

Никитин С. В.

НОВЫЙ СПОСОБ НЕ СТАРЕТЬ

Курькодурина мезенца —
ОМОЛОЖЕНИЕ ИЗ ЛЬДОМ



«Человеку
стыдно
умирать
ранее 100 лет»

Тарханов Н. Р., физиолог

Росиздат

Новый способ не стареть: Криодинамика - омоложение льдом

Сергей Никитин

Книга в авторской редакции без редакционных сокращений

Авторские права защищены в полном объеме:

Издательство: Весь

ISBN: 5-9573-0041-1

ПРЕДИСЛОВИЕ

Методика Криодинамика полулегально создавалась в 1985 году в условиях психиатрической больницы для не медикаментозного лечения медитаторов (адептов духовных восточных практик). Потому что (как правило), неумеренное занятие трансцендентальной медитацией (ТМ) приводит к крайне тяжелому депрессивному состоянию, почти неподдающемуся обычному, медикаментозному и психотерапевтическому лечению.

Результативность Криодинамики оказалась необычайно высокой и, помимо прочего, обнаружили массу «побочных» эффектов - резкое улучшение общего эмоционального состояния, полное снятие «синдрома хронической усталости», излечение огромного списка психосоматических заболеваний, ярко выраженный косметический эффект, улучшение цвета лица и мышечного тонуса и т. д.

Впервые методика была обнародована в 1990 году с помощью печатной машинки и последующей ксерографии в количестве примерно 300 экз. Эта уникальная «публикация» на грязно-серой чуть ли не оберточной бумаге в количестве одной штуки тщательно хранится как раритет. Вторая, почти «самиздатовская» публикация, последовала в 1995 году (тираж ок. 400 экз.), третья и четвертая в 1999 и 2001 гг. соответственно. И далее уже полноценные издания, под красивой обложкой.

В Интернете Криодинамика была размещена 1996-2001 годах. С 1996 по 1998 на одном и с 1998 года на двух серверах, а с 1999 даже на трех, в частности, по адресу: www.lesiwinn@mail.ru (сейчас этого сайта нет) и т. д.

1996-2001 гг. по поводу растаскивания Криодинамики у автора Никитина С. В. не возникало протеста. Как говорится - пусть их, да и создавалась она для людей.

Однако схема самой Криодинамики была размещена в усеченном виде – без описания АЛС. Вместо этого было указано о «пятом пункте». Вероятно именно этот таинственный «пятый пункт» и подвигнул некоторых изобретателей на «изыскания» – предлагалось (на некоторых сайтах и сейчас предлагается) использовать какие-то электроприборы, БАДы (куда ж без них-то! Без «лечебных»!) и, что самое опасное – кислородные подушки.

Вообще же предлагать «кислород» (O₂), как это указано у некоторых «авторов» гемодинамики фэн-фу, СЭИП БЗО и т. п. для прохождения курса могут только люди, не имеющие никакого понятия о физиологии и химии.

Можно сделать вывод: эти люди где-то слышали, что человек дышит и усваивает из атмосферного воздуха этот самый кислород. А отсюда вывод – чем больше этого самого кислорода, тем лучше «дышится», тем полезнее, тем «гемодинамичнее» и «фэнфуйнее». Еще раз - никогда не применяйте кислородные подушки в прохождении курса Криодинамики.

Использование кислорода ЗАПРЕЩЕНО даже в обычных больничных палатах. Последствия использования кислорода в быту - взрывоопасность, огромный риск сжечь слизистую, кислородное «опьянение» и т. п. Кроме того, кислород сильнейший окислитель, ускоряющий метаболизм и применять его без назначения врача - запрещено. Люди, предлагающие применять в «вариациях» Криодинамики кислород не только безграмотные, но и безответственные.

Разумеется кислород необходим для жизни, но он же и грозный враг. Сжигание пищи кислородом в особых органеллах наших клеток - митохондриях - приводит к освобождению огромных порций энергии. Но именно в силу высокой окислительной способности кислород опасен. Кроме того, O₂ маленькая молекула, которая легко проникает через клеточные мембраны. Опасны продукты одно-электронного восстановления кислорода, по ядовитости они соперничают с хлоркой и убивают все живое. Чтобы бороться с этими радикалами, организм изобрел изощренную систему защиты. И, тем не менее, у всех живых существ всегда есть некоторое количество ДНК, испорченное кислородом. Эта проблема очень страшна, поскольку это вмешательство в геном.

«У всех живых существ есть один очень необходимый им друг и одновременно грозный враг, это кислород. Сжигание пищи кислородом в особых органеллах наших клеток - митохондриях - приводит к освобождению огромных порций энергии, это великое достижение эволюции. Но именно в силу высокой окислительной способности кислород опасен. Кроме того, это маленькая молекула, которая легко проникает через клеточные мембраны. Опасны продукты одноэлектронного восстановления кислорода, по ядовитости они соперничают с хлоркой, убивают все живое и могут испортить любое вещество. Чтобы бороться с этими радикалами, организм

изобрел изоцианную систему защиты. И, тем не менее, у всех живых существ всегда есть некоторое количество ДНК, испорченное кислородом. Эта проблема очень страшна, поскольку это вмешательство в геном».

Директор Института физико-химической биологии им. А.Н. Белозерского МГУ, академик Владимир Скулачев.

В качестве печального примера о результатах использования кислорода, могу привести случай из моей клинической практики – в начале 90-х к нам в областную «скорая» доставила мальчика 15 лет. Где-то прочитав, что во время Второй Мировой Войны применялась взрывчатка (т. н. «оксиливит») изготовленная из смеси кислорода и опилок, он решил ее изготовить. Последствия были ужасные – эта смесь взорвалась сразу же, при перемешивании. Что делать – подросток плохо учил химию в 7 классе (курс неорганической химии) и стал инвалидом на всю жизнь. К сожалению и некоторые взрослые не знают школьного курса химии, а о физиологии имеют представление на уровне 6 класса – (помните, лягушек?). Но человек не лягушка и если вы решите делать курс по подобным «методикам», то мы никакой ответственности за последствия не несем.

-Почему в тогдашней схеме ничего не говорилось об АЛС?

-Дело в том, что до мая 2003 года комплекты АЛС не продавались. Только под нажимом «общественности», когда пошел поток писем с просьбой выслать комплект АЛС из городов и весей РФ, стран СНГ и ЕС, было принято решение о продаже комплектов. Экономически нам невыгодно продавать полные комплекты, но что делать – нельзя же на всем делать бизнес. Однако количество комплектов, которые мы можем продать – ограничены, и определены «Авторским договором» между АНО «Криодинамика» и Никитиным С. В.

Однако у обладателей смежных прав лопнуло терпение - дабы положить конец «творчеству» изобретателей, они запретили публикации в Сети всей схемы Криодинамики.

Предупреждение: размещенные в данный момент в Интернете под различными названиями «схемы» по «мотивам» Криодинамики не имеют ничего общего с ней.

Примечание: материалы для книги «Криодинамика» собирались в 1986-90 гг., посему почти все ссылки в основном до 1990 г. но они не устарели и потому оставлены.

**ЕСТЬ ЛИШЬ ОДНА БОЛЕЗНЬ - СТАРОСТЬ
ПОИСКИ ПРИЧИН СТАРЕНИЯ
ВЕЧНОЖИВУЩИЕ НЕЙРОНЫ**

ЕСТЬ ЛИШЬ ОДНА БОЛЕЗНЬ СТАРОСТЬ

Нет безнадежно больных, есть безнадежно ленивые

Глубоки и различны возрастные изменения организма человека. В официальной медицине принято считать, что вначале происходит стремительный рост, развертывание физиологических и психических качеств, жизнь динамична, затем процессы стабилизируются и следом начинается затухание функций, ограниченность движений, ветшание и смерть. Такова формальная схема органических изменений в нашем организме. В основе ее лежит медицинский догмат о неких возрастных изменениях обмена веществ.

Но даже при поверхностном ознакомлении со схемой «изменений» появляется множество вопросов, скажем, за счет чего они происходят? Практически любой врач на этот вопрос едва ли что нам ответит, ведь он «проходил» «лечебное дело» по учебникам, которые составлялись лет двадцать-тридцать назад и не учеными исследователями и даже не врачами практиками, а преподавателями, то есть интерпретаторами чужих и уже изначально обветшавших воззрений.

Приняв описанный процесс за единственно верную, формальная медицина привычно не отвечает на «простой» вопрос о причинах старения, дескать, организм с возрастом старится и все, что тут неясного? На фоне сего «кислоткования» особо трогательно смотрится монополия медицины на «здравоохранение». Так сказать, обладание оздоровляющей истиной в «последней инстанции», что для подавляющего числа медиков бремя явно непосильное. Собственно, что может знать о болезнях и самой жизни наука, которая не знает даже что такое – здоровье и... жизнь?

Современный врач использует «научно обоснованные», но по существу суррогатные диагнозы, например, «высокое (низкое) давление», «нарушение обмена веществ», «недостаточность функции желез внутренней секреции». Эта «недостаточность функций» пользуется особым успехом в платных клиниках. Причина эпидемии «недостаточности функций» среди платежеспособной части населения проста подобным «диагнозом» можно покрыть и собственную некомпетентность и ничем не оправданную высокую плату за «лечение». Очень характерно, что эта «недостаточность функций» в районных поликлиниках заменяется уже выражением «Да у вас просто печень пошаливает!» с последующими бесплатными рекомендациями не есть «жирного» и не пить «крепкого».

Чтобы не быть обвиненным в голословности, приведу всего два факта. В 1973 году, когда в Израиле в течение месяца бастовали врачи, количество госпитализированных больных сократилось на 85%. Смертность упала на 50%, достигнув самого низкого уровня. Предыдущее резкое падение смертности наблюдалось двадцатью годами ранее и тоже во время забастовки врачей.

В 1976 году в Лос-Анджелес во время забастовки медиков, смертность упала примерно на 20%. Было проведено на 60% меньше операций и, вот парадокс, в большинстве случаев необходимость в операциях отпала «сама собой»! Увы, по окончании забастовки смертность резко поднялась до своего обычного уровня.

Я намеренно взял примеры стран «эталонной» заботой о своих гражданах, к уровню которых как бы стремится Россия. И можно привести

множество подобных примеров, которые по странной случайности в России умалчивается. Оздоровительный эффект забастовок эскулапов наталкивает на еретическую мысль, что наша собственная продолжительность жизни и собственное здоровье находится только в наших собственных руках.

Но чтобы не оставить вопрос о достижимости здоровья и долголетия гласом вопиющим попробуем разобраться самостоятельно, откинув пыль давным-давно отживших мнений штатных «жрецов» и всяческих «светил» от формальной медицины, вконец увязшей в своей корпоративной непогрешимости.

Итак, за счет чего совершаются эти самые «возрастные изменения» обмена веществ? Что тому виной и как можно если и не замедлить эти изменения, то хотя бы не ускорять их и привести в физиологическую норму, потому что, по современным воззрениям, нормальная долгота человеческой жизни, как биологического вида Homo Erectus или Homo Sapiens, что суть одно и то же, должна достигать не менее 115-120 лет. А по слова известного физиолога И. Р. Тарханова: «Человеку стыдно умирать ранее 100 лет».

Замечательный ученый Илья Ильич Мечников утверждал «Старость это болезнь, которую надо лечить как всякую другую». И в самом деле, за последние сто лет набралось достаточно фактов подтверждающих мысль Мечникова; «старость» это болезнь, которая только по-разному действует на физиологическом, эмоциональном и интеллектуальном уровнях человека. А само слово – «старость» понятие вовсе не паспортного, а истинного – биологического – возраста. Рак, атеросклероз, излишний вес, малярия, пьянство, уныние, целлюлит и т. п. всего-навсего разные проявления этого недуга. Симптомы старения морщины, потухшие глаза и рыхлая походка может проявиться и в 20, и в 40, и в 50 лет и совершенно отсутствовать даже в 80-90 лет.

Биологически чистый метод омоложения мозга – Криодинамика, за десять лет своего существования (на 1995 год), очень хорошо известен многим людям от 20 до 82 лет. Этот способ лишен новаторского экстремизма и строго говоря, не лечит, а просто-напросто возвращает вас в вашу же физиологическую норму, изменяет сущность болезни «старость» на гармонию здоровья и молодости, дает мощный жизненный импульс.

Криодинамика восстанавливает и омолаживает все, что подконтрольно головному мозгу и питается кровоснабжением, без применения синтетических гормонов, стимуляторов, ношения амулетов-аппликаторов и духовных практик (йога и т. п.) она физиологична и биологически чистая.

ПОИСКИ ПРИЧИН СТАРЕНИЯ

Причиной болезни «старость», по мнению Ильи Мечникова, является замена «благородных» клеток в органах соединительной тканью. В 1908 году одной парижской газете Илья Ильич дал легкомысленное интервью, в котором, упомянув кефир, заговорил о 250-летней перспективе человеческой жизни. В качестве средства от старости он предложил кисломолочные продукты. Дескать, заквасочные культуры убивают гнилостную микрофлору в толстой кишке в этой «фабрике ядов и шлаков».

Слово «шлаки», благодаря своей звучности и доходчивости, прижилось в околomedicalном лексиконе и породило прорву изобретателей диет и способов, позволяющих легко и непринужденно освободиться от этих мифических «шлаков».

Идея о «фабрике ядов и шлаков» в корне не верна. Это было ясно даже в то время – все слабое в процессе эволюции вымирает. Отсюда следует все существа с «кишками отравителями» должны были сгинуть задолго до рождения самого Мечникова, кстати, его бы тогда попросту не было. Как не было, и доныне нет, специалиста, способного объяснить всем млекопитающим надобность очистки своего организма от «шлаков», дабы жить здоровыми и бодрыми.

Илья Ильич и сам всерьез не рассматривал кефир (йогурт, всяческие виды простокваши и т. п.) в качестве средства от старости. Это, пользуясь его именем, позднее сделали изготовители кисломолочных продуктов. Но ответа, отчего происходит замена «благородных» клеток в органах соединительной тканью мы опять не получаем. Доказано ежедневный кефир-йогурт, ампутация («фабрики ядов и шлаков») толстой кишки ничего для увеличения продолжительности жизни и оздоровления не дают. Более того, всевозможные «очистки от шлаков» вполне способны разрушить здоровье, к примеру, регулярные «очистительные» клизмы достаточно быстро и порой необратимо нарушают работу сердечно-сосудистой системы.

Мечникову принадлежит и популяризация идеи Аристотеля, что продолжительность жизни соразмерна продолжительности взросления и должна в 5-7 раз превосходить последний. Отсюда Мечников произвел арифметический вывод, что нормальная долгота жизни человека 150 лет. Но и с подобным выводом можно серьезно поспорить Мечников получил свой результат с помощью домашней кошки. Кошка на самом деле растет одну шестую часть жизни, пять шестых она – взрослая особь. Человек растет до 25 лет, помножим 25 на 6 и получаем 150 лет.

Но почему пропорции жизни кошки и человека должны совпадать? У разных животных пропорции различны: овцы – 1: 3; слоны – 1: 10; попугаи – 1: 100. Кстати, не помножить ли нам наши скромные 25 лет, скажем, на щедрую попугайскую сотню? Отчего мы должны подражать именно кошкам, а не попугаям? Ведь в своих ранних работах о «фабрике ядов» толстой кишке, Мечников ссылался именно на попугаев, да и результат получается блестящий – 2.500 лет жизни!

Но есть и иной вариант вычисления длительности жизни. Известно, что независимо от размеров тела продолжительность жизни млекопитающих, измеренная в количестве ударов сердца, примерно одинакова. Сердце кита делает в покое 15 – 16 ударов в минуту, сердце мыши – около 600, но и у гиганта, и у крохи за время жизни сердце сокращается около 740 млн. раз. Сердце человека в покое делает приблизительно 70 «ударов» в минуту, что соответствует 49 годам жизни. К продолжительности жизни человека в 40-50 лет мы с вами чуть дальше еще вернемся. Но даже и эта, астрономическая цифра 740 млн. сердечных сокращений, весьма жестко привязывает нас к 50

годам жизни. Пусть и миллионный, но все равно лимит сердечных сокращений поневоле вынуждает задуматься о вредности чрезмерных и положительных и отрицательных эмоций.

Арифметика безупречна, но использование всяческих формул, когда дело касается жизни, не убеждает. Независимо от результата перемножения любых цифр. Но для любителей подсчетов сообщаем, что биение сердца человека в среднем составляет всего 0,864 сек.

Природа в принципе не могла закладывать некую кратность физиологического механизма ради самой этой кратности, ей необходим какой-то веский аргумент в установлении предела жизни.

Подобным аргументом, безусловно, является продолжение рода. Когда человек становится бабушкой или дедушкой, природа теряет к нему свой биологический интерес, поскольку исполнение важнейшей природной задачи оказывается завершенной. Отсюда вывод мерой жизни может служить начало способности к репродукции, а пределом двукратное этой меры повторение, то есть естественной мерой жизни можно предположить срок в 40-50 лет.

Этот теоретический вывод не дорого стоил бы, если бы не подкреплялся данными физиологии. В частности, когда удалось вдвое продлить жизнь лабораторных крыс, то обнаружилось, что все крысиные долгожители отошли в мир иной слепцами, то есть глаза их явно не рассчитывали на две жизни.

К аналогичному заключению был вынужден прийти и автор этой книги в связи с печальным личным опытом, добившись потрясающих итогов в деле омоложения своего организма, с одним изъяном он ничего поделать не смог это поразившая в 41 год дальнзоркость. Слабым утешением послужило лишь то, что после 40 лет резкое ухудшение зрения в настоящее время стало «традиционным».

Как правило, к сорока годам хрусталик теряет пластичность, устает, как устает всякий материал, и перестает фокусировать расстояние. Современные исследования показали, что даже размеры зрачков с возрастом уменьшаются. Если площадь зрачков у детей до 10-летнего возраста принять за 100%, то в сопоставлении с ней площадь зрачков у людей старших возрастных групп будет составлять (см. таблицу):

первое десятилетие (до 10 лет) - 100

второе десятилетие - 77

третье десятилетие - 67

четвертое десятилетие - 56

пятое десятилетие - 50

шестое десятилетие - 47

седьмое десятилетие - 45

Хрусталик совершенно самостоятелен, ни нервы, ни капилляры с ним не контактируют, а значит, образ жизни индивидуума никак на него повлиять не могут. Его можно с полным основанием признавать одним из немногих элементов организма, чье существование целиком определяется биологической, но никак не социальной природой человека (без учета травм). То, что проблемы

со зрением становятся «популярными» именно после 40 лет, доказывает прежде высказанную идею, что природа рассчитала человека лишь на срок в 40-50 лет.

Уместно заметить, что тот бесспорный факт, что наш хрусталик и, следовательно, радужная оболочка глаза, практически никак не связан с организмом, умалчивается адептами ириодиагностики (от «ирис» радужная оболочка глаза). Вообще же всякие уверения, что диагностика «по глазу» это новейшее и потому перспективное направление в медицине, полнейший вздор. Сей «современный» метод получил свое хождение благодаря хирургу И. Пекцели, издавшему в 1866 году в Будапеште книгу «Открытие в области природы и искусство лечения» и шведскому священнику Н. Лильеквиста, опубликовавшему в 1867 году двухтомник «Диагностика по глазу». Однако эти «открытия» довольно спорные: диагностике по радужной оболочке глаза обучались задолго до сочинения Библии египетские врачи, в частности, во время правления фараона Аменхотепа IV из XVIII династии. Несмотря на столь почтенную историю, ириодиагностика и поныне пребывает на уровне «фараонов», а основной постулат «глазников» остался прежним можно предвидеть все болезни, потому что имеются врожденные признаки этих болезней на поверхности радужной оболочки. Разумеется, есть заболевания гипертония, диабет, сифилис, гонорея и т. д. когда диагноз можно поставить по изменениям (именно изменениям!) глазного дна и радужной оболочки, но эта «диагностика» не может служить аргументом для окончательной постановки диагноза.

В отличие от «глазных предопределений» достоверно выявлено сколь огромное влияние на весь организм оказывает состояние психики. Жизнерадостность, бодрость, уверенность в себе – обязательные условия длительной жизни. А среди долгожителей нет и не было, людей мрачных, завистливых и озлобленных.

Согласно результатам исследований Джона Бэрфута в Дьюкском университете обнаружена отрицательная корреляция между подозрительностью и долголетием. Изучение здоровья 500 пожилых мужчин и женщин в течение пятнадцати лет позволило сделать следующие выводы:

1. Те, кто отличается высокой степенью подозрительности, цинизма и недружелюбия, умирают молодыми или в самом начале «среднего возраста»;

2. Высокий уровень смертности среди тех, кто имеет сценарий «неудачника», не зависит от возраста, пола, состояния здоровья и даже «вредных привычек». Иначе говоря, те, кто курит и воспринимает это оптимистически и не «защелкиваются» на этом, живут значительно дольше, чем те, кто курит и постоянно беспокоится об этом или вынужден постоянно выслушивать нотации о «вреде» курения;

3. Уровень смертности среди тех, кому свойственна высокая степень враждебности по отношению к другим людям, в среднем в шесть раз выше, чем во всех остальных группах.

Кроме того, нормальный процесс старения не сопровождается угасанием умственных способностей (маразмом). Примеров тому множество: И. П. Павлов и в 86 лет обладал неиссякаемой энергией ума; греческий драматург

Софокл написал знаменитую трагедию «Эдип» на сотом году жизни; Микеланджело Буонарроти начал свой «Страшный суд» в 58 лет, закончил в 66. Великому старцу было 87 лет, когда по его проекту был воздвигнут купол собора св. Петра в Риме. Исаак Ньютон написал новое предисловие к своим «Принципам» в 83 года. Тициан продолжал работать над своими картинами до 99 лет. Иоганн Гете в 64 года начал заниматься восточной литературой, в 82 года написал последнюю часть «Фауста».

Гюго и Лев Толстой были полны творческих сил и к концу своей жизни, на восьмом-девятом десятке лет. Наш современник, московский спортсмен М. С. Свешников в 84 года (!) греб на академической лодке «Скиф». Список активных долгожителей можно продолжить но, думается, суть понятна – возраст «паспортный» и возраст биологический разные вещи.

Как разительно отличаются эти великие люди в своем жизнелюбии от наших современников. Современный человек зачастую сам себя программирует на пресловутую среднестатистическую цифру в 72,1 года.

В настоящее время некоторые ученые, в частности английский доктор Кристоферсон, предполагают, что можно продлить жизнь человека до 200-300 или даже до 400 лет. Известный геронтолог Роджер Бэкон, долгие годы изучавший проблему долголетия: утверждает – «Нормальная продолжительность жизни человека – 1000 лет».

Это вполне достижимо, но при одном условии – необходимо восстановить физиологическую норму гормонов эндорфинов, или, как их иногда называют – «гормонов счастья». Само слово «гормон» произошло от греческого *hormaino* – «привожу в движение, побуждаю», что весьма показательно и многообещательно.

Поисками бессмертия занимались задолго до оформления даосизма как религии. Китайская литература изобилует рассказами об отшельниках, алхимиках и даже императорах занятых поисками бессмертия, эликсира жизни. Эликсир жизни пытался отыскать Цинь Ши-Хуанди (221-210 гг. до н. э.). Ханьский Уди (140-87 гг. до н. э.) принимал пилюли бессмертия. Та-йу (424-451 гг.) император династии Северная Вэй и т. д. К слову сказать, даосы своеобразно надеялись достичь бессмертия, а именно – активной сексуальной практикой. По преданию Чжан Ди посвященный последователь дао-любви прожил 111 лет. Пять из его шести наследников жили соответственно 98, 105, 117, 99 и 100 лет.

Но поистине замечательного человека мы обнаруживаем во время династии Минь (1368 1643 г. г.), который скромно именовал себя «старик девяноста пяти лет из провинции Чжэцзян».

Сей почтенный старец, подкупив дворцового чиновника и, получив копии двух тайных книг «Чжи Чэн Чжин» и «Сю Чжэн Йен И», издал их на свои средства, а в предисловии написал «...Так как жизнь человека продолжается долго после ста лет, я не могу отвергнуть мысль, что эти две книги будут утеряны, когда в один из дней я умру. И поэтому я переиздал их, желая, чтобы все мужчины в этом мире могли извлечь из них пользу и достичь преклонного возраста Пэн Цзу. Если найдутся скептики, кто сомневается в подлинности этих

книг, позволим им отбросить свои возможности достичь долголетия. Почему я должен тревожиться о них? Написано в первый лунный месяц весны 1594 года, стариком девяноста пяти лет из Чжегян в зале пурпурного гриба на горе Дьен Дай».

Всемирная история знает немало легендарных фигур, поражающих воображение своим долголетием. Китайский проповедник аскезы и мудрец Пэн Цзу прожил более 800 лет. Патанджали, основатель йоги и автор «Йога-сутры» более 350 лет. Древнегреческий жрец, прорицатель и поэт Эпименид по 290 лет. Древнеиндийский царь Кашалы Прасенаджит столь увлекся враждой с царями Магадхи, что прожил не меньше 210 лет. (см. прим. 1)

Незадолго до смерти шропширский крестьянин Томас Парр явился ко двору Карла I и сообщил, что пережил девять английских королей. Чудо долголетия оставили при дворе, где он в возрасте 152 года и 9 месяцев умер от заворота кишок. Его анатомировал знаменитый врач Ульям Гарвей (см. прим. 2). Кстати сказать, в сто двадцать лет Томас вторично женился на молодой вдове и сын от этого брака прожил 123 года.

Почти через столетие, после «скоропостижной» смерти Томаса Парра в Венгрии в 1724 году умирает крестьянин Петр Кцартен в возрасте 185 лет. Его старшему сыну исполнилось 155 лет, а младшему – 97.

