии из моей космической практики. Космонавту Ю. Романенко после длительного космического полета были проведены два сеанса электронейролепсии с целью нормализации его состояния на Земле, в результате чего у него прошли все негативные явления от полета, в то время как Г. Гречко, который, как он выразился, «не позволит над собой экспериментировать», и после месяца пребывания в госпитале не мог восстановиться.

Но через два года серийное производство данного прибора закрыли, потому что я «подрываю авторитет всех реаниматоров», которым после операции, за редким исключением, нечего делать. Так как не требуется предварительной подготовки больного к операции, можно проводить хирургические вмешательства (кроме головы) без использования наркотических средств, больной после операции не испытывает постнаркотической депрессии, и нет необходимости помещать его в реанимационную палату (кроме редких случаев). При этом экономятся дорогостоящие средства... а везут в ту палату, откуда его доставили в операционную.

Но 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. Это было в начале 1980-х гг., а сейчас из-за банкротства специализированных заводов Москвы и Санкт-Петербурга выпуск

наркотических средств для операций практически прекращен, и Россия вынуждена их покупать за рубежом. Вся документация должна еще сохраниться, но приборов этих нет!

А как поступили с еще одной нашей разработкой? Как известно, Солнце является источником неиссякаемой энергии, без которой невозможно представить себе жизнь. Только ультрафиолетовое излучение, которое в определенном спектре необходимо всему живому, может или убивать, или миловать. А этот необходимый спектр бывает только при восходе или заходе Солнца, и то этот спектр уже уменьшился на более чем 10% из-за нарушения экологии и других причин. Мы еще этого не осознаем, а клетка уже работает в напряженном состоянии, что сказывается на общем биопотенциале организма и, следовательно, является одной из причин заболевания. Для целей коррекции биопотенциала нами и было разработано изделие «Гелиос-1» для использования в медицине. Экспериментальные и клинические исследования обнаружили широкий диапазон биологических и физиологических эффектов в организме пациента после обратной трансфузии (переливания) его УФ-облученной крови, а именно: увеличение степени насыщения крови кислородом, его доставки и утилизации тканями, в том числе ишемизированными, улучшение вязкостно-текучих, антисвертывающих свойств, микроциркуляции, модуляцию факторов гуморального и клеточного иммунитета, повышение энергообмена с усиленным потреблением глюкозы. Такая уникальная методика, не имеющая аналогов, разработанная нами, оказывает разностороннее общеукрепляющее и оздоравливающее действие на организм: противовоспалительное, обезболивающее, противоотечное, регенеративное, иммунокорригирующее, десенсибилизирующее, антитромботическое, улучшает реологические свойства крови, повышает половую потенцию. УФО крови способствует общему оздоровлению и омоложению организма.

Для ветеринарии разработан «Гелиос-2» и для сельского хозяйства — специальная машина для полива как земли, так и растений в определенный период вегетации. С помощью этого прибора можно избавляться практически от любых болезней как человека, так и животных, а в сельском хозяйстве повышать урожайность в 1,5-2 раза практически без использования минеральных удобрений и рекультивации земли, что имеет громадное значение в восстановлении того, что уже разрушено человеком и к чему голословно призывает государство. Несмотря на то, что мы работали с таким авторитетом, как академик *Дмитрий Семёнович Стребков*, директор НИИ электрификации сельского хозяйства, мы в течение нескольких лет не могли добиться у заинтересованных ведомств финансирования для внедрения этой системы в практику: оказалось, что в России это никому не нужно, об этом все знают.

Предлагаемая система фактически восстанавливает все, что искусственно разрушено человеком: водные ресурсы, растительный, животный мир, а человек, находясь в грязной экологической среде, превращается в ходячую медицинскую энциклопедию. Вот почему не надо удивляться, что в нашем государстве умирает больше людей, чем рождается, а рождающиеся лучше бы и не рождались. Нелишне напомнить тем, кто ответственен за здоровье людей, следующий вопиющий факт. По данным специалистов, из-за развала сельского хозяйства в поголовье рогатого скота в индивидуальных хозяйствах коров, больных лейкозом, до 90%, а в государственных чуть меньше. А ведь это мясо и молочные продукты. Так как в Природе все связано, то на этом фоне у детей ежегодно возникает более 5 тысяч случаев лейкемии, ибо у них еще иммунная система недостаточно развита, и к 2025-2030 гг. каждый третий ребенок будет болеть этим страшным заболеванием. Но лечить его официальная медицина не может, и такие дети могут жить, если это можно назвать жизнью, только не больше 14 лет, и то, если им будет пересажен костный мозг. А где его взять, если в России таких

операций в настоящее время могут делать не больше 500? Устройство для ультрафиолетового облучения крови создавалось в Киргизии, моей родине, где главным ветеринарным врачом был мой брат Александр Павлович, а министром биологической промышленности — мой двоюродный брат — Звягин Иван Васильевич. Так вот, испытания этого прибора проводились с его помощью, и по результатам у животных наблюдалась положительная динамика: число заболеваний значительно уменьшалось... Но это было в 70-80-х гг. прошлого столетия. А сейчас во время разгула этого заболевания эта универсальная система никому в России не нужна.

Не удержусь и приведу отзыв одной моей пациентки:

Более 10 лет назад врачи поставили мне диагноз — вирусный гепатит С. Какие бы лекарства мне ни назначали, при соблюдении диеты, всегда чувствую тяжесть в подреберье, общее недомогание, быструю утомляемость. Чувство безысходности заставило меня искать другие пути лечения, так как я поняла: медицина оказалась не в силах помочь мне, ограничиваясь только лекарствами, от которых мне становится все хуже.

Прочитала книги профессора Неумывакина, попала к нему на прием. Провели мне курс лечения с помощью прибора «Гелиос-1» и через день внутривенное вливание 3% -ной перекиси водорода на 200 мл физраствора, добавляя вначале 5 мл 3%-ной перекиси, а потом каждый раз добавляя по 1,0, но не более 8 мл. Ультрафиолетовое облучение проводили, взяв всего 15-20 мл крови, которая облучается при заборе крови и затем при введении ее. Прodelали таких по 5 процедур. Уже после 3 сеансов почувствовала себя лучше, цвет лица из серого изменился на более живой, розовый. Появилась бодрость, усталости нет.

Где вы были раньше, Иван Павлович, ведь столько таких больных по России, которых никто лечить не умеет, а если лечат, то только лекарствами, от которых толку нет. И за счет чего живет и процветает фармацевтическая индустрия. Я думаю, особенно в таких методах, как у Неумывакина, нуждаются люди, живущие на Севере и в отдаленных районах страны, где медицина вообще исчезает и люди предоставлены сами себе, как хочешь, так и выживай.

Громадное спасибо за то, что вы придумали такие простые методы, и пожелание, чтобы они были в каждой больнице, у каждого врача... Здоровья вам и вашим сотрудникам.

С благодарностью, Дудина Д. П., Печора (Коми)

Или еще пример. Одним из средств спасения космонавтов, находящихся в скафандре, явилась разработка системы кардио-синхронизированного воздействия на сердечно-сосудистую систему в режиме наружной контрпульсации (Н КП). Для того чтобы использовать это в космонавтике, необходимо было увеличивать как размер самого скафандра, так и люк космического корабля, через который космонавты выходят в открытый космос, и, конечно, на это никто не шел. Испытание этой системы проводилось в институте им. Н. В. Склифосовского и в 20-й городской больнице г. Москвы на больных с инфарктами, инсультами, черепно-мозговыми травмами, которых официальная медицина ни тогда, ни сейчас зачастую спасти не может. Достаточно сказать, что с помощью этого устройства возвращали больных, находящихся в состоянии клинической смерти. Услышав об этом «чуде», в Институт приходили целые делегации с просьбой, как можно скорее внедрить его в практику, но... это совпало с развалом Института Утямышева, где эта система создавалась. В последние годы главный кардиолог г. Москвы академик **Ю. И. Бузиашвили** пытается создать устройство для наружной контрпульсации, которое даже может заменять такое сложное оперативное вмешательство, как шунтирование — единственный способ, спасающий тяжелых

больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Так как создаваемое им устройство на порядок хуже того, что было уже создано 30 лет тому назад, я ему предложил передать все авторские свидетельства, в особенности НКП, напомнив, что при этом в сочетании с внутривенным введением перекиси водорода эффект значительно улучшается. Даже предложил познакомить с людьми, которые разрабатывали НКП собственной конструкции. И что же? Обещанного звонка я так и не дождался. Как мне известно, систему НКП закупают за рубежом в несколько раз дороже, чем была бы НКП, разработанная для нужд космонавтики. Думаю, академика напугало мое предложение о перекиси водорода... Опять двадцать пять... Ну есть же, например, кардиохирург из Ижевской медицинской академии, профессор В. А. Ситников, использующий предложенный мной метод внутривенного введения низкоконцентрированных растворов перекиси водорода, за счет чего спасает таких больных, которых официальная медицина спасти не может. Да ладно с перекисью... Бери готовую документацию - и создавай... Время не ждет, ведь смертность от сердечно-сосудистых патологий занимает второе место после онкологии.

Конечно, не осталась без нашего внимания и возможность влияния на организм такого фактора, как космическая радиация. Хотя в комических кораблях предусмотрена защита от радиационного фона, не исключалось, что она может повлиять на здоровье космонавтов. В результате проведенной работы с НИИ переливания крови была разработана методика взятия костного мозга у космонавтов и у доноров с сохранением его в специальных условиях.

Хирургический инструментарий и оборудование, изготовленное из титановых сплавов (кроме режущих инструментов), давали экономию в весе до 50%, а такой инструмент, как ранорасширитель — и до 65%. Кроме того, с помощью специальной технологической обработки титана удалось создать различную цветовую гамму для пинцетов, зажимов и других изделий, что значительно облегчало их нахождение.

Портативный (помещался в одной ладони, вес 75 г) сухой спирометр (долгое время выпускался серийно в г. 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.

И много еще других изделий было разработано и создано, которые так и не нашли применения в практике земной медицины. А ведь все проводимые применительно к космической медицине работы были перспективны для земной медицины, медицины будущего, медицины здоровья. 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.

По-прежнему существующая медицина занимается лечением болезней, которых на самом деле нет, а есть состояние, которое можно нормализовать с помощью предлагаемой мною системы, в том числе физиологического голодания и других методов. При этом пациент должен осознать, что его состояние здоровья зависит только от него самого, если он будет придерживаться тех рекомендаций, которые есть в моих многочисленных книгах, а врач будет выполнять роль консультанта и заниматься профилактикой нарушения, и платить ему надо будет не за количество принятых больных, которых становится все больше, а за то, чтобы люди не болели. В этой связи я вспоминаю одну китайскую притчу:

Заболеел император, которого стали лечить все знаменитости того времени,

но ему становилось все хуже. Наконец он позвал своего мудреца и говорит ему: «Меня лечат все лучшие врачи, я плачу им большие деньги, а мне все хуже. Что ты мне посоветуешь?» Мудрец говорит: «Ты этим врачам плати не за то, что они тебя лечат, а за то, чтобы они тебя сделали здоровым». На следующий день всех врачей как ветром сдуло.

Это моя мечта — мечта человека, о котором на заседании, на котором присутствовали практически все специалисты Минздрава, привлеченные для решения поставленной передо мною задачи по созданию больницы для космонавтов, заместитель министра здравоохранения СССР **Аветик Игнатьевич Бурназян**, курировавший космос, в 1965 г. сказал: «Фактически здесь присутствует весь цвет современной медицины, представляющий собой новое направление в ней — космическую медицину, и в этом основная заслуга Неумывакина Ивана Павловича».

Все приведенные направления работ научно обоснованы и подтверждены клиническими испытаниями в ведущих клиниках страны. Вообще я оптимист, но, наблюдая происходящее в нашей медицине, которая становится платной, трудно себе представить, что кто-нибудь заинтересуется предлагаемыми разработками. Когда-то писатель М. Горький провозгласил: «Человек! Это звучит гордо». Так ли это сейчас, в XXI веке (!), в нашей стране? Человек сейчас практически беззащитен от влияния любых факторов. Страна должна гордиться своими гражданами, не на словах создавать условия для их всестороннего развития, заботиться об их здоровье в активном возрасте, а в старости — защищать, чтобы они чувствовали благодарность государства за все, сделанное ими на его благо. Если всего этого нет, то невольно на память приходят слова Иисуса Христа, сказанные перед смертью: «Отче, прости им, ибо не ведают, что творят».

Но вот с внедрением моих разработок в рамках традиционной народной медицины, чем я официально занимаюсь с 1988 г., сложилась иная ситуация. Не рассчитывая на то, что официальная медицина отступится от своих догм, наоборот, всеми силами будет их отстаивать, я пошел другим путем. Благодаря давнему знакомству с главным редактором газеты «Здоровый образ жизни» («ЗОЖ»), который вначале относился к моим разработкам с огромной осторожностью и даже с некоторой долей скепсиса, я начал публиковаться в его газете. И только получив шквал ответной реакции от своих читателей на предлагаемые мной такие доступные средства оздоровления, как перекись водорода, физиологическое дыхание, соль и вода, главный редактор вздохнул с облегчением и сам стал моим активным сторонником. А читателей его газеты немало — миллионы — и в нашей стране, и за рубежом. Дело остается за малым: чтобы официальная медицина поняла, что сложившаяся в ней ситуация тупиковая, путь в никуда, ее деятельность направлена не на оздоровление нации, а на ее вырождение и обогащение фарминдустрии и всех смежных отраслей, заинтересованных в большем количестве больных. Обидно, что это становится госпрограммой. И здесь мне вспомнилось стихотворение моего хорошего друга и единомышленника И. Бединского, который принимает информацию из космоса в такой оригинальной форме.

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 оружие?
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 подсознание,
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.

Сразу после выхода на пенсию я добился возможности выступить по центральному телевидению с критикой в адрес официальной медицины, относительно ее подходов к основам питания, значения для здорового функционирования всех систем организма кислорода, углекислоты, водопотребления, а также использования ультрафиолетового облучения, как в медицине, так и в ветеринарии и сельском хозяйстве. Это было в 1980-1989 гг.

Учитывая огромный интерес людей к затронутым темам, я написал свою первую книгу «Здоровье в ваших руках», в последующем дополненную, переработанную и изданную под названием «Эндозкология здоровья». Книга эта пользуется большим спросом, на нее я до сих пор получаю большое количество отзывов от читателей, и что меня радует, люди следуют по предлагаемому мною пути самооздоровления, не надеясь больше на официальную медицину. Затем появились такие основополагающие книги, как «Пути избавления от болезней. Гипертония. Диабет...», «Позвоночник. Мифы и реальность», «Диабет. Мифы и реальность», о воде, перекиси водорода и книги, посвященные использованию таких природных средств, как чеснок, зверобой, чистотел, овес, мёд, кедровое и льняное масло и другие. Всего более 40 наименований. Я по-прежнему продолжаю публиковаться в различных газетах, занимаю активную позицию среди своих единомышленников — народных целителей, выступаю на различных конгрессах, конференциях, принимаю участие в телевизионных передачах, руковожу и курирую работу лечебно-оздоровительных, применяющих мои методики.

Работая в космонавтике, я все время задумывался о причинах заболеваний. Как видно из того, что написано в данной книге, и основываясь на физиологических

законах, по которым работает организм, я пришел к выводу, что официальная медицина, расчленив его на части и занявшись отдельно лечением этих частей (тем самым родив специализацию врача), потеряла суть целостного человеческого организма, в котором все взаимосвязано и взаимозависимо и в основе работы которого лежит кислород (перекись водорода), углекислый газ, жидкостный конвейер и др. Конечно, работая в космонавтике, я не мог открыто подвергать сомнению сложившиеся в медицине парадигмы, но накопленные материалы требовали своего выхода.

К 2000 г. мне стало очевидным, что разработанная мною оздоровительная система может применяться и в поликлинических условиях с последующим выполнением пациентами выданных рекомендаций на дому. Пришла мысль создать специализированный лечебно-профилактический центр, где гораздо меньшими силами можно выполнить весь комплекс оздоровительных мероприятий, который достаточен для первого шага к выздоровлению.

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.

Из отзывов

Кажется, в жизни есть все: карьера, квартира, жена, две дочери, но не хватает главного, о чем мечтает каждый мужчина, - сына. Куда только ни обращались, но врачи говорили, что надо радоваться, что есть девочки, у других и этого нет, а в отношении мальчика задайте вопрос полегче, в этом вам никто не поможет, это дело случая. Услышали о народных целителях, известных врачах Неумывакиных - Иване Павловиче и Людмиле Степановне. Обратились к ним со своей бедой. Выслушав нас, они что-то поколдовали своими рамочками и сказали, что проблема есть, но она решается. Если будем выполнять их рекомендации. Иван Павлович постучал молоточком нам по позвоночнику. Сказал, какие упражнения надо делать, и посоветовал следующий режим питания: мне перейти на овощи (то есть щелочную пищу), пить живую воду. А жене - есть мясо, рыбу и все остальное. Как сказал Иван Павлович, для усиления репродуктивной функции.

Людмила Степановна сделает вам ультрафиолетовое облучение крови. Если в течение трех месяцев беременность не наступит, то сделаем еще ультрафиолетовое облучение крови. Так и получилось. После чего повертев своей рамкой, Людмила Степановна не только сказала, когда наступит беременность, но и срок рождения мальчика. Теперь представьте себе: вы приходите к врачу со своим желанием, а он его исполняет. Но, к сожалению, это из области фантастики... А чудотворцы Неумывакины это могут.

Сбылись наши мечты: у нас родился сын - сейчас ему 6 лет. За это время ничем не болел, сам научился читать, считать, не по годам сообразительный, любознательный. Жизнь наша наполнилась новым смыслом.

Теперь мы, обращаясь к Аллаху, просим у Него здоровья и врачам Неумывакиным и успеха в их работе по сохранению здоровья людей. Господи, как не хватает таких специалистов! Низкий поклон им за такое служение людям...

Ахмед Валид, г. Москва, 2012 г.

Каждый узкоспециализированный врач, замыкаясь в своей скорлупе, способствует нарушению хотя и декларируемого основополагающего принципа медицины — лечить не болезнь, а больного, в результате чего одна болезнь проходит, а другая возникает, что уже требует другого узкого специалиста. Таким образом, больной попадает в

круговерть узких специалистов, выхода из которой у него практически нет, и превращается в ходячую медицинскую энциклопедию.

Нет сомнения, медицина достигла больших успехов, и многое умеет, но в своем технократическом подходе к изучению человека она расчленила его на десятки частностей, сотни диагнозов, а за ними человек как единое целое исчез, был потерян.

Таким образом, уже в начале 1970-х гг. с помощью специалистов я «разобрал» организм на составные части, рассмотрел их взаимосвязи, снова «собрал» и посмотрел на человека как на сложную энергоинформационную систему, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо. Если в недавние времена болезнь рассматривалась как «душевное» состояние, при котором психическое и физическое составляли единый целостный процесс (откуда и произошло слово целитель), то в настоящее время, особенно в нашей стране, психическое состояние при лечении вообще не принималось во внимание и до настоящего времени находилось на задворках медицины. Это — первое. И второе, медицина продолжает заниматься лечением симптомов, в то время как причины заболеваний остаются невыясненными.

Официальная медицина продолжает игнорировать достижения традиционной народной медицины и Российской профессиональной медицинской ассоциации, вице-президентом которой я являюсь. В течение более 20 лет мы считаем, что народная медицина должна стать неотъемлемой частью официальной медицины, как, например, в Казахстане, Украине, Китае, Индии, Японии и др. И в некоторых европейских странах натуропатия является одним из направлений официальной медицины. А в России основное направление официальной медицины — использование химических лекарственных средств, которые уже сами по себе зачастую вызывают заболевания, с которыми она не может справиться. Это путь «медицины болезней». Например, я утверждаю, что такой болезни, как гипертония, нет, а есть состояние, вызванное более чем 40 причинами, устранив хотя бы часть которых можно победить гипертонию... Но тем не менее существуют громадные медицинские центры, возглавляемые академиками, которые лечат такие болезни методом тыка, как говорят технари, и превращают человека в неизлечимо больного. А с помощью народных средств и предлагаемых мною методов это заболевание исчезает за 1-2 месяца, причем пациент освобождается также и от лекарственной зависимости. То же самое можно сказать относительно многих других, так называемых неизлечимых болезней, которых в настоящее время насчитывается более 20 тысяч... А сколько специалистов, лечащих эти «болезни»!

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

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА

Один лишь перечень авторских трудов и методик, которые разработал Иван Павлович, требует времени для внимательного ознакомления. Но он не собирается останавливаться на достигнутом. Несмотря на почтенный возраст, автор более 200 научных работ, заслуженный изобретатель, имеющий 85 авторских свидетельств на изобретения, по-прежнему в работе по 16 часов в сутки. Он поднимается по лестнице даже на верхние этажи, игнорируя лифт. И вообще Иван Павлович на здоровье не жалуется, собственным примером доказывая, сохранить его под силу каждому. Главное - знать, КАК. Л Неумывакин знает... И щедро делится своими знаниями с другими.

