

И. П. НЕУМЫВАКИН

ВОДА

ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. Неумывакин

**ВОДА — ЖИЗНЬ
И ЗДОРОВЬЕ
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**



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

На обложке: И. П. Неумывакин у водопада
«Виктория», ЮАР.

Неумывакин И. П.

Вода — жизнь и здоровье: мифы и реальность.

Эта книга еще об одном чуде природы — воде, без которой, как все мы хорошо знаем, нет жизни на Земле. Однако автор книги И. П. Неумывакин (доктор медицинских наук, народный целитель, разработавший и применяющий на практике собственную систему по оздоровлению организма, автор многих популярных книг, в том числе и знаменитой «Перекиси водорода») рассказывает о значении и пользе воды с точки зрения биохимических и энергетических процессов, происходящих в организме человека.

А главное, вы узнаете о том, как практически сохранить свое здоровье и справиться даже с «неизлечимыми» болезнями, употребляя простую воду, которая на самом деле оказывается не такой уж и простой.

*Нельзя сказать, что ты необходима.
Ты сама жизнь. Ты самое большое бо-
гатство в мире.*

А. Сент-Экзюпери

ВОДА — ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

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

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

Сейчас уже никого не удивляет, что мысль такая же материальная категория, как все существующее в мире. Недаром говорят: «Как мыслим, так и живем». Так вот, в конце 1980-х годов, вплотную занимаясь народным целительством, мне страстно захотелось поехать в Индию. И что вы думаете, моя мечта осуществилась фактически без затраты значительной суммы. При знакомстве с

методами так называемой нетрадиционной медицины Индии я обратил внимание на то, что многие пьют воды не меньше трех, а то и больше, литров, после чего принимают щепотку соли. Объяснение тому было таким: у нас своеобразный климат, в основном жаркий, а прием такого количества воды с незначительным количеством соли позволяет ее сохранить в организме. Во время пребывания в Индии мне пришлось оказывать помощь одному из ответственных сотрудников посольства России, страдающему бронхиальной астмой, которому помимо всего прочего я посоветовал пить чуть подсоленную воду до двух и более литров. Что удивительно: через несколько дней приступы астмы стали реже, значительно легче переносились, а самочувствие улучшилось.

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

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

Не зря говорят, что вода — это жизнь.

ЭНДОЭКОЛОГИЯ

Одним из животрепещущих вопросов сегодня является тема о нарушении экологического равновесия практически на всех уровнях (воздух, вода, пища, земля). К сожалению, никто не обращает внимания на состояние внутренней среды человека (эндоэкологию организма; эндо — греч. внутри, внутренний), от которого зависят любые его жизненные проявления.

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

Да нет, выход есть, и чем раньше будете его знать и, главное, что-то делать, тем меньше будет у вас проблем со здоровьем.

Сейчас трудно кого-либо удивить тем, что экологическая ситуация во многих странах, в том числе и в России, поставила людей на грань выживания. Дело в

том, что экология — наука об окружающем нас мире — включает в себя более емкое понятие, в которое входит все, что мы называем Вселенной. В ней все должно находиться в гармонии макро- и микрокосмоса, причем эти понятия относительно друг друга. Например, человек по отношению ко Вселенной представляет собой песчинку, а по отношению к тем же микробам, населяющим наш организм, — макрокосмос. Причина разлада с окружающим нас миром находится внутри нас, поэтому выздоровление на всех уровнях надо начинать с самих себя.

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

Упоминание о воде и ее важности для внутреннего состояния человека связано со следующими обстоятельствами. Дело в том, что наш организм, если рассматривать его в целом, состоит из двух составляющих: органы, занимающиеся специфической деятельностью, будь то желудок, сердце, мозг и др., и их стромы —

соединительные ткани. Соединительная ткань представлена жидкой частью (кровь, лимфа, межтканевая, внутриполостная, спинномозговая жидкость), студнеобразной (хрусталик, стекловидное тело глаза, суставы), волокнистой (мышечная ткань) и твердой (кости, хрящи). Волокнистые соединительные ткани пронизывают все тело и содержат межклеточное вещество — ретикулярную мезенхиму, являющуюся самой большой фильтрационной системой, собирающей в себя все отработанные клетками вещества и с помощью лимфы доставляющей их в главный фильтрационный центр — печень. Так вот, соединительнотканная структура занимает более 80% общей массы тела, а в мозгу — более 90%, и именно здесь, а это еще и эпителиальные ткани, выстилающие внутренние органы, будь то кишечник или секреторные органы, лежит начало любой патологии. К сожалению, до настоящего времени официальная медицина, если и продолжает говорить о загрязнении окружающей среды (воздух, вода, пища), то *совершенно не обращает внимания на эндозкологическое состояние организма, что, по нашему мнению, является первопричиной любого заболевания.*

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

Но главное, что должно стать основным направлением при лечении любого заболевания независимо от его характера, — это *очистка эндозкологической среды*

организма, чему я посвятил более 40 лет своей врачебной практики.

По данным биолокации, зашлакованность организма (по состоянию печени) у детей до 5 лет должна быть 2–3%, 5–12 лет — 5–6% и у взрослых — 8–12%. В сравнении с этой физиологической нормой у всех пациентов, обращавшихся ко мне, зашлакованность достигала у детей 20–25%, а у взрослых до 30–35%. То есть, если к печени доставляется отработанная в тканях жидкость, то она соответственно очищается на 20–35%, и ваши клетки, таким образом, живут и работают в невыносимых условиях, «задыхаясь» от токсических продуктов. И пока вы не восстановите, не очистите внутреннюю, эндэкологическую среду, излечить вас нельзя.

До сих пор, например, нас пугают избыточным холестерином, что связывают с атеросклерозом, инфарктом, инсультом, преждевременным старением и т. п. Еще на заре своей научной деятельности *Е. Чазов* доказал, что здесь дело не в холестерине, а в образе жизни. Без холестерина ни одна клетка жить не может, получаете вы его или нет, организм сам должен его вырабатывать. В последнее время появилась новая гомоцистеиновая теория возникновения атеросклеротического процесса (*Мак-Калли*, США). Гомоцистеин — это аминокислота, содержащая атом серы, которая под действием ферментов и витаминов в организме превращается в незаменимую аминокислоту — метионин, необходимую для синтеза белка и образования стромы, своего рода перемычек в мышечных волокнах, что помогает им сокращаться для формирования коллагена — волокнистого каркаса костей. Вместе с тем для синтеза гомоцистеина необходим комплекс витаминов В, особенно фолиевая кислота, которые при смешанном питании, что свойственно всем людям, и нарушении мембранного и полостного пищеварения (*А. Уголев*) в желудочно-кишечном тракте не вырабатываются. Выходит,

что это является первичным звеном образования атеросклероза, а вторичным — вторжение в «рыхлую» мышечную ткань и остеопорозную кость жировых вкраплений. Оказывается, дело не в том, сколько вы съели мяса, молочных продуктов, а в плохой работе кишечника, печени, когда нарушается первичный механизм образования основы различных соединительно-тканых структур (А. Алексеев).

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

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

спасает от преждевременной смерти. Только его надо не так много, как образуется в обезвоженном организме.

При таком состоянии, которое официальная медицина трактует как атеросклеротический процесс, где бы он ни появлялся, надо, прежде всего, не заниматься измерением количества холестерина и пугать им больного, а посоветовать увеличить потребление подсоленной воды, и организм сам решит проблему, в том числе и с атеросклерозом, в комплексе с другими мероприятиями.

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

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

Немаловажной причиной кризиса в медицине является тот факт, что она продолжает рассматривать человека как линейную систему, представляющую собой набор простых составляющих, раскладывая их на отдельные элементы: кардиологию, пульмонологию, гастроэнтерологию и т. п. Однако организм человека, так же как и другие живые системы, это нелинейная система, он представляет единое целое, где все взаимосвязано, поэтому медицина, продолжая лечить только отдельный орган, уходит в прошлое. Появилась новая наука — синергетика, изучающая сложные системы в их взаимосвязи и рассматривающая человека не как сумму его частиц, а как нечто большее, объемное, голографическое понятие, где физическое и психическое слиты воедино и одно зависит от другого. Конечно, вы спросите, что же делать в создавшейся ситуации? В качестве альтернативы при разрушении какой-либо системы на смену ей приходит более жизнеспособная, которая вбирает в себя все лучшее, что уже создано, и несет позитивные начала.

Вот почему на фоне накопленного опыта народного целительства создана «Профессиональная медицинская ассоциация специалистов традиционной народной медицины», которая призывает объединить усилия официальной медицины и многовековой опыт народных

целителей для создания нового направления интегральной медицины. Это должно стать прерогативой лиц, имеющих высшее медицинское образование. Такой союз фактически уже создан и функционирует более 15 лет на базе Всероссийского научно-исследовательского центра традиционной народной медицины (генеральный директор — профессор *Я. Г. Гальперин*).

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

Только нужно помнить, что все мы смертны и каждому судьбой определен жизненный путь, который зависит от множества факторов: здоровья родителей, желанности вашего появления на свет, воспитания вас как личности, предоставления условий для самореализации, отношения к своему духовному и физическому состоянию и т. п. Конечно, здоровью будет способствовать и восстановление социальной справедливости, экономического процветания, общей культуры. Все остальное является вторичным. Если человек будет накормлен, защищен, обеспечен работой и жить будет в четко определенном правовом государстве, то он свернет горы, а государство будет процветать. Но в любой ситуации вы должны быть грамотными в отношении

своего здоровья и не рассчитывать, что кто-то за вас что-то будет делать (я здесь не имею в виду состояния, требующие неотложных вмешательств). Ведь многие из нас не задумываются о тех последствиях, которые связаны с различными извращениями нашей жизни: алкоголь, курение, наркотики, «легкая» жизнь, лишенная нравственных начал, и т. д. В стране умирает больше, чем рождается, а родившиеся уже больны. Разве не удивительно, что богатейшая страна в мире, в которой находится 40% всех природных богатств, проживает 3% населения земного шара и занимающая 1/6 часть Земли, доведена до кризисного состояния на всех уровнях: нравственном, социальном, экономическом, правовом, экологическом и др., хотя мы должны, по «буржуазным» меркам, жить как арабские шейхи.

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

ВОДА В ПРИРОДЕ

Все обменные процессы, доставку питательных веществ и удаление продуктов жизнедеятельности клеток осуществляет жидкостный «конвейер». Живой организм — это своего рода жидкий кристалл. Развитие и здоровье всего живого полностью зависит от качества работы этого жидкостного «конвейера», от его структуры, чистоты, текучести и биологической активности воды как основного источника энергии. Чистой природной воды на нашей Земле практически уже нет более 15 лет, как утверждает Всемирная организация здравоохранения, а в промышленных районах в неочищенной воде опасно стирать белье. Даже воды Байкала — самого чистого источника здоровой воды — из-за хищнического обустройства вокруг озера подвергаются загрязнению.

Водоочистные сооружения очищают воду в основном от естественных загрязнений, удаляя наиболее опасные высокомолекулярные примеси. Удаление или нейтрализация низкомолекулярных, наиболее токсичных загрязнений, как правило, очистные сооружения водоканалов не производят. Чтобы использовать более или менее чистую воду, в настоящее время развита целая индустрия, и получается: сначала человек делает все, чтобы испортить природное, а потом ищет пути исправления содеянного. Получается какой-то детский сад, и это мы называем цивилизацией?!

Природная вода представляет собой хаотическое скопление молекул, и для того, чтобы она начала работать в организме, ей необходимо придать структурную форму, матрицу, напоминающую формулу льда. Только такая вода является переносчиком энергии. Наш организм на $\frac{2}{3}$ состоит, как и все живые существа, в том числе микробы и вирусы, из воды, а в мозгу ее содержится до 90%. Поддержание постоянства внутренней среды, в том числе и водной, является главным условием жизни, нарушение которого приводит к заболеваниям.

Для того, чтобы химические и другие реакции проходили в организме нормально, и для придания воде необходимых свойств надо затратить определенное количество энергии. Считается, что 1 л воды требует до 25 ккал для превращения ее в структурированную форму.

Биологическая информация — «память» воды — содержится в кристаллических структурах. Оказывается, в природе существует около 50 разновидностей воды, которые можно отличить по форме кристаллов: снежинки, сосульки, шарики и т. п. Наиболее физиологична для организма вода, содержащаяся в растительной пище, соках, фруктах. Такими же свойствами обладает и талая вода.

Многие увлекаются минеральными водами независимо от того, есть у них соответствующие болезни или нет. Минеральные воды, в которых находятся как неорганические, так и органические соли со щелочной или кислой реакцией, биологически активные вещества, углекислый газ, проходящий через толщу земли, подпитываются электромагнитными и другими полями, поэтому они имеют свои показания и противопоказания. В ряде случаев минеральные воды вам помогут улучшить обменные процессы, восстановить кислотно-щелочное равновесие, нормализовать функцию желудочно-кишечного тракта и т. п. Вместе с тем их бездумное

использование может ухудшить состояние здоровья, особенно при длительном применении.

Знаменитый *П. Брэгг* после 50 лет пил дистиллированную воду и советовал это делать другим. По моему мнению, этого делать не следует, и вот почему. В естественной воде есть, хотя и в ничтожных количествах, важные для организма примеси, энергия, так называемая прана, а в дистиллированной воде ее уже нет.

В отличие от западных стран, где воду озонируют, у нас хлорируют, что вредно для здоровья. Хлор, соединяясь с органикой, образует яд, своего рода разновидность диоксина, и хотя его мало, накапливаясь постепенно, он способствует отравлению организма. Помимо этого, хлор вызывает коррозию труб, вот почему вода в трубах ржавая. Кроме того, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимый осадок (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а если бурая, туда примешиваются еще соли железа). При употреблении кофе, чая, приготовленных на такой воде, эти соли попадают в организм и способствуют его зашлакованности и, соответственно, различным заболеваниям: атеросклерозу, артрозу, остеохондрозу, камням в печени, почках и т. п.

Многие употребляют только кипяченую воду. Но оказывается, что при кипячении вредные свойства хлора лишь усиливаются, он переходит в тригалометан — канцерогенное вещество, которое, например, при приеме ванны всасывается внутрь обезжиренной с помощью мыла и шампуней кожей.