В XX веке, в 1968 году, в день открытия Олимпиады в Мехико, на почетной трибуне среди избранных гостей находился бодрый мексиканский генерал Ости Мело. К этому времени ему исполнилось – 112 лет. (см. прим. 3)

По уверению «Книги рекордов Гиннеса» современным рекордсменом долголетия является японец Сингийо Идзуми, умерший в 1986 году 120 лет от роду, а всего на 1985 год, во всем мире проживало 32 миллиона человек старше 80 лет. Все же «Книга рекордов» несколько ошиблась, назвав Сингийо Идзуми «современным рекордсменом долголетия» в 1987 году португальцу Пауло де Са исполнилось 150 лет; жительница города Гота (Германия) Эмма Вагнер отметила свой 108-й день рождения; бразильцу Жозе Антонио Мотейро исполнилось 129 лет; у 112-ти летнего бразильца Жоакин Сезарио де Сильве и его (пятой по счету) 27-летней жены Яры родилась дочка. Анализ крови удостоверил факт отцовства (см. прим. 4)

На сегодняшний день в достоверности приведенных фактов, нет причин сомневаться, взяты они наугад и беспристрастно. Что ж касается кавказских долгожителей, то миф о них развеян еще лет двадцать-двадцать пять назад. Среднее поколение помнит, как сошли на нет, радостные репортажи в СМИ, что вот, дескать, еще один «долгожитель» обнаружен. Объясняется это весьма банально – регистрация рождения на Кавказе не только в XIX, но и XX веке производилась из рук вон плохо. В настоящее время эти «долгожители» обретают лишь в рекламе, превратившись в сленговое словосочетание (т. н. «слоган») «кавказское долголетие» по сути ничего не выражающее.

Если верить статистическим справочникам, то в современном мире средняя продолжительность жизни составляет 72,1 года. Вероятно, это тот отрезок времени в бесконечности, который мы, возможно, проживем. Но установлено, что потенциальная продолжительность жизни,

запрограммированная в ДНК каждого Homo Sapiens, приблизительно 115-120 лет.

Не так давно в интервью «Российской Газете» академик РАМН, директор НИИ физико-химической биологии МГУ В. П. Скулачев сказал: «...смерть вовсе не обязательный удел каждого живого существа. Скажем, бактерии бессмертны. В лабораториях, где им создана благоприятная среда, они живут неограниченно долго. Да и некоторые линии раковых клеток человека живут в пробирках уже около ста лет, и умирать не собираются. Почему же должны умирать клетки человеческого организма? Да в том-то и дело, что они, как правило, не умирают от старости. Они кончают самоубийством».

Как это ни странно, но в утверждении академика Скулачева нет ничего фантастического. Наша протоплазма не содержит ничего такого, что могло бы стареть. Как известно, наш организм состоит из протоплазмы латинское название которой – *Paramecium aurelia* (бессмертная протоплазма).

В далеком 1911 году Л. Вудруф и Р. Эрдман начали ее исследовать. К 1928 году было зафиксировано уже 8000 поколений (!) этой протоплазмы, а она не перерождалась, не было никаких признаков разрушения или старения.

Разумеется, термин «протоплазма» как содержимое живой клетки ныне потерял свой первоначальный смысл, хотя и сохранился. Исследования показали, что протоплазма не однородная масса, как полагали прежде, а имеет сложный состав, но для нашей темы специальные вопросы мало значимы, ведь бессмертная основа ее полностью сохранилась, а это для нас главное.

ВЕЧНО ЖИВУЩИЕ НЕЙРОНЫ

В былое время бытовало поверье, что у человека, особенно в преклонного возрасте, отмирает около 100 тысяч нейронов в год, чем, в частности, и объяснялась забывчивость многих людей пенсионного возраста. Легендарное «Спокойно, нервные клетки не восстанавливаются!» отзвук отжившей концепции. Это заблуждение связано, по преимуществу, с проведенным в 1955 году исследованием некоего нью-йоркского патологоанатома Дж. Маркоса, выявившего, что в коре головного мозга иногда оставалось лишь половина нервных клеток. Связь показалась очевидной и убедительной.

Однако исследование, проведенное в 1988 году и основанное на результатах 51 вскрытия, при которых специально отобранная комиссия тщательно следила за недопущением возможных погрешностей при аутопсии, привело к абсолютно другому выводу. Обнаружено, что нервные клетки в коре головного мозга съеживаются, но число их остается неизменным.

Современные компьютерные технологии позволили подсчитать клетки мозга и установить, что нейроны не отмирают. Их не нужно оживлять, но необходимо восстанавливать работоспособность. Дело в том, что некоторые нервные клетки от хронического безделья впадают в «дрему», сохраняя при этом накопленную информацию. Чем дольше эти полусонные клетки бездельничают, тем труднее их «растормошить». В частности это открытие косвенно подтвердило давнюю истину: люди умственного труда, по иронии

почти все безбожники и материалисты, живут значительно дольше людей труда физического.

Американские исследователи поставили интересный эксперимент в женском католическом монастыре. Они проверили школьные сочинения пожилых ныне монахинь. Так вот, те послушницы, чьи детские сочинения отличались большей сложностью предложений, изощренностью стиля и мысли, на 90% меньше страдали старческим слабоумием, нежели монахини, чей детский стиль был примитивен и малограмотен. В этой связи нельзя не упомянуть одно из последних сообщений Американской ассоциации хирургов: «...Изменение образа мыслей изменяет структуру мозговых тканей. ...Люди, которые в детстве недостаточно хорошо развили способность к познанию, в старости подвержены гораздо большей опасности заболеванию болезни Альцгеймера».

Спасительный вывод навязывается сам собой, но, увы, он малоутешителен. Хорошо бы всем философствовать, да некогда, текучка заедает. И вообще еще нечаянный основоположник христианства Платон заметил однажды: - «Толпе не присуще быть философом». Так что, на интеллектуальный долгожительский бодибилдинг посредством философского тренажера полагаться не приходится. Тем не менее, читать книги, разгадывать кроссворды можно признать занятием не только увлекательным, но и полезным, чего не скажешь о просмотре видео и телепрограмм, где работа мысли отсутствует, но чужих надуманных и насквозь фальшивых эмоции перехлест и происходит, как говорят психологи, «пробуксовка сознания».

В 1970 году в США на «Первом конгрессе по регенерации центральной нервной системы» были сделаны сенсационные сообщения, неоспоримо доказывающие восстановление нервных клеток возможна даже в случае их органического поражения.

Еще через десять лет появились новые факты. Так исследования, проведенные в университете штата Мэриленд (США), позволили установить, что восстановление нейронов головного и спинного мозга после их физического поражения происходит в результате разрастания особых клеток, образующих на месте повреждения густое сплетение. Обнадеживающие результаты получили, трансплантировав части периферических нервов на поврежденные участки спинного мозга, а уже после, части нервной ткани пересаживались в участки головного мозга. Эти исследования проводились пока лишь на лабораторных животных, но радует, что начало им положено уже при нашей жизни.

Приведенные факты в значительной мере совпадают с итогами исследований, проведенных в Бостонском университете группой медиков во главе с Аленом Питерсом над мозгом макак-резусов. У животных возраст тоже порождает ослабление умственных способностей, не было, однако, отмечено убыли нервных клеток в коре мозга, что могло бы стать причиной подобного снижения. Помимо того, ученые выявили признаки, что дефицит «умствования» в старости объясняется распадом миелина, изолирующего вещества покрывающего передающие отростки нервных клеток (аксонов). Чем

дальше заходил распад миелиновой оболочки, тем хуже обезьяны решали простейшие задачи.

Попутно обнаружилось, что нервные клетки мозга птиц и млекопитающих способны к делению. Но и это еще не все! В 1998 году американские ученые опубликовали сенсационное сообщение: мозг человека на протяжении всей жизни своей обладает потенциалом для самообновления! В гиппокампе отвечающем, в частности, за память, выявлены клетки, продолжающие энергично делиться, пока человек жив, вне зависимости от биологического возраста.

Поскольку достоверно установлено, что даже миелиновые клетки делятся, то теперь можно сказать определенно, что среди функциональных систем человеческого организма нет ни одной, даже предположительно физически смертной. Этот чрезвычайно отрадный для всех нас факт переводит в практическую плоскость вопрос о реализации такого необъятного жизненного потенциала. И остается только удивляться, что и поныне в России находится «специалисты», продолжающие упорно утверждать об «отмирании» с возрастом каких-то нейронов.

Многие полагают, что самое важное для долголетия это «хорошая» наследственность. «Хотите жить долго? Выбирайте себе предков долгожителей», любят шутить генетики. В этой лукавой шутке лишь крупица правды, и значение наследственности можно признать сильно преувеличенным. Безусловно, она важна, но не менее значимы умонастроение и факторы среды (социальные условия, экология, питание и т. п.). Подсчитано, что если ваши предки жили долго, то, добежав до двадцатипятилетнего рубежа, вы вправе ожидать, что дальнейшая жизнь окажется на 24 года дольше средней.

Тем не менее, современные исследования обоснованно показали, что лишь у 30-60% (по разным оценкам) долгожителей находились в роду долголетние. По данным Л. А. и Н. С. Гавриловых, до 70 лет действительно существует некоторая эфемерная связь между продолжительностью жизни предков и выживаемостью потомков. Позже она утрачивается. Так что тем людям, у кого в роду нет долгожителей, не стоит огорчаться: это решительно не означает, что у них нет шансов прожить долгую, плодотворную и, что самое важное, полноценную жизнь. Посему оставив надежду на подходящую наследственность и насмешливых генетиков, всякий желающий долгой жизни должен засучить рукава и заняться удлинением своего века самостоятельно.

Примечания:

1. Цифры взяты из сборника «Библейская медицина», М., Фактум, 1991 г.
2. Гарвей - 1578-1657 - основатель физиологии и эмбриологии, впервые описал кровообращение.
3. Не только военные заслуги привели Ости Мело на почетную трибуну. И даже не возраст, делавший его самым престарелым генералом в мире. Главное же было то, что генерал был... женщиной. В юности, Ости Мело, надев мужское платье, отправилась на войну. В течение всей ее военной карьеры ни у

кого из видевших ее в боях и походах не возникло даже подозрения, что этот храбрый и испытанный воин – женщина!

4. См. - Агентство АП, Нью-Йорк, 14.07.85; «Советская Россия», 15.01.87; «Советская Россия», 14.04.87; «Советская Россия», 31.01.87; «Зюддойче цайтунг», Мюнхен, 03.01.90 и т. д. Все статистические факты долгожительства собраны до 1990 года, т. е. на момент начала сбора материалов для данной книги.

ТУПИКИ ЛЕЧЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ УДАВЛЕННЫЕ «ВЫСШЕМ ПОСВЯЩЕНИЕМ» МЕДИТАТИВНЫЙ ПУТЬ В НИКУДА

ТУПИКИ ЛЕЧЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Разумеется, достичь полноценного долголетия посредством таблетки заманчиво. Проглотил ее (а для верности лучше две-три) и можно более не думать о здоровье, есть-пить все подряд. Но тех, кто уповает на подобные чудосредства, ждет запоздалое разочарование «таблеток молодости», как и «таблеток здоровья» несмотря на избыток рекламных предложений, никогда не было, нет и не будет.

Яркий пример современной рекламной «лживописи» на медицинскую тему ныне в качестве «таблеток долголетия» преподносится новомодное средство – «мелатонин». Тем не менее, побочные эффекты от употребления сего лекарства в подобной дозе до конца не исследованы и надеется, что это средство продлит молодость, мягко говоря, вызывает недоумение. Кстати сказать, «мелатонин», например, в Нидерландах употребляют лишь в качестве контрацепции. В этой связи можно вспомнить показательный случай в 1910 году в США, благодаря массивной рекламе, были очень популярны таблетки «Comet» (комета). Дело в том, что в этом году (19 мая) Земля пересекала хвост кометы Галлея. Реклама утверждала, что в хвосте кометы находятся ядовитые вещества и в качестве действенного, проверенного «противоядия» предлагала... таблетки «Comet».

В поисках исцеления мы зачастую покупаемся на всевозможные снадобья, вроде тех, что постоянно рекламируются по TV и в вагонах метро. Ныне особенно активно внедряется некое «новейшее лекарство». Для доходчивости указывается весь состав «средства», не будем их все перечислять, достаточно взять два последних в списке – «витамин С», как «укрепляющий иммунную систему» и «димедрол», как «успокаивающий».

Итак, «витамин С». В свое время американский общественный деятель Лайнус Полинг объявил витамин С «благодетельным для иммунной системы». Оставим за «кадром» вопрос какое отношение к медицине, как и право на подобные заявления имеет физик и химик Полинг, потому что есть «веский» аргумент – он Нобелевский лауреат за укрепление мира 1962 г. В СССР подобных «медиков» и «физиологов» весьма уважали и к их мнению прислушивались.

(Это именно тот Лайнус Полинг, который объявил шарлатанами и невеждами Джеймса Уотсона и Фрэнсиса Крика, расшифровавших структуру ДНК и механизм передачи потомству родительских генов. Результаты исследований были опубликованы в журнале Nature за 1953 год, а исследователи получили действительно заслуженную Нобелевскую премию).

Никто и никогда не доказал (существует лишь «особое мнение»), что витамин С полезен при простудных заболеваниях. Кроме того, витамина С разрушает более ценный и редкий витамин В12 (кобаламин) и способствует образованию «камней» в почках. Разумеется, витамин С крайне полезен, например, для профилактики цинги (но только в комплексе) или, в качестве «антиоксиданта», сбыту всевозможных «омолаживающих» кремов. Кстати сказать, представление о том, что цинга возникает при отсутствии в пище только аскорбиновой кислоты давно устарело. Для предупреждения и лечения этого авитаминоза необходимо вводить в организм два витамина С и Р.

Следующий ингредиент «димедрол». Вообще, что такое этот самый «димедрол»? Более двадцати лет назад, когда я только начинал свою клиническую практику, димедрол вводили перед антибиотиками для снижения возможной реакции организма на антибиотик, то есть, говоря проще, для снижения иммунитета организма.

Собственно димедрол и был специально придуман, чтобы подавлять иммунитет. Посему, поверив рекламе и купив «новейшее лекарственное средство» вместо излечения вы получите на фоне дефицита защитных антител еще и реакцию погашения и так подорванного иммунитета. Следствие подобного «двойного эффекта» ослабленный болезнью организм уже не может полноценно противостоять сопутствующим болезням (сепсису, тромбозам, флегмонам, воспалению легких и миллиону других).

Степень поражения иммунитета димедролом настолько высока, что некоторые серьезные исследователи сравнивают ее с поражением при СПИДе. Никогда не используйте димедрол ни в каком виде. Это давным-давно устаревший препарат. Если ваш врач настаивает на применении димедрола, тем более в качестве «успокаивающего», обязательно поменяйте врача.

К медицинской рекламе нужно относиться очень осторожно, с юмором, ибо здоровой и этичной рекламе «белых халатов» никак не называть. Читая или выслушивая очередную рекламную чушь, помните, Россия в настоящее время единственная страна в мире, претендующая на цивилизованность, но где законодательно разрешен медицинский рекламный «беспредел».

Однако издавна известны действенные способы продления жизни. «Кто такие боги?» спрашивал Гераклит и тут же отвечал: «Это бессмертные люди». Отсюда ясно, что Олимпийцы это простые греки, нашедшие способ омоложения. Античных богов отличала от людей эмоциональная уравновешенность, они никогда не плакали и не суежились, а их «олимпийское спокойствие» вошло в поговорку.

Не отвергая важности диет и душевного равновесия, последующие поколения европейцев существенно пополнили список компонентов

долголетия. Художник Илья Репин, в любую погоду спал на свежем воздухе и ел сушеные травы, которые некоторые гости Пенатов именовали «сеном».

Илья Репин однажды признался Корнею Чуковскому, что спать на свежем воздухе, и есть травы с целью продлить жизнь рекомендовал ему некий молодой человек. И что в благодарность за ценный совет он поставил памятник на могилу своего «учителя», а на монументе изложил полученный рецепт долголетия во всеобщее сведение. Чуковский очень удивился, что обладатель рецепта долголетия умер молодым, но Репин был невозмутим и продолжал соблюдать полученные рекомендации до конца дней своих, а прожил он 86 лет.

УДАВЛЕННЫЕ «ВЫСШЕМ ПОСВЯЩЕНИЕМ»

Практически к любой из существующих ныне оздоровительных систем за вычетом, пожалуй, йоги и (несколько условно) медитаций, можно предъявить претензии. Йога и медитации исключают прием стимуляторов и лекарств, что для нас чрезвычайно важно.

Увы, индийский и, в частности, йогический опыт для нас мало применим и вот почему: индусы по особенностям своей физиологии, по скорости протекания биохимических реакций (не говоря уже о психологии) очень сильно отличается от нас. Например, индус достаточно быстро умирает от шока (любого – болевого, эмоционального), европеец же будет обеспокоен аналогичным шоком, но маловероятно, чтобы он от него умер. Что касается негроида, то он к смертоносному для индуса шоку практически равнодушен. Отсюда следует, что методы, которые найдут отклик у ранимого индуса, при нормальных условиях мало или вовсе неэффективны для европейца и, тем более, для негра.

Объясняется это особенностями климата, питания, сложившегося веками образа жизни и прочих факторов, оказавших влияние на эволюцию расы природа не делает резких скачков.

Слабую уверенность в достижении долголетия посредством йоги придает существование йоги «высшего посвящения», суть которой состоит в переводе бессознательного контроля над работой внутренних органов в осознанный. Йог высшего посвящения мысленным оком постоянно взирает в себя и сознательно регулирует происходящие внутри процессы, по своей прихоти изменяя частоту пульса, давление и т. д.

У йоги есть ахиллесова пята - то, что именно сознание делается функциональным контролером и распорядителем. Все будто бы ничего, но чем дальше, тем больше становится очевидна хлипкость нашего интеллекта. Согласитесь, никакое «сознание» не способно изменить физиологию или анатомию мозга вот вам и все «всесилие» нашего разума.

В ноябре 1995 года в Сан-Диего собрался грандиозный форум из 20 тысяч ученых, занятых изучением мозга. Когда с огромным трудом были подведены его финальные итоги, то обнаружилось, что главный итог заключен в коротком, но неумолимом списке неистребимых изъянов нашего «всесильного» сознания и подсознания:

1. Познавательная способность мозга чудовищно низка сознание может одновременно воспринимать не более семи единиц информации;

2. Мозг работает ошеломляюще медленно, различает не более 40 событий в секунду (персональный компьютер за то время обрабатывает в миллионы раз больше информации);

3. Сознание соприкасается с исчезающей малой долей происходящих в мозге процессов, предположительно, только один процент нервных клеток одновременно участвует в обработке содержимого.

И, наконец, сознание феноменально инертно. Эксперименты показывают, что оно приблизительно на треть секунды отстает от реальности. В сущности, мы идем по дороге жизни как бы затылком вперед, и то, что мы считаем настоящим, уже прошлое.

Можно констатировать абсолютную бесперспективность йоги: переводить физиологический механизм под управление сознанием, все равно, что отдавать авиалайнер во власть механического арифмометра. И если бы только в этом состояла проблема. Нерасторопность интеллекта практически выбрасывает адепта йоги из бытия. Сознание, задавленное непосильным для него делом, попросту отключается, всякая умственная жизнь в йоге прерывается, и он умирает задолго до своей физической смерти, навсегда остановив развитие личности на той стадии, на какой его вероломно накрыло «высшее посвящение».

МЕДИТАТИВНЫЙ ПУТЬ В НИКУДА

Ныне применяют в основном четыре вида медитации (от лат. размышляю, обдумываю) таоистская, буддистская, дзадзен и трансцендентальная (ТМ), различие между ними лишь в названиях, применяемых терминах и в титулах гуру, их проповедующих. Например, трансцендентальную медитацию «изобрел» некто Махариши Махеш Йоги. У этого «гуру» (настоящее имя Махеш Прасад Варма) занималась несколько месяцев ТМ группа «Битлз». Однако они очень быстро осознали тупиковость этого пути, прекратили занятия и вернулись в Англию.

Медитативные техники использует одинаковые процедуры, действительно способные вызвать у бодрствующего человека трофотропно-подобное состояние:

1. Монотонно повторяемая вновь и вновь слово или фраза, обычно про себя – мантра.

2. Дыхательная фиксация – пранаяма или асана.

3. Фиксация на проблеме коана, обязательно бессмысленной, например, «Каким было твое лицо до твоего рождения?», «Хлопок-звук от двух ладоней. Каков же звук от одной?».

4. Фиксация в точку, это может быть что угодно; стена, фотокарточка и т. п., «придвинутые» медитаторы используют рисунок квадрата внутри круга или другой вариацией «мандалы».

Вот, собственно, и весь антураж. Если данные условия соблюдены, то вполне вероятно, что медитатор окажется в «нирване», «сатори» или в

«просветлении», некоторых посетит «всемирное сознание», «космический разум» или сам «создатель».

При медитации никаких мыслей нет (состояние «безмыслия»), но есть мантра и фиксация в «точку». Если медитатор сделает все правильно, то рано или поздно кровоснабжение мозга резко сократится. Как следствие наступит кислородное голодание, говорить насколько это опасно нет смысла – это понятно. На следующем этапе «отключается» кора головного мозга и человек впадает в состояние сходное клинической смерти. Мозг физиологически не в состоянии концентрироваться в «точку», тем более кислородно голодать и вынужден защищаться. Он же ведь не знает, что это всего лишь «оздоровительная» или «духовная» процедура. А в качестве защитного средства мозг может «выкинуть» в кровь свое единственное оружие гормоны эндорфины. Увы, ничего более в качестве самообороны природа для головного мозга не предусмотрела. Именно выброс эндорфинов и порождает «вспышку», «просветление» и т. п. Можно назвать это как угодно, но это всего-навсего последний «довод короля» цепляющегося за жизнь мозга - см. историю создания Криодинамики.

Обязательное в медитативной «духовной» практике «возвышающее» вегетарианство попросту способствует истощению организма, и человеку легче «поплыть» психологический стресс дополняется физическим ослаблением. Кстати сказать, Свами Вивекананда, один из наиболее продвинутых наставников оккультизма, насмешливо относился к представлениям о том, что вегетарианская диета возвышает сознание. «Если бы это было так, говорил он, тогда корова и овца были бы йогами самого высокого посвящения».

Длительные медитации на фоне пищевых ограничений (белковое голодание) приводят к нарушениям биохимии головного мозга. Например, некто Микао Усуи после трехнедельного поста и медитаций на горе Корияма в Японии увидел, что к нему приближается «светящаяся частица». Этот свет – по словам Усуи – ударил его в «третий глаз», и затем он увидел символы Рейки и получил информацию о применении целительной энергии. Так, несколько курьезно, появилась еще одна «целебная школа» рейки.

Крайности никогда не давали успеха ни в одном начинании нельзя нарисовать душу человека, решившегося на самоубийство. А фанатика медитации можно определить как человека не видящего леса из-за одного дерева. Помимо того, многие христианские мыслители, например, Мейстер Экхарт утверждал, что медитируя человек способен познать бога. Что в самом человеке заложена «искорка», единосущная этому богу и, как бы отрешаясь от своего «Я», душа человека соединяется с божественным «Ничто», и даже является средством порождения богом самого себя и т. д. и т. п. Теперь нам понятно, что «божественная искорка» ничто иное, как вынужденный выброс эндорфинов.

Незнание основ физиологии заставляет медитаторов удивляться, почему нельзя «искрить» или «наслаждаться у бога» каждый день. Причина элементарна организму нужно время для восполнения запаса эндорфина. Тем не менее, при искусственном расходе запас его не безграничен.

Логический исход систематического медитативного «просветления» жесточайшая депрессия почти не поддающаяся медикаментозному лечению, потому как естественный запас эндорфина иссяк, а изможденный мозг, после многочисленных «искрений» и «озарений», отказывается его вырабатывать. Увы, за все нужно платить, тем более за «беседы с богом» под наставлениями гуру. Ныне достоверно установлено нарушение равновесия эндорфинов, нарушает биохимию мозга, что рано или поздно приводит к психическим болезням (психозам, эндогенной депрессии и т. п.).

Подобный, вынужденный, физиологически неоправданный выброс гормонов происходит и при «оздоровительном» моржевании.

Вероятно, стоит подробно показать «целительный» механизм моржевания (чтобы убедиться, что и он нам не подходит), потому как он хорошо демонстрирует состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, то есть, говоря проще – стресса. Все нижесказанное верно и для «обычного», бытового стресса.

В организме в ответ на изменение условий (в нашем случае резкое понижение температуры окружающей среды) возникает ряд последовательных реакций, в совокупности называемых стрессовыми. Вначале появляется тревога и в гипоталамусе возбуждаются эмоции страха. Сигнал от него через гипофиз поступает в надпочечники, которые срочно выбрасывают в кровь гормон адреналин («гормон тревоги»). Последний вызывает сокращение специальных мышц кожи, одновременно расширяются сосуды сердца, мозга, легких и сужаются сосуды кожи чтобы сохранить нормальную температуру организма и не допустить переохлаждения внутренних органов. В результате усиливается деятельность сердца, повышается артериальное давление, увеличивается питание мышечной ткани и мозга. Все это способствует повышению температуры тела и оптимизирует протекание биохимических реакций, что дает дополнительную, но кратковременную энергию (мышечную силу) организму и эмоциональный всплеск. Кстати говоря, именно это состояние и жаждут получить любители «безголовой» езды – организм «гонщиков» в силу различных причин недостаточно вырабатывает адреналин, что и побуждает их неосознанно стимулировать выработку его «лихим» образом. Как это не обидно для них – но ничего иного в этом нет, конечно, если не считать чисто психологическую проблему – комплекс неполноценности, побуждающий быть «первым» там, где это ничего не дает. Слова «отвага», «испытать себя» и прочее подобное служат лишь для придания себе некой «мужественности».