**Юрий Войхановский, гл. врач Оздоровит.- профилак. центра «Луч надежды»
(г. Киров), созданного И. П. Неумывакиным**

Мы чаще всего не замечаем, как быстро течет время, и, несмотря на все житейские испытания, кажется, еще и не жил, а уже наступает старость, когда жизнь превращается не в радость... Поиски хороших врачей (а где они?) и лекарств, которые еще быстрее превращают вас в хроников со всеми вытекающими из этого последствиями. Не зря говорят, что первую половину жизни человек тратит все деньги на подрыв своего здоровья, а вторую — на его восстановление. Особенно это касается болезней, связанных с нарушением обменных процессов, таких как остеопороз, остеохондроз, артроз, когда наши постоянные труженики, суставы и кости, начинают деформировать-

с я, скрипеть, скручиваться, опухать... А уж если это ревматоидный полиартрит, который официальная медицина считает неизлечимым, то и совсем немогуту. Наступает момент, когда единственным желанием остается желание покинуть этот мир как можно скорее. Конечно, рано или поздно мы все там будем, но... не спешите туда: все находится в ваших руках или, вернее, сознании, чтобы перестать жить «на халяву» и относиться к телу, дарованному Природой, не как к данности, с которой можно делать все, что нам хочется, а как к сложнейшей системе, за которой надо ухаживать, как за любой машиной... если не лучше. А ведь всего-навсего необходимо соблюдать законы, по которым живет организм, и соблюдать здоровый образ жизни. Вот почему мы отсылаем вас, дорогие читатели, к моей книге «Позвоночник. Мифы и реальность», выпущенной издательством «ДИЛЯ», а *в этой книге остановимся на некоторых проблемах костно-суставной системы, возникающих в детстве, а потом уже усугубляющихся во взрослой жизни, лишаящих нас здоровья и мешающих жить.*

Из ОТЗЫВОВ

Ковалева Н. М., больна с 1994 года, перенесла 4 инфаркта, ишемия, стенокардия. Почти каждый квартал лежу в больницах. Вскоре появились боли в спине, уже не могла подняться на 3-й этаж в доме без лифта, из-за чего наблюдала жизнь только из окна. Это мне, всегда жизнелюбивой, активной женщине, было невыносимо. Пила горстями лекарства, которые мне выписывали. Даже кардиолог в поликлинике сказала, что «больше ничем вам не поможем». Осталось только ждать смерти. Услышала о профессоре Неумывакине, помогли добраться до его центра. Иван Павлович сказал: «Сколько же вы прошли мучений, от которых я вас избавлю за несколько дней!» Назначив процедуры, начал с коррекции позвоночника. Первый раз в жизни по моей спине начали стучать молотком и, как в музыкальном инструменте, настраивать позвонки на ту волну, на которой они должны работать. Так мне, шутя, объяснял во

время сеанса Иван Павлович. А сколько грязи из меня вышло, вы и представить не можете, и какое блаженство наступает после всех процедур, особенно после лимфодренажа. Уже в первый день я почувствовала, что болей в позвоночнике нет, шея поворачивается нормально, давление, которое было до 200, даже до 220/130-140 мм рт. ст., стало к концу процедур 130-140/90. Вы представляете себе, что из глубокой развалины сделали за несколько дней нормального человека. Теперь хожу свободно, поднимаюсь к себе домой по ступенькам, правда, отдыхая 1 -2 раза, но ведь хожу, чего не могла делать более 10 лет, и это в 72 года. Я очень благодарна персоналу центра, какие же они молодцы: внимательные, чуткие, с хорошим настроением всей работы, который задает удивительный Человек, Гордость России, академик Неумывакин. Если бы это могла отметить официальная медицина, которой безразлична наша судьба...

Москва

Как только не сгибает наша довольно трудная жизнь человека, особенно после 60 лет: тут и спина горбится, болят и скрипят все суставы, которые не дают как следует согнуться и разогнуться, не говоря о том, что вообще творится в организме. Один только запор, доходящий до 10 дней, чего стоит. Можете мне поверить, что даже то, что я была прикреплена к спецполиклинике и такой же больнице в течение многих лет, мне ничего не давало, кроме временного облегчения, а мое здоровье постепенно все ухудшалось. Узнала о центре профессора И. Неумывакина, куда обратилась. Начали с позвоночника, сказав, что через месяц-другой я буду, как молодая. Подумалось, что-то чудит доктор, меня пользовали именитые профессора и то ничего не могли сделать, а тут обещают сделать молодухой.

Еле взобралась на кушетку. Иван Павлович показал на разные молоточки, и маленькие, и большие, и спросил: «Вас каким бить, маленьким или вот этим, килограмма на 2?» Говорю: «А у Вас кувалда есть, бейте уже сразу по темечку — и дело с концом». Через силу посмеялась, а Иван Павлович говорит: «Что Вы — это же верная тюрьма, меня давно туда хотели да и хотят посадить, так что лучше я Вас поправлю, а после сеанса я даже с Вами попляшу». Тут все и началось, Иван Павлович взял молоточек, деревянную плашечку и начал пальцами щупать позвонки и поправлять их молоточком, говоря: «Я их ставлю туда, где они должны стоять». Вот уже спина стала распрямляться. Конечно, в некоторых местах простукивания боли были ужасные, а через минут 10-15, которые мне показались вечностью, доктор мне говорит: «Садитесь и вставайте».

Села, встала с кушетки, размяла ноги, постучала ими об пол, пошевелила бедрами, как велел Иван Павлович, а болей-то нет. Через минут 10 мне захотелось в туалет, и из меня столько начало выходить, что хватило бы на ведро. И тут на стульчаке я разрыдалась: как же так, столько лет страданий, а здесь за какие-то минуты сотворили со мной чудо?! Провели все мероприятия, проводимые в Центре. Прошло уже 3 месяца: боли в области печени, мучившие меня особенно по ночам, прошли, кровяное давление с 180-200/130-120 мм рт. ст. снизилось до 140/90-100, и я его перестала чувствовать. Все лекарства выбросила. Сейчас поднимаюсь на 5-й этаж дома, где живу, только по лестнице и даже не задыхаюсь. В этом центре, где всего работают несколько врачей, они заменяют целые институты. Мне дали Веру в свои силы, теперь я знаю, что мне делать и, если будет нужно, куда обратиться. Спасибо всем сотрудникам и здоровья всем.

С благодарностью, К. Исмаилова, Москва

ЧЕЛОВЕК МОЛОД НАСТОЛЬКО, НАСКОЛЬКО МОЛОД ЕГО

ПОЗВОНОЧНИК

Позвоночник — это опора всего организма, на котором сказываются все жизненные невзгоды, удары, толчки, сотрясения и т. п., сопровождающие человека всю жизнь. Что характерно, на изменение его функции влияют многие факторы, даже задолго до рождения ребенка. Дело в том, что от состояния позвоночного столба матери, костей ее скелета зависит и здоровье будущего ребенка. Например, девушка ходит на высоких каблуках, что делает ее более красивой, если бы не одно но: при этом нарушается гармония взаимоотношений между мышечносвязочным аппаратом сгибателей и разгибателей ног, таза, в результате чего происходит смещение костей таза вверх, что сопровождается загибом матки вверх, усиливается лордоз поясничного отдела, вызывая уменьшение щелей между позвонками и т. п. В ряде случаев происходит искривление позвоночника, начиная с перекоса в тазовой области, а это приводит к укорочению одной ноги. Кстати сказать, это обязательно приведет к искривлению позвоночника и у ребенка.

Если будущая мать курит — это нарушение питания тканей, это уменьшение роста ребенка, это практически полностью разрушение аскорбиновой кислоты (витамина С), без которой невозможна ни одна биохимическая реакция и многое другое. Но главная беда подстерегает позвоночник при родах. Так, до 90% всех повреждений, особенно шейного отдела, происходит именно во время родов. Работая с акушерами, гинекологами, мы неоднократно наблюдали картину, которая при родовспоможении называется «поворот головы на ручку». Просто так удобно принимать роды. При появлении головки ребенка из родовых каналов, для облегчения прохождения по ним, акушеры поворачивают головку ребенка влево или вправо. Именно в этот момент и происходит в полном смысле этого слова сворачивание головы, так называемые ротационные подвывихи в области шеи, особенно в области головы и 1-го шейного позвонка. В последующем в области шеи обнаруживается сглаженность лордоза (естественного изгиба шеи), снижение тонуса мышц шеи верхнего плечевого пояса, снижение кровоснабжения позвоночной артерии из-за ее перегиба, сжатия и нарушение кровоснабжения половины головного мозга. Из-за этого даже иногда наблюдаются судорожные состояния, так называемый эписиндром, снижение слуха, зрения. Часто детям ставят диагноз «вегетососудистая дистония», как правило, связанная с понижением кровяного давления, «мигрень», а все дело в изменении положения шейных позвонков. Организм пытается сам компенсировать это состояние тем, что мозг в любом случае получает кровь за счет круговой артерии, ибо позвоночная артерия связана с ветвями сонной артерии, что в какой-то мере ослабляет головные боли, но причина-то лежит в позвонках, на что врачи, как правило, не обращают внимания.

Кстати, немало проблем возникает у взрослых людей из-за того, что в процессе рождения им была нанесена травма. В настоящее время роды протекают не столь физиологично, как раньше, все перешло в «цивилизованную» форму: например роды, как правило, происходят в горизонтальном положении, что требует от женщины значительно больших мышечных, эмоциональных и психических усилий, чем роды в полуприседе, как это делали наши бабушки в деревнях. Достаточно даже незначительной компрессии акушера на головку ребенка, чтобы свернуть какой-либо позвонок (чаще 1—2-й шейные), что скажется впоследствии. Наличие таких подвывихов сказывается на повышении внутричерепного давления, а к 2 годам мозг человека во многом уже сформирован с определенными изъянами, что влияет на всю последующую жизнь. А ведь достаточно было исправить возникший подвывих сразу же после родов — и можно было бы избежать многих проблем со здоровьем в будущем.

Как я уже говорил раньше, от положения 1-го шейного позвонка, атланта, во

многим зависит наше здоровье. Этот позвонок должен достаточно прочно фиксироваться с помощью анатомических особенностей и позвонка, и черепа, с определенной степенью свободы с помощью атлантозатылочного сустава. Несмотря на то что голова может вращаться влево и вправо до 180° и даже больше, правильное положение к черепу в норме не влияет на функционирование нервных структур, проходящих через это отверстие. Так вот, при даже незначительном смещении атланта, когда он выходит из зацепления, что бывает, как доказывает **Клаус Цумкеер**, практически у всех людей при черепно-мозговых травмах, происходит уменьшение черепного отверстия, что приводит к увеличению давления на все нервные структуры, сосуды. Большинство исследователей считают, что все изменения в этом шейном отделе позвоночника связаны с пролиферацией, разрастанием окружающих тканей, но если использовать метод сцинтиграфии¹, то можно четко увидеть, что дело не в пролиферации, а в смещении атланта по отношению к черепу, устранив которое можно избавить больного от многих страданий. Длительное давление на спинной мозг, который начинается как раз здесь, у верхнего края атланта, искажающее нервные импульсы, идущие от мозга, нарушение свободного движения спинномозговой жидкости, сдавливание сосудов рано или поздно приводят к тяжелым последствиям. Еще необходимо учитывать то, что в шейных позвонках, в боковых петлях (отверстиях) слева и справа, проходит позвоночная артерия, снабжающая кровью основание мозга, мозжечок — центр равновесия — и центры вегетативной нервной системы, регулирующей все процессы жизнедеятельности организма. Даже незначительное пережатие позвоночной артерии, да еще в сочетании со смещением шейных позвонков и атланта, тоже, как правило, приводит к синдрому вегетативно-сосудистой недостаточности — «любимому» диагнозу врачей, в том числе невропатологов, не понимающих причины его возникновения и считающих это неизлечимым заболеванием.

Элементарное незнание законов физиологии, анатомических особенностей человека привело к тому, что узкая специализация врачей привела к созданию целой сети учреждений, специалисты которых не могут понять, почему их «методы» лечения не дают должного эффекта, и они дают заключение о неизлечимости болезней, будь то диабет, гипертония, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона и т. п. Возвращаясь к 1-му шейному позвонку, атланту, отмечу, что его смещение связано даже с моментом рождения, когда акушеры «помогают» появлению ребенка на свет, фактически сворачивая ему голову, или, иначе, смещают атлант по отношению к черепу. Различного рода травмы, значительная работа мышц шеи, которые должны постоянно удерживать голову в определенном положении, из-за чего они испытывают напряжение, приводят к спастическому состоянию, а это уже нарушение кровоснабжения прилегающих тканей, в том числе суставов, в которых сосуды с возрастом запустевают. Так вот, даже напряжение коротких затылочных мышц, которое наблюдается практически у всех пациентов, определяемое болезненностью при надавливании, также способствует смещению атланта. Только проводимый массаж в области шеи, особенно верхней ее части, позволяет атланту самому вернуться в свое естественное положение. Как утверждает К. Цумкеер, если атлант поставить на место, то все остальные позвонки также станут на место. 1-й шейный позвонок играет немаловажную роль в состоянии позвоночного столба, а также в жизнеобеспечении любых процессов в организме, будь то нарушения органического характера или нарушения нервнопсихического состояния. В своей практике К. Цумкеер использует прибор Рене-К. Шюмперли, который с помощью вибрационного массажа корректирует состояние шейных мышц. Я в своей

¹ Сцинтиграфия — исследование состояния тканей и органов при помощи радиоизотопов. Безвредные радиоизотопы вводятся в организм внутривенно, через рот или ингаляционно. — *Прим. ред.*

практике использую метод, предложенный профессором **А. Т. Огуловым**: надавливая на болезненные точки спазмированных мышц, что бывает всегда, довожу до болезненности и удерживаю в таком положении 2-3 минуты, слегка даже массируя, и боль за это время проходит. Массаж проводится до тех пор, пока при надавливании с любой силой на любую точку тела, будь то шея, зона вдоль позвоночника, области живота, больной не будет испытывать никакой боли: после снятия спазма с мышц, что является началом любого заболевания, происходит восстановление кровоснабжения, а использование рекомендаций, данных в книге, вообще будет способствовать избавлению от многих заболеваний.

При смещении атланта на черепе его отростки должны находиться, соответственно, на высоте сосцевидных отростков (они прощупываются под ушами). Эти отростки должны быть расположены строго по горизонтали, и при этом мышцы должны быть не спазмированными, а эластичными, как лепешки. Конечно, массаж, проводимый самим пациентом или его родственниками, должен осуществляться постоянно, ибо это не сиюминутный процесс, а требующий постоянного внимания, так же как и посильный тренинг всего тела, независимо от возраста.

Еще у меня настоятельная просьба к пациентам: никогда не прибегайте к помощи «специалистов» от мануальной терапии, работающих под Касьяна, когда они на фоне спазмированных шейных мышц могут действительно свернуть вам голову и когда уже вызов «скорой помощи» будет бессмысленным. На шее можно манипулировать только тогда, когда пациент лежит горизонтально, и после хорошего массажа мышц, легкими движениями поворачивая голову влево-вправо с потягиванием на себя, можно способствовать тому, что атлант станет на место. Особенно эту методику хорошо использовать у детей, у которых очень быстро проходят все явления, связанные с расстройством нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Во время родов при тазовом предлежании возможны вывихи бедра, для которых типична сглаженность ягодичных складок в результате повреждения спинного мозга и, соответственно, нервных окончаний, возможен вялый парез ноги: нога как будто приставлена к ягодице, а ягодичная складка очень углублена. За счет искривления костей таза наблюдается укорочение ноги, косолапость, энурез. И это все случается при родах. Получается, что вместе с радостью появления наследника вы получаете инвалида, которого впоследствии будут изучать, выяснять причины его болезни и даже на этом защищать диссертации. Вот почему родители в первое время должны внимательно наблюдать за ребенком: он вяло сосет грудь (снижение тонуса мышц), беспокоен, плачет, возбужден (повышен тонус), все время поворачивает голову в одну сторону. Подрастая, ребенок не может сидеть ровно на стуле, все время сползает с него. Родовая травма также может приводить к нарушениям работы желудочно-кишечного тракта (частые срыгивания). Когда ребенок начинает держать головку (2 месяца), проследите, не свешивает ли он ее в одну сторону, к 6 месяцам, когда сидит, — не заваливается ли в одну сторону. К году, когда ребенок начинает ходить, не подворачиваются ли стопы внутрь, наружу, одна стопа или обе просто шлепают, одна лопатка выше другой. Во время сна головка занимает одно и то же положение в одну сторону, ребенок чрезмерно сонлив, и многое другое. Это все зависит от состояния позвоночного столба, с которым произошли изменения во время родов.

К сожалению, в нашей стране на эти «мелочи» мало кто обращает внимание, что в последующем приводит к патологии. Что уже говорить о будущих наших потомках, когда на фоне реформирования медицины такая специальность, как педиатр, вообще будет исключена из штатного расписания и ребенок со всеми особенностями детского организма будет приравнен к взрослым. А вот, например, в США при вспоможении в родах работают вместе с акушерами хироманты, которые при рождении

корректируют положение позвонков, считая справедливым при этом, что человек в дальнейшем будет здоров.

Немаловажно и то, что ребенок рождается в присутствии, — папы, который сам перерезает пуповину, и что ребенок сразу прикладывается к груди матери. Для приема основы его будущего здоровья — молозива. Это способствует запуску иммунной системы (своего рода вакцинация) и улучшению выделения молока у матери: ребенок при этом больше получает гормонов, контролирующих рост и созревание мозга, благотворно влияющих на духовное и физическое развитие. В противном случае ребенок фактически обрекается на различные болезни в дальнейшем, не говоря о том, что искусственное кормление должно быть только вынужденной мерой. Ребенка надо кормить грудью до 1,5-2 лет, что должно быть обеспечено социальным законодательством, ибо тесное общение матери с ребенком, разговор с ним, когда для матери нет большего чувства блаженства, — это залог и здоровья ребенка, и его нравственного и психического состояния, а также защита от инфекционных и других болезней. Женское молоко само по себе оказывает бактерицидное действие, вот почему им надо смазывать трещины сосков, царапины, добавлять молоко в ванночку при купании ребенка, что сказывается на его здоровье.

Не следует исключать тот факт, что ребенок родился в чужую пока для него среду и единственным звеном, связывающим его с внешним миром, является энергоинформационное поле матери (биополе). Вот почему сразу же после родов мать

должна знать основы ухода за позвоночником младенца: поглаживание, разглаживание, вытяжение. Так как из-за слабости связочного и мышечного аппарата младенец не может сидеть, стоять, в отличие от детенышей животных, он еще долгое время должен лежать спеленатым, а в голом виде «сучить» ножками, ручками, укрепляя мышцы и связки, начать ползать. Родители же ни в коем случае не должны преждевременно сажать ребенка и ставить его на ножки: он это должен сделать сам, в противном случае неизбежны нарушения в структурах позвоночника, что приведет к различной патологии.

Жизнь ребенка после родов — это тяжелое испытание, ведь месяцев он находился в водной среде, как в невесомости, а здесь на него сразу навалилась земная тяжесть. Вот почему он должен большую часть времени лежать, а пребывание в воде — это воспоминание о прежней жизни, и более быстрое укрепление тонуса мускулатуры, и закрепление акта плавания. Пеленание же — это коррекция оси позвоночного столба и нижних конечностей. Только следует обратить внимание на следующее обстоятельство. Вероятно, вы замечали, что некоторые люди, особенно женщины, ходят, заплетая ногу за ногу, не могут быстро ходить, бегать, а в районе промежности, в верхней части бедер, всегда потливость, мацерации, что приводит не только к физическому, но и эстетическому дискомфорту. Это значит, что в детстве родители не обратили внимания на то, что у ребенка между бедрами сверху должен быть просвет. Вот почему при пеленании, помимо памперсов, между бедрами сверху надо вставлять вначале мягкую, а затем более жесткую прокладку и добиться, чтобы, когда ребенок будет стоять, верхние внутренние части бедер не соприкасались. Также вы можете исправить X- или O-образные искривления ног с помощью таких прокладок.

Вам, вероятно, знакома картина, когда мама (папа, бабушка...) гуляет с ребенком, держа его за руку, которая из-за разницы в росте сильно поднята. Длительное нахождение в таком состоянии руки ребенка чревато последствиями: сколиозом, подвывихом плеча, усталостью ребенка из-за ограничений движения. А ведь кто мешает гулять с ребенком вот так. Из ремня сшить пояс, одеваемый под мышки, а слева и справа пришить ремешки длиной в 1-2 м, за которые поддерживают ребенка. Получается своего рода игра: ребенок, как лошадка, везет (ведет) того, кто сзади, но

руки у него свободны, он ими делает все, что хочет. Такие прогулки оставляют неизгладимый след у ребенка, даже после того как он подрастает.

Дальше — больше. В детском саду, которых на государственном уровне становится все меньше, физическому воспитанию детей практически не уделяется никакого внимания, кроме прогулок: нет достаточного количества бассейнов для того, чтобы научить детей плавать раньше, чем ходить, игровых комнат по интересам, большая скученность детей, недостаточная подготовка воспитателей и многое другое.