Что же делать, как сократить даже маленькие энерготраты на переработку воды? Нужно немного потрудиться, и полезная вода будет у вас.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОЛЕЗНУЮ ВОДУ

Талая вода готовится следующим образом. Вода нагревается до стадии «белого ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Такую воду надо снять с огня и под струей холодной воды остудить, чем быстрее, тем лучше: она уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, потом оттаять и пить.

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

Именно такую воду пьют долгожители в горах, чтобы продлить жизнь. Такую воду пьют птицы, которые преодолевают громадные расстояния. В ней находятся

минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой, особенно в средней полосе России или на Севере, это не займет много времени.

Вода должна быть обязательно очищена. Для *очистки воды* в настоящее время рекомендуются различные устройства с фильтрами. Однако наиболее физиологичными из них являются магнитотроны *В. С. Патрасенко*, одного из ведущих биофизиков страны. Его магнитотроны от своих аналогов отличаются не только конструктивной простотой устройства в целом, обеспечившего им отличительную стабильность работы. Магнитотроны освобождены от невоспроизводимости при повторении опытов. Изготовлены они на ферритобариевых постоянных магнитах и не требуют ни источника энергии, ни регулировки, ни специальной подготовки обслуживающего персонала. В отличие от замораживания, при котором вся содержащаяся в воде грязь собирается внутри, при использовании магнитотронов вода, становясь диполем, выдавливает грязь наружу. И при проникновении воды внутрь организма через мембраны клеток, грязь остается снаружи на стенках кишечника с последующим ее удалением. Главным в магнитотронах является то, что они точно по структуре и градиенту повторяют магнитное поле Земли, без чего наш организм жить не может.

Доказано, что каждая клетка живого организма является генератором электромагнитного излучения, измеримого с линейными размерами клетки. Комбинация постоянного и переменного магнитного поля влияет на транспорт ионов через мембраны клеток. Эффект омагничивания магнитотронами реализуется через принцип ядерно-магнитного резонанса (увеличение энергоемкости атомов), магнитострикции (изменение объема при намагничивании) и как следствие —

диспергирование — дробление крупных молекулярных ассоциатов, образующихся в результате обезвоживания организма, восстановление структурной однородности, повышение текучести (реологии) и растворяющей способности. Вот почему использование магнитотронов В. Патрасенко, как ни одно устройство подобного рода, обеспечивает нормализацию работы жидкостного «конвейера», а следовательно, и всех органов и систем организма.

Следует обратить внимание на то, что организм работает иначе, чем электроприборы. Если в приборах частотный процесс повторяем, то в организме он имеет волнообразный характер, периодичность которого у каждого органа своя, и поэтому говорить о работе органа на какой-то частоте применительно к человеку неправильно, тем более что мы работаем на постоянном токе, в пределах 10 Гц. Каждый же электроприбор, используемый в медицине, работает минимум на 50 Гц, и, кроме того, на человека действуют наведенные источники энергии окружающего пространства, что составляет до 20 В, а это значительная помеха. Чтобы подавить эти синфазные помехи, организм должен потратить много собственной энергии для превращения ее в биологический вид. Вот почему из всех электроприборов, используемых для медицины, предпочтение надо отдавать магнитотронам В. С. Патрасенко, работающим на постоянных магнитах, точно соответствующих магнитному полю Земли, что физиологично подзаряжает организм, нормализует его энергетику без траты собственной энергии.

Сейчас много говорят об искусстве тибетской медицины, когда по пульсу можно определить диагноз. Как это возможно? Известно, что каждая клетка, каждый орган работает на собственной, определенной «частоте», которая передается по пульсу, как по проводам, и по характеру его изменения после соответствующей подготовки можно проводить диагностику заболеваний.

В последнее время все большую значимость стало приобретать новое направление в медицине — «биорезонансная квантовая медицина». Дело в том, что каждый наш орган работает на заложенной природой частоте, почему мы и записываем ЭКГ, ЭЭГ, а каждый человек имеет индивидуальную частоту электромагнитного излучения. Известно, что при возникновении заболевания меняется частота работы того или иного органа (уменьшается или увеличивается) и, воздействуя на орган физиологической частотой, которая накладывается на заложенную природой, создавая резонанс, глушится патологическая частота, тем самым восстанавливается работоспособность органа.

Очистить воду в домашних условиях можно следующими способами:

- на 1 л обычной воды добавьте по 1–2 ч. ложки яблочного уксуса, меда и 3–5 капель йода. Микробы не только не могут размножаться в такой кислой среде, но и погибают через несколько минут;
- в воду положите небольшой кусочек кремня — вода становится чистой через 3–5 дней. Нижний слой воды употреблять нельзя;
- вода, даже болотная, в которую положили листья рябины, через 3 часа становится чистой;
- 1 ч. ложка перекиси водорода на 1 л. воды сделает воду не только обеззараженной, но и обогащенной атомарным кислородом.

Существует до смешного простой народный способ определить, можно или нельзя пить воду из природного водоема, озера или пруда: надо плюнуть в воду, и, если плевок разошелся, смело пейте воду, если остался в виде сплошного пятна — держитесь от нее подальше.

Талая вода — это структурированная вода, на которую организм практически не тратит энергии для превращения ее в организменную, представляющую уже физиологический раствор. Именно такая жидкость становится тем электролитом, который несет воду в клетки, раскрывая их мембраны, что им необходимо, и убирает из них шлаки. Как известно, физиологический раствор представляет собой концентрированный раствор поваренной соли — 0,9%. Но как показывает практика, достаточно добавить в простую воду, еще лучше в талую, поваренной соли в 10 раз меньше, то есть 0,1 г соли на 100 мл воды или 1 г соли на 1 л воды, и можно добиться исключения обезвоживания организма, восстановления энергосистемы клеток и удаления отработанных продуктов, о чем подробнее узнаете далее.

ВОДА «ЖИВАЯ» И «МЕРТВАЯ»

Хорошим средством для оздоровления служит приготовленная самим организмом биологическая вода — урина, которую народные целители используют в качестве средства для наружного применения, приема внутрь, в клизмах, рекомендации которых вы найдете в различной литературе.

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

Вокруг анода образуется вода с кислой средой («мертвая»), обладающая антисептическими свойствами. Она применяется как наружное средство и внутрь при нарушениях обменных процессов, болях в суставах, гипертонии, растворяет и выводит из организма шлаки. Ее pH — около 3, она может храниться 2–3 недели. А на катоде образуется щелочная вода («живая»), мягкая, как дождевая, которая стимулирует регенеративные процессы, благоприятно действует на метаболизм пищеварения, нормализует кровяное давление, сохраняется 6 дней. Многие принимают «мертвую» и «живую» воду с хорошими результатами, чередуя прием по 100 мл через день за 20–30 минут до еды: 10 дней — «мертвую», затем перерыв 10 дней и 20 дней пить только «живую» воду.

СОЛЬ — ЛЕКАРСТВО

О соли, так же как и о сахаре, много говорят как о «белой смерти» с легкой руки какого-то ортодокса от медицины. Но дело не в «белой смерти», а в излишке этих веществ. К примеру, функция крови во многом определяется ее физико-химическими свойствами, основными из которых являются осмотическое давление, коллоидная стабильность, удельный вес и вязкость. *Регуляция осмотического давления имеет первостепенное значение для постоянства внутренней среды организма, или гомеостаза.* Любое его отклонение от нормальных величин приводит к перераспределению воды между клетками. Осмотическое давление крови, в первую очередь, зависит от концентрации в плазме молекул растворенных в ней веществ, причем, *более чем на 60% оно зависит от хлористого натрия* (по содержанию солей плазма крови соответствует воде океана). Осмотическое давление — это довольно жесткая величина, и у здорового человека составляет 7,3–8 атм. Если жидкость внутренней среды или искусственно приготовленный раствор имеет такое же осмотическое давление, что как раз соответствует 0,86–0,89%-ному раствору хлористого натрия, то такой раствор называется *изотоническим, или физиологическим*. В таком растворе эритроциты не изменяют своей формы и нормально выполняют свои функции. Если тканевая жидкость будет гипертонична (повышенное давление), то вода поступает

в нее с двух сторон (из крови и клеток) и эритроциты при этом сморщиваются. Напротив, при гипотонии (пониженное давление) внеклеточная вода переходит в клетки из крови и плазмы, и эритроциты при этом набухают и лопаются, что называется *гемолизом*. Вот почему: много соли — плохо, мало соли — еще хуже. А здесь еще «цивилизованная» привычка пить напитки, содержащие мочегонные средства (кофеин, теобромин и др.), приводящие к тому, что мы пьем жидкости меньше, чем выделяем, и клетка в таких условиях нормально существовать не может. В результате организм начинает давать сбои появлением сначала функциональных (плохой сон, усталость, головная боль, депрессия, раздражительность и др.), а затем заболеваний, характер которых, оказывается, уже не имеет значения.

Надо знать, что соль является продуктом деятельности биохимических реакций в организме, а в растительных продуктах, овощах ее нет, они могут быть только кислыми, горькими, сладкими. Поэтому принимаете вы соль или нет, организм должен у себя находить возможность поддерживать точно эту концентрацию.

Многие, в том числе вегетарианцы, совсем отказываются от приема соли. Этого делать ни в коем случае нельзя, 2–3 г соли в день никому не повредят, особенно в жаркое время, когда с потом теряется ее большое количество. Много органической соли содержится в используемых для приправ различных растениях — укроп, сельдерей, хрен, редька, петрушка, — во всех морепродуктах. При большом потреблении соли увеличивается выделение норадреналина, вызывающего сосудосуживающий эффект, уменьшается образование в почках простагландинов — сосудорасширяющих веществ. Однозначно доказано, что снижение потребления соли ведет к снижению кровяного давления, числа инфарктов, инсультов, в связи с чем в день следует потреблять не больше 2,5–3 г соли, остальное подсаливание заменять

травами, пряной зеленью: укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, кислыми соками, клюквой, лимонами и т. д.

Поваренная соль плоха тем, что содержит 39 тысяч единиц натрия при 0 единиц калия, а калиево-натриевое равновесие в организме очень важно — это нормальная работа сердечно-сосудистой системы в первую очередь. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, однако поваренная соль инактивирует его. Если же в организм поступает органический натрий, как, например, с хреном, то это равновесие не нарушается. Если вы в пищу будете употреблять «острые» овощи, ароматические травы, то не только с избытком будете получать необходимые вам микро- и макроэлементы, но и насытите организм органическими солями. В качестве природного заменителя соли на первом месте стоит хрен, затем чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурец с помидором.

8–10%-ный раствор поваренной соли обладает хорошим сорбирующим свойством и в зависимости от места приложения, будь то кишечник или кожа, тянет жидкость тела на себя, тем самым освобождая организм от шлаков, устраняя застойные явления в органах и тканях организма. Если такой гипертонический раствор применяется наружно, то надо использовать только воздухопроницаемую ткань, гигроскопические простыни, блузки, брюки. Если это заболевание печени, суставов, опухоли (их характер не имеет значения) — четырехслойные марлевые прокладки или хлопчатобумажное полотенце на 8–10 часов, накладываемые на места заболевания, или солевая ванна при заболеваниях суставов принесут не только облегчение, но и избавление от многих проблем, связанных со здоровьем.

В случае общих заболеваний — лейкоз, белокровие и др. — надо надевать на себя смоченное в рассоле

хлопчатобумажное белье, ежедневно на ночь, а сверху еще пару белья. Это довольно сильная процедура, поэтому ее надо делать вначале на 3—5 часов.

Низко- или бессолевая диета чревата своими последствиями: увеличивает в крови количество ренина, вызывающего спазм сосудов, снижает выработку инсулина, нарушает равновесие в обмене веществ, как в самой клетке, так и в клеточных мембранах, что приводит к дополнительной зашлакованности организма. Излишек же соли — это напряжение в работе всей выделительной системы, задержка воды в организме (отеки), повышение кровяного давления и т. п. Просто надо знать меру во всем, в том числе и в приеме соли, которая является одним из необходимых элементов работы любой системы организма.

ЗНАЧЕНИЕ ВОДЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Пожилые люди, вероятно, подтвердят, что им вообще не хочется пить. Можно ли это рассматривать как нормальное состояние организма? Оказывается — нет, в таком организме уже возникло множество проблем из-за нехватки воды в клетках. В некоторых случаях врачи говорят: пейте больше воды, не разделяя какую: в виде чая, кофе, газированных напитков, пива и т. д. Такими советами врачи оказывают больным медвежью услугу. Подобный подход отражает элементарное незнание физиологических процессов, протекающих в организме. В этом вина не врачей, которые слепо выполняют рекомендации академических школ, диктующих правила поведения людей, исходя из своего мира узкопрофильного специалиста, что уже делает неполноценными их рекомендации.

Разберем значимость воды для организма.

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

Спектральный анализ показал, что количество старых клеток в 10-летнем возрасте находится в пределах 7–10%, а в 50-летнем — до 40–50%. Чтобы помочь организму быстрее вывести старые клетки, место которых должны занять молодые, В. Болотов и рекомендует принимать щепотку соли через 30 мин после еды, что способствует дополнительному выделению фермента пепсина и соляной кислоты, устраняющих застарелые клетки.

Другой народный целитель, *П. Т. Борбат*, рекомендует пить в основном кипяченую воду, различные чаи, воду с рассолом, но уже указывает, что количество выпитой жидкости вместе с первыми блюдами должно составлять не менее 4% веса тела. Рассол, кстати, содержит все самое полезное, что находится в засоленных овощах.

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

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

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

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

Хотя организм обладает довольно большими резервными возможностями, что касается воды, но все же ее сравнительно немного и хватает в среднем не более чем на 3 дня. В норме ее должно быть $\frac{2}{3}$ от веса тела. Доказано, например, что в пожилом возрасте потеря воды составляет даже до 3–6 л. Вместе с тем известно, что нормально выполнять свои функции в растворах с повышенной вязкостью клетка не может.