Адреналин резко увеличивает способность сердца усваивать кислород. Для человека эта защитная реакция может оказаться чрезвычайно неблагоприятной из-за реальной опасности возникновения кислородного голодания, что чревато сердечной недостаточностью (ишемией). Адреналин способствуют повышению свертываемости крови на случай возможных ранений, чтобы избежать больших кровопотерь. Этот защитный механизм может спровоцировать возникновение тромбоза сосудов, инсульта, инфаркта миокарда и т. п. Кстати сказать, адреналин и норадреналин относятся к группе

катехоламинов. Ныне хорошо известно, что катехоламины играют огромную роль в развитии атеросклероза.

Если ситуация (купание), породившая стресс, не кратковременная (более 510 мин.), гипоталамус стимулирует выведение из коры надпочечников «тяжелую артиллерию» в виде гормона кортизола. Он обладает многими свойствами адреналина, но гораздо мощнее и время действия его значительно дольше. Кортизол активизирует процесс превращения белков в глюкозу, что очень важно при вынужденном голодании (напомним, организм не знает, как и в случае с медитацией, что это всего-навсего «оздоровительная» процедура).

При выделении большого количества кортизола из-за очень сильного стресса у человека может появиться временный сахарный диабет вследствие неспособности организма быстро усваивать вновь образуемый сахар. Посему длительный стресс способен привести даже к стойкому диабету. Но это, вероятно, возможно лишь в «сухопутном» варианте хронического стресса.

Итак, мы выяснили, что иллюзия «оздоровления» приключается от вынужденного выброса гормонов адреналина (норадреналина), кортизола и т. д. И объясняется это тем же, как и в случае с эндорфинами – организм попадает в экстремальную ситуацию и, для своего спасения (срочно выбраться из проруби!), выбрасывает в кровь гормоны, отсюда и бодрость, прилив сил, сохраняющиеся, в силу инертности организма, некоторое время после купания. Тем не менее, регулярные и физиологически неоправданные выбросы гормонов сокрушает гомеостаз и ничего хорошего от порожденного дисбаланса ждать не приходится.

Увы, ни йога, ни медитации и «моржевание» ничем нам не помогут (см. прим. 1). Минутная бодрость и фантомное оздоровления по столь непомерной цене? Тем не менее, проанализировав приведенные примеры можно сделать вполне определенный вывод – источник реального, физиологически чистого долголетия находится именно в эндокринной системе.

Сделаем предварительный вывод – действенный и приемлемый для нас метод реального омоложения и оздоровления, должен исключать способы суррогатного оздоровления связанных с созданием для организма экстремальных условий, как это происходит, к примеру, при медитации и моржевании.

Примечание:

1. Если эта тема вас заинтересовала можно порекомендовать - «Патологическая физиология охлаждения человека» Е. В. Майстрах, М., Медицина, 1975 и «Человек в экстремальных условиях природной среды» В. Г. Волович, М., Мысль, 1983.

**ИСТИННОЕ МЕСТО ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА
СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА САМОНАСТРАИВАТЬСЯ
«СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ»**

ИСТИННОЕ МЕСТО ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА

Железы эндокринной системы отвечают за выработку гормонов биологически активных веществ, стимулирующих в организме все процессы от выработки антител до формирования эмоций. Последние исследования выявили (заранее прошу прощения у романтиков за прозу жизни), что даже любовные эмоции имеют химическую природу. Бурное возбуждение страсти связано с синтезом в организме гормона финилэтиламина. Со временем организм привыкает к нему и бурной страсти наступает конец. Именно этим объясняется факт распада многих браков примерно через 2-4 года.

Время от времени из научных лабораторий доходят вести о попытках синтезировать гормоны. Например, тимоген «аналог» гормона вилочковой железы, применяемый при частых инфекциях и простудах. Или тимактид - набор белков, выделенных из вилочковой железы ягнят. Утверждается, что «тимактид» нормализует кроветворение, «снижает частоту осложнений у раковых больных после облучения и химиотерапии». Об их условной эффективности мы здесь говорить не будем, это очень печальная тема.

В этой связи, вероятно, стоит предостеречь: применяемые в некоторых БАДах - ДНЕА (дегидроандростерон) крайне опасен.

ДНЕА – это гормон, который превращается в организме в половые гормоны эстроген и тестостерон. На этикетках с этой добавкой (БАД) указывают, что она может бороться со старением. Национальный институт здоровья США сообщает, что данных, подтверждающих такую способность ДНЕА, нет. Но вот увеличить риск развития рака или привести к поражению печени даже в тех случаях, когда принимается недолго, ДНЕА может. FDA (Национальное агентство по пищевым продуктам и лекарствам США) предупреждает о побочных эффектах ДНЕА - от общей слабости до гепатитов.

Синтетические гормональные препараты, как всякая попытка вмешательства извне, проблемы старения и оздоровления принципиально решить не в состоянии – суррогатами природу не обманешь.

Как это ни странно, но до XIX века люди не знали и не понимали функций мозга. Древние греки полагали, что мозг служит только для охлаждения крови. Позже, в течение почти двух тысячелетий, существовало поверье, будто в головном мозге образуется флегма (phlegma - слизь) от которой, кстати, произошло слово «флегматик». Древние анатомы (и римляне, и греки) считали, что эта самая флегма-слизь образуется в маленьком органе, как бы подвешенным к «основному» мозгу на тонкой нити и потому нарекли сей орган питуита (от греч. pituita). Эта «pituita» в переводе звучит весьма вульгарно и потому мы не будем указывать его значение.

Дальнейшая история этого стыдливо названного органа походит на сказку. Оказалась, что этот неказистый орган является одной из главнейших желез у человека и всех позвоночных в нем образуются гормоны, которые управляют всеми другими железами. В середине XIX века американский анатом Б. Уальдер дал этой железе «приличное» название гипофиз (от греч. hipo под, внизу и rhoo расти). Итак, слово «гипофиз» буквально означает «расту под», именно так и поныне называют эту волшебную железу. Но и

прежнее название «питуита» сохранилось в медицинской терминологии, например, апитуитаризм (отсутствие гипофиза).

Ныне установлено, что основной виновник старости сероватое тельце величиной с горошину (вес около 0,5 гр.) – гипофиз или шишковидная железа. Она расположена в нижнем отделе головного мозга и ее иногда образно называют «дирижером» гормональных сдвигов, ведущих к болезням и старению.

Кроме того, гипофиз рудимент третьего глаза. По данным сравнительной анатомии и палеонтологии, в верхней части черепной коробки ископаемых земноводных стегоцефалов имеется отверстие, где помещался третий зрительный орган; и сейчас у некоторых видов ящериц на темени есть более или менее развитый третий глаз. «Третий глаз» располагался именно на темени, а не на лбу, как утверждают адепты «духовных» практик (см. прим. 1).

Знаменитый геронтолог А. Комфорт (США) пишет: «Для тех, кто занимается поисками гормональных сдвигов, ведущих к старению, особую силу имел, несомненно, гипофиз. Это объясняется тем, что гипофиз участвует в регуляции почти всех процессов гомеостаза, протекающих в организме млекопитающих». По Комфорту же продолжительность жизни человека должна составлять в среднем 115-120 лет (см. прим. 2).

СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА САМОНАСТРАИВАТЬСЯ

В начале шестидесятых годов XIX века редактор прогрессивного отечественного журнала «Современник» Н. А. Некрасов обратился к выдающемуся русскому физиологу Ивану Михайловичу Сеченову с просьбой написать статью о важнейших вопросах естествознания. Сеченов охотно выполнил просьбу великого русского поэта и редактора.

Статью Сеченов озаглавил довольно длинно: «Попытка свести способы происхождения психических явлений на физиологические основы». Некрасов, обоснованно опасаясь преследования цензуры, изменил заголовок, но это не спасло положение. Номер «Современника» со статьей Сеченова был конфискован. Но мировая известность Сеченова побудила цензуру «рекомендовать» сократить статью и изменить ее окончание и только тогда дозволить публикацию, но только в малотиражном медицинском журнале.

В начале 1866 года Сеченов издал свой труд отдельной книгой, и грянул скандал. Когда книга уже была выпущена, департамент Главного управления по делам печати вынес постановление о наложении на нее ареста и возбуждении судебного дела против автора. Петербургский цензурный комитет уведомил прокуратуру, что «...сочинение Сеченова объясняет психическую деятельность головного мозга... Эта материалистическая теория... разрушая моральные основы православия...» и так далее.

После неудачного покушения Д. В. Каракозова на императора Александра II (в том же 1866 г.) следственная комиссия вновь возбудила (уже третье по счету!) дело на автора «Рефлексы головного мозга».

Что же породило такое возмущение цензуры и «отцов» православной церкви? Может быть, Сеченов в своем труде призывал к свержению

самодержавия или хотя бы порицал православие? Отнюдь нет! Никаких политических или религиозных проблем автор не касался, но зато обосновал, что тайну жизни нашей психики можно выявить средствами естествознания, потому как в основе психики лежат реально существующие физиологические процессы. Сама мысль, по утверждению Ивана Михайловича, всего лишь сложный рефлекс и, как всякий рефлекс, может быть исследована. Сеченов первым представил психические процессы чисто физиологически.

«Рефлексы головного мозга» положили начало нового этапа в изучении мозга – нейрофизиологии и нейропсихологии. Для нашей темы важно то, что научно обосновано организм способен самонастраиваться и запоминать «настройку», необходимо только «указать» ему верное направление, что и делает Криодинамика.

Еще со времен Рене Декарта в физиологии утвердилось понятие рефлекса. Он считал, что все жизненные проявления организма имеют рефлекторную природу, и представил обобщенную схему рефлекторного акта. Основа представления Декарта о существовании рефлекторного акта сохранилось до сих пор. Условный рефлекс (открытый Павловым) полностью соответствовал тому, что физиологи подразумевали под словом «рефлекс», за исключением «малого» – животные не получали его по наследству от родителей. Он возникает и формируется под воздействием внешних факторов.

Однако нынешний рост числа действующих на нас стрессовых ситуаций значительно обгоняет темп эволюции нервной системы, ее способности к адаптации. Выдерживать большие эмоциональные нагрузки она способна лишь при условии, что периоды высшего нервного напряжения не чрезмерно длительны, что отрицательные эмоции обязательно чередуются с положительными (принцип маятника). Но соблюдение этого условия все более затруднительно с ускорением темпа жизни, повышением требований к продуктивности и пластичности нервной деятельности, а нередко и с существующей на работе или в семье травмирующей психику взвинченной ситуации.

Если же условие «маятника» нарушается, вегетативный и эндокринный дисбаланс приобретает стойкий характер, что необратимо ведет к болезням и преждевременной старости. При этом вначале нередко говорят о развитии синдрома вегетативной или вегетативно-сосудистой дистонии, что непременно сопровождается эндокринными сдвигами и изменениями в психической сфере.

Последнее обстоятельство явилось поводом к появлению мнения, что вегетативные синдромы, по сути, являются психовегетативными, ибо при них, наряду с признаками вегетативной зыбкости, имеется взвинченная эмоциональная возбудимость, обостренная чувствительность к внешним раздражителям и импульсами, идущей из внутренних органов и тканей тревога, мнительность, расстройство внимания, быстрая утомляемость. Сколь многим до боли знакомы названные симптомы, получившие обобщенное название – «Синдром хронической усталости».

«СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ»

Если даже длительный сон и отдых вас не освежают, вы постоянно чувствуете себя разбитым, резко снижаются способности к сосредоточению, слабеет память, мучают частые простуды и появляется аллергия даже на ваш любимый «дезик» — это «синдром хронической усталости», вызванный сбоем в гипоталамо-гипофизной связке, но вовсе не происками коварного вируса Эпштейн-Барра. В свое время СМИ голословно обвинили неких тараканов-мутантов в переноске этого вируса. Газетчиков вовсе не смутило очевидное «синдром хронической усталости» выявлен и там, где не только никаких тараканов-мутантов нет, но нет и «обычных». Надуманность сей «теории» была явна с самого начала «раскрутки» ее. Ныне вирусно-тараканная тема потихоньку сошла с газетных страниц, но по «традиции», а точнее по инерции употребляется врачами от «народа».

Следует признать - вирус Эпштейна-Барра действительно вызывает заболевание и называется оно – «мононуклеоз». В Африке наблюдались случаи перехода мононуклеоза в раковые заболевания. Есть мнение (пока неподтвержденное), что эта болезнь предвестник СПИДа. Кроме того, заболевание может захватить мозг и иногда это приводит к энцефалиту и другим воспалительным процессам. Но мы с вами живем не в Африке и посему вирус Эпштейна-Барра нас интересует только теоретически.

Приблизительно четверо из пяти страдающих «синдромом хронической усталости» — женщины, и чаще это состояние возникает в самом цветущем возрасте — от 20 до 40 лет. Хроническая усталость держит клетки в неослабном напряжении, вынуждая их использовать свои энергетические запасы. Вследствие этого кожа ощущает нехватку необходимых микроэлементов, минеральных солей, витаминов. Портится цвет лица, появляются морщины, кожа становится дряблой, что особенно огорчительно женщинам и тем создает дополнительное психологическое напряжение.

Клиническая картина гипоталамических кризов определяется нарастающим чувством какого-то внутреннего возбуждения, беспокойства, «волнения в организме», когда «внутри все разрывается от страха и тоски».

Никакой другой симптом не вносит подобного диссонанса в самочувствие и душевную жизнь человека, как гипоталамические пароксизмы, — один-два таких приступа с сердечно-сосудистыми нарушениями способны полностью изменить все привычки и жизненный уклад человека, сделать его инвалидом.

Изменения в эндокринной системе не только являются составной частью психо-вегетативного синдрома, но и могут провоцировать его развитие. Кстати, именно этим объяснено появление синдрома в периоды эндокринной (гормональной) перестройки организма — в юношеском возрасте, во время беременности, климаксе, — когда человеку обычно свойственна повышенная эмоциональность.

Вопреки расхожему мнению, «синдром хронической усталости» вовсе не «достижение» XX века и известен человечеству исстари. В древности использовали всякого рода стимуляторы для повышения кратковременной физической и психической работоспособности, например, в античности,

гладиаторы Большого Цирка в Риме и греческие атлеты, чтобы не чувствовать усталости и боли, принимали семена кунжута, некоторые виды психотропных грибов. В средние века берсерки дурманились настоем мухомора, что делало их равнодушными к ранам и неутомимыми в бою. Все эти средства вполне оправдывали себя – гладиаторы и берсерки жили несколько боев, а атлеты, вопреки вымыслу о полезности спорта, редко дотягивали до 28 лет. Статистику смертности от «употребления», разумеется, никто не вел. Посему первый, документально заверенный смертельный случай от применения допинга произошел в 1886 году, когда английский велогонщик скончался от использования со «спортивной» целью смеси кокаина с героином.

Смерть «спортсмена» побудила изыскивать «невредные» стимуляторы и в 1935 году югославский химик Леопольд Ружичка синтезировал анаболические стероиды (АС) амфетамин и его производные. Поначалу он использовался для придания силы гужевым животным, но во время войны 1939-45 гг. получил широкое распространение летчики дальней авиации, диверсанты и водители танков на марше.

Анаболические стероиды это синтезированные производные мужского полового гормона тестостерона, предельно вредны, особенно для женского организма. Разработанный Джоном Зиглером в 1958 году «дианабол» с пониженной андрогенной активностью, надежд не оправдал.

Побочное действие анаболиков чрезвычайно опасно. Оно складывается из отравления печени, грубых нарушений обмена веществ, поражения сердечно-сосудистой, эндокринной и половой систем и психических нарушений. Проблемы «синдрома хронической усталости» они не решили. Однако нашли свое применение в спорте. Как закономерный результат количество увечий и даже смертей стремительно возросло. Ныне анаболики распространены в основном среди культуристов (бодибилдинг), в спорте они запрещены и отнесены к наркотикам.

Примечания:

1. В. В. Лункевич (отв. редактор профессор Х.Ф. Кушнер), Биология, Наука, Москва, 1965, стр. 233.

2. «Наука и жизнь», № 10, 1971; № 3-4, 1972, «За эликсиром молодости», авт. профессор д. м. н. В. М. Дильман. И того же автора – «Большие биологические часы», М., 1986.

**ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНИ - «СТАРОСТЬ»
ОБОСНОВАНИЕ КРИОДИНАМИКИ
«ГОРМОН СЧАСТЬЯ»**

ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНИ «СТАРОСТЬ»

Именно угасание головного мозга вызывает цепную реакцию старения. Мозг человека впитывает 40-50 куб. см. кислорода в минуту, т. е. почти 20% кислорода, потребляемого всем организмом, в то время как удельный вес самого мозга составляет всего 2,5% от массы тела. По утверждению академика

В. А. Неговского, разные органы и ткани «...обладают разной чувствительностью к кислородному голоданию. Поэтому смерть оказывается не мгновением, а процессом, развивающимся во времени и постепенно охватывающим различные органы и ткани организма» (см. прим. 1).

Кстати сказать, Владимир Александрович основоположник современной школы реаниматологов, а в 1936 году в Москве он организовал первую в мире лабораторию «Экспериментальной физиологии по оживлению организмов». Отдав изучению феномена перехода жизни в смерть почти 60 лет, он полностью отвергает возможность жизни после смерти. Да и то сказать, что бы вы, уважаемый читатель, подумали о, к примеру, капле воды, полагающей, что и после своей смерти разложения на водород и кислород она сохранит себя и свою водянистость? Вероятно, отнеслись бы к «мнению» капли скептически.

Разумеется, мы можем сожалеть о том, что все мы смертны, но и в этом нас может утешать мысль, что все изуверы и подлецы тоже смертны. Марк Твен говорил: «Тот, кто прожил достаточно для того, чтобы понять, что такое жизнь, знает, насколько мы должны быть благодарны Адаму. Он принес миру смерть».

Читателей, интересующихся сакраментальным вопросом «жизни после смерти», отсылаю к статье В. А. Неговского «Некоторые методологические проблемы современной реаниматологии» («Вопросы философии», № 8, 1978, но, увы, болгарское издание) в которой вы найдете ответы на все вопросы, которые, как мыльные пузыри, выдул в середине 70-х годов некий американский «врач» Р. Моуди в книге «Жизнь после смерти. Опыт исследования» (именно такое название было в английском оригинале книги).

Кислород не единственный компонент питания мозга (фосфор, глюкоза и т. п.), а значит проблема нормального функционирования мозга шире и заключена в системе кровоснабжения в целом, особенно на уровне капилляров.

Рак, ожирение, печаль, маразм, дистония, дряблая кожа, целлюлит, варикоз всего лишь разные проявления недуга. «Старость это болезнь, которую надо лечить, как и всякую другую», говорил, как мы помним, Мечников и к словам одного из основоположника геронтологии требуется лишь одно замечание не толстая кишка виновник старения и не мифические «шлаки», а гипоталамо-гипофизная связка. То есть, старость это эндокринное заболевание, а весь остальной список диагнозов и латинских обозначений суть последствия.

На возможный вопрос:

- Может быть, дисфункция гипоталамо-гипофизной связки и порожденная ею преждевременная старость генетически predetermined?

Есть короткий ответ:

- Нет!

Мы с вами убедились – все клетки нашего организма не только бессмертны, но и вечно юны, т. к. с возрастом человека не теряют потенциала деления. И запомним довольно шокирующее, но неоспоримое правило Криодинамики.

История медицины не знает естественной смерти человеческого организма от старости, то есть смерти оттого, что клетки перестали делиться.

Клетки бесконечно рождаются, а значит, они беспрерывно молоды, ибо все, что рождается, рождается молодым просто по определению.

В 1971 году некто А. М. Оловников из института биохимических исследований предположил, что при делении клетки, молекула ДНК не может воспроизвести абсолютную свою копию и кончик молекулы как бы обрывается. При каждом очередном делении эта важнейшая молекула все сокращается и, наконец, ДНК становится «слишком короткой» и тем уже негодной к «употреблению».

Некоторыми адептами «долгожительства» утверждается, что спустя десятилетия предположение Оловникова «блестяще подтвердилось». Дескать, оказалось, что концы хромосом защищены своеобразными наконечниками теломерами. При каждом делении клетки, теломеры сокращаются, пока не истощатся полностью. После этого, клетка больше обновляться не может. Оставим это «мнение» на совести популяризаторов сего «научного прозрения». Подобные анонимные подтверждения повсюду применяются в рекламах очередных «омолодительных» снадобий и популяризации генной инженерии, озабоченной сверхприбыльным производством продуктов-мутантов. Даже не стоит указывать на абсурдный факт – ДНК... становится «слишком короткой и негодной»! Негодной к чему? К передаче наследственной информации!?

Немного отвлекаясь от темы, отмечу, что, разрабатывая Криодинамику, я «перелопатил» сотни первоисточников. Посему отметая возможные обвинения в поверхности должен сказать, что я осведомлен и о пресловутом «лимите Хейфлика», и о современных последователях Броун-Секара (метод, открытый 1889 году и описанный в 1925 году М. Булгаковым в повести «Собачье сердце»), и о Штейнах и Воронове – «отцов науки», как их окрестила А. Кашина-Евреина в своей книге «Подполье гения» (см. прим. 2) – якобы, разгадавших «проблему омоложения», и о антицитотоксической сыворотке (АЦС) А. Богомольца (прожившего всего 65 лет) и имею понятие о термине «апоптоз» (см. Керр в соавт. *British Journal of Cancer*, 1972) и прочих. Кстати, написанная в 1938 году накануне геронтологической конференции Богомольцем работа «Продление жизни» не выдерживает никакой критики, даже учитывая тогдашний уровень развития геронтологии. Помните, как Ходжа Насреддин обещал эмиру научить ишака говорить за 30 лет? Ходжа резонно рассудил, что за 30 лет кто-нибудь умрет либо эмир, либо ишак, либо сам Ходжа.

В 1964 году физик Роберт Эттингер опубликовал книгу «О бессмертии», в предисловии к которой некий академик АМН СССР восторженно написал: «Взгляд физика на медицинские вопросы, это очень своевременный и правильный взгляд...». Эттингер в своей книге предлагал «своевременно и правильно» замораживать людей, умерших от неизлечимых болезней, и возвращать их к жизни, когда средства излечения будут найдены.

В этой «эпохальной» книге лишь одна правда – организм можно вернуть обратно к жизни, если температура при замерзании будет падать на 100 градусов ежеминутно, и оттаивание пойдет с не меньшей скоростью. Клетки растений и сперма человека выживали в таких условиях, но ни один живой

организм не удалось вернуть к жизни из столь глубокой заморозки. И неизвестно, можно ли будет когда-нибудь это сделать.

Вообще же формальная медицина во главе с подобными «академиками АМН» в избытке полна фантазий, но сама отнюдь не пышет здоровьем. Жрецы от медицины постоянно твердят о «борьбе с раком», «победах над эпидемиями» и «истреблении бактерий». Надо отдать им должное, в частности, последние лет 10 неслышно об окончательных победах над «чумой», «холерой», «оспой» и т. д. Которых она (медицина) давно уже как бы успешно «победила», но которые вопреки ее официальным религиям то и дело появляются вновь.

Даже камуфлирование опасных инфекций под другие названия не помогает в «борьбе» с ними. Нынешняя медицина преуспела пока в усвоении опыта Екатерины II и ее успешной маскировки под всякими названиями эпидемий чумы во время «походов» Румянцева и Суворова. Собственно Екатерины II была первой во Всемирной истории, кто «боролся» с эпидемиями подобным оригинальным способом. Уверяю вас, все методы «оздоровления», «долголетия» и «заморозки» о которых мы сейчас говорили, не стоят нашего серьезного рассмотрения, потому мы и не будем подробно на них останавливаться.

Возможно, кто-то удивится, узнав, что современная медицина имеет всего лишь двухсотлетнюю историю. Реформатор медицины или как его иногда называют «отец медицины» Гиппократ имел в виду не современный вариант, а комплексную медицину, от которой нынешние лекари отошли лет 150-200 назад, посчитав предыдущий опыт человечества, как не заслуживающий их просвещенного внимания.

Но нам пора прекратить искать морскую глубину в луже это пустое занятие и вернуться к основной теме.

Источник старения в том голоде, на который хронически обрекает гипоталамо-гипофизную связку наша неповоротливая кровеносная система. В свою очередь и у этого есть свои причины, их всего лишь две органическая и социальная.

Ныне даже формальная медицина официально признала давнюю догадку, что человек заболевает задолго до обретения недугом клинического вида и что значительная часть тяжелейших заболеваний восходит к подростковому возрасту. Например, атеросклероз инфаркт, инсульт и т. д. – начинается не после 40-45 лет, когда выросшие на стенки сосудов всякого рода наросты, сужают кровоток, но гораздо раньше, около 18, когда стенки сосудов начинают уплотняться, год от года, утрачивая пластичность.

Подростковый (пубертатный) период самый напряженный в жизни человека, но главный удар приходится на сердечно-сосудистую систему. Мозговое кровоснабжение всего более страдает от юношеской перестройки организма. В этот период случаются ортостатические обмороки (синкопальное состояние - см. прим. 3), происходящие не только и даже не столько вследствие повышенной чувствительностью миокарда к адренергическим воздействиям, но приступов анемии мозга. С наступлением стабилизации, обмороки проходят, но

из этого не следует, что взаимосвязь мозга и кровеносной системой возвращается в детский, преимущественно безоблачный период (см. прим. 4).

Можно сказать уверенно, что с этого момента и до самой смерти кровоснабжение головы угнетает хроническое неблагополучие. Первый же результат сего буквально «на лице» скверное состояние кожи лица у взрослых. За редчайшими исключениями, у детей нет проблем с волосами, а кожа лица, если применить косметологическую терминологию «нормальная». Половое созревание ломает столь радужную картину, заставляя волосы выпадать и делая кожу «сухой», «жирной» или «смешанной», естественно, по причине нарушения нормального кровоснабжения головы.