А что делается в школах? Дети младших классов сидят на уроках по 40-45 минут, а детский организм такую статическую нагрузку не может выдержать больше 10-15 минут. Вот почему умные педагоги через каждые 15-20 минут позволяют детям какую-нибудь разрядку (встать, помахать руками — полететь, как птичка, даже если очень хочешь, то походить, не говоря о том, что отпускают на уроке в туалет). Конструкция парты сделана таким образом, что у детей из-за горизонтального расположения панели стола быстро возникают нарушения с глазами, позвоночником, поэтому желательно половину урока проводить сидя за партой, а половину стоя. Во время перемен нет возможности снять физическое напряжение: нет своих спортивных площадок на улице, только беготня по пыльным коридорам, что вдобавок развивает аллергию. Ученики старших классов, среди которых много акселератов, сидят за такими партами согнувшись, со всеми вытекающими отсюда последствиями. На переменах время проводят в туалетах, где приобщаются к курению, наркотикам, ко всем злостным делам: организуют Своеобразные группы, когда большинство ребят попадает в рабскую зависимость от более сильных, наглых.

Немаловажным является и то, что дети, особенно младших классов, таскают портфели с грузом для них непосильным, что для неокрепшего мышечного каркаса является недопустимым. Ведь кто-то на государственном уровне разрабатывает рекомендации, для того чтобы с малых лет превращать детей в инвалидов, вместо того чтобы носить ранцы, хорошо формирующие осанку, развивающие мышцы, устраняющие изменения в позвоночнике. В результате чего ребенок надолго, если не до конца своей жизни, становится инвалидом, как с эстетической, так и социальной точки зрения. Когда уже развилась тяжелая патология позвоночника, здесь не обойтись без специалиста-вертебролога. Все сказанное и многое другое приводит к тому, что у детей с возрастом все больше происходит изменений в позвоночнике, на который никто не обращает внимания, а наоборот, к примеру, при обнаружении того же сколиоза освобождают от физкультуры, тем самым превращая ребенка в инвалида.

В настоящее время больше 80% детей имеют изменения в позвоночнике: сколиозы, кифозы, лордозы — и по окончании школы детей практически здоровых нет. Наиболее частые отклонения в состоянии здоровья у детей — это нарушение зрения, изменения в позвоночнике, беспричинная головная боль, обмороки, плоскостопие (из-за ходьбы в кроссовках, в которых нет супинаторов), вегетативно-сосудистые расстройства, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта и многое другое.

Ханжеское отношение к культуре тела прослеживается на всех уровнях, начиная, конечно, с безграмотности родителей. В своей врачебной практике мы сталкивались в большинстве случаев с таким фактом: родители запрещали детям ходить в туалет в школе из-за антисанитарного состояния и справлять нужду только дома. Как правило, это приводит к нарушению работы всего желудочно-кишечного тракта (запоры), расстройству вегетативно-сосудистой системы, отвечающей за общее состояние организма. Представьте себе ребенка с переполненным мочевым пузырем или позывом на испражнение, где уж тут до знаний, когда у человека почти обморочное состояние. А вот, например, в Германии детям беспрепятственно разрешается выходить на уроке в туалет, люди не стесняются даже выпускать газы (взрослые это делают по-тихому), так

как там считают, что физиологично — то не постыдно, конечно, при соблюдении определенных правил приличия, которым обучают с детства.

Интересные сведения приводит детский эндокринолог профессор **Петеркова Валентина Александровна**. Она утверждает, что рост ребенка во многом зависит от характера питания. Если ребенок недоедает на первом году жизни, особенно при искусственном вскармливании, это приводит к различным заболеваниям желудочно-кишечного тракта, аллергии, при которых пища не усваивается, что сказывается на росте. Так, в России повсеместно недостает йода (что можно восполнить йодированной солью), его недостаток скажется на росте. При этом снижается функция щитовидной железы, а это обязательно скажется на росте. Интересен факт, что после наступления менструации у девушек через 2 года они перестают расти. В организме у девушек начинают вырабатываться женские гормоны (эстрогены), которые блокируют зоны роста. Если внимательно следить за ростом девочки, то ей обязательно надо принимать гормон роста, который в этом возрасте абсолютно не вреден. Гормон роста — это витамин А, который содержится во всех продуктах «красного» цвета: моркови (морковь усваивается при употреблении с жиром, например, сметаной, растительным маслом), свекле, красных яблоках, помидорах, грейпфрутах, а также в твороге, мясе, больше всего в печени трески, жирной рыбе, рыбьем жире. Очень полезна для роста ребенка икра, особенно черная, которая помимо всего прочего содержит много витамина В. Кстати, гормон роста, оказывающий сильное стимулирующее действие, может использоваться при лечении остеопороза, при резком истощении, переломах, сердечнососудистых расстройствах, при снижении иммунитета, а также для замедления возрастных процессов, только здесь обязательно нужна консультация врача-эндокринолога.

БИОКАЛЬЦИЙ — ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК

Основной компонент костей и всех мембран клеток — **кальций** (около 90%), здесь же находится его депо для нужд всего тела. Если в рационе питания мало органического кальция, содержащегося больше всего в натуральных растительных продуктах, то страдают не только кости, но и другие составляющие тела. Все дело в том, что в организме неорганического кальция много, но он не усваивается и способствует зашлакованности организма. Вот для чего нужны органический кальций и другие элементы.

Наиболее характерными признаками недостатка кальция в организме являются:

- повышенная нервная возбудимость;
- плохая передача сигналов по нервным проводкам;
- манера грызть ногти, их ломкость;
- частые подергивания различными частями тела;
- плохое состояние зубов;
- неврозы;
- мышечные судороги, спазмы, напоминающие эпилепсию.

Слово «кальций» произошло от латинского слова «кальке» — «известь», «мягкий камень». В чистом виде его в природе нет, так как два его валентных электрона непрочны 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 км² 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 минут опухоль уменьшалась в 3-4 раза, а после операции на рану накладывали тампон с каустиком (кальцием). После такого лечения у больных не отмечалось ни рецидивов, ни метастазов, и это было почти 100 лет тому назад. Сегодня же 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 я встретил информацию (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 органического — биологический кальций, производимый растительным миром, который и является основой живого мира, что и составляет единство в Природе. К сожалению, в аптеках продают в основном только неорганический кальций, от которого мало проку, который как раз укорачивает жизнь.

Органический кальций — это улучшение обменных процессов, работы печени, почек, желудочно-кишечного тракта, гибкость суставов, позвоночника, мембран клеток.

Врачи, к сожалению, даже не знают, что кальций и биокальций отличаются друг от друга, как небо и земля. Известно, что биокальций переходит в кальций, который для организма, кроме вреда, ничего не дает. Не говоря уже об угнетении электронных процессов, на которых держится жизнь. А электроны работают, если их кто-то возбуждает, как электрогенератор дает энергию всем механизмам. Вот таким электронным генератором и является биокальций, у которого связь электронов с ядром достаточно свободна, и его атом является донором электронов там, где нарушен баланс. При дефиците биокальция в организме создаются условия для бесконтрольного деления больных (в том числе раковых) клеток, что сейчас можно с успехом решить с помощью предлагаемых нами методов. Именно от биокальция зависит контроль за нормально протекающими био- и энергетическими процессами, осуществляемый через кровь, которая сама из-за нехватки этой энергии начинает страдать. Если человек обуздал электронику, то биоэлектронику, источником которой в организме является кровь, пока не знает.

Кровь — это та же электростанция, но био, которая живет биопроцессами в организме, тратя свою энергию на работу этих процессов, а часть, отдавая в «сеть» в виде психической энергии, творящей все на земле. Фактически это обеспечивается за счет биокальция, который как естественный элемент своими свободными электронами, как обмоткой возбуждения генератора, создает биополе, в котором формируются электронные токи, творящие жизнь и связывающие человека со Вселенной как

поставщиком энергии Творца. При приеме лекарства от боли (к примеру, пенталгина) фиксируется состояние всех систем организма на уровне данной боли и причине, которая допустила эту боль. При снятии 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 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, фундамент которой мы уже заложили как первооснову долголетия в соответствии с законами Природы. За основу здоровья мною и физиком **И.И. Кондратьевым** принято такое определение биокальция: это базовый элемент матрицы жизни на Земле, который вкупе с фосфором, магнием, хромом, йодом и другими составляющими основы костной ткани нормализует жидкостный конвейер организма, поддерживая его кислотно-щелочной баланс (рН) на физиологическом уровне, способствуя синтезу белков, углеводов, жиров, создавая энергию тонкого тела, которую кровь доставляет каждой клетке вместе с пищей и кислородом, по пути создавая перекись водорода, которая, в свою очередь, служит источником атомарного кислорода, уничтожающего любую патогенную микрофлору, тем самым формируя иммунный потенциал и биополевую структуру организма, обладающую, в том числе, и психической энергией. Таким же свойством обладают и созданные нами ультрафиолетовые облучатели жидкостных сред организма человека и животных, работающие на физиологической длине ультрафиолетового 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 лишённые 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: мочева, уксусная, муравьиная, молочная и т. п. Конечно, кислоты, так же как витамины и минеральные вещества, необходимы организму, но их избыток, особенно названных, образующихся в результате распада белков и жиров, приводит к тому, что клетки, ткани, сосуды начинают разъедаться. Этому способствуют мясные продукты, жареное, жирное, молоко, стрессы, малоподвижный образ жизни, когда органический кальций переходит в неорганический. Такие «популярные» болезни, как артриты, артрозы, атеросклерозы, — это болезни закисленного организма, в котором чаще возникают онкологические процессы. Так вот кальций способствует устранению избытка кислоты и тем самым избавляет организм от болезней.

В норме кислотно-щелочное равновесие (КЩР) должно составлять $7,4 \pm 0,35$. 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. Мой единомышленник по здоровому образу жизни **Н. И. Осипов** в свои 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 конъюнктивы бледная, белесая — организм закислен, темно-розовая или темно-красная — повышено содержание щелочи, ярко-розовая — организм здоров. Или такой способ: если левая ноздря дышит легче — кислая реакция, если правая — щелочная, если обе ноздри дышат одинаково — кислотно-щелочное равновесие в норме.

Еще раз напомним: сильно ощелачивающие овощи — капуста, морковь, свекла, репа, редька, редис, салаты, дыня, арбуз; из фруктов: сладкий виноград, яблоки сладких сортов, абрикосы, груши, хурма.

Беда в том, что практически все продукты мы употребляем не в свежем, а в вареном и жареном виде, а биокальций есть только **в свежих или сушеных продуктах: растениях, овощах, фруктах, грибах**, из которых легко усваивается.

Итак, как же восполнить недостаток биокальция в организме? Предлагаю вам способы коррекции недостающего кальция в организме из арсенала народной медицины и моего оригинального решения — использования естественного биологического кальция из костей животных.

К сожалению, в настоящее время практически нет никакого средства лечения заболеваний, связанных с костно-суставной системой, кроме противовоспалительных и обезболивающих средств. Вот почему в настоящее время эти заболевания, наряду с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и онкологическими заболеваниями, стали занимать значительное место. Что такое заболевание суставов? Это закисление среды, в которой мочекислые образования вызывают дегенеративные изменения, разрушающие сустав.

Самым доступным способом получения органического кальция является **яичная скорлупа**. Биокальций из яичной скорлупы нормализует в суставах кислотно-щелочное равновесие, создавая щелочную среду, которая и избавляет больного от длительных страданий. Вообще прием яичной скорлупы поможет всему организму справиться с хворями.

При заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем, при нарушении обменных процессов (артрозы, артриты и т. п., проблемы с волосами) надо пить воду, настоянную на яичной скорлупе.

Яичная скорлупа, освобожденная от внутренней пленки и чуть прокаленная от сырых или от сваренных вкрутую яиц, делает настоянную на ней воду не только кристально чистой, но и насыщает ее ионами кальция. При этом сорбируются соли тяжелых металлов, дезактивируется хлор, уничтожаются вредные микроорганизмы, превращая воду в щелочную, в которой кислород усваивается гораздо лучше.

На 3 л воды достаточно скорлупы от 2-3 куриных или 8 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.**

Кстати, такие препараты кальция, как кальцид, морской кальций (представляют, как вас обманывают), делают из яичной скорлупы, их нельзя употреблять с мясом, животными жирами, молоком, изделиями из муки, сахаром, фасолью, соей, шоколадом, какао. В общем, более изуверской диеты, при которой можно безопасно и с пользой для здоровья принимать эти «укрепляющие» здоровье препараты, придумать было нельзя, а вы еще за такие препараты платите немалые деньги.

Остеопороз — одно из серьезных заболеваний, которое развивается исподволь, но последствия которого серьезны, в частности переломы, наблюдаемые особенно у женщин в пожилом возрасте. Это связано как с гормональной перестройкой, так и с характером питания. Каркас костной системы состоит из 99% кальция и 87% фосфора, нарушение баланса которых мы постоянно провоцируем: много мучного, хлеб с мясом,

еда из «Макдоналдсов», 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, пленку проткнуть и выбросить, добавить *мёд* (1 часть мёда, частей полученной яично-лимонной субстанции). Принимать по 1 ст. ложке натошак, пока не закончится.

Много хлопот приносит, особенно у детей, *диатез аллергического происхождения*. Возьмите на заметку старинный рецепт. Свежее *яйцо* отварить вкрутую, снять скорлупу, тщательно удалить выстилающую ее пленку. Скорлупу подсушить в течение 2-3 часов (не на жару и не под прямыми солнечными лучами). В фарфоровой ступке измельчить скорлупу в пудру (но не в мелкий порошок).

Ребенку от 6 месяцев до 1 года дают пудру на кончике ножа, от 1 до 3 лет в 2 раза больше, в 5-7 лет уже половину измельченной скорлупы. Перед тем как давать ребенку, в порошок надо выдавить несколько капель *лимонного сока* и 1 капсулу *рыбьего жира*, при этом химические реакции переводят вещества, содержащиеся в скорлупе, в частности кальций, в хорошо усвояемые организмом формы. Это делают ежедневно от одного до нескольких месяцев.

Метод абсолютно безвреден. Результат скажется в том, что впоследствии не будет никакой реакции на те продукты, которые вызывали диатез.

Заболевания суставов, позвоночника в большинстве случаев сопровождаются старостью *болями и ограничением подвижности*. Каких только средств не предлагается для избавления от этого недуга, обезболивающих, противовоспалительных и др., дорогостоящих, как, например, рекламируемая инолтра, одна упаковка которой стоит до 2 тыс. рублей. Профессор *А. Газнев* выяснил, что основу препарата инолтра составляет гидролизат хрящей, ибо именно в хрящах много азотсодержащих сахаров, нормализующих процессы в суставах, костях, будь то переломы или такие 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 навар, или студня. Это старинное русское блюдо потом стало называться холодцом, студнем. Применяют любые кости скелета оленя, коровы, лошади, свиньи, курицы, предпочитая кости грудины, ребра, хвост. Кости должны быть свежими, используют замороженные, но не вымороженные. Рыбу очищают только от внутренностей и жабр, чешую не снимают. Раньше такие кости варили в печи, оставляя там их не менее 5-7 часов, до полной разварки. Сейчас можно варить и на электроплите с терморегулятором, чтобы температура была в емкости больше 100 °С, до 120-130 °С. Еще лучше это делается в скороварке, где температура достаточно высока и большое давление. Способ приготовления такого холодца следующий (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 литрами воды и, ничего туда не добавляя, ставят на огонь, как я сказал, не менее чем на 5 часов. (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.

В последние лет десять 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, Si, I и др., у которых нет противопоказаний. Использовать их можно вместе или отдельно **при любом недомогании, неясном диагнозе**, в том числе для **предупреждения развития болезни**. Первичный механизм их прост, как «живая» вода, ультрафиолетовое облучения, перекись водорода, биокальций, они поддерживают кислотно-щелочной баланс (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.

•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.

В качестве наружного средства при различного рода болях (**миозиты, радикулиты и боли в суставах**) берется 1-2 ч. ложки **порошка**, 5-10 капель **сока лимона**, 5-10 капель **3%-ной перекиси водорода**, еще лучше туда добавить 5-10 капель **10%-ного раствора медного купороса**, перемешать и сделать аппликацию диаметром до 10 см на позвоночник между поясницей и копчиком на 1-2 часа (или перед сном на ночь). Такой состав фактически становится стерильным из-за перекиси водорода, поэтому его можно использовать **при открытых переломах** или **на места закрытых переломов**. Практика показала, что процесс регенерации костной ткани при этом происходит в 2-3 раза быстрее.

Костный порошок может использоваться для лечения трофических язв. Взять немного **костной стружки**, добавить чуть-чуть **3% -ной перекиси водорода** и прикладывать к язвам.

Сейчас разрабатывается технология приготовления порошка как биодобавки наподобие пакетиков с чаем. Пока этот порошок дойдет до вас, приготовить порошок можно следующим способом. Возьмите на рынке кость коровы, очистите ее, сняв сухожилия и надкостницу. 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 организма биокальцием, без которого жить, оказывается, нельзя.

Из отзывов

Я, Сапрыкина Т. М., страдаю много лет от болей в позвоночнике, почему даже дали инвалидность. Замучил остеохондроз, особенно в шейном отделе. Нормально уже ходить не могла, а тут еще перелом ноги. То, что все суставы были опухшие и ночью от боли выла, я уже не говорю. Что только мне не делали и в стационаре, и в поликлинике... Мне говорили, что сделать больше того, что делают, уже не могут. Случайно узнала от знакомой о центре профессора Неумывакина, добилась на прием к нему. Посмотрев мои снимки, пощупав своими теплыми пальцами позвоночник, шею, сказал: «Починим». Вначале я не поняла, кого будут чинить, но когда увидела в его

руках молоток и какие-то деревяшки, подумала: «Вот русский мастеровой». После первого сеанса у меня была снята всякая боль в позвоночнике, и она не отдавала в ноги. Но главное, боль ушла из шеи, и она стала вертеться, как раньше. Никакими словами нельзя выразить благодарность, что за какие-то мгновения золотыми руками Великого Доктора мне сняли многолетние мучения. Как мне после этого относиться к официальной медицине, которая не лечит, а только калечит нас, а потом просто отказывается нас лечить, говоря «а что Вы хотите в Ваши годы?» А вот в центре у Доктора Неумывакина из стариков делают молодых, правда, что это во многом зависит от нас самих, но главное: надо ведь знать, что нам делать, чему никто, ни в одной больнице, поликлинике не учит. Низкий поклон Вам и всему Вашему коллективу за Вашу доброту и любовь к людям.

Москва

Последние 15 лет, а мне уже 72 года, из-за постоянных болей в позвоночнике ничего не могла делать, немели руки, болела голова, и жизнь уже стала не мила. Сколько перепила лекарств, и все без толку. Врачи говорили, что ничем больше помочь не могут, ведь я уже старый человек. Прочла в «ЗОЖе» о центре профессора Неумывакина, записалась к нему на прием. Пока он поговорил со мною минут 10, у меня куда-то стали уходить боли, а уже когда он начал стучать по моим позвонкам, я подумала: «Все, меня он прикончит», такие были боли, о чем Иван Павлович сказал, что через минут 5 Вы забудете, что это такое. Действительно через некоторое время наступило такое облегчение, пробил пот, расслабление и страшно захотелось спать, настолько я устала от этих болей. Иван Павлович что-то помял, на расстоянии подержал руку, а меня, как током, теплом начало пробивать через спину в сердце, печень, в пояснице до пупка и даже захотелось пойти в туалет. Думаю, как не замочить простыню. Но ничего, встала, а доктор что-то еще сделал с шеей, дал в зубы ситечко и сказал: «Держите крепко зубами» — и несколько раз ударил по нему. Я отдышалась, откинулась на спинку стула, и такое блаженство охватило меня, что хотела кричать от радости, голова-то стала ясной, и никаких болей. По позвоночнику пошло такое тепло, какого я никогда не чувствовала, и боли куда-то ушли.

В Центре прошла все процедуры, и, как сказал Иван Павлович: «Мы провели вам евроремонт, и храм Вашего тела стал чистым, как в обновленной квартире, только теперь Вы сами в ней поддерживайте порядок, а о старости надо забыть». Пью воду чуть подсоленную до 2 литров, а вместе с супом и соками даже до 4 литров. Отеков нет, как будто налилась какой-то силой, да и энергии прибавилось. Спасибо, что у нас есть такие люди, которые с добрым сердцем подходят к нам, обездоленным и уже никакой медицине не нужным. Я бесконечно благодарна за помощь, которую мне оказали здесь, всем, кто здесь работает, милым, сердечным людям.

Рощина Л., Ногинск

В течение двух недель страдал сильными болями между ребер с правой стороны. Обратился к специалистам ведомственной поликлиники, и после рентгено снимков хирург дал заключение, что мои боли — следствие остеохондроза, и посоветовал растираться фастум-гелем. Неделью аккуратно делал все, как велел врач, результата никакого. Обратился к терапевту, провели гастроскопию, УЗИ печени, желчного пузыря, ничего «криминального» не обнаружили. Видимо, судьбой было уготовлено встретиться с академиком Неумывакиным, с которым познакомился через его книги и очень проникся его идеями. Вспомнив о том, что профессор открыл свой Центр, направился к нему. Внимательно осмотрев глаза, он сказал мне все, чем болел и болеет мой организм. Все оказалось правильно, но я пришел с болями, с которыми уже не могу совладать, и никакие даже обезболивающие средства, снимающие боли на час-два, не

помогают. Шутя Иван Павлович сказал: «Это ведь Ваши проблемы, а для меня это семечки». «Ничего себе, семечки, подумал я и спросил, а что мне дальше делать?» «Да ничего не надо, ложитесь на кушетку, и эту боль оставите на ней».