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

Роль воды для головного мозга отмечается даже у ребенка, находящегося в утробе матери. Многие, вероятно, не задавались вопросом (даже врачи), почему ребенок в норме всегда там находится вниз головой. Да потому, что в таком положении улучшается кровоснабжение

мозга, а от кровоснабжения мозга в этот период зависит вся последующая жизнь человека. Вот почему при любых нарушениях, связанных с расстройством нервной системы, особенно головных структур, необходимо вспомнить это и почаще делать хотя бы «полуберезку», а в последующем и «березку», или иначе, стойку на голове. Это нужно, чтобы нормализовать доставку жидкости в мозг (на фоне употребления соли) не меньшего объема в сутки, чем 1,5–2 л, в зависимости от веса тела. Только делать это в первое время следует осторожно и время стояния на плечах или голове увеличивать постепенно, от нескольких секунд до минут.

Особенно чувствительны к недостатку воды клетки мозга, которые должны постоянно удалять токсические продукты, образующиеся в результате его деятельности. Интересно знать, что для нормальной работы мозга ему необходимо около 20% всей крови, хотя он занимает всего в пределах 2% от веса тела. Чтобы мозг мог использовать энергию, получаемую от пищи, она должна пройти множество промежуточных реакций, для чего необходимо достаточное количество воды, которая сама по себе уже является энергетическим продуктом.

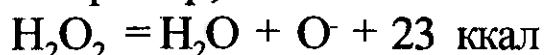
Кроме того, мозг омывается жидкостью, которая отличается от крови, вырабатываемой капиллярами мозга (спинномозговая жидкость содержит больше натрия и меньше калия, чем все остальные жидкости). Капилляры мозга обладают одной особенностью в отличие от других капилляров организма: они одновременно являются элементом фильтрации, не позволяющим попасть в мозг нежелательным веществам. Этот процесс осуществляется так называемым гемознцефалическим барьером. Например, многие лекарственные препараты не проникают через этот барьер, почему лекарства для лечения мозга требуют специфических технологий. Кстати, в СССР впервые в мире нами был

создан удостоенный государственной премии препарат «Фенибут», аналог гамма-аминомасляной кислоты, который, практически полностью проникая через гематоэнцефалический барьер, оказывал чудодейственный эффект, чего не удалось сделать, как мне известно, ни одному из других препаратов, кроме радиопротекторов.

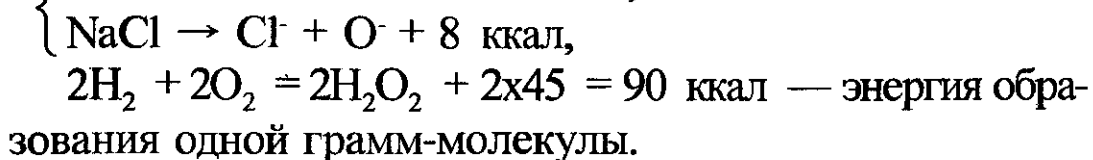
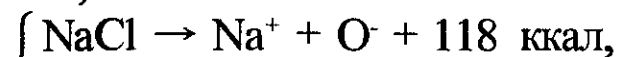
При обезвоживании происходит нарушение в работе капилляров гематоэнцефалического барьера, в результате чего туда проникают вредные вещества, что служит признаком многих неврологических расстройств, в том числе рассеянного склероза, болезни Паркинсона, Альцгеймера. Вода является вторым после кислорода средством, необходимым для нормальной работы клеток мозга, и главным питательным элементом всех его функций. Вот почему мозг содержит 85% воды во всем спинномозговом канале, в то время как во всех клетках организма не больше 75%.

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

Например,



соли,



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

Видимо, природа поступила мудро, предусмотрев, что человек без солевой добавки с гораздо большим

трудом перерабатывает пищу, а также труднее происходят все биохимические реакции. Именно соль является хорошим регулятором внутренней среды организма. Все животные (лошади, коровы, овцы и др.) без соли жить не могут, и хорошие животноводы всегда об этом помнят, давая животным лизать соль.

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

Доказано, что к 70 годам соотношение воды внутри и вне клеток снижается с 1,1 до 0,8, или, иначе, потеря внутриклеточной воды отрицательно сказывается на эффективности функционирования клеток. Вот почему не надо ждать, когда появится жажда, а надо заблаговременно ввести в организм избыточное количество воды, которым он сам распорядится. Как вы уже знаете, последняя вода для обеспечения наиболее важных органов, то есть мозга, извлекается из стенок сосудов, что приводит к сгущению крови, уменьшению диаметра сосудов, их повышенной ломкости.

Ладно бы только это. Но при сгущении крови ферментные ее элементы становятся недостаточно активны и, теряя свои межмолекулярные связи, слипаются в ассоциаты — своеобразные гроздья. В связи с этим объединение мономолекул в ассоциаты осуществляется по двум направлениям связей (слипания, склеивания). Причем энергоемкость ассоциата не является суммой

энергозаряженности соответствующего количества мономолекул, входящих в этот ассоциат. Отсюда удельная энергоемкость ассоциата значительно меньше, что и объясняет не только ее ограниченную подвижность, обуславливающую «старение» воды, но и меньшую растворяющую способность.

Конечно, такие гроздя молекул уже не могут проникнуть через мембраны клеток, что сказывается на реологических особенностях (текучести) крови. Не в этом ли кроется начало атеросклеротического процесса? Вот почему использование магнитотронов *Патрасенко*, по своей структуре и градиенту точно соответствующих магнитному полю Земли, устраняют это явление, тем самым восстанавливая нарушенный энергетический потенциал клеток и форменных элементов крови.

При обезвоживании для обеспечения работы мозга вода экстрагируется даже из сосудистого русла, где она становится более густой, уменьшается ее емкость, но так как сосуды имеют определенный просвет, то они суживаются, что приводит к различным нарушениям (потеря эластичности, ломкость, атеросклероз).

Доказано также, что энергия для мозга поставляется за счет сахара, а мы его потребляем в 5–6 раз больше, чем нужно мозгу. Ведь в мозг поступает только 20% крови, которая циркулирует в организме. Удивительно то, что после приема подсоленной воды чувство голода притупляется, организм занят превращением воды в структурированную и энергетическую формы, на что требуется 10–20 минут. Чувство голода к вам придет только тогда, когда вы действительно почувствуете необходимость в еде.

Увеличение объема воды после ее приема, приводит в свою очередь к уменьшению веса тела за счет выведения отечной жидкости. Известно, что одним из бичей для здоровья человека является ожирение, которое в первую очередь связано с обезвоживанием. Вместо того

чтобы пить воду, человек начинает есть. Если сам организм эту энергию не будет тратить на физическую работу, то она откладывается в жир. Ферменты, сжигающие жир, стимулируются адреналином именно благодаря физической активности. В частности, таким ферментом является липаза, вырабатываемый поджелудочной железой фермент, который расщепляет жир на составляющие элементы, затем используемые мышцами и печенью. В этом-то и кроется одна из причин похудения с помощью движения на фоне приема воды с незначительным количеством соли, что дает лучший эффект, чем любая рекламируемая диета или пищевая добавка.

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

Особенно от обезвоживания страдают клетки иммунной систем, при нарушении работы которых возникают так называемые иммунодефицитные заболевания. К ним относятся все хронические болезни: бронхит, астма, бесплодие, красная волчанка, склеродермия и др. Я бы отнес к ним рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, онкологические заболевания. Это сложные заболевания, в которых задействованы все соединительнотканые структуры, где наблюдаются нарушения

всех биологических и энергетических процессов от недостатка воды. Как только они «насытятся» жидкостью, устраняются факторы, вызывающие болезнь, и вместе с этим наступает выздоровление. Конечно, все это возможно на фоне целого комплекса мероприятий, включающих личностные, социальные и экономические факторы, в которых благо человека и его здоровье ставятся на первое место.

Любое лекарственное средство, как химическое вещество, требует дополнительного расхода воды, что способствует еще большему обезвоживанию организма. Кстати, в настоящее время абсолютно доказано, что 90% лекарств применяется без каких-либо обоснований (и лечение с их помощью больных затрагивает только следствие, а не причину заболеваний), что еще больше усугубляет состояние нездорового организма...

Когда организм обезвожен и нуждается в воде, он может ее пополнить в том случае, если в организме есть достаточно соли, с помощью которой и нормализуется содержание межклеточной жидкости. Если в организме воды мало, то он ее получает из пищи, в результате переработки которой образуется вода, углекислый газ и глюкоза, на что в свою очередь требуется жидкость, которой и так не хватает, с вытекающими отсюда последствиями.

Обезвоживание приводит к нарушениям всех функций переработки пищи, ее синтеза и доставки необходимых веществ в соответствии со спецификой функции органа по удалению отходов.

Врачи рассматривают воду только как средство, которое растворяет и разносит различные вещества, и считают, что удовлетворить потребность в воде можно любой жидкостью. На вопрос, какую воду нужно пить, как правило, врачи отвечают: любую и как можно больше. Это не совсем так. Чай, кофе, пиво, алкоголь, искусственные напитки помимо того, что содержат воду,

содержат и обезвоживающие вещества, такие как кофеин, а также различные химические компоненты. Доказано, что если вы потребляете указанные напитки, то из вас выходит большее количество жидкости, чем вы приняли.

Последнее обстоятельство способствует тому, что организм постепенно теряет воду, то есть обезвоживается. Рекомендательный, например, врачами горячий чай при простудах и повышении температуры на самом деле приводит к еще большей потере жидкости, что в свою очередь приводит к еще большему обезвоживанию за счет потения, хотя больной чувствует и облегчение. Для улучшения общего состояния достаточно выпить той же горячей воды с добавлением щепотки соли. Депрессия, синдром хронической усталости, головная боль и практически любые функциональные и патологические изменения в организме начинаются с обезвоживания, недостатка воды, которая является пусковым механизмом для любых биохимических и энергетических реакций.

«НАСОСЫ» ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ

Врачи говорят, что двигателем крови и всей жидкости является сердце. Это не совсем так. К сожалению, мало кто из них задумывается над тем, что причиной болезни служит спазм сосудов, особенно капилляров. Сердце не насос по перекачке крови, как думают многие, даже врачи, это своего рода ресивер-распределительный бачок, кран, с помощью которого нагнетается кровь только в артерии. Второе сердце — вены, обеспечивающие обратный ток крови к сердцу. В отличие от насоса технической системы, в организме человека артерии с венами соединены с двух концов: одним — к сердцу, вторым — к капиллярам. Получается, что насосом является не сердце, а именно капилляры. При снижении двигательной активности они слабо помогают сердцу, и оно преждевременно изнашивается.

Именно нарушение в капиллярной сети, ее зашлакованность (что является следствием малой физической активности, неумения управлять стрессовыми ситуациями, страха и других отрицательных эмоций) лежит в основе заболеваний сердца (ИБС, инфаркт, инсульт) и всей сердечно-сосудистой системы в целом, что, в свою очередь, ведет к нарушению обменных процессов, застойным явлениям, повышению (или понижению) артериального давления и как следствие — к заболеванию любых органов и систем организма. Как здесь лишний раз не вспомнить гениального русского врача *А. Залманова*

(с его высказывания я начал свою книгу), который ввел в медицину термин «капилляротерапия» с помощью скипидарных ванн? Воздействуя на капилляры, без которых в организме не происходит ни один физиологический процесс, можно подобрать ключ к любому заболеванию.

Отдавая должное капиллярам как периферическому сердцу, Залманов, однако, не до конца понял, что «сморщивание соединительнотканых структур» происходит из-за того, что кровь как жидкостная среда с годами сама претерпевает существенные изменения. Прошло около 100 лет, прежде чем обратили внимание на нарушение водно-солевого баланса, лежащего в основе возникновения любого заболевания: сколько выделено жидкости — столько должно быть введено, что обеспечивает постоянство в организме гомеостаза. Только для этого необходимо принимать не просто жидкости, а воду, чуть подсоленную: выпить в течение дня не меньше 2 л с общим количеством соли не больше 2 г. А прием таких жидкостей, как чай, кофе, искусственные газированные напитки, пиво, алкоголь заставляет из организма выделяться жидкости больше, чем принято, что само по себе приводит к постепенному обезвоживанию организма. Многие люди не едят первые блюда, что является в корне неправильным, так как это дополнительный (500 мл) источник жидкости, необходимой для организма клетчатки, конечно, если эти супы нежирные, постные, овощные.

По данным А. Залманова, капиллярная сеть у нас составляет до 100 000 км. Но ведь чтобы хорошо работали капилляры, надо, чтобы хорошо работали мышцы, в которых они расположены, значит, надо их тренировать, и — круг замкнулся. Все находится в наших руках, движении, направленности мысли на здоровье.

Но это еще не все. В организме существует еще целая сеть «насосов», кроме капилляров, которые помогают

перекачке жидкости. Главным «насосом» является диафрагма, отделяющая грудную полость от живота. При вдохе и выдохе из-за изменения внутригрудного и брюшного давления происходит перекачивание жидкости из нижних частей тела вверх, что также служит своеобразным тренингом всех органов брюшной и грудной областей.

Немаловажным «насосом» являются икроножные мышцы, от тонуса которых зависит, и в немалой степени, подача жидкости снизу вверх.

Практически также никто не обращает внимание на то, что суставные полости — это тоже своего рода «насосы», которые при сдавливании (нагрузке) и расслаблении работают, как помпы, накачивая жидкость и выжимая ее из суставных полостей. Вот почему, чем больше движений в суставных сочленениях — тем больше суставы получают жидкости и в них лучше происходит обмен веществ, что препятствует образованию мочекислых образований и появлению различных болезней суставов.

Нельзя недооценивать тот факт, что между кожей, подкожной клетчаткой и мышцами находится мощная лимфатическая система, играющая громадную роль в организме: сбор, фильтрация, утилизация всех отходов метаболических процессов. В случае залипания, сращения кожи и подкожной клетчатки в лимфатической системе образуются застойные зоны, что затрудняет своевременное удаление отработанных продуктов и приводит к дополнительной интоксикации, отравлению организма, да еще на фоне его обезвоживания.

