

ИРИНА
ВАСИЛЬЕВА

ЦЕЛИТЕЛЬ И ЖЕНЩИНА

ЧАСТЬ ВТОРАЯ



ИРИНА ВАСИЛЬЕВА



ЦЕЛИТЕЛЬ И ЖЕНЩИНА

Часть 2

«ЦЕЛИТЕЛЬ»
НОВОСИБИРСК
1995

ПРЕДИСЛОВИЕ

В студии Новосибирского радиокомитета мы беседуем с научным обозревателем Наталией Петровной Шадринной.

Н. Ш. Ирина Александровна, мы с Вами уже знакомы несколько лет. У меня была возможность своими глазами убедиться в том, что Ваша работа с людьми, Ваша работа по оздоровлению идет поэтапно шагами по ступенькам вверх. Меня как редактора по науке привлекает то, что Вы находитесь в постоянном поиске, постоянном самосовершенствовании и использовании научных достижений. У меня сложилось верное впечатление?

И. В. Наверное, не только научных достижений. Постоянный поиск — это неизбежно, если хочешь сохранить уважение и верность той аудитории, которой сама верна и которую сама уважаешь. Я живу в этом городе и должна ему служить.

Мы пошли по пути поиска узкой (обозримой) модели человека в его взаимодействии с Миром и — базового оздоровительного комплекса для коррекции человека и его связей. Для решения этих проблем мне пришлось:

— освоить передовые научные идеи, восстановить свои забытые навыки научного работника и проводить исследовательскую работу в тесном контакте с медиками и учеными;

— вести диагностический прием очень запущенных больных, изучая связи внутри человека в норме и болезни; искать и проверять ключи к основным болезням; делать коррекцию на приеме, подбирая тот или иной из связки ключей для устранения боли и самого нездоровья;

— использовать каналы связи для обучения большой массы людей, — это радио, ТВ, журнал «Будь здоров!», самой писать книги; для поддержания надежной линии обратной связи вести занятия по сути дела, для одной и той же аудитории.

Постоянно появляются проблемы, требующие решения. К нам пришли ученые и предложили сотрудничество. Предложили сотрудничество фармацевты и геологи. Человека можно удерживать только новизной и пользой. Контакт с учеными дал нам доступ к очень интересным идеям и потрясающим средствам оздоровления человека, я имею в виду Т-активин. Мы используем в нашей совместной работе с

учеными Новосибирска найденные ими новые диагностические методы.

Я думаю, то, что мы делаем в нашем центре — это научная работа. Человек науки думает о доказательности своих гипотез, о том, чтобы гипотеза опиралась на выверенную модель и имела хорошее экспериментальное обоснование, чтобы она была сейчас действительно нужна, безвредна и полезна как можно более широкому кругу людей.

Н. Ш. Вашу деятельность нельзя назвать словом «целительство» в прежнем смысле. Сейчас такая эпоха, что наряду с выдающимися открытиями, наряду с новациями в науке, к сожалению, процветает шарлатанство, которое получает очень широкий доступ к людям. В данном случае то, чем Вы занимаетесь, — не целительство в старом смысле слова, а толчок, подвижка человека, открытие его возможностей ему же самому. Таких возможностей, чтобы человек в нынешних социальных условиях и при нынешнем состоянии медицины сумел помочь себе. Недаром Ваши книги называются «Сам себе целитель».

И. В. Исследователь, который решается действовать, обязан решать проблемы своего времени. В своем сердце мы опираемся на помощь общества — эта надежда, наверное, зашита в наших генах. Человек когда-то, ища защиты от опасностей Мира, начал строить сообщества — этносы. Так было легче воспитывать детей, сохранять семью и собственное здоровье, защищать речь, обычаи и землю. Общество брало на себя какие-то обязательства по отношению к каждому из своих членов. В России сейчас идет социальная ломка, и государство не выполняет этих обязательств перед гражданами. Поэтому надо помочь людям самим справляться со своими неотложными делами, поискать панацею в самих себе. Я отдаю себе отчет, что не все разделяют мою веру, и не стремлюсь кому бы то ни было ее навязывать. К духовной работе меня привел мой опыт, и я пишу об этом в надежде найти отклик в душе читателя. А практические советы у нас помогают всем: христианам, мусульманам, иудеям, язычникам и даже атеистам!

Н. Ш. Почему так затянулась Ваша работа над второй частью книги «Целитель и женщина»? Ее очень ждали, но год назад вместо нее вышла четвертая книга «Целитель против рака». За это время бойкие коммерсанты от книгоиздательства, не ограничившись пиратскими перепечатками Ваших книг, наводнили прилавки России изданными под Вашим именем брошюрами — их уже три, кажется?

И. В. Да, в белых обложках с синими звездочками... Я их просмотрела — они беспомощны, но безвредны. Действительно, материал второй части можно было публиковать сразу, он был готов. Но я веду прием, меня потрясли страдания приходящих ко мне людей, появились новые подходы — нужно было немедленно передать их читателям. Так вышел «Целитель против рака». Прошел год, и за это время сотни людей, испытав на себе наш метод и потрясающее лекарство — Т-активин, выздоровели — так работает книга. Появились очень серьезные идеи, закрепились контакты с учеными, нужно было многое проверить и убедиться в надежности и безопасности наших новых программ. Новые подходы, модели, судьбы людей. За этот год я записала десять телеуроков в Екатеринбурге и четыре аудиокассеты на «Мелодии», мы с Вами провели в эфире на Вертковской более двадцати часов. Но с книгой торопиться было нельзя. Теперь созрели сразу несколько моих книг. Скоро они выйдут одна за другой.

Н. Ш. Что Вы считаете самым главным?

И. В. Обучение человека. К нам в зал ходят очень разные люди — доктора наук и подростки, учителя и врачи. Бабушка из Казахстана приезжает на все занятия уже более двух лет, и ей все понятно... Человек нуждается в ответе на какие-то вопросы. Не получив ответов на них, он не сможет быть спокойным и счастливым.

Обучение и состоит в помощи при разрешении этих, иногда неосознаваемых, проблем: зачем мы живем, как выглядит норма, как ее удержать, как восстановить норму, если отрицательные флуктуации внешнего мира будут слишком сильными, как себя вести дома, как быть с детьми, что есть, как ходить, как тренироваться, как защитить свой дом, как избавиться от порчи или как самому ничего не напортить, как вырастить урожай, как закодировать воду, как создать у себя драгоценную «люстру Чижевского», как медитировать. Я очень много с людьми говорю о любви. Творчество доступно только счастливому человеку, живущему в потоке любви. Мы стараемся передать знание о жизни и здоровье, адаптировав его к нуждам нашей огромной и очень разной аудитории. Обнаруживается, что это нужно многим, — мои книги читают люди в разных областях страны. Человек обретает понимание и здоровье сам — «Целитель» лишь немного помогает ему. Меня очень поддерживает журнал «Будь здоров!». Он сводит воедино огромное количество существующей в мире информации по вопросам самооздоровления.

Н. Ш. На мой взгляд, Вы затронули очень важный аспект — это общественная деятельность Вашего центра. Ведь не случайно он называется экологическим? Вы осознаете себя частью, ячейкой большого мира, который нужно сохранить и исправить. Я знаю общественные акции, проводимые Экоцентром — протест против захоронения ядерных отходов в городах нашей страны.

И. В. Я очень осторожна по поводу изменения Мира. Человечество имеет горький опыт, когда люди хотели изменить мир в лучшую сторону, а получилось — в худшую. Мне хочется залечить раны. Мы лечили их на водохранилище при Белоярской АЭС, я лечила свой дом, когда обнаружилось, что перекрытия в доме сделаны из очень радиоактивного макинского щебня. Я лечила чужих ребят, у которых из-за щебня возник лимфогранулематоз.

Сейчас, когда мы вместе, мы функционируем как экологическая ячейка, как неповреждающая часть мира и как выяснилось — полезная. Например, летом мы старались залечить озоновые дыры. Такая дыра была над нашим городом, об этом говорили ученые. Люди с большой страстью и готовностью проводили мануальную медитацию, которую я так люблю (чтобы была включена и душа и рука). Мы залатывали дыру в небесах, и это у нас получалось, потому что мы очень хотели этого. Страстное желание вылечить рану — это сострадание, альтруизм или милосердие — свойственно людям. Его легко восстановить, даже если оно угасло. Это чувство может быть распространено на весь мир, а не только на человека. Помощь своему саду, воде. Многие думают не только о той воде, что течет из крана на своей кухне, а о море. Дети тоже включаются в этот процесс.

Недаром у поэта есть такие строки:

«...Мирозданья лишь страсти разряды
Человеческим сердцем накопленным.»

Жажда любви и сострадания, которая у некоторых людей долго оставалась невостребованной — у нас востребуется. Обнаружилось, что Миру нужна наша помощь, Богу нужна наша любовь. Я счастлива тем, что в зале «Целителя» происходит это таинство — мы не просим у Природы, а помогаем ей.

Нашей поездке на Белоярку 20 мая 1993 года предшествовало несколько медитаций в течение месяца в зале: мы очистили это водохранилище от трития. На Белоярке нас было четверо: два оператора и двое ясновидящих плюс телевидение.

Мы снизили уровень трития с 29 единиц до 11 за один месяц. А на самой Белоярке мы работали всего день, и измерения были такими: 14, 13 и 11. Это не случайность, а результат работы доброй человеческой страсти, которая направлена на исцеление Природы. 29 единиц держались несколько лет. Все измерения проводили специалисты из института радиобиологии, созданного легендарным Зубром (Тимфеевым-Ресовским)

Получив небольшую помощь, люди воодушевляются, начинают иначе жить и относиться к своим детям. Дети тоже лучше относятся к ним, в доме становится тепло. Никуда они отсюда не ушли, в ашрам не уехали, от мира не устранились, нормально живут, где их Господь жить посадил, не стали занудами, остались в прежнем облике, но стали иначе взаимодействовать с Миром. В клубе «Целитель» они помогают друг другу, а особенно — новичкам. Хотя раз прочувствуешь сердцем, что можешь убрать боль, становишься нужным — и живешь счастливым:

Мне дождя и радуги
И руки — нужней
Человека надоба
Ран — в руке моей....

Н. Ш. Я разговаривала с теми, кто занимается у Вас. Встречалась с самыми разными людьми. Причем, это были случайные люди, которые вышли из зала. Меня как журналиста постоянно восхищает та искренность и то воодушевление, в котором пребывали эти люди. Одна женщина воскликнула: «Если бы я могла заняться этим 10 лет назад! Если бы я знала эту систему, то у меня была бы совсем другая жизнь! Я только сейчас начинаю жить». Она это сказала не только относительно своего здоровья. Конечно, она почувствовала значительное облегчение, когда стала выполнять Ваши рекомендации, но она говорила прежде всего о своем мироощущении, об отношении к жизни. Это, как мне кажется, для Вас — большие результаты и самая высокая награда как целителя.

И. В. Мне это очень приятно. Я и сама стала другим человеком. Оттого, что мы вместе, люди начинают проявлять свойства ясновидения. У меня это тоже теперь появляется, причем, при сохранении полного психического здоровья. На моем приеме появляется картинка — что случилось с человеком. Когда я ему об этом говорю, — оказывается, действительно так. Это очень нам сокращает опыт. Наука сокращает нам опыты быстротекущей жизни, а в исследовании ясновидение сокращает опыты науки. Когда у человека, пришедшего ко мне на прием, ТГС (тромбо-геморрагический синдром) или

иммунодефицит, я стараюсь не упустить детали, все записывается в компьютер. Я потом анализирую, какие связи были в больном организме, применение каких средств помогло человеку. Мне показывается картинка, и я вижу причину (падение, взаимодействие с чем-то, ошибка в лечении, точное время и место катастрофы). Эта способность появилась у меня удивительным образом, такие же способности появляются и у других в «Целителе». Они начинают принимать информацию по новым каналам и огромным потоком. Мне это очень помогает. Меня не покидает ощущение, что за мной идет постоянный присмотр. Наша аудитория все время присматривает за мной, чтобы я не стала алчной и злобной, не бросила эту работу, чтобы была такой, какой я им нужна. Мне приходится тянуться изо всех сил.

Когда я покидала Москву в последние дни августа, было очень трудно улететь. Незнакомая женщина, стоявшая в очереди впереди меня и тоже не попавшая на самолет, спросила, есть ли мне, где переночевать. Было уже поздно, я подумала о гостинице на другом конце города и ответила: «Не очень». Тогда она сказала своему мужу: «Давай, возьмем Ирину к нам». Мне очень приятно, что люди общаются со мною как с членом своей семьи: «...и провести границы меж нас я не могу».

Мы все меняемся, но дай нам Бог в этом марафоне продержаться в доброте и порядочности. Пока мы такие — мы здоровые. Алчные и злобные много болеют. Когда стрелочка внутреннего «компас» стала показывать на любовь и сострадание, человек изменился, он стал здоровее и счастливее, у него появились воля и душевный покой. У нас нет таких случаев, чтобы он стал больным. Духовную работу обязательно надо продолжать.

Для меня счастье сознавать, что читатель думает о моей нравственности. Чтобы я не изменила делу, которым занимаюсь, чтоб жила сама так, как говорю и пишу. Хоть видит Бог, иногда бывает так тяжело...

О МОЕЙ РАБОТЕ

*Помогают мне любовь и вера,
И засада, что светится во мне,
Языком житейского примера
Рассказать о сущем на Земле.*

Целитель не должен служить богатым и властным. Он на службе у Природы, а значит — у человека, которому трудно, у озера, у луга. У Разума. Служба в том, чтобы активно

заниматься наукой, держаться в рамках нравственности и продолжать начатое дело. По-видимому, Большая Система поручила мне тему здоровья и как-то направляет мой поиск. Это — исследование и научение.

Мой вектор — как нить Ариадны, не дает заблудиться. Этот инструмент древних греков, монахов Шамбалы и ведических мудрецов я не выпускаю из рук. Это — мысленный эксперимент, его практиковали Сократ, безвестные знахари и Петр Капица, буддийский монах и Альберт Эйнштейн. Так лучше слышен тихий голос Разума. Сегодняшние крупные ученые Запада (назову нобелевского лауреата Эклса) считают, что мозг человека является лишь приемником мысли, а не генератором ее. Лишь простейшие мысли могут рождаться собственно в мозге, но идеи, модели и проекты приходят извне — только настройся, прими и помоги реализовать. Западный алгоритм и концентрация Востока рождают плодотворные идеи, и ученые охотно сотрудничают со мною.

Задача науки — проявить, именовать, сделать явной и понятной реально существующую закономерность сущего в интересах не только истины, но и жизни: Природы, цветка, ребенка. Вовсе не всегда объяснение лежит в рамках строго материалистической парадигмы. А человек, которому адресовано знание, и не ждет особой строгости: он верит в Бога и готов принять знание, в котором причинность событий вытекает частично из связей между физическими телами, частично — из всепроникающих влияний стихий, а частично — из вмешательства Разума и активизации связей с духовным пространством. Удивительно то, что молитвой он эти связи может пробудить! Он будет слушать — хотя бы во время молитвы или медитации, и мысли светлые войдут в его душу, он станет спокойнее и добрее, он освободится от страха и связанного со страхом стресса, его организм не сломается так сильно и восстановится после нагрузки скорее.

Человек есть дробь. Числитель — его собственная самооценка, знаменатель — не сколько он получает, а насколько он полезен. Разницу фиксирует не сам человек, а Мир. Дробь должна быть меньше единицы, иначе Мир его отторгает, это проявляется в виде болезней.

Хочу я этого или не хочу — мое дело в том, чтобы реально избавлять от боли, уныния и страха. Господи, да пока поймет человек, как бережно и осторожно надо жить, сколько пластов с него сойдет! А он хочет — сегодня выплыть! И карабкается на мой утлый плот. А я молю Господа: «Прости меня. Да, эти люди грешны. Да, может быть, их жизнь — один сплошной

грех. Но не во всем виноват сам человек, так его воспитывали. Ведь сколько раз в этом лабиринте блуждали умнейшие люди... Дескать, создадим вначале условия, потом вырастим нового человека. Или — подождем, пока человек созреет, глядишь, и общество изменится. Сейчас нужна помощь целителя. Не проповедовать догматы религии, а рассказывать о мире и человеке языком любви. И — как можно быстрее реально помочь. У них пока нет сил на волю, любовь и понимание. Разрешите им помочь, не гневайтесь на меня! Позвольте мне хоть немного развеять тьму страдания! Уповаю на милость и доброту Твою»... И руки наполняются жаром, и малое действие снимает боль, вызывает веру, надежду и любовь к Миру и — к Богу.

АЛЫЕ ПАРУСА

...Мне было двенадцать лет, когда я заболела корью. Темная комната, температура две недели за сорок. Утром, уже выздоравливая, я неожиданно ощутила, как в голове сверкнула молния какой-то догадки. Как у Александра Грина маленькая Ассоль узнала от сказочника, что за нею приплывет прекрасный принц на белом корабле под алыми парусами. Мне стало ясно, что жизнь моя удалась, нужно спокойно и терпеливо ждать. Я позвала маму, она пришла, взяла мою руку.

— Знаешь, — сказала я, — мне только что сообщили, что я сделаю большое открытие. Еще не знаю, в чем оно, но обязательно это произойдет. Так что, ты готовься...

Мама рассмеялась, решив, что это бред, поправила одеяло, сказала: «Хорошо — хорошо, спи», — и ушла пить чай. На другой день я поднялась, качаясь, и села за стол со всеми. И снова испытала, как молния озаряет дремлющий мозг.

— Какое счастье, что никто не может читать наши мысли! — воскликнула я. Бабушка ответила: «Это было бы катастрофой».

Много раз с той поры яркий свет догадки слепил меня. И однажды в аспирантуре я варила кофе на общей кухне, а за столом сидели нидусы. И один из них попросил: «Дайте свою руку». Я протянула правую руку, они над нею склонились, быстро переговариваясь на непонятном языке. Потом попросили вторую. Через несколько минут один из них встал и сказал важно: «Вы сделаете крупное открытие, у Вас на обеих руках одно и то же чудесное совпадение: линия судьбы (Сатурна) точно прочерчена и упирается в линию счастья». Это укрепило мое решение искать свой путь. Поначалу казалось, что программирование и искусственный интеллект — именно то,

что надо. Но прекрасные построения в этой области повисали в воздухе. Это было только тренировкой перед тем, как начать тему «Моделирование Мира»

МОЙ ОКЕАН

И вот тогда-то стала теплиться надежда на иное — уже мои руки снимали чью-то боль. Учитель слал громадные письма о моделировании Мира, я начала рыться в книгах, ища эзотерическое знание, и очень много писать. С той поры прошло более двадцати лет. За это время сформировалась моя духовная капелька — малый центр в пространстве Разума со множеством связей с другими центрами. Меня включили в работу, которой имени нет, а суть — в гармонизации жизни, в борьбе с Хаосом, в очистке информационного пространства. Наверное, я — уборщица, миротворец и клоун. А еще — в чем-то научный работник, потому что являю в слове, перевожу в тексты поток образной невнятицы. Потом пытаюсь придать тексту такую форму, чтобы человеку дошло до сердца, чтобы он захотел действовать во имя сострадания и чистоты, добра и любви. И, конечно же, много лет я работаю проводником. Я полюбила состояние невесомости, которое можно очень приблизительно передать словами «меня нет». Состояние, связанное с осознанным отказом от собственной целостности и значимости. Так капля в океане осознает себя океаном, а не самой-пресамой замечательной и необыкновенной каплей на свете. И выполняет задание океана, и ощущает через такие же капли поддержку океана, хотя океана всего не видит. Зато в пространстве Разума каждой капле дарован разум океана. Мой океан — Круговая Порука Добра. В нем очень много капель. «Меня нет», но есть оптимистический прогноз. «Меня нет», но исчезает чья-то боль. «Меня нет», но пишется сама собой книжка. Появляются идеи и задачи.

Если человек становится проводником, постепенно отступают на задний план все мешающие этому качества. Когда мы осознаем необходимость проведения нового сознания, — наши недостатки и нравственные недочеты просто потеряют почву для проявления и постепенно уйдут. Наверное, просто нужно довериться Природе, и она тебя научит — наполнит сосуд твоей души своим сознанием. И все плохое отомрет. Природа говорит на языке любви.

Однажды года три назад я шла с Михаилом Корниловым солнечным утром по свежему снегу и неожиданно ощутила очень сильное жжение в верхней части груди. Так о берег

ударяет волна. Отметив, что это — чакра любви, анахата — я продолжала слушать спутника и стала наблюдать за анахатой. Но жжение усилилось настолько, что я остановилась. Что сделать? — Передать. Кому? — Всей системе. А я смогу? — Сможешь. Это хорошее? — Да. Тогда возник образ огромной телескопической антенны, которая принимает и немедленно передает многим другим какое-то очень важное сообщение. И я почувствовала себя приемопередатчиком, стараясь как можно меньше запортить сигнал. Тело слегка вибрировало, появилась уверенность, что я — часть структуры, выполняющей очень важное задание. Потом мы постарались разобраться в том, что произошло. «Давай, спросим у твоего вектора», — предложил мой друг. Мы узнали, что передавалась программа и энергия для того, чтобы люди изменились. Дальнейшее — потом. Кто же принял сообщение? Вода, камень, трава, дети, люди с чистой душой, духовные людские сообщества — эгрегоры. Мы возвращались на закате. Ощущение связи повторилось, и мне пришлось снова стать антенной — уже передающей. Как белые голуби в голубятню, ко мне слетались ответные земные сообщения. Что было в них, я не знаю. Но очень быстро поток прекратился, и снова появилось гудение, как ровная тяга мощного двигателя. Сигнал ушел в Космос. Я поклонилась: «Спасибо за доверие. Можете на меня рассчитывать».

ЗВЕЗДА КОРЧАКА

Януш Корчак — врач, педагог, гуманист. Когда-то простая честность не позволила Янушу Корчаку воспользоваться возможностью бежать из гетто. Станислав Крупка, предложивший ему побег, услышал в ответ: «...Надо на деле подтвердить то, чему я был верен и чему учил в течение всей моей жизни, то есть верность ребенку — человеку». Куда бежать? От судьбы, от души, от стыда — не спрячешься. Из Варшавского Дома сирот с двумястами детей в газовую камеру вместе в Корчаком пошли девять его сотрудников: Вильчинская, Астерблаум, Гжиб, Якубовская, Лейзерович, Поз, Штокман, Сольницкая, Азрилевич. Они были надежными опекунами детей, людьми, на которых можно положиться, которым можно доверять. Они знали, что нужны своим детямсию минуту, чтобы облегчить им самую тяжкую муку: страх смерти. И дети прошли по улицам стройной колонной, в праздничной одежде, с песней, цветами и зеленым флагом — символом роста, расцвета, надежды. Взрослые говорили им, что все едут

на экскурсию за город, и дети были спокойны. До последней секунды были рядом родные лица и сказка, до последнего мига не было страха.

Корчак спас души детей, и я не знаю человеческого подвига на Земле важнее, чем его подвиг.

Дело, наверное, в том, чтобы человек, пускаясь в путь, говорил твердо: «Я вернусь точно таким же. У меня останутся те же друзья, те же привычки, тот же дом, я найду доброе слово для тех, для кого нахожу сейчас. Соблазны не сломят меня. Я не стану черствее и не потеряю здоровье, делая мое любимое дело». Я живу, как говорю и пишу. Трудно? Не очень, но зато совсем нет страха и одиночества. Не могу назвать свой выбор авторским экспериментом, наверное, это — честность учителя, который ест из того же котла, что и ученики.

МОЯ ГЕОГРАФИЯ

...Я иду на прием. Новосибирск или Екатеринбург. Зима, весна, лето, осень, веселая, огорченная (оторвали от компьютера), отдохнувшая или усталая, голодная или с головной болью — знаю: стоит взять вектор — и начнется чудо. В очищающем пламени исчезнет и моя обида, волшебная вода смоем и мои боль и усталость. Дух любви поможет и мне не только понять и поправить того, кто ждет помощи, но и сохранить тех, кого люблю, и свою живую душу. Такова награда за работу. Но главное — в понимании, что я — в команде, не одна. Не было случая, чтобы мы подвели друг друга. Семья с севера Тюменской области, двое из Владивостока, ребенок из села Низинное Амурского края с мамой и врачом. Москва, Донецк, Орел, Сахалин, Чукотка, Бишкек. Трое с полюса холода — Оймякона! Не считая близкой округи: Кемерово, Томск, Челябинск, Барнаул, Семипалатинск. Откуда узнали? «А у нас все семь Ваших книг продаются, мы прочли...» Написали коллеги три книжки (а может, уже больше?) за меня, зато первые четыре распечатали и развезли по всему свету, спасибо. Кстати, никакого отношения к текстам пятой, шестой и седьмой книжек, изданных без моего портрета на обложке и схем на форзаце, я не имею; истории, рассказанные там обо мне — выдумка (особенно меня умилило сообщение, что в минуту сомнения я ищу совета и помощи у кемеровских целителей!); советы не поддерживаю, гонорара не получаю. В особо сложных случаях, если речь идет о жизни ребенка,

я набираю московский телефонный номер Виталия Яковлевича Ариона, члена-корреспондента РАН. Неважно, день или ночь — мне разрешили звонить в любое время.

О СТРАХЕ

Если говорить о страхе не как о сильной эмоции, а как о скрытом мотиве действий, что где-то внутри отслеживает движение моих шестеренок, то — да, есть что-то похожее. Это нежелание потерять значимость и стать ненужной. Я прошла через это. После очень успешного окончания школы я не попала в институт. Впопыхах с ошибкой списала условие задачи, сдала раньше всех работу, потом спохватилась — было поздно. Осталась за бортом. На работу меня не брали — мне не было 17 лет, и я почувствовала себя одинокой, «как бревно, оставшееся от аллеи...» Хорошо еще, что не связалась с веселыми компаниями! Потом появилась работа, но мысли мои были далеко, я делала ошибки в перфорации и опаздывала ко звонку — они рады были от меня избавиться, когда я поступила в институт. И еще трижды в моей жизни было такое исключение. В последний раз — после защиты диссертации. Свет тогда помутился в моих глазах. Я была никому не нужна, никому, никому. Но трудности нам даны для поиска новых дорог. Не ладится у тебя дело твоё, жизнь идет со скрипом — значит, это — выбор, развилка твоего пути (по Пригожину — точка бифуркации), осознай ее как развилку в своей судьбе, ищи, верь и иди вперед. Выбрать тебе помогут друзья и Большая система.

Несколько лет назад я обнаружила в себе разлад духа и тела из-за их разности скоростей. Я осознаю задачу, понимаю, как ее выполнить, а тело тормозит, все путает, отвлекается. А то еще — надо же! — заболит. И я стала его ограничивать, закаливать, тренировать жесткими упражнениями, растирать щеткой, предназначенной для сдираания краски с днища корабля. — Поспевай! Держись, на тебя вся надежда, — твержу я, — не справишься — найдут другого оператора (вектор подтверждает: найдут в два счета). И главным основанием моей жизни стала надежда на то, что я полезна ТАМ, где меня взяли на службу, где учат и награждают новыми задачами, знаниями и умениями. И ЗДЕСЬ, где изредка выпадает счастье избавить ребенка от пожизненного приговора ежедневно по шесть раз колоть инсулин... И мой страх затих совсем. Я не жду расплаты. И вместе с тем для меня мысль о смерти связана лишь с уходом из материального мира — да я и так

больше — там, где тела нет. Жить буду, пока пригожусь в таком качестве, а потом — уйду туда, где так часто бываю по делам службы. Не знаю, какую работу мне там поручат. Надеюсь, достойную. А пока благодарю Бога за каждый миг жизни...