Экстраполируя происходящее после полового созревания с кожных покровов головы на ее «содержание» - на мозг, легко представить, что происходит у повзрослевшего человека под черепной коробкой то же, что и поверх нее старение, и по той же причине дисфункции кровоснабжения.

Существует и социальная причина нарушений мозгового кровоснабжения – гиподинамия и стрессы. Трагедия гиподинамии гораздо масштабнее, чем это принято живописать, последствия тянутся много дальше мышечной атрофии. Особенно если учитывать гиподинамию на фоне практически круглосуточного шумового загрязнения.

Трагична и нынешняя ситуация со спиртным. Возможно, кто-то из читателей хмыкнет и про себя подумает – «Ну я-то пью только пиво и меня это не касается». Посему уточним – особенно пиво. Помимо почек, пиво разбивает гормональный баланс взгляните на человека среднего возраста так называемой «пивной» нации – одутловатое лицо, отвисший «пивной живот», нефриты – думается более никаких аргументов не нужно.

В прошлом смесь пива с водкой именовалась – «ерш» и употреблялась на «финише», ныне – «пиво-этанол» для удобства спаивания и пополнения рядов постоянных потребителей, имеет даже специальное арифметическое обозначение – «четверка», «пятерка», «шестерка» и т. д., и употребляется на «старте» алкоголизации. Кстати у фармакологов есть термин «синергизм», это когда два вещества – в данном случае этанол и пиво – помогают друг другу, а результат их парного действия больше, чем если их давать отдельно в двойной дозе.

Смесь (коктейль, микс и т. п.) спиртных напитков в любых пропорциях, даже если один из них числится «слабоалкогольным», чрезвычайно опасна. Приведу лишь два примера – в начале семидесятых годов во Вьетнаме возник всплеск «беспричинной» смертности американских солдат. Командование забило тревогу, и была срочно создана специальная комиссия. Вывод ее потряс Америку. К слову сказать, причину смерти солдат не один десяток раз перепроверяли – но никто не смог опровергнуть первоначальный вывод комиссии.

Итак, «джи-ай» при неожиданно возникшем дефиците спиртного, не мудрствуя попросту сливали остатки из всех, попавших под руку бутылок, в одну. Напитки, разумеется, были разные. Вряд ли кто и смотрел, что с чем смешивали, результат «потребления» летальный исход. Специально

проведенные исследования уже в США установили, что смешивание более 16-18 марок спиртного – смертельно. Причем, смешивание любых «спиртосодержащих» напитков.

В конце восьмидесятых годов XX века картина «Подсолнухи» великого голландского художника Ван Гога было продана на аукциона за 36 млн. долларов. Великим же он стал после смерти, которая пришла к нему в 37 лет. Ван Гог бедствовал и «употреблял» все, что нальют, и за день смешивалось столько разных напитков... Это о нем во французской газете при жизни Ван Гога писалось: «В прошлое воскресенье, в половине двенадцатого ночи, некий Винсент Ван Гог, художник родом из Голландии, явился в дом терпимости № 1, спросил некую Рошаль, вручил ей свое отрезанное ухо, заявив: «Берегите его как зеницу ока», и исчез». Всевозможные коктейли зачастую вызывают патологическую форму опьянения – шизоидную, паранойальную и т. д.

Того же рода катастрофа, что со спиртным, ныне произошла с едой. По мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) каждые лишние 10 килограммов веса сокращают жизнь на 5 лет.

Проще всего представить дело так: много пищи, много калорий, мало движений, на которые расходуются эти калории, вот и растут запасы, пополняются жировые складки. Действительно, примерно так и происходит на самом деле, но только в начальной стадии и только одного вида ожирения – алиментарного (лат. *alimentum* пища). Ныне выделяется несколько причин ожирения, но основная причина - гипоталамическое (эндокринное), ожирение.

Какой вид ожирения не взять, в цепи вызывающих его причин обязательно будет нарушение работы гипоталамуса. Этот небольшой (примерно с грецкий орех) отдел головного мозга является «центром насыщения». Именно нарушение работы гипоталамуса вызывает «волчий» аппетит. Человек много ест и становится гипертрофом, то есть, говоря попросту «перекормленным» (см. Флеш - воздействие на гипоталамус).

Именно поэтому борьба с ожирением посредством пищевых ограничений или всевозможными «кодированиями» неслышаемыми «высокочастотными сигналами», «25 кадром» и т. п. не эффективны. Читатели, перепробовавшие массу «похудательных» диет или «вечно-новейшие разработки» на основе мифического «25-го кадра» согласятся с этим утверждением (см. «Опять двадцать пять!»).

При нарушенной работе гипоталамуса все системы организма ведут себя так, словно сговорились делать все возможное, чтобы сохранить и умножить запасы жировых депо. У растущего организма даже замедляется рост, слишком много энергии уходит в жир. Печень взрослого человека усиленно обращает в жир углеводы. Прямое назначение жира – аккумулировать энергию и выдавать ее по первому требованию – почти никак не выполняется и организму приходится сжигать те же углеводы.

Печень, занятая усиленной переработкой углеводов в жир не выполняет свою основную задачу. А ведь она является основной «фабрикой» белков в организме. В том числе и тех, которые отвечают за иммунитет. В ней же производятся коагулянты, без которых невозможна «здоровая» кровь, да и

многие другие необходимые организму специфичные белки. Вследствие разрушения протекторных (защитных) клеток печени производство необходимых белков катастрофически падает. Именно по этой причине природный иммунитет перестает работать, ожирение, это болезнь всего организма. Помимо того, именно в печени происходит метаболизм ксенобиотиков.

На начало сбора материала для этой книги (в 1987 г.) самым «грузным» человеком планеты был 42-летний житель Хемпстеда (штат Нью-Йорк, США) Уолтер Хадсон. Увы, никакие самые «навороченные» диеты не помогли ему сколько-нибудь существенно сбросить от его 450 кг.

Ныне установлено, что ожирение связано с нарушением функции не только гипоталамуса но и гипофиза, когда в нем снижается выработка гормона соматотропина. Именно этот гормон способствует липолизу, то есть расщеплению жира. Обратный процесс – липогенез, запасание энергии в виде жира – регулируется среди прочего ферментом липопротеинлипазой. Активность этого фермента повышена при ожирении даже во время голодной диеты. В результате «оздоровительной диеты» может начаться атрофия мышц, но жир все равно будет откладываться, и похудеть не удастся, но получить дополнительные проблемы вполне реально.

Может быть, мы на самом деле слишком увлекаемся кулинарией? И дело не только в том, что и сколько ест человек, но и в том, как он пищу обрабатывает? Ведь еще древнегреческий философ Посидоний Родосский утверждал: «Каждый человеческий организм сам должен вершить кулинарию». В пользу сказанного говорит бесспорный факт – за всю всемирную историю среди долгожителей не было ни одного гурмана.

Английский ученый Р. МакКэррисон много лет проводил опыты на животных – крысах, обезьянах, морских свинках: в течение долгого времени он кормил их пищей, приготовленной с помощью современных пищевых технологий, в частности, «ресторанов» типа Fast Food, «Гриль мастер», MacDonald's и т. п. В результате животные приобрели многие из тех недугов, которые мучают сейчас человечество желудочно-кишечные расстройства, эндокринные заболевания, сердечно-сосудистые, урологические и кожные болезни (включая облысение и обострение псориаза), заболевания легких и дыхательных путей, болезни глаз и зубов, расстройства нервной системы. В общей сложности МакКэррисон обнаружил у подопытных более 60 болезней.

Ганди утверждал: «Вы должны пить свою пищу и есть свое питье». Говоря проще, человек перестает есть не тогда, когда он встает из-за стола, а много часов спустя. И тем дольше не кончается его трапеза, чем меньше он жует. А в свою очередь только завершение процесса пищеварения, предполагает полноценный, в буквальном смысле этого слова, труд.

Вспомним, что испытывает наевшийся до отвала человек, кроме угнетающей тяжести в животе мыслей никаких, эмоций тоже, ни говорить, ни двигаться не хочется, вздохнуть и то тяжело, взгляд осоловелый, тупой, неподвижный. А все оттого, что кровь ушла к желудку, и взгляд осоловелый, неподвижный потому что кровь покинула даже глазные мышцы. Разум (кора

мозга) и душа (гипофиз) страдают от нашей прозорливости не меньше глаз, и потому, очевидно, мы и живем в стране, где врачи в основном заняты не собственно лечением, а рекламным «продвижением» средств от «всего» - БАДов и приборов «от сети и на батарейках», изготовленных на основе разработок незабвенного Д`Арсонваля (XIX век).

Аппарат Д`Арсонваля действительно бесполезный, именно поэтому Минздрав СССР исключил его из лечебных средств еще в 70-х годах XX века – эффект заживления, омоложения и т. п. = 0 (ноль). В салонах красоты аппарат Д`Арсонваля действительно применяют, но это благодаря его... нулевой эффективности – не нужно получать специальную лицензию на его использование, а вот вид его, сухое потрескивание и прочий антураж, действительно солидный, что и позволяет внести «процедуру» в счет за «омоложение».

Доказательств эффективности аппарата Д`Арсонваля как не было в XIX веке, так и поныне нет. Если бы сей аппарат действительно смог бы создать «озоновое облачко», то что стало бы с самой кожей? Безопасной для кожи мощности этого аппарата никак не хватает на создание пресловутого «облачка».

Кроме самого аппарата ныне выпускаю всевозможные модификации «чудо приборов». Перечислять их просто нет смысла, достаточно включить телевизор или заглянуть в любой магазин «Товаров для здоровья»).

Вероятно каждый человек замечал, что дети и животные во время болезни перестают есть – теряют аппетит. Трактуются сей факт просто, что есть во время болезни кормить саму болезнь. Но в самом истощенном организме любому вирусу еды вполне хватает. Феномен добровольного голодания в ином во время болезни, питаюсь, организм должен делать два дела одновременно; бороться с болезнью и переваривать пищу. То есть за ресурс крови конкурируют две системы иммунная и пищеварительная. Отсюда частыми симптомами заболеваний является обложенный язык и сопутствующая потеря аппетита. Обложенный язык можно сравнить с запретной печатью, накладываемой на вкусовые рецепторы с вполне определенной целью – заблокировать вкус и тем подавить аппетит.

Организм животных и детей, не изуродованный жадно-престижным отношением к еде, отдает все силы иммунной системы, на время отключая желудок. Отсюда закономерный вывод, почувствовав недомогание, откажитесь от пищи, отдав тем самым всю энергию организма его защитному механизму, иммунной системе. И не бойтесь, до пяти дней голодание любому человеку любой комплекции не причинит вреда, разумеется, пить при этом нужно столько, сколько захочется.

Еще один вывод малоприятного, но очевидного факта, что организм хорошо два дела делать не в состоянии, относится к практическому применению Криодинамики. Те пациенты, что страдали алкоголизмом, находились, как правило, в крайне истощенном состоянии, что обыкновенно для больных алкоголизмом (с похмелья многие просто не могут смотреть на еду). Зачастую, они не ели несколько дней до первой процедуры. Все же нет худа без добра, желудок их не только не лишал другие органы законной доли

крови, но конкурентоспособность его соскользнула к нулю. За мизерный ресурс крови в тот момент бороться было некому. Посему первые инъекции крови в мозг возымели у них почти магическое действие – замена плоской черно-белой яви на многоцветную объемность бытия.

Суммируя наш обзор, следует отметить, что требования к методу, способному серьезно заморозить процесс старения, могут сформулированы весьма просто, но очень жестко:

1. Он должен быть биологически чистым – любой прием «бодрящих» и «живительных» снадобий в любом виде и под любым названием – абсолютно исключен.

2. Управление функциональными системами должно быть сохранено за подсознанием.

3. Главной целью должно стать поддержание полноценного кровоснабжения мозга и, прежде всего связки гипоталамус-гипофиз, в чьем ведении находятся все процессы гомеостаза (вегетативная нервная система см. курсы Криодинамики).

Ни одно из рассмотренных нами средств и методик, данным трем пунктам не соответствует. Таким образом, мы подошли к главному вопросу есть ли оздоровительная система, соответствующая всем трем требованиям?

Есть!

Существует способ физиологического омоложения всего организма, соответствующий нашим трем весьма жестким условиям и, что чрезвычайно важно, основанного на доподлинных фактах, а не на «прозрениях» и неких «наитиях», преуспевших, разве что в сотворении легенд о самих себе. И метод этот, как вы уже знаете, называется «Криодинамика».

ОБОСНОВАНИЕ КРИОДИНАМИКИ

Протяженность кровеносной системы человека составляет в среднем 100.000 километров. И, по подсчетам основоположника трансплантации органов А. Карреля, для ее заполнения требуется 200.000 литров крови (более трех железнодорожных цистерн!), то есть по два скромных литра крови на один километр сосудов. Но наш организм оперирует всего-навсего 5-7 литрами. Говоря проще, кровеносная система человека заполнена только на 1/40.000 потенциального объема.

Кровь отнюдь не заполняет нашу кровеносную систему до «краев», но перетекает из одного отдела в другой. И обретается, с большим или меньшим постоянством, лишь в какой-то части организма, оставляя значительную долю сосудистой системы пустой. Да-да, именно – пустой!

Существуют жизненные ситуации, требующие особого притока крови к органам или частям тела (лицо, желудок, конечности), следовательно, оттекать ей, завершив задачу, куда-то надо, помимо того нужны резервные пустоты в кровеносной системе для возможного отступления либо «отдыха» в состоянии покоя всего организма или сна.

В качестве иллюстрации сказанному да заодно и приумножения ваших «магических» способностей, можно привести простейший фокус: вручив

зрителю монету, вы отворачиваетесь и просите его зажать монету в какой-нибудь руке, а потом приложить этот кулак ко лбу. Через полминуты вы просите положить оба кулака на стол. После оборачиваетесь и «внимательно» смотрите на его руки, затем закрываете глаза, как бы собираетесь с мыслями или обращаясь к «тонким мирам»... и уверенно прикасаетесь к тому кулаку, в котором зажата монета.

Как вы угадали? Очень просто. Тот кулак, который полминуты был поднят ко лбу, бледнее другого, так как кровь отлила от него. Подобные парапсихологические опыты любой второкурсник психологического факультета знает не меньше сотни. А вам еще один пример, как знание основ физиологии, позволяет некоторым гражданам скромно именовать себя, к примеру, «потомственными» колдунами или экстрасенсами.

Если судить по диаметрам сосудов, то можно представить географию мест, посещаемых кровью с большим или меньшим постоянством. Калибр артерий и вен находится в прямой зависимости от функционального назначения органов. Важнейшие интенсивно работающие органы почки, железы внутренней секреции, несмотря на сравнительно малые размеры свои, снабжаются крупными артериями. То же правило относится к некоторым группам мышц.

Само слово «артерия» произошло от греческого *arteria*, что дословно означает «сосуд, содержащий воздух». Древние анатомы, исследуя эти «сосуды» не находили в них кровь и потому считали их продолжением трахеи для проводки к различным частям тела воздуха. То, что артерии, как и вены, переносят кровь впервые доказал в трактате «О частях человеческого тела» древнеримский врач Гален (II век н. э.). Но эта догадка скорее была интуитивной, нежели эмпирической.

Рассуждая логически, и зная, что объем крови значительно меньше вместимости кровеносной системы, верным было бы допустить, что меньше всего крови поступает в органы и отделы, находящиеся в крайнем отдалении от сердца, на периферии. Говоря проще, преимущественно страдает от голода то, что снабжается капиллярами. Учитывая, однако, факт, что отдаленность от сердца не единственная проблема капиллярного кровоснабжения. Между артериями и капиллярами находятся артериолы, «краны кровеносной системы», вольные пускать или не пускать в капилляры кровь. То есть, мало того, что крови трудно попасть самотеком в капилляры в силу отдаленности их от «насосной станции», но и вообще втечь в них без специального на то приказа, отданного организмом.

У капилляров мозга артериол нет, но существует своя, нейрогуморальная система регуляции кровотока, управляемая из точки, о которой будет рассказано особо и подробно. Посему простым йоговским стоянием на голове достичь самотека, а вместе с ним решения проблем кровоснабжения мозга, увы, невозможно.

Однако капиллярная система мозга отличается чрезвычайной разветвленностью. Причем, чем важнее участок мозга, тем сильнее ветвление. Например, в 1 куб. мм. белого вещества мозга содержится только 220

капилляров, тогда как в одном куб. мм. серого 1000. Чрезвычайно густы капиллярные сети гипоталамуса и гипофиза.

Помимо жизненно важных гормонов гипофиз формирует гормон меланотропин – стимулирующий синтез пигмента кожи и, в частности, нормализует цвет лица, причем реально, а не как «фирменная» косметика. Он же вырабатывает ростковый гормон соматотропин, ускоряющий рост тела в детстве и способствующий делению (обновлению!) клеток в течение всей жизни.

Избыточное или недостаточное образование ростового гормона в детском возрасте приводит соответственно к гигантизму или карликовости. У взрослых – увеличение конечностей, нижней челюсти, расширению лица, в частности, данный факт полностью опровергает небылицу физиогномики о «волевом» подбородке – размеры онога зависят от выработки гормонов, но никак не от волевых качеств. В одной современной книги о физиогномике, в качестве «непробиваемого» аргумента истинности сей «науки», взяты два исторических персонажа бюсты св. Антония и библейского Моисея, не заботясь вовсе о том, были ли эти люди в действительности, а если даже и были, то сколь верно история сохранила для нас описание их волевых и моральных качеств.

В передней доле гипофиза – аденогипофиз нет нервных окончаний, а ведь именно эта доля отвечает за выработку гормонов эндорфинов, упоминавшиеся в связи с медитацией. Нейронная сеть останавливается в задней доле гипофиза – в нейрогипофизе. Данное обстоятельство неопровержимо доказывает, что стимулировать (т. е. восстановить физиологическую норму) выработку крайне важных для нас гормонов эндорфинов по нейронной сети невозможно, это можно сделать только через капиллярную систему кровоснабжения (см. курсы Криодинамики).

Именно поэтому, печально, но факт – никакой аутотренинг, никакой гипноз, никакой «мягкий» транс по Милтону Эриксону, никакой псевдопсихологический тренинг от НЛП (NLP), излечить невроз, синдром хронической усталости, алкоголизм и т. п. просто не в состоянии. Более того, любые попытки вдолбить «в ум» что-либо, чреватые большими побочностями. Самовнушение возможно, но лишь на рывок спортсмену или солдату - Я могу! Я должен! – то есть в экстремальной ситуации. Внушить же себе позитивное отношение к жизни можно лишь в комплексе с другими техниками.

В трактате посвященном «священной болезни» (так в то время называлась эпилепсия), Гиппократ пишет: «Некоторые люди считают, что сердце является органом, которым мы думаем, что он испытывает волнение и чувствует боль. Но это не так... Люди должны знать, что из мозга, и только из мозга, возникают наши удовольствия, радости, смех и шутки точно так же, как и наши горести, боль, печаль и слезы».

«ГОРМОН СЧАСТЬЯ»

В 1803 году двадцатилетний немецкий аптекарь Сетюрнер сделал великое открытие: ему удалось разложить опий и получить белый, горький на вкус порошок, очень малые дозы, которого вызывают крепкий сон. Обнаруженное

вещество он назвал в честь греческого бога сна Морфея – морфином. Ныне, помимо морфия, из мака извлекают и изготавливают еще 24 алкалоида – папаверин, кодеин, героин и т. д. *(Не ищите это великое имя в российских энциклопедиях - не достоин. Но на букву «С» нашлось место «великим» актерам, режиссерам, «государственным деятелям» и прочим).*

В 1952 году был осуществлен синтез морфина, однако, морфий донныне продолжают получать по-прежнему из опийного мака (*Papaverales*), где его около 10%. Папаверин получил свое название от латинского обозначения мака, а кодеин грамотные врачи уже лет 15 не назначают своим пациентам; доказано, что содержащийся в шоколаде теобромин (тео - бог, бромин - пища; «пища богов») гораздо эффективнее при кашле и не имеет печально длинного списка побочных эффектов, свойственных кодеину.

«Крутые хлопцы», что в скверных боевиках, пробуют на вкус некий порошок, удостоверяя, к примеру, что это героин и при этом якобы определяют его качество, очевидно, не знаю, что отделить на вкус морфий или героин от хинина или стрихнина невозможно, никакому дегустатору не под силу подобный «экспресс анализ».

Тысячелетиями человек искал лекарства во флоре и фауне, на дне морским и на горных вершинах не понимая простую истину – надо заглянуть в самого себя. Человек содержит в себе весь необходимый набор лекарств, с которыми не может конкурировать ни одна аптека мира. Даже наркотики имеются в достаточно широком ассортименте в самом организме (!), но они, эти наркотики, свои, безвредные, более того – благотворные и необходимые для нормальной жизнедеятельности.

В 1904 году было высказано предположение об образовании в нервных окончаниях химических сигналов, в 1921 году открыли адреналин и ацетилхолин. Но настоящий интерес к растворимым молекулам (гормонам), регулирующим деятельность мозга и всего организма, обозначился только во второй половине XX века.

В начале 70-х годов в разных лабораториях мира обнаружили, что клетки головного мозга имеют рецепторы, связывающие морфин, и только в таком связанном виде он становится активным. Предполагать, что мозг специально заготовил такого рода рецепторы под столь редкий ингредиент как морфин, не было оснований. Посему возникло подозрение, что функция этих рецепторов состояла в связывании не морфина, но какого-то близкого к нему вещества, вырабатываемого самим организмом.

В 1976 году доктор Хьюз в Шотландии извлек это таинственное вещество из мозга морской свинки, у которой сразу же резко снизилась болевая чувствительность. Хьюз назвал вещество энкефалином, что по-гречески означает «из мозга». А профессор Чо Хао Ли в Сан-Франциско извлек из мозга верблюда, а конкретнее из верблюжьего гипофиза еще один внутренний наркотик, оказавшийся в 50 раз сильнее известного морфия! Чо Ли назвал его эндорфином – «внутреннем морфином».

В том же 1976 году выделили из крови животных еще два внутренних наркотика, которые были сходны с морфином по составу, но в отличие от

растительного морфина не угнетали дыхания и не приводили к наркозависимости. И, наконец, доктор Плесс в Швейцарии синтезировал эндорфин, то есть изготовил его в лаборатории, в пробирке, точно зная химический состав и строение этого загадочного вещества.

Именно с этого «эпохального» события в формальной медицине прочно утвердилась еще одна ложь. Ложь о «чудо-лекарстве» метадоне, якобы призванном снимать героиновую зависимость и тем излечивать наркоманию. Средство это возникло из густого тумана медицинского невежества и, ставшего почти обычным, бизнесе на чужом здоровье. Для сомневающихся в сказанном сообщаю: метадон это продукт синтеза молекулы морфия, но сильнее морфия в три раза. Можно сказать прямо: лечение наркозависимости метадоном равносильно лечению «водкозависимости» водкой же, но только водкой в другой расфасовке и с другой этикеткой, а потому как бы «целебной». Ну а название «метадон» выдуманно всего лишь для маскировки очередного синтетического наркотика, чтобы получить для «лечения» все необходимые лицензии. Однако «целение» метадоном это просто-напросто приобретение вечного пациента, поменявшего канительное «доставание» героина на метадон.

Очевидно следует сказать, что слабое звено в здоровье опиатных наркоманов занимают заболевания костной ткани. Дело в том, что сами по себе опиаты (и морфин, и героин, и кодеин, и «лекарство» метадон) нарушают обмен кальция в организме. Поскольку кальций является важнейшей частью костной и зубной ткани кости и зубы страдают в первую очередь. Особенно быстро разрушаются зубы, и иногда через 2-3 года постоянной наркотизации достаточно, чтобы от них остались только черные «пеньки». Кстати, разрушенные, обломанные черные зубы весьма точный признак для выделения наркомана среди, например, «друзей» вашего ребенка.

Само же слово «наркотик» произошло от древнегреческого названия электрического ската – нарке, что означало «поражать». И неслучайно (под давлением общественности) компания «Кока-кола» в 1906 году заменила в своем напитке кокаин гигантской дозой кофеина.

Но вернемся к эндорфинам. Вокруг них поднялась, невиданная в истории медицины, шумиха, а журналисты нарекли природный, сверхчистый «наркотик» эндорфин «гормоном счастья».

Эндорфины (нейропептиды, энкефалины) формируются в гипофизе и, как мы выяснили, обладают морфиноподобным (опиатным) действием, участвуют в регуляции метаболизма и поддержке гомеостаза, воздействуют на иммунные процессы, играют главнейшую роль в механизмах памяти, обучения, сна и т. д. (см. схему воздействия эндорфина).

С того времени химиков не оставляет надежда синтезировать эндорфин не в «чистом», а в «натуральном» виде. Однако попытки такого рода малоперспективны им, как всякому наркотику, сопутствует привыкание и зависимость, кроме того, подобно человеческим органам, гормоны имеют индивидуальные черты, и история инъекций синтетических гормонов на примере инсулина демонстрирует ту же, что и при имплантации органов резкую реакцию отторжения.

Но мысль бурлила, и в вечно суесящихся США, для стимуляции выработки эндорфинов, создали препарат DLPA (dlphenylalanine, применяемый при артрите и даже раке). Но у него существует огромный список побочных эффектов, и здравомыслящие врачи обоснованно выступают против его применения. Механизм «оздоровления» DLPA прост - он вымывает из крови остатки эндорфинов и тем подхлестывает гипофиз на усиленную выработку большего их количества. Обычной дозой считается 750 мг 3 раза в день (2,250 гр. в сутки!). Этим препаратом поспешили воспользоваться многие тысячи американцев, но, увы, сели на него, как на «иглу».