Он взял деревянную плашку, молоток и начал стучать по моим позвонкам, поработал пальцами вдоль позвоночника, зачем-то поковырялся в области копчика. Отметил, что у меня одна нога чуть короче другой: «Видите, когда Вы лежите, чуть согнув ноги в коленях, одно выше другого. Я сейчас их сделаю одинаковыми». Постучал молоточком в паховой области, и колени стали ровными. Чудеса, да и только. Это было в пятницу. Когда уходил из Центра, боли в правом боку куда-то ушли глубже, а в субботу начал вспоминать, чего-то мне не хватает: а болей-то нет, не появились они и в последующие дни.

Прошло уже много дней, и хотя я имею возможность обращаться к любым именитым врачам официальной медицины, я знаю, куда обращаться, если возникнет проблема со здоровьем. Спасибо Великому Врачу и Человеку, академику Неумывакину И. П. и с добрыми пожеланиями ко всем его сотрудникам.

А. Чайников, Москва

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Те, кто внимательно следил за моими книгами с 1988 г., могли заметить, что изначально я описывал природу и механизм заболеваний без особой детализации, так как сам тогда еще многого не понимал (книги «Здоровье в ваших руках»).

С каждым последующим годом, углубляясь в изучение процессов, происходящих в организме, я проверял на практике различные способы и методы, дополнял и уточнял их, выяснял, что же на самом деле происходит с человеком при заболеваниях, где кроются их причины, как от них избавиться и, что не менее важно, как предупредить их возникновение (чем официальная медицина вообще не занимается). Вот почему теперь в каждую следующую свою книгу я посчитал необходимым включать раздел, в котором я рассказываю о том, что должен знать человек как хозяин своего физического тела и души, чтобы прожить свою жизнь, не зная болезней. Если у вас есть несколько моих книг и вы видите в них этот раздел, не торопитесь думать, что это сделано для увеличения объема книг. Я действительно считаю важным лишний раз напомнить своим читателям о том, откуда берутся болезни, а более всего — о том, что вы сами отвечаете за свое здоровье и не должны в этом вопросе ни рассчитывать, ни полагаться на кого-либо. Ваша жизнь находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании, и потому начинайте действовать уже сегодня, прямо сейчас — в этом разделе вы найдете важнейшие рекомендации по перестройке своей жизни на здоровый лад.

В 1913 г. в предисловии к третьему изданию своей книги «Этюды оптимизма» известный русский физиолог **Илья Ильич Мечников** писал: «Не указывает ли факт, что за короткое время [первое издание книги вышло в свет в 1907 г. — *Прим. авт.*] понадобилось новое издание моих «Этюдов о природе человека» и этих «Этюдов оптимизма», на то, что среди читающей публики в России усилилась потребность в чтении сочинений общего содержания, основанных на началах положительного знания?»

О каком же «положительном знании» говорит Мечников?

В названных своих работах ученый, главным образом, хотел осветить вопрос о возможности отодвинуть границу наступления старости как периода какой-либо неполноценности — физической, эмоциональной или интеллектуальной. Большое внимание в связи с этим Мечников уделял устройству и работе желудочно-кишечного тракта человека, в частности — толстому кишечнику. Сегодня уже многие знают, почему это важно. Ведь именно в толстом кишечнике обитает та микрофлора, которая

или помогает нам жить, или практически убивает нас, наводняя организм токсинами.

Изучив вопрос, Мечников приводит данные о том, как предлагают бороться с патогенной микрофлорой ученые его времени. Некоторые из этих данных любопытны сегодня еще и тем, что красноречиво подтверждают поговорку — «все новое — это хорошо забытое старое». Например: «В новейшее время, под влиянием **Х. Флетчера** стали особенно настаивать на необходимости есть необыкновенно медленно, с целью использования пищевых веществ и противодействия гниению в кишках. Несомненно, что привычка есть слишком быстро содействует размножению микробов вокруг кусков недостаточно разжеванной пищи. Но вредно и чересчур медленное и продолжительное пережевывание и проглатывание ее после долгого пребывания во рту. Слишком полное использование пищи производит бездеятельность кишок, которая иногда может оказаться вреднее недостаточного разжевывания. В Америке, родине теории Флетчера, уже описали, под именем «брадифагии», болезнь, развивающуюся вследствие слишком долгого жевания. Д-р **Эйнгорн**, известный специалист в Нью-Йорке по болезням кишечного канала, описал несколько случаев этой болезни, вылеченной более скорой едой. Сравнительная физиология, со своей стороны, свидетельствует против чересчур медленного жевания. Жвачные млекопитающие всего лучше исполняют программу Флетчера, а между тем кишечное гниение у них очень значительно, и к тому же они отличаются малою долговечностью. Напротив, птицы и пресмыкающиеся, обладающие несовершенными орудиями для измельчения пищи, живут гораздо дольше». (Кстати, замечу, что сам Флетчер после долгого жевания поперхнулся комком пищи и умер.) Не напоминает вам это некоторые современные теории по правильному употреблению пищи, как, впрочем, и возражения оппонентов подобных теорий?

Между прочим, лучшие апологеты программы Флетчера, жвачные животные, хоть те же коровы, которые имеют в результате длительного пережевывания пищи значительное кишечное гниение, выделяют в связи с этим до 500 л газов и более, в то время как человек — только 1-2 л. И к вопросу о продолжительности жизни, которая у коровы составляет 20-25 лет — что же, чем дольше жуешь, тем меньше живешь?

А вот вам один курьезный факт, как говорится, «в тему». Известно, что наши чиновники стремятся обложить налогом все то, что им на самом деле не принадлежит — землю, недра, воду и т. п., но и им, как оказалось, до некоторых других далеко. Так, недавно СМИ сообщили, что в Эстонии введен налог на каждую корову, которая своими значительными газовыделениями отравляет окружающую среду, что изменяет атмосферу Земли.

Но, возвращаясь к рассматриваемой проблеме, зададимся вопросом, каким же образом сам Мечников предлагает сдерживать развитие патогенной флоры кишечника? «Уже 15 лет, как я ввел в свой режим употребление кислого молока, которое готовилось сначала из кипяченого молока, засеянного молочнокислой закваской. Затем я изменил способ приготовления... [Под руководством ученого в его лаборатории была выделена молочнокислая бактерия, названная «болгарской палочкой», которая в ходе исследований была еще и видоизменена целесообразно поставленной задаче, а именно получать молочнокислый напиток, в наибольшей мере способствующий выработке полезных и угнетению вредных бактерий в кишечнике. — **Прим. авт.**]. Я доволен достигнутым результатом и думаю, что столь продолжительный опыт достаточен, чтобы подтвердить мое мнение.

Несколько друзей и знакомых, из которых некоторые страдали болезнями кишечного канала и почек, последовали моему примеру и достигли очень хороших результатов. Вследствие этого употребление чистых культур молочнокислых бактерий и главным образом болгарской палочки стало все более и более распространяться. Этому обстоятельству особенно содействовали некоторые случаи упорных кожных

болезней на кишечной почве (например, сильных и распространенных экзем) и хронических заболеваний кишок, в которых «бактериотерапия» молочнокислыми разводками оказала быструю и несомненную помощь. В настоящее время уже накопилась целая литература о благоприятном действии молочнокислых бактерий в болезнях кишечного канала и зависящих от них заболеваниях других органов...» Однако это не все. «...Лица, желающие сохранить сколь возможно долее умственные силы и совершить по возможности полный цикл жизни, должны вести умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены...», — подытоживает ученый.

Вот история из области курьезов, связанных с именем Мечникова. Как известно, к началу XX века проблема, связанная с омоложением, стала чем-то вроде эпидемии, как и сейчас. Основатель русской геронтологии, Мечников выдвинул свою идею о том, что старость — результат самоотравления токсинами, скапливающимися в толстом кишечнике. По его мнению, толстый кишечник был своего рода атавизмом и его лучше всего удалять. В связи с этим человек станет испражняться чаще, легко и дольше сохранит молодость и здоровье. Впрочем, ни сам Мечников, ни кто-либо из его последователей такой операции так и не провел. Все ограничилось полезной и вкусной мечниковской простоквашей. Профессор же **Богомолец**, который в 1930-х гг. по поручению Сталина создал институт экспериментальной медицины, пытался обновлять клетки соединительной ткани при помощи модифицированных цитологических сывороток. Сталин, рассчитывая на собственное омоложение, внимательно следил за этими исследованиями и ждал результатов. Но Богомолец взял и умер в 70 лет. Говорят, когда Сталин узнал об этом, то сказал: «Надул, сволочь!»

В качестве резюме мер, необходимых для сохранения здоровья, улучшения качества жизни в немолодом возрасте, а также и продления срока жизни Мечников приводит правила, выработанные практикующим лондонским врачом **Вебером**, которые я хотя и упоминал уже в своих предыдущих книгах, но считаю нелишним повторить здесь. Эти правила, или советы, тем более интересны, что сам Вебер, следуя своей методике, обеспечил себе здоровую и счастливую старость, и даже в 85 лет продолжал активно заниматься врачебной практикой. Итак, правила эти таковы: «Следует сохранять органы в полной их силе, распознавать болезненные наклонности и бороться с ними, будут ли они наследственны или приобретены в течение жизни. Следует быть умеренным в употреблении пищи и питья точно так же, как и в других физических удовольствиях. Воздух должен быть чист в жилище и вне его. Нужны ежедневные физические упражнения независимо от погоды. Во многих случаях полезна гимнастика дыхания так же, как прогулки пешком и подъемы на гору. Следует вставать и ложиться рано. Сон не должен продолжаться более 6-7 часов. Нужно принимать ежедневно ванну или обтираться. Вода для этого может быть холодной или теплой, смотря по темпераменту. Иногда можно употреблять холодную и теплую воду поочередно. Правильный труд и умственные занятия необходимы. Следует воспитывать в себе жизнерадостность для спокойствия души и оптимистического воззрения на жизнь. С другой стороны, следует побеждать в себе страсти и нервное беспокойство. Нужна, наконец, сильная воля, которая заставила бы человека охранять свое здоровье и избегать спиртных напитков и других возбуждающих средств, так же как наркотических и анестезирующих веществ».

Теперь, надеюсь, вы понимаете, о каком именно положительном знании говорил наш выдающийся соотечественник? И знаете что, я думаю, наиболее важно? Все перечисленные, как и любые неназванные здесь, но известные всем правила указывают прежде всего на один важный момент, который я всегда стараюсь высветить для вашего понимания. Речь идет о сознательном отношении к своему здоровью и жизни в целом. Трудно соблюдать какие бы то ни было правила, не понимая, зачем это нужно. И никто

не станет искать советов, которые неизвестно в чем могут помочь. Поэтому принимаясь за любой, самый незначительный труд, человек либо ставит перед собой задачу, либо подразумевает ее как само собой разумеющееся. Именно поставленная задача не дает уклониться от выбранного курса или бросить дело посередине, как маяк кораблям, она указывает нам одновременно и на опасности, подстерегающие нас в пути, и на конечную точку, к которой мы стремимся. А для того чтобы сформулировать перед собой задачу, цель, нужно осознать свое положение — все сильные и слабые стороны его, все способы, которыми свои позиции можно укрепить. И здесь вовсе не нужно изобретать велосипед, о чем мы уже говорили не раз. **Здоровье нам дается от Природы — это уже хорошо. Нам остается только бережно, с вниманием относиться к нему, по возможности нарастить его силу.** Но даже если вы поняли это тогда, когда здоровье уже пошатнулось, у вас есть все необходимое, чтобы изменить ситуацию. Начать можно с самого простого (и, пожалуй, с самого эффективного) — **изменить питание и свое сознание.**

Мой более чем 60-летний врачебный опыт и почти 30-летний — народного целительства позволяет сделать вывод, что организм — это совершенная саморегулирующаяся, самодостаточная энергоинформационная система, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо, а запас прочности всегда больше любого повреждающего фактора. Но основополагающей причиной практически всех заболеваний все-таки является нарушение работы желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). ЖКТ — это сложное конвейерное производство по дроблению, переработке, синтезу, всасыванию необходимых организму веществ и удалению продуктов метаболизма. В каждом отделе, как в цехе, процесс переработки пищи должен быть доведен до конца. Например, в ротовой полости пищевой комок должен быть измельчен до потери специфического вкуса, что увеличивает его поверхность, облегчая его переработку пищеварительными соками в дальнейшем.

Напомню, ЖКТ — это:

- 3/4 всех элементов клеток иммунной системы, ответственной за «наведение» порядка в организме;
- более 20 собственных гормонов, от которых зависит работа всей гормональной ферментной системы, без которой невозможна переработка пищи и синтез необходимых для организма веществ;
- более 500 видов микробов, перерабатывающих пищу, создающих биологически активные вещества и разрушающих вредные;
- своего рода корневая система, брюшной мозг, от функционального состояния которого зависит любой процесс, происходящий в организме;
- поддержание кислотно-щелочного равновесия в пределах физиологической нормы $7,4 \pm 0,15$, от которого и зависит здоровье и сама жизнь.

Зашлакованность организма — это:

- консервированная, рафинированная жирная пища, копчености, сласти, для переработки которых требуется очень много кислорода и энергии, из-за чего организм постоянно испытывает кислородное голодание, при котором развивается патогенная микрофлора, в том числе онкоклетки;
- пережеванная пища, да еще разбавленная во время или после еды любой жидкостью (первое блюдо тоже еда). Снижение концентрации пищеварительных соков желудка, печени, поджелудочной железы не позволит им переварить пищу до конца, в результате чего она гниет, закисляет организм, что также является причиной заболеваний. В результате мы едим пищи больше, чем необходимо

организму. Вот почему умные люди говорят, что для того чтобы быть здоровым, необходимо всего 1/4, 1/5 съдаемого объема пищи, а остальная пища обеспечивает работу врачам;

- еда после 18, максимум 19 часов. Необходимо знать, что после этого времени поджелудочная железа перестает выделять пищеварительные соки и вся съдаемая после этого пища транзитом пройдет по кишечнику, загнивая и превращаясь в жир.

Нарушение работы ЖКТ — это:

- ослабление иммунной, гормональной, ферментативной систем;
- замена физиологической микрофлоры на патологическую (дисбактериоз, колит, запор и т. п.);
- изменение электролитного баланса (витаминов, микро-, макроэлементов), что, в свою очередь, приводит к нарушению обменных процессов (артрит, остеохондроз, атеросклероз и т. п.);
- смещение и сдавливание всех органов брюшной области из-за увеличения объема желудка, который в норме должен вмещать пищи в пределах 0,5-0,8 л, что приводит к нарушению их функционирования;
- застойные явления в любом отделе кишечника, особенно сигмовидной части толстой кишки, приводят к патологии, что по рефлекторной системе сказывается на всем организме.

Не нормализовав режим питания, не очистив организм от шлаков, особенно печень, почки как важнейшие фильтрующие системы, любое заболевание вылечить невозможно. Благодаря очистке организма от шлаков и последующему разумному отношению к своему организму мы приводим все органы в резонанс с заложенной Природой частотой, тем самым восстанавливая эндэкологическое состояние или, иначе, — нарушенный баланс в энергоинформационных связях как внутри организма, так и с внешней средой, и живем столько, сколько отмерено нам Природой. Иного пути нет.

Наиболее приемлемым с точки зрения сохранения здоровья сегодня считается раздельное питание. Главный принцип, положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые одновременные сочетания. Обратимся к таблице, в которой продукты приводятся по группам.

СХЕМА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

I группа	II группа	III группа
Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо	Зелень (включая ботву и листья)	Хлеб (чем грубее, тем лучше)
Рыба	Фрукты	Мучные изделия (чем меньше, тем лучше)
Бульоны (первую воду слить)	Сухофрукты	Крупы
Яйца (всмятку)	Овощи (кроме картофеля)	Картофель
Бобовые	Соки (свежие)	Сахар
Грибы	Ягоды	Чай, компот
Орехи	Жиры	Варенье
Семечки		Мёд

СОВМЕСТИМЫЕ СОВМЕСТИМЫЕ

— НЕСОВМЕСТИМЫЕ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ —

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. Как это должно работать на практике? После того как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4-5 часов, а после употребления углеводных продуктов — белковые не рекомендуется есть ранее чем через 3

3 часа. В то же время растительную пищу следует есть за 10-15 минут до приема белков или углеводов.

В данной схеме я овощи, особенно ботву и листья, выделил бы в отдельный раздел. И вот почему. Каждый из вас, конечно, видел животных, у которых есть и рога, и копыта, и жир, и мясо, которые используют веточки, ботву, траву. Они, конечно, и понятия не имеют, что такое диета. Правда, наш ЖКТ не рассчитан на переработку такой грубой пищи, в которой есть все необходимое, в том числе аминокислоты, макро- и микроэлементы, фитонциды и пр., без которых организм жить не может. Так вот, в вершках больше указанных веществ, чем в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей. А ведь нужно всего-навсего **взять 3-4—5 видов различных растений (ботвы, листьев) по 1 пучку, перемешать в соотношении 1 часть зелени на 3 части воды в блендере. Делать такой коктейль (0,5-1 стакан) лучше на ночь, с ним вы получите истинное здоровье, о котором каждый из нас мечтает. Из-за возможной горечи можно добавить какие-нибудь ягоды, яблоко, мёд.**

И еще не менее важное. Как правило, с возрастом человек ограничивает себя в приеме жидкости (просто не хочется пить), а объем пищи остается прежним, а для ее переработки как раз и нужна вода, да еще не менее 2 л. Именно такое количество воды необходимо для выработки того количества пищеварительных соков, недостаток которых как раз способствует накоплению в организме шлаков, следствием чего и являются процессы нарушения обмена веществ: атеросклероз, остеохондроз, заболевания сердечно-сосудистой, нервной и других систем. Подумалось, а что если к достаточному количеству воды добавить еще специй и горечей, которые будут активировать выработку пищеварительных соков и содержание которых с возрастом, так же как и желание пить, уменьшается на 30% и более по сравнению с 20-летним

возрастом? Вот теперь схема питания, предлагаемая вам, приняла окончательный вид, и в ней ни прибавить, ни убавить уже ничего нельзя.

Примерное соотношение продуктов в рационе 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 1-2 раз в неделю, яиц — до 10 штук в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3-5 штук). При любых заболеваниях и после 40-50 лет (за редким исключением) вообще следует отказаться от животных продуктов.

Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому, сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло принимать только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

В дополнение к схеме приведу вам данные о кислотнощелочных свойствах наиболее часто употребляемых продуктов и веществ, так как каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо (что, кстати, в свете темы этой книги особенно интересно). Известно, что pH среды организма колеблется в очень узких пределах $7,4 \pm 0,15$. Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм до 80%. Сегодня неопровержимо доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибки, 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.

Кроме этого, закислению организма способствуют такие особенности образа жизни человека, как малоподвижность, сидение, стресс, курение, алкоголь, а также пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склонность.

Так как вы должны знать своих «врагов», то привожу список продуктов, обладающих кислыми свойствами (табл. на с. 192).

ПРОДУКТЫ	pH		
	1	2	3
Мясо	2,3	3,5	2,9
Мясо белое	3,5	4,5	4,0
Рыба	1,3	3,7	2,5
Яйца	2,4	6,0	4,2
Молоко пастеризованное	1,9	4,8	3,35
Белый хлеб	5,63		
Сыр	5,92		
Черный кофе, чай, какао	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 мл	1,4		

Примечание. Разброс данных объясняется тем, что pH определялся разными

способами. Наиболее достоверными являются цифры, полученные *Е.А. Ланно*, который использовал лабораторное оборудование фирмы MERCK (графа 1). Так как в России этому показателю вообще не уделяется никакого внимания, то мои собственные данные (графа 2) получены при использовании лакмусовой бумажки, которая дает погрешность до 1-1,5 единиц. В графе 3 — усредненные данные.

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.

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. При всем моем уважении к *Б. Болотову* как целителю, который утверждает, что закисление организма способствует оздоровлению людей, я с ним в корне не согласен. Он ведь не врач и может не знать, хотя я говорил ему об этом, что при употреблении кислых продуктов никакого закисления в организме не происходит.

Природа распорядилась разумно: 3/4 даваемых ею продуктов имеют щелочные свойства и только 1/4 — кислые. Подобного баланса должны придерживаться и вы при организации своего питания, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого возраста. **Особенность органических кислот, содержащихся в кислых продуктах, 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 рН крови, а следовательно, оздоравливают организм. Вот почему, используя «закиси» по Болотову, вы не закисляете организм, а ощелачиваете.** Россиянам присуща заготовка на зиму соленых продуктов (капуста, яблоки, помидоры, огурцы и т. п.). В результате брожения в таких заготовках создается среда, в которой натрия содержится 60-65%, а калия 20-25%, что является оптимальным соотношением, нормализующим окислительно-восстановительные процессы, так называемый гомеостаз, или кислотно-щелочное равновесие, при котором водородный показатель в крови должен быть $7,4 \pm 0,15$, а в других жидкостях 7,2-7,5.

Теперь познакомимся со своими «друзьями», благодаря которым в организме создается щелочная среда, при которой происходит нормализация окислительно-восстановительных процессов.