Человек не должен перекладывать свои проблемы на плечи не только других людей, но и на невидимый мир. Наверное, следует постараться войти в Большую систему, не повреждать ее и служить ей. А просить поддержки только тогда, когда решаешь задачу, которая нужна Природе, а не только тебе. И — просить подсказки, а не выполнения всей работы за тебя. Я советую тем, кто обращается ко мне за помощью, тренировать свой разум и тело, чтобы быть состоятельным перед любой проблемой. Я рада тому, что найденные нашей командой простые модели и доступные надежные программы помогут ребенку и старику, девице-красавице, бизнесмену и начинающему целителю.

Страх — узы рабства и неведения. Мы не должны быть рабами даже у Духовных Сущностей. И не должны становиться рабами здесь, на Земле — власти, идеи, страсти, долга или комфорта. Мне гораздо больше по душе узы любви и дружбы, сотворчества и взаимопомощи, понимания и сочувствия. Я была готова быть рабой Круговой Поруки Добра. — Берете меня в рабство? «Нет», — быстро и четко показал мой вектор. — А в товарищи? И с той же определенностью — поворот, но — в другую сторону. Спасибо! Господи, позволь мне быть крошечным звеном в Круге Твоего Добра, чтобы лучше служить Тебе!

МЫ ЗДЕСЬ ЖИВЕМ

*Дорого во-время время.
Времени много и мало.
Долгое время — не время,
Если оно миновало.*

С. Маршак

Жизнь коротка, а за порогом ее — вечность. Для души нет смерти, а значит, нет и времени. А для тел — есть, и идет время всегда из прошлого в будущее. Как мы его ощущаем? В детстве — бесконечное ожидание обещанного подарка, воскресенья, конца урока, лета. Реакции быстрые, контактов с миром — уйма. Время шло очень медленно. В молодости — побыстрее, но, в общем-то, появились моменты, когда оно

двигалось скачками, стояло на месте или давало кругалю. В середине жизни появляются болезни, время снова тянется, но призом является не радость, а снятие приступа боли или какого-то тормоза. Становится все меньше событий, на которые активно можешь влиять, жизнь обесцвечивается и проходит стороной. Зато множество мелких уколов — как по телу, так и по самолюбию. Вчера еще со мною считались, а сегодня я — пустое место. Реакции замедляются, пойти на риск страшновато. — Как дела? — Помаленьку... — Что произошло? — А ничего особенного... — Поговорим? — А о чем говорить? Время наше прошло.

Стоп. Может, это и главное? Цепочка событий, на которые ты можешь влиять своим выбором? Ряд точек выбора. Если мы НЕ БУДЕМ снижать активности, терять друзей, бросать тренировки и свое дело — время растянется, будет больше событий, самой жизни будет больше. Человек сможет больше видеть, чувствовать, понимать, любить, на большее влиять, больше радоваться тому, что — пригодился, успел помочь, поправить, предотвратить, порадовать. Ведь радостные события мы помним лучше, а горькие стараемся поскорее забыть, как будто и не было их... Получается удивительное разделение скорости материальных процессов и нашего осознания скорости жизни, скорости таяния отпущенного нам времени.

В. И. Вернадский, а позже — синергетики во главе с И. Пригожиным выдвинули «антропный принцип», означающий, что разум человека с некоторого момента все заметнее влияет на развитие Вселенной. Бытие усложняется, становится неопределенным, цивилизация выделяет для управления все больше умников, привыкших работать головой: финансисты, политики, диспетчеры, ученые, программисты... Очень важно, хоть и не очевидно, как человек действует и — во имя чего. При внешней неподвижности люди ощущают движение скоростного потока информации — моделируют ситуацию и процесс, сопоставляют, пробуют, оценивают, возвращаются к исходной точке, раскручивают другой вариант, рискуют всем своим состоянием и положением, радуются или хватаются за сердце: инфаркт. Время неслось и все вышло.

КАРМА — ЗНАЧИТ СУДЬБА

Человечество разделилось на соперничающие друг с другом государства и переустраивает мир. Как? По планам тех, кто находится у власти в алчи и страхе. Планы свои они осуществляют освобожденными за счет прямохождения нашими

человеческими руками. Накапливается грех человечества. Что же делать? Свергнуть недостойных и поставить достойных? Не получится, многие пробовали. Достойные очень быстро пополняют ряды недостойных. Убрать всех сразу и начать сначала? Вновь может повториться та же история. Наверное, Разум должен опираться на тех, чья душа не остыла, от кого любовь не ушла, чей интерес не погас. Именно им он передает сообщения — идеи и готовые программы. Наверное, нам нужно что-то разумное делать с собой и попытаться помочь Природе совершенствовать человечество для его спасения. Мы можем постараться меньше Миру вредить и хоть немного помочь. Постараться понять Природу — Бога, камень, воду, другого человека. Можно попытаться ограничить свое потребление и самому держать в порядке свое тело. И тогда появится надежда на то, что мы сумеем мир спасти от катастрофы, которую ему уготовали наглые. Волна страха сменится волной любви. Мы можем взаимодействовать со всем сущим безо всяких посредников и заумных теорий. Сами, напрямую.

Когда человек осознает пагубность выбранного цивилизацией пути и в груди его вспыхнет стыд не только за себя, когда он преклонит колени и скажет: «Прости меня, Господи, за грехи мои тяжкие!» — имея в виду грех своего человечества; когда он осознает необходимость отрабатывать этот грех как свой, и начнет слушать Разум; когда он сам найдет себе дело, которому он предназначен, и будет стараться делать его честно, довольствуясь малым и не щадя сил; когда мотивом его поступков будет стремление к добру и сострадание, — вот тогда ему помогут в пути. Вот тогда его будущее может реально измениться вместе с будущим Ноосферы.

Мне кажется, человеку нужно побольше знать о Мире и о себе. Ему следовало бы еще и научиться простым вещам — как придти на помощь в трудную минуту себе или другому. И, наверное, имело бы смысл принять образ жизни, при котором его тело так сильно бы не страдало и не ломалось бы так быстро, а душа могла бы взаимодействовать со всей Природой. Это избавит его от страха. Он будет гораздо менее зависим от сильных мира сего. В жизни его будет больше уверенности в собственной состоятельности, радости победы и преодоления, сознания защищенности и полезности Миру, меньше страданий.

В клубе «Целитель» есть люди, чьи судьбы изменились за последние три года нашей совместной работы. Здесь много семей, которые пришли к нам из-за болезни, а теперь живут в радости, дружат с нами и хотят помочь всем детям на свете.

В этой книге я привожу письма Любови Николаевны Сосниной с сокращениями, но ничего не добавляя. В четвертой книге есть одно из ее писем — без указания фамилий. Она позволила мне опубликовать и другие ее письма, надеясь, что это может кому-то пригодиться, а кого-то — просто спасет.

ПИСЬМО ПЕРВОЕ. «С нашей первой встречи прошел месяц. После занятий вечером, мы с Аннушкой кричали на кухне: «Фильтр, очисти нашу воду!» Дочка старалась быть серьезной, а я — хохотала... Папа смотрел на нас, как на сумасшедших. Позже я поняла, что кричать не нужно, нужны внутренний порыв и вера в то, что делаешь. Тогда я делала первые шаги в мир «Целителя».

Из крана идет голубая вода с пузырьками. Интересно, что «газированная» она течет, когда я ласково с нею разговариваю и от всей души благодарю за то, что она с нами и в нас. А самое интересное, что в день Вашего приезда вода ликовала и была пронизана сплошными пузырьками!.. Она и сейчас стоит на столе. Мне жалко использовать ее — пусть стоит и радуется.

А теперь — о семье. Старшая дочка Аннушка почистила печень, стирает травмы, делает гимнастику, занимается своим горлом. Я почистила ей уши свечками. Когда она сильно устает, прикладываем на голову серебряный пластырь. Она учится на четвертом курсе мединститута и верит Вам! Младшей Сашеньке 2,5 года. Она знает, что на амулетах нарисованы Ваши ладошки. На груди носит чеснок в мешочке. Она знает, что фильтр очищает воду, а камень и пламень чистят Землю, и часто повторяет эти слова. Она делает гимнастику и поднимает себе и куклам почки. Это так забавно.

Ну а муж терпеливо заматывает меня вечерами в «бронезилет» из просоленной шерсти... Пьет спорыш и уже готов начать чистку. Носит красный амулет.

Сама я почистила почки, печень, делаю гимнастику Ниши и Вашу. Натираю стопы и уши утренней уриной, делаю маленькие клизмочки и бесконтактный массаж — я очень полюбила его, он не причиняет мне боли».

БЕСПРЕДЕЛЬНЫЕ ПРОСТРАНСТВА БЫТИЯ

Разум моделирует Мир. Он создает планы во взаимодействии с духовными Сущностями, в связи со многими из информационных объектов. Он проигрывает план на вполне опреде-

ленной модели, сравнивает отдельные варианты и затем запускает план в материальную реализацию. Человек может действовать в согласии с Разумом. Полагаю, что важнейшие из планов он отслеживает и, насколько возможно, их материальное развитие контролирует. Если у нас, в мире материальном, есть эфир, заряды, поля, магниты и массы, то в информационном пространстве — время, идея, информационная модель, процессор, банк данных.

Мир можно представить себе как систему, состоящую из отдельных взаимосвязанных подсистем. Для простоты понимания можно назвать эти подсистемы пространствами. Я предлагаю выделить духовное, информационное и материальное или физическое пространства. Каждое из них настолько разветвлено и богато возможностями, что кажется изолированной, самостоятельной полноценной системой; каждое содержит объекты и процессы, имеющие ту же структуру, что и мир в целом. Уникальнейший из процессов — жизнь проходит не только в материальном пространстве. У живых существ есть множество духовных и информационных связей, некоторые из этих связей активизируются, а другие, напротив, ослабляются по мере развития мира. Можно сказать, что живое существо имеет три характеристики или координаты. Значения этих характеристик дают достаточно полное представление об надежности существования объекта, особенностях его функции и структуры.

Время — эфир информационного пространства — образует потоки с водопадами, со спокойным течением и мощным стремнем. Таких потоков много. Каждый из них — это процесс, отображающий поведение материальной (реализованной) или модельной системы. В мире Разума есть характеристика, напоминающая гравитацию. Это — поле сознания. Напряженность поля сознания растет вблизи банка данных, процессоров и Сущностей. Соответственно изменяется время, образуя кое-где водовороты и тихие омуты, а где-то — практически, останавливаясь.

Первый шаг на пути понимания «времени сознания» сделал Блаженный Августин, живший полторы тысячи лет назад. Он отметил чудесную способность сознания свободно путешествовать из настоящего в будущее и в прошлое. Он допустил возможность влияния прошлого на будущее и будущего на настоящее и прошлое. Человек о чем-то страстно мечтал, и его мечта сбылась. Разве нельзя объяснить это тем, что Разум ему помог увидеть себя в будущем и силой любви проявить будущее в настоящем? Августин был теологом, черпавшим

знания и откровения в размышлениях о Боге — его сущности и появлении. Он пришел к выводу, что время мысли течет совсем не так, как время тела, — оно напоминает движение воды в реке у берега, когда отдельные струи забегают вперед основного потока и движутся против течения. Подобное невозможно в реальных процессах, это было бы сродни машине времени. Но при работе с информационными потоками бывает и не такое.

Там ничего нельзя потрогать руками, но чистому сердцем с душою, полною любви, там позволено работать. Нужно быть аккуратным, не оставлять после себя мусора и ничего не портить. Успешность работы процесса зависит от идей и целей, положенных в основу системы, сложности исходной задачи и от помощи Разума в постановке и разрешении. Как много может сделать человек силой своей любви!

Если человек научится моделировать, он сможет за очень краткий период проверить свое решение, увидеть то, что прошло незамеченным, найти верный путь и успеть по нему пойти. Главные условия — тихий, малосигнальный режим работы системы управления, умение концентрироваться и желание действовать. Мы совершаем главные ошибки, теряем здоровье и радость именно из-за ошибочных решений в особых, слабых точках жизни. И почти всегда эти точки совпадают с большими перепадами солнечной активности, и являются слабыми точками Солнца. А корни ошибок — в неумении слушать и моделировать. Решение подскажет Разум — храните связь с ним!

ПИСЬМО ВТОРОЕ. «Во мне и раньше тихонечко звучала музыка, а сейчас она обрела голос, а слова подсказали Вы. Это — «Отче наш». Теперь, гуляя в парке с моей маленькой Сашенькой, мы приветствуем Солнце и Небо, обнимаем березку, и с тополями у нас свой разговор...»

Все оживо вокруг. А камень говорит в моих руках! Я понимаю его язык. Яшма — теплая и мягкая, как руки Матери... А маленькие хрусталики мне просто не дают покоя. Они льнут ко мне как воробушки, будто защиты просят, а может тянутся к моему теплу... Всем своим знакомым дарю их и говорю, что в каждом доме должен быть такой кристаллик, что это — вода, как в первый день творения (может он и застыл, принял такую форму, чтобы не испачкаться). В нем — Образ Великого Целого».

СЛАБЫЕ ТОЧКИ МИРА

Мы поселились на очень беспокойной планете. Солнышко то вспыхнет, то притухнет, и так на протяжении жизни человека шесть — восемь раз. И всякий раз на Земле войны, неурожай, засуха или наводнения, перепады давления, жара, холод... Ну куда от этого спрячешься? Не спасут толстые стены ни дворцов, ни крепостей, ни тюрем. При максимуме Солнечной активности умирают и нищие, и миллионеры. Это похоже на то, как человек старается удержаться на вращающемся круге, где нет ни перил, ни зацепок — уходящий из-под ног гладкий диск. Пока молод и силен, он держится — сутки, месяц, год... Ослабев — сойдет с дистанции. Если не поможет Разум, запустивший диск. Невозможно удержаться на круге жизни без помощи Большой системы — нужно поддерживать связь с нею, слушать, понимать и действовать.

...Я пишу эти строки дома. В Новосибирске, в России, на Земле, в Солнечной системе, в галактике Млечный Путь. Это — вложенные структуры, как матрешка. В каждой из них есть свои слабые точки — периодически возникают ситуации неустойчивого равновесия. «Матрешки» влияют друг на друга, причем, каждая «слабая точка» системы-оболочки может вызвать разрушение тех структур в системе-вкладыше, которые в этот момент находятся в своих слабых точках.

Солнце с планетами «подметает» космическую пыль в своем движении вокруг центра Млечного Пути и сжигает ее в своем «котле». Но когда путь его проходит по разреженным участкам Галактики, где мала концентрация межзвездной пыли, или планеты выстраиваются в одну линию (так называемый «парад планет»), топлива Солнышку недостает. Для него — это слабая точка. Оно теряет часть своей оболочки, покрывается пятнами, а излучение становится более жестким и неравномерным.

При неприятностях у Солнца нарушается течение всех процессов на Земле, но большие потрясения испытывают ослабленные структуры — остальные успевают как-то перестроиться. В Ноосфере есть свои слабые точки — например, зоны неустойчивости земной коры, течения в океане и жизнь. Именно там появляются ответные возмущения: ураганы, магнитные бури, резкие перепады атмосферного давления и влажности. Беспокойство охватывает живую клетку, самую неустойчивую форму Ноосферы, на всех этажах жизни. Тревожатся водоросли в синем море, вспыхивают эпидемии, возникают социальные распри, болеют и умирают люди. Но

многие люди и не ощущают темных пятен на Солнце, вовремя успевая перестроить свой гомеостаз.

Человек переживает достаточно сложные периоды жизни: рождение, пуберт, замужество и роды (у женщин), начало работы, смена места работы, переезд в другой город, климакс... Его организм, по-моему, имеет большие недоработки именно в собственной конструкции. Некоторые из его систем исходно находятся в неравновесном состоянии. При снижении общего тонуса эти системы выходят из строя под влиянием даже малых стрессоров — так появляются болезни. А уж большие атмосферные или социальные бури могут нанести здоровью больного человека непоправимый урон. Если в один из таких неблагоприятных моментов деятельности Солнца Мария Ивановна с язвой желудка теряет любимую работу, у нее могут возникнуть большие неприятности со здоровьем. Как же избежать подобной участи?

На мой взгляд, чтобы не сломаться во время жизненных перемен, нам с вами необходимо, во-первых, прислушиваться к Миру и научиться его моделировать, во-вторых, найти и укрепить слабые точки организма. Главным источником болезней мне представляются позвоночник и живот, ослабленные человеческой практикой прямохождения. Наш опыт подтверждает: человек, укрепивший эти слабые места своего тела, легко справляется и с жизненными трудностями своей судьбы, и со скачками атмосферного давления из-за протуберанца на Солнце.

ПИСЬМО ТРЕТЬЕ. «Когда я впервые собралась на встречу с Вами, родные боялись меня отпускать: самочувствие мое граничило с обморочным. Энцефалит у меня был менингеальный, любое напряжение вызывало тяжелую головную боль. Я заново училась считать. Я даже не помню, когда она отпустила меня. На занятиях, когда мы помогали сердцу, я не могла коснуться своих рук. Я махала добросовестно руками, чтобы не обидеть вас.

...Зимой моя Саша заболела. Простуда, сильный кашель. Мне было трудно не дать ей ни одной таблетки. Над спящей девочкой я водила руками — снимала, подпитывала и просила у всех помощи. Я зажигала свечу и умоляла Дух Огня помочь, переменить Зло на Добро. И происходили чудеса. Огонь вытягивался в тоненькую ниточку и поднимался высоко над свечой. А потом мы с Сашей благодарили Дух Огня, а я — всех, кого просила. Саша и сейчас редкий

день не просит зажечь свечу перед сном. Она почти каждый вечер горит в нашей спальне. Это позже Саша стала просить сказать «Отче наш». До этого, засыпая, она просила рассказать про Бел-Белилу и всегда напоминала мне про Божью Матушку... В этот раз мы обошлись без таблеток.

Тогда иммунитет я не брала во внимание. Уважение к этой системе пришло позже, тут для меня было настоящее открытие. Как только наступала усталость, или намок на хворь, я начинала поколачивать себя. По груди и ребрам — костяшками пальцев, по крупным мышцам — скалкой или бутылкой, обязательно — по лопаткам и костям таза — они же плоские, в них — костный мозг. Я сейчас даже малейшего приближения депрессии не допускаю. Колочу и думаю: «За одного битого двух небитых дают!» — и приходят силы. Залмановские ванны — это прекрасно, но сложно и малодоступно. Куда проще — компресс и поколачивание. Безобидно и очень приятно. Только надо делать это с улыбкой, не повреждая тело.

Самое удивительное, чему я научилась — это медитация, строительство воображаемой реальности. Мы сделали в доме голубой родник, вырастили дерево, а вчера вместе с Сашей установили люстру Чижевского. Я решила никого не беспокоить в большой комнате, и мы пошли в спальню. Несколько секунд мы с Сашей стояли, подняв вверх руки с шариком. А потом Саша запрыгала, начала кувыркаться. Я огорчилась. А когда я зашла в большую комнату, просто остолбенела: под потолком висела, как огромное серебристое крыло, люстра!

С люстрой — сплошные чудеса. Однажды я пришла домой без сил, плюхнулась на кровать, придумывая на ходу, как не показать свое состояние семье. Входит муж и удивленно спрашивает: «Что за свет? Откуда дует?» Открываю глаза и вижу под потолком сияние: надо мною парила люстра! Она была сделана Целителем.

Состояние «Меня нет» — мне стало понятным, когда я начала выполнять бесконтактный массаж меридианов. Глажу вдоль тела, а мысленно двигаюсь по меридианам. Растворяюсь, остается одно движение.

Когда я решила держать Великий Пост, меня никто не понимал. Я и сама не особенно понимала. Мною руководила солидарность с Вами, я просто не могла иначе. И именно в Пост я почувствовала себя кусочком большого организма. Возникло ощущение своей нужности.

А потом случилось так, что я познакомилась с геологами и пригласила их к нам без Вашего разрешения. Помню, я купила тогда самых дешевых камушков и всем, кто подходил, дарила их на память о встрече. Мне хотелось праздника. Время шло, и однажды, подойдя к геологу Мише, я спросила, хорошо ли берут камушки. Он ответил: «Мы половину камней раздали...» Я была на седьмом небе от счастья. Слава Богу!»

КАК МЫ УСТРОЕНЫ

ПОЗВОНОЧНИК — ОПОРА ЖИЗНИ

Мы долго занимались коррекцией систем (эндокринной, нервной и иммунной) и органов. Позвоночник оставляли на потом, считая, что он сам придет в норму. И, действительно, так получалось. Я помню, зал Омского гарнизонного дома офицеров, где мы больше года работали с группой участников Великой Отечественной войны. Я попросила встать тех, кто пришел к нам с остеохондрозом и не пропустил ни одного занятия. Поднялось около ста человек. «А теперь,— сказала я,— садьте, пожалуйста, если Вы считаете, что остеохондроза у Вас уже нет». И почти все со смехом сели, а некоторые стали показывать, как они могут ладонями достать пол... Обычно к мануальной терапии прибегают, когда болит спина. Но мой опыт позволяет утверждать, что каждый, кому за тридцать, имеет различные повреждения в опасных точках позвоночника, и именно эти поломки лежат в основании пирамиды его нездоровья. Выяснилось, что если вначале скорригировать опасные зоны позвоночника, решение остальных проблем окажется проще. Иначе часто получается замкнутый круг, из которого человек сам вырваться не может, зря расходуя уйму денег на лекарства, теряя здоровье, веру и желание жить.

Позвоночник, как стебель, держит чудесный цветок разума — голову. Наша материальная форма удерживает душу в теле и помогает ей связываться с Миром. Позвоночник же — опора формы. Он расправляет тело человека как проводящую антенну для взаимодействия с Миром. Он — центр равновесия и располагается в центре человеческого тела, обеспечивая прямохождение, без которого мы не могли бы освободить руки. Он является органом движения, испытывающим огромные нагрузки — при прыжках, беге и поднятии тяжестей — неизбежных, при нашем технологическом способе существо-

вания, пружиной, смягчающей удары и падения, подвижной осью человеческого тела. Он — центр сборки тела, опора плеч, таза, мышц и связок, а также ребер, прикрывающих внутренние органы. Вдоль него идут вены, возвращающие кровь в сердце, мощнейшие лимфатические протоки и меридианы. Он защищает надежным щитом огромной важности структуры, в частности, спинной мозг и аорту.

В последние десятилетия исследователи обнаружили, что многие функции, которые ранее приписывались исключительно головному мозгу, выполняют сегменты спинного мозга. Так, к примеру, равновесие немислимо без сохранного шейного отдела позвоночника. Моя скромная практика показывает, что стоит восстановить норму в шейных суставах и укрепить мышцы шейно-грудного перехода, как исчезает головокружение и даже синдром Меньера. Ларчик открывается очень просто: мы даем возможность позвоночным артериям питать затылочную часть мозга (в том числе, и лабиринт) и весь спинной мозг; к тому же, мы открываем путь ликвору.

ВИДЕТЬ, СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ

В каждый миг прекрасной и хрупкой жизни ваша система управления должна иметь достаточно точное и обозримое представление о том, как изменился мир, и в каком состоянии находится ваш организм. Необходимо поддерживать с миром тысячи связей, чтобы вовремя знать о приближающихся изменениях. И ваш мозг для создания нового плана должен постоянно получать информацию о состоянии всех органов, систем и каждой клеточки вашего тела, обобщать ее, сверять со старым образом организма, оценивать, кто нуждается в помощи и своевременно помогать. Какие бы замечательные планы ни созревали у нас в голове, для реализации их необходимо донести до каждого органа, до каждой мышечной клетки. Нужен надежный канал, по которому без повреждений могли бы идти сигналы в кору головного мозга и в обратном направлении — к органу и клетке. Нужно, чтобы вопросы управления органом и клеткой, частично решались на месте. За это отвечает спинной мозг, являющийся исполнительной частью центральной нервной системы. Любые его нарушения сказываются на качестве системы управления. Каждый орган направляет в мозг отчет о проделанной работе, портрет своего состояния и запрос на необходимые ресурсы для выполнения нового плана. Это и есть содержание афферентного потока, который так выделял П. К. Анохин!

Кроме того, на реализацию плана внутри организма органу нужно передать энергию. Эта энергия, большей частью, создается в спинном мозге. Но чистый прямой позвоночник может еще работать как антенна, как стержень меридианной сети, черпая энергию из космоса. Искривленный — не только не заряжает наши внутренние батареи, но и может разрядить их — при боли, например.

Вместе с тем, разветвленное хозяйство позвоночника управляется нервной системой. Это управление сводится к поддержанию главных его функций и к организации компенсаторных процессов. Смысл в том, что человек вынужден выполнять в обществе какую-то работу, не совсем полезную для здоровья. Так, необходимы «позные» адаптивные стереотипы, обеспечивающие минимум неудобств за низкой школьной партой, за рулем, пишущей машинкой и тачкой. Или после перелома ноги человек вырабатывает походку, щадящую поврежденную ногу, искривляется его позвоночник, формируется специальный мышечный корсет из поддерживающих мышц. Этот корсет остается надолго, уже нога в порядке, а позвоночник так и остался искривленным. Они создаются в молодом возрасте и определяют круг взрослых болезней. Очень трудно ломать старые стереотипы и создавать «рабочие позы» в зрелом возрасте, переходя от труда физического к умственному (от штанги к письменному столу, как это сделал Юрий Власов) и наоборот. При этом бывают стойкие нарушения в позвоночнике и даже — в психике.

В 1988 году в одном из детсадов г. Омска мы с главным специалистом физкультурного диспансера исследовали спинки 5—6-летних ребят специальными инструментами. Кроме того, мы просили ребенка нагнуться и повернуться, а потом еще проверяли позвоночник, просто ощупывая каждый позвонок. Удивлению моему не было границ: у 55% детей мы обнаружили сколиоз!

Я прошу вас, поверьте мне и постарайтесь как можно скорее вывести свой позвоночник на уровень нормы и обеспечить целостность всех его систем для нормального управления органами и каждой клеточкой. И подумайте о тех, кого вы любите. Детишек как можно раньше нужно научить всю жизнь заботиться о сохранности позвоночника с такой же регулярностью, как мы моем руки и чистим зубы. Так садовник выращивает и прививают яблоню. А потом — старательно ухаживает за деревом: белит весной ствол, взрыхляет, поливает и удобряет землю. Дерево не теряет ни одного солнечного луча, ни одной летней дождинки, радуется

прилему пчел и дает отдохнуть на своих ветвях птицам. Весной оно цветет, летом работает, выращивая плоды, осенью дает дивный урожай и готовится ко сну, а зимой душа дерева уходит под землю, отдыхает и переживает ненастье. Разве не стоит нам с вами брать с него пример?

Человек, будь он хоть трижды ленив,
Остается мыслящим растением.
С ним в родстве деревья и трава.
Не стыдитесь этого родства!
Вам дана до вашего рождения
Сила, стойкость, жизнелюбие.