Кожные покровы обладают еще одной немаловажной функцией: являются регулятором теплообмена между внешней и внутренней средой за счет отдачи или задержки тепла. В норме тот же пот не должен иметь никакого

запах. В противном случае органические вещества, содержащиеся в поте (аммиак, сероводород и др.), являются для бактерий «лакомством», что создает неприятный запах, особенно под мышками и в области гениталий. Что же делать? Да просто мыться утром и вечером водой или принимать контрастный душ без мыла, этого вполне достаточно, чтобы кожа оставалась постоянно чистой.

Многие страдают различными заболеваниями кожи: псориаз, дерматиты, экзема, склеродермия и т. п. Это все проявление зашлакованности организма, в том числе за счет его обезвоживания. Помимо очистки организма от шлаков в первую очередь необходимо пополнить недостаток воды и исключить использование химических моющих средств типа шампуней, содержащих щелочи. Использовать можно только детское мыло, хозяйственное или дегтярное и только не чаще одного раза в неделю. К мытью рук это не относится.

Морщинистая, сухая, матовая, угреватая, жирная кожа — это все проявление общего обезвоживания организма. Без достаточного количества воды невозможен гидролиз — процесс, при котором происходит распад сложных веществ на более мелкие. Считается, что выделение гистамина, регулирующего уровень воды и ее участие во всех физиологических и метаболических процессах в организме, увеличивается при жажде. Так вот, прием подсоленной жидкости является не только антигистаминным средством, но и самым эффективным мочегонным средством. Человек начинает испытывать жажду по появлению сухости во рту, а на самом деле организму в это время не хватает уже не менее 2 стаканов воды. Выпив один стакан, мы думаем, что утолили жажду, при этом оставляя организм в обезвоженном состоянии, в котором клетки продолжают испытывать громадную нагрузку из-за наступившей вязкости крови, межтканевых и других жидкостей со всеми вытекающими

отсюда последствиями. Только не надо думать, что прием 2 стаканов воды достаточен для восполнения воды в организме, на это потребуется несколько дней.

Это для начала, а в последующем прием жидкости не менее 2–2,5 л в день должен стать такой же необходимостью, как дышать воздухом, считая, что вода — это питание клеток, без которой они нормально не могут функционировать.

КАК МЫ ЕДИМ?

Во время и после еды мы пьем, запиваем и заканчиваем прием пищи различными напитками и десертами (компот, чай, кофе, мороженое и т. п.). Если бы вы знали, сколько этим причиняете себе вреда, нарушая законы природы и особенности работы организма!

Дело в том, что любые жидкости можно принимать за 10–15 минут до еды и только через 1,5–2 часа после еды. В течение дня во рту у нас выделяется около 2 л слюны, которая представляет собой структурированную воду, богатую биоплазмой. Она не требует никакой энергии на свою переработку. Кроме того, при интенсивном жевании через ротовую полость проходит почти вся кровь, которая при этом очищается от токсинов, жира и других продуктов обмена. Это, во-первых.

Во-вторых, желудок, начав работать, готовит определенную среду для переработки конкретного продукта. Запивая каждый комоч пищи водой, вы тем самым смываете пищеварительные соки, значительно снижая их концентрацию, что приводит к дополнительному напряжению всей системы. В свою очередь, кислое содержимое желудка поступает с водой в нижележащие отделы кишечника, чего в норме не должно быть. Каждый орган ЖКТ — это как цех, где начавшиеся в нем реакции должны завершиться. Это способствует образованию в двенадцатиперстной кишке и тонком кишечнике кислой среды вместо щелочной, а это уже брожение,

гниение, что меняет как микрофлору, так и процессы обработки продуктов, всасывание. Вот откуда у вас гастриты, перидуодениты, язвы и другие заболевания. Замыкается порочный круг, в котором вы расстраиваете сложный механизм пищеварения.

Если вы тщательно пережевываете пищу до того момента, пока она потеряет специфический вкус, выделяется достаточно большое количество слюны, которая прекрасно заменяет воду, и необходимости «запивания» нет никакой. Допустимо после еды 2–3 глотками воды прополоскать ротовую полость и затем выплюнуть ее или использовать жевательную резинку. Использовать последнюю длительное время натошак не рекомендуется. Как только ротовая полость начала работать, включается механизм по переработке пищи: иммунная система, пищеварительные соки и т. д., но пищи-то нет. Система, которую постоянно «обманывают», уже не может активно реагировать даже на принятую пищу. Вот почему у детей нет аппетита, возникают вначале функциональные, а затем патологические изменения: гастриты, колиты и т. п.

Выведение из организма отработанных веществ, солей

Это одна из важных функций воды. Лучше всего для этих целей, как уже говорилось раньше, использовать немного подсоленные естественные жидкости, содержащиеся в растениях, фруктах, овощах, или талую воду. Следует обратить внимание вот на что. Фрукты, привезенные в Россию из других стран, срываются еще незрелыми, они в дороге как бы дозревают, в результате чего не содержат многих органических кислот, минералов, ферментов, теряются витамины. В спелых фруктах, овощах, особенно в их семенах, содержатся органические кислоты, в частности нуклеиновые, роль которых

огромна: они являются носителями генетической информации.

Нуклеиновые кислоты или их звенья содержатся в ядрах натуральных продуктов: клубнике, землянике, малине и др. Удивительны семечки подсолнечника, только не сухие, а проросшие: *стакан семечек минут 20 подержать в подсоленной воде, промыть, положить в двухлитровую банку, залить водой на 10–15 см выше семян, накрыть марлей, поставить на 10–12 часов (на ночь). Утром воду слить и поставить в темное место, промывая семена в день 2 раза. Через 1–2 дня появятся проростки. Чтобы замедлить их рост, поставить в холодильник. Промывать перед употреблением.*

То же самое можно делать с тыквенными семечками.

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

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

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

Вы уже знаете, о функциях кожных покровов в нашем организме. В связи с этим нельзя не обратить внимания на такой немаловажный факт, как использование различного рода шампуней, мыла во время купания, широко рекламируемых, особенно зарубежными фирмами. Конечно, очень эффектно выглядит дама, лежащая в мыльной пене, да и дети, играющие с ней? Это только внешне выглядит так красиво, на самом деле достижения цивилизации и здесь вас «достали», ибо медленно, но уверенно наносят вам неповторимый вред. Все дело в том, что кожа имеет мощный жировой слой, защищающий нас от внедрения в организм различных микробов и имеющий кислую среду. Косметика же, мыла-щелочи включают в себя химические реагенты, которые смывают защитный слой кожи и делают вас действительно «голенькими», беззащитными перед вредными паразитами, которые ищут любую лазейку, чтобы проникнуть в организм.

Кроме того, при этом всасывающая функция кожи увеличивается в 8–10 раз, а электропотенциал кожи нарушается. Поэтому не удивляйтесь, если у вас появится кожный зуд, отеки под глазами, своего рода аллергические реакции. Чем чаще пользуетесь косметическими средствами, шампунями, мылами, тем быстрее кожа перестает вырабатывать заложенные в ней природой вещества, тем больше она становится беззащитной,

а печень зашлаковывается. Особенно это опасно для детей, так как у них водообмен повышен в 2–3 раза и отравления химическими веществами, содержащимися в моющих средствах, происходят быстрее. Ученые США даже связывают такое заболевание, как болезнь Альцгеймера, с использованием некоторых дезодорантов, ибо в них находят алюминий, а у таких больных его и так много в мозгу.

Вы, вероятно, обратили внимание на мою фамилию — *Неумывакин*. Ее появление нисходит к 1861 году, когда в России было отменено крепостное право и бесфамильным крестьянам начали давать фамилии. Чтобы не мудрствовать лукаво, их давали по прозвищам. Оказалось, что наш прадед редко умывался, а в баню ходил 2 раза в год: под Пасху и на праздник уборки урожая. И ничего — умер в 88 лет.

Как же теперь быть? Да очень просто: чем вы будете реже мылиться, тем проживете дольше. Мыть водой с мылом руки — это святое, а для остальных частей тела лучше используйте подсоленную (полпачки соли на ванну) воду, что особенно хорошо делать на ночь. Водные процедуры, контрастные души утром и вечером будут достаточны для поддержания кожных покровов в их естественной красоте. Если уж вы используете мыло, то пользуйтесь отечественным «Детским», а после умывания для смягчения кожи применяйте увлажняющие кремы природного происхождения. Вот почему, если вы хотите быть здоровым и позабыть про докторов, закаляйтесь, водой холодной обливайтесь, как поется в известной своей народной мудростью песенке.

ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА

Почему мы так подробно останавливаемся на воде? Вы уже знаете, что организм состоит на 2/3 из воды, а головной и спинной мозг — на 92%. Вода в организме, так называемая организменная, — это электролит, несущий информацию, которая в ней содержится независимо от того, откуда она в нее попала. Клетка должна работать в чистой среде, чего практически не бывает. Мы с помощью биолокационного метода определили, что состояние внутренней среды по чистоте должно колебаться у детей возрастом до 5 лет в пределах 3–5%, до 12 лет — 6–8%, у взрослых — 8–12%.

Если эти величины превышают указанный уровень до 50%, то я считаю этот организм зашлакованным. Как показала практика, нарушение детоксикационной функции печени (а это наш фильтр) порой у детей доходит до 20%, у взрослых — до 30–35% и в крайне тяжелых состояниях — 35–40%, после чего наступает смерть. Или иначе: организм находится в крайне тяжелых эндоэкологических условиях, когда клетки задыхаются в зловонно-гнилостной, вязкой, закисленной среде, что приводит к различным, в том числе и онкологическим, заболеваниям.

Вот почему очистка организма, перевод его на естественное, природное питание с достаточным количеством

подсоленной воды, позволяет добиться того, что организм не тратит энергию на устранение эндо- и экзогенных ядов и работает в чистом энергоинформационном режиме, что устраняет любые нарушения в организме, то есть делает его здоровым. Заикленность и зашоренность врачей, которые используют различные способы очистки крови, плазмы: гемодиализ, плазмофорез, гемосорбцию, а затем снова вливают ее в грязную среду организма — вгоняют больных в состояние, из которого нет выхода (при этом врачи наживаются на тяжелобольных людях). Я не говорю здесь об острых случаях отравлений, речь идет о хронических больных, организм которых можно и нужно очистить и тем самым заставить сам организм работать в режиме саморегуляции, самолечения.

Дело в том, что только узкому кругу специалистов известно, что мною с коллегами еще в 1960-е годы был предложен метод сорбционной очистки (крови, плазмы, ликвора) применительно к условиям космической медицины, который впоследствии Ю. М. Лопухиным был назван «гемосорбция». Но к 1975 году поняли, что дело не в очистке крови и плазмы, а в состоянии внутренней среды организма, в первую очередь — желудочно-кишечного тракта, в здоровом образе жизни, что делает эндогенную внутреннюю среду — *воду* — чистой, а человека, следовательно, здоровым.

Нелишне напомнить, что нам нужны не просто белки, жиры и углеводы, о которых говорит медицина, а лишь средства доставки всего необходимого для организма, что невозможно без достаточного количества воды: макро- и микроэлементы, витамины и аминокислоты и т. п., без чего организм существовать не может.

Что мы едим и пьем

Взять то же *мясо*. Со 100 г мяса организм получает 1/10 часть дневной нормы калия, 1/30 магния, 1/10 фосфора, железо и т. д. Это продукт максимально несбалансированный для организма. Вместе с тем, чтобы его усвоить, надо не меньше 80 ферментов и биоактиваторов и т. п., и этот процесс идет до 5–6 часов, что дает ложное чувство сытости. На самом деле организм истощается за счет потери витаминов и элементов. А в пережаренном, консервированном мясе и того меньше микроэлементов, да еще присутствие консервантов с химическими веществами, дополнительно отравляющих вас. Не случайно в древности на Востоке самой мучительной смертью являлось то, что преступника кормили... мясом. Я не против мясных продуктов, но при условии, что их прием связан с достаточным количеством жидкости в организме и потреблением овощей и фруктов со щелочными свойствами. Почему живут долго горцы? Да они потребляют до 500 видов съедобных растений, да еще прямо с грядки. А у нас употребляется в лучшем случае 2–3 вида растений, да и то сомнительного качества и свойства.

А чего стоит *хлеб*, который мы едим! Да настоящего полезного хлеба у нас практически нет. В хлебе из белой муки содержится до 80% крахмала и 10–15% белка, а витамины и микроэлементы удалены с наружной оболочкой (отрубями) зерна, в которой много антиканцерогенного селена, кроветворных ванадия и титана, а кальция и железа в 3, марганца осталось в 4 раза меньше, а калорийность-то при этом повысилась.

Аскорбиновой кислоты в хлебе вообще не бывает, отчего он и считается несамоусвояемым продуктом. Витаминов группы В достаточно только на 1/3 его переработки. Что это значит? Чтобы переварить 100 г хлеба,

надо съесть его 300 г да еще выдержать натиск продуктов брожения и гниения балластных продуктов — крахмала и белков.

Что еще остается из продуктов? — Всеми любимый **сахар и кондитерские изделия**. А что такое сахар? — Это «голый» углевод: С, Н и О. Употребление этих продуктов резко повышает содержание холестерина в крови, что ведет к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Ведь любой продукт, который нами съеден, перерабатывается в организме до сахаров воды и углекислого газа, полученный, извините, «на халяву», немедленно и сразу требует усиления работы поджелудочной железы для устранения сахара из крови и поддержания его в норме. И если такое происходит часто и помногу — вот вам и *диабет* со всеми его последствиями. Употребление сахаров — это не только заболевания, вплоть до онкологии, но и увеличение, не удивляйтесь, преступности, так как все это отрицательно сказывается на питании клеток мозга: появляется агрессивность, истощается нервная система, извращенные реакции, от которых совсем недалеко до преступления.

Кроме этого, сахар способствует закислению организма, так же как все кондитерские изделия, хлеб из белой муки, консервированные продукты, излишек животных белков (мяса) и т. п., что, кстати, любят онкологические клетки и все паразиты, населяющие наш организм.