До недавнего времени самым известным омолаживающим средством в Соединенных Штатах были инъекции на основе гормона роста. Однако проведенное в 1996 году исследование воздействия этого средства на организм человека выявило, что у принимавших в нем участие 52 мужчин в возрасте от 70 лет через 6 месяцев увеличилась мышечная масса, и истощились жировые ткани, но сил и выносливости никак не прибавилось. Не улучшились и умственные способности. В придачу обнаружился побочный эффект ноющие и распухшие суставы, что вынудило многих прекратить «омолаживающие» процедуры. Какой уж раз подтверждена старая, как мир, истина природу суррогатами не обманешь.

«Эндорфины имеют отношение к счастью, - пишет профессор Чо Хао Ли. – Я не хочу философствовать и делать далеко идущие прогнозы, иначе меня могут посчитать сумасшедшим, но я чувствую, что эти молекулы определяют различие между счастливыми и несчастливыми людьми...».

Природа изобрела внутренний наркотик, чтобы организм мог выжить. Человек должен действовать, достигать цели, удовлетворять биологические и социальные потребности. Достижение целей дает ощущение удовольствия, радости, что связано с повышенной секрецией эндорфинов. А это обеспечивает человеку психологическую награду за правильное поведение. Но имеется и обратная связь – зависть, тоска, злоба, пьянство, наркомания – от нехватки своего, внутреннего наркотика – эндорфина. Источник алкоголизма и наркомании в эндорфинном голоде. Гипофиз недостаточно его вырабатывает, и человек пытается алкогольными и наркотическими суррогатами утолить этот голод.

Мысль о биохимической обусловленности наркомании и алкоголизма, которую я полностью разделяю, впервые высказал Р. Уильямс в своей книге «Биохимическая индивидуальность», изданной в 1960 году (М., «Медицина»). Книга очень интересная и если вы интересуетесь данной темой, то настоятельно рекомендую ее. Уильямс выдвинул генетотрофный принцип, согласно которому многие наследственные заболевания, связанные с тем, что организм полностью или частично лишен способности образовывать какое-то необходимое для его нормальной жизнедеятельности вещество и вследствие этого нуждается в поступлении этого вещества извне. Как выяснилось позже, это вещество, точнее эти вещества называются эндорфинами.

Практически эндорфин дает именно то, что и тянет пьяницу к бутылке: бодрость, безмятежность, легкость. Все же и здесь не все так однозначно, как

принято предполагать. В самом факте винопития не было бы великой беды, если бы ни три смертных греха, извечно присущих хмельному:

1. Как всякий суррогат, алкоголь лишь пародия на эндорфины, и психическое состояние, с его помощью получаемое, карикатурно к нормальной бодрости души и тела.

2. Та корявая алкогольная отмычка, с которой мы лезем в рецепторы головного мозга, деформирует нежные окончания, перестраивая метаболический процесс, нарушая физиологические функции.

3. Бутылка, подменяя гипофиз, попросту оставляет его без работы, и он, ленивый, как весь наш организм, постепенно атрофируется, чем дальше, тем больше сваливая на бутылку, свои не только праздничные или экстремальные, но и будничные заботы.

Так из первой юношеской рюмки с годами вырастают месячные запои. Главное зло не в самом вине (этанол), но в том губительном комфорте, которое оно создает для гипофиза.

В основе любого вида деятельности человека лежит мотивация – влечение, побуждение к действию, выступающее в роли инициатора поведения, направленного на удовлетворение возникшей потребности. Потребность же является пусковым механизмом мотивации, заставляющей организм извлекать из памяти информацию о том каким способом это потребность удовлетворялась раньше, и производит уже известные по опыту, приводившие к успеху и удовлетворению действия.

Влечение к алкоголю – мотивация, пусть и патологическая, но в своей основе имеющая все тот же механизм. Таким образом, даже эта губительная мотивация – влечение к алкоголю – подчиняется общим нейрофизиологическим законам.

Нейрофизиологический механизм алкогольной мотивации расположен в гипоталамусе. Гипоталамус важнейший «регулятор» всего организма, он связующее звено между кровеносной, дыхательной, пищеварительной, половой и другими системами организма, с одной стороны, и психикой, сознанием и бессознательным – с другой. Например, специальные нервные клетки гипоталамуса – глюкорецепторы – первыми в мозге отвечают электрическим разрядом на снижение уровня питательных веществ в крови. Как только содержание этих веществ падает ниже определенной нормы, глюкорецепторы посылают в кору и в другие отделы мозга активирующие сигналы: «Срочно искать пищу!» другие гипоталамические нейроны чувствительны к изменению содержания жидкости в организме и подобным образом формируют ощущение жажды, третьи откликаются на изменения баланса половых гормонов и так далее. Никакое влечение невозможно без участия гипоталамуса (см. Флеш - воздействие на гипоталамус).

Вообще большой удачей для всех нас, ныне живущих, можно считать, что, вопреки расхожему заблуждению, в прошлом пили весьма мало. Тогдашняя «водка» имела всего 9-11 градусов (а вы думали, что все 40-60? Это миф, придуманный производителями спиртного). До конца XIX века отсутствовали технологии, позволявшие с легкостью изготавливать убойное, во

много десятков градусов зелье. Ныне, благодаря Дмитрию Менделееву – это современная 38 градусная водка (об. 40 град.) - раствор эталона в оксиде водорода.

Болеют все одинаково, лечатся по-разному. Более того, если, зарывшись в специальную литературу, попробовать отыскать единый источник всех этих бед, то статистика частоты упоминаний сама назовет имя виновника связка гипоталамус-гипофиз либо гипоталамо-гипофизная система, что суть одно и то же. Официально эта «парочка» числится за эндокринологией, но в любом учебнике по патологии можно встретить упоминание гипоталамуса и гипофиза либо в качестве нерадивого охранителя, либо – прямого, а порой и злого виновника заболевания.

Суть Криодинамики именно в воскрешении гормонального баланса и, в первую очередь, восстановление физиологической нормы «гормона счастья» эндорфина (для простоты далее мы будем называть гормоны эндорфины в единственном числе – эндорфин). Феномен эндорфинного действия не имеет ничего общего с отупением, апатией или эйфорией, вызываемых всякого рода психотропными средствами, анальгетиками и анаболическими стероидами. Покой-ровность-бодрость это то, что создает эндорфин, и это то, что продлевает жизнь, делает ее здоровой, достойной и соответствующей самому понятию – «жизнь».

Примечания:

1. Неговский Владимир Александрович - патофизиолог, основоположник современной школы реаниматологов, академик АМН, организатор в 1936 году Лаборатории экспериментальной физиологии по оживлению организмов.

2. А. Кашина-Евреина, Сексуальные источники творчества Достоевского (Подполье гения), изд. «Третья стража», Петроград, 1923.

3. При аускультации (выслушивании) определяются 2 тона: один во время систолы (сокращении мышц) - систолический, другой во время диастолы (расслаблении мышц) - диастолический тон. Их изменения характерны для пороков сердца, гипертонической болезни и др. заболеваний.

4. Daoud E. G. et al. Syncope mediated by posturally induced ventricular tachycardia. *Annals of Internal Medicine*, N 6, 1995.

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ТОЧКА БЗО (большое затылочное отверстие)
КРИОДИНАМИКА (схема)

ЦЕЛЕБНАЯ ТОЧКА БЗО (*большое затылочное отверстие - foramen occipitale magnum*)

Выпрямление человека и переход на прямохождение только добавило хлопот системе кровообращения. У большинства млекопитающих мозг и сердца находятся горизонтально и снабжение мозга происходит чуть ли не самотеком, что значительно упрощает работу кровеносной системы, делает ее надежной, чего, к большому сожалению, нельзя сказать о человеке. Безусловно, нельзя сбрасывать со счетов капиллярный эффект, позволяющей жидкости,

вопреки гравитации, подниматься вверх. Именно благодаря этому эффекту, деревья поднимают воду на значительную высоту без всяких насосов, а промокательная бумага «впитывает» в себя жидкость. Но, увы, этого эффекта кровотоку недостаточно.

Выпрямившись 2.300.000 лет назад (уже Homo Habilis был прямоходящим) и, лишившись самотека, организм человека вынуждено стал нагнетать кровь в мозг под давлением, создав специальный механизм управления этим давлением. Тем не менее, наши основные регуляторные системы – эндокринная и нервная – с тех пор остались прежними. Кроме того, любой механизм способен давать сбой в работе.

По случайному совпадению «большое затылочное отверстие» (БЗО, точка долголетия) совпадает с китайской «классификации точек» и называется – фэн-фу («прибежище ветра»). Кто-то может возразить, что «точка долголетия» (или «точка от ста болезней») цзу-сань-ли (расположенная книзу от нижнего края коленной чашечки - примерно на 9 см.) гораздо важнее какой-то там фэн-фу-БЗО. Посему поясняем: в самом Китае, в частности НИИ акупунктуры Гуананмэнь и других основных медицинских центрах КНР, воздействием на «точку долголетия» (цзу-сань-ли) лечат всего лишь... гипертонию и только в легкой форме и при весьма ограниченных показаниях. И все.

Огромное целебное значение именно точке фэн-фу придавал Лао-цзы, основатель философского учения – даосизм. Кстати, это именно его проповеди в Индии привели к возникновению буддизма. Лао-цзы более известен под именем Лао-цзюнь как высшее божество даосского пантеона и воплощение дао. Помимо того, он учитель Конфуция, который был моложе на 55 лет. Великий историк Сыма-цяня утверждал, что на становление Конфуция, а, следовательно, и на конфуцианство, оказал именно Лао-цзы.

БЗО единственная точка на теле человека, где мозг доступен прямому воздействию. Мозг в этом месте не прикрыт костью, потому как в этой точке череп уже кончился, а позвоночник еще не начался. Точка между затылком и шеей самое уязвимое место. Тореадоры именно в фэн-фу закалывают шпагой быков в конце корриды. У бойцов восточных единоборств удар по этому месту считается наиболее действенным. Уникальна анатомия БЗО. Здесь проходят ветви большого затылочного и подзатылочного нервов. Через БЗО проходят две из четырех основных снабжающих мозг артерий и сходятся в малый (бульбарный) артериальный круг, образованный позвоночными и спинальными артериями. Но, самое главное, прямо под БЗО (фэн-фу) расположен продолговатый мозг.

Продолговатый мозг является переходником между спинным и головным мозгом или, выражаясь по научному между варолиевым мостом и спинным мозгом. В нем находятся центры дыхания и кровоснабжения «жизненные центры», расстройство которых губительно для человека. Через продолговатый мозг проходят рефлекторные дуги безусловных рефлексов внутренних органов; в нем расположены центры чихания, кашля, глотания, сосания, слюноотделения и т. д. Работает он и при отключении коры головного мозга, во время сна, при наркозе.

Как центр управления кровоснабжением именно продолговатый мозг по своей прихоти закрывает и открывает артериолы, «краны» капиллярной системы. Ему же подчинен манометр, регулирующий давление крови, усиливая его или ослабляя в зависимости от атмосферного давления, влажности и температуры. Люди, страдающие гипертонией, оценят значение для здоровой жизни продолговатого мозга.

Несколько выше и чуть сзади от продолговатого мозга, в удобной ложбинке затылочной кости лежит мозжечок. Он координирует и управляет мышечной деятельностью и отвечает за мышечный тонус.

Еще чуть выше, но вглубь от продолговатого мозга находится гипоталамо-гипофизная система, состоящая из двух тесно связанных друг с другом органов гипофиза и гипоталамуса. Значение этих органов для полноценной жизни человека трудно переоценить. Клиническая симптоматика поражений гипоталамуса и гипофиза отличается огромным разнообразием. Определяется вегетативно-сосудистые, эндокринно-обменные, нервно-мышечные или нейротрофические нарушения и т. д. Сей «букет» означает раннюю старость, пьянство, наркоманию, рак, сексуальные патологии, атеросклероз, «синдром хронической усталости», диабет и многое, многое другое столь же мрачное и печальное.

Гипоталамус во многом функционирует автоматически, без надзора центральной нервной системы, повинуюсь собственному ритму и «разумению». В нем расположены центры вегетативной нервной системы, а вегетативная нервная система не управляется сознанием, она сама регулирует работу внутренних органов (именно поэтому духовные практики безрезультатны).

В гипоталамусе находятся центры энергообмена, удовольствия и наслаждения, сердечной деятельности, тонуса сосудов, иммунитета. Он регулирует метаболизм, пищеварительной и выделительной систем, желез внутренней секреции, механизма сна, осуществляет связь нервной и эндокринной систем. Гипоталамус, в качестве контролера иммунной системы, ответственен за мутагенные процессы (рак, болезнь Альцгеймера и т. д.) и за вирусные заболевания (напомним – вирусные заболевания лечить антибиотиками бессмысленно).

Гипоталамические гормоны влияют на состояние не только тела, но и самого мозга, на состояние психики. Те же самые гормоны, что контролируют и секрецию молока, и кору надпочечников и мобилизацию жира, после биологического преобразования в мозге становятся способными воздействовать на процессы запоминания и обучения (когнитивные процессы), восприятие боли, эмоциональной окраски событий (настроение, психическая устойчивость и, в конце концов - определяют качество жизни).

От гипоталамуса напрямую зависит гипофиз, ответственный за выработку гормонов самого различного назначения. Гипофиз состоит из двух долей: передней (аденогипофиз) и задней (нейрогипофиз). Нам же он интересен тем, что в аденогипофизе вырабатываются эндорфины «гормоны счастья», воздействующий на эмоциональное состояние, оказывает болеутоляющий и седативный (успокаивающий) эффект и стимулирует выработку большинство

жизненно важных гормонов. Кроме того, гипофизарные гормоны резко повышают умственную способность.

Над гипоталамусом располагается посредник между сознанием и подсознанием – таламус. Таламус иногда называют «вратами сознания», но при наркозе и сне он прерывает взаимосвязь. В нем заканчивается, берущая свое начало в продолговатом мозге ретикулярная формация.

Китайская медицина результативно лечила, прижигая фэн-фу. Все же по-настоящему потенциал этой точки джендзю-терапия и цигун-терапия выявить так и не смогла. Точке фэн-фу большого значения в их системах не придается, но, тем не менее, указывается, что, например в джендзю-терапии, при воздействии на фэн-фу излечиваются кровоизлияние в мозг, головная боль, боль в шейно-затылочной области, носовое кровотечение, ларингит, жаропонижающее действие при лихорадочных состояниях.

Это можно подтвердить полностью. Но даже не это главное. Для нас огромное значение имеет то, что у китайских медиков есть более чем двухтысячелетний опыт температурного (прижиганием) воздействия на фэн-фу, а данное обстоятельство неоспоримо доказывает безопасность и эффективность температурного воздействия на точку фэн-фу - БЗО. В Криодинамике же используется не прижигание, а маленький кусочек льда, еще более повышающий безопасность и эффективность метода, при воздействии на фэн-фу в бытовых условиях.

Бытует мнение, что акупунктура это Китайское изобретение, однако в Европе ее знали по самым скромным оценкам за 5000 лет до первого упоминания иглоукалывания в китайской литературе. Но, как и другие малоэффективные средства, оно было забыто и пришло в Европу из Китая как новое. В Новое время впервые в Европе иглоукалывание испытал в 1816 году д-р Л. Берлиоз, отец известного композитора.

Как уже говорилось, в точке БЗО между кожей и мозгом ничего нет. И это правда. Но не вся. Полная правда в том, что обычная для мозга костная суперзащита в этом месте действительно отсутствует, но имеется подкожный жировой слой. Если учесть, что главная задача подкожного жира в защите организма от температурного воздействия, то вопрос его толщины становится вровень с проблемой желудочных нагрузок в смысле возможного эффекта от Криодинамики. Естественно, чем толще слой подкожного жира, тем менее лед в состоянии провоцировать приток крови к мозгу и тем менее результативной делается процедура. Всякий, кто возьмется за практику Криодинамику в своих ожиданиях и прогнозах, должен сей фактор учитывать обязательно.

Возвращаясь к глобальной проблематике физиологии, остается констатировать факт определяющей роли полового созревания и комфортности (как результат гиподинамия) быта в процессе распада и разлада нашей, в общем-то, неплохо устроенной органической системы. Именно с ломки переходного периода и бестолкового избытия начинаются главные беды человеческой природы усталость, печаль, пьянство, болезни, старение и ранняя (до видового предела 115-120 лет) смерть.

Вопреки расхожему представлению, здоровый образ жизни не требует суровой аскезы доведения себя до крайности всяческими запретами и религиозной веры в некие «ритмы». Нужно просто жить, как живет трава без ветхозаветной ритуальности и предрассудков; без убогих схем, всученных бесконечно больными людьми – «народными» и антинародными целителями; без житейского тщеславия, когда образ жизни формируется не на радость себе и близким, а на зависть соседям и сослуживцам.

Этого вполне довольно, чтобы жизнь оказалась простой, ясной, недорогой, здоровой и длительной. Утратив актуальность, гонка за химерой «преуспеяния» покажется смешной и зряшной. Немного перефразируя Ларошфуко, можно сказать о «гонщиках» так им мало добиться успеха, им необходимо, чтобы друзья потерпели поражение. Может быть, время «гонщиков» когда-нибудь и придет, но оно определено уже не застанет в живых их самих. Что ж... послесловье хоть и на пороге не бытия.

Никогда и никому во всемирной истории Homo Sapiens (а это уже 40.000 поколений) никакие социальные вознаграждения «за заслуги» не возместили человеку годы жизни, потраченные на карабканье по социальной лестнице за умозрительным «почетом и уважением», и утраченное здоровье в борьбе за химеры чужих идей. Запоздалое прозрение одна из причин пьянства и озлобленности на всех и вся. Увы, как это всем нам знакомо – злые старики, пьянство отставников, загульные «кризисы» среднего возраста. Тем не менее, как утверждает новомодная теория, современный человек это уже Homo Sapiens и даже не Homo Sapiens Sapiens, а Homo Ludens (Человек Играющий). Увы, чаще это «Человек Угрюмый и Озлобленный» когда, используя все ту же латынь, можно грустно сказать Homo homini Lupus est (человек человеку волк).

Что такое «принцип», за который некоторые люди, вопреки самим себе, держаться, как утопающий за соломинку? Принцип это всего лишь второй ряд легионеров в римской пехоте (после ее реформирования - первый гастаты, третий триарии и т. д.) и ничего более. Если не считать применение этого «принципа» в качестве самооправдания своей лени и парциальной инфантильности.

В своих отношениях с организмом ничего кроме нормального, здорового эгоизма не нужно. Просто ставьте единственный, но твердо и постоянно задаваемый вопрос: «Чего ты хочешь?». И каков бы ни был ответ, следуйте ему неукоснительно. Вот суть философии Криодинамики, стержневая заповедь которой, как у Салона ничего слишком! И только тогда мы сможем сказать о себе Homo Sapiens et Liber (Человек Разумный и Свободный), оставив ученым, безбрежно обогативших науку своим присутствием в ней, возможность прибавить еще один «сапиенс» к «Homo Sapiens Sapiens» и лукавое самоназвание Homo Ludens, ибо Человек Играющий занят лишь фантазированием «ненужной реальности». И эта «ненужная реальность» тоже всем нам знакома в жизни некоторых людей было детство, и настала старость, но не было жизни.

Страсти следует искоренять. Конечно, вы можете усмехнуться, дескать, со страстями мы уже боролись страстно и с чувством. Но, тем не менее....

Декарт утверждал, что «...даже самая жалкая душа может совладать со своими страстями».

В. А. Доскин и Н. А. Лаврентьева в своей книге «Ритмы жизни» (1984 г.) говоря о физическом ритме, который как бы равен 23 дням (эмоциональном 28 дням и интеллектуальном 33 дням), пишут: «Работайте, когда работается! Ешьте, когда хотите есть! И тогда календарь «плохих» и «хороших» дней вам станет ненужным!». К мнению этих авторов стоит прислушаться, если учитывать, что их книга весьма подмочила профессиональную репутацию пяти врачей, основавших в 1937 году в Стокгольме очередную новую «науку» хронобиологию.

Разумеется, речь идет не о биоритме, когда период активности закономерно сменяется релаксацией (восстановлением энергии), а о неких «космических включениях» в момент рождения человека и последующим арифметическим подсчетам «хороших» и «плохих» дней, чем и поныне пестрят некоторые журналы.

Все стихотворения и поэмы, языки всех народов имеют трех секундный ритм. Любой человек, говоря, обязательно делает трех секундные паузы, если разговор идет «взахлеб», с нарушением ритма, он воспринимается нами как неприятный и невразумительный.

Но гораздо труднее «ритмичных», социальных и иных проблем решить задачу последствий полового созревания. Безусловно, она не решается полностью и возврат взрослой анатомии в детское состояние абсолютно нереально. Но восстановить во взрослом организме детскую систему распределения крови и тем все-таки решить эту задачу по силам любому человеку. Для ее решения необходимо избегать одновременных и однобоких нагрузок на организм и соблюдать извечный принцип маятника, когда «плюс» сменяется «минусом», «день» «ночью» и так до бесконечности и во всем это и есть истинный ритм нашей жизни.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ КРИОДИНАМИКИ (АЛС и ФЛЕШ)

По вполне понятным причинам здесь указан неполный список заболеваний.

1. Комплекс хронической усталости (астенодинамический синдром) слабость и разбитость, повышенная утомляемость и ухудшение самочувствие, раздражительность и эмоциональная лабильность, нарушение сна и т. п.

2. Вегетососудистая дистония (слабость, «мушки» в глазах и т. п.)

3. Пьянство, дипсомания (запой)

4. При заболеваниях опорнодвигательного аппарата с неврологическими проявлениями на почве дегенеративно-дистрофических процессов позвоночника

5. Нарушения эндокринной системы:

а) сахарный диабет (I и II тип). Криодинамика воздействует на «островок (лат. *insula*) Лангерханса» и постепенно восстанавливает выработку гормонов

поджелудочной железы инсулина. Слово «инсулин» и означает «островок» insula (лат)

б) несакхарный диабет - Это заболевание возникает по преимуществу в результате нарушения синтеза, накопления и высвобождения вазопрессина (антидиуретического гормона). Гормон вазопрессин регулирует осмотическое давление жидкостей в организме, т. е. определенную концентрацию солей и воды в плазме крови. При недостатке вазопрессина почки не концентрируют мочу, в результате организм теряет до 20 литров воды в сутки и обезвоживается. Кстати, в медицине, для восстановления баланса вазопрессина применяют в качестве «заместительной терапии» адиурекрин (высушенную заднюю долю гипофиза животных) который в виде порошка рекомендуется вдыхать носом. Те, кто пользовался адиурекрином прекрасно знают сколь неэффективны эти «вдыхание носом»

с) ожирение (гормон триоксин сжигает лишние калории). Для сравнения в медицине применяются крайне опасные средства тиреоидные гормоны и адипозин (изготовленный из гипофизов животных). Кстати, резкое возвращение в юность, когда реально омолаживаются сердце, легкие, иммунная система, является побочным эффектом триоксина, но только нашего, вырабатываемого гипофизом

d) недостаточный вес

6. Целлюлит (особенно в профилактике и на ранней стадии)

7. Патологическом климаксе, нарушениях менструального цикла

8. Импотенции, фригидности, аноргазмии (полный курс Криодинамики стимулирует выработку гормона окситоцина - чувство сексуального удовлетворения)

9. Эндокринное бесплодие

10. Эндометриоз, нарушения функций щитовидной железы

11. Артриты (практически все сто видов этого заболевания)

12. Заболевания органов дыхания, сердечнососудистой системы

13. Гипертония, гипотония

14. Бронхиальная астма

15. Нарушение функций желудочнокишечного тракта

16. Нарушения функций половой системы:

некоторые формы самостоятельно, в тяжелых случаях вспомогательно

17. Для купирования рефлексорного болевого синдрома при невралгических проявлениях

18. При психоэмоциональных нарушениях, физическом и умственном перенапряжении: стрессовые ситуации? депрессивных состояниях и неврозах

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

1. беременность (любой срок);

2. лицам с электрокардиостимуляторами;

3. при эпилепсии;

4. шизофрения.

РЕАБИЛИТАЦИЯ И КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

При помощи Криодинамики и/или АЛС можно за короткое время восстановить организм, длительно находившийся под влиянием психических, физических перегрузок, как следствие омолаживается и нормализуется кожа лица, исчезает отечность, «насупленность» и разглаживаются мелкие морщины.

КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

При ярко выраженной дисморфофобии. Некоторые женщины, особенно красивые от природы, часто недовольны своей внешностью. Такое состояние и называется «дисморфофобия». Страдалица рассматривает себя в зеркало: все хорошо, но вот что-то здесь не так. И постоянно и неоправданно обращается к дорогостоящим косметологам, что бы это «не так» исправить.

При наркомании. Гарантированного избавления от наркомании она дать не может, т. к. употребление некоторых наркотиков ведет к необратимому (органическому) разрушению мозга. Например, метилендиоксиметамфетамин (экстази) разрушает нейроны. Действие наркотиков навсегда «отпечатывается» не только в психике, но и в организме наркомана. И если давно отказавшийся от них человек решит вновь «разок покайфовать», ему неизбежно придется вновь пройти через все круги наркоманского ада. Именно поэтому наркологи стараются не говорить о «излечившихся наркоманах», а предпочитают термин «неактивные наркоманы» (т. е. не употребляющие наркотики в данный момент). Известно, что даже минимальный контакт, даже вытирание рта тыльной стороной испачканной наркотиком ладони может спровоцировать воздействие его на организм. Случайное открытие ЛСД в 1933 году швейцарским фармацевтом Альбертом Хофманом – один из таких примеров.

При любой форме рака и острых инфекционных заболеваний (например, желудочно-кишечных, венерических) см. дополнение от онколога.

Криодинамика мощное профилактическое общеукрепляющее средство.