С. Маршак

СТРОЕНИЕ

Позвоночник состоит из костных позвонков, разделенных межпозвоновыми хрящеподобными дисками. Отмечают 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых и 3 — 4 копчиковых — всего 33 позвонка. Каждый позвонок имеет впереди массивное тело, а сзади — дугу с семью отростками. Седьмой отросток расположен сзади и называется остистым — именно остистые отростки мы можем прощупать под кожей, если слегка согнем спину. Отростки нужны для сцепления позвонков между собой и для прикрепления связок и мышц. Для удобства поиска того или иного позвонка следует помнить, что седьмой шейный позвонок выступает при наклоне головы и расположен на линии плеч; четвертый поясничный позвонок находится на линии подвздошной кости (верхняя граница таза). Между телом и дугой есть позвоночное отверстие. Позвонки накладываются один на другой так, что эти отверстия образуют позвоночный канал, в котором лежит, как драгоценная флейта в футляре, спинной мозг. По бокам «футляра» есть межпозвоновые отверстия для входа и выхода кровеносных сосудов. Сюда же входят чувствительные корешки нервов, передающих афферентные импульсы в центр, двигательные корешки спинномозгового нерва, несущие информацию потребного действия в мышцы, и вегетативные волокна автономной нервной системы, идущие к органам. В каждый из корешков входят артерия, вена и лимфатический сосуд. По позвоночнику и головному мозгу движется спинномозговая жидкость, омывая и питая каждую клеточку тканей нервной системы, поддерживая ее функции в норме. Потом она сбрасывается в вену.

В ОДНОЙ СВЯЗКЕ

Между телами позвонков располагаются межпозвонковые диски. В центре диска — студенистое ядро, окруженное жестким фиброзным кольцом. Ядро стремится расшириться и раздвигает позвонки. Его эластичность улучшается при нормализации системы кровообращения, почек и пищеварительного комплекса. Высота всех дисков составляет у младенца половину, а у здорового взрослого — четверть высоты позвоночника. У больного пожилого человека позвоночник «съживается» на 5—7 см, диски становятся сухими и плоскими, защемляют корешки нервов, и появляются ноющие боли. После тяжелой работы к концу дня даже молодой здоровый человек становится на 5—7 см ниже ростом, чем утром. Может быть, в этом смысл вечерней усталости?

Одной из главных причин сжатия дисков является избыточный сахар в крови. Сахар тормозит всю систему увлажнения — сохнет во рту, скрипят суставы и межпозвонковые диски становятся тонкими и жесткими — в них перестает поступать синовиальная жидкость. Во время приема я часто наблюдаю, что на диски плохо влияет и избыточное производство эпителиальными клетками специальных веществ, предназначенных для строительства мембран, — липопротеинов очень низкой плотности (ЛПОНП). Они заклеивают сосуды, мембраны клеток, отверстия в позвоночнике и суставные сумки. Как правило, это происходит при воспалениях, эрозиях, язвах и опухолях опасных участков желудочно-кишечного тракта, иногда причина — в легких.

Между тем Тамара Лязгина, женщина-каучук, регулярно нагружая мышцы спины упражнениями на гибкость, стала в пятьдесят лет более гибкой, чем была в двадцать. Сравнительный анализ рентгенограмм показывает, что ее межпозвонковые диски стали более упругими и раздвинули позвонки. И действительно, за годы тренировок и выступлений на аренах цирка Тамара подросла, в то время как ее сверстницы согнули плечи, отрастили животы и безнадежно постарели. У нее же все параметры организма остались на уровне двадцати лет, в том числе, и кожа!

У Любови Михайловны боль в позвоночнике держалась 24 года. Обнаружилась эрозия большой кривизны желудка, из-за чего у нее был очень высокий уровень ЛПОНП. Стоило закрыть клапан привратника, как боль ушла бесследно! Наутро она бегала наперегонки со своей внучкой.

По передней и задней поверхности позвонков, между их дугами и, наконец, между остистыми отростками расположены эластичные связки. Над остистыми отростками проходит надостистая связка по всей длине позвоночника. Она утолщается, подходя к голове, и переходит в шейную связку, крепя череп к позвоночнику. Связки, в полном смысле слова, запеленаывают позвоночник в единое целое. Их прочность зависит от качества кровоснабжения и управления близлежащих мышц, а также от состояния всей системы соединительной ткани в целом — на нее влияют почки, желудочно-кишечный тракт и углеводный обмен. Связки можно регулярно тренировать, делая упражнения на растяжение и скрутки. Таких растяжек очень много в йоге и тренировке восточных единоборств — каратэ, дзюдо, кунг-фу. Они доступны каждому, но немножко болезненны, лучше их делать вечером. Но следует помнить, что гораздо полезнее растяжки и статические упражнения делать часто и понемножку — эффективнее двадцать раз поднять по десять килограммов, чем один раз — двести. Противники культуризма говорят, что эти мышцы — «дутые», стоит бросить их накачку, они сразу опадут, и кожа обвиснет серыми складками, как у старого слона. «А вы не бросайте, — советую обычно я, — вам же не придет в голову бросить дышать — мол, подышали, и хватит? Просто нужно осознать: ствол дерева вашей жизни нужно укреплять, о нем заботиться следует каждый день, пока вы дышите».

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ РУКИ

Опыт мануальной терапии имеет возраст человечества. Наряду с использованием трав и заживлением ран, люди учились вправлять суставы. Судя по дошедшим до нас изображениям, в Древнем Египте производились вытяжения позвоночника.

В древнеиндийской медико-философской энциклопедии «Аюрведа» («Знание жизни») подробно описаны очистительные процедуры и приемы массажа. Основоположник индийской хирургии Сушрута рассказывает о растирании, разминании и растягивании суставов (это сопровождалось пощелкиванием), давая показания к применению этих приемов массажа. Многие тысячелетия брамины Древней Индии использовали массаж, телесные упражнения и дыхательную гимнастику при лечении различных заболеваний.

Гиппократ считал мануальные воздействия основой медицины и писал: «Позвонки смещаются не сильно, а совсем немного, но их смещения вызывают болезни души и тела... Необходимо изучать позвоночник, так как многие заболевания связаны с позвоночником. Эти знания необходимы для излечения многих болезней. ...Искусство вправления смещенных позвонков — древнее искусство. Я отношусь с большим уважением к тем, кто был его первооткрывателями, и к тем, кто, подобно мне, развивает эти естественные методы лечения. Ничто не должно ускользать от глаз и рук опытного врача, чтобы он не причинил вреда пациенту. Чем выше искусство врачевания, тем меньший вред оно причинит больному...»

В X и XI века Абу Али Ибн-Сина (Авиценна) на основе идей великих предшественников Аюрведы, Тибета и Гиппократов выдвинул новые системные представления о человеческом организме. Он разработал методы лечения, содержащие фитотерапию, массажные приемы, гимнастику и диету. Его сочинения «Канон врачебной науки» и «Книга исцеления» украшают мою книжную полку. Вот что он пишет:

«Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями и массажем человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней.

...Физические упражнения и массаж при правильном соблюдении других режимов являются наиболее сильными факторами, предотвращающими скопление зачатков переполнения, вместе с тем они повышают прирожденную теплоту, придают телу легкость и растворяют те излишки, которые ежедневно накапливаются.

...Движение и массаж помогают излишкам скользить и двигаться по выводным протокам, в результате чего в организме не накапливается большого количества излишков. При этом увеличивается прирожденная теплота, укрепляются суставы и сухожилия, и в результате усиливается способность к действию и способность к испытанию действия на себе, органы снова принимают пищу вследствие уменьшения в них излишков. Также придет в движение привлекающая сила, разгладятся и смягчатся узлы в органах, различные влаги станут более жидкими, а поры более широкими.

Тот, кто оставит физические упражнения и массаж, часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движения, привлекающего в органы прирожденную пневму, являющуюся для каждого органа орудием жизни».

Везде, где была в почете баня, делали массаж и правку головы и позвоночника. Александр Пушкин в «Путешествии

в Арзурум» рассказывал о массаже в турецких банях: «...Гассан начал с того, что разложил меня на теплом каменном полу; после чего начал он ломать мне члены, вытягивать суставы, бить меня сильно кулаком; я не чувствовал ни малейшей боли, но удивительное облегчение. После сего он долго тер меня шерстяною рукавицей и, сильно оплескав теплою водою, стал умывать намыленным полотняным пузырем... После пузыря Гассан отпустил меня в ванну...»

Со второй половины XIX века европейская наука стала изучать, как действует массаж на человека и животных, а в Америке развились школы мануальной медицины — остеопатов и хиропрактиков. И те, и другие работали на позвоночнике, по-разному объясняя происхождение повреждений. Но, несмотря на разногласия, они добились больших результатов как в исследовании природы человека, так и в разработке частных методик в деле избавления человека от боли.

Хиропрактик А. Стилл считал, что организм может самоизлечиться, если будет восстановлена и в дальнейшем поддержана его анатомическая структурная целостность; основное количество болезней возникает из-за неправильного месторасположения отдельных частей тела, вызывающего напряжение органов и мышц. Остеопат В. Сазерлэнд доказал, что боли спины, головы и шеи вызываются чаще всего напряженными мышцами, а причиной напряжения является в первую очередь затрудненное движение ликвора (спинно-мозговой жидкости) и ограничение подвижности костей черепа. Он писал: «Ликвор циркулирует в позвоночнике с частотой до четырнадцати раз в минуту». Ликвор очищает и питает ткани позвоночника и мозга, предохраняет важные нервные центры от повреждений при травмах, играя роль демпфера. Именно кости черепа, совершая колебательные движения, гонят жидкость по голове и позвоночнику. Если из-за травмы черепа эти жизненные колебания становятся невозможными, большие зоны головного и спинного мозга голодают и работают хуже, чем необходимо. Так организм теряет контроль за мышцами и утрачивает функции. По моим данным, преграды ликвору возникают именно в слабых точках головы и позвоночника.

Русичи исстари нахлестывали тело веником в бане с целью закаливания организма и улучшения кровообращения, а бабки-повитухи умели править живот (вправлять грыжу), поднимать матку и затирать травмы. Едва ли не в каждой деревне была своя костоправка. Мудрость многих поколений сохранила и обогатила драгоценный опыт. Я встречала

удивительных женщин! Сами больные — руки в узлах и шишках, ноги едва ходят — они убирали боль и страдание больного. Между прочим, за правку, например, колена или позвоночника был положен гонорар. «Иначе не поможет», — объяснила мне Зоя Максимовна. Учила она меня, руку ставила: «Ты умерь, умерь свою силу! Руки у тебя, как у мужика... Заговорные слова используй». «А какие?» «А ты поищи. Вот я прошу Богородицу: сдунь, сплюнь...» Боже, какую щедрость они проявили ко мне, как они были рады, что кто-то всерьез захотел у них учиться! Родные не понимали, соседи сторонились, а власти охотились...

БАБА КАТЯ ИЗ МАЛОЙ СТАНИЦЫ

Тогда у Ивана Михайловича отнималась левая рука, и я именно эту руку массировала, закутывала в листья лопуха, хлестала крапивой. Баба Катя из Станицы понаблюдала за моей работой и посмотрела в глаза больному. Ее рука быстро пробежала по предплечью, плечу, задержалась в начале грудного отдела позвоночника и перебралась на правый затылок. «Вот где сидит болезнь! Ты не только саму руку три, ты здесь травму снимай, жилочки распутывай!» «Это после той аварии, когда мой газик в горах перевернулся, я как раз тут и ушибся», — сказал Иван Михайлович. Для меня это было открытием, но я покорно стала заниматься позвоночником. «Да не так! Осторожнее, ты с такой силой его изувечишь. Дай-ка, я». И она показала мне массаж с мылом — никаких болевых ощущений! Руки длинными спиралевидными движениями поглаживали и стряхивали мусор с самых кончиков пальцев на землю. Губы шепчут, а глаза прикрыты. Я попросила разрешения помочь ей самой. Она ответила, что лечить ее поздно — уже ничто не поможет. Но все же разрешила. Я стала, стараясь как она, массировать ее руки, позвоночник, голову. Она вздрагивала, когда я касалась шишек на ее руках: было больно. Но ей очень понравилось, когда я надела «волшебный шарик» на ее голову, стала затирать травмы и чистить ее тело бесконтактно. Прошло около часа, ей стало лучше.

Я листаю дневник 1979 года, вот беседа с нею.

— Екатерина Петровна, а как Вы поступаете, когда к Вам приходит человек, который ни во что не верит?

— А я его так шугану, что он своих не узнает! Иди, дурак, лечись у врачей... Потом вымолит — ну, помогу ему. Только ведь не я это помогаю — Бог над нами...

Больше мы не виделись. Но благодарная память не гаснет. Может быть, я после встречи с нею стала закрывать глаза на приеме — так быстрее открывается информационный канал и появляется желанная связь. И теперь никто не жалуется на то, что мои руки причиняют боль.

ОПАСНЫЕ ТОЧКИ ОПОРЫ И ПОЛОМКИ

Позвоночник имеет форму пружины. Ее изгибы позволяют ему смягчать удары и сохранять свою функциональную целостность при огромных перегрузках. У животных позвоночник естественно провисает между опорами передних и задних конечностей. Точки перегиба не нагружены, напротив, они поддержаны опорой. Человек, выпрямившись и освободив руку для работы, перешел в позицию растения — цветка, дерева, — сохранив структуру позвоночника млекопитающих. Эта структура идеально соответствует хождению на четырех, а не на двух ногах! Если посмотреть в профиль, он напоминает синусоиду. В тех местах, где синусоида пересекает вертикальную ось, происходит замена изгиба клереди (лордоза) на изгиб кзади (кифоз). Здесь пружина имеет минимальную кривизну, поэтому под нагрузкой может сломаться. В этих местах, по моим наблюдениям на приеме, позвоночник испытывает самые большие напряжения, здесь возникают первичные слабые участки, как колдобины на дороге. В мануальной терапии они обозначены как переходные области от поясничного к крестцовому, от грудного к поясничному, от шейного к грудному и от черепа к шейному отделу.

Они страдают при родах, из-за ушибов и тяжести собственного тела особенно в первый год жизни, когда ребенок начинает ходить. Первое испытание — это само рождение. Позвоночник в утробе матери был скрючен, ручки и ножки сжаты. При рождении часто страдает головка и остаются «позные» малые повреждения.

Позвоночник портится очень рано. Мануалисты на огромном клиническом материале показали, что в первые десять лет жизни на фиброзных кольцах шейных позвонков появляются разрывы; к концу второго десятилетия, практически у всех в той или иной степени обезвоживаются межпозвонковые диски, причем, как правило, в местах поражения фиброзных колец — в шейном отделе. Мой опыт позволяет представить следующий ряд причин (по убывающей): отсутствие целенаправленной тренировки опорной мускулатуры, травмы черепа (особенно — затылка) отиты, смещение органов, диабет, не-

правильная осанка и родовые травмы. Диски становятся плоскими, как засохшие лепешки. И с необратимостью прихода осени после лета затрудняются токи ликвора по спинномозговому каналу и крови по позвоночным артериям. Затем начинает изменяться хрящевая и костная ткань самих позвонков, и к 50, а уж к 70 годам — обязательно налицо дегенерация позвоночника. Это старение, засорение и износ, это нарушение питания на различных уровнях, это реакция на травму. А там уже появляются дисковые грыжи. Можно предположить, что возрастной потолок, выше которого, как нам кажется, не прыгнешь, обусловлен именно срабатыванием позвоночника в слабых его точках. И если в течение всей жизни выполнять поддерживающий и корригирующий комплекс психофизических упражнений, можно избежать страданий и существенно раздвинуть возрастные границы человеческой жизни.

На Руси знахари правили младенца в бане, массируя ему голову и суставы, растягивая позвоночник, руки и ноги, заговором снимали следы травм и порчи. Это была основательная подготовка его к самостоятельному существованию. Причем, делали это в бане не один раз! Такие процедуры обеспечивали хорошее питание главнейших систем организма и не допускали образования слабых мест. Но с появлением западных технологий мы отвернулись от проверенных веками простых, полезных и безопасных средств. Медики, принимающие недостаточно жизнеспособного ребенка и не думают править его, а начинают активно влиять на его «метаболический котел», назначая ему химические препараты вплоть до люминала, антибиотиков и барбитуратов. Чем слабее ребенок, тем больше лекарств! Никто его не трогает — боятся...

В первый год жизни система самоуправления человека должна активно развиваться и совершенствоваться, норма восстанавливается сама собой — помощь нужно чуть-чуть. Но в результате приема многочисленных лекарств собственные адаптивные и регуляторные возможности ребенка уменьшаются, он чаще падает и сильнее при этом ударяется. Слабые места головы и позвоночника, обозначаемые как родовые травмы, остаются на всю жизнь.

В пубертатном возрасте, когда в организме идет перестройка ради развития, способность к самовосстановлению ослабляется. Ребенка калечат стресс и ошибочно выбранные позы во время работы и отдыха, отсутствие разумной тренировки и своевременной коррекции. В это время нашим здоровьем занималась лишь поликлиника, никакой реальной помощи в деле

укрепления защитных сил и слабых мест организма мы не получали. Сделали бы сами, но не знали — как.

Если двигательная активность невелика, теряется свобода естественных реакций на неизбежные стрессоры. Как пишет Томас Ханна: «дети, которые растут в семьях с ненормальными отношениями или попадают в бедственные положения общества, могут стать жертвами сенсорно-моторной амнезии (они утрачивают природную двигательную и чувствительную память жизни). При этом развиваются типичные изменения фигуры: впалая грудь, постоянно поднятые плечи и резко выраженный изгиб шеи». Плохое питание и одежда, недостаточная защита ребенка от стрессоров и травмы, неудачно выбранное место для игр и занятий, раннее привлечение ребенка к тяжелой работе — все это расшатывает здоровье ребенка. Так еще в раннем детстве формируются боковые, типа сколиоза, искривления позвоночника, ранняя сутулость и загиб копчика. Это приводит к смещению позвонков и может частично пережать кровеносные сосуды, питающие собственно позвоночник. В слабых местах возникает то, что мы привыкли обозначать популярным словом «остеохондроз». Организм, оберегая больную зону, поддерживает напряжение расположенных рядом мышц. Они сдавливают капилляры и еще больше портят пораженный участок.

Я помню детский сад в Грузии, где нас усаживали на стульчики в круг, заставляли складывать руки на коленях и сидеть молча. В это время воспитательницы двух таких «благополучных» смежных групп могли спокойно часами беседовать. Они продолжали беседовать и тогда, когда нам разрешали побегать. Однажды мальчишка столкнул меня с высоченного крыльца вниз головой — очнулась на полу, и мокрый платок был на носу — останавливали кровь. Кровь текла из носа постоянно! А падений на спину вообще никто не считал! Надо ли говорить о пользе такого воспитания? У меня был больной желудок и неполадки в легких, плохой сон, а потом часто болела голова. Если порасспросить моих товарищей по детскому саду, то каждый унес из тех лет зачатки будущего нездоровья. Прошло несколько десятилетий, пока я ушла из плена того детского сада!

Уродуют позвоночник непомерные нагрузки, особенно односторонние, удары, сдавления, неудачные нефизиологичные позы при однообразной работе и слабости мышц. Позвоночник страдает из-за плохого кровообращения, слабости мышечной системы и нарушения работы пищеварительного тракта; диабета и связанного с ним процесса обезвоживания, уплощения межпозвонковых дисков и остеопороза; воспалительных

процессов в голове, почках и в легких, нарушения нервной регуляции. Снижается проводимость нервных волокон и управление организмом в целом. Близкий очаг создает застойные кровяные болота, мешающие току лимфы и как артериальной, так и венозной крови, что ухудшает питание самого позвоночника и спинного мозга. В слабых звеньях появляются воспалительные очаги, капилляропатия и венозный застой.

По-видимому, при этом начинают несколько иначе вести себя клетки эпителия, окружающего спинной мозг. При перегрузке они активизируют обмен, выделяя большое количество шлаков в межклеточное пространство. Мощности системы очистки может не хватить, и начнут образовываться «завалы» мусора. Этот «завал» забивает мельчайшие кровеносные сосуды — капилляры, тогда питание клеток ухудшится. Это может сказаться на работе соответствующего сегмента спинного мозга и снизить качество управления органами и системами, расположенными в данной области.

В первую очередь обычно страдают узловые точки системы кровообращения и соединительно-тканый матрикс, расположенные вблизи «слабых точек» позвоночника, ослабевают связки и возникают смещения в суставах. На коже появляется пигментация. БАТ, расположенные рядом, тоже голодают и не могут хорошо выполнять свою работу связных между кожей и глубинными органами. Суставы под влиянием переносимых грузов деформируются. В них может появиться либо ограничение подвижности (блокирование), либо гипермобильность — патологически избыточная подвижность. Но иногда просто теряется гибкость. Реакция врачей однозначна — что делать, не пятнадцать лет!

Нас запрограммировали. Неизбежная потеря гибкости в двадцать пять, радикулит к сорока, а к пятидесяти — букет болезней: остеохондроз, сердечная недостаточность, тонзиллит, колит или гастрит... В дальнейшем слабые точки мужчине портят длительные перегрузки за рулем или с грузами, женщине — трудные роды, тяжести дома, на огороде и неженская работа — за станком. Именно из-за их срабатывания организма в этих ненадежных местах и возникают болезни нашей цивилизации: иммунодефицит, диабет, рак...

Но позвоночник может снова стать таким же гибким, как в детстве. Только нужно поправить его там, где он поломался — в слабых точках, потом усилить мышцы рядом с опасными местами, убрать избыточный сахар и холестерин, поднять почки, укрепить иммунную систему и приглядывать: как дела? И каждый день помогать.

ИММУНОДЕФИЦИТ

В книге жизни страничку об иммунитете человечество еще не прочло, это медицина будущего. Мы с вами понемногу начинаем жить в этом будущем, поэтому нам об этом надо знать. Для меня иммунная система — это один из самых главных хранителей целостного организма. Эта структура позволяет удерживать клетки, а их у нас более ста миллиардов, в составе единого целого организма. И обеспечивать их всем необходимым — связью, питанием, защитой и очисткой. Если возникает поражение позвоночника в шейно-грудном отделе, наша стройная охранительная система может разрушиться.

Для нормальной работы Т- и В-клеткам нужны иммуно-регуляторные пептиды — интерлейкины. Они вырабатываются, главным образом, в тимусе и спинном мозге. Если все хорошо, то к этой работе подключается кишечник, селезенка, легкие и любой орган, где есть лимфоидная ткань. Даже червеобразный отросток — аппендикс — тоже работает на слаженный ансамбль иммунной системы.

Если появляется сбой в гомеостазе, и какое-то звено иммунной системы перестает работать, В- и Т-звенья лишаются драгоценных посылок — пептидов. Тогда иммунные клетки слабеют, плохо работают и постепенно погибают. Кроме того, без этих пептидов перестают нормально действовать системы связи и очистки, нервная система не может посылать органам указания и получать от них ответ. Белок, входящий в состав мембраны клетки, в присутствии пептидов имеет форму тугой пружинки (в отсутствии — расплывается, как амеба!), обеспечивая хорошую проводимость нервных волокон и высокое качество обмена. Иначе — связь ослабевает и может вовсе прекратиться. С нами сосуществуют бактерии, грибки и вирусы. При нарушениях центральной связи они поднимают бунт. Удивительно то, что стоит насытить организм иммунными пептидами, как наступает желанный мир.

Обычно вызывает иммунодефицит сочетание двух травм позвоночника: первая — основание черепа и первые два шейных позвонка, вторая — с первого по четвертый грудной позвонок. Если удастся здесь восстановить нормальную работу спинного мозга, иммунодефицита не будет. Спинной мозг снова станет могучим генератором необходимых для нормальной жизни пептидов, и все действия по самооздоровлению будут результативными.

Вам это под силу сделать самим. Даже при выправлении осанки, когда вы постараетесь соединить лопатки, ваш спинной

мозг сразу начинает синтезировать иммунорегуляторные пептиды. Действенно потягивание головы типа тракции, а помочь вам сможет даже ребенок. Очень хорошо нанести на кожу в опасных точках позвоночника крем с Т-активинном. Помогает нагрузка типа отжимания от пола на руках и изометрического растягивания. Если отжимание — не под силу, то вы можете сделать упражнение на растягивание рук раз десять в день. У вас будет мышечная масса, которая может требовать к себе энергии, крови и внимания вашего диспетчера. Исправив осанку, вы сможете уберечь свои слабые звенья от дальнейших повреждений. После нашей телепередачи о позвоночнике по Свердловскому телевидению врачи кардиологического центра рекомендовали даже тяжелым сердечникам наши «потягушки». Больным становилось сразу лучше.

У меня за этот год было несколько человек с ярковыраженным вирусом ВИЧ, жители опасных регионов: Челябинской, Свердловской и Томской областей, Алтайского края и Казахстана... За короткий прием, приведя в порядок шейно-черепной и грудной переходы, удается восстановить иммунную активность во всем теле. За считанные секунды вирусы переходили в латентное, неопасное состояние — достаточно было только обезвредить «мины» в двух опасных точках.

ВЕДУ ПРИЕМ

У Анны Антоновны — жалобы на головную боль, сильную сонливость, спит прямо на ходу, боли в позвоночнике и в стопах. Стресс. Высокие уровни кортизола — 1100, холестерина в составе ЛПОНП — в три раза больше нормы, сахар — 8,4 ммоль/л. Иммунорегуляторов совсем нет. А вот ослабленные Т-лимфоциты есть в голове. В спинном мозге, в легких, в кишечнике, печени и мочевом пузыре они отсутствуют. Зато подняли голову вирусы: паротит, герпес, гепатит-С, грипп, энцефалит.

Коррекция. Обнаруживаю высокую чувствительность и предлагаю медитацию: подпитать позвоночник от сияющего ствола-вихря. Он светится и вращается, проходя через тело. От этого ствола отходят ветви и подпитывают органы, его хватает и на позвоночник и на все ответвления. Особенно нужно позаботиться о мочевом пузыре и о легких. За пределами тела он исчезает. Каждую клеточку я заворачиваю в этот высокоорганизованный эфир. Все становится лучше: появились пептиды и сразу, немедленно

вирусы успокоились. Теперь мне легко откорректировать воспаления, опущения и клапаны.

Домашняя работа. Как можно быстрое восстановление нормальной формы черепа и позвоночного столба. Помогут упражнения, массаж, компрессы и крем с Т-активинном. Полная очистка головы, печени, почек, легких и мочевого пузыря от мусора и воспалительных очагов. Восстановить нормальное взаиморасположение органов и потом уже проколоть подкожно Т-активин по два кубика: день в оба бедра, день — в оба плеча, через пять дней сделать перерыв две недели и — повторить. Стрептоцид по 2 таблетки 3 раза в день через полчаса после еды в течение четырех дней. Он уберет воспалительные очаги в кишечнике, яичниках и в мочевом пузыре, это поможет изгнать кровь из кровяных морей. Сделайте пояс чуть повыше талии шириной 18-20 см, нашейте на сухую просоленную шерсть аппликатор Кузнецова и обмотайте вокруг талии достаточно плотно. Можно прижать эластичным бинтом и так ходить днем. Это поддержит и ваш позвоночник, а кроме того, будет оказывать мягкое действие на печень, селезенку и почки. Конечно, статическая гимнастика, упражнения для позвоночника и наклонная доска.

ЧЕЛОВЕКУ — ХОРОШО, А КОРОВЕ — ЛУЧШЕ!

Лучше бы нам с вами ходить на четвереньках! Пружина позвоночника, как мост, идеально приспособлена для нагрузки именно в горизонтальном положении. Обратите внимание на то, как ходит корова. Там, где у нас самые ответственные и ломкие участки позвоночника, у нее все устойчиво и благополучно. Можете стать на четвереньки и потрогать шею, поясницу, крестец — не правда ли, спокойно? А уж грудо-поясничный переход — в самой благоприятной ситуации! Причина в том, что опаснейшие участки позвоночной пружины при горизонтальном положении туловища опираются на передние и задние конечности. Голова отвисает, на основании черепа нет и не может быть следов травм. Ведь корова не стучается затылком в первые месяцы жизни как мы с вами! Она все время ест травку, изредка поднимает голову, но не надолго. Шейно-грудной переход ее позвоночника надежно защищен и слегка растянут. Пояснично-крестцовая область не испытывает перегрузок половины веса коровы, как у человека, — ее снизу подпирают могучие задние ноги. Копчик у коровы соединен с хвостом и постоянно крутится, отгоняя

мух, кровообращение здесь хорошее и травмы исключены. Кифоз в грудном и крестцовом отделе совершенно оправдан: здесь мост позвоночника имеет опоры. При такой осанке — жизненной позе — никаких оснований для поломок в этих наших горячих, прямо-таки, пожарных точках нет. Можно сказать, что наша пружина предназначена для ходьбы на четырех, а не на двух ногах. Рано мы поднялись, рано! У нас с вами эти участки позвоночника совершенно катастрофически ломаются. Отчасти — из-за осанки.