Хочу обратить ваше внимание вот еще на что. Диетологи и диабетологи, идя на поводу своих пациентов, рекомендуют им прием искусственных сахаров. В конце концов, наши клетки, в том числе мозга, работают на сахаре как на энергетическом продукте, получаемом из пищи. Но сигнал-то сработал ложный: пищи-то полноценной нет. Однако мозг заставил печень готовится к выработке из нее энергии, почему и возникает желание

поестъ. Длительный прием таких ложных сигналов вызывает рассогласование систем обменных процессов, вплоть до образования опухолей в мозгу. Вот почему любому больному, особенно страдающему заболеваниями мозга, надо запретить потребление всех жидкостей (сладких, кофе, чая, газированных напитков), кроме подсоленной воды.

По моему мнению, рекомендации по приему этих искусственных заменителей сахара преследуют, прежде всего, коммерческие интересы тех, кто обогащается за счет здоровья пациентов. А не проще ли порекомендовать больным, особенно диабетикам, попить воду, да еще подсоленную, и многие проблемы, в том числе и ожирение, будут решены. Как говорят в народе, «дешево и сердито». А куда же тогда девать этих коммерсантов вместе с представителями от медицины, рекомендации которых порой лишены здравого смысла?

Теперь о *молоке*, которое многие употребляют постоянно. О нем в настоящее время говорят много. Одни (это официальная медицина, специалисты по питанию) считают, что молоко — очень полезный продукт для любого возраста, другие, в основном представители народной медицины, придерживаются другого мнения: молоко является пищей только для детей.

Однако с развитием заболеваний у детей или по мере их роста употреблять молоко нельзя. Дело в том, что материнское молоко действительно пища детей, в нем есть все, что необходимо для их формирования. Но ведь ни одно млекопитающее животное в мире, будучи взрослым, молоко не ест, так распорядилась природа.

Говорят, а как же кошки?

Кошек мы приучили есть молоко, а те кошки, которым не давали молоко, жили в 1,5–2 раза дольше. Да и женское молоко значительно отличается от молока той же коровы, козы. Если в женском молоке казеина

содержится 0,3–0,5%, то в коровьем — до 5%. В коровьем молоке мало железа, недостаток которого телята пополняют с травой. Известно, что у тех, кому, начиная с грудного возраста, добавляли в пищу коровье или козье молоко, чаще развиваются диатезы, малокровие, дисфункция желудочно-кишечного тракта, а в сердечных артериях даже обнаруживается холестерин. Дело в том, что с первых минут рождения ребенка в молоке закладывается механизм образования молозива, которое держится первые 3–5 дней, лактазы и сычужного фермента, которые к 2–3 годам практически исчезают, вот почему среди детей и взрослых до 30% и более лиц встречается с так называемой лактозной непереносимостью.

Роженице на заметку: после рождения попросите акушеров не перерезать пуповину минут 15–20 — это мощный поток дополнительной энергии питания в первые минуты жизни ребенка. Ни в коем случае не давайте уносить ребенка и как можно скорее (после обтирания) приложите его к груди. Молозиво — иммунная система ребенка, профилактика дисбактериоза, диабета, усиление лактации, профилактика стафилококковой инфекции, своего рода вакцинация от всех болезней. Если в роддоме это будут делать со всеми детьми, то необходимости в проведении мероприятий по борьбе со стафилококковой инфекцией у главного врача не будет. Повторяем, если у ребенка не запущен этот механизм образования лактазы и сычужного фермента сразу после рождения, это начало указанных выше и других заболеваний.

В любом случае молоко не может заменить воду, а если его дают младенцу, то его обязательно надо разбавлять в соотношении 1:3, 1:5.

Кроме того, казеин (белок), содержащийся в молоке матери, расщепляется с помощью так называемого сычужного фермента, и когда потребность в казеине

отпадает (фундамент образования ногтей, волос заложен), а это, как правило, бывает в 1–2 года, он исчезает. В последующем молоко, попадая в желудок, под влиянием кислой его среды свертывается, образуя как бы творог, обволакивает частицы другой пищи и изолирует ее от желудочного сока. И пока свернувшееся молоко не переварится, процесс переработки другой пищи не начнется.

Помимо этого, молоко связывает органический кальций, образуя соли, которые обволакивают клетки и нарушают их обмен.

В условиях обвального кризиса население России в основном начало питаться картошкой и молоком. Если картошка — это второй хлеб, то молоко сегодня не совсем качественный продукт. Дело все в том, что из-за значительного ухудшения экологической обстановки вся внешняя грязь — пестициды, гербициды, радионуклиды — оказывается в молоке. Не говоря уже о повышенном содержании кальция и казеина. Говорят, что пастеризация молока делает его безопасным от вредных микробов. Это так, но только частично: при этом в нем полностью распадаются витамины группы В, аминокислоты, а структура белка становится трудноперевариваемой. В западных странах давно уже наблюдается тенденция отказа от молока или использования низкожирного. Это дало ощутимый результат: значительно сократилось число сердечно-сосудистых заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта, суставов и т. п.

Молоко — это белок, жир и витамины. У нас выпускается молоко жирности от 0,5 до 6,5%, а количество белков не указывается. Почему? Идет подмена белка жиром, так как белок гораздо дороже обходится промышленности для его получения, главное — план, деньги, а здоровье потом. В чем причина? В отсутствии культуры получения и обработки молока. Кормят коров

силосом настолько загрязненным, что в нем можно найти все что угодно, и даже после пастеризации молоко содержит столько же микробов, сколько их можно обнаружить в свеженадоенном молоке зарубежных коров. Белка мало в кормах, а следовательно, при обработке там нечему сворачиваться, и даже кисломолочные продукты — творог, сыры — уже трудно приготовить качественно. Поэтому-то и пускают просто молоко в продажу, надеясь, что его съедят. Кроме того, качество молока страдает от отсутствия технологической цепочки от фермы (процесс дойки) до магазина, где должны соблюдаться определенная температура и условия перевозки и хранения. А этого нет.

Там, где развито животноводство, в странах капитала, там есть специальный закон о молоке: где пасти коров, чем кормить, как доить, обрабатывать и продавать. Людям «вредных» профессий раньше давали молоко (не знаю, дают ли сейчас?). Лучше бы давали кисломолочные продукты, улучшающие желудочно-кишечное пищеварение и за счет содержания кисломолочных палочек препятствующие развитию дисбактериоза и способствующие устранению радионуклидов.

Что же теперь делать? Отказаться от молока совсем, как советует целительница *Н. А. Семенова*? Как быть миллионам людей, живущим в деревне и имеющим свою корову и другую живность? Нам представляется, что этого делать не надо.

По данным зарубежной печати (Британский совет медицинских исследований), известно, что если больные с болями в области сердца пили молоко по 0,5 л в день, то боли остались у 1,2% пациентов, а из тех, кто не пил, — у 10%.

Интересна информация Американской кардиологической ассоциации, которая помимо молока рекомендует своим больным принимать манную кашу на молоке, которая благотворно... «влияет на стареющие кости,

мышцы, желудочно-кишечный тракт». Как тут не вспомнить слова тибетских мудрецов: «Вы начали с молока и манной каши, заканчивайте тем же».

Во всех этих случаях, вероятно, речь идет о свежем, а не о пастеризованном молоке. Если у вас наблюдается лактозная непереносимость молока, а это различного рода проявления аллергического характера, то, конечно, от приема молока следует воздержаться, а использовать только кисломолочные продукты, да еще с элементами микрофлоры кишечника.

Хочется как положительный отметить факт интереса к **соевым продуктам**, в том числе к соевому молоку, которое по своему аминокислотному, витаминному, минеральному и белковому составу практически идентично нашему организму, но лишены всех недостатков, свойственных коровьему молоку: инфицированность, содержание всех химических веществ, диоксида, животного жира и т. д.

Кисломолочные продукты (кефир, йогурты), по данным Семеновой, также представляют собой вредные продукты. Эти продукты являются результатом кисломолочного сбраживания, при котором кисломолочные бактерии сделали то, что организм сделать не может из-за отсутствия лактозы и сычужного фермента, да еще если из цельного молока приготовите так называемый «варенец», своего рода ряженку. Конечно, если вы заболели, то на это время вам придется отказаться от молока, а в последующем при отсутствии реакций на молоко при желании употребляйте умеренно лучше свежее, непастеризованное.

Такие национальные продукты, как кумыс, айран, мацони, не только полезны, но и рекомендуются при заболеваниях легких, крови, нарушениях желудочно-кишечного тракта (полипах, гастритах, язвах). Козье молоко, несмотря на то, что оно значительно жирнее коровьего, по своей структуре ближе к женскому, поэтому

оно предпочтительнее. Не забудьте о рекомендациях доктора медицинских наук *Н. М. Самохиной*, которая считает, что сливочное масло, особенно топленое, один из лучших жиров для приготовления различных блюд. Его суточное потребление 40–50 г.

К сожалению, у нас практически ничего не говорят о мясе и молоке кобыл. Мясо лошадей отличается тем, что в нем мало жира, но оно отличается сочностью, особенно мясо молодняка. Жир конского мяса (сало) заслуживает внимания в том плане, что плавится уже при температуре 17–28 °С, за счет повышенного содержания ненасыщенных и низкомолекулярных кислот, в то время как говяжий — при 42–50 °С. Как известно, общее количество ненасыщенных жирных кислот определяется по йодному числу — количество ненасыщенных жирных кислот прямо пропорционально величине йодного числа. Так вот, наибольшее йодное число как раз у конского жира и превышает более чем в 2 раза йодное число говяжьего жира, а свиного — в 2 раза (содержатся ненасыщенные кислоты: линолевая, линоленовая). Такое сочетание легкоплавкого жира с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот благотворно влияет на обмен липидов и является своеобразным профилактическим средством для атеросклероза и по своим характеристикам близко к растительным маслам (оливковому, хлопковому, подсолнечному).

Состав кобыльего молока отличается от коровьего тем, что в нем меньше жира и белка, но больше сахара. Как известно, молочный белок состоит из казеина, альбумина и глобулина и является наиболее полноценным белком животного происхождения. Если в коровьем молоке казеин составляет основную часть (4/5), то в молоке кобыл только 50% и в виде мельчайшей взвеси, а глобулин и альбумин в растворенном состоянии, и поэтому более полно усваивается организмом. Интересно отметить, что молоко кобыл по соотношению

белковых фракций стоит близко к женскому. Белок кобыльего молока богат незаменимыми аминокислотами (лизин, триптофан, тирозин, цистин, аргинин и др.), а такие вещества как мочеви́на, аммиак, содержащиеся, правда, в небольшом количестве, в коровьем молоке, в кобыльем отсутствуют.

Водное число кобыльего жира находится в пределах 80–108, в то время как коровьего только 25–40. Жировые шарики в кобыльем молоке более мелкие, чем в коровьем, поэтому сбить их в масло значительно труднее. Сахар в молоке представлен лактозой, которая полностью усваивается в организме, так как практически не подвержена брожению в кишечнике. Под воздействием фермента лактазы и гидролиза кислотами молочный сахар распадается на глюкозу и галактозу, которые являются основой для развития бактериальных процессов, происходящих при сбраживании молока в кумыс.

Следует отметить также большое количество в кобыльем молоке витаминов С, А, Е, всей группы витаминов В, витаминов F, P, фолиевой кислоты, пантотеновой и холина, а также многих минеральных веществ: кальция, магния, натрия, калия, фосфора, кобальта, меди, марганца, хорошо усваиваемых организмом. К особенностям кобыльего молока следует отнести и его бактерицидные свойства, способные до 4–5 часов задерживать размножение бактерий и даже их убивать.

Особенно ценно кобылье молоко своим продуктом — кумысом. В кумысе резко сокращается количество сахара (вместо 6–7% до 1,4–4,4%), накапливаются молочная кислота, углекислый газ, спирт, различные ароматические вещества. В кумысе содержится значительное количество перевариваемого белка. В результате жизнедеятельности дрожжевых клеток и молочнокислых бактерий в кумысе образуются антибиотические вещества, способные убивать гнилостные и другие патогенные микроорганизмы, поэтому он обладает свойствами,

подобными пенициллину и другим антибиотикам, что особенно полезно при заболеваниях легких, желудочно-кишечного тракта.

Кумыс при слабой концентрации спирта способствует активизации желудочной секреции, возбуждает аппетит, активизирует деятельность поджелудочной железы, улучшает процессы пищеварения. Поэтому кумыс считается ценным продуктом не только для здоровых людей, но и как укрепляющее средство при многих заболеваниях, в том числе при туберкулезе, после перенесенных болезней.

Нельзя не сказать несколько слов об удивительном продукте — *твороге*, который может заменить мясо, так как в нем есть и белки, и углеводы, витамины, минеральные соли кальция, магния, калия, метионин и т. п. Вместе с тем в твороге содержится казеин, плохо усвояемый организмом, и в нем много фосфора. Наилучший вариант — кефир, йогурт. Но творог — вареный продукт, и его надо есть с «живой», растительной пищей. Помимо этого творог содержит животные жиры, которые способствуют «забиванию» протоков печени, в связи с чем надо добавлять в него немного растительного масла.

Например, взять 2–3 ст. ложки творога, 1 ч. ложку растительного масла, 2–3 ст. ложки кефира, добавить соки, фрукты, ягоды — и блюдо готово. Поэтому лучше употреблять нежирные сорта творога. При приготовлении творога остается сыворотка, которую, как правило, выливают, этого ни в коем случае делать нельзя, и вот почему.

Немногие знают, что из сыворотки, этого ценного белкового продукта, делают искусственную черную икру, а также искусственное мясо, ее можно использовать и для приготовления вегетарианского сыра.

Многие не задумываются о том, что вода и другие жидкости не одно и то же. В искусственных напитках

содержится много химических веществ, которые с точки зрения физиологии вызывают в организме нежелательные реакции. Взять тот же кофеин, содержащийся в чае, кофе, шоколаде, напитках типа «Кока-кола», «Байкал» и др. Почему при употреблении крепкого чая, кофе наступает бессонница? Дело в том, что кофеин угнетает выработку щитовидной железой мелатонина, который как раз способствует сну.

Кофеин своего рода наркотик, так как он действует прямо на мозг, работа которого начинает зависеть от него. Кроме того, кофеин, воздействуя на почки, способствует большему выделению мочи, то есть действует как диуретик. Весь фокус при этом заключается в том, что хотя вы выпили достаточно жидкости, она в организме не задерживается и ее выделяется больше, чем вы выпили. А если это не сопровождается физической активностью, то вы набираете вес — вот вам уже болезнь: ожирение.