Если вы практикуете Криодинамику в качестве вспомогательного средства при лечении, например, инфекционного заболевания, то на фоне антибактериальной терапии обязательно включите в свой рацион говядину, куриное мясо, сыр, фасоль, кефир (кроме импортного йогурта, имеющего срок хранения свыше недели) или молоко. Помните, антибиотики выводят из организма витамины группы В и кальций, потерю которых необходимо восполнять.

Как вы уже убедились, Криодинамика основана на научной физиологии и результативна вне зависимости – верите вы в нее или нет. Она показана лицам от 17-18 лет, верхний возрастной предел не ограничен. И, что самое главное, Криодинамика имеет практически неистощимый ресурс развития.

Генетические заболевания и необратимые травмы Криодинамике не подвластны. Она не панацея, но она и панацея, потому что способна восстанавливать, лечить и омолаживать все, что подконтрольно мозгу и питается кровоснабжением. Эффективное действие месячного курса Криодинамики отличается чрезвычайной длительностью и дает о себе знать в течение года. Курс Криодинамики можно проводить сколь угодно раз – столько, сколько захочет ваш организм.

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ КРИОДИНАМИКИ

В течение всего курса запрещено употреблять кофе (кока-колу, пепси и подобные напитки с большим содержанием кофеина), жирную, острую и обильную пищу. На все время проведения курса категорически запрещен алкоголь в любом виде (пиво, джин-тоник и т. п.), наркотики, нейролептики, транквилизаторы, антидепрессанты и снотворные препараты.

ВНИМАНИЕ если нейролептики вы принимаете по назначению врача, то временно отложите проведение курса Криодинамики. Вопрос же о целесообразности продолжения приема транквилизаторов и антидепрессантов требует дополнительной консультации с вашим лечащим врачом.

СХЕМА КРИОДИНАМИКИ (свободное распространение ЗАПРЕЩЕНО)

Схема Криодинамики защищена авторским и смежными правами в полном объеме, любое незаконное копирование, распространение любым способом будет преследоваться по закону.

Выдержка:

«Закон об авторском и смежных правах» РФ (в ред. Федерального закона от 19.07.95 № 110-ФЗ).

Статья 30. Передача имущественных прав. Авторский договор

1. Имущественные права, указанные в статье 16 настоящего Закона, могут передаваться только по авторскому договору, за исключением случаев, предусмотренных статьями 18 — 26 настоящего Закона.

Передача имущественных прав может осуществляться на основе авторского договора о передаче исключительных прав или на основе авторского договора о передаче неисключительных прав.

2. Авторский договор о передаче исключительных прав разрешает использование произведения определенным способом и в установленных договором пределах только лицу, которому эти права передаются, и дает такому лицу право запрещать подобное использование произведения другим лицам.

Право запрещать использование произведения другим лицам может осуществляться автором произведения, если лицо, которому переданы исключительные права, не осуществляет защиту этого права.

3. Авторский договор о передаче неисключительных прав разрешает пользователю использование произведения наравне с обладателем исключительных прав, передавшим такие права, и (или) другим лицам, получившим разрешение на использование этого произведения таким же способом.

4. Права, передаваемые по авторскому договору, считаются неисключительными, если в договоре прямо не предусмотрено иное.

Статья 31. Условия авторского договора

1. Авторский договор должен предусматривать: способы использования произведения (конкретные права, передаваемые по данному договору); срок и территорию, на которые передается право; размер вознаграждения и (или) порядок определения размера вознаграждения за каждый способ использования произведения, порядок и сроки его выплаты, а также другие условия, которые стороны сочтут существенными для данного договора.

При отсутствии в авторском договоре условия о сроке, на который передается право, договор может быть расторгнут автором по истечении пяти лет с даты его заключения, если пользователь будет письменно уведомлен об этом за шесть месяцев до расторжения договора.

При отсутствии в авторском договоре условия о территории, на которую передается право, действие передаваемого по договору права ограничивается территорией Российской Федерации.

2. Все права на использование произведения, прямо не переданные по авторскому договору, считаются не переданными.

Предметом авторского договора не могут быть права на использование произведения, неизвестные на момент заключения договора.

3. Вознаграждение определяется в авторском договоре в виде процента от дохода за соответствующий способ использования произведения или, если это невозможно осуществить в связи с характером произведения или особенностями его использования, в виде зафиксированной в договоре суммы либо иным образом.

Минимальные ставки авторского вознаграждения устанавливаются Советом Министров — Правительством Российской Федерации. Минимальные размеры авторского вознаграждения индексируются одновременно с индексацией минимальных размеров заработной платы.

Если в авторском договоре об издании или ином воспроизведении произведения вознаграждение определяется в виде фиксированной суммы, то в договоре должен быть установлен максимальный тираж произведения.

4. Права, переданные по авторскому договору, могут передаваться полностью или частично другим лицам лишь в случае, если это прямо предусмотрено договором.

5. Предметом авторского договора не могут быть права на использование произведений, которые автор может создать в будущем.

6. Условие авторского договора, ограничивающее автора в создании в будущем произведений на данную тему или в данной области, является недействительным.

7. Условия авторского договора, противоречащие положениям настоящего Закона, являются недействительными».

Помимо того - ст. 48;49 ЗОАП РФ и ст. 146 УК РФ

Внесены изменения в статью 48 закона. И теперь любое нарушение авторского права влечет за собой уголовную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации. В 49-й статье закреплена очень важная норма о том, что обладатель авторского права вправе требовать по своему выбору от нарушителя (вместо возмещения убытков) выплаты компенсации, а иск к частному лицу теперь может превысить 5.000.000 рублей (\$200.000) и т. д.

СХЕМА КРИОДИНАМИКИ

Базовый метод

Как уже было обнародовано автор Криодинамики Никитин С. В. прекратил договорные отношения с российскими издательствами. Но это касается будущих изданий и переизданий, но никак не затрагивает ранее заключенные договоры, которые мы вынуждены выполнять до 2007 года.

Пока действуют ранее заключенные договоры, мы не имеем право публиковать полную схему Криодинамики в открытых источниках.

ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ СХЕМА КРИОДИНАМИКИ

Сокращенная, можно делать, чтобы убедиться в действенности Криодинамики и (частично) для улучшения настроения.

А) В течение недели ставить кубик льда на 20-25 мин. на точку БЗО (большое затылочное отверстие) натошак. Учитывая, что перед процедурой нельзя есть 4-5 часов (пить

воду, слабый чай можно неограниченно), то процедуру удобнее делать утром сразу после пробуждения.

В) Процедуру проводить в горизонтальном положении - лежа на животе, на спине, на боку - как вам будет удобнее. Лед можно фиксировать на БЗО эластичным бинтом (продается в аптеке), вязаной шапочкой и т. п.

Примечания:

1. Точка БЗО расположена внутри впадины между сухожилиями шеи, на средней линии головы под затылочным бугром, примерно на 3 см выше задней границы волосистой части головы - в месте, где сходятся голова и шея. В анатомии и остеологии эта точка именуется *foramen occipitale magnum* (FOM) или «большим затылочным отверстием» (БЗО).

2. Базовый курс Криодинамики отличается от описанного здесь и выполняется также в домашних условиях, но занимает 1 месяц: 1 нед. – 1 нед. – 2 нед. (по схеме).

3. Если появится головная боль, то бояться ее не нужно – она пройдет сама без последствий: первые впрыски крови в сосуды головного мозга приводит как бы к их «расширению» кровеносных сосудов отсюда появляется (иногда!) тяжесть в голове, которую некоторые люди и называют «головной болью». Причины «полузасушенности» кровеносных сосудов головного мозга подробно описаны в книгах о Криодинамике.

4. Обычно на одну процедуру требуется 2-3 кубика льда, но не смущайтесь, если вам потребуется более 3 кубиков - учитывайте температуру помещения. Лед можно замораживать в формочке для коктейльного льда.

КОНЕЦ ОПИСАНИЕ ДЕМОНСТРАЦИОННОЙ ВЕРСИИ

Вы можете заказать наложенным платежом CD с распечаткой схемы Криодинамики или, если повезет, купить и воспользоваться любой книгой о Криодинамике, где приведена вся базовая схема Криодинамики.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ КРИОДИНАМИКИ

(здесь глава сокращена, в книге на CD - полная)

Суть метода в воскрешении гормонального баланса, в первую очередь, восстановление физиологической нормы «гормона счастья» эндорфина и нормализации кровоснабжения головного мозга. Как закономерное следствие резко растет выработка ряда омолаживающих гормонов (мелатонин, гормон роста и др.). Доказана способность этих гормонов увеличивать

продолжительность жизни минимум на 25-30%, что при средней продолжительности жизни составляет – 20-25 лет. Гормоны роста необходимы в течение всей жизни организма, недостаток их затрудняет процесс деления клеток.

Феномен эндорфинного действия не имеет ничего общего с отупением, апатией или эйфорией, вызываемых всякого рода психотропными средствами, анальгетиками и анаболическими стероидами.

После окончания первого курса, вы можете ставить лед по мере надобности или просто для получения положительных эмоций.

РЕЗЮМЕ

После первого же сеанса возникает ощущение расслабления, прилива сил, снимается усталость и напряжение. Во всех случаях отмечается значительное улучшение общего самочувствия, повышение жизненного тонуса, снятие синдрома хронической усталости, усиление адаптивных способностей организма, физической активности и интеллектуальных возможностей. После месячного курса Криодинамики нормализуется сон, исчезают обморочные состояния, уменьшается эмоциональная лабильность, метеозависимость и проявления дисфункции ЖКТ (желудочно-кишечного тракта).

Во всех случаях вегетативно-сосудистого синдрома достигается прекрасные результаты. У находящихся в состоянии гормональной перестройке (т. н. «кризис среднего возраста», менопауза), резко уменьшается проявление вегетативных кризов, исчезает эмоциональная неустойчивость.

В отличие от наркотиков эндорфин универсален он успокаивает при перевозбуждении, тонизирует в случае эмоционального упадка, но никогда не выводит человека за черту адекватного восприятия реальности, напротив, возвращает всякого в пределы эмоциональной нормы. Эндорфин не мешает нормальной эмоциональной реакции на действительность, просто при его достатке, не ждешь от жизни ничего плохого, а, случись оно, не жуешь мучительно и долго случившееся. Это именно то, что продлевает жизнь, делая ее здоровой и полноценной.

Криодинамика физиологична и не имеет побочных эффектов по сути своей. Тысячелетняя практика китайской медицины (прижигания) удостоверила совершенную ее безвредность.

Но следует помнить не ставьте лед на БЗО при алкогольном опьянении это бесполезно, рецепторы мозга уже забиты суррогатом, а жизнь эндорфинов столь коротка, что дожить до реальной потребности в нем он попросту не сможет. С похмелья же Криодинамику можно и нужно. Кроме того, если вы регулярно практикуете Криодинамику, и обстоятельства все же принуждают вас взяться за рюмку, имейте в виду опьянение будет непривычно сильным, тяжелым и затяжным.

Было несколько случаев, когда люди от 80-150 ml водки упивались в стельку, до полного бесчувствия, а опьянение держалось почти сутки. Криодинамика действительно омолаживает мозг и реакция на алкоголь его

может быть только соответствующей детской, поэтому, уж коль ситуация вынуждает, обычную свою дозу следует как минимум ополовинить.

И возвращаясь к вопросу о питании общеизвестно, что на килограмм живого веса у различных животных расходуется за всю жизнь гораздо меньше килограмм-калорий, чем у человека. У собаки примерно 164 тысяч килограмм-калорий, лошади 163 тыс., коровы 141 тыс., у человека же 726 тыс., т. е. в 4,5 раз больше, чем у высших позвоночных. При этом на возобновление своей массы лошадь и корова тратят 33 % энергии, собака 35 %, человек же всего-навсего 5 %. Следовательно, все остальные 688.500 килограмм калорий на килограмм веса тела, перерабатываются человеком за его взрослую жизнь преимущественно на реакции в социальное среде. Расход же на торможение значительно превосходит расход на возбуждение, отсюда вывод – после курса Криодинамики обязательно пересмотрите свое обычное меню.

Главное не количество съедаемого, а качество продуктов. Если вам предстоит сделать выбор, лучше съешьте 100 г. сметаны, чем бутерброд с синтетическим маслом (маргарином, например, «масло» Валлио). Запомните навсегда если на упаковке масла не указан ГОСТ 3791, и оно содержит жира менее 82,5%, то это синтетика - маргарины, спреды и т. д. напичканные ксенобиотиками (канцерогенами) транс-жирами.

Старайтесь соблюдать принцип разнообразия и умеренности во всем. И не храните пищу долго, не уповайте на свой холодильник, помните практически в каждом холодильнике припеваючи живут зловредные бактерии ирсинии.

АУДИОКОРРЕКЦИЯ ЛИМБИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ (АЛС).

ФЛЕШ F и L.

КРАНИОСАКРАЛЬНЫЙ РИТМ (КР).

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА

ОНКОЛОГИЯ И КРИОДИНАМИКА

ПОЧТА КРИОДИНАМИКИ

АУДИОКОРРЕКЦИЯ ЛИМБИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ (АЛС)

Компонент «полного курса» криодинамики

Мы живем в мире звуков. В лесу это шелест листьев, в поле шум ветра, на берегу плеск воды. В природе абсолютной тишины не бывает.

Помимо воздушного звукопроведения (уши), у человека существует костное: звуковая волна идет через костные балки затылочной, теменной и височной кости, минуя систему среднего уха, и его звуковоспринимающие рецепторы. Прослушивание сеанса АЛС происходит индивидуально, через наушники, расположенные чуть выше уровня ушей и ближе ко лбу т. е. именно костным звукопроведением.

Когда Бетховен стал терять слух, он брал в зубы палочку, плотно прижимал ее к деке рояля и только так мог слышать свою музыку. Однако нам следует обратить внимание на важнейший факт природа изначально не планировала костное звукопроведение, а поэтому обычных «фильтров»,

предусмотренных в слуховых рецепторах, у этого восприятия звуков отсутствует и значит АЛС «попадет к адресату» (т. е. в лимбический отдел) без искажений.

Мы уже знаем, что омолаживающие и оздоравливающие гормоны эндорфины вырабатываются в гипофизе. Но трудность в том, что гипофиз состоит из двух долей: передней аденогипофиз и задней нейрогипофиз.

В передней доле гипофиза – аденогипофизе нет нервных окончаний, а ведь именно эта доля отвечает за выработку крайне необходимых для полноценной жизни гормонов эндорфинов. Нейронная сеть останавливается в задней доле гипофиза – в нейрогипофизе.

Криодинамика, воздействуя через капиллярную систему кровоснабжения на аденогипофиз в короткий срок восстанавливает физиологическую норму гормонов эндорфинов. Но наш гипофиз состоит из двух долей, именно на этом факте возникла мысль помочь криодинамике, найти метод безопасного и эффективного воздействия на нейрогипофиз, в котором есть нейронная сеть. В 1991 году этот способ был найден. Называется он аудиокоррекция лимбической системы (АЛС).

Аудиокоррекция, воздействуя на ромбическую систему, выполняет катализирующую функцию восстановления физиологической нормы эндокринном и фиксирует достигнутые положительные результаты в гипоталамо-гипофизной системе. На весь месячный курс криодинамики необходимо четыре-шесть 15 минутных сеанса АЛС. А эффективность курса криодинамики с АЛС повышается в десятки раз.

Суть АЛС во «вспоминании» мозгом перинатального (с 28 недель беременности, период родов и первые 7 суток жизни) периода своего развития, восстановлении перинатальной матрицы, заложенной в нас изначально в соответствии с нашей конституцией, подключение базовых кластеров подсознания. Эффект от этого потрясающий!

Стоит отметить, что никаких сказочных «высокочастотных» сигналов, никаких «25 кадров» в АЛС не используется. Еще полвека назад окончательно установлено, что эффективность «высокочастотных» и «25 кадров» равна нулю. В наше подсознание «летит» все, что мы видим или слышим, и говорить о том, что некий «тайный» сигнал будет особо «отмечен» и тем «целительно работать» могут только пустые фантазеры и лекари неудачники.

Кстати, любители «лечится» мифическим «25 кадром» могут «усилить» целение. Известно, что ультразвуковые, высокочастотные сигналы пробуждают инстинкт самосохранения у всех животных. Например, кошки воспринимают звуки до 40.000 Гц, а собаки даже до 100.000. Если у вас есть, скажем, аудиокассета с записью «неслышаемых высокочастотных целебных сигналов», то включите ее и посадите рядом с собой кошку или собаку – ваш любимец никак не отреагирует на «оздоровительный» сеанс очередного «ноу-хау» от очередного патентованного «кудесника», вроде тех, кто постоянно мелькает в телеящике.

Диапазон воспринимаемых нами частот находится в пределах от 15-20 до 20.000 герц. Звуки с частотой выше 20.000 герц относятся к ультразвукам. Воздействие этих высокочастотных сигналов на слуховой анализатор не воспринимается, как звуковое ощущение, но они способны угнетать психику, создавая внутреннее напряжение, неясное чувство тревоги и т. п.

Различные части диапазона воспринимаются неравномерно. Лучше всего слышны тоны средних частот, особенно в интервале 800-2000 герц, хуже крайние части диапазона: ниже 50 и выше 10.000 герц. Собственная частота колебаний барабанной перепонки равна приблизительно 1000 герц. Эту частоту называют «собственным тоном» человека при воздействии звуковых колебаний этой частоты при костном звукопроведении (та, что происходит при сеансе АЛС) отмечается наилучший ее резонанс.

Результаты исследований, проведенных в акустической лаборатории Московского университета, убедительно доказали, что воспринимаемые нами приятные звуки шум леса, дождя, моря и т. п. имеют частоту ~1000 герц. Именно физиологические частоты в диапазоне 1000-1500 герц и являются основными в аудиокоррекции лимбической системы (АЛС).

«Биоритм смерти» (3 герца), фликер (78 герц), «рев шторма» и другие крайне вредные и разрушительные частоты (те, что ниже 14 герц) в АЛС абсолютно исключены!

Общеизвестно, что в каждом из нас уживаются разные личности. Вы и только вы можете видеть мир со своей точки зрения. Никто другой не может стоять в точности на том же месте, на котором стоите вы. Вы, вернее все ваши «индивидуальности» неповторимы и уникальны.

«Личность в личности» находится в прямой зависимости оттого, какие кластеры подсознания задействованы в каждый определенный момент. В этом нет ничего метафизического, ныне электроэнцефалограммы (ЭЭГ) позволяют это документально зафиксировать. Последние научные исследования обнаружили, что в экстремальных ситуациях модели множественной личности соответствует отдельный тип мозговых волн, как если бы исследователи переносили электроды с одного человека на другого.

Все эти «отдельные личности» определяются как «ситуативные информационные системы» (СИС). Например, в радости и печали человек не только представляет две различные личности, но и имеет разные информационные «базы данных» разную память. Именно поэтому многие отмечают, что, погрузив себя в горестные размышления, им трудно, а порой и невозможно переключить себя на счастливые моменты жизни. Это полностью объясняет, почему мы склонны вспоминать счастливые моменты жизни, когда мы счастливы, и несчастливые когда нам грустно.

Кроме того, СИС дает разгадку, почему люди подсознательно тянутся в места, где им было хорошо и уютно, где они провели детство, где они были счастливы. Они хотят вернуться в детство, в юность, в счастье. Вернуть звуки, аромат мира и безмятежности. Это стремление окунуться в частицу счастья принято называть французским словом «ностальгия».

Все эмоциональные состояния являются частью причинноследственной спирали психических процессов. А в кластерах памяти любого человека внесена вся информация эволюции Вселенной от сотворения времен и это именно то, что Юнг назвал «архетипами». Разумеется, и каждое событие нашей жизни записано в определенном кластере памяти. Но доступ к нему возможен только в аналогичных ситуациях или событиях, а на этом простом определении выстроена сложнейшая школа психоанализа Фрейда. Если назвать кластеры памяти своим именем – кластеры подсознания, то теория СИС соединит несоединимое – аналитическую психологию Юнга и психоанализ Фрейда – любой взгляд, это всего лишь другая точка зрения на единую психику.

Сбой извлечения информации из кластеров памяти, когда информация извлекается не из «нужных» кластеров, порождает эффекты, которые принято называть «парапсихологическими». И даже такой курьезный научный термин как «дежавю» (уже было), когда в абсолютно новом месте человеку кажется, что он уже здесь был, полностью объясняется кластерной моделью психики. Феномен «дежавю» был хоть единожды в жизни каждого человека.

Наше подсознание прячет от нас наш же опыт и, порой, наши мысли. Но это не зловерные «происки» психики, это защитный механизм ее. Понимание же этого защитного механизма и умелое использование подсознания дает потрясающую возможность для саморазвития, начать не новую, но иную жизнь.

Все наши мысли, составлены из микролептонных полей и они отнюдь не бесплотны. По расчетам академика Б. И. Исакова их масса варьируется от 10 (минус 39 нулей) до 10 (минус 30 нулей) граммов. Потрясающий эксперимент, косвенно доказывающий этот поразительный факт, был проведен в конце 70-х годов во Франции. У некоторых моллюсков удалили раковины, которые, как известно, состоят из солей кальция, и поместили их в среду, где для нормальной жизни было все, кроме кальция. Каково же было удивление ученых, когда моллюски отрастили новые раковины, опять же из кальция. Раковины удалили вторично, но через некоторое время они появились вновь.

И так – десятки раз! Что это холодный ядерный синтез, где атомы других элементов превращаются в атомы кальция? Или материализация мыслей и желаний исследователей? Ответ очевиден – моллюски, разумеется, не физики-ядерщики, но мысленное сопереживание исследователей вполне реально помогало подопытным обрести новую раковину.

Перевод биоэлектрической активности головного мозга (ЭЭГ) нашего перинатального периода в звук, как и сама ЭЭГ, была произведена двенадцать лет назад (на 2003 г.). Эта поистине волшебная аудиозапись по своей эффективности превзошла все ожидания. Более того, она с успехом применяется как самостоятельный способ быстрого достижения релаксации или снятия стрессовых состояний комбинация АЛС с сеансом психотерапии дает потрясающий результат. Благодаря АЛС наш мозг вспоминает момент своего рождения, стирает из памяти все, что привнесено в него после рождения, все горести и страдания все мы появились в этом мире изначально счастливыми.

Разумеется, наш мозг не стирает все из памяти, никакой амнезии не происходит, но достоверно установлено горести и страдания отходят на задний план, теряя при этом свою остроту и фатальность. В практике были случаи, когда люди во время сеанса АЛС вспоминали период своего внутриутробного развития (эмбриогенез), переходили в состояние самоконтролируемого транса, испытывали состояние невесомости. И все это притом, что АЛС никак не относится к психоделикам. В общем, описывать эффект АЛС и пробуждаемыми им состояния чрезвычайно сложно это необходимо ощутить самому.

Итак, мы выяснили:

АЛС это компилированный перевод электроэнцеелограммы (ЭЭГ) перинатального периода развития головного мозга в звук.

Суть аудиокоррекции лимбической системы во «вспоминании» мозгом перинатального периода своего развития, восстановлении перинатальной матрицы, заложенной в нас изначально в соответствии с нашей конституцией.

1. «КОМПИЛИРОВАННЫЙ» в данном случае означает, что перевод ЭЭГ в звук осуществлялся с разных записей ЭЭГ (приблизительно с 50) и тем была достигнута некоторая усредненность, т. е. универсальность.

2. «ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОД» это время, начиная с 28 недель внутриутробного развития, период родов и первые 7 суток нашей жизни.

3. «ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА» (т. н. «средний мозг») совокупность структур головного мозга. Участвует в регуляции эмоций, функций внутренних органов, обоняния, поведения, памяти, сна, бодрствования и т. д.

4. «ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАММА» это графическая регистрация биоэлектрической активности головного мозга электроэнцефалографом. Записываемая при электроэнцефалографии кривая — электроэнцефалограмма — обычно используется в исследовательских и диагностических целях.

Секрет «компиляции» АЛС, методика сжатия звука и описание использованных технических средств и компьютерных программ автор оставляет за собой.

Я (Никитин С.) специально не стал патентовать эту методику (как, собственно и другие свои методики), потому что патент (т. е. «привилегия») имеет ограниченный срок действия, тогда как «Авторское право» не ограничено по времени и является пожизненным, неотчуждаемым объектом интеллектуальной собственности. Кроме того, по закону любой страны **методы лечения патентовать ЗАПРЕЩЕНО.**

Для применения в бытовых условиях сеанса АЛС звук (слышаемый) записан на стандартную аудиокассету или CD для прослушивания (посредством костного звукопроводения) на обычной аудиоаппаратуре (плеере, музыкальном центре и т. п.). Способ настройки и применения в «Инструкции» к комплекту АЛС.

АУДИОКОРРЕКЦИЯ КРАНИОСАКРАЛЬНОГО РИТМА («тест Винсена» или КР)

Компонент «полного курса» криодинамики

Известно, что вибрации и порождаемый ими резонанс «дирижируют» биологическим ритмом, в частности - краниосакральным. Когда в начале XX века ученик основателя остеопатии Э. Т. Стилла Вильям Гарнер Сазерлэнд перенес принципы остеопатии на черепные швы, то обнаружил, что череп ритмически расширяется и сокращается и, соответственно, ритмически сокращается и расширяется головной мозг. Сазерлэнд назвал этот феномен - краниосакральным ритмом (от греч. kranion - череп).

Глиальные клетки головного мозга действительно обладают способностью сокращаться. Благодаря имеющимся в швах черепа коллагеновым и эластиновым волокнам, кости могут двигаться, оставаясь при этом обособленными. Сама форма швов идеально приспособлена к движениям костей черепа. Эти сокращения слишком малы, но они входят в общий биоритм человека. А биоритм, как мы знаем, это вибрации и резонанс.

Краниосакральный ритм (КР) представляет собой чередующиеся циклы увеличения и уменьшения объема черепа с частотой 6-10 циклов в минуту, и эти колебательные движения передаются всему телу; ритм в 6-10 циклов считается нормальным. Но частота ритма подвержена колебаниям - у тяжелых больных, число циклов может снижаться до 3-4 или увеличиваться до 20 в минуту.