ОСАНКА

Мы с вами привыкли не так, как положено, стоять, сидеть, садиться, наклоняться, поднимать тяжести, работать по дому. А как надо? Так, чтобы ваша деятельность не калечила вас. При неудачно выбранной позе у вас перенапрягаются неприспособленные для непрерывной нагрузки мышцы, и вы сами перегружаетесь. Уже это может под влиянием пустяковых негативных сигналов (мало ли — протуберанец на Солнце или телеинтервью политика) перебросить вас в состояние стресса. Мышечное перенапряжение может «обесточить», лишить энергии расположенные рядом важнейшие нервные сплетения. При этом может пострадать жизненная функция — пищеварение, дыхание или кровообращение. Человечество накопило некоторый опыт в этой области. Давайте постараемся его освоить! Надеюсь, что этот опыт сохранит и украсит вашу жизнь! Я опираюсь на личные исследования, практику «Целителя», книги Томаса Ханна и технику Александера, опубликованную в журнале «Будь здоров!»

СТОИМ. Стоящий человек должен быть в таком состоянии, что перпендикуляр, опущенный из середины мочки уха вниз, прошел бы через лодыжку или наружную щиколотку. А нам все время говорили, что этот перпендикуляр должен проходить через середину подъема. Наша поза гораздо более наклонная вперед, чем рекомендуемая знаменитым Александером. Я сопоставила его советы с тем, что мы делаем и пришла к выводу, что можно научиться чуть проще хранить позвоночник в положении стоя.

Пожалуйста, встаньте и немного отклоните тело назад, голову подайте больше вверх, чем вперед, подбородок слегка опустите. Вам, видимо, не совсем удобно, какая-то сила тянет вернуться в привычную позу. Теперь попробуйте немного согнуть колени — в такой позе вертикаль от уха может пройти не только через лодыжку, но и через пятку. Это зависит от

того, насколько согнуты ваши колени. Теперь попробуйте пройтись. Сделайте несколько шагов, не полностью выпрямляя колени. Сильно приседать не надо. Ваша походка стала как у барса, как у любимого мною Дерсу-Узала. Вы так будете расходовать гораздо меньше сил, потому что при ходьбе ваш центр тяжести практически остается на одном уровне. Работа производится потому, что центр тяжести смещается вверх-вниз. Если Вы хотите потренироваться, то по дому можно передвигаться в более глубоком приседе, на полусогнутых — здесь никто над Вами смеяться не станет. Если же Вы идете по улице, то попробуйте чуть-чуть не до конца выпрямлять ногу.

Я стою на кухне, готовя завтрак, утром перед зеркалом, глядя мужу рубашку, в транспорте, на сцене... Попробуйте так стоять — немного согнуть ноги в коленях и «пружинить» с ноги на ногу, пританцовывать. Джаз-музыканты, которым приходится на сцене долго находиться стоя, сгибают ноги и либо отклоняются назад, либо переминаются с ноги на ногу. Так же ведут себя молодые люди, танцующие всю ночь. Так движутся борцы в каратэ и дзю-до, в стойке на прямых ногах расходуются больше сил, хуже реакция и труднее сохранить равновесие. Такая осанка снимает нагрузку с опасных зон позвоночника. Подумаем, как ее освоить, сделать удобной для себя и удерживать на всю жизнь.

Вам очень поможет удерживать хорошую осанку небольшое движение плеч назад. Попробуйте плечи слегка отвести назад. Чтобы легче освоить это упражнение, нам поможет простая швабра. Завести ее за спину, поверх нее перекинуть руки, так, чтобы они свободно болтались. Это поза лентяя. Или, сидя, можно завести руки за спинку стула и свести лопатки вместе. Мой опыт показывает, что даже в случае иммунодефицита, как только человек принимает эту позу, спинной мозг немедленно начинает вырабатывать необходимые иммунорегуляторные пептиды и функционирует как энергосистема, обеспечивающая взаимодействие всех органов и клеток.

Если чутьочку свести лопатки, то обнаружится, что тело естественно отклоняется и искомая вертикаль прошла через лодыжку. Конечно, голову опускать не нужно. Всегда приятно смотреть на женщину, у которой нет второго подбородка, а тем более, — третьего или четвертого. Постарайтесь, чтобы голова всегда находилась в позиции «без второго подбородка» — немного продвинутый вперед подбородок, но не сильно поднятый, чтобы не смотреть ни на кого сверху вниз. Вверх тянется темя, а не нос. Но эту позу надо заслужить! Держать

плечи развернутыми, а лопатки — сведенными вам помогут мышцы.

При развитых мышцах плечевого пояса сердце будет чувствовать себя лучше, посветлеет в голове, окрепнет иммунная система. Для этого надо отжиматься на руках. Если есть возможность, постарайтесь принять позу «цигун», особенно в транспорте. Таз чуть подан вперед, плечи сами собой немного закидываются назад, лопатки сближаются, грудь приподнимается, и опаснейшая область шейно-грудного перехода освобождается от напряжения. Даже незначительно согнутые, как у кузнечика, колени, предохранят ваш позвоночник от тряски и совершенно ненужных вам компрессионных сдавлений.

Я еду в метро в Москве в достаточно низком «цигуне», радуясь, что здесь меня никто не знает. В Новосибирске — знают, но никто смеяться не станет. Голову свободно откидываю вверх и назад, прикрываю глаза, рукой придерживаюсь за поручень, чтобы не упасть при рывке вагона и слегка прокручиваюсь вокруг вертикальной оси. Держусь и кручусь, даже хорошо, что шатает вагон — моя гибкая лоза, удивительный стебель жизни — позвоночник получает дополнительную тренировку.

Если «цигун», по соображениям приличия, отменяется, выпрямим ноги, но все остальное постарайтесь сохранить: голову — вверх и вперед, лопатки сблизить, корпус чуть отклонен назад. Если отвес опустить от середины мочки уха, он пройдет через лодыжку (щиколотку). Эту осанку нужно заработать — плечи просто так не станут держаться отогнутыми назад, спина не вытянется к звездам. Помогут вам наши приемы коррекции опасных точек и гимнастика для позвоночника: отжимания, а также статические и медитативные упражнения. А еще постарайтесь стать счастливым человеком и, желательно, в кого-нибудь влюбиться! У влюбленных и любимых — удивительная осанка!

САДИМСЯ. Из положения стоя начинаем сгибать колени, не меняя изгибов позвоночника. Сесть надо на середину стула ближе к краю и обязательно расслабить руки. Голова постоянно как бы стремится коснуться теменем потолка, плечи развернуты. Самая большая ошибка — когда мы сидим с круглой спиной, и у нас вместо поясничного лордоза — кифоз. Оттого и устаем.

СИДИМ. У меня есть верный друг Амур — белый маленький дворянин, ласковый и умный пес. Чистюля! Даже на даче нигде не увидишь следов его жизнедеятельности. Понимающий — когда хозяйке плохо, ложится рядом, лижет, голову

под мышку сует. Мне очень нравится, как он сидит: ровненько, голова приподнята, хвостик колечком. Не просит, а внимательно смотрит — неужели не дадут кусочек огурца? Прошу обратить внимание на хвостик — Амуру и в голову не придет подстилать его под себя. Мы же привыкли сидеть, подмяв под себя копчик. Особенно к Этому располагают мягкие кресла. При этом углубляется дыхание, возникает застой крови в малом тазу и... безнадежная атрофия мышц спины. Мне очень нравится не вполне приличная формула, предложенная знакомым психотерапевтом: «Нужно сидеть, отключив таз». Как сидит собака. Ноги чуть расставлены — это устойчивая поза для работы. Сидя за столом, придвигаю стопы близко к ножкам стула и сижу, «стоя на цыпочках», а пятками отталкиваюсь от ножек. Если же вы сидите, скажем, на скамейке в парке, колени лучше держать сомкнутыми и чуть направленными вбок. Голова в любом случае приподнята, тело опирается на ступни и таз, а не на бедра. Лучше опустить к газете или компьютеру глаза, чем подбородок, а книгу можно поднять к глазам... Если нужно наклониться, не гнитесь — спина прямая, наклон обеспечивает вращение в тазобедренных суставах.

ПОДНИМАЕМ ГРУЗ. Во время наклона сгибаем ноги с сомкнутыми коленями, оставляя прямым и почти вертикальным туловище. Присев, обхватываем ребенка и поднимаемся усилием мышц бедер, а не спины! Посмотрите, как тяжелолюб выжимает штангу — спина его прямая, а на пояснице — защитный пояс.

РАБОТАЕМ ПО ДОМУ. Во время стирки или работы с пылесосом сохраняется тот же принцип: мы наклоняемся, не делая круглой спину. Спина такая же, как при вертикальной стойке, но вращением в тазобедренных суставах ей обеспечивается нужный наклон. Я даже прогибаюсь побольше и приподнимаю голову в позе «дуга». Казалось бы, зачем дополнительные усилия, так больше устанешь. А вот и нет! Позвоночник в таком положении работает отлично, мышцы прекрасно снабжаются кровью и успевают отдыхать во время этой несложной работы. Я еще и маленький «цыгун» добавляю, так что, получается не работа, а игра. И окружающим весело на меня смотреть.

КОРРЕКЦИЯ

Мы много раз убедились в том, что стоит привести в порядок шейный отдел позвоночника массажем, заговорами и медитацией, специальными упражнениями, компрессами, вве-

дением Т-активина, увеличивающего проводимость нервных стволов в этой области, как немедленно улучшается питание сердца, легких, грудных желез, тимуса, щитовидной железы, всего комплекса, отвечающего за мышление и сохранность организма.

В значительной степени работу спинного мозга определяет сердце. При слабом сердце крови просто не хватает для питания мозга. Если же все клапаны закрыты, сердечный выброс велик и кровь не застревает в венозных сплетениях, ее достаточно для хорошего питания мышц, костно-сухожильного аппарата и мозга — головного и спинного. На приеме я часто радуюсь, наблюдая, как человек, которому удалось помочь укрепить сердце, розовеет на глазах и разгибается: «ушел» радикулит.

МЫШЦЫ-СПАСАТЕЛИ. Если вы сделаете свои хилые и дряблые мышцы спины мощными и сильными, они лягут по обе стороны всего позвоночника, как могучие хребты, защищающие позвоночный столб от перегрузок и болезней. Особенностью этих мышц является то, что они участвуют в движениях туловища — его повороте, наклоне, выпрямлении и в сохранении определенной позы. Поэтому они — длинные. Например, мышца-выпрямитель прикрепляется одним концом к черепу, а другим — к крестцу, заполняя собой углубление между остистыми и поперечными отростками позвоночника по всей его длине. Длиннейшая мышца начинается от сосцевидного отростка за ухом и прикрепляется на всем протяжении к поперечным отросткам шейных, грудных, поясничных и даже крестцовых позвонков! Подвздошно-реберная мышца начинается от подвздошного гребня у самого копчика и прикрепляется к каждому из ребер, обеспечивая прочную и гибкую связь.

Мышцы управляются из моторной зоны коры головного мозга, где расположены мощнейшие нейроны. Обычно она включается при решении внешних по отношению к организму задач функциональной системы — например, чтобы перенести груз. При регулярных осознанных тренировках количество нейронов, контролирующих работу мышц позвоночника, будет расти, а качество их управления — улучшаться. Но мышцы и позвоночник сопричастны анатомически и физиологически. Это означает, что питание, очистка и защита позвоночника становятся все совершеннее, а к его обслуживанию подключаются ресурсы моторной зоны коры головного мозга. Специальная тренировка сбережет и укрепит главную опору тела — позвоночник.

Система кровообращения устроена так, что по всей длине нисходящей аорты от нее отходят десять пар межреберных артерий. Для питания мышц спины используются задние ветви каждой из этих артерий. Удивительно то, что эти же веточки питают и позвоночник тоже! Благодаря именно этой особенности организма активность мышц спины не только обеспечивает их хорошую подпитку кислородом крови, не только создает мышечный «корсет» для позвоночника, но и гарантирует его питание. Функционально нагруженная мышца требует притока крови к себе и во время работы должна нормально питаться вся — от начала до конца, а стало быть, она поддержит в нормальном состоянии все сосуды межреберных артерий. При этом весь позвоночник тоже будет хорошо питаться.

Спинной мозг и затылочная часть головного мозга снабжаются позвоночной артерией, которая является ветвью подключичной артерии. Непосредственным ее продолжением является плечевая артерия, питающая руку. Нагружая во время своей предметной деятельности руку как главный рабочий инструмент, мы увеличиваем представительство мышц руки и ее сосудов в моторной зоне коры головного мозга. Сохранность и нормальная работа мозга зависят от того, сколько крови отводится в позвоночную артерию. Разнообразная тренировка мышц руки увеличивает кровоток не только в тканях руки, но и во всех ветвях подключичной артерии, включая позвоночную. А это значит, что усилится кровоток и улучшится питание спинного мозга и структур головного мозга, отвечающих за тонкую координацию движений тела.

Кроме того, в «опасных местах» находятся чакры — центры управления тонким телом, хранители жизненной информации. С помощью бесконтактного массажа и медитационных упражнений можно позаботиться о сохранности чакр. От этого зависит связь человека с Природой.

ПРАВИМ ШЕЮ. Покрутите головой направо-налево. Скрипит, шуршит, побаливает? Трудно ли вам повернуть подбородок точно на 90 градусов — к плечу? Бывают ли у вас затылочные головные боли? Кружится ли голова? Часто ли вы падаете? Если хотя бы на три вопроса вы ответили — да, имеет смысл несколько раз поправить шею. Лучше всего это делать перед сном.

Анна Павловна работает во Дворце культуры железнодорожников Екатеринбурга. И перед самым Новым годом, когда в фойе вносили большую елку, на нее упала тяжелая дверь, сбила с ног и ударила по голове сверху. К счастью,

товарищи собрали снег в платок, немедленно вызвали «скорую» и позвали меня. Я смазала шею Т-мазью, поправила голову и шею, стерла травму заговором и повязкой закрепила снег к затылку. Приехал врач (очевидно, студент) и брезгливо приказал убрать «это» — и он ткнул пальцем. «Это холод, — возразила я, — при ушибе нужно обязательно». В ответ он предложил мне убираться и не совать нос в дела, в которых не понимаю. Потом, отодвинув меня в сторону, сделал попытку сорвать повязку. Я взмолилась: «Умоляю Вас, это такая малость! Не снимайте, пожалуйста. Это — чистый снег в чистом платке». Подошли руководители ДКЖ и тоже попросили упряма не убирать холод. Бормоча что-то вроде: «Радуйтесь, что мы пока позволяем вам грабить и дурачить людей» — он уехал. В больнице врач сказал: «Это спасение, что сразу приложили холод! У Вас трещина затылочной кости». Анне Павловне близкие сделали курс Т-активина по указанной нами схеме и приклеили мостики. Через месяц она вышла на работу, от болезни не осталось и следа. Прошло около года — отрицательных последствий нет.

Надежду Ивановну дочка привезла из Барнаула. «Отстегивалась» левая нога, очень болел левый тазобедренный сустав. Дочка думала: рак. Я обнаружила большие неполадки не только с ногой, но и с левой рукой и предположила, что лечить нужно не руки-ноги, а голову. И вправду, на голове были следы больших травм: на затылке и особенно — в области правого виска (да, Надежда Ивановна помнит, как упала), ухо часто болит, из него выходит сера. Именно из-за сильной затылочной травмы позвоночная артерия почти не питает ни затылочную часть головного мозга, ни спинной мозг! Не удивительно, что в позвоночнике были солидные пробки во всех опасных точках и активность иммунной системы близилась к нулю. Я стала затирать травму и убирать воспаление именно в голове. Не получалось. Тогда я уложила Надежду Ивановну на кушетку на спину, оставив голову свободно свисающей, подставила под затылок для опоры свое бедро, взялась за ее подбородок и затылочный бугор и потянула голову к себе, слегка проворачивая налево-направо. Удивлению не было границ, когда через десять минут она встала и не обнаружила привычной боли в ноге и руке. Позвоночник стал чистым, и завертелась вокруг него тугая спираль! Но удаляться было нечему, они уже очень много сделали: печень и кишечник почистили,

поднимали почки и желудок, на наклонной доске лежали, компрессами укутывались... Эта левовисочная и затылочная травмы были сдерживающей силой, как тормоз, как спущенный якорь, мешающий кораблю плыть. Стоило поднять якорь, запустить мотор — и в путь! Я посоветовала массаж головы, чистку ушей восковыми свечками каждые два дня, а всего — не менее семи раз. Обязательно укрепить длинные мышцы спины и живота статической гимнастикой. И в течение дня каждый час по пять — десять минут постукивать себя скалкой по крупным мышцам тела, мускулам плеч, рук и ног. Тогда там, в глубине мышцы, будут возникать микровзрывы, высвобождающие энергию за счет сжигания накопленных шлаков.

Вот как мне удалось помочь моей маме. Всю неделю мама жаловалась на плохой сон. Я проверила вектором — суставы между черепом и атлантом и атлантом и вторым шейным позвонком были далеко не в порядке — и решила делать тракцию иначе. Я уложила маму на спину на ковер, а сама села так, что ее голова была у моих колен. Положила одну свою ладонь на ее затылочный бугор, а вторую — снизу под подбородок, босые ступни ног поставила на мамины плечи. Теперь стала мягко тянуть к себе голову, упираясь ногами в плечи. — «Не больно?» — «Нет, приятно», — услышала я в ответ. Значит, можно чуть увеличить тягу. Как только я услышала: «Стоп, стоп, достаточно», — сразу уменьшила усилия и продолжала тянуть голову к себе, чуть проворачивая ее из стороны в сторону. При этом твердила с силой: «Стань по-старому, как Бог поставил!» И просила, как обычно, помощи у Пантелеймона Целителя, у Николая Чудотворца, у Богородицы. Через десять минут я осторожно отпустила шею, наложила удобный компресс и помогла маме сразу лечь в постель. Наутро она сказала, что спала, как убитая. Мы повторили тракцию трижды. Днем делали много упражнений для горла, шеи и рук и, конечно же, статическую гимнастику, а вечером в ее ушах пылали восковые свечи.

Прошло около месяца. За это время я пыталась «оторвать голову» (как шутили дома) всем своим родным и близким друзьям. И тут мою подругу в Москве сбил автомобиль. Было сотрясение головного мозга, ушиблен грудной отдел позвоночника. Она вымазала на себя банку мази «Астрон» и ссадины очень быстро зажили. Но спинной мозг, практически, бездействовал, слабость была невероятная. Мы встретились через две недели. Первую тракцию я

провела, когда подруга лежала. После правки она быстро уснула, а я еще долго снимала следы удара. На завтра я сидела, прислонясь спиной к шкафу, держа ступни на плечах подруги, лежащей на спине. Мои пальцы то мягко перебирали мышцы в основании черепа (так я расчесывала в детстве непослушные пряди волос, заплетая косы), то вращательными движениями как бы очищали накипь с самих косточек черепа в основании его и за ушами, где сосцевидные отростки. А потом бесконтактным массажем убирала накопившийся мусор. Рядом стояла банка с кремом «Астрон», я им смазывала кожу на шее. Кожа удивительно быстро впитывала крем с Т-активином — наверное, там шла большая работа, и крем был очень кстати. Проходило минут пятнадцать, и я чувствовала, что пора потянуть голову еще. Так я работала больше часа, и за это время сделала четыре — пять тракций. Она начала зевать и уснула. Проснувшись через час, она сказала, что не чувствует ни тела, ни головы — одну невесомость. Стало легче.

Я рассказала об этом тысячному залу в Екатеринбурге. Подробно объяснив и показав, как осторожно нужно править голову, я предложила им испытать новый метод дома с величайшей осторожностью. На завтра я предложила встать всем, кто вчера решился на проверку моих рекомендаций. Встало около сорока человек. Я тщательно посмотрела каждого. И каждый подробно рассказывал, кто ему помогал, и кому — он. «Мне правила шею мама, ей семьдесят восемь лет. А я — ей». Мой вектор делает несколько оборотов: замечательно, помогло! Оказалось, что это может сделать пожилой человек или ребенок: усилий здесь больших не надо. Любови Николаевне помогала трехлетняя Сашенька, и ее голова стала прозрачной, как кристалл! Галине Павловне поправлял голову десятилетний Егор — терпеливо и старательно. Всем стало гораздо лучше. Опасаясь, что мы кого-то пропустили, я попросила встать тех, кто пробовал и испытал ухудшение самочувствия. Не поднялся ни один человек. «Ну, что ж, — сказала я, — будем считать, что число полезных и безвредных процедур у Целителя увеличилось на единицу». Ответом были аплодисменты.

ПИСЬМО ЧЕТВЕРТОЕ. «Я занималась и занимаюсь, не теряя времени. Когда ехала в лифте, я махала руками и головой, как бабочка — улучшала кровоснабжение и лимфоток в области груди. На остановках я переставала дышать, а зимой таким образом согревалась. Сейчас, когда с Сашенькой

ждем лифт или уже едем в нем — «крутим хвостиком» — пропускаем вихрь через позвоночник. Разные такие мелочи помогают быть в мажорном настроении. Иногда, когда я забудусь, Саша первая начинает «крутить хвостиком». Вечерами, когда я тщательно собираюсь загнать Сашу в постель, она то ногами начинает махать в разные стороны, то в «березку» встанет, чтобы я ее похвалила, и не ругала...

Когда Вы рассказали, как делать коррекцию позвоночника, Саша серьезно стала меня лечить. Сначала я сделала все мужу — Сашенька внимательно наблюдала. Он остался очень доволен. Потом я легла на спину на ковер, Саша села у моей головы сзади, положила свои ножки на мои плечи, а ручками обхватила голову и потянула к себе. Было удивительно приятно, сердце защемило от нежности, когда слышала, как она зовет на помощь Бел-Белилу. Мало того, что посветлело в голове, — мы все были счастливы в этот вечер.

У меня много друзей, с которыми я встречаюсь только в ДК на занятиях, а теперь и на «Целителе». Как приятно встречать Анастасию Никитичну, Галину Павловну, Лидию Петровну и многих других, близких по духу! Я никому не рассказывала о своей болезни. На вопрос «зачем хожу сюда?», отвечала, что мне интересно. Мне хотелось не торопясь, тихонечко подойти хотя бы к подножию Истины. Болезнь осталась в другом мире.

ПРАВИМ КОПЧИК. Я Вам предлагаю поправить ребенку (поставить на место) копчик. Дайте малышу побарахтаться в ванне. Затем на правую руку наденьте резиновую перчатку, большой палец смажьте жиром или кремом. Ребенок, которому вы делаете коррекцию, лежит на спине. Просуньте левую руку ему под таз, легонько приподняв крестцовую зону, а большой палец правой руки введите в прямую кишку и нащупайте там выступающий хрящик. Это — загнутый копчик. Начните разгибать его книзу и назад, приговаривая: «Стань на место! Стань по-старому, как Бог поставил». Мария Николаевна вспомнила, как бабушка постоянно лечила сестренку Томку, которая была очень шустрой и часто падала. Бабушка как заметит, что внучку прослабило, и говорит: «Снова упала, егоза. А ну-ка, идем в баню, буду тебя править!» Попарит, поставит ее на коленки и локти, положит одну ладонь сверху на крестец, палец другой руки введет в задний проход и поставит копчик на место. Причем, при этом она что-то бормотала — наверное, заговор или молитву.

Андрюшу мама запирала одного в квартире на весь день. И однажды полуторагодовалый малыш подтащил стул к

окну, взобрался на подоконник и... свалился с третьего этажа. Бабушка Анна Ивановна принесла его на руках. Андрей безучастно смотрел на нас. Ушки были простужены, а копчик просто сломан. Ночью ножки подергивались. Я сказала: «Уши нужно почистить и закапывать в них его же теплую мочу, особенно пострадало левое. В глазки — по капельке Т-активина два-три раза в день. Головку массируйте и потихоньку тяните вверх. Основное внимание уделите копчику. Искупайте парня, сделайте массаж, потом положите на спинку. Шутите с ним, играйте, чтобы Андрей Вас не боялся. Подложите левую руку под попку. Затем очень аккуратно и осторожно введите палец правой руки в резиновой перчатке в анальное отверстие, нащупайте копчик и, мягко надавливая, отгибайте его вниз и к спине. Твердите заговор от удара. Делайте так три дня подряд».

Анна Ивановна забрала его и стала лечить. Через два месяца Андрей метеором носился по кабинету. Мои пациенты долго их не отпускали. Бабушка по моей просьбе давала подробнейшие консультации как вправлять копчик — совсем специалистом стала. Через полгода Андрей пришел уже с бабушкой, мамой и папой. И снова Анна Ивановна не могла уйти — консультировала взрослых и родителей с младенцами, как быть с копчиком.

Взрослому поднять копчик труднее. Галина Ильинична советует пойти в баню и как следует распариться — тогда копчик становится мягким и очень хорошо правится. Она ложится на полку животом вниз, заводит руки за спину, ухватывает себя за копчик поближе к анусу и тянет, пока не почувствует, что стало лучше. Алиса Густавовна в море восстанавливалась иначе: ухватывала себя сзади за кожные складки у самого ануса, как можно ближе к самому своему сломанному копчику и тащила рывками изо всех сил, приговаривая: «Стань на место! Стань на место!» Дело в том, что то же усилие, приложенное к телу в воде, дает результат несравненно более весомый. А зимой она делала это же в травной ванне с солью. Лежа на спине в воде минут двадцать, она успевала поднять желудок и почки, сделать массаж меридианов и головы, а потом, заведя руки назад, начинала тянуть копчик. Когда отключили горячую воду, она делала с вечера круговые компрессы на область таза, а по утру ставила копчик на место. Потом закрепляла достигнутое упражнениями для тазовых мышц, делая статическую гимнастику и стоя в позе цигун. Она совершенно перестала ощущать низ живота — как будто там облако.

Наталья Васильевна живет в Москве. Смолоду она не могла сидеть, как все люди: из-за болей в промежности она подкладывала под себя «бублик», представляющий собой кружок с прорезью в центре, сделанный из обтянутой тканью упаковки из-под яиц. Везде — дома, на работе и в транспорте. Потом появились неполадки внизу живота... Лечиться она приехала в Екатеринбург к сестре и сразу пришла ко мне. Она и сама знала, что у нее рак: опухоль явно прощупывалась, взяли биопсию — плюс, кровотечение не утихало, боли терзали ее. Я сделала коррекцию и посоветовала решительно все из нашей рубрики «Сделай сам» плюс выправление копчика. Они работали больше месяца, не покладая рук. Тут была очистка, диета, настрой и обратные позы, Т-активин, дыхание по Бутейко и статическая гимнастика, травы, обтирания, ванны и заговоры. И вот новая встреча. Сестры сияют: «бублик» не нужен, позвоночник гнется, как в юности, кровотечения нет, опухоль внешне не ощутима. Они нашли массажиста и уговорили его править копчик. Он начал выполнять эту новую для себя процедуру и долго удивлялся, как можно было жить с таким копчиком, изогнутым под прямым углом и впивавшимся в тело, как жало скорпиона. Целую неделю возился, но вправил — отсюда пошло быстрое улучшение. После этого они откололи два курса Т-активина и вымазали на позвоночник и низ живота банку Т-мази «Астрон». Опухоль тает на глазах, рост клеток в эндометрии и яичнике прекратился, венозного застоя в тазу нет. Чудеса, да и только!