Продукты, обладающие щелочными свойствами

Продукты	рН
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	7,4
Дыня	7,4

Арбуз	7,2
Зелень (ботва, листья)	7,4-7,6

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

Как же нормализовать pH жидкостной среды организма? Помимо налаживания питания, когда исключаются все продукты с пониженным pH и осуществляется переход на натуральную растительную пищу и продукты, не изменяющие pH, **нужно пить «живую» воду**, полученную с помощью активаторов. Ведь вся вода, которую мы пьем, имеет не более 6-6,5 единиц, то есть она кислая, на что никто не обращает внимания. Вместе с тем, уже простое кипячение повышает pH воды до 7 единиц. Как известно, вода имеет постоянную и временную жесткость, зависящую от содержания кальция. При кипячении временная жесткость, — а именно она представляет собой опасность из-за образования камней в желчном пузыре, почках, развития остеохондроза, — уничтожается. Постоянная же жесткость устраняется только посредством активирования — в «живой» воде из активатора ее уже нет. Жесткость, обусловленная наличием кальция, ведет как раз к зашлакованности организма, вызывая различного рода обменные нарушения: артриты, остеохондроз, атеросклероз. Кстати, так называемая дегазированная, то есть прокипяченная до белого ключа и быстро остуженная вода, обладает практически такими же свойствами, как и талая вода, которая требует много времени для приготовления. Конечно, хорошо до получения дегазированной воды пропустить ее через какой-либо очиститель. **«Живую» воду (отрицательные ионы, pH 10-11) пьют за 20-30 минут до еды по 100-150мл, а «мертвую», как сильный антисептик, пьют 1-2 раза в неделю по 50-75мл натощак или применяют наружно при любых кожных заболеваниях, а также заболеваниях суставов, смывая ее через 2-3 часа теплой водой.**

Вы поступите мудро, если, кроме перечисленного выше, возьмете за правило **регулярно пить подсоленную воду**. Этот простой совет, который я неустанно даю в каждой своей книге, простым в действительности можно назвать только в контексте высказывания «просто, как все гениальное».

И здесь я хочу несколько подробнее коснуться вопроса **влияния соли на организм**.

Сегодня в большой моде, так называемые бессолевые диеты. И меня часто спрашивают, как я к ним отношусь. Отвечу немного неожиданно: **бессолевая диета опасна для жизни**. Недаром в некоторых культурах соль ценится на вес золота, особенно это касается жителей пустынь, ведь соль (хлорид натрия) и калий регулируют содержание воды в организме. Хлорид натрия поддерживает баланс воды снаружи, а калий удерживает ее количество на нужном уровне внутри клетки. И тут мы делаем с вами «неожиданное открытие» — с помощью соли удаляется избыток мочекислых образований, особенно из мозга. Вот почему длительная бессолевая диета, да еще и на фоне применения мочегонных, вредна. Добавлю еще ряд позиций в пользу хлорида натрия.

С помощью соли нормализуется сон, улучшается эмоциональное состояние и тонус мышц. Если перед сном выпить чашку воды, а на язык положить несколько крупинок соли и рассосать их, то вы очень скоро попадете в объятия Морфея. Бессолевая диета, да еще при недостатке воды, ухудшает переработку информации нервными клетками, вызывает шум и звон в ушах. Недостаток соли приводит не только к обезвоживанию организма, но и снижает работу иммунной системы. В результате организм не может противостоять болезнетворным бактериям и, что немаловажно, при бессолевой диете нарушается процесс своевременного удаления метаболической (отработанной) воды, в которой много кислот, что, в свою очередь, ведет к

зашлаковыванию организма, при этом закисление как таковое ведет к развитию заболеваний. Именно вода с солью — лучшее противоотечное средство при сердечно-сосудистых и почечных заболеваниях. К тому же она прекрасно сорбирует гнилостные остатки пищи в желудочно-кишечном тракте, устраняет запоры. Также вода с солью помогает диабетикам, потому что происходит балансировка сахара в крови, снижается потребность в инсулине, уменьшается степень вторичного поражения органов, связанных с диабетом. Что же касается закисления организма, то это — заболевания суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессия, боли в области сердца, аритмия, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз и др.

Традиционное для России соление овощей — лучший пример сбалансированного продукта, в котором достаточно натрия и калия, чтобы обменные процессы протекали в организме нормально.

В крови должно поддерживаться определенное осмотическое давление, зависящее от концентрации в плазме растворенных веществ, в том числе хлорида натрия, которого в норме должно быть 0,9% или почти 1 г на 100 мл жидкости. А ее в организме $\frac{3}{4}$ веса тела, то есть при весе 70 кг соли должно быть не меньше 500 г. И это количество должно поддерживаться приемом соли, которой вместе с пищей должно поступать 6 г. Именно такой физиологический раствор вводится больным. Да и война подтвердила правильность такой концепции. Врачи, когда требовалось переливание крови, вводили профильтрованную морскую воду, по солености равнозначную раствору соли в плазме.

Откуда взялись эти 6 г? Всемирная организация здравоохранения, являющаяся законодательницей моды в медицине, отвечает, как говорится, «с потолка», ибо никто тщательно этим вопросом не занимался. Вот почему при имитации полета к Марсу, проводимой в моем родном Институте медикобиологических проблем, одной из поставленных задач было изучение влияния на системы организма человека различного количества соли в пище (кстати, солонок там не было): 2 месяца — 6 г, 2 месяца — 9 г, 2 месяца — 12 г. Ведь в растительной пище солей нет. Она бывает горькой, кислой, сладкой. И только одно вещество в Природе содержит хлор, так необходимый нашему организму для образования в желудке соляной кислоты, соленое, и это соль, без которой мы жить не можем.

Окончательных выводов пока нет.

Говоря о роли соли для организма, нельзя не сказать несколько слов о всемирно известном физике, химике, биологе, который расширил понятие о неиссякаемых возможностях человека, доказав, что можно жить без болезней, страданий и дряхлости. Речь о Борисе Васильевиче Болотове.

Доказано, что в ряде случаев в результате неправильного питания мышечный жом, так называемый клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой (пилорус), ослабевает и пропускает соляную кислоту, вырабатываемую в желудке, что нарушает процессы переработки пищи. Так вот, чтобы такого не происходило, Болотов рекомендует перед употреблением пищи съесть щепотку соли, а я рекомендую также перед этим выпить 1-2 стакана воды. После еды Борис Васильевич рекомендует взять еще щепотку соли и рассосать ее, что вызовет дополнительное образование соляной кислоты, так как в соли есть хлор — основа соляной кислоты, и в результате будет обеспечен нормальный процесс переработки пищи в желудке, а кроме того, начнется уничтожение всех патологических клеток в организме, включая раковые.

С помощью большой концентрации соли, ее насыщенного раствора в качестве наружного средства, Болотов восстанавливает, регенерирует поврежденные ткани: последствия ожогов, рубцы, трофические язвы. Гипертонический раствор соли тянет на себя межклеточную жидкость, тем самым удаляя отжившую ткань, продукты метаболических отходов. Если полежать в горячей воде, распариться, а потом

натереться солью, залезть в полиэтиленовый мешок и снова лечь в ванну на 10-15 минут, то из организма, особенно из лимфатической системы, находящейся под кожей (она отвечает за сбор грязи, образующейся в результате работы клеток), удаляется до 23 кг жидкости. Ведь кожные покровы — те же почки, легкие, которые с помощью соли промываются через ее поры.

Хочется еще отметить только, что Болотов все время говорит о закислении организма, идет ли речь просто о приеме соли или употреблении засоленных овощей, продуктов. В действительности же дело не в закислении: в результате биохимических реакций в организме органические кислоты, содержащиеся в натуральных продуктах, вначале превращаются в слабые кислоты, а затем, разлагаясь, образуют угольную кислоту и воду, что как раз способствует поддержанию кислотно-щелочного равновесия, создавая нормальную или чуть щелочную среду в организме, основу здоровья.

Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особо ценное с солью, говорили «соль Земли», и это правильно, ведь без соли жизнь была бы невозможна.

Что же касается йодированной соли, то ко всему сказанному выше можно добавить вот еще что. Ежедневно в России рождается 865 детей с задержкой умственного развития вследствие нарушений, вызванных дефицитом йода. Вдумайтесь в эти цифры, и вы поймете, что наши органы здраво **охранения** превратились в органы **здоровоахоронения** и при потворстве государственных структур делается все, чтобы в России было как можно больше больных людей — это же обеспечивает работой громадную, наживающуюся на нездоровье фарминдустрию и всю медицинскую систему, вроде бы призванную стоять на страже нашего здоровья.

Проблема, из-за которой наша страна постепенно тупеет и деградирует, решается, надо только проявить желание на государственном уровне, как это происходит во многих странах. К примеру, в Китае уже лет 15 тому назад был принят закон об обязательном йодировании соли, и через несколько лет проблема с дефицитом йода была решена. Европа, США, даже Беларусь и Туркмения на государственном уровне обязывают производителей выпускать качественную йодированную соль, но не Россия.

Так что называть соль «белой смертью» нет никаких оснований. Мало кто задумывается о том, что за сутки в организме прокачивается через сердце до 8 тонн жидкости, часть которой нужна для работы клеток и выработки пищеварительных соков, что в общей сложности составляет до 10 л, а часть отработанной жидкости выделяется через почки, легкие, кожу. И эта потеря обязательно должна восполняться не менее чем 1,5-2 л (8-10 стаканов) выпиваемой натошак и перед едой чуть подсоленной водой, которая разжижает кровь, иначе жидкость идет транзитом, не попадая в клетки.

Подсоленная вода помогает бороться, прежде всего, с обезвоживанием организма. Почему это важно? Вы легко поймете это, если я назову хотя бы некоторые симптомы и болезненные состояния, которые свидетельствуют об обезвоживании организма:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- диабет;
- нарушения артериального давления;
- недостаточность выделительной системы (почки, мочевого пузыря);
- 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, тромбозы;
- артрозы, артриты;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- «приливы» у женщин в климактерический период.

Важно понимать, что пить подсоленную воду нужно прежде всего для того, чтобы предупредить заболевания. Однако и в том случае, если вы уже собрали свой «букет» недугов, подсоленная вода с первых же дней приема поможет изменить состояние к лучшему. Жидкость в организме содержит 0,9%, или 0,9 г хлоридов на 100 мл воды, и 2-3 г поваренной соли вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пищевых продуктах, это составляет дневную норму 5-6 г.

Но имейте в виду, что перебор в употреблении соли не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. Если вы переусердствовали, то надо прекратить прием подсоленной воды и несколько дней больше пить просто воды, но не меньше 1,5 - 2 л в день, после чего вновь перейти на прием чуть подсоленной воды: 1-2 крупинки крупной соли на стакан воды (можно также делать так: чуть смоченный палец погрузить в солонку и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды, в который можно добавлять по 5-10 капель 3%-ной перекиси водорода).

При большом потреблении соли увеличивается выделение норадреналина, обладающего сосудосуживающим эффектом, 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 соли как необходимого вещества для организма и надо принимать не больше 2,5 – 3 г, что вместе с тем количеством, которое уже находится в пище, будет составлять не больше 5-6 г. Хотите увеличить образование соли в организме, используйте различные специи, пряную зелень: хрен, чеснок, лук, петрушку, тмин, сельдерей, употребляйте клюкву, апельсины, огурцы с помидорами. Поваренная соль плоха тем, что содержит 39 тысяч единиц натрия при 0 единиц калия, а натриево-калиевое равновесие в организме очень важно — это нормальная работа в первую очередь сердечно-сосудистой системы. 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 же в пищу вы будете употреблять «острые» овощи, ароматизированные травы, различные горечи, специи — то не только с избытком будете получать необходимые для организма микро- и макроэлементы, но и насытите организм органическими солями. В этом-то и заключается главная особенность различных приправ, их важность для здоровья и долголетия. Низко- или бессолевая диета чревата такими последствиями, как: увеличение в крови количества ренина, вызывающего спазм сосудов; снижение выработки инсулина; нарушение равновесия в обмене веществ как в самой клетке, так и в клеточных мембранах, что приводит к дополнительной зашлакованности организма.

Поэтому необходимым условием для предотвращения отрицательного

воздействия приема неорганического натрия — поваренной соли (5-6 г в сутки вместе с солью, содержащейся в готовой пище) является употребление различных овощей и растений, в которых содержится много органического натрия, который, взаимодействуя с калием, обеспечивает нормальную работу «натриево-калиевого насоса». Это хрен, чеснок, лук, петрушка, сельдерей, кинза, кислые сорта яблок и др.

Как же лучше всего пить подсоленную воду?

Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. Взять щепотку или на кончике чайной ложки соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 5-10 капель 3%-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды; скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно. Это необходимо, с одной стороны, для того чтобы в достаточной степени восполнить запасы воды, потраченной организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней. Немаловажно и то, что прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

Помните, что подсоленная вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. Через 10-15 минут после ее приема (это время требуется для превращения воды в структурированную и энергетическую воду) она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочекислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном организме. В день общее количество соли не должно превышать 2-3 г (1/2 ч. ложки без верха). Если учесть, что физиологический раствор, который питает наш организм, является 0,9%-ным, такое количество соли практически не приносит никакого вреда для организма.

В течение дня, особенно когда захотите есть, выпейте 0,5 - 1 стакана подсоленной воды, и желание поесть пройдет на 30-50 минут. Желанием поесть и попить занимается такой регулятор, как гистамин, и если у вас появилась сухость во рту, то вы предпочитаете поесть. В этом-то и кроется ошибка, ибо сухость появляется на самом деле при недостатке воды в организме во время или после еды. Вот почему вы пьете много жидкости после трапезы, чтобы разбавить съеденную сухую пищу. Однако вы тем самым себе наносите вред. Разбавляя жидкостью пищеварительные соки, вы способствуете уменьшению их концентрации, которой уже недостаточно для переваривания пищи, в результате чего она подвергается в организме брожению и гниению. На самом деле утолить ложное чувство голода надо не пищей, а водой. В качестве иллюстрации приведу красноречивое письмо Лидии Ивановны Болотовой, опубликованное в «ЗОЖе» (№ 15, 2006), где она рассказывает, **как пользовалась водой с солью при рассеянном склерозе**, которым страдала более 17 лет.

Расскажу о своих попытках лечения рассеянного склероза водой и солью.

Каких только лекарств не предлагают нам сегодня аптеки! Мы покупаем и лечимся. Лечимся и покупаем. Месяцами, годами. А болезни только внедряются глубже, принимают хроническую форму. Уже и сильнодействующие лекарства не помогают, а зачастую оказывают разрушающее действие. Одно лечим, другое калечим. Может быть, надо лечиться как-то иначе?

Вот, например, обыкновенная чистая вода. Недолго думая, начиная с 15 октября прошлого года я начала пить родниковую воду, добавляя в каждый стакан соль на кончике ножа: 1 стакан в 5-7 часов утра (время самоочищения печени); по 1 стакану — за 30 минут до завтрака, обеда и ужина; по 1 стакану — через 2-2,5 часа после завтрака, обеда и ужина и 1 стакан перед сном. В первые сутки на такое вливание мочево-

пузырь отреагировал беспорядочным выливанием. Даже рассеянный склероз не доставлял мне подобного беспокойства. Пришлось отказаться от последнего стакана воды перед сном, зато утром стала выпивать 2 стакана. Начала тренировать мочевой пузырь: в определенные часы, в определенное место приходила с определенным настроением, даже если не было желания.

С ноября 2005 года стала пить воду, добавляя в каждый стакан по щепотке соли. На пятый день утром встала с отечностью под глазами. Неделью пила воду без соли. Отечность ушла, и я продолжила, уменьшив количество соли. Снова утром натошак стала выпивать по 1 стакану и 1 стакан на ночь, но соль на ночь добавляла не в стакан с водой, а, выпив воду, клала на язык несколько крупинок и, рассасывая, глотала; это способствует хорошему засыпанию и глубокому сну.

Начиная пить воду, я не ставила цели вылечить свой рассеянный склероз, так как давность заболевания 17 лет (в 1989 году заболела, в 1991 -м дали инвалидность), но очень хотелось избавиться от некоторых попутных заболеваний. Попробовала пить по 10 стаканов в сутки, но снова начались проблемы, и я вернулась к 8. Больше — не значит лучше. Тем более что всю жизнь пила воду, как придется, не более 3-5 стаканов в день. В общем, попивала себе водичку и втайне на что-то надеялась.

В «ЗОЖе» (№ 5 за 2006 год) прочла статью профессора И. П. Неумывакина «Соль да вода — лекарство на года», и надежда моя окрепла. А в № 9 за 2006 год главный редактор вестника дал «зеленый свет» водной теме, и я решила написать о моих испытаниях в течение 8 месяцев и наметившихся положительных симптомах.

Язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки мне с переменным успехом лечили 35 лет каждое межсезонье. Нынешней же весной во время ночных голодных болей я выпивала маленькими глотками по 1,52 стакана подсоленной воды, и примерно через час боли стихали. Так лечилась 5 дней и ночей. Весна прошла без лекарств (запись в тетради от 18 мая 2006 года).

Гудение в голове и шум в левом ухе врачи ничем не лечили, ссылаясь на мой возраст и основное заболевание. Более 4 лет я страдала от ужасных приступов головокружения, во время которых почти глохла. Особенно тяжело приходилось ночью. И вот чего никак не ожидала и, может, поэтому не сразу заметила, что приступы стали слабее и реже. Только в феврале (запись в тетради от 12 марта с. г.) обратила внимание на «легкую» тяжесть в голове и стала ждать приступа, но вскоре все затихло и больше не повторялось.

Опять же в нашем родном вестнике (№ 9 за 2006 год) в статье «От пресной — к ультрапресной» целитель Г. А. Гарбузов рассказывает, что вода свободно проходит в клетки, помогает им освободиться от токсинов, вирусов и восстановить нормальную работу. Наверное, так и произошло с клетками моего головного мозга.

И еще. При рассеянном склерозе беспокоят спазмы в икроножных мышцах. В основном мне помогал неглубокий массаж с втиранием настойки *мордовник + меновазин + мухомор (1:1:1)*, а в более тяжелых случаях пила *мидокалм*. Оказывается, спазмы, особенно в нетренированных мышцах, могут свидетельствовать о дефиците соли в организме, а поскольку я в течение 8 месяцев пью воду с солью, то столь редкие случаи напряжения икроножных мышц — это благотворное воздействие соли.

Пока я отношу свои изменения к положительным факторам, а не к конечным результатам, но упорядоченное ежедневное употребление воды с солью склонна называть лечением. Конечно, это не значит, что я отказалась от планового приема лекарств. Во-первых, вода с солью никакому лечению не помеха, во-вторых, я уже меньше принимаю медикаментозных средств. Считаю, у кого давность заболевания небольшая (особенно хочу обратить внимание молодых людей), вполне реально начать лечение водой с солью уже сейчас. Чем раньше, тем лучше. А путеводителем может

служить статья И. П. Неумывакина в «ЗОЖе» (№ 5 за 2006 год) «Соль да вода — лекарство на года». Она меня восхищает простотой изложения: почему, зачем, когда и сколько — читай и лечись! И обязательно надо выполнять выбранный индивидуально комплекс упражнений.

После воздуха, воды, соли и еды физические упражнения — самый важный фактор выживания.

Если мои факты улучшения здоровья пригодятся для статистики лечения водой и солью, буду рада.

(Л. Болотова)

Замечу, что таких выздоравливающих больных (а также с болезнью Паркинсона) в России становится все больше, только они помимо воды и соли принимают еще перекись водорода.

Прочитав приведенное письмо, нельзя не поразиться огромному стремлению Лидии Ивановны быть здоровой. Заметили, как чутко она прислушивается к своему организму: например, 10 стаканов воды в сутки ей оказалось много, а 8 как раз. Для улучшения сна и самочувствия после выпитой воды она взяла щепотку соли в рот, что дало ей прекрасный сон и т. д. И это правильно. В своих книгах я вам даю общую канву относительно приема того или иного средства, а вы уж сами приспосабливайте их к своему организму, как это делает Л. И. Болотова. В предыдущей жизни у вас выработали потребительский рефлекс, что за вас кто-то что-то будет делать. Но теперь-то вы живете в мире капитализма, и поэтому о своем здоровье вы беспокоитесь сами, только как можно меньше обращайтесь к официальной медицине, которая не заинтересована в том, чтобы вы были здоровы. Используйте рекомендации из моих книг, основанные на знании физиологических процессов, протекающих в организме, и природные средства.

Оценить, достаточно ли организм насыщен водой, можно по цвету урины: она должна быть бесцветной, безвкусной (несоленой), как простая вода, без запаха (только такую урину и можно употреблять в лечебных целях). Если организм не очень сильно обезвожен, то урина желтая. Самое опасное, если она оранжевого цвета или мутная, соленая, горькая. Практика показывает, что лечить таких больных бесполезно, пока не нормализуется водный баланс организма, его кислотно-щелочное равновесие.

Те, кто бывал в Средней Азии, вероятно, заметили, как там потчуют чаем, прямо совершая какое-то таинство: горячий чай переливают из чашки в чашку несколько раз. Зачем это делают? Вода, ударяясь о дно чашки, «разрыхляется» и насыщается кислородом, в том числе и атомарным (как возле водопада). После такого чаепития вы получаете значительный заряд бодрости, а также хороший мочегонный эффект.

А теперь совет на заметку тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких и др.