Обычный ритм нашего организма достигает своего пика каждые семь дней, то есть на 7, 14, 21 и 28 день. При выполнении курса Криодинамики (совместно с АЛС и Флеш) эти «кризисы лечебного процесса» носят безобидный характер и проходят бесследно. Но наибольший успех в укреплении здоровья следует ожидать в том случае, когда курс оздоровительного лечения длится не менее четырех недель (28 дней). Точкой отсчета семидневного ритма служит первый день курса Криодинамики и АЛС.

Корректирующая аудиозапись изготавливается только на компакт-диске (CD), продолжительность процедуры – 17 мин. см. больше. Способ применения прилагается к компакт-диску КР.

ФЛЕШ F или L

Компонент «усиленного курса» криодинамики

Поведение человека под воздействием запаха может быть абсолютно разным. Так, например, причиной разрыва супружеских отношений может служить неприязнь, вызванная неприятием запаха тела партнера.

Неприятный запах даже малой интенсивности при длительном воздействии начинает угнетать человека, вызывать раздражение и утомление, а иногда даже агрессию. Запах партнеров в любовной игре играет огромную роль, что, к великому сожалению, не учитывают молодые, да и не только молодые любовники. Последнее обстоятельство весьма быстро ведет к охлаждению и разрыву – чем выше уровень половых гормонов в крови, тем острее реакция на запахи. Вот что пишет по этому поводу знаменитый американский нейропсихолог Г. Шепар «Мы думаем, что жизнь подчинена зрению, но запах связан со всеми нашими эмоциями. Он улавливает модели поведения, делает жизнь приятной или отвратительной».

У людей с повышенной сексуальной активностью отмечается более чувствительное обоняние. Многие исследователи признают более высокую чувствительность к запахам женщин, чем мужчин. Однако по отношению к Бальфа андростерону (естественному феромону человека) мнения расходятся. Тем не менее, запах этого соединения действует как сексуальный сигнал, во многом определяющий «быть» или «не быть» этому конкретному мужчине сексуальным партнером женщины. Но и женские феромоны активизируют сексуальность мужчины. Вот что писал Жозефине из очередного похода Наполеон – «Прекращай мыться, я возвращаюсь!».

СПРАВКА

Феромоны химические вещества, действующие как передатчики биологической информации между особями, в том числе играющие роль ключевых сексуальных раздражителей (релизеров), привлекающих индивидов противоположного пола.

Обоняние одно из древнейших ощущений. Чувствительность к запахам «простого» человека порой бывает просто фантастической: некоторые люди улавливают, например, запах розового масла, даже если 1 мл этого вещества распылить в объеме в 60 раз превышающем объем Московского Большого театра! А для того, чтобы улучшить и дополнить обоняние, природа создала еще и обособленный отдел органа обоняния вомероназальный орган (ВНО или орган Якобса).

ВНО это отдельный рецепторный орган, и его не следует путать с «обычными» органами обоняния. Он напрямую связан со структурами мозга, регулирующими выработку гормонов и контролирующими, в частности, сексуальное поведение, настроение и воспроизводство эндорфинов («гормоны счастья»).

Флеш воздействует на гипоталамус и лимбический отдел головного мозга и, совместно с АЛС, мощно стимулирует выработку физиологической нормы гормонов эндорфинов. В медицине и фармакологии подобное воздействие называется синергизм; это когда два средства – в данном случае флеш и АЛС – помогают друг другу, а результат их парного действия больше, чем если их применять раздельно, даже если и в двойной дозе.

Замечательным вторичным эффектом Флеш оказался резкий взлет сексуальной привлекательности для лиц противоположного пола. Можно констатировать, что Флеш это, помимо ароматического психостимулятора гипоталамуса, еще и мощный феромон.

Сейчас уже не вызывает сомнений, что именно феромоны во многом определяют сексуальную привлекательность женщин для мужчин и особенно мужчин для женщин. Запахами они практически не обладают, но, действуя в фантастически малых количествах на рецепторы вомероназального органа (орган Якобса), они решают, кто нам мил, а кто вовсе нет. Именно феромоны играют главную роль в любви с первого взгляда, которую следовало бы называть любовью с первого запаха.

Молекулы Флеш проникают в канал этого органа и стимулируют процессы в мозге двумя способами. Первый вариант воздействия заключается в том, что флеш раздражает рецепторы, расположенные в стенках ВНО, а электрические импульсы от этих рецепторов, идущие в главный центр регуляции вегетативных функций гипоталамуса, стимулируют работу мозга и, как следствие, всего организма. Второй вариант: молекулы флеш поглощаются стенками ВНО, попадают в длинные отростки нейронов аксоны и по ним (так называемым аксональным транспортом), проникают непосредственно в гипоталамус.

Шариковые капсулы Флеш (11 ml) по составу дифференцированная – «ФлешF» для мужчин и «ФлешL» для женщин. Это связано с различием физиологических процессов женского и мужского организма, но людям старшего возраста (от 70 лет) подойдет любой F или L модификации. Однако следует учесть если вы ведете нормальную половую жизнь и в этом возрасте, то вам следует применять флеш в соответствии со своим биологическим полом.

ВАРИАНТЫ ФЛЕШ

Флеш «F» для мужчин или Флеш «L» для женщин

Шариковая капсула Флеш объем 11 ml, рассчитана на 5-6 месяцев – месяц курс и далее после курса.

После усиленного курса Криодинамики, с использованием АЛС и Флеш, практика показала, что для мягкой стимуляции гипоталамуса рекомендуется применять Флеш минимум 4-8 месяцев в году.

Варианты курсов Криодинамики

Все курсы можно делать в домашних условиях самостоятельно.

1. Базовый метод

Базовый метод – воздействие на переднюю долю гипофиза – аденогипофиз.

Применяется для профилактики, удовлетворения любопытства (в том, что Криодинамика действительно действенная методика), нормализации настроения.

Курс 30 дней.

2. Полный курс Криодинамики

Полный курс Криодинамики – воздействие на переднюю долю гипофиза (аденогипофиз) и заднюю (нейрогипофиз) – т. е. воздействие на гипофиз полностью. Используется базовый метод и Аудиокоррекция лимбической системы (комплект АЛС).

Применяется для восстановления физиологической нормы гормонов – лечения соматических заболеваний, нарушениях менструального цикла, вегетососудистой дистонии, «комплекса хронической усталости», астенодинамического синдрома, слабости и разбитости, повышенной утомляемости, раздражительности и эмоциональной

лабильности с психастеническими явлениями, нарушениями сна и т. п.
Полный курс Криодинамики можно повторять 2-3 раза в год, но не ранее чем через месяц после окончания первого курса. Курс Криодинамики 30 дней, сеансы АЛС 4-6 раз в течении всего курса. Далее АЛС можно применять самостоятельно в случае кратковременных расстройств здоровья (кризисов), для нормализации АД, головных болях и т. п.

Предупреждение: сеанс АЛС не делать каждый день! Исключение – только в случае кризиса, но не более 3-4 дней подряд!

Рекомендуется чередовать сеансы АЛС с сеансами аудиокоррекции краниосакрального ритма – КР.

3. Усиленный курс Криодинамики

Усиленный курс Криодинамики – это воздействие на гипоталамо-гипофизную связку (центр вегетативной нервной системы). Используется «базовый метод» (п. 1), АЛС (п. 2) и Флеш.

Полный курс воздействует на обе доли гипофиза; Флеш, посредством вомероназальный орган - ВНО (орган Якобса) используется как мощный аромопсихостимулятор для гипоталамуса.

Курс Криодинамики 30 дней, сеансы АЛС 4-6 раз в течение курса, Флеш утром в течение всего месячного курса + 3 месяца после **полного** курса.

Усиленный курс Криодинамики применяется в случае тяжелых или хронических заболеваний, для лечения ожирения, алкоголизма, онкологии, артритов, бронхиальной астмы и т. д.

Любой курс Криодинамики можно выполнять 2-3 раза в год по схеме: месяц Криодинамика – месяц отдыха (пусть организм сам поработает) – месяц Криодинамика и т. д.

В промежутках между курсами рекомендуется применять Флеш в соответствии с вашим биологическим полом F или L – и по мере необходимости сеансы АЛС или КР. Желательно сеансы АЛС и КР чередовать.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Понятие «функциональные расстройства» появилось в XIX веке, когда патологическая анатомия, исследуя причины смерти, выявила структурные изменения в организме при одних болезнях и отсутствие подобных изменений при других. Первые, «наглядно» поразившие организм, получили название органических болезней; вторые, при которых видимых структурных изменений не обнаруживалось, назвали функциональными. К ним относятся истерия, невроз навязчивых состояний и долгая, все растущая цепь расстройств, имеющих в основе своей эмоциональные нарушения.

Эмоциональные нарушения могут привести к весьма тяжким последствиям и к «странностям», перед которыми порой пасует формальная медицина. Немецкий врач Вольф ввел даже понятие «психогенное самоубийство», когда речь идет о совершенно необъяснимой смерти человека

физически здорового, но духовно надломленного, уставшего бороться со сложными психологическими ситуациями. В медицинской литературе описаны сотни случаев смерти, наступившей без органических нарушений. Можно признать, что в подавляющем большинстве подобных смертей речь идет о «рефлексе избегания»: человек может, к примеру, серьезно заболеть, стремясь к болезни как к убежищу от несносной ситуации, от необходимости нести ответственность, принимать сложное решение.

Во многих случаях жизни мозг (гипоталамо-гипофизная связка) автоматически отдает приказ, например, сердцу – изменить работу в связи с погружением в холодную воду (как в уже рассмотренном нами случае «моржевания»). Однако команда мозга может последовать и когда человек стремится избежать не только неприятностей, но и самой жизни, которую он воспринимает как неослабную боль. Это означает, что человек, не совершая над собой насильственных действий, неосознанно желает себе смерти и тем ускоряет ее наступление.

Особенно опасна такими настроениями юность – период стрессов, максимализма и не всегда успешными попытками самоутвердиться. Но и у взрослого человека, излишне сосредоточенного на своих неудачах может возникнуть хроническое скверное настроение, реактивная депрессия, которую с полным основанием можно признавать затяжным самоубийством. Думая о смерти, желая ее как избавление от трудностей человек любуется своими страданиями, гиперболизируя их, утрачивает вкус к жизни, перестает следить за здоровьем. Возникает тоска, бессонница, порой беспричинная рвота или диарея, постепенно все функции угнетаются, органы один за другим выходят из строя – человек устремлялся к смерти – и он умирает. Бессознательное стремление к смерти как к избавлению от непереносимых ситуаций (косвенно, разумеется) выявляются у виновников и жертв автомобильных катастроф.

Все же, смерть это, безусловно, крайний случай. Гораздо чаще нравственные страдания, угрызения совести, длительное психоэмоциональное напряжение вызывают разнообразные заболевания. Для иллюстрации рассмотрим несколько примеров:

Л. 34 года, замужем, двое детей.

До событий, описанных ниже, считала себя счастливой в браке.

Л. собралась ехать в двухдневную туристическую поездку в Финляндию вместе с мужем и его обаятельным тридцатидвухлетним другом. В последнюю минуту мужа задержали дела фирмы, и он отправил жену в обществе друга. Случилось непредвиденное, но банальное. Впрочем, банальное для стороннего наблюдателя. Случилось так, что меж этими двумя людьми вспыхнула страсть. И в час ночи (эта деталь будет существенна в дальнейшем) женщина изменила мужу, которого очень уважала.

Так началась любовная история, чуть не закончившаяся смертью Л. от удушья, вызванного сознанием своей вины перед мужем. После той памятной поездки у женщины начались приступы бронхиальной астмы, возникавшие всегда в одно и то же время – в час ночи.

«Возлюбленный» вскоре порвал с ней всякие отношения. Л. же по-прежнему тянулась к нему и страдала вдвойне: и от вины, и от унижения. Для лечения астмы ее поместили в клинику, где здоровье как будто начало возвращаться, но окончательного излечения не было.

Почти два года Л. изводили мучительнейшие приступы. Пройдя курс криодинамики (с АЛС), Л. отчасти разуверилась и посчитала все это очередной «ерундой». Однако через два с половиной месяца наступило резкое облегчение, приступы стали реже и, что самое главное, изменилось «расписание» роковые «час ночи» исчезли и Л., впервые за последние годы, спала спокойно.

Л. поняла, что для преодоления столь тяжелой болезни, организму потребовалось время и она повторила курс. Постепенно, по мере восстановления всех функций организма в течение полугода полностью выздоровела, тяжелейшая бронхиальная астма оставила ее. Ныне она абсолютно здоровая и по-прежнему любима мужем.

Болезнь Л. возникла от эмоциональных переживаний. Как правило при обследовании в подобных случаях врач не находит причину заболевания (а иногда и саму болезнь). Но человек-то, обратившийся за помощью, страдает, жалуется, за что и получает порой ярлык мнимого больного, едва ли не психопата. Разумеется, больное воображение порождает много «мнимых» болезней. Но «мнимых» с точки зрения формальной медицины, но абсолютно реальных для самого больного. Монтень и Мольер достаточно описали это древнее явление. Собственно название пьесы Мольера «Мнимый больной» стало чуть ли не медицинским термином.

«Мнимые» страдания бывают непереносимыми, и толчком их возникновения служат тяжелые душевные переживания, страх, беспокойство, тревога, угнетенное состояние духа. Измученные «неясные» больные мучают и себя и врачей, и своих близких в поисках избавления. Но оно оказывается подчас не в руках хирурга или терапевта, а в курсе Криодинамики – восстановлении физиологической нормы эндорфинов.

К соматическим расстройствам способно привести и просто нервное длительное напряжение, имеющее десятки оттенков – огорчения, разочарования и т. п.

У женщин чаще всего угнетает психику сентиментальные переживания, одиночество, семейные нелады, чувство беспомощности, накопленные волнения и заботы, ревность, жажда нежности. У мужчин доминируют профессиональные и финансовые трудности, потеря положения, тщетные попытки занять более высокую должность. Многие из этих причин могут оставаться скрытыми, смутными, неосознаваемыми даже самим больным.

Н. 23 года, не замужем.

Несколько раз обращалась в районную поликлинику по поводу частой необъяснимой рвоты. Врач каждый раз выписывал направления на анализы, и каждый раз ничего не находил. Кончилось тем, что он счел Н. «психопаткой» и назначил ей «лечение» витамином С под видом нового «чудодейственного» средства (т. е. плацебо).

В начале «лечения» рвоты будто уменьшились, но через три месяца возобновились с новой силой. Когда Н. вновь пришла с жалобой, доктор обвинил ее в симуляции болезни и вновь выписал ей пачку направлений на анализы, направление в женскую консультацию, в онкологический диспансер, в... прочем он направил ее во все диспансеры, вплоть до психоневрологического.

Не будем описывать мытарства и страдания Н., все закончилось вполне благополучно – после месячного курса криодинамики у нее полностью прошли рвоты.

В данном случае можно говорить о психогенном заболевании в чистом виде, но, тем не менее, – именно о заболевании, пронесившее реальную боль и страдания вполне конкретному человеку.

К. 39 лет, один ребенок, замужем.

Женщину терзали многочисленные, разнообразные и необъяснимые страдания. Порой она просыпалась среди ночи с ощущением «волосы дыбом». Она осунулась, потеряла аппетит, вкус к жизни. На улице она ловила себя на мысли, что, загадывая «чет-нечет», суммировала номера машин, пересчитывала окна домов. Ей со страхом грезилось, что произойдет что-то ужасное, если она не угадает цифру. Возникла даже фобия страха страха (состояние бесконечной подавленности).

Невропатолог направил ее на консультацию к психиатру. Через месяц, после «традиционной» для нашей медицины сдачи всех мысленных анализов, консультаций практически у всех специалистов поликлиники, она обратилась за помощью в некую «Академию иррациональных наук».

В «Академии» ей растолковали, что у нее «сглаз» и кармическая «порча». Уплатив изрядную сумму, она прошла «целебный» обряд. Увы, облегчения не наступило – в первые дни после «обрядов» тревога как бы уменьшилась, но после восстановилась вновь. К. вторично обратилась в «Академию» потому что ей сулили стопроцентный результат. Тамошние «специалисты» предложили уплатить огромную сумму за дополнительный так называемый «золотой обряд», но благоразумие возобладало и К. отказалась.

Слепые поводыри слепых, имеющие право лечить «здесь и в остальном мире». Биологи утверждают, что, например, змеи видят тепловые волны и не видят «объектов». Тот мир, который видит змея, очевидно, очень похож на «мир», в котором живут подобные эзотерики-академики, ведь и у них (как у змеи) во мраке плавают поля «жизненной энергии». Вера в то, что некий «академик» знает более «глубокую реальность», сродни вере в то, что школьная линейка показывает больше «реальности», чем, скажем, вольтметр.

Лиону Фейхтвангеру в 1935 году исполнилось 50 лет, и он написал полушутливую статистическую справку о себе «Автор о самом себе». По его расчетам он был 19 раз вполне счастлив, а 14 раз безгранично огорчен и что «...584 раза человеческая глупость, которую нельзя выразить никакой цифрой, поражала его до боли и доводила, чуть ли не до потери сознания».

Но вернемся к К. Неизвестно сколько времени тянулись бы ее мытарства, если бы случай не свел ее с криодинамикой.

Приведя в норму свои эмоции, К. спокойно, даже отчасти несколько отстранено, разобралась в причине своих страданий – грубость и деспотичность мужа, отсутствие общей социальной жизни они никуда вместе не выходили и духовно отдалялись друг от друга. К тому же глава семьи, важный и жесткий дома был более чем любезен с молоденькой секретаршей.

Через несколько месяцев все изменилось к лучшему – лицо женщины сияло, его освещала бодрая, открытая улыбка, живой, оптимистический взгляд. У нее больше ничего не болело, исчезли все расстройства. Она развелась с мужем и начала новую жизнь. Ныне у нее новая семья, добрый и внимательный муж.

Что ж, в самом деле, сколько страданий можно было бы избежать, если бы мы всегда стремились к лучшему, не боялись бы изменить свою жизнь. В случае с К., благодаря криодинамике, все кончилось благополучно – нарушение эмоциональной сферы не переросло в соматическое заболевание.

С., 28 лет, инвалид первой группы (ожирение).

С. при росте 178 см. имел вес 149,6 кг. Из-за выраженного ожирения у молодого человека наблюдались дыхательные нарушения (храп и остановки дыхания во сне), склонность внезапно засыпать в положении сидя (синдром Пиквика). При осмотре повышенное питание, акроцианоз, наличие синюшных стрий на коже внутренних поверхностей плеч, груди, в области пояснице и в боковых областях живота. Дыхание ослаблено 28 в минуту. Тоны сердца глухие, пульс 96 в минуту, АД 170/110 мм рт. ст.

В прошлом неоднократно проходил курсы диетотерапии (в основном различные модификации диеты № 8), эффект от которых не превышал 3 кг за месячный курс лечения. Выдержать условия диеты на срок более месяца пациенту не удавалось испытывал трудности психоэмоционального характера. Другими словами, всякая попытка соблюдать диету сопровождалась резким ухудшением настроения, головными болями, потерей работоспособности, что, в конце концов, приводило к срыву в соблюдении диеты.

После полного курса криодинамики (примерно через месяц после окончания курса), положения стало исправляться отмечено уменьшение веса на 9,7 кг, а через 12 недель еще на 28,3 кг. Улучшились показатели сердечнососудистой системы пульс составлял 76 ударов в минуту, а АД 135/85 мм рт. ст.

Как мы видим – эффект достаточно ощутим. С. прошел несколько курсов криодинамики и ныне его вес почти соответствует норме индекса массы тела (ИМТ) – 27.

Для справки: свой ИМТ (индекс массы тела) узнать несложно, нужно разделить вес на рост в метрах, но возведенный в квадрат.

В норме ИМТ составляет 20-25. Интервал достаточно широк, что и позволяет учитывать индивидуальные, физиологические особенности человека.

Индекс 25-30 говорит уже об избыточной массе тела, свыше 30, как правило, уже ставится диагноз – ожирение.

ОНКОЛОГИЯ И КРИОДИНАМИКА

Диагноз, выраженный всего одним словом, может коренным образом изменить всю жизнь человека, если это, например, диагноз «рак». Подобный диагноз, содержащий в себе приговор, лишает надежды и является примером, насколько велика сила абстракций, ведь некоторые люди в буквальном смысле умирают только от этого диагноза, а не от самой болезни, которой зачастую и не было вовсе всегда помните, современные средства диагностики легко путают, скажем, язвенную болезнь желудка с раком желудка.

Однако «рак» стоит среди других болезней обособленно, потому мы рассмотрим его с позиции криодинамики.

Русское слово «рак» и латинское «канцэр» (cancer) название беспозвоночных ракообразных. В этом значении мы и используем их в названиях знака зодиака (Созвездие Рака), северного тропика (тропик Рака) и Крабовидной туманности. Теперь трудно сказать, почему же это, в общем-то, безобидное название Гиппократ предложил называть столь коварное заболевание - саркомой (рыбье мясо) и карциномой (рак).

Рак уникальное заболевание потому как раковая клетка – это своя же родная клетка, но ведет она себя как чужая. Когда клетка «бунтует» против организма, начинается шквал событий, в итоге организму зачастую приходится капитулировать. Рак оценивают даже как своеобразную плату за многоклеточность организма, которое «сопровождает» человека издавна - в Африке найден первобытный человек, живший 500.000 лет назад, страдавший злокачественной опухолью нижней челюсти - остеосаркомой (см. Чаклин А. В. "Пути к победе над раком", М., "Медицина", 1985).

В начале 80-х годов в средствах массовой информации живо обсуждался катрекс – вещество, полученного из печени черноморской акулы и обладавшего, по мнению разработчиков, активным противоопухолевым действием. Были проведены клинические испытания, однако все восемь онкологических клиник, проводившие испытания, дали отрицательный отзыв о клиническом действии нового средства. Разработчиков катрекса сей факт возмутил безмерно; везде и всюду они указывали в качестве основного аргумента, что "Катрекс", якобы, применялся лишь в последней стадии, когда выявить лечебное действие любого лекарства чрезвычайно трудно. Лаборатория в Тбилиси, производившая катрекс, безапелляционно заявила, что доказательных данных о мнимости антиканцерогенного действия катрекса ей не предоставлены.

Следует, однако, отметить, что тбилисские специалисты «по раку» ничего нового не придумали. Еще в 60-х годах американский океанограф Самюэль Грубер опубликовал программу получения из тканей акул биологически активных препаратов (БАП), способных помогать людям (но никак не лечить!) в борьбе с некоторыми инфекциями и раком. Проведенные многолетние

исследования в различных лабораториях и клиниках мира не подтвердили действенность этих БАПов.

В то время считалось, что акулы – все 300 видов от 30 см в длину до многотонных гигантов – раком не болеют. Однако позднее выяснилось, что акулы все-таки болеют раком. И «акульная» эпопея заглохла сама собой. Заглохла в научных лабораториях, как бесперспективная, но отголоски былых заблуждений и поныне приносят изрядные доходы торговцам акульих плавников и хрящиков. При нулевом результате стоимость «антираковых препаратов» несопоставима высока с действенными легальными лекарствами. Помимо того, нет и не может быть универсального лекарства от всех многообразных форм рака. Выделенный из тканей беспозвоночных – скатов и акул – препарат действительно может обладать способностью подавлять рост и даже убивать раковые клетки, но в... пробирке «ин витро» (в стекле), а не «ин vivo» (в живом) как говорят биологи.

Но поиски действенных препаратов продолжались. Своеобразна судьба злокачественных новообразований, например, у китов (млекопитающие). Киты болеют теми же болезнями, что и люди; у них встречаются ангины, плевриты, пневмонии и даже цирроз печени, почечные камни и атеросклероз. Кстати, атеросклероз у китов четко умалчивается адептами «здоровой» без холестерина диеты.

Описан случай с кашалотом, у которого были найдены следы перенесенного инфаркта миокарда. Болеют киты и раком, однако их организм какимто чудесным образом справляется с этим заболеванием опухоль обволакивается живыми тканями и заключается в своеобразную капсулу, лишенную кровеносных и лимфатических сосудов. Рак в подобном случае не дает метастазов и не является смертоносным. Защитный механизм, лежащий в основе такой изоляции раковых клеток, пока остается неизвестным. Может возникнуть вопрос, почему, дескать, хрящиковые торговцы не штампуют средства «от рака» из китового сырья? Ответ прост – с 1969 года охота на китов запрещена во всем мире и за соблюдением запрета следят все прибрежные страны не говоря уже о специальной службе ООН. Как в подобном случае объяснить легитимное происхождение сырья для «целебного» зелья? Это только парфюмерные гиганты продолжают упорно утверждать о якобы натуральности спермацета в их «целительных» мазях и кремах. С 1969 года спермацет воскоподобное вещество, заключенное в особом мешке в голове кашалота – «добывают» в химических лабораториях. К слову сказать, никакой целебностью не имел и подлинный спермацет, он применялся лишь как смазочный материал и как основа (дабы не растекались) для кремов и мазей.

Диагноз «рак» вероятно, самый ужасающий в медицинском лексиконе. Хотя раком согласно статистике болеют в 10 раз реже, чем сердечнососудистыми заболеваниями, боятся этого диагноза в 100 раз больше. Увы, ежегодно во всем мире около 20% смертей порождены раком.

Опухоли считаются доброкачественными, если они растут только в одном месте, локально; злокачественные опухоли имеют тенденцию к распространению, метастазированию. Все-таки, далеко не все опухоли способны

принимать злокачественное течение. Отсюда вывод термин «опухоль» или тумор (от лат. *tumere*), которым означают всякое избыточное разрастание тканей, отнюдь не синоним рака.