Сергей пришел вместе с женой. Они были на моих занятиях в Петропавловске-Камчатском в 1991 году. Ему 34 года, по виду — богатырь, но лица у обоих печальные и встревоженные. Недавно он нащупал у себя в паховой складке... горошину, воспаленный лимфоузел. Знакомый хирург предложил по-быстрому вырезать, а потом, если понадобится, облучить. Не стал рисковать, предпочел прилететь ко мне с далекой Камчатки.

Диагностику я начала, как обычно, с головы, но вдруг увидела яркую картинку. Это случается со мною все чаще — система, чтобы зря не расходовать свое драгоценное время, просто показывает в ключевых местах исследования кино:

«Вы долго летели по воздуху в какой-то холмистой местности, а потом уже упали. Это падение прошлым летом связано с аварией техники, вокруг толпились люди».

— Я — мотогощик, действительно, во время кросса упал, а мотоцикл еще сверху пристукинул. Несколько дней не вставал, а потом с месяц сидеть было больно. Через полгода после падения и появилась эта шишечка.

Я увидела огромную травму крестцового отдела позвоночника и копчика. Кроме того, произошла встряска всего тела, вызвавшая опущение почек и эрозию желудка, вывих поджелудочной железы — из-за этого — избыток сахара в крови. Позвоночник после четвертого крестцового вообще никак себя не проявляет — пробка. И ликвор не идет, и пептиды не вырабатываются. Решительно все функции органов ниже пояса расстроены — здесь и небольшие запоры, и воспаление мочевого пузыря, и небольшой простатит — а что делать, если эта важнейшая зона — ну, никак не управляется? Ноги мерзнут.

— Правда, раньше всегда были теплые, а в последнее время стали мерзнуть. И кишечник стал барахлить.

В паховом лимфоузле были растущие клетки. Делаю коррекцию — главным образом, чищу, стираю травмы и восстанавливаю анатомию позвоночника и органов. Ведь ничего не сломано — просто ушиб и сдвиг! Прошу: «Найдите хорошего массажиста, пусть поставит на место копчик. Конечно, обязательны очистка, мостики, почти сухие лекарственные повязки, наклонная доска, статическая гимнастика, и «Астрон» на позвоночник и низ живота и Т-активин под кожу бедер. У Вас очень хорошо прошла коррекция, рост прекратился. Действуйте, верьте — победа обязательно придет!»

Через три недели Сергей привел брата, которому вырезали меланому на груди, при этом отхватили около двадцати сантиметров кожи. Облучили, прокололи «химию». Но растущие клетки по соседству были. Сам он выполнил все предписания, только сделал не 10, а 20 инъекций Т-активина. И копчик вправил, и травмы жена заговорила по книжке. Шишечка исчезла, все показатели были в норме, позвоночник сиял. Никаких следов роста я найти не могла. Я измерила характеристики клеток на месте старого недуга — все было хорошо: гликогена в клетках — чуть-чуть, углеводный обмен — идеально и воспаления нет. Иммунная активность — на уровне 8. «Позвоночник — блеск! Нашли массажиста?» — А зачем? — улыбнулся Сергей, — Мы и сами с женой справились! Спасибо за науку!

Через полгода он снова прилетел — никаких жалоб не было. Но он продолжает клеить «мостики» и делать могучую

гимнастику — помнит недавний ужас и не хочет повтора. На этот раз он прислал друзей, мужа и жену. Ее отправляют на операцию, но они решили, что стоит побывать в Новосибирске...

У мамы, сколько она себя помнит, неважно работает кищенчик. Месячные были страшно болезненными, рано наступил климакс и проходил очень тяжело. Я решила ей выправить копчик. Но мама относится ко мне строго, и, конечно, не позволила бы мне действовать так, как я рекомендовала Андриюшиной бабушке. Нужно было применить иной способ. И я придумала!

Я повела маму в баню к друзьям. Маленькая чистая баня — каплями разогретой смолы на потолке совершенно разогрела нас обеих. А дальше мы принялись за мамин копчик. Мама устойчиво стояла, плотно уперлась руками в скамейку, склонившись под прямым углом. Я накрыла ее крестцовую область маленьким махровым полотенцем, положила ладони как можно ближе к копчику по обе стороны позвоночника, надавила сверху и сильными рывками прямых рук, наклоненных, примерно, под тридцать градусов к ее спине, стала сдвигать кожу на крестце, приговаривая с азартом: «Стань на место!» Дело в том, что кожа в этом месте сцеплена очень плотно с соединительной тканью, охватывающей копчик, поэтому мои рыбки тянули вверх кожу и выгибали на место копчик. Так прошло минут двадцать. Эффект превзошел все ожидания! Мама стала лучше приседать и гораздо быстрее ходить.

Но не всем годится баня или ванна: многих из нас врачи испугали многочисленными «нельзя!» Хотя великий Залманов вылечивал даже рак легкого, укладывая больного в горячую скипидарную ванну... Но я не настаиваю, не будем перечеркивать мнение уважаемого врача. Давайте лучше сделаем безвредное местное прогревание именно той зоны, где нужно приложить целебное воздействие. Это не повредит вам! Эту процедуру с великой пользой для себя опробовали тысячи людей, и никому из них не стало хуже.

Разотрите, как следует, крестцовую зону роликовым массажером, а потом — сухим шерстяным шарфом до ощущения жара, сразу смажьте мазью «Астрон» или смесью пихтового масла и вьетнамской «звездочки». Сразу после этого закрепите вокруг таза обычную лекарственную повязку со спорышем и шерстью. Заранее сшейте специальный мешочек — длинный и узкий: в длину 30 см, в ширину 6 см. Нагрейте на сковороде обычную соль (чтобы потрескивала), наполните мешочек горячей солью и завяжите (когда соль остынет, ее можно

снова нагреть). Закрепите поверх повязки мешочек с горячей солью, а сверху натяните плашки. Если горячо, проложите между повязкой и мешочком старый шарф — добейтесь ощущения приятного тепла. Можно полежать, а можно и заняться работой по дому. За два-три часа ваш копчик согреется и станет эластичным. Затем ненадолго лечь просто в теплую (около 38 градусов) ванну и в течение двадцати минут поднимать копчик. Если в доме нет горячей воды, можно налить теплую воду в глубокий таз, сесть в него и сидя делать коррекцию копчика.

Мы с мамой повторили правку дома после компресса с электрической грелкой — замечательно! (Я точно знала, что никаких опухолей у нее нет). Теперь мама сидела на пятках и стопах, головой склонившись на соединенные ладошки, я стояла на коленях за ее спиной и так же прямыми руками (меньше устаешь, когда толкаешь корпусом, а не силой рук) сдвигала ее копчик вверх.

После целебной «водной процедуры» следует лечь на коврик на живот и раз двадцать на пять — десять секунд с силой поднять руки и ноги вверх — «поплыли-полетели». После упражнений лучше всего хотя бы полчаса полежать. Потом можно встать, но ни в коем случае не поднимайте тяжести! Повторять этот комплекс нужно в течение недели, а можно и дольше — в зависимости от степени вашего исходного поражения. Вы сами почувствуете облегчение в животе, в ногах и во всем теле. Но следите внимательно за нижним отделом позвоночника — при падении, тряске или просто при неудобной позе потребность в правке может появиться вновь. Ну, что же, не ленитесь! Самое главное в том, чтобы суметь выполнить то, что нужно, тогда, когда нужно и как нужно. Помогите своему близкому человеку, а он поможет вам.

МЕДИТАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Иногда мы интуитивно компенсируем повреждения позвоночника «мышечным корсетом» из напряженных в этой области мышц. Иногда так проявляется память о рабочей позе при однообразной тяжелой работе. При этом мышцы утомляются, сосуды сжимаются и плохо питают ткани, возникают боли. Следует вначале сбросить ставшее привычным напряжение, а затем убрать следы травмы и восстановить нормальное состояние позвоночника и расположенных рядом мышц. Чаще всего напряжения возникают вблизи «слабых точек», т. е., в шейно-грудном, грудно-поясничном, в пояснично-крестцовом

переходах позвоночника. Наряду с тренировкой глубоких мышц спины и коррекцией травм, с компрессами и массажем можно рекомендовать медитативные упражнения на расслабление и тренировку мышц.

Эти упражнения опираются на йогу. Древняя легенда гласит, что бог Шива дал человеку для совершенствования тела и души 84 000 асан. В практической йоге ограничиваются не более чем 32 из них. Вот уже около двадцати пяти лет я ежедневно выполняю десять асан, в том числе стойку на голове (ширшасану) и наули. Это вернуло мне здоровье. Теперь, включив дополнительно в свой комплекс силовые упражнения типа отжимания на кистях, приседаний или тренировки в позе «ци-гун», я по-прежнему концентрируюсь на том или ином слабом месте организма, которое я укрепляю в данный момент.

Асаны — это медленные, умеренные движения без большого расхода энергии. При их выполнении необходима концентрация внимания на определенных участках тела, являющихся объектом воздействия. Удерживать концентрацию помогает сама поза с мышечной активностью и растяжением связок в зоне внимания. Они приучают к самодисциплине и вырабатывают умение делать одно дело. Асаны перемежаются глубоким расслаблением, во время которого очень помогает образ, молитва и заговорное слово. Благотворнейшее влияние они оказывают на дыхательную, пищеварительную, сердечно-сосудистую, нервную и эндокринную системы, на опорно-мышечный аппарат и особенно на позвоночник. Они полезны в любом возрасте.

Во время этих упражнений вы научитесь концентрироваться на ощущениях своего тела и осознавать малейшее движение различных частей тела. Вы сможете расслабиться и вновь обрести гибкость. Выполнять упражнения лучше всего лежа на коврике. Одежда не должна стеснять движений. Вначале можно тренироваться лежа в постели, но желательно, чтобы матрас был жестче. Не перенапрягайтесь, постарайтесь не отвлекаться. Очень хорошо заниматься под магнитофонную запись тренировки, сопровождаемой звуками моря или леса.

Не торопитесь! Дайте себе время на осознание движения и состояния вашего тела, запоминайте свои ощущения. Почувствуйте прелесть расслабления и свободы давно закрепощенных мышц. Поняв суть упражнения, повторите его несколько раз, чтобы хорошо усвоить урок. Не должно быть ни малейших усилий. Повторяйте: «Все будет само!» Так постепенно благодаря тренировке будет формироваться более

четкая обратная связь между центральной нервной системой и мышцами. Наградой доброму и терпеливому будет все возрастающая легкость вашего позвоночника. Упражнения полезны и безвредны.

ДУГА. Ложитесь на коврик на спину. Слегка согнутые руки лежат вдоль тела. Чуть опираясь на руки, выгните спину, направив грудь вверх. Еще немного, еще капельку... Отлично! Вы опираетесь на макушку и крестец, спина выгнута и слегка дрожит, как парус под ветром. Почувствуйте свой позвоночник — он становится чистым, а тело — легким и звонким. Побудьте в этой позе 15 — 20 секунд и мягко опуститесь. И сразу сделайте «утюг».

УТЮГ. Сплетите руки на шее поближе к затылку, локти направьте вперед. Предплечья плотно охватывают голову, не сдавливая ее. И тут начинается самое главное. Потяните голову к локтям, поднимите ее. Спина в это время припечатывается к коврику каждой клеточкой кожи. Так мы гладим чуть влажное чистое белье — после утюга ткань становится гладкой и чуть блестящей. Еще плотнее! Руки тянут голову вверх, чуть покручивая ее направо-налево. Прижмитесь к земле, она даст вам силу и устойчивость. Почувствуйте свою спину. Побудьте в этой позе 15 — 20 секунд и мягко опустите голову. Руки ложатся вдоль позвоночника. И сразу сделайте «желе».

ЖЕЛЕ. Вспомните прозрачное малиновое желе, чуть дрожащее, поблескивающее на срезе, ароматное и прохладное. Легкими движениями мышц бедер и плеч раскачивайте свое тело — пусть оно подожит, как желе. И ноги отряхиваются, и руки, и горло — можно поцокать языком, как лошадка. Полностью сбрасывается напряжение со всего тела. Не осталось ни одной напряженной жилочки, ни одной закрепошенной мышцы. Покачайтесь секунд двадцать и сразу сделайте «лужицу».

ЛУЖИЦА. Вы улыбнулись, не правда ли? Очень хорошо! Легкая улыбка красит вас и помогает расслабиться. Отпустите на волю каждую мышцу, проверьте — не томится ли кто-нибудь в рабстве напряжения. Представьте, как вы расплескали молоко, когда наливали его в чашку. Ощутите себя лужицей теплого молока, тихим озером, морем. Все успокаивается в вашем теле и вашей душе. На рассвете море розовое, по нему идут даже не волны, а мягкие складочки, как на свежей скатерти. Еще свободнее, еще. Почувствуйте, как между вами и Миром создаются связи, протягиваются серебристые, невидимые, но прочные нити дружбы, понимания, взаимопомощи и любви. Полежите так около минуты.

СПИРАЛЬ. Вы лежите на спине, ваше тело свободное и спокойное, дыхание легкое и спокойное, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч. Легонько сплетите пальцы и заведите руки за левое плечо. Левая рука тянет, а правая — пассивно тянется, правое плечо приподнимается. Голова поворачивается налево. В это время коленки стремятся лечь на пол направо. Все тело скручивается в тугую спираль. Так мы выкручивает белье. Еще немножко! Выжмем из себя весь мусор, пусть выйдут уныние, лень и все болячки! Ощутите, как дрожат мускулы и сухожилия — так сам организм выполняет лучший на свете самомассаж. Потерпите полминутки. Отлично! Теперь — в другую сторону. Руки медленно перетекают направо, уже правая тянет послушную левую руку за правое плечо, следом разворачивается направо голова, а ноги ложатся коленками налево. Полминуты — и все. Препятствиями растем! Лягте, отдохните — «желе» и «луjiца».

СКРУТКА. Это упражнение можно выполнять стоя в позе ци-гун — может быть, это подойдет вам больше. Оттолкнитесь правой рукой от левого плеча, а левой рукой — от правого колена. Голова отворачивается вслед за плечом. Тянитесь, еще немножко, еще чуть-чуть! Разверните себя наискосок, действуя двумя руками одновременно. Смените руки, сделайте скрутку в другом направлении. Отдохните — «желе» и расслабьтесь.

Освоить позу ЦИГУН совсем просто: ноги нужно держать слегка согнутыми в коленях (чем глубже присед, тем больше нагрузка), на ширине плеч. Напрягите ягодицы, втяните кишечник, немного подайте таз вперед. Живот втяните, но не напрягайте. В этой позе вы можете проводить несколько часов в день, к примеру, готовя еду. Мы не очень любим домашнюю работу, считая время, проведенное на кухне, потерянным. Между тем как, стоя в этой позе за мытьем посуды, глажением или уборкой, мы можем рассматривать свою деятельность как тренировку. Не удалось сесть в транспорте? Ну и не надо! Чуть согнем колени, подтянем живот... тренировка началась! На эскалаторе, в очереди, на остановке. Вам не должно быть стыдно. Люди смотрят? Пускай учатся жить, не боля! Занимаясь между делом, но регулярно, мы с вами можем навсегда распрощаться не только с угрозой большой полочки, но и со средними неприятностями, такими как климакс, «галифе» на бедрах, запоры, спайки, варикозное расширение вен... Так вы можете смотреть мексиканские телесериалы, разговаривать по телефону, читать газеты и просматривать домашние задания ребят. Я в такой позе иногда

читаю, пишу на компьютере и даже на лыжах всю зиму съезжала с высоченной с горы в нашем лесу, а упала всего два раза. В зале на каждом занятии мы именно так проводим разминку.

ТАНЦУЕМ, СИДЯ. Я предлагаю вам научиться танцевать, сидя. Хочешь — не хочешь, а все-таки довольно много времени мы с вами проводим сидя — во время телепередачи, говоря по телефону или слушая лекцию. Мне, например, трудно высидеть неподвижно три часа в самолете — ухожу в задний отсек и тренируюсь, даже ночью. На наших занятиях в зале, когда я рассказываю о новых моделях (достаточно сложных, слушатели очень подготовленные!), мы обычно крутим позвоночник, не вставая с места. Охотно крутятся доктора наук и домохозяйки, деловые дамы, серьезные бизнесмены и дети.

Итак, вы сидите ровно, на устах — легкая улыбка. Сомкните колени и стопы и начинайте танцевать. Постарайтесь при этом совершать как можно больше разнообразных движений головой, плечами, особенно — спиной и животом. Еще больше размах, раскованней, колени тоже движутся! Меняйте направление вращения позвоночника, чтобы не надоело. Даже пятиминутный танец позволит вам сбросить напряжение. Посмотрите на себя со стороны — ведь забавно! Но не бросайте, просто посмейтесь над собой. Ничего-ничего, лучше поздно, чем никогда!

Если вам за тридцать, и вы сомневаетесь в целесообразности подобной возни, проведите небольшое исследование: перед началом телефильма замерьте свою гибкость. Для этого из положения сидя на ковре или стоя наклонитесь вперед к ногам и запомните, куда вы смогли дотянуться кончиками пальцев. Потом часа полтора смотрите кино и «пляшите» в кресле, а сразу после окончания фильма повторите замер, запишите. Перед сном соберите свою урину и дайте ей отстояться до утра. Вы увидите, во-первых, что в моче появляется муть, а во-вторых, утром на дне банки обнаруживается слой песка. Попробуйте его высушить (а мои участники Великой Отечественной войны не ленились!), и убедитесь, что он похож на растворимый кофе. Что это? Разрушаются наросты на суставах позвоночника, растворяется песок в почках. Особенно замечательно идет процесс очистки, если вы заблаговременно закрепили на спине, вокруг пояса компресс с травой и соленой шерстью. У нас получается суп из топора, не правда ли? Алиса Густавовна танцует, разбирая почту — правда, не очень машет головой, но позвоночник совершает

привычные малые качания. Иначе не высидишь шесть-семь часов...

ПЛЕЧО — УХО. Поднимайте плечи, стараясь достать до ушей, и сразу опускайте. Свободнее, быстрее в течение 15 сек. Теперь поочередно, одно плечо — вверх, другое — вниз, тоже 15 сек. Станьте перед зеркалом и попробуйте сделать то же, выпрямив руки на высоте плеч. Плечо идет вверх и вперед, а другое — отводится назад, кисти свободные, ноги чуть согните в коленях. Танцуйте! Не нужно вертеть тазом. Отлично! Разотрите шею и начало грудного отдела позвоночника до жара.

ПАНАЦЕЯ. Я предлагаю в качестве ежедневного прекрасного лекарства отжимание на руках от пола. Это доступно и старику, и ребенку. У прекрасной дамы отжимания сформируют упругую молодую грудь. Это не вызывает никогда никаких неприятностей. Я выполняю отжимания так: ставлю кисти рук на ширину плеч и опираюсь на носки прямых ног. Спина прямая, как стрела. Сгибая руки, я слегка стучаюсь грудью о пол. Тридцать раз — и отдых или другое упражнение. Вы сразу заметите, что тренируются не только плечи, но и мышцы живота, бедер, шеи и спины. За три года регулярных отжиманий я не замечаю каких-то явных выпячиваний бицепсов или резкого увеличения объема шеи. Просто подтянулись щеки, совсем исчез второй подбородок, перестала болеть голова... достоинств не счесть, а недостатков — не вижу.

К отжиманию я пришла так. Три года назад на день рождения дома я получила в подарок турник — перекладину в проеме двери! Немедленно попыталась подтянуться и... повисла, как мешок, на виду у всех. Позор! И я назначила себе пошлину — входя в комнату или выходя из нее, обязательно подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины, и сделать «угол» — вытянуть прямые ноги вперед под прямым углом к туловищу. Друг посоветовал браться хватом к себе — так, чтобы ладони были обращены к лицу. «Угол» получился через неделю. Еще неделя ушла на отработку техники, и я стала пять — шесть раз в день по минуте держать угол. А вот в поездке без привычных подтягиваний я томила. И муж посоветовал заменить турник простым отжиманием. Попробовала, и настолько понравилось, что теперь на турнике вишу редко-редко, исключительно для демонстрации гостям. Есть велоэргометр и гребной тренажер, но эти посредники не заменяют бега, лыж, плавания, шахмат и гимнастики. Может быть, более волевым людям эти тренажеры — самое то, а на

меня они навешают тоску. Мне подходят по духу боренье и игра с собой, с водой, с лыжной, с милым моему сердцу человеком, но не с железом. Там — сопротивление бездушного металла. Здесь — только радость и нет проигравших. И часы потихоньку начинают отсчитывать время в другую сторону.

Если ваш вес выше нормального, и вам хочется немножко уменьшить жировые складки на бедрах и животе, подойдут регулярные по 30—50 раз в день сжимания ягодиц и коленок по одной минуте, тренажер «Тонус» с вибрирующей лентой, наша статическая гимнастика и, как ни грустно, ограничение калорийности вашего рациона. Поначалу отжимайтесь, стоя не на носках, а на коленях, руками опирайтесь не на пол, а на скамейку, кресло или стул. Но лучше поначалу сгибать руки не полностью и сделать несколько раз в день серию из десяти — двадцати отжиманий. А руки следует специально к этому готовить.

РУКИ, СЕРДЦЕ И СОСУДЫ. Сложите ладони на уровне подбородка пальцами вверх, слегка склоните голову и разверните плечи вперед. Спина округлена, а предплечья вытянуты в одну линию. Выдохните, втяните живот и изо всех сил сдавите основания ладоней — так сильно, чтобы руки слегка задрожали. Руки и плечевой пояс составляют овал. Если впереди мы сжимаем овал, то сзади произойдет размыкание: расширится просвет позвоночных артерий, питающих затылок и спинной мозг, откроются пути ликвору, освободятся нервные корешки. Немного сместите центр сжатия, передвинув вибрирующие от напряжения ладони вправо. А теперь — чуть влево. Так мы помогаем правой и левой артерии отдельно. Прислушайтесь к себе.

Усилия максимальные. Если вдохнуть **ОЧЕНЬ** хочется, начинайте тихонько дышать. Вдох в пол-наперстка, выдох — такой же. Это — «шмель». Пусть немножко не хватает дыхания, терпите минуту, это полезно. Теперь руки сжаты, живот втянут, но усилия слегка ослаблены — это отдых. Почувствуйте, как светлеет голова и теплеет затылок. Теплый, радужный и животворящий поток движется по вашему позвоночнику. Прислушайтесь к нему, не спешите! Теперь опустите руки и голову, слегка наклонитесь и отряхнитесь, как собака, вылезшая из воды. Прислушайтесь к своему сердцу, погладьте его, подбодрите его и поблагодарите за работу. Это поможет удержать нужный объем циркулирующей по организму крови, успокоить и усилить проводящую систему, укрепить мускулатуру предсердий, желудочков и клапанов.

Как только почувствуете, что сердце просит помощи, — сделайте этот комплекс в течение двух-трех минут, — действует лучше валидола!

Это же упражнение улучшает питание головы и позвоночника. При венозном застое под влиянием даже слабых ударов происходит смещение мозговых структур. Это очень хорошо заметно на рентгенограммах боксеров-тяжеловесов, получивших удар в голову — мозг смещен, как кусок теста, который шмякнули о стол. Дополнительно улучшает кровообращение мозга укрепление мышц горла и позвоночника, очищение ушей и миндалин, легкое дыхание и массаж. Если, к тому же, вы будете регулярно делать наши упражнения для мышц живота, обеспечивая нормальный углеводный обмен, и обратные позы (лежа вниз головой на наклонной доске), устраняющие венозный застой в животе и ногах, то станет лучше решительно каждой клетке организма. А значит — укрепятся и связки, которые держат мозг в голове. И мозг станет на место.

Много раз, ведя прием или работая с оздоровительной группой больных, я встречаю людей, у которых нет сил на переход от болезни к здоровью, им нужна помощь. Нужно, чтобы кто-то помог им привести в порядок позвоночник, голову и печень, научил дышать поверхностно и дал доступ к Т-активину. Остальное легко сделать самому. Но опыт «Целителя» показывает, что массаж вам может помочь сделать даже трехлетний ребенок, Т-активин пришлет «Зеленая аптека», а упражнения для позвоночника и органов дыхания подробно объяснены на аудиокассете, которую я только что записала на фирме «Мелодия». Останется главная сложность: начать — и не бросить.

КОШЕЧКА. Станьте на колени, прямыми руками упритесь в пол на уровне плеч, пальцы поверните навстречу друг другу. Представьте себе кошку, которая хочет испугать ворону, сидящую на заборе: спинка выгибается (горбик), шерсть дыбом, голова опущена. А теперь смотрит: улетела ворона, испугалась? Голова поднята, спина прогнута (ямка). Попробуем скопировать: горбик — ямка, горбик — ямка... Быстрее, держитесь как можно свободнее. Я утром делаю «кошечку», пока звучит одна песня — около пяти минут. Трудно себе представить более полезное, легкое и безопасное упражнение. Его можно делать сидя несколько раз в день по три — пять минут.

«Кошечку» можно делать в позе «ци-гун». Вы стоите, спина прямая, макушка и копчик — на одной вертикали,

руки свободно опущены. Согните спину, не наклоняясь, подайте вперед плечи, опустите голову. Это — круглый полуприсед. А теперь прогнитесь и закиньте плечи назад так, чтобы свести лопатки, голову откиньте. Повторите, быстрее, еще быстрее, свободнее! Прислушайтесь к себе — неправда ли, вам стало теплее, а во рту — влажно? Так вас благодарит ваша поджелудочная железа за то, что вы направили кровь в манипуру мягким и неповреждающим упражнением.

ПЛУГ. Если ваш вес не очень велик, попробуйте сделать «плуг». Ложитесь на спину, поднимите ноги как можно выше и заведите их назад. Нужно активно включать руки, отталкивая таз от пола. Сильней отталкивайтесь руками, завоевывайте новые сантиметры. Ноги разведены, колени стремятся стать на пол, голова — между ними. Утолщение межпозвонковых дисков достигается именно такой скруткой позвоночника. Хорошо помогает дыхание «шмель». Представьте себе, как будто вы накачиваете диски, как шины, в такт дыханию. Диски утолщаются, раздвигая позвонки. Исчезают воспалительные процессы и боли, очень хорошо растягивается шейный отдел позвоночника. Хорошо трижды сказать заговор:

НА СИНЕМ МОРЕ, НА БЕЛОМ КАМНЕ СИДЯТ ТРИ СЕСТРЫ:
ДАРЬЯ, МАРЬЯ И БЕЛ-БЕЛИЛА. УДАР — ВЫВИХ
В ГОЛОВЕ ЗАГОВОРИЛА, ВСЕ В ГОЛОВЕ НА МЕСТО
СТАНОВИЛА, НОРМУ ЗАКРЕПИЛА рабы Божьей (имя). АМИНЫ!

ВЗЛЕТ — ПОСАДКА. Лечь на коврик на живот, поднять как можно выше и руки, и ноги — взлетели. Полетать одну — две секунды, опустили. Ладони под головой, тело расслаблено — крокодил греется на солнышке. Чуть потрясти бедрами и плечами — рыбка плывет, хвостиком машет. Мы с Сашей делаем это тридцать раз. Вначале дело шло туго, а потом я предложила командовать ему. И мы начали «летать» бесперебойно...