С вечера приготовьте стакан с водой, прикрыв его салфеткой. Утром, проснувшись до 7 часов по местному времени, осторожно перелейте воду, удалив осадок, возьмите стакан с водой в одну руку, а в другую — пустой стакан. На столе должна стоять еще большая чашка. Стакан с водой начинайте поднимать как можно выше над этой чашкой, одновременно переливая воду в пустой стакан, и так сделать 30 раз. Вначале вода будет расплескиваться, потом будет все нормально. И ту воду, которая останется в стакане, надо маленькими глотками выпить. Удивительно, но от головной боли, тошноты и многого другого избавитесь. Конечно, неплохо еще капнуть в оставшуюся воду 510 капель перекиси водорода, которая является источником не только физиологически чистой воды, но и атомарного кислорода. Лично я на стакан воды добавляю до 10 капель перекиси водорода, что дает более выраженный эффект, так как кислорода у нас в организме всегда не хватает. Если помнить, что раковые

клетки живут только в бескислородной среде и там, где воды в клетках мало, то даже этот прием будет способствовать тому, что за счет активации работы клеток организма все патологические клетки, в том числе и раковые, а также любые паразиты, населяющие наш организм, будут уничтожены.

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 токсических веществ. И все это связано с недостатком воды, на что официальная медицина не обращает никакого внимания. К примеру, если женщина будет выпивать не меньше 6-8 стаканов воды в сутки (не говоря уже о 2 л), то риск заболевания раком груди для нее уменьшится в 5 раз.

Вода, как электролит, способствует очистке всего организма от шлаков, клеточных мембран, особенно головного мозга, растворению мочекислых образований. **Большинство врачей при наличии отеков говорят, чтобы больной меньше пил воды, так как ее и так в организме много. Такой врач не только безграмотен, но и делает вас еще более зависимыми от болезни. Натощак выпиваемая вода — это лучшее противоотечное средство, так как такая вода убирает из организма «грязную» воду, нормализуя обменные процессы, кислотно-щелочное равновесие.**

Воду надо пить за 15-20 минут до еды и после через 1,5— часа; не меньше 1,5-2 л в сутки. Те, кто выпивает в сутки не менее 2 л чистой воды, в 4-5 раз меньше страдают любыми проблемами, связанными с почками, мочевым пузырем, предстательной железой. Вплоть до онкологических заболеваний.

Теперь расскажу о жидкости, которая называется **алкоголем**. Я не беру во внимание те случаи в жизни, которые связаны с днями рождения, различного рода праздниками, правда, и здесь надо знать меру. Взять, например, употребление красного вина — даже Всемирная организация здравоохранения рекомендует выпивать по 100-200 мл в день. И дело здесь вот в чем. Наша сосудистая сеть работает бесперебойно, и по мере зашлакованности ее стенки — эндотелий — рано начинают уставать, стареть — в них появляются трещины, воспаления, которые заделываются так называемым **плохим холестерином**, как ремонтной бригадой. Но если человек употребляет много белковой пищи, да еще плохо ее пережевывает и запивает водой, то это приводит к еще более быстрому выходу из строя сосудов, особенно капилляров, толщина которых в 15 раз меньше толщины волоса. По мнению многих специалистов традиционной народной медицины, именно это является первым признаком старения организма — недостаточная поставка сосудами к клеткам необходимых им веществ. Известно, что калорийная пища сама по себе еще не всегда является причиной атеросклероза. Взять тех же борцов сумо. Калорийность их пищи достигает 7000 ккал, но они практически не страдают сердечнососудистыми заболеваниями. А те же французы, в пище которых преобладают масло, мясо? Они занимают последнее место по смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы. И фокус, оказывается, в том, что французы пьют красное вино, которое обладает антитромботическим, антиоксидантным и противовоспалительным свойствами, регулирует липидный, или жировой, обмен. Специалисты из Национального центра научных исследований Франции в Страсбурге провели эксперимент, в ходе которого выяснили, что ингредиент красного вина ресвератрол, давно известный благодаря профилактическому действию в отношении

заболеваний сердечно-сосудистой системы и рака, предотвращает развитие нарушений, связанных с пребыванием в условиях невесомости и сидячим образом жизни. Раньше ученые уже говорили о пользе ресвератрола. Теперь же выяснилось, что это же вещество помогает поддерживать мышцы в тонусе и помогает сжиганию жира.

Исследование проводилось с тем, чтобы помочь астронавтам, чьи двигательные способности сильно ограничены условиями невесомости. Для моделирования этих условий ученые подвешивали крыс за хвост на 15 дней. В результате этого у животных из контрольной группы происходило снижение массы тела, а также развивалась резистентность к инсулину и снижение минеральной плотности костей. В то же время подобных изменений не наблюдалось у мышей, получающих дозу ресвератрола.

Французские специалисты, таким образом, сделали вывод, что вещество, содержащееся в красном вине, переключает «клеточный метаболизм» и поддерживает полноценное функционирование энергетических центров клетки — митохондрий.

Ученые считают, что употребление ресвератрола поможет людям частично предотвращать вредные последствия сидячего образа жизни. Бокал красного вина, по мнению французских ученых, способен в некоторой степени компенсировать недостаток физической активности. Но при этом все же нельзя забывать и об исключительной важности физической активности, заменить которую не способно ни одно чудодейственное средство.

Сейчас из красного винограда даже научились делать таблетки — *трансверод*, препарат, в котором есть еще и биофлавоноид кверцетин, усиливающий его общее действие.

Знаете, почему во всем мире русских считают пьяницами? Ответ очень простой: русские не умеют пить... А как надо? Дело вот в чем. Если в повседневной жизни перед едой (или спустя 1,5 часа после еды) надо выпить стакан чистой воды, а во время еды не пить, то в застолье необходимо поступать иначе. Оказывается, все газированные напитки и соки, которыми мы запиваем алкоголь и еду, содержат сахара, красители и ароматизаторы, которые ускоряют его всасывание и блокируют очистительную работу клетчатки (зелень, овощи), а также печени и поджелудочной железы. В застолье эти напитки надо заменить чистой водой и при обильной трапезе выпить ее не менее 2-3 стаканов. Под ее действием клетчатка разбухает, вбирает в себя все продукты интоксикации, в том числе алкоголь, придает каловым массам мягкую консистенцию, способствуя хорошему опорожнению. Практически от вчерашних возлияний не останется и следа... Вот почему во всех европейских ресторанах на столах стоят сосуды с чистой водой, да еще с кусочками льда. Теперь вы знаете зачем...

Несколько слов о **пиве** — об этом необходимо сказать, учитывая тот невероятный рекламный прессинг, который оказывается на любого, хотя бы раз в день включившего телевизор, спускающегося по эскалатору в метро, пользующегося наземным транспортом, даже просто гуляющего по городу. Особенно тревожно то, что давление оказывается на незрелые умы подростков, молодежи — именно им адресовано большинство роликов про пиво, и именно они наиболее подвержены завуалированному манипулированию.

Что важно знать о пиве?

В пиве, как в самогоне, сохраняются все сопутствующие бродильному процессу ядовитые вещества (сивушные масла, альдегиды, кадаверин — трупный яд, метан), содержание которых в десятки раз превышает таковое в той же водке. Причем крепость некоторых сортов пива достигает 14%.

Привыкание к пиву происходит в несколько раз быстрее, чем к алкоголю, и приводит к пивному алкоголизму, тяжелому расстройству со стороны нервной системы

— разрушению нервных клеток, что снижает, особенно в молодом возрасте, способность к обучению, а в последующем приводит к слабоумию.

Пиво обладает мощным мочегонным действием, вымывая из организма полезные вещества, приводя к сухости кожи, болям в икроножных мышцах, нарушению сердечного ритма и другим проблемам.

Пиво вырабатывается из хмеля, а это «младший брат» конопли, содержащей наркотическое вещество — морфин.

В пиве обнаружен фитоэстроген 8-пренил-нарингенил — аналог женского гормона эстрогена. Его суточная доза (0,3 - 7 мг) содержится в одной кружке пива. Получая с пивом убойную дозу гормона, женщина, особенно в молодом, а еще хуже — в девичьем возрасте, становится сексуально озабоченной. Врачи такое состояние называют «синдромом мартовской кошки», когда интересен не Миша или Коля, а только сам процесс. Кроме этого, нарушение баланса гормонов приводит у женщин к повышенной волосатости на лице (усы, борода), на теле, или, наоборот, к облысению головы, а также к нарушению менструального цикла и как следствие — бесплодию.

У мужчин же женские гормоны, попадая в организм, вызывают появление женских вторичных половых признаков: высокий голос, жировые отложения на бедрах, груди, животе, а главное — снижение потенции (хочет, но не может). В Чехии применительно к тем, кто любит пиво, есть такая пословица: «Пивник подобен арбузу — у него растет живот и сохнет хвостик».

Нельзя не напомнить, насколько бездушно отношение нашего государства к здоровью своих граждан, ведь вся продукция, будь то пиво, табак, алкоголь, отдана на откуп иностранным компаниям, созданы все условия для их обогащения: самый низкий в мире акциз на эту продукцию. И что, после этого вы думаете, что иностранные компании будут заинтересованы в вашем здоровье? Это путь к уничтожению россиян как личностей, создающий угрозу национальной безопасности, и несмотря на славословие создается впечатление, что к этому прикладывают руку и власть имущие структуры.

А в связи с разгулом добрачных связей, сексуальной распущенностью я должен напомнить следующее. Существует так называемый волновой геном — энергетическая оболочка, окружающая любую клетку и несущая определенную информацию. Так вот, девушка в момент потери невинности на всю жизнь получает волновой геном своего первого мужчины. И когда она выйдет замуж за другого и родит от него, то, несмотря на то что биологическим отцом будет законный супруг, волновой геном первого (как и всех последующих) мужчины скажется, например, на цвете кожи ребенка, если первый мужчина был негр, на цвете глаз, волос и т. п. Получается, тот, первый мужчина всю жизнь будет напоминать о себе на энергоинформационном уровне. Этот процесс называется **телегонией**. Вот о чем надо напоминать всем, в том числе тем, кто увлекается пивом и свободным сексом, следуя разнузданной вакханалии, пропагандируемой во всех СМИ. Недаром же раньше в России существовала, а в мусульманских странах и сейчас существует традиция сохранения девственности до замужества.

Делайте выводы, дорогие читатели...

«НА ВСЯКУЮ БОЛЕЗНЬ ЛЕКАРСТВО*ВЫРАСТАЕТ» - (пословица)

Надо отметить, что Природа создала много растений и продуктов, 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, является использование **проросших зерен 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 желудочнокишечного 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», изготавливаемый 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 и 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 натошак по 0,5 стакана. Отжимки также съесть. Можно к зерновой массе добавить немного мёда, сока лимона. Есть вместо завтрака.

Проросшие зерна — это лечение не какой-либо болезни, а всего организма, вот почему они особенно полезны **при любых заболеваниях 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 способами получите то, что хотите, — здоровье.

Так же, как пшеницу, можно использовать **овес**.

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, а по содержанию аминокислот ему нет аналогов среди натуральных

продуктов, и 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 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.

Я хочу 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 кладёшь 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 тонны сырья получают только 1г пероксидазы (в лучшем случае — 2 г), который стоит около 7 тысяч долларов. Причем в мире существует более 5 тысяч 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 1 тысячи долларов, в то время как потребность в этом веществе в год достигает 100 кг, что в денежном выражении составляет 7 млрд. долларов. А Всероссийский институт лекарственных 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 мои читатели, должен расти на каждом садово-огородном участке. Только помните: чтобы он не был излишне горьким, его надо чаще поливать через дырки, сделанные ломиком, так как корни его уходят на большую глубину. 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 минут до еды. Можно в эту настойку (на 0,5 л) добавить 2-3 ст. ложки **мёда** и **сок 23 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 минут до еды 2-3 раза в день.

Для очистки организма: **в 500 г кашицы из корней хрена добавить 1-2 ст. ложки мёда и сок 2-3 лимонов, перемешать и принимать раза в день по 1/2 ч. ложки за 15-20 минут до еды.**

Вначале будете испытывать головокружение, слезотечение, но потерпите. После того как используете всю порцию средства, надо 7-10 дней принимать смесь **сока моркови и черной редьки** (1:1), что поможет вывести из организма слизь, отделившуюся в результате приема хрена, и восстановить слизистую желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Но средство очень действенное.

При заболеваниях сердца: 1 ч. ложка кашицы **хрена**, 2 ч. ложки **мёда** и **сок 1 лимона**, смешать и принимать утром натощак за 10-15 минут до завтрака. Курс 2-3 недели.

Для выведения камней из мочевого пузыря, почек, печени: 1 ч. ложку тертого **хрена** залить стаканом **горячего молока**, можно добавить 1 ч. ложку **мёда** и **сок 1 лимона**. Настаивать 10 минут, процедить и пить понемногу в течение дня.

Примечание: Впрок хрен натирать не нужно, так как через 7 дней он теряет свои свойства. Сок лимона добавляют, чтобы немного снять терпкость хрена, так же как и мёд.

3. **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.

4. 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.

5. **Ослабление иммунной системы.** В 1970-х гг. биохимик **Р. Пассвотер**

установил, что во многих наших бедах со здоровьем огромную роль играют **свободные радикалы**, о которых вы уже знаете, 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-Джёрджи**, 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-Джёрджи 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.

6. **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 минут нагревать на водяной бане, остудить до теплого состояния, процедить и отжать. Отвар пить теплым по 50-100 мл за 30-40 минут до еды через трубочку. Раствор не должен попадать на зубы, чтобы их не повредить. Лучше всего настой держать в термосе, в котором можно приготовить 2-3 стакана (больше не надо). Принимать 2-3 раза в день, курс 10 дней, на что потребуется до 70 г травы, перерыв полгода. При запущенной болезни пить отвар через каждые 3 часа, в этом случае потребуется 100 г травы.

7. **Рецепт молодости.** По стакану **морковного, свекольного и сока черной редьки** смешать с 1 л **водки**, добавить стакан **мёда**, настаивать 2 недели, плотно закрыть. Принимать по 30 мл 3 раза в день до еды (2 ст. ложки).

8. 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.

9. **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 часов, 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 минут 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.

10. **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, «klin клином вышибают», так и здесь. Простыли, ноют суставы? Взяли лед, приложили на больное место на 30 секунд (не больше), после чего растерли, укутали, и боль прошла. Можно зайти в ванну, постоять под холодной водой 10-15 секунд или окунуться в холодную ванну опять же на 5 секунд. 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.

11. 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 не выпарится, а масло не займет ее место. Вот почему жареные помидоры придают такой неопиcуемый 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.

12. *При заболеваниях сосудов (облитерирующий эндартерит, 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 часа. Можно это делать утром и на ночь. Через неделю тромб 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. Полный отказ от мясных, молочных блюд, яиц, птицы, рыбы, сахара, водки. Кратко поясню: эти блюда снижают водородный показатель и иммунитет: мясо рН 2,3; молочные продукты рН 1,9; рыба рН 1,3; водка — 100 мл — рН 1,4; 200 мл — рН 1,8; сыворотка — рН 2,6; лимон — рН 2,1.

2. Переход 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 (1012 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, мёд и все сахаросодержащие блюда; все готовить на «живой» воде и настое микроэлементов; пить «живую» воду по 150-160 мл за 50 минут 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 минут, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Как настой используем порошок чаги (рН 7,3), опилки березовые, малиновый лист и ягоды, крапиву — лист и корни, шалфей, мелissу 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 2-3 суток, каскадное голодание на II и III стадиях, лечебное от 5 до 40 дней и выше 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 48-часовом — крови, 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 столовой 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 рН 7,1 у взрослых и при рН 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 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 поверхность 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 моей книги «Перекись водорода. Мифы и реальность».

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, боли в животе разной интенсивности. Известны факторы риска, способствующие возникновению РТК. К ним относятся:

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

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

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

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

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

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

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

Симптомы рака толстого кишечника

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

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

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

2. **Кровотечение** (от незаметной примеси крови 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 РКТ 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, проводимая в нашем Центре непосредственно в толстый кишечник после процедуры колоногидротерапии, вылечит запор и дисбактериоз, сделает профилактику 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 в Центре 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 часа еженедельно.
4. На второй день голодания сделать клизму из «мертвой» воды с чистотелом или полынью (1 ст. ложка на 1 литр воды).
5. С целью повышения водородного показателя пить «живую» воду, приготовленную на специальном активаторе за 50 минут до приема пищи.
6. Когда водородный показатель жидкостей организма увеличится 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 до 20 минут, а потом добавляя 2-3 минуты еженедельно.
7. Посещение бани, парной также еженедельно в другие дни.

Избавление от камней

У пожилых лиц, у каждого второго, обнаруживаются камни в различных органах (желчном пузыре, почках, мочевом пузыре, поджелудочной железе). 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 минут до приема пищи.
4. Перед тем когда планируете погнать камни, надо 48-72 часа в неделю поголодать на сухую, без воды.

5. Сделать клизму из «мертвой» воды с чистотелом (1 ст. ложки) на второй 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.

Глистные инвазии

Попутно хочу дать несколько противоглистных рецептов. Так, 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 недоступны 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 B₁₂, 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 **звездки** из расчета 1 ч. ложка на 200 мл кипятка. Пить по 1 /4 стакана до еды натощак.

- Натереть 1 крупную **морковь**, добавить 1 ст. ложку **полыни горькой**, залить 200 мл кипятка. Томить на малом огне 30 минут. Принимать по 50 мл утром и вечером натощак. Делать так несколько дней.

- 80 мл хорошего **коньяка** и 80 мл **касторового масла** (детям до 5 лет — по 20 мл, до 10 — по 40, до 15 — по 60 мл с добавлением **кефира**, выпить все сразу. Это надо делать 3 дня подряд на ночь.

- В течение 3 дней употреблять растительную пищу. В 2 часа ночи выпить детям 2 ст. ложки **коньяка**, разведенного сладким **чаем** 1:1, взрослым — 3-5 ст. ложек и больше. Через 30-40 минут принять любое слабительное. После 5 процедур перерыв 10 дней и еще один цикл.

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 H₂O₂ на 200 мл физраствора, по 60 капель в минуту. 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 «лавинной» 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, мочепроток, 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.

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 колитах квашеную капусту лучше не есть.

Особенно ценен *капустный сок*, содержащий серу и хлор, разлагающие продукты гниения и хорошо очищающие слизистые оболочки ЖКТ. В начале 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), мед, сливы, сухофрукты,

Газообразование — это также нарушение работы желудочнокишечного 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 часов 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 часа 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%-й перекиси водорода* (вода становится стерильной, а выделяемый при этом атомарный кислород оказывает мощное бактерицидное и антиоксидантное действие).

Обратите внимание, в какой позе вы испражняетесь. На стульчаке сидите под прямым углом туловища к бедрам, отвислый живот между ног. Когда начинаете тужиться, внутри-брюшное 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 2030 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 минут 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

У меня миастения, генерализованная форма, которая два раза приводила меня на край жизни, где мне с большим трудом удавалось удержаться. Первый раз усилиями миастенического центра, второй — когда в силу разных причин старые рекомендации совсем перестали действовать. Никто из официальной медицины, ни невропатолог поликлиники, окружной невропатолог, ни даже врач миастенического центра не могли, а может, не умели, а скорее всего, не хотели взять и подумать, как мне помочь, просто отмахнувшись от меня: «Что Вы хотите, ведь Вам 80 лет». А я хотела еще постоять на краю пропасти, отдышаться и суметь отойти и еще пожить. Верность клятве Гиппократова, доброта, гуманность в медицине стали далеким прошлым, а формализм и бездушие — нормой их работы, а вероятно, и жизни. Я поняла, что надо найти какой-то другой путь, кроме официальной медицины, и без колебаний остановилась на профессоре Неумывакине Иване Павловиче. О его колоссальных знаниях мне было известно из его изумительных по содержанию и информации книг. Талант врача несомненен. Но шла в салон, если честно сказать, с опаской, не отмахнутся ли? Ведь 80 лет! Но никто от меня там не отмахнулся, только Иван Павлович сказал, что действительно официальная медицина, несмотря на центр, который занимается миастенией, лечить эту болезнь не может, но меня поразила фраза, сказанная Иваном Павловичем, как в фильме «Ко мне, Мухтар»: «Мы постараемся...» Мое желание еще пожить здесь встретили с пониманием, коллектив врачей выполнил все предписания Ивана Павловича добросовестно, с большой душевной теплотой, что немаловажно всегда, а касательно такого больного, как я, особенно. Поправили позвоночник особым способом, прочистили организм, порекомендовали мне ряд процедур, которые я должна делать дома, и дали комплексный пакет с аминокислотами, которых практически нигде нет, — **астровит**. Я живу с мужем-инвалидом, ему 85 лет, он пропахал всю войну от Сталинграда до Берлина, и уж болячек у него хватит не на одного человека. Когда я была в кризисе, а это было часто, многожды, вывозить его на дачу не было никакой возможности. Когда я выкарабкалась — знала, что поеду туда, но, конечно, делать ничего не смогу.

И вот когда я пропила весь **астровит** и, конечно, делала все, что мне советовал Доктор от Бога, описать невозможно, что со мной начало твориться на даче. Я там все перепыхала, пересажала, переустроила, и без усталости, с утра до поздней ночи (а дни летом длинные!). И как-то все делала с восторгом, соскучившись по тому, что не могла делать много лет (хотя в былые времена особого рвения к земельным работам у меня не было). А здесь — я все могу! Это я, которая семь месяцев назад не могла пройти 300 м до поликлиники.