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

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

- *Ржаной кофе.* Отобрать крупную рожь, промыть, высушить, поджарить на сковороде, чтобы она не пережарилась, потом смолоть на кофемолке и сварить как кофе, только брать 2–3 ч. ложки — и приятно, и полезно.
- *Кофе из топинамбура.* Созревшие клубни промыть, обсушить, нарезать мелкими кубиками, су-

шить 3–4 дня на свежем воздухе. Затем досушить в духовке до коричневой окраски. Хранить в сухом месте. Перед употреблением поджаривают на сковороде, измельчают в кофемолке и заваривают как обычный кофе.

- *Кофе с семенами подсолнечника.* На 100 г кофе взять 100 г семян подсолнечника. Семена поджаривают, конечно, без шелухи, они смягчают действие кофеина, но вкус кофе сохраняется. Да и кофе, приготовленный из семян подсолнечника, и вкусен, и полезен.

Чай лучше пить с различными травами или зеленый.

Грибные настои (чайного, молочного и др.) — это все хорошие добавки к подсоленной воде, так как имеют кислую среду и, попадая в зашлакованный организм, оздоравливают его. Например, способность чайного гриба уничтожать гнилостные бактерии трудно переоценить. Весьма эффективны грибные настои при возрастных болезнях, особенно при атеросклерозе и гипертонии.

Алкогольные напитки

О них разговор особый. История напоминает, что, сколько ни существует человек, он находит средство для опьянения (сброженные соки, вино, водка). Сколько ни принималось «сухих» законов, запрещающих прием алкогольных напитков, ни к чему хорошему это ни приводило. Водка во все времена составляла 1/3 бюджета государства и кормила все население. В настоящее время выведение изготовления спиртных напитков из под государственного контроля дало возможность для создания криминогенных структур и свободу зарубежным фирмам, которые обогащаются фактически за счет уничтожения русской нации.

Этиловый спирт (этанол), вырабатываемый в организме в небольших количествах, является необходимым звеном в биохимической реакции, и чем больше вы принимаете растительной пищи, тем его больше. Вы, конечно, замечали, что после еды наступает благодное состояние и хочется всех любить? Это результат работы вашего «самогонного аппарата».

Помимо приема пищи на количество внутреннего этанола влияют и физические упражнения, занятия спортом, когда испытываешь своеобразный кайф, который вполне мог заменить увлечение теми же наркотиками, алкоголем, что, например, использует доктор *Я. И. Маршак* при лечении наркоманов. В основе такого лечения заложены психологическая программа «12 шагов», низкогликемическая диета и другие мероприятия. При приеме даже 50 мл водки организм включает все резервные механизмы для того, чтобы привести в норму «рассогласованные» системы. Это воспринимается как эйфория, легкое возбуждение на фоне хорошего приема пищи.

При приеме большего количества алкоголя организм прекращает вырабатывать собственный этанол и начинает бороться с поступившим извне с помощью специального фермента алкоголь-дегидрогеназы, причем у мужчин его больше, а у женщин меньше: вот почему они пьянеют и спиваются быстрее мужчин. В ожидании водки организм уже начинает вырабатывать вещества, которые он не должен вырабатывать, на что тратится много энергии. Помимо этого, излишек спирта поглощается жировыми клетками, вот почему у таких людей появляется одутловатость. Как хороший растворитель спирт разрушает жировую пленку, окружающую эритроциты. Они начинают слипаться, а это уже тромбы, с которыми организм, в свою очередь, также начинает бороться, выделяя специфические антитромбические вещества. Но так долго продолжаться не может.

Спирт легко проникает в клетки, в том числе в половые, влияя на наследственную структуру. Влияние алкоголя на женский организм в 200–250 раз сильнее, чем на мужской. Это объясняется тем, что в организме женщин закладывается от природы постоянное количество яйцеклеток, и эти «пьяные» клетки, так же как и «прокуренные» или подвергшиеся воздействию наркотиков, остаются до конца жизни, что, конечно, влияет на будущих детей. У мужчин практически через месяц воздержания от алкоголя и курения сперматозоиды полностью обновляются, поэтому в этом случае ранее употребленный алкоголь и табак не скажутся на здоровье будущего ребенка.

В обязанности печени входит много функций, в том числе разрушение гормонов, которые дарят нам ощущения молодости, радости. Если алкоголя в крови много, то печень бросает все силы на борьбу с его нейтрализацией и лишние гормоны поступают в кровь, вот почему «пьяному море по колено». И что немаловажно, при этом наблюдается избыток тестостерона, а это половое влечение. Однако не зря говорят: вино возбуждает желание, но лишает возможности его осуществить. Так как у женщин тоже увеличивается количество тестостерона, голос у них грубеет и усиливается желание половой близости. Если на этом фоне возникают любые стрессовые ситуации (выяснения отношений и т. п.), то выделение адреналина и норадреналина вместе с тестостероном образует «гремучую смесь», в результате чего резко повышается агрессивность с вытекающими отсюда последствиями.

Доктор *Джарвис* связывал страстное желание пить водку с недостатком в организме калия и меда, в котором много калия; прием меда помогает уменьшить или даже прекратить тягу к спиртному. Вот его рекомендации: *надо съесть с небольшим количеством воды 6 ч. ложек меда, через 20 минут еще 6 ч. ложек меда и через*

20 минут еще раз съесть такую же смесь. Все это делать на ночь. Утром выпить глоток водки и снова повторить прием меда. Как заявляет Джарвис, отвращение к водке гарантировано.

Известно, что алкоголь способствует выработке эндорфинов, гормонов удовольствия, чем и объясняется пристрастие к алкоголю. Замечено, что алкоголику всегда хочется пить, его одолевает жажда, вот почему наблюдается «похмельный синдром». Но ему в этот момент нужна не водка, а подсоленная вода. И если ее прием станет нормой, то тяга к алкоголю не только уменьшится, но и совсем исчезнет, и пьяница может стать трезвенником. Возьмите на заметку эти две рекомендации.

Привести в чувство пьяного можно так: уложить на спину, положив ладони на уши, быстро и с нажимом их растереть.

Прием алкоголя, значительных доз крепости, так же как и пива, препятствует выработке пепсина, чем нарушает деятельность желудочного сока, что сказывается на последующем переваривании пищи.

Многие при возникновении той же изжоги принимают соду, которая оказывает временный эффект, но при этом нейтрализует хлорную кислоту желудка и уничтожает пепсин желудочного сока и витамины, которые есть в продуктах. О последствиях говорить уже нечего.

Как можно представить жителей Кавказа, Молдавии без 1 л вина, особенно при встречах с друзьями? Главное — не переходить грани возможностей, что в последующем может сказаться не только на вашем здоровье, но и на ваших детях. Человек, не получающий выхода своей энергии, самореализации как личности, живущий в тесных шорах повседневной жизни, рано или поздно найдет средство, позволяющее ему хоть на время забыться, уйти от реалий жизни (курение, алкоголь,

наркотики). Если на этом пути вовремя не остановиться, то человек превращается в своего рода социальное животное. И это беда, которая распространяется, к сожалению, по всей России, что уже сказывается на ее будущем.

Общеизвестно, что если самобытность нации, культура снижаются до 60%, то такая нация стоит на грани выживания. К сожалению, Россия из-за отсутствия какой-либо идеологии заполонена «свободной культурой дикого Запада» — убийствами, порнографией, наркотиками и т. д. — и уже давно перешла этот рубеж.

Алкогольная зависимость несет в себе не только деградацию, которая превращает человека в агрессивную личность, да еще на фоне приема наркотических средств. Мысль подобных людей уже направлена не на получение удовольствия от жизни за счет достижения в работе, адекватно оцениваемой государством с учетом многих факторов (достаточность средств для содержания семьи, воспитания детей, отдыха и т. п.), а на уровне низменных интересов, потребностей. В обществе, где царят грабежи, насилия, убийства, жить-то как-то надо. Если раньше в стране было, например, достаточно возможностей бесплатно получить специальность: ремесленные училища, техникумы, институты, — то сегодня эта система фактически развалена и энергия молодых людей уходит не на стремление достичь уважения в обществе своим трудом, а удовлетворение низменных потребностей. К сожалению, в стране существующие социальные программы ориентированы на Запад, фактически не учитывают нравственно-социальные ценности России, что ведет не только к деградации населения, превращая его в сырьевой придаток, но и разорение страны, что происходит на фоне принятия непопулярных у населения социальных и других программ, ведущих в никуда.

Культура личности, народа — это довольно емкое понятие, которое включает в себя способ организации жизни народа, информационную структуру, имеющую своего рода замкнутую систему. Выживает тот народ, который сохраняет свою культуру, самобытность. Если же туда внедряются другие системы, то она долго существовать не может.

*Запрет вина — закон, считающийся с тем,
Что пьется, и когда, и много ли, и с кем.
Когда соблюдены все эти оговорки,
Пить — признак мудрости, а не порок совсем.*

О. Хайям

СКОЛЬКО И КАКУЮ ПИТЬ ВОДУ

Господин *Батмангхелидж* рекомендует пить воду из расчета на 90 кг веса — 2,8 л, народный целитель *П. Борбат* — 4% от веса тела. В моей практике я исхожу из того, что воды необходимо пить при весе 50–60 кг не меньше 1,5 л, а при заболеваниях тех же суставов — и до 2 л, а при весе больше 70 кг — не меньше 2 л.

Откуда взялось количество 2 л? В среднем при весе 70 кг у человека в покое с мочой выводится примерно 1 л жидкости, с калом — 100 мл. За счет испарения и диффузии с поверхности кожи с выдыхаемым воздухом тратится еще 900 мл. Все в целом и составляет 2 л воды, которые и нужно восполнить.

Помимо этого конечными продуктами переработки пищи является углекислый газ, глюкоза, вода. При смешанном питании выделяется воды около 300 мл. При физических нагрузках величина расхода жидкости увеличивается. Для компенсации потери жидкости и надо употреблять подсоленную воду.

Следует также иметь в виду, что природа мудро поступила: 3/4 овощей и фруктов имеют щелочной характер, 1/4 — кислый. Если человек, съест за в день овощей и фруктов (включая их соки) до 60–70%, тем самым он снабдит свой организм 1 л, да и больше, физиологичной и структурированной водой (содержащейся в этом количестве овощей и фруктов), а также клетчаткой, дополнительно очищающей организм.

А такие вещества, как натрий, калий, кальций, железо, магний, относятся к щелочным элементам и, взаимодействуя с водой, дополнительно распадаются на молекулярный и атомарный кислород, оздоравливающий клетки, нормализуя обменные процессы в них.

Пить воду лучше всего так

Взять щепотку соли в рот и запить ее стаканом воды и лучше сразу выпить так же еще один стакан воды, скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно. Это необходимо, с одной стороны, для того, чтобы в достаточной степени восполнить воду, потраченную организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней.

Желательно пить воду в период с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. И что немаловажно: прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

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

Затем в течение дня, особенно когда захотите есть, выпейте 0,5–1 стакан подсоленной воды, и желание поесть пройдет на 30–50 минут.

Желанием поесть и попить занимается такой регулятор, как гистамин, и если у вас появилась сухость во рту, то

вы предпочитаете поесть. В этом-то и кроется ошибка, ибо сухость появляется на самом деле во время или после еды. Вот почему вы пьете много жидкости после трапезы, чтобы разбавить съеденную сухую пищу. Однако вы тем самым себе приносите вред, разбавляя жидкостью пищеварительные соки и уменьшая их концентрацию, которой уже недостаточно для переваривания пищи, в результате чего она подвергается в организме брожению и гниению. На самом деле утолить ложное чувство голода надо не пищей, а водой.

Если организм хорошо напитать водой, то оценить ее достаточность можно по цвету урины: она должна быть бесцветной, безвкусной (несоленной), как простая вода, без запаха. Если организм не очень сильно обезвожен, то урина желтая, а самое опасное, если она оранжевого цвета или мутная, соленая, горькая. Практика показывает, что лечить таких больных бесполезно, пока не нормализуется водный баланс организма, его кислотно-щелочное равновесие. Еще раз повторяю: когда вы испытываете жажду, кажется, что вы хотите есть, примите воду со щепоткой соли, и на 30–50 минут совершенно исчезнет чувство голода. Особенно это важно для людей с излишним весом, что на фоне физической активности быстро снизит вес без каких-либо пищевых добавок или способов похудения.

Те, кто бывал в Средней Азии, вероятно, заметили, как там потчуют чаем, прямо совершая какое-то таинство: горячий чай переливают из чашки в чашку несколько раз. Зачем это делают? Вода, ударяясь о дно чашки, «разрыхляется» и насыщается кислородом, в том числе и атомарным (как возле водопада). После такого чаепития вы получаете значительный заряд бодрости, а также хороший мочегонный эффект. Теперь возьмите на заметку те, кто страдает заболеваниями *сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких и др.*

С вечера приготовьте стакан с водой, прикрыв его салфеткой. Утром, проснувшись до 7 часов по местному времени, возьмите стакан в одну руку, а в другую — пустой стакан. На столе должна стоять еще большая чашка.

Стакан с водой начинайте поднимать как можно выше над этой чашкой, одновременно переливая воду в пустой стакан, и так сделать 30 раз. Вначале вода будет расплескиваться, потом будет все нормально. И ту воду, которая останется в стакане, надо маленькими глотками выпить. Удивительно, но от головной боли, тошноты и многого другого избавитесь. Хорошо прием воды совместить с приемом 3%-ной перекиси водорода, которая является источником не только физиологически чистой воды, но и атомарного кислорода, являясь мощным оружием в борьбе с любыми патогенными «врагами»: вирусами, бактериями, грибами, паразитами. Делать это надо так. В стакан с водой надо накапать 5, 10 и даже 20 капель (в зависимости от переносимости и при отсутствии дискомфортных ощущений) 3%-ной перекиси водорода, смочить водой палец, опустить его в солонку и сколько пристанет соли взять в рот, затем медленно выпить воду из стакана. И эту процедуру надо повторять со всеми стаканами воды, которые вы выпьете в течение дня. И так как перекиси водорода в организме всегда не хватает, выпивая таким образом 6–8–10 стаканов в день (а в них будет суммарно 150–200 капель, или 3–4 ч. ложки перекиси), вы окажете организму неоценимую помощь, особенно это важно в тяжелых случаях заболеваний. За счет активации работы клеток все патологические клетки, в том числе и раковые (которые живут в бескислородной среде и там, где мало воды), а также любые паразиты, населяющие ваш организм, будут уничтожены.