Это — простой способ укрепить длинные мышцы спины. Именно они создадут мышечный корсет для позвоночника и уберегут вас и ребенка от остеохондроза, сколиоза и т.д. Очень часто из-за слабости этого корсета у ребенка могут ослабеть и плохо закрываться клапаны, разделяющие различные разделы желудочно-кишечного тракта. Это вызывает перегрузку поджелудочной железы и — довольно часто — диабет в детстве. Особенно если родители отдадут ребенка в какую-нибудь спортивную секцию — например, в легкую атлетику, художе-

ственную гимнастику или на фигурное катание. Спинку надо укрепить, спинку, а не ноги!

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГРУДНИЧКА

Ко мне несут малышей до года, я их принимаю без очереди и бесплатно, но с условием: родители посетили хоть один цикл наших занятий и читали мои книжки и журнал «Будь здоров!» Тогда могут рассчитывать на мою помощь. На коррекцию трату полторы минуты — малыш усваивает информацию быстро.

В самом начале моей работы в Новосибирске директор ДКЖ Мария Николаевна попросила принять ее знакомых с младенцем — вот уже десять месяцев две семьи бабушек и дедушек, мама и папа, сменяя друг друга, носят ребенка по ночам. Жизнь превратилась в ад. Малыша смотрели самые именитые доктора — безрезультатно. Причина была проста: у Сережи родовая травма в шейно-черепном (сдвинуты первый — атлант — и второй — аксель — шейные позвонки) и в шейно-грудном (сдавлены с первого по четвертый грудные позвонки) отделе позвоночника. Если бы ребенка просто подняли вниз головкой и встряхнули бы за ножки сразу после родов, как это делали в старину, ничего бы плохого не случилось. А так — возник иммунодефицит, весь спинной мозг бездействовал, управление решительно всеми органами притормозилось. Главное беспокойство вызывал желудочно-кишечный тракт: гастрит, колит, дисбактериоз. Больно было маленькому, он плакал, просил помощи, сетуя на бестолковость взрослых... Стоило мне потянуть легонько за подбородок и затылок, поворачивая головку вправо-влево, и трижды прочесть заговор, закрывая клапаны на сердце и желудке, как малыш уснул. Счастью родных не было границ. Но главное, конечно, для них было в том, что малыш не страдает, а смеется, играет и растет. Может быть, и сами они стали вести себя разумнее, побывав у нас на занятиях. Так или иначе, больше жалоб на плохой сон не поступало, а прошло уже около трех лет...

Все знают, что грудной ребенок здоров, если он постоянно в движении: болтает ногами, крутится, тянется к чему-то, хватает предметы, играет со своими пальцами. Если это естественное проявление жизненности заметно снижено, если ребенок не спит, а тихо и неподвижно лежит в своей кроватке, следует насторожиться, бить тревогу и показать его врачу. Но мама и бабушка могут многое сделать сами.

МАССАЖ ДЛЯ МАЛЫША

Каждый день делайте массаж. Начать лучше со спинки. Вначале положите ребенка на живот, а перед ним — яркие игрушки. Вам очень поможет аудиокассета с сеансом «очищение — норма». Помните: массаж должен быть очень приятен маленькому человеку, вы сделаете его хорошо. Будьте осторожны, не отвлекайтесь. Малыш вас сам настроит на свою волну и будет помогать вам. Думайте о нем с любовью, читайте молитву. Я во время работы бесконечно повторяю один-единственный мой любимый корректирующий заговор. Мне он помогает, пусть поможет и вам:

НА СИНЕМ МОРЕ, НА БЕЛОМ КАМНЕ ТРИ СЕСТРЫ: ДАРЬЯ,
МАРЬЯ И БЕЛ-БЕЛИЛА. УДАР — ВЫВИХ ЗАГОВОРИЛА, ВСЕ
НА МЕСТО СТАНОВИЛА, НОРМУ ЗАКРЕПИЛА У (имя). АМИНЬ!

1. Горячая дорожка. Растирание узкой полоски вдоль всего позвоночника — кожа должна стать розовой. Лучше всего это делать ребрами ладоней, движущихся в противоположных направлениях поближе друг к другу. Но я иногда использую для начального разогрева кожи срез бинта, которым можно быстро растереть кожу, и она быстро согревается. Этому в свое время меня научила Зоя Максимовна Кочетова. Кожу всей остальной спинки тоже разотрите, но центральную полоску — особенно.

2. Дельтаплан. Мягкое и сильное поглаживание от крестца к подмышкам. Это усиливает ток лимфы и успокаивает ребенка. Кроме того, именно такие движения с соответствующим настроем (станьте на место!) — помогут вам поднять опущенные органы.

3. Спираль. Мягко надавливая, пройдите по спирали весь позвоночник от крестца к шее. Нужно потрогать и почувствовать каждый позвонок и как бы промыть его в теплой воде. Делайте такую спираль много раз в день и постепенно ваши пальцы начнут чувствовать даже маленькие отклонения в позвонках.

4. Гуси. «Пришли гуси, травку пощипали, пощипали», — говорю я, легонько пощипывая кожу по всей спинке, а особенно на плечах, лопатках и вдоль позвоночника.

5. Куры. «Пришли куры, зернышки поклевали», — и постукиваю подушечками пальцев по плечам, попке и — главное — по центральной дорожке. Это усилит длинные мышцы спины.

6. Волна. Когда кожа разогрета, этот прием не причиняет боли. Захватите складочку кожи всеми пальцами обеих рук

и, быстро перебирая, ведите «волну» снизу вверх вдоль позвоночника.

7. Тренировка. Начинать нужно с пассивных движений: вращение рук, повороты, растягивание ног. Затем можно переходить к активной гимнастике для туловища и суставов. Возьмите малыша за плечи, чуть приподнимите и постарайтесь свести лопатки сзади вместе, отпустите. Возьмите ручку и осторожно заведите ее за спинку так, чтобы кисть легла на попку. При таком положении руки очень хорошо выделяется лопатка. Мягко обойдите пальцами, прощупайте лопатку, можно зайти глубоко под нее.

8. Велосипед. Сделайте несколько раз «Дельтаплан», а потом дайте ребенку, лежа на животе, двигать руками и ногами, побарахтаться. Сделайте «велосипед», сведение и разведение рук в стороны и вверх, то же — с ножками. Это упражнение хорошо тренирует мышцы.

9. Стань на место. Подтяните ребенку копчик. Для этого положите большие пальцы на нижнюю часть крестцовой зоны поближе к копчику, надавите и маленькими толчками сдвигайте кожу по направлению к голове. При этом приговаривайте: «Стань на место!»

10. Массаж. Переверните ребенка на спинку и начинайте массировать ножки, от ступни к паховой складочке. Потом так же — ручки от пальчиков. Покрутите ножку в каждом суставе направо-налево, то же сделайте с суставами рук. Протяните малышу свои большие пальцы, он обязательно за них ухватится. Теперь тяните к себе, но осторожно — как только почувствуете, что сила слабеет, потихоньку опустите малыша на постель. При этом учите его разговаривать. Да, да! Улыбайтесь ему, хвалите его, цокайте языком, смейтесь, рр-р-рыкайте! Саша стал отчетливо цокать, а потом и говорить букву «ррр-рр» в полгода и тренировался по собственной инициативе месяца два. Потом перестал. А года в три, как положено, сказал: «Виногрр-р-рад!» — и дело пошло.

11. Скрутка. Согните малышу ножки в коленках. Возьмите одной рукой за левое колено, другой — за правое плечо. Плечико приподнимайте, а колено — поворачивайте, стараясь скрутить малыша в спираль. Осторожнее, попробуйте вначале сами! Начальный угол поворота — около 90 градусов, потом больше. Повторяйте попеременно, меняя «правое колено — левая рука» и «левая рука — правое колено».

12. Колено — локоть. Соедините левое колено и правый локоть. Теперь правое колено и левый локоть. Повторите несколько раз.

13. Вниз головой. Положите вначале малыша к себе на колени головой от себя. Лучше при этом сидеть в низком кресле, чтобы ноги были прямыми и наклоненными к полу под малым углом. Возьмите ребенка за икры ног и слегка приподнимите. Смелее! Если страшно, пусть Вам кто-нибудь поможет, придерживая спинку и головку. Вот уже дитя висит вниз головой и ни капли не тревожится. Смейтесь, хохочите, радуйтесь! Хвалите ребенка. Я говорила Саше: «Молодчина, умища, гигант парень! Держись!» Вначале мы держали с полминутки, постепенно стали добавлять. Потом я крутила его вокруг себя и за ноги, и за руку и ногу. Это у нас занимало, в общей сложности, минут пятнадцать в день.

14. Ушки и пальчики. Разотрите ушки, ладошки, стопы и каждый пальчик на руках и ногах. Ведь там — важнейшие рефлексогенные зоны, их состояние определяет устойчивость всего организма и каждого из органов.

15. Тянем-потянем. Возьмите малыша за затылок и подбородок и потяните осторожно, так, чтобы спящий ребенок не проснулся. Приговаривайте: «Стань на место!»

ЩАДИ ЖИВОТ СВОЙ!

Самое слабое место у человека — живот. В нем расположены органы жизнеобеспечения, очень слабо прикрытые брюшиной и поддержанные связками. Под влиянием травмы позвоночника, поднятия тяжелых грузов и слабости мышечного корсета возникают смещения (опущения и повороты) органов. Как свидетельствуют клинические данные (Я. Д. Витебский, В. В. Башняк, А. Р. Зубарев, К. И. Кульчицкий, В. Л. Степанов и многие другие авторы) и моя практика, смещение органа ведет к нарушению не только своей функции, но и местоположения и функции прилегающих, соседних органов. Мышцы живота в моторной зоне коры головного мозга контролируются 3—5% всех нейронов, в то время как мышцы лица, горла и кисти составляют около 60% «моторных» нейронов. Опыт клуба «Целитель» позволяет утверждать, что даже в случае очень разлаженного «хозяйства» живота можно вернуть норму, если терпеливо и последовательно восстанавливать позвоночник, поднимать опущенные органы, отчистить их от мусора и укреплять мышечный корсет. Японские борцы достигают огромных успехов в восточных единоборствах, тренируя мышцы живота. Дорогой мой читатель, поверь мне, ты справишься! Только, пожалуйста, постарайся ежедневно выполнять наш простой оздоровительный комплекс.

Органы живота, окруженные со всех сторон брюшиной, легко смещаются под влиянием даже небольших перегрузок. Это желудок, начало 12-перстной кишки, селезенка, аппендикс, поперечная ободочная, тонкая и сигмовидная кишки. Печень и желчный пузырь, восходящая часть 12-перстной кишки и ювеноальный клапан обернуты брюшиной лишь с трех сторон и поэтому держатся крепче. Наиболее устойчивы органы, покрытые брюшиной только снаружи: поджелудочная железа, нисходящая часть 12-перстной кишки, восходящая и нисходящая ободочные и прямая кишка. За брюшиной находятся почки, надпочечники, мочевой пузырь, аорта, вены, мочеточники, лимфопроток и нервные сплетения, яичники и матка у женщины, предстательная железа у мужчин. Но, как показывает жизнь, человек до такой степени неразумно распоряжается своим организмом, что умудряется смещать и крепко прилаженные органы. Печальных последствий — масса!

Все пространство живота пронизано связками, брыжейками, сальниками и сумками. Эти средства поддержки относятся к основе тела — соединительно-тканному матриксу. Их прямая обязанность — накрепко спеленывать драгоценные сосуды жизни (это я о внутренних органах), не позволять им падать и расплескивать вино здоровья. Но, увы, не всегда эти стропы туго натянуты. Они ослабевают при ухудшении центрального управления, под влиянием воспалительного процесса или нехватки кальцитонина (помните, мы говорили с вами об этом в третьей книжке?), из-за общего иммунодефицита и при избытке сахара. Они могут провиснуть при перегрузке и уже не восстановить первоначальной формы под тяжестью сместившегося органа.

Посмотрим, кто с кем соседствует в животе. И тогда — наше дело решать — держатъ ноги на высоте спичечного коробка ежедневно по три минуты, как это делает автор, или провести это время иначе. Не ленитесь, мой дорогой читатель! Вы узнаете удивительные вещи.

ВЕДУ ПРИЕМ

Нина Васильевна живет в пригороде большого города в своем доме. Жалобы на головные боли и на печень. 60 лет, боли с детства. Поднимает тяжести постоянно.

Диагностика. Голова — тяжелейшая травма с правой стороны — темя — затылок, удар, нанесенный человеком, чем-то твердым. Очень сильные травмы правого виска и левого затылка. Голова битая-перебитая — падения. Гай-

морит, фронтит, сильные отиты. В позвоночнике резкое поражение всего грудного отдела, с 5-го поясничного позвонка начинаются неприятности снова и — уже до конца, копчик тоже поврежден. Полный иммунодефицит.

В детстве Вы были очень крепкой, сильной девочкой. Вас очень рано загрузили работой. Вы ведь росли в семье, где было больше десяти детей и Вы где-то в начале? «Одиннадцать детей, я четвертая». И, конечно, эти малыши были на руках, все мальчишки, Вы одна, и тычков было много. Носили поило корове, еду пороссятам в какой-то тяжелой бадье. А еще дом строили, Я вижу, как Вы раствор в ведре тащите, изогнувшись. С того и началось. А потом на стройке работали — добавили. И огород, и своих трое. Иногда глаза потом заливало, слабость — руки не поднять, а шли и работали. Так ведь? — «Все так».

Кортизол — 1300. Сахар — 8,7, липопротеинов очень низкой плотности (ЛПОНП) очень много. На сердце ослаблены гребенчатые мышцы предсердий. Питание правого сердца похуже, просвет правой венечной артерии сужен. Артеросклероз, сосуды все в бляшках, особенно легочные сосуды. В легких — сплошной отек. Тяжелые легкие надали, естественно, на печень. В печени желчные камешки, гепатит В и описторхи. Но самое главное — печень смещена и из-за этого питается очень плохо. Связки растянуты, не держат. Да как они могут держать, если иммунорегуляторных пептидов нет, а без них соединительная ткань полностью теряет упругость! Сдавлены и воротная вена, и печеночная артерия. Диаметры всех вен живота увеличены, клапаны приоткрыты. Кровь застаивается, думаю, что у Вас бывают синяки на теле? «Да». Причина — венозный застой, тромбо-геморрагический синдром (ТГС).

Желудок опущен, смещен вправо и вниз, кислотность понижена. Привратник напряженный и отечный, зияет, эрозия большой кривизны. Поперечный и восходящий участки ободочной кишки провисли, там полно конкрементов, геморрой. Колит, особенно поражены печеночный и селезеночный углы ободочной кишки, клапаны сигмы приоткрыты, брыжеечные вены изогнуты и увеличены. Запоры давнишние — надо почистить кишечник.

Селезенка очень увеличена, поэтому левое подреберье Вас беспокоит. Головка поджелудочной распухла, сама железа смещена, отсюда и сахар. Когда Вы волнуетесь, у Вас сахар поднимается до 12—15 ммоль/л. Вы сами отмечаете сухость во рту? «Да, часто». Почки опущены, правая похуже,

это еще детское опущение. Песок есть, но большого воспаления я не вижу.

Матка опущена, правый рог увеличен до уровня 8-ми недель. Яичники увеличены и воспалены. Нужно обязательно все органы поставить на место и укрепить мышцы. И поменьше носите в руках груза — тележку можно приспособить, например. На ночь на живот — компресс, клизмочки с ромашкой.

Коррекция. Стираем травмы головы и позвоночника.

— Представьте, что Вы моете голову в теплой бане зеленой и душистой от березовых веников водой... Восстанавливаю нервную регуляцию ЦНС, появились пептиды, усилилось сердце. Теперь закроем клапаны на воротной вене и на всех венах живота. И сразу у печени появилась прекрасная сократительная возможность толкнуть кровь вверх. Объем циркулирующей крови сразу возрос. Ставлю на место органы, распутываю сосуды, снова чищу, закрываю, восстанавливаю — обычная работа на приеме.

— Вам тепло?

— Сразу стало жарко.

— Молодчина! Дома продолжайте начатое здесь.

Рекомендации. Делайте сами массаж головы ежедневно, пока не почувствуете легкость. Обратные позы на наклонной доске и самомассаж, статическая и непременно дыхательная гимнастика, высасывание, уголь, компрессы на шею, спину и живот делать целый год на ночь. Имеет смысл весь живот в болезненных точках заклеить «мостиками» вдоль меридианов. Печень чистить дважды в месяц. Т-активин лучше всего вводить подкожно по обе стороны от пупа, отступив на ширину ладони. Два курса с двухнедельным перерывом.

Через полгода я посмотрела ее: жалоб нет, от болезней не осталось и следа. Н. В. понравилось состояние силы и легкости, она очень старается его сохранить.

ЖЕЛУДОК, ОТЕЦ СКОРБИ

Большая часть желудка находится в левой верхней части брюшной полости, меньшая — в надчревной области. Он вытянут слева сверху направо вниз. Выпуклая сторона обращена вниз и влево — это большая кривизна желудка. Вогнутая — малая кривизна — обращена вверх и вправо. Вверху на входе пищевода — дно желудка. Внизу справа — мышечное кольцо, жом клапана привратника на уровне 12 грудного позвонка на 2—3 см справа от срединной линии.

Поверхность желудка изнутри — не гладкая, она усеяна ворсинками, позволяющими всасывать содержимое кишечника внутрь. Каждая ворсинка покрыта эпителием, как перчаткой. Периодически ворсинка сбрасывает «перчатку» и заменяет ее новой.

Его соседи: сверху — левая доля печени и диафрагма; сзади и слева — левые почка и надпочечник, поджелудочная железа и селезенка; снизу — с поперечной ободочной кишкой. Его удерживают связки: печеночно-желудочная (в ней проходят желудочные артерии и вены, нервные стволы, лимфатические сосуды и узлы), желудочно-селезеночная, желудочно-ободочная, желудочно-поджелудочная, привратниково-поджелудочная. Почти все связки состоят из двух листков брюшины, между которыми находится жировая клетчатка, артерии и вены.

Между тем желудок легко смещается. Надежнейший связочный механизм перекашивается, и это ведет к смене взаиморасположения рядом расположенных, а то и отдаленных органов живота. Наступает сдавление других органов смещенным органом, а это вызывает сжатие и самого смещенного органа. Сдавливаются вены, возникают венозный застой, отек, дистрофические и другие процессы. Поэтому при гастроптозах больные жалуются на невыраженные боли в животе и запоры. Беспокоит общая слабость, недомогание, внутрикишечное давление. В брюшной полости образуются спайки, которые постоянно нарушают венозный кровоток, создавая замкнутый круг болезненных проявлений.

В зале «Целителя» во время уборки овощей и картошки (почти у каждого есть огород) многие сдвигают желудок при переносе тяжелых мешков. Но — массажем живота и статической гимнастикой быстро восстанавливают норму. На Урале есть деревни, почти что не тронутые цивилизацией. Там почитают старших, живут одним большим домом и хранят традиции. После надрыва человек спускается с печи на руках и так устраняет опущение. Но окончательную правку делают в бане.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖЕН ПРИВРАТНИК

От внешнего мира человек отделен своей границей: слизистой оболочкой и кожей. Кожа ограждает нас от среды, которую мы с полным правом можем назвать внешней по отношению к организму, наружной. Слизистая же — от преобразованной, приспособленной к нуждам организма, как

бы внутренней внешней среды. Для простейших эта внутренняя среда всегда предпочтительнее наружной. Но у человека в процессе его практики возникают поломки позвоночника и смещения внутренних органов. Главным образом, портятся клапаны, отделяющие друг от друга различные отделы ЖКТ.

В случае желудочных опущений на ФГС отмечается повышенная складчатость, чрезмерная контактная кровоточивость и отек слизистой оболочки и подслизистого слоя желудка, двенадцатиперстной, прямой и сигмовидной ободочной кишок. Обязательно обнаруживается (об этом много говорил и писал профессор Витебский!) отек, напряженность и зияние привратника.

Если лечение проводить только медикаментозно, без мануальной терапии живота и позвоночника, со временем ослабеют связки и появятся спайки, воспаления, эрозии и язвы. Вторичная волна ухудшений вызывала опущения желудка, привратника, двенадцатиперстной кишки, а то и общее опущение органов живота. При этом чаще возникает гипотония, а то и атония желудка, рвота, изжога и отрыжка. Опыт показывает, что нарушение моторики и секреции желудка часто является основным источником желудочных болей. В желудке или в 12-перстной задерживается часть его содержимого, разлагается и отравляет клетки эпителия. При этом плохо пахнет изо рта.

Через приоткрытую щель привратника происходит захлест содержимого 12ПК в желудок или — желудочного сока в луковицу 12ПК. На клетки эпителия желудка, приспособленные для жизни в кислой среде (ведь желудочный сок — кислый!) попадает щелочь желчи из двенадцатиперстной кишки. Это то же, что на живые цветы плеснуть кипятком. Жизнь «ошпаренных» клеток эпителия коротка по сравнению с нормой, ведь их внутренняя внешняя среда — сущий ад. Под влиянием даже малых изменений среды они портятся и гибнут, процесс клеточного деления ускоряется многократно. Каждый раз, уходя, клетка за свою краткую жизнь должна подготовить необходимый строительный материал для будущей клетки, а главное, для ее оболочки.

Оболочка или мембрана клетки состоит из жира (липид) и белка (протеин) в форме капсул, внутри жир, а сверху белок — липопротеинов очень низкой плотности (ЛПОНП). Плотность зависит от количества белка: белка много — высокая плотность, мало — низкая. Жир оболочки — это и есть знаменитый холестерин. В оболочке очень много холестерина.

Эти капсулы немножко напоминают шарики витамина А, покрытые сладкой оранжевой глазурью. Оболочка пропускает через специальные щели питательные вещества внутрь клетки, а вредные — наружу. Они невероятно полезны: пока клетка жива, они ее защищают, белок вырабатывает электрические заряды, гибкий холестерин защищает от сминания. Больная и поэтому короткоживущая клетка вынуждена создавать холестерин в огромных количествах, часто — значительно превышающих реальную потребность. Да откуда ей знать, когда остановить этот губительный синтез, если в организме разлажена связь? Клетка в страхе не знает меры... Небольшая часть ЛПОНП идет на строительство новых оболочек эпителия желудка, а остальные выбрасываются в кровь.

Большинство людей, приходящих ко мне на прием, находятся в состоянии стресса, они осознают свое положение как очень тревожное. При этом организм делает запасы для «заплаток» — все тот же замечательный материал — ЛПОНП. Их много в крови только потому, что их много производится. По моим наблюдениям, в ситуации относительного спокойствия они постоянно разрушаются как питательные вещества. При этом выделяется большая энергия, значительно большая, чем при сгорании молекулы глюкозы. Человек мало ест и — полнеет. Так может наступить ожирение.

В ситуации болезни — где тонко, там и рвется. Если не принять меры, маленькая дырочка расплзется в громадную прореху. Ранка в кишечнике, лопнувший сосудик, магнитная буря — и наш внутренний, необученный Целитель начинает использовать липопротеиновые капсулы для глобального латания, увеличив заказ на их производство. Совершается крупная ошибка. У меня это вызывает ощущение, как будто клеткам дали команду прятаться, закрыться на время от опаснейшей среды. А команды открыться — не дали. Забыли, наверное. Я встречаю людей, у которых ЛПОНП забивает щели клеточных мембран различных органов, давая при этом разнообразную симптоматику. На приеме во время коррекции мне хватает минуты для того, чтобы клапаны закрылись, ЛПОНП и болезненные симптомы исчезли.

У Аллы Петровны были страшные боли в суставах — она ходить не могла. Холестерин оказался в четыре раза выше нормы, а в желудке — эрозия малой кривизны.

— Да, боли в желудке беспокоят, но это — ерунда по сравнению с тем, как крутит и ломит суставы!

Она укрепила гимнастикой мышцы живота, помогла желудку зажить ранки, и ее суставы стали здоровыми.

Она пила овсяный кисель, ела гогель-могель и провела два курса Т-активина под кожу живота.

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Она напоминает пловца, голова которого ниже, чем тело и ноги. Головка — на уровне 1 поясничного, тело — 12 грудного, а хвост — от 11 до 10 грудного позвонка. Она направлена справа снизу влево вверх. Ее головку плотно охватывает 12-перстная кишка, хвост граничит с желудком, левой почкой, левым (селезеночным) изгибом ободочной кишки и селезенкой. На задней поверхности железы есть специальные борозды, где располагаются воротная вена с притоками, брыжеечные вены и нижняя полая вена; у верхнего края тела находится чревный ствол и чревное сплетение, селезеночные артерия и вена, почечные артерия и вена.

Исследования подтверждают, что поджелудочная железа смещается после тяжелого физического труда, непосильных грузов и стрессов, ослабляющих весь организм, а особенно — соединительную ткань. Кроме того, железу выталкивают из ее ложа во время своих сокращений чревный ствол и связка, поддерживающая двенадцатиперстно-тощий клапан. При этом железа еще плотнее сжимается своей капсулой, придавливается к задней стенке живота и аорте. Сдавление нарушает ее кровоснабжение, она отекает и иногда даже создает на поверхности выпуклое опухолеподобное образование.

У Надежды Ивановны в левом подреберье прощупывалась «подпрыгивающая» опухоль размером 4 X 6 см. Ей была назначена операция по удалению части поджелудочной железы. Она не послушалась родственников-врачей и сама стала применять наш метод. Она заклеила «прыгающее» место мостиком и лежала вниз головой на наклонной доске, поднимая опущенные органы, занималась статической гимнастикой и укутывалась компрессами. Через две недели «опухоль» исчезла. Тогда Н. И. осмелела настолько, что почистила печень — понравилось! Через две недели — повторила, потом опять — вышли зеленые камушки. Она приехала ко мне на прием, как отличник идет на экзамен. Я удивилась — органы на месте, позвоночник чистый, иммунная активность в норме, а мышцы живота, как у пловца или борца. Ничего не болит. Одна сложность — приходится эти мышцы ежедневно нагружать, как будто движение их кормит. Ну, эта жалоба мне понятна, у самой — такая же беда...

Вытолкнутая из своего ложа отечная поджелудочная железа с еще большей силой подталкивается вперед пульсовыми волнами размещенной позади железы аортой. Она давит на расположенные за ней вены, артерии и нервное сплетение. Больше всех страдают верхние и нижние брыжеечные вены: они проходят внизу и позади поджелудочной железы. При этом сдавлении брыжеечные вены изгибаются: верхняя S-подобно, а нижняя — Г-подобно.

Так, диаметр брыжеечной вены равен в норме 0,8—0,9 см, а при опущении возрастает до 1,1—1,2 см, наблюдается расширение диаметра селезеночной вены от 0,6 см до 1,2—1,5 см и воротной вены от 1,6—1,8 см до 2,2 см. Иногда на УЗИ видно, что диаметр селезеночной и верхней брыжеечной вен вырастает даже до размеров нижней полой вены! Сразу после первичного смещения поджелудочной железы больные отмечают значительную боль по всему животу с преобладанием в эпигастральной области, тошноту, рвоту, тяжесть и подпирание «под ложечкой», частый жидкий стул. Больные утверждают, что заболевание возникло внезапно, хотя диагностика выявляет, что живот болел около недели. Они бледны, потеют, появляется озноб, но температура не повышается. Пульс ускоряется до 80—90 ударов в минуту. Язык обложен белым налетом, губы подсыхают и покрываются корками по утрам. Так возникает диабет.