Сейчас я «на коне»! И живется мне спокойно, так как я знаю, что в случае чего в салоне академика И. П. Неумывакина от меня не отмахнутся. А мне все время твердили, что эта болезнь неизлечима, да еще в таком возрасте, а какой мой возраст сейчас? Потянет где-то лет на 50-55, так что мне до старости жить еще долго.

Низкий поклон Человеку с огромной душевной теплотой и прекрасному его

коллективу. Яковенко Л. В., Москва

И в заключение напомним еще основные правила питания. Ведь жизнь — это постоянная борьба противоположностей, старого и нового, с одновременным стремлением организма к саморегулированию. И по мнению многих ученых, основная причина заболеваний лежит в характере питания и, как следствие этого, — в нарушении биоэнергетических процессов в организме. Следовательно, болезнь — это состояние организма, которое можно (и нужно!) корректировать с помощью заложенных в нем резервных механизмов.

Уже одно только соблюдение правил питания даст вам верный шанс изменить качество своей жизни в лучшую сторону.

Запоминайте!

- Одним из простых способов очистки крови, лимфы является *сосание 1 ст. ложки любого растительного масла — не меньше 20 минут 1-2 раза в неделю*. После этого масло становится по виду сметаноподобным и его надо выплюнуть, а рот прополоскать.

- Не меньший, и даже больший эффект дает такой способ. *Одну дольку чеснока раскрошить, пусть полежит минут 15-20 на воздухе, потом взять чесночную массу в рот и тоже пососать — не меньше 30 минут*. Такой метод дорогого стоит, поэтому попробуйте это делать *1 раз в день*, и через 3-4 недели почувствуете результат, заметите не только общее улучшение самочувствия за счет повышения тонуса сосудов, но и обеспечите улучшение кровоснабжения всех органов из-за очистки жидкостного конвейера организма — сосудов, лимфы.

- Очистка сосудов с помощью лаврового листа. *Взять 1 – 2 лавровых листка и заварить 1 стаканом кипятка. Остудить и в течение дня выпить настой маленькими глотками*. Процедуру нужно проделывать в течение 2 недель, перерыв недели.

- Имбирь содержит большое количество фитонцидов, эфирных масел, стимулирующих обменные процессы, помогающих избавляться даже от излишнего веса. *Имбирный чай с лимоном и немного мёда пить за 30 минут до еды*. Только пить его не на ночь, ибо он обладает тонизирующим эффектом.

- *Пищевые волокна, которые содержатся в капусте, яблоках, овощах*, создают в кишечнике благоприятную среду, в которой собственная полезная микрофлора активно размножается и вытесняет патологическую, нормализуя кислотнощелочное равновесие, удаляя из клеток токсины, соли тяжелых металлов, радионуклиды; нормализуется стул.

- *Кефир* (натуральный, который немного даже пенится) содержит до 22 полезных микроорганизмов, превращающих молочный сахар в мочевую кислоту, нормализует работу кишечного тракта, укрепляет иммунитет, способствует усвоению кальция, витамина D, содержит аминокислоты, витамины А, D, Е, способствует устранению патологической микрофлоры и нормализует полезную.

- *Полезна также простокваша. На 1 л молока взять 2-3 ст. ложки кефира, и через день готова простокваша, которая обладает теми же свойствами, что и кефир*.

- *Можно воспользоваться следующим рецептом. Вечером 1 – 2 ст. ложки гречки промыть, залить стаканом кефира, а утром после сна выпить 1-2 стакана воды, а потом съесть подготовленную гречку*. Это естественный завтрак и средство, которое, как веник, отлично «выметает» кишечник, очищая его стенки и тем самым оживляя ворсинки, всасывающие питательные вещества из переваренной пищи.

- **Значительно уменьшит проблемы со здоровьем проросшая пшеница**, в которой много так называемых балластных веществ (клетчатки), минеральных веществ и микроэлементов, витаминов, снижающих общий уровень «плохого» холестерина. Отруби в сочетании с кефиром — полезная пища на ночь, лучше для кишечника не придумаешь.

- Не забывайте также про общий положительный настрой: радуйтесь жизни, радуйтесь и поощряйте себя за каждый самый маленький свой успех на пути к здоровью, и будьте уверены, что именно вы определяете — быть вам здоровым или не быть.

- «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» — говорил Сократ.

- Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50-60%, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной 20-25%, белковой 15-20%. С возрастом — преимущественно растительная пища, жиры 5-10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте животную пищу, сладкое. Если хотите обеспечить себе здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше натуральных растительных продуктов (в том числе содержащих горечи — специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок и др.)

- Чеснок знатоки рекомендуют употреблять следующим образом. Тщательно растерев дольки (лучше это делать в деревянной ступке деревянным пестиком), оставить протертую массу на 5-10 минут, чтобы выделилось как можно больше аллицина, алликсина и аденозина. И уже после этого использовать чеснок для приготовления салатов, первых и вторых блюд.

- Белокочанная и цветная капуста, лук, редис, хрен содержат аналогичные биоактивные вещества. А теперь вспомним, как хозяйки готовят свежую капусту для салата или квашения: тщательно перетирают ее руками, пока не выделится сок. Догадываются ли они, что тем самым способствуют появлению веществ, способных предотвратить многие заболевания? Врач-нефролог **Н. Самохина**, например, рассказывает, как лучше всего готовить зеленый лук для окрошки: мелко нарезать и тщательно истолочь его деревянным пестиком, чтобы получилась жидкая масса с обилием лукового сока.

- Жидкость можно пить не позднее чем за 10-15 минут до еды и через 1,5-2 часа после еды. После еды 2-3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку, а еще лучше поесть немного лука.

- Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) следует есть за 8-10 минут до углеводной или белковой пищи.

- Как правило, не рекомендуется смешивать углеводную пищу с белковой.

- Пейте только талую воду (или такую, как описано выше).

- Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30-40 и 3 г в сутки).

- Копчености (колбасы, рыба) способствуют закислению организма, что и вызывает проблемы со здоровьем. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару. При заболеваниях же и после 50-60 лет лучше отказаться от животных белков.

- 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 лучше пережевывается пища, на что уходит до 1 минуты, тем активнее будет происходить ее переработка в желудочно-кишечном тракте; согретая во рту, она 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.

- В результате нарушения работы желудочно-кишечного тракта образуются газы. 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, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1л (0,5-2 л). И так, помните, что газы — это непереваренные белки, источниками которых, в первую очередь, являются мясо, яйца, рыба, молоко и недостаток воды. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфорта проблем.

- Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание; если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи, да еще с большим количеством жидкости и растительной пищи, не будет, что показывают своей жизнью долгожители.

- Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в таком состоянии пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.

- Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20-30 минут отдохнуть, но не спать.

- Принимать пищу желательно не менее 3-4 раз в день понемногу, не перекусывать. Хотите есть — пейте воду. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 18-19 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.

- Один раз в неделю делайте разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодайте, принимая дегазированную, талую или структурированную воду, тем самым улучшая свой pH, повышая его до 7,0. Голодание 1-2 дня уже нормализует pH с кислой среды 6,5-7 на 0,5-1 единицу pH в щелочную сторону.

- Во время заболеваний до нормализации температуры и общего состояния лучше ничего не есть, кроме воды, соков.

- Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была съедена вся. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в очень горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22-38 °С.

- Одно из распространенных нарушений в работе кишечника — это запор, от которого зависят многие заболевания. Для того чтобы стул был ежедневным, надо утром, до 7 часов местного времени, выпивать **1-2 стакана чуть подсоленной воды комнатной температуры и далее, в течение дня, каждые 2-3 часа, еще по 100-200 мл**, что особенно важно для пожилых.

Съеденная пища должна быть компенсирована движениями. Переход на

указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье.

А теперь немного о **перекиси водорода**. Впервые в России я стал обращать внимание на значимость для организма перекиси водорода и воды. За это время появились мои публикации на эту тему, которые, впрочем, не принимаются во внимание официальной медициной, и это понятно, ведь признав их, придется отказаться от многих ложных утверждений о механизме возникновения различных заболеваний, характер которых не имеет значения. Просто все дело в нарушении водно-солевого обмена в организме, недостаточном обеспечении его кислородом, его зашлакованности, чему много причин.

Основная причина наших болезней кроется в незнании того, что мы сами должны делать, чтобы не заболеть или, если заболели, то как излечить себя, не прибегая к химическим лекарственным средствам, которые только усугубляют состояние.

Нравится вам или нет, но вы обязаны пить натошак и в течение дня чуть подсоленную воду с добавлением перекиси водорода, не менее 1,5-2 л в сутки, а при физических нагрузках и больше. Делать это надо так. Утром, после сна, выпить 1, а лучше 2 стакана воды комнатной температуры (можно теплой; некоторые пьют даже горячую; важно, чтобы она не была холодной), взяв в рот щепотку или на кончике чайной ложки соли и капнув в стакан перекись водорода 3%-ную — вначале 3 капли на стакан, а в дальнейшем, если не будет никаких дискомфортных явлений в желудочно-кишечном тракте, то довести до 10 капель на каждый стакан. Маленькими глотками выпить приготовленную воду. В течение дня, после еды, пить надо не раньше чем через 1,5-2 часа или в промежутках между едой, не позднее, чем за 10-15 минут перед едой. Соблюдая эти правила, воды в течение дня можно пить, сколько хотите, но не меньше 1,5-2 л. О чае, кофе, пиве вы будете вспоминать только тогда, когда придете в гости или когда гости придут к вам. Все эти напитки обладают мочегонными свойствами: выпили меньше, выделили больше. А питье воды по правилам позволит вам избавиться от многих неприятностей, связанных со здоровьем, будь то нарушение работы желудочно-кишечного тракта, обменных процессов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

Конечно, питание, в основном, должно быть раздельное. Впрочем, я не исключаю нарушение такого типа питания в случаях каких-либо торжеств, событий, отмечаемых за столом. Но основной тип питания — раздельное, с питьем чуть подсоленной, с добавлением перекиси водорода воды натошак за 10-15 минут или через 1,5-2 часа после еды. Перекись водорода ценна еще и тем, что делает воду стерильной, с другой стороны — она обогащает организм атомарным кислородом, без которого живой организм существовать не может (подробнее об этом рассказывается в моей книге «Перекись водорода. На страже здоровья»). Кстати, Ижевская медицинская академия использует перекись водорода в низкоконцентрированных растворах для лечения инфарктов, инсультов, гангрены, что также официальная медицина лечить не может. Так что не бойтесь перекиси: если все будете делать по инструкции, получите только пользу.

Многолетняя практика народных целителей позволяет сделать вывод, что описанный подход к питанию избавит людей от заболеваний, которые официальная медицина считает неизлечимыми. Все это предполагает изменение существующей парадигмы, которая уже изжила себя, но по инерции продолжает действовать, не добавляя здоровья людям, а только ухудшая их состояние. Сотни больных, разуверившиеся в официальной медицине различных уровней и перейдя на указанный режим питания и водопотребления в сочетании с солью и перекисью водорода, за сравнительно короткое время из хроников и инвалидов становились практически здоровыми людьми. Но главная их победа в том, что они поняли: без собственных

усилий, хотя бы 20-30 минут в день, потраченных на себя, вернее, восстанавливающих здоровье, не обойтись. Но ведь никто этих, да и других, в том числе здоровых людей этому не учит, ибо в официальной медицине сейчас никому до этого дела нет, главное — получить громадную прибыль фарминдустрии, которая как раз и вгоняет людей в могилу. Ведь известно, что нарушение любого технологического процесса рано или поздно приведет к поломке системы. А ведь работа желудочно-кишечного тракта — это самый сложный технологический процесс, требующий большого количества энергии, которую организму, на фоне постоянных стрессов (а им постоянно подвергается наш человек из-за неустойчивой системы государственного устройства, неопределенности и незащищенности жизни и т. д.), всегда не хватает. Отсюда недалеко и до функциональных расстройств и заболеваний, по следам которых и идет официальная медицина. Вот почему любая проводимая в стране реформа, касающаяся улучшения здоровья людей, обречена на провал.

ДЫХАНИЕ

Вся моя жизнь связана с изучением роли углекислого газа в процессах регуляции газообмена, чему была посвящена моя первая студенческая работа, выполненная под руководством одного из ведущих физиологов страны *Георгия Павловича Конради*.

Главной моей задачей, особенно при работе в космонавтике, было находить наиболее простые, доступные и надежные способы и методы профилактики и лечения различных заболеваний. Так, в своей кандидатской диссертации, посвященной вопросам дыхания применительно к условиям космического полета и выполненной под руководством мэтров медицины, академика *Б. Е. Вотчала* и *Л. Л. Шика*, даны физиологические механизмы дыхания, которые заложены в организм Природой.

Дыхание — одна из важнейших функций организма, основа окислительно-восстановительных процессов. В настоящее время предложены десятки способов дыхания и приборов, от которых у людей голова идет кругом: как им на самом деле дышать. Главным в процессе дыхания является не тот кислород, которым мы дышим (молекулярный), а атомарный, образуемый в клетках иммунной системы, а также процентное соотношение между кислородом и углекислотой в клетках, где оно в норме должно составлять 4:6,5. Известно, что чем больше в клетках кислорода, тем меньше CO₂ и больше спазм сосудов, что приводит к нарушению микроциркуляции и, следовательно, вначале к функциональным, а затем патологическим нарушениям. Оказывается, что именно от стабильности нормы между кислородом и углекислотой артериальной крови зависит закон Природы, соблюдение которого гарантирует человеку здоровое долголетие.

Существующие способы дыхания в большинстве своем подменяют физиологические механизмы, заложенные в организме и заключающиеся в том, что вдох должен быть короче выдоха и чем больше, тем лучше. Ведь когда вы говорите, соотношение вдоха к выдоху составляет 15-10, а при пении еще больше, вот этот способ дыхания и надо применять, когда вы молчите. Другой способ развить правильное физиологичное дыхание: сделать неглубокий вдох и неглубокий выдох и задержать дыхание настолько, насколько сможете. Необходимо добиться того, чтобы вы могли совершенно свободно задерживать дыхание за один раз до 30, лучше до 60 секунд, а в сутки Суммарно до 30, лучше до 60 минут. После задержки дыхания чуть довыдохнуть. Дышать животом, включая в акт дыхания диафрагму, этот мощный насос, способствующий перекачке жидкостного конвейера снизу вверх. Научившись так дышать, вы избавитесь от многих проблем со здоровьем, причем дышать так можно где угодно, когда угодно и сколько хотите, и главное, никаких затрат, только было бы желание.

Генетическая жизнь при более-менее приличной работе «биологической машины» почти без ухода за ней заложена только до 35 лет, а далее — Природа «ни при чем», и надеяться на то, что она «приготовила» после 35 лет иное, чем увядание и саму смерть, не приходится. После 35 за «биологической машиной» нужен глаз да глаз, уход да уход. Надо своевременно предпринимать цивилизованные усилия для предотвращения неизбежных неприятностей со здоровьем — «обвала» или «приживания» противных хронических заболеваний: ИБС, гипертонии, бронхиальной астмы, хронического бронхита, запора, остеохондроза, простатита, нарушений мозгового кровообращения и др.

Одной из главных первопричин и основой многих заболеваний является хроническая гипоксия клеток тканей, когда около сотни миллиардов клеток всех органов и систем недополучают кислород и питание в достатке из-за спазма микрокапилляров при малых и больших нагрузках, при различных стрессах и нарушениях питания, что приводит к недостатку в крови CO_2 и спазмированию микрососудистой сети капилляров, нарушению обменных процессов в организме и, как следствие, — к болезням.

Сегодня медицина не имеет какой-либо технологии, чтобы восстановить нормальный тонус микрососудов или увеличить их просвет на длительное время. Единственным регулятором всему является углекислый газ, растворенный в артериальной крови. Замены ему, как и кислороду, нет, никакие лекарства, идеальное питание, именитые врачи не в силах помочь организму жить без CO_2 . Выход один — активное движение, **«движение — это жизнь»**, и **вторичное использование своего выдыхаемого углекислого газа**. Это надо делать с 30 лет всем, чтобы жить не до 59 лет, а не меньше 82, как в Японии, где высокое содержание CO_2 в атмосфере — результат гниения продуктов моря.

Человеку надо помнить: избавиться и не допускать любую болезнь можно, если устранить ее основу — **гипоксию клеток всего организма**. Это следствие возрастных изменений, стрессов, гиподинамии и неблагоприятной экологии; накапливаясь, все это ведет к нарушениям газового баланса крови, создавая основу болезней. Такие нарушения человек должен упреждать постоянно, устранять сам без лекарств, систематически используя свой CO_2 для стабильной микроциркуляции крови, определяющей этот баланс.

Незнание физиологии дыхания вызывает нарушение кровообращения и обменных процессов в организме, ухудшение состава крови и является началом любого заболевания. Первым шагом в этом процессе является нарушение содержания в крови CO_2 , **единственного и незаменимого компонента**, без которого организм погибает при содержании его ниже 3%.

Вдыхаемый воздух содержит 0,3% CO_2 , остальные 6,2% образуются в крови за счет окисления углеводов. Лишний CO_2 удаляется из организма через легкие до уровня 6,5%, при котором все микрососуды открыты и кровь доставляет каждой клетке кислород и необходимое питание. Это **природный механизм жизни**, который кодируется при зачатии первой стволовой клетки, задавая наследственный статус, строение и здоровье нового организма. Нарушение его — начало любых болезней, в том числе внутриутробных.

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. Это человек нередко делает сам — физически «раскручивая» спазм и восстанавливая кровообращение.

Предлагаемый способ поддержания концентрации CO_2 в крови — это

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.

Методика очень проста, она не требует ни времени, ни средств — надо всего лишь не забывать подышать своим CO_2 1-2 минуты 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 1 часа. Противопоказаний нет, так как за 1-2 минуты дыхание 4%-ным CO_2 повышает 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 минуты, иногда повышается давление, появляется головная боль, сонливость — все это положительные реакции на быстрое повышение содержания CO_2 . Они быстро проходят, а на последующих процедурах не повторяются.

Итак, надо взять небольшой полиэтиленовый пакет, одна сторона — под подбородком, вторая — сверху рта, края зажать, а середину приложить ко рту (нос свободен) и подышать тем воздухом, которым вы выдыхаете. Такой способ дыхания — восстановление природного механизма биопроцессов в организме, устраняющего спазмы сосудов, и стимулирование генетически заложенного механизма крово- и кислородообеспечения всех тканей и клеток. Этим способом устраняются все стрессовые реакции, боли, различные недомогания, например при беременности, и т. д. Положительные сдвиги вы ощутите уже через несколько дней, а через 1-2 месяца избавитесь от многих недугов. Вторичное использование выдыхаемого воздуха помогает человеку без каких-либо затрат и устройств самокомпенсировать содержание в крови кислорода и углекислоты, что упреждает и избавляет пациента от первопричины старения, в том числе труднодиагностируемых и «неизлечимых» болезней. Простота и доступность способа позволяет его использовать практически в любое время, в любом месте, только не более 2 минут за один раз с интервалом в 1—1,5 часа.

Вывод: вторичное использование CO_2 помогает человеку просто и без затрат самокомпенсировать содержание его в крови, как единственное условие предупреждения и избавления от первопричины многих болезней, особенно труднодиагностируемых, нарушения информационной памяти, определения начала деления раковых клеток и действия разрушающих организм лекарств, укорачивающих жизнь, а также поддержания pH организма в физиологических пределах.

Стабильность нормы CO_2 в артериальной крови — это запрет инфартам, инсультам и другим болезням, связанным с нарушением кровообращения, обменных процессов, нервной системы.

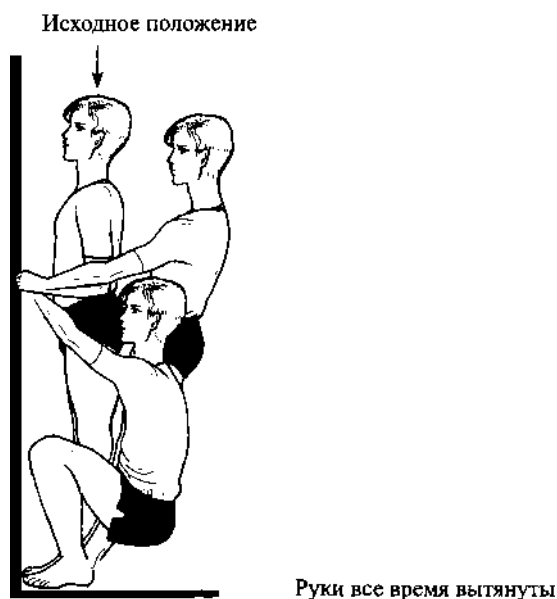
* * *

То, о чем я рассказал, конечно, важно знать, **но без активного образа жизни, который создает ощущение радости, она будет неполноценной.** Если вода, кислород, углекислота являются основой биоэнергетических процессов, то **движение является самой жизнью.** Можно отдавать должное различным школам физического воспитания, но мой опыт, в том числе работа с олимпийскими командами, свидетельствует о том, что если вы будете выполнять посильный не только для пожилых людей, но и для больных комплекс упражнений, то создадите организму тот жизненный тонус, который будет способствовать долголетию.

Немецкие ученые доказали, что человек, который только в течение 20 минут ежедневно занимается физической зарядкой, болеет в 5-7 раз реже, эффективность

работы возрастает на 35-40% и после 50 лет добавляется 5 лет жизни.

В своих книгах я привожу много упражнений разной сложности. Выбирайте по вкусу.



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). 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.