Если рассматривать воду с точки зрения физики, то при ударе и звуковых воздействиях (гром, колокольный

звон и т. п.) молекулы воды разрываются на более мелкие частицы: атомарный кислород, озон, водород, гидроксильные группы. Это явление называют диссоциацией.

Не с этим ли связано то явление, что в период эпидемий в городах и селах на Руси постоянно звонили в колокола — и болезнь проходила стороной или жертв было гораздо меньше, чем там, где этого не делали. Известно, что человек на $\frac{2}{3}$ состоит из воды, и можно предположить, что колокольный звон оказывал действие на воду организма, повышая концентрацию перекиси водорода, тем самым, усиливая иммунную систему и помогая организму справиться с заразой.

Водород очень летучее вещество и быстро покидает воду, так же как часть кислорода, озон распадается на молекулярный и атомарный кислород, и оставшаяся часть кислорода, быстро объединяясь, в виде гидроксильных групп, образует перекись водорода. Известно, что перекись водорода в той или иной мере присутствует в любой воде. Меньше всего ее в дистиллированной воде, воде из снега — в 10 раз больше, во льду — в 15 раз больше, а в воде после грозы ее удельный вес больше в 300 раз.

Перекись водорода является одним из самых сильных антиоксидантов, который, доокисляя недоокисленные вещества, способствует тому, что кислая среда (что «любят» онкологические клетки) ощелачивается, тем самым восстанавливая гомеостаз — кислотно-щелочное равновесие, а следовательно — выздоровление.

Интересен и такой факт. В деревнях умные доярки перед грозой всегда укрывают бидоны с молоком одеялами, ватниками, создавая своего рода звукоизоляцию, и молоко не скисает.

Более подробно о роли перекиси водорода как средстве профилактики и лечения различных заболеваний читайте в моей книге «Перекись водорода: мифы и реальность» (издательство «ДИЛЯ», 2004).

ПРИЗНАКИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

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

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

По-моему перечислил достаточно. У читателей, несомненно, возникнет вопрос, при каких заболеваниях можно и нужно принимать такое количество воды? Во-первых, воду надо пить для того, чтобы не заболеть, а если уж появилось какое-нибудь отклонение в здоровье или заболевание, независимо от его характера, то первое, о чем должен подумать больной, это *насытить организм подсоленной водой*. Где-то *1/2 ч. ложки соли на 2 с лишним литра воды* достаточно для регулирования водно-солевого баланса в организме и обеспечения его нормальной работы.

Если наша жидкость в организме содержит 0,9% хлоридов или, то 2–3 г поваренной соли вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пище, это составит дневную норму соли: 3–4 г. Перебор в приеме соли не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. В этом случае надо прекратить прием подсоленной воды и пить больше просто воды несколько дней, после чего перейти на прием чуть подсоленной воды: две-три крупинки крупной соли или смоченный палец погрузить в солонку и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды. Можете пойти в аптеку, чтобы вам взвесили 2,5–3 г соли, и вот уже в этом случае переборщить ее будет просто невозможно.

Почему возникают отеки? Официальная медицина, забывшая основы физиологии, советует при этом состоянии пить как можно меньше жидкости, потому что якобы «ее и так переизбыток в организме». Абсурд, дорогие мои! Потому что, если в клетке мало воды, то используется любая вода, находящаяся вне клетки, в которой содержится много солей (натрия), задерживающих воду. Мембрана клетки, отфильтровывая воду, излишний натрий оставляет в тканях, тем самым еще больше увеличивая отеки, чтобы затем использовать их

как запас воды. Но вода-то соленая, да и достаточно зашлакованная, что еще больше усугубляет состояние больного. Наоборот, такому больному надо пить как можно больше подсоленной воды, которая, промывая организм, выведет излишние соли и устранил отеки.

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

Вода, соль и калий — три составляющие, регулирующие содержание воды в организме. Соль регулирует содержание воды, содержащейся вне клетки, калий — внутри, а вода обеспечивает промывание клетки и удаление токсических продуктов, образующихся в результате ее деятельности. Нарушение соотношения между натрием и калиевым «насосом» и приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям в клетке, органе.

Гистамин — это основное вещество, выработка которого увеличивается с началом обезвоживания и появлением чувства жажды, чтобы предотвратить потерю воды клеткой. Врачи, зная об этом, при различных заболеваниях, например при бронхиальной астме, назначают антигистаминные препараты. Зачем? Наоборот, больным надо рекомендовать побольше пить подсоленной воды, и организм сам отрегулирует концентрацию воды вне и внутри клеток, тем самым, устранив не только симптомы, но и саму болезнь.

Мой более чем 20-летний опыт народного целителя, основанный на клинической и амбулаторной практике, убедил в том, что возникновение любого заболевания — это многоплановый процесс, обусловленный обезвоживанием организма, в основе которого лежит зашлакованность организма, о чем свидетельствуют следующие признаки: нарушение работы желудочно-

кишечного тракта (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках), нарушение обменных процессов (артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз), различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти и т. п. Все вышеназванное — это результат внутренней интоксикации всей соединительнотканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма, что и есть нарушение эндоэкологического состояния. Еще раз нелишне напомнить, что, если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительнотканые структуры (кровь, лимфу, межтканевую, внутриполостную, спинномозговую жидкость и т. п.) с помощью воды, то невозможно восстановить энергетику организма и вылечить человека.

ВОЗДУХ, ВОДА, ДВИЖЕНИЕ — УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Одним из сильных закаливающих средств является *воздух*, часть материальной оболочки Земли, которая содержит все виды энергии, необходимой для жизнедеятельности организма. Когда нам плохо, мы говорим «воздуха не хватает». Воздух в организм поступает в основном через легкие, но интенсивный обмен веществ, в том числе и дыхание, идет и через кожные покровы. Система терморегуляции у нас включается при жаре или холоде, а при комфортной температуре она работает в автономном режиме. Терморегуляция не имеет специфических органов, как любая другая система, а использует весь организм. Процессы терморегуляции — это химические (тепло, образуемое при переваривании пищи) и физические (связанные с теплоотдачей) процессы. В обеспечении постоянства температуры тела более существенную роль играет физическая терморегуляция, которая сокращает выработку тепла или увеличивает ее. Место выработки тепла в организме — *мышцы*, и чем лучше их состояние и состояние кожных покровов, тем совершеннее работает механизм терморегуляции.

Более 100 лет назад русские ученые *И. П. Щелков* и *Т. К. Заллер* сделали открытие, что при работе в скелетных мышцах кровообращение усиливается в 60–80 раз, в то время как, например, в мозгу и желудочно-кишечном тракте только в 8–10 раз. Столь большая

потребность мышц в крови стала расцениваться как нагрузка на сердце. Из законов физики известно, что излишняя нагрузка, например на двигатель, приводит к его быстрому изнашиванию. Отсюда следовал вывод: при заболеваниях сердца, сосудов необходим охранительный режим. Вместе с тем, как показала практика, те больные, которые не придерживались режима ограничения двигательной активности, быстрее восстанавливали свое здоровье.

В чем тут дело? В настоящее время доказано, что скелетные мышцы состоят из мышечных волокон, которые сокращаются с определенной частотой. Воздействуя на расположенные рядом сосуды, в частности на капилляры, которые как раз и являются действительно «насосом» на стыке между сердцем и венами, работающими в 2–3 раза сильнее, чем само сердце. А так как мышц в организме человека более 500, то всасывательно-нагнетательная функция мышц огромна, она была названа «периферическим сердцем».

Включая в активную работу мышцы, «периферическое сердце» одновременно заставляет более интенсивно работать и мозг. *У животных, которые подвергались физическим нагрузкам, в мозгу наблюдались более развитая сеть кровеносных сосудов и более густая нервная система, чем у находившихся в состоянии обездвиженности. Электрофизиологические исследования, проведенные на пожилых людях, подтвердили, что у людей, занимающихся спортом, бегом трусцой, активность волн мозга была аналогичной активности людей молодого возраста.*

Иными словами, *физическая тренировка оздоравливает не только тело, но и мозг.* Это лишний раз служит доказательством взаимосвязи и взаимозависимости всех органов и систем организма. В этом-то и кроются неограниченные возможности на пути не только профилактики, но и лечения заболеваний.

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

Как уже говорилось, одной из важных причин, усугубляющих развитие заболеваний, является ограничение движений, покой, рекомендуемые врачами пациентам во время болезни на фоне приема химических лекарственных средств. Оказывается, как правильно говорил *Н. М. Амосов*, больному организму движений нужно больше, чем здоровому, в десятки раз. Особенно это важно при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Тренировка мышц, связок — это не только помощь сердцу, но и органам, позвонкам, сочленениям, которые при этом берут часть функций на себя, предохраняя организм от чрезмерных статических и динамических нагрузок и резких движений. Физические упражнения, массируя мышцы, одновременно массируют связки, хрящи, диски, улучшают их кровоснабжение, а следовательно, они дольше не теряют упругости и не стареют, и получается, что они лечат сами себя. Только нужно не лениться, ибо в движении — ваше здоровье.

Чем слабее мышцы, тем тяжелее переносит человек стрессовые ситуации. Состояние удрученности, например, может отрицательно влиять на подлопаточную мышцу, а она имеет энергетическую связь с меридианом сердца и через него с самим сердцем. Вот почему когда вы идете или сидите, опустив плечи, если

даже сама по себе мышца не развита, возникают проблемы с сердцем.

Чем больше тренированность *капилляров*, еще одного «периферического сердца», тем больше снижается нагрузка сердца, тем скорее восстанавливается его функция. Возраст при этом не играет никакой роли, опять-таки нужна только постепенность и последовательность в увеличении нагрузок (конечно, при острых состояниях нагрузки исключаются).

Основываясь на этих материалах, вопреки официальной медицине, мы стали советовать больным, перенесшим инфаркты и инсульты делать активную зарядку и постепенно увеличивать нагрузки, интенсивно использовать ходьбу с переходом на бег трусцой.

Бег доступен каждому, независимо от возраста и условий, дорожку можно найти в любом месте. Сколько и когда бегать? Многие бегают утром, считая, что чем раньше встанешь, тем больше проживешь. Все это так, но правильнее бегать вечером и вот почему.

Как построен день бегуна, предпочитающего это делать утром? Подъем в 5,30–6 часов, бег 5, а то и 10 км, душ, завтрак, поездка на работу. Организм за это время не может успокоиться от довольно интенсивной нагрузки, на которую ушло много энергии, особенно в нижних конечностях. Кровоснабжение во время бега увеличивается в ногах в 60–80 раз. Вот почему у таких бегунов, несмотря на кажущееся хорошее здоровье, в ряде случаев возникают проблемы с сердцем, вплоть до инфарктов.

Лучше всего построить режим дня так. Утром — хорошая интенсивная разминка, душ, завтрак, максимум ходьбы до работы. Вечером, когда заботы дня позади, после легкого ужина можно и расслабиться, уделить больше внимания тренировке.

Сколько бегать? Как показала практика, для женщин достаточно 3–4 км, мужчинам 4–5 км 3–4 раза в неделю.

Хотите бегать больше? После соответствующей тренировки, пожалуйста. Но для того, чтобы всегда поддерживать организм в равновесном состоянии, бегать надо максимум через 2 дня, ибо тренирующий эффект составляет именно это время. На первых порах бег трусцой необходимо сочетать с ходьбой, причем вас никто не торопит, только постепенно увеличивайте не интенсивность, а расстояние бега, ходьбы, но обязательно до пота, чтобы ощутить, что вы работали.

Повышение температуры во время бега — лучший способ борьбы с атеросклерозом. Если на следующий день вы почувствовали слабость, усталость — уменьшите нагрузку, все делайте по самочувствию, прислушиваясь к себе. Конечно, в первые дни эти ощущения будут естественной реакцией на нагрузку, что надо преодолеть. Вернувшись после бега домой, в первую очередь примите душ.

При потении через кожу выделяется много веществ продуктов обмена, солей, мочевины, и если не смыть их, то они через 4–5 минут будут снова всасываться в кровь. После душа обязательно полежите, подняв ноги вверх под углом 20° и больше, положив их на спинку дивана или, лежа на полу, на стул, сиденье дивана. В это время поработайте ногами: носки на себя, от себя, внутрь, наружу и т. п. Эта процедура прекрасно снимает нагрузку с сердца, с нижних конечностей и является хорошим профилактическим средством *при варикозных расширениях вен, тромбозах вен, тромбозах вен, тромбозах вен*. Выполняя эту процедуру, вы бегаєте не к инфаркту, а от него. Этому упражнению уделите 8–10 минут.

Какова должна быть нагрузка? У молодых увеличение пульса во время бега от исходного может достигать до 100%, а у пожилых до 50–60%, главное — *постепенность увеличения нагрузки*. Если вы не бегали раньше, возраст не помеха, начните это делать с сегодняшнего дня, чередуя бег с ходьбой. При беге резко

увеличиваются обменные процессы, в том числе и холестериновый. Многие связывают холестерин со старением, отчасти это так, но *Е. И. Чазов* на заре своей научной деятельности доказал, что его бояться не надо. Холестерин низкой плотности (ЛНП) с высоким его содержанием при отсутствии гомоцистеина оседает на стенках сосудов и способствует образованию атеросклеротических бляшек, а холестерин высокой плотности (ЛВП) с низким его содержанием вырабатывается в печени, экстрагирует ЛНП из клеток, током крови доставляется в печень, где и разрушается.

Многие думают, что старость — это угасание организма и силы надо экономно расходовать. Наоборот, старость — это состояние, в которое вы себя вогнали, и только с помощью активного образа жизни можно усилить приспособительные механизмы, которые будут не только препятствовать процессу старения, но способствовать общему оздоровлению. Основой профилактики атеросклероза является нормальная работа кишечника и печени, вот для чего нужны их периодическая очистка и раздельное питание.