ДИАБЕТ

Если у вас сохнет во рту и поскрипывают суставы, помните: это — признак избыточного сахара. Постарайтесь привести в порядок доступную для ваших рук область позвоночника — от восьмого грудного до пятого поясничного позвонка само-массажем и упражнениями для мышц спины и живота. Но если вас огорчили, и вы мгновенно почувствовали сильную жажду и слабость, можно помочь себе быстро и легко. Сожмите с максимальной силой основания ладоней у солнечного сплетения и напрягите брюшной пресс. Попробуйте прямо сейчас! Выдохните и не дышите, пока сможете, а потом перейдите на «шмель». Потерпите минутки две. Тепло? После этого упражнения на моем приеме у всех появляется влага во рту и перестают болеть суставы. Помогает вернуть сахар в норму массаж противозавитка уха — по наружному краю в средней части ушной раковины.

Диабет иногда появляется очень рано. Я отмечаю избыточное количество сахара в крови даже у маленьких детей

до года. У маленького ребенка сахар иногда достигает 10 ммоль/л., на это никто не обращает внимания. К вечеру он безрадостный и вялый. Ребенок часто хочет пить, ночью часто плачет, если дать ему воды, то он успокаивается. Он выпивает бутылочку воды за ночь.

Часто диабет возникает из-за поражения 12-го грудного позвонка. Он особенный, форма его верхних суставных отростков соответствует грудному отделу, а нижняя сторона и нижние суставные отростки — поясничному. Это — узловой пункт, где сколиоз грудного отдела приобретает противоположное поясничному направление. Этот позвонок иногда уже при рождении нехорош. В утробе матери ребенок был согнут, его надо бы потянуть, распрямить, но этого никто не сделал. Повреждение здесь порой возникает при неудачном падении.

В случае венозного застоя в селезенке и брыжеечных венах рядом с железой возникает опаснейший токсический источник. Кровь расслаивается, эритроциты гибнут, ядовитая плазма выходит в межклеточное пространство и по принципу близости отравляет нежные бета-клетки поджелудочной железы. Кровь течет медленно и всех резервных мощностей этого региона не хватает для самоочистки. Достаточно выправить слабые места позвоночника и укрепить мышцы, как сахар приходит в норму.

Поджелудочная железа нуждается в «понукании». Она должна получать информацию из центральной нервной системы о том, когда включиться. Если спинной мозг не вырабатывает необходимых пептидов, в нервной системе нет связи. При анатомическом нарушении или «пробочке» в сегменте спинного мозга на уровне 12-го грудного позвонка, или надломе, сигналы к железе не поступают вовремя, и она может пострадать. Ребенок шлепнулся на попку, мы радуемся, что он удачно упал. А у него при этом возможно повреждение 12-го грудного позвонка...

ВЕДУ ПРИЕМ

Настю колют инсулином четыре раза в день. Ей двенадцать лет. Травмы: первое серьезное падение — около года, потом в два с половиной — ушиб сины, в шесть лет — болезнь, после которой девочка так и не выздоровела полностью. И большая травма затылка — в восемь. Любое падение неслучайно. Ребенок был неосторожным, он не сумел обойти и преодолеть преграду. Мама удивленно поднимает

брови, а Настя восклицает: «Ну что ж ты, не помнишь! Еще трещина позвонка была, у меня долго спина болела!» Нехороши сустав черепа с атлантом, второй и третий грудные позвонки. Главная опасность с восьмого по двенадцатый грудной позвонок. Двенадцатый и в норме сдвинут на 2—4 см относительно первого поясничного, а при падениях именно здесь бывает компрессионный перелом. Сердце ослаблено, селезенка полна крови... Спинной мозг не вырабатывает иммунных пептидов — из-за травмы произошло малое смещение в суставе, левая ветвь позвоночной артерии оказалась пережатой. Пострадали одновременно сегмент спинного мозга, почка, селезенка и поджелудочная железа.

Что надо сделать? Почистить уши. Ходить в баню — там легко разогреть косточки. Положите одну ладонь Насте на лоб, другую — на затылок, прижмите покрепче, покачайте направо-налево-направо и тяните вверх. Приговаривайте: стань на место! Пусть косточки займут нужную позицию — тогда по спинномозговому каналу будет хорошо идти ликвор. Очень важно сделать тракции в местах ударов — в шейном и грудном отделе. Побольше нагрузки на руки — это обезопасит от слабости сердца и позвоночника. Растирать кожу вдоль позвоночника до жара и наносить мазь «Астрон». У ребенка яркое образное мышление, его нельзя колоть четыре раза в день!

— Настенька, ты должна сама включиться. Представь, как по позвоночнику идет чудесный горячий поток. Он не прерывается ни на минуту. Любые упражнения для позвоночника тебе пригодны. Сейчас после коррекции стало лучше? Я рада. Мама перекинет тебе «мостики» через опасные места позвоночника, а потом у тебя вырастут могучие мышцы и не нужны будут подпорки из уколов.

Управлять — это послать разумную команду и услышать ответ. Это посылка дерективных указаний и прием афферентных сигналов-отчетов. Если в этом месте нет управления, то иногда поджелудочная железа работает не вполне разумно. Управление пищеварительной ее функцией — выработкой панкреатического сока — производится на месте. Иннервация идет из спинного мозга и прямо из двенадцатиперстной кишки (12ПК), откуда постоянно поступают требования, чтобы железа выработала сок.

Выработка инсулина — центральная функция поджелудочной железы, относящаяся к организму в целом. Заказ на инсулин должен прийти из центральной нервной системы, а

если он не приходит, железа занята своей «местной» работой по выработке панкреатического сока. В случае приоткрытых клапанов на 12ПК весь этот сок выливается в желудок или тощую кишку. И поджелудочная железа как единый орган переключается на пищеварительную функцию. Она начинает вырабатывать очень много панкреатического сока и забрасывает свою вторую центральную функцию — выработку инсулина. Очень часто причина диабета именно в этом. Достаточно восстановить проводимость спинного мозга (а следовательно, и нормальную выработку иммунорегуляторных пептидов), выправив шейно-грудной переход и 12-й грудной позвонок. Это можно сделать тракцией, растягиванием. Помогут висы на турнике, шведской стенке, двери. У нас достигнут великолепный эффект щадящего массажа пораженных точек позвоночника с кремом на основе Т-активина («Астрон»).

ТОЛСТАЯ КИШКА

Состоит из слепой кишки с червеобразным отростком, восходящей ободочной, поперечной ободочной, нисходящей ободочной, сигмовидной ободочной и прямой кишок. При смещении органов брюшной полости растягиваются и перекашиваются связки, ослабевает сама соединительная ткань живота. В очень большой степени при этом страдают слепая и ободочная кишки.

Слепая кишка — мешкообразное расширение длиной 5—6 см и диаметром 7—7,5 см от места начала толстой кишки до места впадения подвздошной кишки. Она находится в правой подвздошной ямке. Спереди она покрыта большим сальником, а внутренним краем примыкает к правому мочеточнику. Сзади слепая кишка расположена на подвздошно-поясничной мышце. При смещении она утолщается, становится болезненной и отекает.

Восходящая ободочная кишка поднимается от конца слепой (пятый поясничный позвонок) до правого изгиба поперечной ободочной кишки (второй поясничный позвонок). Ее длина у взрослых составляет в среднем 18 см.

Поперечная ободочная вначале идет, тесно прилегая к печени, затем опускается в пупочную область и поднимается в левое подреберье, где образует левый — селезеночный — изгиб (первый поясничный позвонок). Главной фиксирующей связкой кишки является желудочно-ободочная. Соседи слева: сзади — левая почка, сверху и слева — селезенка, сзади —

хвост поджелудочной железы, а впереди — тело желудка. Здесь расположена самая опасная область всего желудочно-кишечного тракта. При застойных явлениях в венах и селезенке левый изгиб изъязвляется, иммунная активность падает до нуля, резко ухудшается функциональная готовность соседей: селезенки, почки и поджелудочной железы. Эпителиальная ткань этого изгиба часто начинает бурно производить холестерин. Появляется колит и дисбактериоз, много раз я тут находила опухоли.

Нисходящая ободочная кишка располагается в левой боковой части нижнего этажа брюшной полости между первым и пятым поясничными позвонками. Она заканчивается клапаном, отделяющим ее от сигмовидной кишки. «Сигма» находится в левой паховой и частично в лобковой областях, заканчиваясь на уровне второго-третьего крестцового позвонка. При слабости связок она может смещаться вниз, отекая и увеличиваясь в размерах. Больные жалуются на боль внизу живота слева. При этом возникают колит и воспалительный процесс в мочевом пузыре, что, как правило, нарушает циркуляцию крови — как артериальной, так и венозной. На выходе сигмовидной кишки есть еще один клапан, отделяющий ее от прямой кишки. Он тоже, как и верхний, должен хорошо закрываться. При ослаблении мускулатуры клапанов сигмы наблюдается дисбактериоз, избыточная активизация грибов, резкое ухудшение состояния эпителиальной и соединительной ткани в малом тазу. У женщин воспаляются яичники и левый рог матки. Нарушения в этой области столь часты, что беременность, в основном, возникает не в левом, а в правом роге! Наиболее часто именно слева возникает внематочная беременность из-за сильных воспалений мочевого аппарата. Помогают просоленная шерсть на живот, стрептоцид, наклонная доска и самомассаж.

ВЕДУ ПРИЕМ

У Светланы Антоновны мерзнут руки и ноги, растет опухоль правой молочной железы. Врачи направляют в онкологию. Я же вижу сильный отек в правом легком. Печень на редкость слабая, тяжелая, отечная, гепатит В, большое количество камней в желчном пузыре. Вены живота, в том числе и воротная вена, переполнены. В селезенке тоже переполнение. Правое сердце резко ослаблено, аритмия, тахикардия. Венозная кровь в предсердии не держится, проваливается в полые вены.

Ищу причину: поражение позвоночника в первом суставе «череп — атлант» и очень сильная родовая травма шейно-грудного перехода. Отсюда и иммунодефицит, и тромбо-геморрагический синдром (ТГС). Вторичные причины: из-за сниженного питания затылка и позвоночника нарушилась координация, было множество травм с поражением головы и позвоночника. Крови не хватает для поддержания систем жизнеобеспечения — она вся депонируется, где только возможно. При застое «монетные столбики» эритроцитов распадаются, клетки сминаются и теряют форму. Селезеночные макрофаги уничтожают их, считая поврежденными и ненужными. В числе продуктов распада клеток крови — билирубин, который вместе с липопротеиновыми бляшками формирует желчные камни. Если не устранить ТГС, можно печень чистить каждый месяц — новые камни будут скапливаться в желчном пузыре.

Я делаю начальную коррекцию «верхних» позвоночных травм и спинной мозг начинает вырабатывать иммунные пептиды. Можно сразу помочь сердцу. Вначале укрепляю гребенчатые мышцы предсердий, потом — проводящую систему, мускулатуру клапанов и сам миокард. Голову — обязательно нужно будет дома оба уха почистить. И сразу появляется возможность избавиться от застоев в венах, особенно — в воротной. Кровь пошла в легкие и печень. Печень восстанавливает нормальную насосную функцию. Ее мускулатура обретает силу, она может спокойно закрыть клапан на выходе и толкнуть кровь вверх, потом снова набрать кровь и опять толкнуть вверх. Вены и органы перестают быть отстойниками и начинают работать. Легкое стало лучше, позвоночник — лучше. Успокоился процесс гликолиза. Лишний сахар ушел из крови и из клетки. — Вам тепло? «Уже не холодно. Тепло везде».

ВЕНОЗНЫЙ ЗАСТОЙ

Я уверена, что главной частью венозного сердца являются правое предсердие, воротная вена и печень. Если их держать в норме, никаких застоев не будет. Проще не придумаешь: наклонная доска вначале с небольшим наклоном, потом — побольше. И — гимнастика.

Кровь от пищеварительного канала, изменив направление своего тока, через поджелудочно-двенадцатиперстные вены оттекает к желудочным венам и затем в печень. При этом венозная система желудка и двенадцатиперстной кишки

переполняется, в ней повышается давление и возникают сложности с доставкой крови к печени. Венозная кровь, застревающая в капиллярном русле, не пускает в органы артериальную кровь — это приводит к голоданию и замусориванию клеток. Но все-таки, этот путь идет через печень, а значит, кровь будет очищена и обогащена. Остальные анастомозы печень обходят.

Наиболее опасен путь венозной крови из кишечника мимо печени через анастомозы вен ободочной и прямой кишки в нижнюю полую вену. Эта кровь не только не очищается, но застаивается, расслаивается, выделяет в межклеточное пространство яды и втягивает болезнетворную микрофлору. Еще часть крови оттекает к венам почек и позвоночника. При этом страдают близко расположенные: позвоночник, почки, кишечник и половые органы.

Так возникает венозная дисциркуляторная болезнь органов брюшной полости или, по определению М. С. Мачабели, тромбо-геморрагический синдром (ТГС). В зависимости от того, какой из отделов позвоночника поражен больше, и, соответственно, какие из сегментов спинного мозга ослабляют свою управляющую функцию, могут возникнуть хронические очаги застоя и воспаления в различных органах. Этим я объясняю остеохондроз, ранний климакс и опухоли, импотенцию и простатит у мужчин, хроническую пневмонию и гипертонию, иммунодефицит, сердечную недостаточность и диабет.

БЕРЕГИТЕ ПЕЧЕНЬ

Печень — самый могучий орган из обитателей живота, наше второе сердце и центральная лаборатория. Организм с ее помощью помогает клетке очиститься от мусора и получить питательные и защитные вещества. Печень периодически депонирует кровь для очистки и питания, а затем силой своей мускулатуры толкает ее к сердцу. Она поддерживает сосудистый тонус и помогает сердцу прокачивать кровь через систему кровообращения.

Она вносит свой вклад в поддержание иммунной системы. В печени находится много лимфоидной ткани, Т-лимфоцитов и множество макрофагов, вырабатывающих определенный вид иммунорегуляторных пептидов. Именно печеночные пептиды — интролейкины играют огромную роль, без них не может пройти полноценное развитие основных стражей нормы организма — Т-лимфоцитов.

Природа создала на ее внутренней поверхности углубления, чтобы держались и не смешались: правые легкое и почка, желудок, пищевод, толстая и 12-перстная кишки. А чтобы сама печень ни при каких обстоятельствах не сдвинулась с места, ее держат мощные связки: венечная, треугольные, серповидная и круглая; печеночно-желудочная, -двенадцатиперстная и -почечная. Печень фиксируется диафрагмой, мышцами живота и межреберными мышцами. Внутривентральное давление, уменьшающееся по направлению к голове, должно бы выталкивать печень снизу вверх. Однако, на приеме у большинства людей я отмечаю опущение печени. Чудесная сеть связок, хранящая анатомическую норму, при слабости соединительной ткани и опущении одного из органов (к примеру, почки, легкого или желудка) тянет весь ансамбль вниз.

Печень питается от чревного ствола — короткой артерии, отходящей от брюшной аорты. При стрессе или повреждении 12-го грудного позвонка клапан на входе чревного ствола не вовремя открывается и закрывается. Центр его управления находится в сегменте спинного мозга на уровне 12 грудного позвонка, отсюда же к печени отходят нервные корешки для управления ее работой. У тех, кому за тридцать и кто всерьез не занимается своим здоровьем, — в 100 процентах случаев имеется и стресс, и поражение слабых точек позвоночника! Тогда печень голодает, плохо управляется нервной системой и не справляется со своими обязанностями.

Печень разделяет втянутые из кишечника сложные углеводороды на простые сахара — они в присутствии инсулина дают клеткам драгоценную энергию. Если же каким-то причинам кровь к сердцу движется мимо печени через обходные вены, то в клетку приходят гигантские молекулы углеводородов. Их очень трудно переварить, даже когда инсулина достаточно.

Она очищает кровь. При колитах, например, в кровь всасывается огромное количество недоокисленных продуктов, ядов. Если печень не придет на помощь, эти яды могут быть разнесены по организму и атакуют самые хрупкие, самые нежные ткани: клетки нервной и эндокринной системы и самые драгоценные клетки тимуса.

При воспалительных, а тем более — язвенных процессах в толстом кишечнике, живущие там бактерии, поднимают настоящий бунт. Они перестают помогать организму и становятся агрессивными. Эти бактерии переходят в кровь. Нормально работающая печень их легко обезвреживает; при хронических заболеваниях (например, при гепатите) — печень

не справляется с ними, и кровь разносит микрофлору с высокой антигенной активностью по телу.

По мнению безвременно ушедшей от нас биолога, врача и генетика Н. А. Соловьевой, сохраняющая печень синтезирует удивительный продукт — антипротеиназы, подавляющий разрушительную деятельность лизосомальных протеиназ, уничтожающих белок в клетке. Одной из антипротеиназ является — альфа-1 антитрипсин (ААТ). Он транспортируется кровью, входит в клетку и порождает в клетке полезный, целительный процесс. При недостаточности ААТ происходит разрушение белков и развитие патологического процесса в клетке и межклеточном пространстве. Бывает высокий, средний и низкий уровни ААТ. Дефицит альфа-1 антитрипсина — это показатель развития эмфиземы легких, хронического воспаления легких и серьезного поражения печени. Сейчас выяснено, что и другие тяжелые хронические поражения связаны с дефицитом ААТ. Под влиянием вредной экологии — например, у шоферов, ААТ резко падает. Крысы с малым ААТ живут в несколько раз меньше нормы и часто болеют.

Работа печени нарушается после хирургических вмешательств, особенно, после тяжелых операций на брюшной полости, причинами которых бывают: холецистэктомия, кишечная непроходимость, прободная язва желудка или острые: аппендицит, панкреатит, перитонит или холецистит. Почки в организме выполняют работу по поддержанию водно-солевого баланса и очистке крови от вредных веществ. При «выпадении» печени, как чистильщика и пережатии воротной вены почки перегружаются, отравляются и тоже ослабевают. Появляется грозный симптом — печеночно-почечная недостаточность. Если следуют отравление, ранение, дорожная травма или удар, успешная реанимация осложняется синдромом острой печеночно-почечной недостаточностью. По данным НИИ им. Н. В. Склифосовского, частота этого синдрома растет неуклонно.

Но если органы смещены и иммунная система не работает из-за «верхних» травм позвоночника и стресса, сила печени ослабевает, она не может протолкнуть кровь наверх и захлебывается в венозной крови. Как мы видим из анализа последствий сдвига органов, иногда кровь в печень не может попасть и ищет обходные пути. Одна из дорог проходит через почки. В этом случае без всякого ранения или операции может возникнуть острая печеночно-почечная недостаточность. Именно это после печатания первой части книги «Целитель и женщина» едва ли не стало причиной и моей гибели. Помогли

Т-активин, а потом — значительное укрепление мышц спины и живота.

Часто причиной опущения печени бывают тяжелая работа в детстве (с переносом грузов в правой руке) и стойкое воспаление правого легкого. Легкое укутано в плевру. При хронической пневмонии и застоях венозной крови оно становится отечным и тяжелым, напоминая пропитанную водой губку. И эта «губка» давит на расположенные ниже печень и желудок, смещая их. При опущении печени удерживающие печень связки сдавливают ее. Нарушаются выработка и отток желчи, поступление артериальной и выход венозной крови. Нижняя поверхность печени давит на желчный пузырь, желудок и кишечник. В печени может быть выработана панацея — глюкоза-6 фосфат дегидрогеназа (Г6ФД) — это ключевой фермент пентозного пути. Этот фермент, поступив в клетку, открывает в ней скоростной путь, позволяющий безопасно утилизировать глюкозу и высвободить энергию. При этом в клетке подавляются лизосомальные ферменты, возникают «ловушки» недоокисленных продуктов и образуются вещества, идущие на строительство РНК и ДНК.

Печеночные клетки вырабатывают желчь. Желчь потом расходуется по мере надобности в пищеварительном процессе. Но она еще и очищает печеночные клетки от вредных продуктов, смывая обломки в желчный пузырь. Если шлаков много, а освобождение желчного пузыря по какой-то причине затруднено, формируются желчные камни. Камни создают массу хлопот. Во-первых, они то и дело норовят покинуть пузырь, вызывая колики. Еще бы! Отверстие мало, а камни большие и острые. Во-вторых, если камней много, желчи просто-напросто некуда стекать, она буквально распирает печень, и та становится твердой и тяжелой. Возникает сопротивление входу в печень артериальной крови, питание ее ухудшается, она не может выполнять свою работу по поддержанию равновесия.

На приеме я часто наблюдаю, как после минутной коррекции печени человек покрывается испариной. Причем, даже тогда, когда его сахар — в норме. В клетке горят яды и избыточно запасенный гликоген. У особо одаренных людей могут стремительно раствориться даже камни в желчном пузыре!

Юлия Павловна жаловалась на горечь во рту, боли в правом подреберье и сухость во рту. Я сделала коррекцию, ей стало лучше, она отметила жар во всем теле. По дороге домой она почувствовала, что едва ли доедет до дома. К счастью, рядом жил брат. На звонок сразу открыли. Не

поприветствовав родных, она бросилась в заветное помещение. Там, к своему невероятному удивлению, она без всякой боли избавилась от множества зеленых камней! Печень болеть сразу перестала. Она много раз рассказывала о своих успехах на наших занятиях.

Во время коррекции на приеме немедленно отменяется стратегия, которую выбрала клетка — избыточное запасаение, длительное хранение и аварийное уничтожение лишних запасов. Сразу же сгорает сахар и лишние ферменты. Может быть, поэтому очистка печени дает такие удивительные, немедленно проявляющиеся и устойчивые результаты в масштабах всего организма! Доктор Залманов писал, что печень, как кошка, нуждается в тепле. Не забудьте: чуть что — компресс, грелочку — и на правый бок. А потом почистите ее как следует.

ЩАДЯЩАЯ ОЧИСТКА

Для успешного растворения шлаков в толстом кишечнике и желчном пузыре в течение недели ежедневно на ночь накладывайте на область живота и печени лекарственные повязки, выпивая на ночь 5 таблеток сенны, измельченных в порошок.

В прежних моих книжках приведен эффективный и безопасный способ очистки печени, связанный с необходимостью приема 150—200 мл растительного масла. Есть люди, для которых это невыносимо. Попробуйте зажать нос и проглотить масло залпом, а потом прополоскать рот и выпить что-нибудь кисленькое. Можно принять одну-две столовых ложки масла, размешанного в подсоленном томатном соке. Или обойтись и вовсе без масла.

ЛЕКАРСТВЕННАЯ ПОВЯЗКА. Подготовьте кусок марли, достаточный для того, чтобы сложить его вдвое и обернуть вокруг пояса, и такую же по размеру шерстяную ткань. Приготовьте ОТВАР: по две столовые ложки СПОРЫША, листьев БЕРЕЗЫ и ЯГОД шиповника положите в литровую банку, залейте кипятком и поставьте на паровую баню на 20 мин. Процедите, два стакана отвара выпейте как чай. В остальном растворите столовую ложку соли и пятую часть чайной ложечки лимонной кислоты — здесь шерсть следует намочить, отжать и высушить. Ежедневно готовьте шерсть заново. Марлю залейте горячим ОТВАРОМ без соли. Положите на кровать большой шарф или платок, поверх него сложенное вдвое полотенце, сверху — полиэтиленовую плен-

ку, потом — просоленную шерсть. Раздевшись, отожмите марлю, расстелите ее поверх шерсти и ложитесь так, чтобы было удобно закрепить повязку вокруг пояса платком или эластичным бинтом. Компресс поменьше положите на живот — его легко удержат плавки. Желательно носить повязки днем и ночью, меняя утром после душа. Не забывайте о диете и гимнастике.

В день **ОЧИСТКИ** можно пить овсяный кисель и сок (яблочный, сливовый, абрикосовый), есть не нужно. Приготовьте четыре бутылки минеральной воды, лучше всего Ессентуки-4. Поверх повязки на область печени закрепите горячую грелку. Выпейте 5 таблеток сенны, измельченных в порошок. Согрейте воду до 70—80 градусов, залейте в термос и ложитесь на правый бок. Пейте лежа горячую минералку маленькими глотками по стакану каждые 10—15 минут. Хорошо добавить варенье или протертые с сахаром ягоды. Конечно, замечательно, если вам помогут близкие, но нетрудно все сделать и самому. Процедуру можно повторять дважды в месяц, пока печень не станет мягкой и перестанет вас беспокоить.

Штангист Юрий Власов резко оставил тренировки, заболел и долго не мог выздороветь. Он пишет:

— Излечение печени резко увеличило мои возможности. Тренировки сразу перестали мучить меня. Больше я не собирал силу по крупицам, она хлынула рекой. Жизнь распахнулась мне.

МЕДИТАЦИЯ. Поднесите к печени руку, не прикасаясь. Прикройте глаза, подумайте с благодарностью о вашем втором сердце, очищающем, защищающем и укрепляющем вас. Искренне посочувствуйте своей печени, попросите прощения за годы безумной жизни. Ей становилось все труднее работать, выполняя главные свои функции. Печень опускалась под непосильной ношей переносимых вами грузов. При этом пережимались магистральные сосуды, позарез необходимые ей для нормальной работы и питания. Печени вредил ваш образ жизни, стресс, гиподинамия, алкоголь, избыточная и нездоровая пища. Печени мешали работать сбои в иммунной системе, в результате которых в нее забрались гельминты и «распаковались» вирусы. Она не любит гормон стресса, а он у вас в крови постоянно. Печени мешает недостаточно слаженная работа партнеров, в особенности, сердца, поджелудочной железы, кишечника и селезенки. Сейчас в ней скопились шлаки, холестериновые бляшки, ее насквозь прошли грубые коллагеновые волокна, в желчном пузыре осели завалы песка

и камней. Давайте все это сожжем! Вы любите огонь? Представьте себе костер, свечу или печку. Огню нужна пища, в печени — горы мусора. Бросайте все лишнее в огонь! Попросим вместе: «О, великий Дух Огня, сожги в своем чистом пламени весь мой мусор, очисти и согрей меня! Пусть освобожденная энергия пойдет клеткам, сосудам, нервным волокнам и самой жизни!» Не забудьте поблагодарить огонь. А теперь представьте летний целебный луг — попросите его целебным нектаром полечить вашу печень. Перед нами спелая огромная тыква. Я вырезаю из нее ярко оранжевые ломти и кладу в горячую духовку... Готово! Ешьте — можно с молоком, со сметаной, а хотите — просто, без всего. Вкусно! Вы выздоравливаете... Не правда ли, вам стало теплее?

ПИСЬМО ПЯТОЕ. «У мужа забарахлило сердце и давление стало повышаться. Ему пока трудно расслабиться, но он занимается гимнастикой утром и вечером, мы поднимаем почки, особенно правую, клеим «мостики», помогаем меридианам и сердцу. Компрессы делали целый месяц — на спину, шею, живот, а печень почистили за два дня — уже второй раз. Через неделю все повторили, только с минеральной водой и сорбитом. Совсем стало хорошо. Скорлупу пьем и талую воду, как писал «Будь здоров!» Слушаем аудиокассету «Дорога к Храму», были в Храме, поставили свечи и пожелали покоя, радости и всяческого благополучия всем, с кем нас свела судьба. Мы благодарили Бога и посылали Ему свою любовь. И сердцу лучше.

Саша неприменный участник всех событий. Ее нежные ручки поднимают папе почки. А когда они касаются меня — райское наслаждение. Пластырь прикрепляет сама. Как-то мы сели за стол, Саша прыгнула на свое место, вытянула голову и начала гладить шею, горло. Мы с улыбкой смотрим на нее. А она серьезно заявляет: делайте, делайте. Пришлось всем вытянуть шеи. Она периодически говорит поразительные вещи. Когда ей было чуть больше двух лет, она сказала, что внутри у нее растет дерево. Надо же, а я об этом узнала совсем недавно.