Переход доброкачественной опухоли в злокачественную, так же как перерождение нормальных клеток, называют малигнизацией (от лат. *malus* – плохой, злой). Когда это происходит с тканями, обращенными к внешнему миру (кожей, пищеварительным, дыхательным трактом и т. п.), или железами, говорят о карциноме (от греч. *karkinos* – рак). Если малигнизируются клетки соединительной ткани, употребляют термин «саркома» (от греч. *sarkos* – плоть, мышцы). Гепатома это рак печени (от греч. *hepar* печень), а лейкемия или лейкоз... Впрочем, лейкемия (от греч. *leukos* белый и *haima* кровь - белокровие) это терминологическое исключение. Лейкемией называют состояние, при котором катастрофически увеличивается число лейкоцитов белых кровяных телец. Название «рак крови» это состояние получило из идеологических соображений после бомбардировки Хиросимы и Нагасаки, согласитесь «рак крови» звучит гораздо «весомее», чем увеличение каких-то там лейкоцитов

Но чем же раковые клетки отличаются от нормальных клеток? Ответ не прост, однако некоторые признаки на сегодня установлены достаточно достоверно. Во всех медицинских руководствах указывается, что раковые клетки характеризуются самостоятельным ростом, функциональным и анатомическим упрощением, способностью прорасти в соседние ткани (инвазивность), давать метастазы и неуклонно прогрессировать.

В течении более чем ста двадцати лет, со времени великого Рудольфа Вирхова, причину рака искали в свойствах самих раковых клеток. В начале XX века появилась биохимические теории рака, первая из них была сформулирована немецким ученым, лауреатом Нобелевской премии 1931 года Отто Варбургом. Он полагал, что секрет малигнизации кроется в изменении дыхательных ферментов и потере клеткой способности нормально дышать. Раковая клетка переходит на бескислородное дыхание, как бы обращаясь к способу добывать энергию древними организмами, существовавшими на Земле до фотосинтеза. В этой связи хочется упомянуть надуманную «оздоровительную» методу некоего «академика» о якобы вредности кислорода и продлении жизни посредством задержки в организме углекислого газа (углерода диоксид, CO₂). Вывод о «целительности» сделайте сами, а мы не будем отвлекаться и пойдём далее.

Перейдя на бескислородное «дыхание» раковая клетка становится «сладкоежкой» – свои энергетические потребности она восполняет за счет глюкозы, расщепление которой завершать не способна. При этом теряется львиная доля заложенной в углеводах энергии, а промежуточными продуктами брожения отравляется весь организм. Этим, в частности, можно объяснить резкое похудение больных раком. Анализ крови при новообразованиях (преимущественно без метастазирования) показывает уменьшение глюкозы и крайне необходимого организму холестерина. Следует отметить особо, что «промежуточные продукты брожения», отравляющие организм, расхожим

словечком «шлаки» при всем желании не назовешь – все гораздо серьезнее и ядовитее.

Раковые клетки не только «ловушки» глюкозы, но и «перехватчики» нуклеотидов, белков, азотистых оснований, витаминов. Возможно это прозвучит непривычно, но, тем не менее – чем полноценнее питание организма, тем больший пищевой ассортимент получает опухоль, постоянно выигрывающая конкуренцию со здоровыми клетками за усвоение полезных молекул. Сие полностью опровергает эффективность борьбы с раком посредством поедания, к примеру, ананасов, бананов и прочих экзотических овощей и фруктов, рекламируемых в качестве панацеи, когда спрос на рынке на них падает. Более того, даже экзогенные биологические активные вещества, содержащиеся, в частности, в мумие или женьшене, раковыми клетками с аппетитом «съедаются» и до здоровых клеток они попросту не доходят. Опухоль, как насос, перекачивает в себя поступающий с пищей азот, отбирая его в первую очередь у мышц. В конечном счете, мускулатура больного атрофируется, сердечная мышца теряет массу, а продукты распада продолжают депонироваться в печени и других органах.

В 1910 году американец Пентон Раус доказал, что один из вирусов способен вызвать саркому. Последующие исследования выявили множество вирусов, обуславливающих онкогенез. Ныне вирусная теория рака официально признана, поскольку обнаружены ретровирусы, вызывающие злокачественные процессы. Однако вирусы, как и всякое инфекционное заболевание, поражают в первую очередь эмоционально ослабленный организм.

Одновременное действие нескольких онкогенов (а их все же могут вызывать не только вирусы) переводят стрелку развития некоторых клеток с «пути дифференцировки» на «путь эмбриогенеза». И тут мы с вами подходим к ключевому вопросу. Если бы клетки рака только по особенностям строения или синтезу белков напоминали эмбрион, они не были бы опасны для организма, как не представляют угрозу жизни взрослого человека эмбриональные кисты.

Самое опасное следствие раковой эмбриолизации – это способность клеток рака, кстати сказать, как и нормального эмбриона, подавлять иммунитет. Для нормального эмбриона – это свойство обеспечивает жизненно важную защиту от материнского иммунитета. Для рака – это заимствованный механизм. Автор клеточной теории Вихров, утверждал, что болезнь всегда копирует какойлибо имеющийся нормальный, физиологический механизм. Иначе бы было столько видов биологии, сколько существует разновидностей болезней. Но все биологические законы универсальны.

Депрессия «всего только» спусковой крючок, канцерогены, например, пищевые – сахарин, фенольные консерванты, всевозможные маргарины (мягкие «масла», бутербродные и т. п.), безмерно напичканные трансжирами и т. д. вполне способны развить процесс. Соляренные салоны, утверждающие о безвредности «своих» лучей для здоровья, также способствуют распространению рака. Соляренный загар вреднее натурального, ныне появился даже особый термин фотостарение. Волшебные средства лосьоны для загара, в частности с тирозином (tyrosine), которые, если верить рекламе, позволяют

легко заполучить сочный «натуральный» и безвредный загар, проблемы никак не решают. Меланизация (защитная реакция на УФлучи загар) внутренний процесс и размазывание лосьона по коже не может повлиять на него. Точно так же можно окатиться водой, дабы утолить жажду. Помимо загара УФлучи образуют свободные радикалы, являющиеся основной причиной старения и самой кожи, и всего организма в целом.

Разворотливые производители, для «рекламной» защиты от действия свободных радикалов добавляют в кремы и мази витамин С (L-аскорбиновой кислоты). Уверяется, что «аскорбинка» является могучим антиоксидантом, способствует восстановлению упругости кожи, устраняет пигментацию и улучшает цвет лица. Все это, разумеется, правда, такими свойствами располагает, например, аскорбил-фосфат магния (способствует синтезу коллагена) и аскорбилпальмитат (блокирует образование меланина), вполне возможно, что производители имеют в виду именно их. Но, увы, гладко на бумаге, а в реальности эффект нулевой. Витамин С (любой формулы) нестабилен и в составе растворов и кремов незамедлительно распадается с образованием невредной дикетоулоновой кислоты. Нам же следует помнить, что «ласковое» Солнышко вполне способно породить меланому, а «салонный» загар возможен только в качестве исключительной меры наказания по приговору суда.

Организм может выдерживать потрясающие перегрузки и самовосстанавливаться, если не нарушено его главное качество – взаимодействие всех составляющих его. Стоит лишь одной клетке найти невозбранимый способ утраты индивидуальности, изменить законам послушания, и эта сверхустойчивая биологическая конструкция постепенно разрушается. Криодинамика вполне способна предотвратить роковой раковый «запуск процесса». Восстановление физиологической нормы эндорфинов исключает всякую возможность «непослушной» клетке зажечь своей собственной жизнью. Однако следует учитывать, если процесс уже начался – криодинамика возможна только как вспомогательное средство. Утверждать, что криодинамика способна самостоятельно излечивать рак – преждевременно. Но достоверно выявлено снижение фатального настроения и отчаяния, – то есть именно того, что создает для рака «режим наибольшего благоприятствования».

Тем не менее – криодинамика вовсе не борьба мухи с оконным стеклом...

ДОПОЛНЕНИЕ К КРИОДИНАМИКЕ ОТ ОНКОЛОГА

Больная Л. (39 лет, замужем, двое детей) находилась в стационаре с диагнозом рак матки в отделении гангренозного распада тканей. Через два месяца была выписана как неизлечимая. Спустя пять месяцев она была вновь обследована. И свершилось чудо, заставившее меня, врачаонколога с тридцатилетним стажем, консерватора, не верящую ни в какие «средства от рака» поверить в криодинамику Л. оказалась здоровой и даже прибавила в весе 16 кг. Оказалось, что после «выписки» Л. прошла полный месячный курс (с аудиокоррекцией лимбической системы) криодинамики. И что самое поразительно, это не была пресловутая «спонтанная ремиссия» ...

...В дополнение к индивидуальному курсу (с обязательными 4 сеансами АЛС) криодинамики по поводу онкологических заболеваний я могу предложить дополнительный простой и проверенный рецепт.

Итак, необходимо взять:

1. мед 630 гр. (желательно майский);
2. 370 гр. алоэ (возраст алоэ 35 лет, до среза не поливать 5 дней);
3. 675 мл. натурального красного виноградного вина.

Алоэ измельчить в мясорубке, смешать с медом, влить вино и тщательно перемешать. Полученную смесь поставить в темное, прохладное (но не в холодильник!) место на пять дней.

Принимать первую неделю по чайной ложке, вторую по столовой ложке, затем две недели по столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Срок лечения совпадает с полным курсом криодинамики 1 месяц.

Кстати сказать, эта смесь в этой же дозировке и при той же схеме приема прекрасно лечит туберкулез, язву желудка и хроническую ангину.

Н. Р. к. м. н., врач-онколог, п. Песочный.

ПОЧТА КРИОДИНАМИКИ

Ниже приведены отзывы людей, в различное время прошедшие полный и усиленный курс Криодинамики (см. курсы). Возможно, они ответят на некоторые возникшие у вас вопросы. Отзывы взяты наугад, без хронологической последовательности и это лишь малая часть из огромного количества, накопившиеся с 1986 года.

«Почти двадцать лет за баранкой не шутка! Как ни ловчи спина все время в напряжении. Хотя на здоровье особенно не жаловался. А вот месяца полтора назад вскакиваю утром спросонья на смену: как что-то дернуло в спине да как прихватит. Потом «отгостило». Только вот ночью лежать стало не вмоготу спину так и «тянет». Спать совсем перестал. Раздражительный стал не подходи. А с моей работой это нельзя. Но после криодинамики все изменилось. Вспоминаю Вас добрым словом по десять раз на дню. Здоровья Вам!».

Михаил Арсеньевич. 45 лет.

*

«Я машинистка. Здорово уставали и ныли кисти, предплечья, плечи. Освоила криодинамику. Теперь руки просто «летают» по клавишам. Даже выработку увеличила! Благодарю за помощь».

Елена. 39 лет.

*

Если вам лет 35, то это значит наступает ваш упадок. Через 8-10 лет ваша иммунная система начнет давать сбои или откажет. Легкие лишатся около 40% полезного объема, а кровеносные сосуды утратят свою эластичность. Ваша талия будет полнеть независимо от того, сколько вы едите, а плечи, по мере уменьшения мышечной массы, будут становиться уже. Чем более пористой будет становиться ваша кожа, тем больше будет отвисать лицо. Все это не добавит вам обаяния. Вскоре вы не сможете услышать высокие частоты

любимых мелодий. Восприятие мира сузится и тогда вы сможете с полным основанием констатировать пришла старость, а с ней и болезни.

Но не стоит отчаиваться. Есть замечательное средство продления молодости и лечения не симптомов, но причин чуть ли не всех заболеваний. Называется оно Криодинамика.

Как врач я наблюдал по 8-10 лет пациентов, прошедших курс Криодинамики, и могу со всей ответственностью утверждать цитостатическое действие Криодинамики поразительное. Более того, я на себе испытал омолаживающий и оздоравливающий эффект Криодинамики. Ныне мне 60 лет, но чувствую я себя на 35 и это не самообман и не самообольщение, а объективные показатели. Что еще можно добавить к сказанному? Рекомендую Криодинамику всем, но только индивидуальный курс с аудио коррекцией лимбической системы... Жизнь дело не случая, а выбора.

Г. В. Азенов, д. м. н., врач-эндокринолог .

Письмо было опубликовано в петербургской газете «Целитель плюс», № 10, 2003.

*

Криодинамика возымела потрясающий эффект! Я стала спать, как волк, точнее как волчица три часа сна, потом пробуждение минут на 20, во время которого можно выпить чашечку кофе, а потом опять глубокий трехчасовой сон.

Подумать только, сколько я истратила денег на фитнес и массаж – и все бестолку. Спасибо за Криодинамику!».

Мария, 32 года, домохозяйка.

Ни фитнес салон, ни массаж в принципе не способны восстановить гормональный баланс. О фитнесе всерьез говорить нет смысла, а что касается массажа, то он способен излечивать самостоятельно или в комплексе только соматические заболевания, но никак не эмоциональные нарушения.

*

Мысль о спиртном ушла не только из сознания, но и из подсознания, а это самое главное в этой проблеме...

Александра Васильевна, 43 года.

*

Работаю я кассиром и все время на виду но сослуживцы и постоянные клиенты банка хором утверждают, что я сильно помолодела. Я даже потеряла своего чахлого 5блетнего жениха – он решил, что у меня появился молодой «бойфренд». Ну да бог с ним, с этим «женихом». Я теперь на мужчин старше моего паспортного возраста и не смотрю, а друг, моложе меня на десять лет (женщины меня поймут правильно) както сам собой появился; тихо и незаметно. Так что, благодаря криодинамике, я теперь молодая, здоровая и совсем не одинокая дама...

Спасибо за Криодинамику! Наталья, 45 лет.

*

...И еще «Синдром хронической усталости» покидает человека понастоящему это подлинное чудо, сравнимое с самоисцелением от СПИДа или рака... Спасибо.

Марина, 30 лет, референт.

Криодинамика снимает вегето-сосудистую дистонию («вегетативный невроз»). Подобных отзывов в «Почте Криодинамики» очень много.

*

На уровне бытового сознания очень популярна точка зрения, что люди увлекаются спиртным от распушенности или от недостатка воспитания. Однако я, бывший пьяница почти с 20-летним стажем, всегда верил, что «употреблять» неестественно для человека и проблема не в самом спиртном, что причина пьянства сидит внутри человека, и просто исчезновение спиртного никак не разрешит алкогольную проблему.

Я достиг своей критической точки в 40 лет, когда почувствовал, что пить больше нельзя, что сердце ни к черту, печень по утрам сгибает меня калачиком, а почки... В общем серая дорога в серое будущее. Я страдал и телом и духом. Но, наверно, не стоит перечислять все свои бывшие болячки и проблемы. Суть в том, что я понял настало время избавиться от алкоголя и наладить нормальную жизнь. Сказав себе: «Не вздыхай, ушастый. Жизнь долгая» я принял бесповоротное решение «завязать».

В «Медицинском центре» (не буду его называть) я прошел курс лечения «25 кадром». Теперь я твердо уверен, что это «лечение» попросту обирание и без того несчастных людей. С таким же успехом я мог бы глотать снежки, дабы охладить мозги... Из всех моих знакомых, кто ранее или вместе со мной «лечился» этим «25 кадром» никто не бросил пить. Лично я продержался всего три месяца. Продержался сам, потому что тяга к спиртному все эти три месяца постоянно преследовала меня. Мне было очень плохо, мои мысли были постоянно поглощены выпивкой...

Мой извечный «кухонный оппонент» Марья Степановна (я живу в коммуналке) однажды сменила свой обычный гнев на милость и под угрозой очередной «разборки» заставила меня прочесть книгу Сергея Никитина «Криодинамика лекарство от старости». Есть, наверно, всетаки Бог; прочитал я эту книгу залпом и понял, что основная причина алкоголизма (и наркомании) в эндорфинном голоде. Гипофиз недостаточно его вырабатывает, и человек пытается алкогольными суррогатами утолить этот голод. Именно гормоны эндорфины и дают то, что тащит пьяницу к бутылке, а наркомана к «зелью»: бодрость, покой, легкость. Этаким суррогат счастья. И никакой «25 кадр» изначально не может вылечить пьянство, наркоманию или излишний вес, потому как это «средство» всегонавсего пустышка, самообман. Криодинамика же реально полностью восстанавливает физиологическую норму эндорфинов.

Говоря коротко, мне удалось пройти полный курс криодинамики (с аудиокоррекцией лимбической системы) и вечно свербящая мысль о спиртном покинула меня. Именно так просто ушла! Мне не надо «держаться», я не хочу пить и все. Пьяницы со стажем поймут меня, что это действительно чудо, когда не хочется выпить даже стоящую на столе бутылку пива....

Николай, умерший в 20 лет, похоронивший себя в 30, но возрожденный в 40.

*

Блез Паскаль в свое время сказал: «Будь Клеопатра дурнушкой, облик Земли стал бы иным». А ведь действительно, если бы не сказочная красота Клеопатры, то по-другому бы складывались отношения между членами «Второго триумvirата» – Марком Антонием, Октавианом и Эмилием Лепидом.

Вероятно с позиций «правильной» истории мысль Паскаля не выдерживает никакой критики и как бы противоречит объективным законам развития общества. Но я с ней полностью согласна, но не буду спорить с историками, но все же не удержусь и отмечу: за последнее десятилетие эти самые историки достаточно показали нам всем, что стоят их все «объективные теории». Уверена, будь лицо Клеопатры неухоженным и дряблым, не воспевали бы ее поэты и художники на протяжении двух тысячелетий.

Вы можете, конечно, усмехнуться и вспомнить знаменитую фразу Буратино: «У самой голова фарфоровая, а туда же воспитывать!». Посему расскажу все по порядку.

Я, увы, не Клеопатра, но мужчинам нравлюсь, а теперь, благодаря криодинамике, стопроцентно уверена, что буду нравиться всегда. Мне 29 лет, внешностью меня Бог не обидел, но надвигающееся тридцатилетие заставило изыскивать действенные методы реального омоложения. Вряд ли кто будет со мной спорить, что кремами да лосьонами красоту и молодость не сохранишь, ведь все эти средства действуют лишь на поверхности кожи (эпидермис). В качестве доказательства приведу всего несколько примеров, взятых на «рынке волшебных палочек и чудесных горшочков». Некоторые компании утверждают, что, скажем, «коллаген» (collagen), «эластин» (elastin) и модификация «поперечносвязанный эластин» (crosslinked elastin) улучшают структуру кожи. Другие производители рекламируют, что они абсорбируются эпидермисом и увлажняют кожу. Видите? Даже в рекламных посулах, нет единого мнения, что же они «улучшают» или «сохраняют».

Впрочем, рекламное пустозвонство производителей косметики уже даже не смешит, но наводит на грустные размышления. К примеру, еще одно «классическое» средство «благотворный увлажнитель» ланолин (lanolin). Однако, ланолин это животный воск и применяется лишь как основа мазей, кремов и мыла. Тем не менее, утверждается, что «он способен проникать в кожу как никакое другое масло». Откуда пошло это суеверие не известно научных доказательств этому не существует, искала их сама и интересовалась у специалистов, когда была очередной раз в Париже. Французы, узнав об применении в российской косметике ланолина ужаснулись. Сами они не используют его уже почти тридцать лет. Проведенные более чем 25 лет назад исследования окончательно установили, что ланолин повышает чувствительность, ранимость кожи, возможна даже аллергическая сыпь. Как ни странно, но все недостатки ланолина в рекламе преподносятся как его достоинство.

Наша кожа зеркало не сколько возраста, сколько критерий здоровья и гормонального баланса. Говоря коротко, я прошла полный курс криодинамики (с аудиокоррекцией лимбической системы - АЛС) и теперь я твердо уверена я буду молода... до глубокой старости. Теперь мне нет необходимости покупать супердорогие и неэффективные «омолаживающие маски» вполне достаточно обычных защитных (от Солнца, ветра и т. п.) кремов.

Лена, 29 лет, топ-модель.

*

В моем холодильнике стоит банка пива, когда я на нее смотрю, мне кажется что это банка с горчицей. Я не знаю, почему просто не выкинул эту банку, но похоже на то, что она стоит здесь, потому что нужна мне.

Раньше, если у меня стояло пиво в холодильнике (и не только пиво), это сразу же перемещалось в желудок. Теперь я не могу находиться среди людей, которые пьют, я не могу находиться рядом со спиртным. Я не могу этого объяснить, но влечение к спиртному исчезло, осталась только эта одинокая банка пива в холодильнике, но нет желания ее выкидывать. Возможно это и есть некое назидание или предупреждение, но кого и откуда? Впрочем, у меня теперь есть ответ на этот вопрос – после курса криодинамики я изменился к лучшему. Но Космос в мудрости своей оставил мне как «тест на лояльность» эту банку, очевидно для укрепления моей сущности.

Дмитрий, 32 года, художник.

ТЫ ЛУЧШЕ, ЕСЛИ ИНОЙ

Российский фольклор и, шире, российская культура призывают нас к инертности и основаны на образе случайного счастья. Иванушка-дурачок, Емеля, Конек-Горбунок, Золотая Рыбка с детства учат нас, что можно быть ленивым, спать на печи тридцать лет, а потом всех одним махом победить, жениться на принцессе и получить в приданое полцарства.

Увы, подобное возможно лишь в сказке. В реальности все проще для того чтобы что-то достичь, необходимо приложить некоторое усилие. Но когда мы начнем видеть вещи по-другому, весь мир переделается заново. Наш мир. В котором разверстая пасть небытия навсегда захлопнется и наступит солнечный день. Не бойтесь приложить усилие для этого, для оздоровления и продления своей жизни игра стоит свеч, ведь ваше будущее существует!

С криодинамикой вы научитесь побеждать болезни. Вы добьетесь в жизни многого. Умножится качество самой жизни. Но не останавливайтесь на достигнутом и всегда помните, нет предела самосовершенствованию. Их нет в принципе. Из семи нот можно сложить бесконечное количество мелодий. Из семи одинаковых отрезков можно составить бесконечное количество неповторяющихся узоров. И если невозможно исчерпать семь нот и отрезков, то тем более нельзя исчерпать ошеломляющую своим разнообразием природу! Возможно вообще все, на что только способно ваше воображение и желание!

Книга, которую вы прочли, поможет вам в жизни. Она не научит вас жить – жизнь у каждого своя, а поможет поднять голову и вдохнуть полной грудью. Выше голову и глубже вдох! Будь достойным себя.

ПРИЛОЖЕНИЯ

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ЖЕЛЕЗ

- Гипоталамус, отдел промежуточного мозга (под таламусом), в котором расположены центры вегетативной нервной системы; тесно связан с гипофизом. Нервные клетки гипоталамуса вырабатывают нейрогормоны вазопрессин и окситоцин (выделяемые гипофизом), а также рилизинггормоны, стимулирующие или угнетающие секрецию гормонов гипофизом. Гипоталамус регулирует обмен веществ, деятельность сердечнососудистой, пищеварительной, выделительной систем и желез внутренней секреции, механизмы сна, бодрствования, эмоций, осуществляет связь нервной и эндокринной систем.

- Гипофиз, железа внутренней секреции позвоночных животных и человека. Весит приблизительно 0,6 г. Гипофиз расположен у основания головного мозга и состоит из 2 долей: передней (аденогипофиз) и задней (нейрогипофиз). Тесно связан с гипоталамусом, клетки которого вырабатывают рилизинггормоны, стимулирующие или угнетающие секрецию гормонов передней долей гипофиза (адренокортикотропного, лютеинизирующего, пролактина, соматотропного, фолликулостимулирующего и др.). Гипофиз оказывает преимущественное влияние на рост, развитие, обменные процессы, регулирует деятельность других желез внутренней секреции.

- Половые железы (гонады), органы, образующие половые клетки (яйца и сперматозоиды), а также вырабатывающие половые гормоны. Мужские половые железы — семенники, женские — яичники.

- Надпочечники, парные железы внутренней секреции человека. Кораковый слой надпочечников секретирует кортикостероиды, а также частично мужские и женские половые гормоны, мозговой слой — адреналин и норадреналин. Играют важную роль в регуляции обмена веществ и в адаптации организма к неблагоприятным условиям.

- Поджелудочная железа, железа внешней и внутренней секреции, выделяющая поджелудочный (панкреатический) сок и гормоны инсулин и глюкагон, поступающие непосредственно в кровь и регулирующие углеводный и жировой обмен.

- Щитовидная железа, железа внутренней секреции, расположена на шее, в области гортанных хрящей. Состоит из двух долей и перешейка. Вырабатывает гормоны тироксин, трийодтиронин, а также тиреокальцитонин, регулирующие рост и развитие организма (дифференцировку тканей, интенсивность обмена веществ и др.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Физиология человека, Под ред. Г. И. Косицкого. М., Медицина, 1985.

2. Практикум по нормальной физиологии, Под ред. Н. А. Агаджаняна и А. В. Коробкова. М., Высшая школа, 1983.
3. Коробков А. В., Чеснокова С. А. Атлас по нормальной физиологии. М., Высшая школа, 1986. Физиология плода и детей, Под ред. В. Д. Глебовского. М., Медицина, 1988.
4. Акимов Г. А. Начальные проявления сосудистых заболеваний головного мозга. М., 1983.
5. Гусев Е. И., Бурд Г. С., Нифонтова Л. А. и др. Начальные проявления недостаточности кровоснабжения мозга. Журн. невропатол. и психиатрии, № 1, 1983.
6. Шмидт Е. В. Классификация сосудистых поражений головного и спинного мозга. Журн. невропатол. и психиатрии, № 9, 1985.
7. Маджидов Н. М., Трошин В. Д. Доинсультные цереброваскулярные заболевания. М., 1985.
8. Шмидт Е. В., Лунев Д. К., Верещагин Н. В. Сосудистые заболевания головного и спинного мозга. М., 1976.
9. Б. Сергеев, Парадоксы мозга, Лениздат, 1985.