Необходимо помнить, что сосуды выходят из строя не от физических нагрузок, требующих постоянного напряжения, тонуса, а от прогрессирующего процесса соединительнотканного перерождения тканей сосудов. Физические упражнения, постепенно увеличивающиеся до вашей индивидуальной физиологической нормы, что определяется по носовому дыханию (если она чрезмерна, то включается и ротовое дыхание), укрепляют мускулатуру, суставы, повышают общий тонус организма, усиливают обменные процессы, приводят к меньшей зашлакованности организма и т. д. При определенной тренировке указанные упражнения нужно выполнять с увеличением нагрузки не менее 10 раз в течение 25-30 минут, до ощущения усталости, пота. Порядок их выполнения не играет роли.

Диабетикам упражнения, особенно приседания и с эспандером, надо выполнять не меньше 1 часа 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 спазмируются 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 опорнодвигательного 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).

Из ОТЗЫВОВ

В январе месяце 2012 года у меня была удалена злокачественная опухоль головного мозга: мультиформная глиобластома [наиболее частая и наиболее агрессивная форма опухоли мозга] правой височной области. В г. Калуге есть удивительный нейрохирург Авищер Рамзан Шабан, который операцию сделал без вскрытия черепной коробки и на позвоночнике — способом скинирования, также без вскрытия позвоночника. После операции мне было предложено проведение химии и лучевой терапии, от чего я отказалась. В это время познакомилась с удивительной книгой Ивана Павловича Неумывакина «Перекинь водорода» и «Эндозекология здоровья». Через Интернет нашла его домашний телефон и удивилась, что не только сразу ответил мне Иван Павлович, но уже через день принял меня. После тщательного знакомства с материалами истории болезни с помощью своей биорамки и по радужной оболочке дал мне советы и рекомендации. Начала не только принимать перекинь водорода внутрь по 10-15 капель (3%-ной) в каждый стакан воды, выпиваемой не меньше 2 л в сутки. Но и в клизмах: 0,1%-ного раствора капельно, по 60 капель в минуту — 200 мл физраствора. Иван Павлович объяснил, что заболевания головного мозга в первую очередь связаны с недостатком воды, чуть подсоленной. Прошло уже 4 месяца, как я шприцем вливаю в каждую ноздрю по 2-3 капли 3%-ной перекиси на 0,5 стакана воды, капала от 15 до 20 капель с втягиванием в себя жидкости и в уши. Ежедневно выпиваю по 0,5-1 стакану пищевого коктейля, беру 3-5 различных растений, крошу, беру эту смесь 1 часть, развожу 1:3 водой, в которую предварительно опять же капаю перекинь водорода, все размалываю в блендере и в свежем виде выпиваю.

Во время еды перестала принимать жидкости, отказалась от мясного. Отмечается положительная динамика во всем, проблем с головой нет, самочувствие, как говорят, в пределах нормы и возраста. Остается только пожелать, чтобы опыт таких народных целителей, как профессор Неумывакин, был на государственном уровне узаконен и поставлен на службу оздоровления народа.

Приобрела все его книги и написанные с его подвижницей, супругой Людмилой

Степановной, где можно найти на любой вопрос о здоровье ответ, как избежать различных болезней, которых, оказывается, и нет вовсе, а есть состояния, о которых должны знать все люди: как избегать возникновения болезней, а если уже они появились, то избавиться от них. Оказывается, при этом не надо принимать никаких лекарств, все это есть в Природе. К сожалению, просто надо заболеть, чтобы пытаться искать выход из, кажется, безвыходного положения, как это случилось со мной.

Здоровья Вам и удачи во всех Ваших начинаниях, в том числе создании оздоровительных центров, хотелось бы, чтобы такой был и в Калуге, где Вы часто были.

С уважением, Калитвинцева В. К., г. Калуга

В 37 лет я попал в автокатастрофу (а сейчас мне 57), в результате которой — закрытая черепно-мозговая травма, полная потеря зрения, получил множественные травмы головы, переломы костей, перенес две операции. Бесконечные пребывания в стационарах, различных кабинетах, в которых лечение ограничивалось травлением химикатами, не давало никаких результатов. Даже в Академии им. Сеченова ничем мне помочь не могли, хотя я предлагал там себя в качестве подопытного кролика для исследования их новых методик. В результате всех передрыг стал инвалидом 2-й группы: хроническая ИБС, атеросклеротический кардионевроз, жировой гепатоз, хронический калькулезный холецистит, ограничение зрения, передвигаюсь с трудом, но главное, что вне зависимости от времени и места теряю сознание. После чего ощущается разбитость и желание покончить с такой жизнью. В 2011 году узнал, что в г. Балашихе, что под Москвой, профессор Иван Павлович Неумывакин организовал оздоровительный центр, о котором я раньше слышал от других больных. Приехал в Центр, встретился с Иваном Павловичем, который без каких-либо приборов, а только с помощью своей биорамки поставил мне диагнозы и сказал, что это не шизофрения, а последствия черепно-мозговой травмы. «Мы можем вам помочь, — сказал он, — но только если будете выполнять все рекомендации». Прошел 3-недельный курс очистки организма и все назначенные мне процедуры. Следует отметить, что нахождение в оздоровительном центре само по себе уникально, начиная с руководителя центра Варенцовой Зинаиды Михайловны, главного врача Тумакова Александра Захаровича и всего персонала, создавших атмосферу участия в вашей судьбе, от которых всем уже становится лучше. Прошло 2 месяца после пребывания в ОЦ, хожу свободно, зрение восстановилось полностью, читаю без очков, организм работает как часы, потеря сознания за это время была всего два раза, и заметил, что в полнолуние. Иван Павлович объяснил, как это связано с нашим сознанием, и сказал, что мне в это время делать, и вскоре, думаю, что у меня со здоровьем уже не будет никаких проблем. Я раньше заметил, что если ем мясо, то потеря сознания бывает более выраженной. Иван Павлович объяснил, что именно мясо является основным продуктом, отравляющим организм и в первую очередь головной мозг. Оказалось, что это не только чужеродный продукт, но, употребляя мясо в термически обработанном виде, оно превращается в мертвый продукт за счет азотистых образований, особенно мочевой кислоты. Нарушаются все процессы, которые-то и приводят к болезням. Мы ведь порой являемся «преступниками» по отношению к своему здоровью, ищем виновных, но только не самих себя. Лень, невежество одолевают нас и, как говорит Иван Павлович, «живем на халяву» по отношению к своему организму, издеваясь над этой совершенной, данной нам Природой системой. Предлагаемая Иваном Павловичем система проста и доступна и основана на использовании заложенных в организм резервных возможностей и ведения здорового образа жизни: раздельного питания, посильного движения,

употребления жидкости не меньше 2 литров, периодическая очистка от шлаков, которые лежат в основе наших болезней. Да, еще что удивительно, профессор утверждает, что болезней как таковых нет, а есть состояния, которые-то и можно восстановить с помощью предлагаемой системы, и что не менее важна направленность своего сознания на выздоровление. Человека, обреченного на постоянные проблемы со здоровьем, которого не могла поставить на ноги вся официальная медицина в течение 20 лет, за 2 месяца сделали практически здоровым. Не принимаю никаких лекарств, кроме фенибута, препарата, за который Иван Павлович получил Госпремию и который восстанавливает все функции организма, включая головной мозг. Снова начал жить полноценной жизнью, радуясь всему, что меня окружает, несмотря на житейские невзгоды. Разве это не чудо, если бы для меня самого это не стало былью. Периодически приезжаю в ОЦ как к себе домой, где Иван Павлович корректирует мое состояние. Господи, как же не хватает таких центров в России, где без всяких лекарств и добрым словом ставят на ноги таких безнадежных больных, которым в недавнем прошлом был я сам. Бесконечная благодарность всему персоналу ОЦ, особенно профессору Неумывакину, и, как его назвал журнал «Российский космос» № 1 за 2011 год, — «Иван-чудотворец», создавший космическую больницу и на ее основе оздоровительную систему, спасающую россиян от любых болезней, и что в итоге оказывается не нужно официальной медицине.

Здоровья вам всем на долгие годы, удачи во всех ваших начинаниях. Спасибо за то, что вы есть и что больных делаете здоровыми.

В. И. Майоров, г. Одинцово — Балашиха

Иван Павлович и Людмила Степановна, мне уже 76 лет, а была я у вас 5 лет назад. В вашу больничку меня внесли на руках, так как я сама передвигалась с трудом. Чего только у меня не было: перенесла в 2001 году инсульт, плохо работала рука и нога. В карте у меня было написано, что страдаю диабетом 2-го типа, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, щитовидка, панкреатит, колит, запоры бывают по 3-5 дней, грыжа живота, камни в желчном пузыре, в почках, кровяное давление доходило до 200/140, мучила бессонница. Врач, которая меня пользовала, сказала, что сделать уже ничего нельзя. От такой безысходности на свой страх и риск приезжала к вам в Москву. Насколько я знаю, мне потом сказали, что вам не советовали со мной заниматься, так как я могу умереть от того, что вы со мной будете делать. Но, наверное, вы надо мной сжалились и то, что я приехала к вам издалека, и стали мной заниматься. Почистили кишечник, печень, сделали ультрафиолетовое облучение крови. Вводили через прямую кишку перекись водорода. Несколько раз постучали молоточком по позвоночнику. Уже через несколько дней почувствовала себя настолько хорошо, что я стала забывать, где у меня что болело. Вы мне сказали, что если будут боли где-нибудь, то возьмите кулечек, в который кладут хлеб, и подышите в него 1-2 минуты, и боль пройдет. И что бы вы думали, сейчас, где бы я ни была, этот кулечек всегда со мной. Сама себя обслуживаю, капаю перекись водорода в нос и уши и пью ее по 10-15 капель на каждый стакан воды, которой выпиваю в день не менее 2 л. Правда, в последнее время отеки на ногах стали больше, но как вы мне сказали по телефону, надо делать почаще приседания на вытянутых руках. Вот уж не зря говорят, что лень родилась раньше нас, и мы не делаем то, без чего тело не может жить: заниматься физкультурой. Правильно есть, и пить воду. Назначьте, пожалуйста, время, когда к вам приехать снова. Жить-то хочется, но так, чтобы не было хворей, которые сами себе создаем.

Почему в стране нет таких врачей, как вы, а те врачи, которые в поликлиниках и больницах, не заинтересованы в том, чтобы мы были здоровы, а только переводят все на

лекарства, от которых толку никакого нет? Жду от вас весточки. Дай Бог вам здоровья и за все большое спасибо.

Крылова Клавдия, г. Воронеж, 2012 г.

Уважаемые, Иван Павлович и Людмила Степановна!

Спасибо сердечное Вам за Ваш бесценный подарок нашим людям — за книгу «Эндозкология здоровья». О Вас, Иван Павлович, я была наслышана лет 20 тому назад. Но, видно, всему свое время. Начинала пить перекись водорода, но из-за нехватки времени незаметно отставила в сторону и забыла. Понимаю — все надо делать вовремя. Если бы не оставила тогда, то в настоящее время не попала бы в Ваш центр.

Здоровье ухудшалось постепенно. Дистония с 25 лет, операция — паховая грыжа, после чего постоянные сильные боли — наверное, спайки, нога потемнела (кровеносные сосуды), после чего заметила: стало часто сводить пальцы на ногах. Спина болела всю жизнь, старалась не обращать внимания. Считала такое состояние нормой, так как дети легко никому не достаются, а их у меня было трое, сейчас внуков подняла — их пятеро. Короче, вся левая сторона мне показала, что пора бить тревогу. Приступы в височной области слева были по несколько раз в месяц, с криками и рвотой. Изжога замучила окончательно, слабость, на левую ногу наступать не могла, икры по ночам и конечности сводило так, что не было сил терпеть. Ниже поясницы слева боль была лет 15, то есть после операции появилась. А самое главное: на фоне всех этих неприятностей после исследований в женском кабинете обнаружили опухоль, во что я сразу не поверила. Но настроение к жизни изменилось. Мне назначили операцию.

Но у меня есть книга Ваша, Иван Павлович. Прочитав ее, я сразу поняла, что это мое спасение. Спасибо, что приняли меня в Москве. Когда я уезжала от Вас, в дороге уже начала голодать. Это самое чудесное исцеление от всей грязи, или иначе сказать, от всех заболеваний, которые мы копим всю жизнь, живя красивой жизнью. Это касается не только меня, а всех людей без исключения и всех возрастов. Куда проще понять — голодание есть жизнь, здоровье, красивая и стройная фигура, никаких болей. Все недуги исчезают разом и, похоже, навсегда. Остается только поддерживать свой нормальный образ жизни и радоваться всему. Память моя в те годы тоже начинала ухудшаться. Сейчас же все мои функции восстановились, чему я очень рада. Работоспособность увеличилась. По утрам с постели прыгаю, как девочка. Все мои заболевания куда-то исчезли. После голодания в оздоровительном центре «Адонис» я почувствовала себя лет на 20 моложе. Все Ваши рекомендации, Иван Павлович и Людмила Степановна, выполняю с огромной радостью и благодарю Вас каждый день. Сдав анализы в 2 разных лабораториях, результаты получила отличные. А главное я поняла — нет тех заболеваний, которые ставят нам врачи. Я беспредельно благодарна судьбе за то, что она свела меня с таким человеком, как Иван Павлович Неумывакин, доктором медицинских наук, ведущим народным целителем России, который полностью отдает себя людям. Два раза Иван Павлович прошелся по моей спине молоточком, и все мои боли 15-летней давности исчезли. Не чудо ли это!

В центр я приехала уже после голодания, проведенного по Вашей методике в домашних условиях. Это было осенью, а я приехала весной второй раз и снова по своему желанию голодала 14 дней. Приняли меня здесь очень тепло, начиная с главного врача центра А. З. Тумакова. А это уже немало. Забота о человеке в «Адонисе» стоит на первом месте. Хочется улыбаться, глядя на их добрые лица. Я удивляюсь их терпению. Ведь каждый пациент имеет свой характер и требует особого индивидуального подхода. Низкий поклон всем врачам, медицинским сестрам и обслуживающему персоналу. Их внимание и забота сделали свое дело. По назначению Александра Захаровича я прошла полный курс лечения — голодание, внутривенное введение перекиси водорода, энергетизированного раствора с помощью аппарата «Гелиос», проводилась

иглорефлексотерапия, принимала процедуры «горного воздуха», массаж. Совершала прогулки по 3-4 часа в день, посещала спортзал, принимала контрастный душ. От этих процедур мой организм заработал как часы. И еще мои пожелания всем, кто будет читать мои строки, пить воду всю оставшуюся жизнь, как об этом пишет Иван Павлович.

Долгих лет Вам, Иван Павлович, здоровья. Будьте уверены в своих целях. Вы нам, людям, очень нужны. Горжусь тем, что встретила Вас на своем пути. А еще спасибо Вам за мою дочь Наташу. Ей всего 29 лет, но, находясь в Вашем центре здоровья, она многое поняла и полностью поменяла свой образ жизни, а значит, и своих детей научит вести здоровый образ жизни. Это говорит о том, что труды Ваши бесценны и будут, словно по цепочке, передаваться из поколения в поколение.

С огромным уважением ко всем работникам ЛОЦ «Адонис», Куприянова Любовь Владимировна, поселок Выкса, Нижегородская область.

21.03.2012 года.

Подводя итог всему сказанному, я выскажу парадоксальное для врача суждение о состоянии официальной медицины. Очевидно, это провидение принесло мне, получившему медицинское образование, удачу работать в авиации, где мне пришлось заниматься тем, чему не учили в мединституте ни тогда, чему не учат и теперь: как определить грань между здоровьем и началом патологии. На это ушло 8 лет. Затем, работая в космонавтике, где моими коллегами были ведущие специалисты практически всех направлений Минздрава и смежных организаций и где изучение здорового человека стало основой моей деятельности, я окончательно утвердился в том, что причиной возникновения заболеваний, характер которых не имеет значения, является нарушение обмена веществ и закисление организма. На это ушло 30 лет. Наконец более чем 20-летняя практика в области традиционной народной медицины подтвердила правильность подхода к решению проблемы, как быть здоровым, что изначально заложено Природой в человека. Об этом говорят отзывы моих пациентов.

И вот вам, как говорится, свеженький пример. В оздоровительном центре г. Шимордан (Татарстан), работающем при городской больнице, за 3 недели избавляют пациентов от таких болезней, как гипертония и других, считающихся «неизлечимыми», притом освобождая их от лекарственной зависимости. Аналогичные центры начали работать в г. Кирове, г. Балашихе (Подмосковье). Этим может заниматься обычный сельский врач с младшим медицинским персоналом без использования дорогостоящей аппаратуры и химических лекарственных средств (кроме, конечно, срочных случаев), а с применением натуропатии.

А официальная медицина, как я ее назвал, «медицина болезней», занимается на всех уровнях патологиями, даже не выясняя причин их возникновения, вместо того чтобы быть «медициной здоровья». Основой же государственного обустройства должно являться создание условий для сохранения здоровья народа. В противном случае - болезни. Крах...

И, как всегда, в заключение стихи моего друга целителя- контактера И. Бединского на тему книги.

Экспансия зла

Земля и небо неразрывны, неделимы.

У каждого свои начало и предел.

Вооружая космос, смертный грех творим мы,

Осуществляем пограничный передел Написано, что Небеса - престол для Бога,

Планета наша есть подножье Его ног.

Забili ангелы небесные тревогу:
Земное зло не пустит в Свое царство Бог.
Земля - один из важных органов Вселенной,
Вселенная - живой единый организм.
Загадить мирный космос техникой военной - Целенаправленный вселенский терроризм.

Остановитесь, люди! Грешной плоти тленье И смерть земная - это только переход
Из настоящего в другое измеренье,

Из смертного в бессмертное души полет.
Как бабочки, родившись, кокон покидают,
Чтоб неземную радость взлета испытать,
Так души праведных из тела улетают,
Чтобы святыми небожителями стать.
Пока еще на Небесах Судья наш грозный,
Пока еще не проявился Божий гнев,
Пока остановить экспансию не поздно,
Не превращайте космос, как и Землю, в хлев...

Оздоровительный центр профессора И. Неумывакина «Адониса Московская область, Балашиха-3, ул. Пушкинская, дом 21.
Тел.: 521-36-60, 521-37-84, 529-07-85 Электронный адрес — adonisbal@yandex.ru

Оздоровительный центр профессора И. Неумывакина «Луч надежды» в Кировской области:

Тел.: 8-901-243-55-25; 8-922-668-87-04

Оздоровительный центр «Надежда»

Республика Татарстан, Сабинский р-н, г. Шембродан, ул. Лермонтова, д. 2.

Тел.: 8-917878-82-23; 8-26232395

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.

И. П. Неумывакин

КОСМИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА - ЗЕМНОЙ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Мифы и РЕАЛЬНОСТЬ

Ответственный за выпуск

С. С. Раимов

Редактор

А. Г. Кудряшова

Художественный редактор

И. Н. Фатуллаев

Корректор Л. Г. Алешичева

Верстка М. В. Вдовин

Подписано в печать 14.11.12. Гарнитура «Times». Формат 70х100 Vк Уел. печ. л. 20,80. Печать офсетная. Тираж 5000 экз.

Заказ № 6800.

ООО «Издательство «ДИЛЯ»

198095, Санкт-Петербург, Митрофаньевское ш., д. 18, лит. «Ж».

Отпечатано по технологии СtР в ИПК ООО «Ленинградское издательство».

194044, Санкт-Петербург, ул. Менделеевская, д. 9. Телефон / факс: (812) 495-56-10.

Книги Издательства «Диля» можно приобрести:

Москва «Фирма «Диля»

Санкт-Петербург «Фирма «Диля» Санкт-Петербург «Фирма «Диля»

Казань «Пегас»

Краснодар «Когорта»

Самара «Метида»

Уфа «Азия»

Новосибирск «Библионик»

Челябинск «Интерсервис»

Пятигорск ИП «Черкасова»

8(499) 261-73-96

8(812)378-39-29, 378-63-52

ДК им. Крупской, Павильон № 33 8(952)217-72-12

8 (843) 272-34-55, 272-46-67 8 (8612) 62-54-97, 79-54-20 8 (846) 959-39-22, 269-17-17

8 (3472) 50-39-00 8(383) 336-46-01, 336-46-02

8 (351) 247-74-01, 247-74-02

8 (8793) 39-02-54, 39-02-53



Неумывакин Иван Павлович, доктор медицинских наук, профессор, академик Международных академий Милосердия, Информатизации, Энергоинформационных наук, Европейской и Российской академий естественных наук, Медико-технических наук. Лауреат Госпремии, Заслуженный изобретатель России.

**НЕУМЫВАКИН
КОСМИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА -
ЗЕМНОЙ**

**Полет Юрия Гагарина стал прорывом
в познании Вселенной. Он был бы**

невозможен без открытия другого космоса - колоссальных резервных возможностей человеческого организма. Разработки, которые долгое время хранились под грифом «секретно» и были доступны лишь Узкому кругу людей, теперь открыты для всех желающих.

Иван Павлович Неумывакин 30 лет был неразрывно связан с космической медициной. Являясь создателем уникального стационара — космической больницы на борту корабля, он не только координировал работу ведущих медицинских специалистов нашей страны в этом направлении, но и сам разрабатывал новые принципы; методы и средства оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности. Теперь же с его легкой руки космическая медицина становится земной.