Как-то недавно она попросила: — Мама посмотри, что у меня внутри. — А как я посмотрю? — В дырочку. — А где дырочка? — Вот здесь, — сама показывает макушку.

Или как-то мы мирно беседовали с ней, я сказала, что очень люблю ее и не хочу, чтобы она капризничала, а что надо сделать для этого — не знаю. Ответ был неожиданным: — Ты скажи: ПРОСТИ...»

САМ СЕБЕ ЦЕЛИТЕЛЬ

ОТВЕЧАЮ ЗА ВСЕ

В Екатеринбурге со мною на приеме Елена Николаевна, мой помощник. Меня ободряет ее улыбка, поддерживают огромная эрудиция, сострадание и, прямо-таки, ангельское терпение. А приходят к нам люди больные, нервные, измученные — у Лены находится для каждого доброе слово. Иногда после приема она подробно объясняет больному, что нужно сделать в первую очередь, а что — потом. Мы счастливы, когда приходит человек, победивший болезнь, и отчитывается о работе, а вектор свидетельствует: беда отступила.

Может быть, у нее самой была какая-то предрасположенность к развитию опухолевых процессов, не знаю. Но то, как отважно и разумно Лена сражалась с недугом, меня восхищает. Надеюсь, ее рассказы будут вам полезны.

«Легкие меня беспокоят с детства. Всю зиму я покашливала, весной стало легче. Была задержка месячных в течение двух месяцев, а когда, наконец, начались, наутро левую грудь раздуло! Сосок вытянулся, грудь горячая, рука отекала... И я вспомнила сон, который я видела за неделю до этого. Там, как на рентгене, где все во мне было показано, на левом легком я увидела черный прямоугольник.

Я нигуда не пошла и, замирая от страха, завела себе Т-активин под кожу прямо в молочную железу вокруг эпикентра опухоли, разделив два кубика на шесть доз по периметру. Еще кубик дочь завела мне под лопатку, прямо туда, где во сне был черный прямоугольник. Четвертый кубик я закапала в нос, откинув голову. Потом у самой дороги я сорвала несколько листьев лопуха и, вымыв, приложила к груди и спине зеленой стороной к коже. И сразу стала чистить уши восковыми свечками, смазывая после чистки мазью «Аспирон». На ночь грудь обкладывала лопухом, а на даче — листьями мать-и-мачехи, но они быстро вянут, менять их надо очень часто. И так каждый день. На четвертый день от опухоли не осталось и следа».

Это был не первый опыт самолечения в жизни Елены Николаевны. Двадцать лет назад после родов появились ноющие боли внизу живота. Когда ее дочке исполнился годик, началось кровотечение, потом следа довольно сильно заболело. Участковый гинеколог сказала, что на яичнике — киста, нужно резать, потому что опухоль огромнейшая. Назначили операцию через две недели. Лена спросила: «Может, я эти две недели что-то поделаю?» — «Ничего не надо делать, — нужно вырезать, пока не поздно. Все!», — и старая врач-гинеколог занялась бумагами. Но Лена не унывала: «Что же я буду ждать операции просто так? Посоветуйте мне, что я могу поделать с кистой!» — Доктор раздраженно повторила свой приговор. Лена в полном отчаянии воскликнула: «Ну есть же какие-то травы, я просто их не знаю!» И когда она уже взялась за ручку двери, чтобы покинуть страшный кабинет, врач «сжалась и посоветовала: «Делай перед сном клизмочки из ромашки...» Лена нашла в кухонном шкафу коробочку со старой-престарой ромашкой, там даже были не цветки, а труха. Вечером она сделала первую клизмочку из 20 мл из цветов старой ромашки — и так продолжалось две недели. Постепенно боли исчезли, но Лена была дисциплинированным человеком и честно пришла на операцию в назначенный день. Та же врач тщательно осмотрела ее и ... ничего не найдя, спросила: «А что ты делала?» — «Так Вы же посоветовали ромашку!» — воскликнула Лена. «Да, правда, ромашка рассасывает», — пробормотала врач и уткнулась в бумаги.

Прошло много лет. Лена училась, работала, воспитывала дочку и ни по какому поводу не обращалась к врачам. Собирала травы на маленькой даче,

изучила справочник практического врача и книги-травники, старалась всякий раз сделать что-нибудь простое: поголодать денек, компрессы, клизмочку, полоскание. Но вот после небольшой простуды у нее заболело в груди чуть пониже горла. Она попробовала одно, другое, третье — не помогало. Стоило чуть откинуть голову, появлялся сильный кашель. В груди, скорее всего, в начале трахеи, на задней стенке что-то торчало и мешало. Помучившись около месяца, Лена все-таки пришла в поликлинику к терапевту. Тот сказал, что больная — не его, и отправил Лену к ЛОРу. ЛОР проверил горло — оно было чистое. Следующим был фтизиатр. Легкие были в норме, хрипы не прослушивались. Мнение медиков было единодушным: «Вы здоровы!» — «Ну как же я здорова, если я кашляю!» В ответ ей предложили заморозить горло и осмотреть внутри маленькой телекамерой. Лена отказалась и решила лечиться сама, поставив себе диагноз: рак.

От рака травник Крылова рекомендовал сок чистотела. Было начало осени, самое время для заготовки корней. Она выкопала несколько корешков вместе с травой, промыла, отжала сок на соковыжималке и стала закапывать себе в нос. Поначалу при этом она сидела, чуть откинув голову. Сдвиги были минимальные. А потом Лена сообразила, что не так капает, нужно лечь, тогда лишь сок попадет на заднюю стенку! Было очень больно, но она стойчески капала в каждую ноздрю каждый день по две капли сока. Это продолжалось недели две. Ее кашель становился все мягче, и однажды она выплюнула что-то похожее на маленькую виноградную гроздь. Это было серое, зернистое и скользкое образование размером с фалангу большого пальца. Боль сразу прекратилась, кашля не стало. Так Лена победила рак.

Когда к нам обратилась мама с маленькой девочкой, у которой был полип в носу с плохой биопсией, мы посоветовали маме закапывать в носик ребенку смесь соков чистотела и лопуха в пропорции 1:3 по капельке в каждую ноздрю трижды в день. При этом мама правила Олечке по нашему совету позвоночник, почистила уши восковыми свечками, смазывала горло снаружи мазью «Астрон» и закапывали Т-активин в нос — ампулу за два дня в течение месяца. Это все было менее мучительно, чем сок одного чистотела, тем не менее, помогло. Мы наблюдаем девочку около года, она, слава Богу, здорова.

ЦЫПЛЕНОК ТОЖЕ ХОЧЕТ ЖИТЬ

Имя моей собеседницы по ее просьбе изменено. Она — исследователь, хоть образования не получила. Ходит на все занятия и вносит в них могучую струю юмора, заставляя зал покатываться от хохота. Она, действительно, добилась здоровья, хоть моей заслуги здесь немного. Появился наш клуб, она стала жить в новых условиях, освоилась в «Целителе» и очень ему помогает примером и работой. Вот наша беседа:

Р. С. В первый раз я пришла на самый первый цикл Ваших занятий три года назад. Мне было 70 лет, состояние было очень тяжелым, врачи отказались. Я принимала все время обезболивающие лекарства. Были сильные боли в руках, ногах, позвоночнике, печени, везде. Ставили диагнозы: рассеянный и еще какой-то склероз, опухоль, печень. Объяснили врачи, что надеяться не на что, возраст. Посоветовали жить без стрессов, не поднимать тяжести. Я собралась умирать. Лежу и думаю, какие домашние вещи надо распродавать.

Тут пришла к дочке подруга и принесла Вам книжку. Прочитала я ее с жадностью и стала себе делать чистку. Только на 40-й клизме из меня пошел мусор. Потом вышла студнеобразная масса. Я подумала, что у меня в организме что-то оторвалось. Собрала я это и понесла в лабораторию. Там проверили и сказали, что на стенках кишечника были затвердения

из слизи, это — спрессованная слизь. Дали мне 8 стекол и рассказали, как самим проверять через увеличительное стекло то, что из меня выходит. Консультация лабораторией в 7-й поликлинике научила меня, как определять билирубин и холестерин, который выходит из печени.

Делаю 2 клизмы утром, 2 вечером. Ела только растительную пищу — овощи и фрукты. Все время делала теплые ванны и компрессы на ночь — чистила толстый кишечник больше месяца. После первых шестидесяти клизм я начала одновременно с кишечником чистить печень 2 раза в неделю, иногда через неделю. И вот уже два года, как у меня перестали выпадать волосы. Я похудела на целый пуд. У меня в течение пяти лет появилось зрение. После очистки печени зрение восстановилось и улучшилось, я читаю без очков. Во время чистки печени выходили размясченные камешки зелено-желтого цвета, а потом появились белые комочки. Это, как мне объяснили в лаборатории, был холестерин.

В конце уже 1992 года определили, что поджелудочная железа увеличена, а больше ничего не нашли. Я подумала, что если увеличена, значит, мне нужно продолжать чиститься дальше.

Сильно были опущены почки, но уролог сказал, что болят не почки, а что-то гинекологическое. Но я все-таки начала поднимать и чистить почки. Ходила днем в сухих компрессах, а ночью в мокрых спала. Компрессы продолжаю делать и сейчас. Почки поднимать, позвоночник поправить и копчик поставить на место мне помог массаж. С мочой стали выходить мелкие камешки, как гречка. Я их просеивала через сито и носила в лабораторию. Как приду, меня окружают лаборантки и начинают расспрашивать, а «гречку» мою изучают.

И. В. Где у Вас была опухоль?

Р. С. Четыре года назад я случайно задела грудь и почувствовала боль. Пошла к онкологу, он меня обследовал и послал в горбольницу. Там мне дважды делали УЗИ и брали биопсию. Врачи скрывали, что рак, но предлагали удалить грудь и пройти курс облучения. Я отказалась, решила лечиться сама.

Я была на диагностике у Вас, и Вы тоже мне посоветовали оперировать. Но и тут я не послушалась, а дала себе задание — лечись! Что-то мне жить захотелось. Начала лечиться — клеила мостики, затирала травмы, уменьшала дыхание, высасывала из себя всякую муть. Весь этот год делала уколы Т-активина и смазывала мазью грудь. Амулеты прикладываю. А теперь еще вниз головой вису — кино смотрю. Словом, все по четвертой книге «Целитель против рака».

А с Т-активинам вот что вышло. В апреле 94 года я купила его себе для инъекций. Был у меня больной цыпленок. Ножки у него уже посинели, закрыл глаза и лежал недвижимо. На сеансах у Вас я слышала, что делают уколы Т-активина животным. Решила проверить экспериментально, что это за средство, помазать его мазью «Астрон» с Т-активинам. Вымазала я его по самым плечикам, он ожил, поднялся. На следующий день я делала себе укол, а те несколько капелек, которые остались в игле, я ввела ему в ножку. И так несколько дней подряд. Себе укол и ему. Из этого цыпленка вырос красивый петух, красавец, крупный, уж полтора года меня будит по утрам.

Моя грудь тоже поправилась. За три года затвердение почти ушло. Все это время я с врачами не расстаюсь. Приду, поставлю, поухажу — мне так плохо, говорю, проверьте меня! И они проверяют, спасибо им. Когда я пришла к врачу в начале апреля 95 года, он меня осмотрел и написала в карточке, что пошло на улучшение, осталось 2% — меньше горошины, которая продолжает уменьшаться. Расспросили, что делаю, и сняли меня с учета. Онколог из 7-го онкодиспансера Людмила Михайловна посылает всех своих больных учиться в ДКЖ на занятия И.А.Васильевой. А теперь можно и по телевизору!

Я пошла к другому врачу и стала жаловаться на плохой кишечник и печень, чтобы они дали мне направление на УЗИ. У меня есть заключения УЗИ за 1990, 1991, 1992, 1993, 1994 и 1995 годы. Мне там сказали: «Что Вы ходите и нас отвлекаете? У Вас анализы, как у космонавта, Вы же сами видите!» Гимнастику делаю со страстью. Каждый день утром в 5 часов я бегаю, примерно, километра два. Очень мне нравятся советы Галины Шаталовой. Сегодня я съела три ложки гречневой каши без соли и без масла и кушать больше не хочу. Знакомые посмеивались, глядя, что я ношусь с Вашей системой. А потом посмотрели, какая я стала! У меня есть огород, там приходится все самой таскать и воровать. Видят же мою работу! И как у меня все растет, тоже замечают. Ко мне стали обращаться за советом. Я им говорю, что главная их болезнь — лень! Надо действовать. Ограничивать пищу. Сахар я не ем, только мед. Всем советую рассердиться на себя, сжечь лень в костре и жить в радости.

Очень люблю журнал «Будь здоров!». Все номера у меня есть. Много беру оттуда и пробую. Особенно нравятся мне материалы Стива Шенкмана и Н. М. Амосова о философии жизни. Иногда надоело работать, но они мне помогают держаться.

В одном из номеров «Будь здоров!» была статья о том, что если вылечил онкологическую болезнь, то все равно надо продолжать защищаться от рака, бороться с ним. Потому что где-то может остаться хоть одна раковая клетка. Бросишь — и все пойдет по-новой. Поэтому, кроме всего остального, пью настойку из мухоморов, пью и чесночную настойку — до 25 капель и возвращаю до одной капли, отдыхать 1 месяц или 2. Я уже в 1995 году выпила два курса, теперь буду в 1996 г. И. В. — Расскажите, как Вы кодируете воду. Р. С. — Каждый раз в десять вечера все ставят информационный фильтр у себя на кухне, чтобы шла голубая вода. А я живу в своем доме. И решила — дай-ка, я закодирую артезианскую скважину! В назначенный час подключилась, положила на кран Вашу книжку и сказала: «Фильтр, очищай воду!» — и долго читала все молитвы, какие знаю. Раньше из скважины все время шла ржавая вода. А теперь — вот уже два года идет голубая и очень вкусная, мыло в ней дает большую пену, а раньше сворачивалось. И растения от такого полива растут гораздо лучше. Набираю я ее ночью тихой струйкой. И. В. — Что Вам больше всего помогло? Р. С. — Занятия в нашем «Целителе». Я ни разу не пропустила. Какие люди! Галина Ильинична — герой здоровья. Надо заниматься своим здоровьем, а домашние дела могут и подождать. Нужно себя настраивать на преодоление самого себя. Самое главное — сила воли. Рассердиться, как следует, и взять ответственность за свое здоровье на себя. Хочешь быть здоровым? Действуй!

ЛОПУХ ПОБЕЖДАЕТ

Я люблю лопух. Его корни очень трудно выкапывать. Это похоже на труд золотодобытчика. Когда-то у нас в семье была написана поэма о лопухе, помню лишь строки: «...Только фирменный дурак лопухом не лечит рак!»

Рассказывает Нина Пракониёвна Ширманова, одна из изобретателей в клубе «Целитель», травница:

— За 60 лет я нашла язву луковицы 12-перстной кишки, точечные эрозии по пищеводу и полипы выходного отдела желудка. Невозможно было даже воды глотнуть — сильные боли. Мучилась три года. В первый год эрозию рассмотрели, а язву проглядели. В поликлинике объяснили, что такие боли дают кристаллы в почках и эрозия. Я им объясняю: глотать больно! Да разве они слушают... Но на второй год нашли и язву.

Пришлось заняться самолечением по рецептам бабушек. Стала пить чистотел. В поллитровую банку засыпаю сухой чистотел на треть объема, заливаю крутым кипятком. Настаиваю 1 час. Пью по 100 г настоя за 30 минут до еды 2 раза в день. Не пью на ночь. Курс — 2-3 недели. Стали выходить черные выделения и муть в течение двух недель.

Я носила компрессы на всю спину. На одном углу шерстяного платка пришила пуговицу, на другом уголке сделала петлю из бельевой резинки, так, чтобы вокруг пояса обернуть. Платок застегивается и не падает, очень удобно. На ночь я на ноги надевала шерстяные следки, смочив в моче, а сверху полиэтилен и толстые носки. Даже за одну ночь откисла омертвевшая кожа на подошвах, я ее сняла. Повторила еще дважды. От ног перестало пахнуть, так что эту процедуру можно делать и в целях профилактики, когда потеют ноги.

После чистки органов по книге «Сам себе целитель» (на все ушло 16 дней), дела пошли в гору. Много вышло всего: и слизь, и ярко-желтое, и черное. У меня удален желчный пузырь, но чувствовала боли в печени и решила ее почистить. Первые 2-3 дня у меня были сильные боли от компрессов (видимо распадались мои камни). Губы потрескались, во рту сушь, а потом пошло все нормально. На «Целителя» мне объяснили, что надо делать статическую гимнастику, это моя поджелудочная разбухала.

В октябре 1994 г. я была у Вас на диагностике. Вы сказали, что язвы и опухоли нет, и сделали мне коррекцию. Мне так хорошо сделалось, я много лет не помню такого хорошего состояния. Когда я сидела на аппарате и руки лежали на пластинках — вдруг сразу сошла глухота, голова сделалась светлой.

Мои результаты. Перестал защемляться седалищный нерв. Раньше даже долго сидеть не могла, все время меняла положение, не то, чтобы пол вымыть. Сейчас я осмелела так, что взялась за ремонт 3-х комнатной квартиры. Заготовила на зиму соленья и сходила в лес за травками. Об этом я раньше и думать не смела. В автобус заскакиваю сама. Желудочно-кишечный тракт не беспокоит ни по какому поводу.

Тогда же появилось желание есть лук. Съедала сразу луковицу среднего размера ежедневно. Пошли в ход соленья, хрен. Была большая тяга к таким продуктам два-три раза в день. Так всю зиму и весну. Только в мае остановилось, видимо, это — зимняя еда. Но чеснок по 3-4 зубчика и черемшу ем ежедневно. Когда язва стала немного меня тревожить, я снова почистилась, и все снова стало нормально. Я уверена, что сейчас никаких язв и эрозий у меня нет. Этой зимой, после занятий в «Целителе», я начала есть картошку с хлебом сухомятку. Раньше об этом я даже не могла думать. Обязательно еду заливала водой, иначе — давилась. А тут ем хлеб и не давилась. Думаю, у меня отвалились полипы выходного отверстия желудка.

Каждое утро я натощак делаю такую гимнастику. Поднимаю ноги на высоту спичечного коробка, голову при этом держу как можно выше. Руками емучу по животу 60 раз. Лежа, поднимаю почки, трясу руками и ногами. Перевернусь на живот, закрепляю мышцы живота — «поплыли-полетели» 30 раз. Лежу на спине и носками ног достаю до пола за головой — 5—10 минут. Первые две минуты болят седалищные нервы, словно по ягодичам кто-то царапает. Потом боли исчезают. Затем наклоняюсь вперед и носом достаю до одной и другой коленок, до пола. Отжимаюсь от пола 15 раз, а днем еще трижды повторяю, где бы ни была.

Три раза я себе снимала ночью высокое внутричерепное давление, выкачивая нашей системой. Втянула живот, зажала дыхание, сильно вжимала пальцами на шейные позвонки поближе к затылку. Тянула вверх

голову, а затем медленно опускала ее на грудь. Думаю перед сном о хорошем, программирую себя, даю команду себе спать и видеть хорошие сны. Засыпаю, как проваливаюсь куда-то, а утром просыпаюсь с улыбкой и желанием жить. Мне очень помогает журнал «Будь здоров!», он дает образование, которого я не получила в молодости.

Вот мой опыт работы с лопухом. Я заготавливаю сок лопуха и водки лью немного, только чтобы не прокис, на 2,5 л сока лопуха — 0,5 л водки. На 0,5 л сока — 100 г водки. Этим соком я снимаю аллергию, он очищает кровь. Я им залечила трещины на кишечнике, вылечила пневмонию. Моя приятельница по моему совету стала пить сок лопуха и вылечила соком лопуха зуб второй степени. Грипп, если пить сок, проходит без осложнений. Я его принимаю по 1 ст. ложке два раза в день. При обострении бронхита можно принимать три раза в день за 30 минут до еды. Идет отхаркивание до тех пор, пока дыхательные пути не очистятся. Я вылечила пневмонию, выпив литр сока по столовой ложке три раза в день.

Если болят суставы, можно обернуть сустав листом лопуха зеленой стороной к коже, а поверх — шерстяной тканью. Утром лист высыхает, а боли проходят. А листья, собранные в Троицу и высушенные, весь год могут лечить ожоги, язвы и долго не заживающие раны и трещины. Очень хорошо перемешать порошок из сухих листьев со сметаной и, намазывая на красную шерстяную тряпочку, прикладывать их к телу при ожогах и воспалениях. При этом говорю заговор: Эта рожа не пригожа, эта рожа не пригожа, эта рожа не пригожа, выйди, рожа, из-под кожи раба божьего (имя)! Моим словам ключ-замок. Амины!

Лечебные свойства лопуха — с июня по сентябрь, однолетний или двухлетний без цветоножки. Лист и черенок срываю у самого основания около земли. Листья тщательно промываю поролоновой губкой и перекручиваю через мясорубку. Отжимаю через сито. Летом пить можно сразу, без водки. Если сразу не успела перемалоть, то таз с листьями накрываю влажной тряпкой. До следующего дня листья не вянут.

Очень хорошо сок лопуха очищает организм и растворяет камни в почках и желчном пузыре. Он вымывает соли из суставов и соединительной ткани. Он даже лечит водянку и подагру! А если смазывать им кожу, исчезают угри, фурункулы и экзема, кожа становится молодой и розовой. У моей тети началось облысение, я дала ей сок лопуха. Она им смазывала кожу головы и ныла — волосы отрасли!

ПОЧТА

В этой книжке нет готовых решений. Далеко не все положения проверены в научной лаборатории и скреплены личной печатью врача из поликлиники. Мы строим свои модели сами, нужны они Природе и нам с вами — больше никому. Главное, чем я могу их характеризовать — они полезны и безвредны. Людям нужна реальная помощь. Отрицательных сигналов нет, хоть вагон писем я, точно, со времени первых телеуроков на Сахалине, получила.

Каждый день на мой стол ложится стопка писем с пометкой «лично». Эти обязательно нужно прочесть, на остальные ответят мои помощники. Больше всего я радуюсь пометке на конверте: «Помогло!» Это значит, поверили, отважно приме-

нили одну или несколько из нашего комплекса программ и — получилось! Приглашения приехать за рубеж, последнее — из Америки. Не еду. Моя команда считает, что следует работать на одном месте. Иначе — потеряю импульс творчества и ответственность. Если кому нужно — придут сами. Не могут — пусть читают книжки и слушают кассеты. Потом когда-нибудь, когда напишу задуманные книжки и «Целитель» надежно станет на крыло — отправлюсь путешествовать по белу свету.

Лодочка жизни, спокойно плыви
В море непрожитых дней.
Дует надежный ветер любви
В парус души моей.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ЦЕЛЕБНЫЙ КОД

Я сочиняю программы. Необязательно записывать и хранить их в компьютере или на листе бумаги. С большой охотой принимают добрые программы организм, живая клетка, пища, крем, лекарство, вода и камень.

Но мое любимейшее занятие — придумывать и записывать программы для Целителя в аудиокассеты, книжки и амулеты. Тысячи лет назад человек сделал первый амулет. Он хотел освободиться от страха и действовать, на что-то опираясь в сердце своем. Действенность такой опоры зависит и от записанной программы, и от вашей восприимчивости к информации. С книжкой и амулетом нужно взаимодействовать, как с цветком. Не забудьте о том, что программу нужно настроить на себя и запустить. А после завершения ее работы — обязательно поблагодарить за помощь. Не забывайте о своих помощниках!

ЦЕЛЕБНЫЕ АМУЛЕТЫ

КРАСНЫЙ применяется при заболеваниях ДЫХАТЕЛЬНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ систем (ПНЕВМОНИИ, БРОНХИТЕ, АСТМЕ, АРИТМИИ, МИОКАРДИОДИСТРОФИИ, ИНФАРКТЕ).

ЗЕЛЕНый помогает при КАМНЯХ в ПОЧКАХ, ПИЕЛОНЕФРИТЕ, ЦИСТИТЕ, ЗНУРЕЗЕ, ОСТЕОХОНДРОЗЕ и ПОЛИАРТРИТЕ.

ЖЕЛТЫЙ помогает восстановить функции ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА при ГАСТРИТЕ, КОЛИТЕ, ЭНТЕРИТЕ, ЭРОЗИИ, ЯЗВЕ, ХОЛЕЦИСТИТЕ, ГЕПАТИТЕ, восстанавливает ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ при ДИАБЕТЕ и ПАНКРЕАТИТЕ, растворяет КАМНИ в ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ.

СИНИЙ применяется при ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ И ОПУХОЛЕВЫХ процессах в области ТАЗА (МИОМА, ФИБРОМИОМА, КИСТА ЯИЧНИКА, ЭНДОМЕТРИОЗ, ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ, ПРОСТАТИТ, АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ), при мастопатии и фиброаденоме.

БЕЛЫЙ — предотвращает образование складок и морщин при снижении лишнего веса, уменьшает чувство голода.

РОЗОВЫЙ обезвреживает яды и выводит ионы тяжелых металлов, уничтожает чужеродные вирусы и бактерии, представляющие опасность для организма. Он способствует выводу паразитов. Амулет можно использовать

для очистки воды в доме и на огороде и повышения ее биологической ценности.

ЗАЩИТА КРАСНЫЙ усиливает иммунную систему, улучшает состояние костей, зубов и кожи, предотвращает появление опухолей, прекращает опухолевый рост при раке.

ЗАЩИТА ОРАНЖЕВЫЙ защищает от стресса, омолаживает весь организм, делает кожу упругой и чистой.

ЗАЩИТА СИНИЙ защищает от тоски, слеза и порчи.

ЗАЩИТА ЗЕЛЕНый укрепляет иммунную систему, защищает от укуса энцефалитного клеща. **ПЛОДОРОДИЕ** помогает при бесплодии и импотенции, отодвигает климакс и укрепляет мочеполовую систему в целом. Его полезно носить беременным женщинам. Его можно использовать для повышения урожайности в вашем саду. Он поможет вам вырастить рассаду и уберечь огородные культуры от вредителей.

ОБЕРЕГ ДУШИ И ТЕЛА НА ПУТЬ-ДОРОЖЕНЬКУ помогает в пути избежать катастрофы, порчи и слеза, сберечь здоровье и имущество и благополучно вернуться домой.

ОБЕРЕГ ДОМА И ОГОРОДА помогает сберечь дом, огород и машину со всем имуществом от воров и порчи. Его закрепляют в тайном месте дома, огорода или машины.

ОЧИЩЕНИЕ (ПОДОРОЖНИК) снимает следы травм души и тела, слеза, нанесенных болезней и порчи, испуга и страха. Он предотвращает развитие тяжелого стресса.

НОРМА возвращает здоровье и норму душе и каждой клеточке тела, восстанавливает связи с Природой.

ХОРОШИЙ ХАРАКТЕР — предохраняет от гнева, страха, тревоги, уныния, возвращает состояние душевного равновесия, оптимизма, готовности к преодолению трудностей и дружелюбия.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
О моей работе	8
Алые паруса	10
Звезда Корчака	12
О страхе	14
Мы здесь живем	15
Карма — значит судьба	16
Беспредельные пространства бытия	18
Слабые точки мира	21
Как мы устроены	24
Позвоночник — опора жизни	24
Строение	27
Баба Катя из Малой Станицы	32
Опасные точки опоры и поломки	33
Иммунodefицит	37
Осанка	40
Коррекция	43
Медитативная гимнастика	54
Массаж для малышей	64
Шади живот свой!	66
Желудок, отец скорби	69
Почему так важен приправник	70
Диабет	74
Толстая кишка	77
Венозный застой	79
Шадающая очистка печени	84
Сам себе целитель	87
Почта	92
Приложение	93