Бег важен еще и вот почему. В отличие от упражнений, выполняемых во время ритмической гимнастики, при беге происходит удар на пятку, отчего противоудар перемещает вверх столб крови в сосудах. Такой гидродинамический «массаж» укрепляет стенки сосудов, усиливает обменные процессы в костях, препятствует отложению в них холестерина и солей и способствует более быстрому их вымыванию и последующей профилактике атеросклероза.

Бег — это еще и заряд бодрости. Наша Земля покрыта сетью магнитных силовых полей, идущих с севера на юг на расстоянии 2 м друг от друга, а с запада на восток — 2,5 м. Человек представляет собой биоэлектрическую систему, и с помощью подпитки энергией извне организм, как аккумулятор, подзаряжается, а затем

по мере надобности полученную энергию расходует. Чем больше человек пересекает магнитных линий и чем чище работают мембраны клеток, тем сильнее электродвижущая сила организма, тем больше энергия.

Выскажу еще одну крамольную мысль, которая объясняет преимущества бега трусцой перед ходьбой. Дело в том, что при беге вы должны обязательно оторвать обе ноги от земли, которая представляет собой сильное электромагнитное поле. Отрывая ноги (особенно босые или в несинтетической обуви) от земли, вы прерываете электрическую связь с землей, и в организме происходит возмущающий эффект, когда лампочка как бы гаснет, а потом снова загорается. Пройдите даже в быстром темпе 3–4 км, оцените свое состояние, а теперь пробегите трусцой. Сравнение будет в пользу бега, главное, пропотеете побольше.

И еще очень важное дополнение, касающееся бега трусцой. До последнего времени считалось, что клетки мозга не восстанавливаются. Американский нейробиолог *Фрейд Гейдж* со своими сотрудниками доказал, что во время бега в колесе у мышей наблюдалось увеличение количества нервных клеток более чем в 2 раза по сравнению с контрольным; также восстанавливается активность биопотенциалов мозга. Замечено, что это происходит, если физическая работа проводится с удовольствием, в то время как при любой подневольной работе этого не наблюдается. Поэтому получайте от бега наслаждение, что способствует выделению специфических морфиноподобных веществ, доставляющих чувство радости.

Ходьба. Оказывается, мы даже ходить правильно не умеем.

Как мы ходим? При выносе ноги вперед наклоняемся, делаем как бы кивок по горизонтали, а иногда и по вертикали, носок кверху, позвоночник неподвижен.

Ногу опускаем на землю, срезом пятки сотрясая тело, затем перекатываемся на носок, и снова повторяется весь цикл другой ногой.

Что предлагает, например, *А. С. Залманов* в своей книге «Тайная мудрость человеческого организма»? Прежде чем сделать шаг, надо сделать поворот тазом до 10 и более градусов, тем самым двинуть бедро вперед (носок не поднят над землей) и поставить ногу уже на всю пятку и сразу же на всю стопу. При этом нет вертикальных и горизонтальных качаний, нет сотрясений позвоночника. Активно работают мышцы живота, позвоночник работает, как на шарнирах, по всей длине, ходьба становится спокойной, красивой, мягкой. Точно такие же движения надо делать и при беге.

Хождение босиком. Известно, что на подошве стопы находятся биологически активные точки, на которые проецируются все органы человеческого тела. Это своего рода распределительный щит. Только массируя стопы, можно достичь удивительных результатов в оздоровлении. Ходить босиком можно где угодно: дома, на даче, в поле. Используйте песок, мелкие камешки, насыпанные в какие-нибудь лоточки, резиновые коврики, тапочки с пластмассовыми иголками.

Возьмите палку диаметром 5–10 см, изрежьте ее так, чтобы она была ребристая, и, смотря телевизор, одновременно катайте ее ногами — эффект будет потрясающий. Ежедневно делайте контрастные ножные ванны: в одном тазике горячая, в другом холодная вода. Ноги держать в них попеременно по 5–10 секунд, общее время 5–6 минут, по самочувствию. Заканчивать процедуру следует холодной водой. Такая процедура способствует снятию усталости, является хорошим тонизирующим средством *при заболевании кровеносных сосудов, варикозном расширении вен, тромбофлебитах, атеросклерозе и т. п.*

Следует обратить внимание вот еще на что. Чтобы выглядеть красивыми, женщины ходят на высоких каблуках. С одной стороны, это хорошо, а с другой — плохо, и вот почему. Вы нарушаете основной закон жизни — гармонию, когда передняя группа мышц ноги растягивается, а задняя сжимается. Когда вы только начинаете ходить на каблуках, фигура выглядит так: колени согнуты, задняя часть таза ушла чуть вверх и назад, а корпус тела наклонен вперед. Передняя часть таза смещена вниз вместе с органами, произошло насилие над мышечным каркасом. Чтобы как-то компенсировать это состояние, походите по комнате на пятках или возьмите доску или лист фанеры размером 20×30 см, под один ее край подложите брусок, чтобы она была под углом, встаньте на нее босиком и походите на месте. Можете выполнять различные наклоны в стороны, вперед и приседания. Сидя на стуле, периодически снимайте напряжение с икроножных мышц: тянуть стопы на себя, от себя, вращать их влево, вправо — застоя крови в ногах не будет. Походите на пятках, боковых сторонах подошв, отожмите стопу и, не отрывая пальцы от пола, походите.

Кожа и подкожная клетчатка. Немногие из вас знают, что кожа и подкожная клетчатка — самый большой орган человеческого тела, его общая масса достигает 1/5 части массы тела, площадь — 1,5–2 м². Кожа, нервы и вещество мозга развиваются из одного зародышевого листка. Вот почему в коже так много различных рецепторов: холодовых, тепловых, болевых, тактильных, барорецепторов и других. Здесь же находится выделительная система в виде потовых и сальных желез.

Кожа — это дыхание и кровообращение, где находится четверть всех сосудов (что составляет, по некоторым данным, около 100 тысяч километров). Замечено, кстати, что уже к 25 годам просвет капилляров

уменьшается в 2 раза, а от него зависит «подвоз» необходимых для жизни клеток веществ и «отвоз» отработанных продуктов.

В норме кожа имеет кислую реакцию, куда входит секрет сальных, потовых желез, лизоцим, жирные кислоты и другие вещества, благодаря которым она обезвреживает и уничтожает многие микробы. Кожа, благодаря своему строению — роговой слой, соединительная ткань, подкожная и жировая клетчатка, — достаточно упруга, эластична и способна оказывать значительное сопротивление механическим давлениям, ушибам. Кожа задерживает небезопасные для организма инфракрасные лучи, а часть ультрафиолетовых лучей в определенном спектре проникает внутрь, стимулируя выработку в коже пигмента меланина, играющего определенную роль в обмене веществ.

Кожа и подкожная клетчатка — это лимфатическая система, наша «канализация», от состояния которой зависит механическая и бактериостатическая защитная, иммунная система организма.

Кожа — это биологически активные точки, через которые воспринимается и передается информация, связывающая нас с Единым информационным полем Вселенной. Только воздействуя на меридиональные точки, можно корректировать состояние человека и добиваться выздоровления.

Запомните, что на поверхность кожи организм вывел, как на электроциток, нервные окончания от различных органов, которых особенно много на подошвах, руках, ушах. Ежедневно растирайте их, давите, массируйте, таким образом вы будете заниматься рефлексотерапией и вскоре ощутите ее результат.

Еще раз напомним, что часто использовать мыла, шампуни вредно. Дело в том, что кожа на своей поверхности имеет слабокислую реакцию, которая сама по себе способна уничтожать ряд микробов, а вместе с выделяемым

через кожу секретом, жиром является довольно мощным защитным барьером для проникновения паразитов внутрь. Если же вы используете мыла, шампуни, а это щелочи, то кожные покровы на несколько часов становятся беззащитными, «голенькими», всасывающая и проникающая способность кожи увеличивается в 8—10 раз, чем и пользуются различного рода консерванты, находящиеся в мылах, шампунях, что всего-навсего приводит к дополнительной «химизации», зашлакованности организма. Известно, что с привитием навыков цивилизации чукчам, эвенкам и другим народам Севера, их стали приучать к мытью в бане, купанию. И что произошло? Эти народности стали больше болеть и умирать. Организм этих людей адаптировался к условиям холодного климата, и кожная поверхность стала своего рода мощным защитным механизмом, предохраняющим от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Что же делать? Используйте только детское мыло, дегтярное или хозяйственное и реже другие мыла и шампуни. Здесь имеется в виду не мытье рук, а всего тела, для чего достаточно обливаться контрастной водой — теплой (горячей), прохладной (холодной) утром и вечером с использованием кремов растительного происхождения. Эти простые рекомендации избавят от многих проблем, связанных с кожей.

Как видим, кожа — орган, решающий многие проблемы, главная из которых — поддержание постоянства температуры тела независимо от внешней среды. И как же безобразно мы к ней относимся!

Если глаза являются зеркалом души, то кожа — это зеркало здоровья, один из основных его показателей. В частности, от преимущественно мясного питания тело, особенно ноги, неприятно пахнут, крахмалистая пища с большим количеством сахара и жиров — это прыщи, угри, фурункулы.

Зашлакованность организма в результате плохой работы желудочно-кишечного тракта способствует, как вы уже знаете, гнилостным и бродильным процессам и самоотравлению, что приводит к неприятному запаху изо рта, запаху пота. Различные кожные образования — бородавки, родинки, папилломы, экзема, псориаз и т. д. — это сигналы тела о внутренней грязи, которая ищет выхода в различных проявлениях.

Закаливание. Существует много способов закаливания: воздушные ванны (чем больше, тем лучше), умывание, обтирание, обливание, купание. Мы преклоняемся перед *Порфирием Ивановым*, который сделал так много для лечения и профилактики заболеваний с помощью обливания холодной водой, которая для организма представляет собой сильный стресс, напряжение. Но мало кто знает, что с помощью горячей воды можно закалить себя так же, как и холодной.

Что происходит при горячих обтираниях? Горячая вода, тонким слоем ложась на кожу, тут же испаряется и уносит тепло. Чем выше температура воды и окружающего воздуха, тем интенсивнее идет процесс испарения и соответственно охлаждения кожи, организма, что стимулирует теплопродукцию, оказывая общетонизирующее действие, закаливание. Некоторые специалисты отмечают, что закаливающий эффект при горячих обтираниях идет даже быстрее, чем при холодных обливаниях. Хотя это и спорно, но процесс закаливания, как считает *С. Шенкман*, идет с меньшим напряжением, стресса нет, ибо тепло всегда приятнее холода.

И еще. Мало кто задумывался над тем, почему люди тонут. Посмотрите внимательно, как ведут себя на пляже люди? Раздевшись, сразу же бросаются в воду, и один из ста не выныривает. Почему так происходит? Да потому, что вода, будь то теплая или холодная, — это

сильный стресс, раздражитель, когда нетренированный организм не может сразу на него среагировать. В результате этого наступает резкий спазм сосудов и мышц часто с плачевным результатом. То же самое происходит, только в меньшей степени, и при обливании холодной водой. Прежде чем начать применять водные процедуры, надо разогреть мышцы тела различными движениями, помассировать их.

Закаливаться надо на контрастах, когда хорошо и тепловым, и холодным рецепторам, а в целом — всему организму. Делается это так. Отрегулировав кран с горячей водой по самочувствию, вы больше к горячему крану не прикасаетесь. Обливайтесь такой водой 10–20 секунд, затем поверните кран с холодной водой на 10–20 секунд, верните его в исходное положение, опять пойдет теплая, горячая вода. Общее время обливания 5–8 минут. Начали с горячей воды, закончили прохладной (холодной). Постепенно увеличивайте долю холодной воды и через 2–3 недели используйте теплую и максимум холодной. По окончании приема душа налейте в кастрюлю теплую (горячую) воду и облейтеесь и, не успев высохнуть, сразу же облейтеесь холодной водой, что в принципе советует и П. Иванов. Особенно это важно для детей, ибо обливание их только холодной водой нежелательно. *Работайте на контрастах.* По окончании процедуры разотрите тело полотенцем. В дальнейшем — обтираться не надо, тело само должно высохнуть, тренирующий и закаливающий эффекты будут более значительными.

Умывание сделайте не просто отдачей должного обычной процедуре, а действенным средством закаливания. Например, *уши* — это те же стопы, куда проецируются все органы человеческого тела, поэтому при умывании не пожалейте нескольких минут, помассируйте их. Кстати, эта процедура усиливает кровоснабжение

мозга. Можете умываться горячей (теплой) водой, но в конце оботрите и ополосните лицо холодной водой.

Особо следует остановиться на часто возникающих ангинах, воспалительных процессах *миндалин*. Если их защитная функция нарушена, то миндалины становятся входными воротами инфекции. Миндалины не такой уж маленький орган. Некоторые ученые считают их центральным органом иммунитета: общая их площадь достигает 300 см². Большинство людей легкомысленно относятся к ангинам, хотя известно, что они «кусают сердце» и «лизжут суставы».

Артриты, ревмокардиты, заболевания почек, остеохондрозы — это все последствия ангин. Вот почему закаливание горла — это усиление всей иммунной системы, защитных сил организма.

Во время утреннего туалета не забывайте прополаскивать горло холодной водой, к которой постепенно приучайте себя.

На улице, в доме, особенно в холодную погоду, приучайтесь дышать носом. Некоторые считают, что воздух, проходя через носоглотку, помимо того, что нагревается, дополнительно ионизируется, что улучшает его контакт с кровью.

«Друзья» ангин — курение, алкоголь. Хорошим укрепляющим средством для закаливания миндалин является ходьба босиком с последующим мытьем ног теплой и холодной водой. Особенно хороша прогулка босиком по утренней росе.

И, наконец, *баня*. Влияние высокой температуры на организм человека огромно. Из предыдущего материала вам стало ясно, что практически при любом заболевании (из-за обезвоживания организма) наблюдается спазм сосудов, будь то зашлакованность в результате смешанного питания, или углубленного дыхания, или

других причин, из-за которого (спазма) происходит нарушение доставки к клетке продуктов питания и удаления отработанных, шлаков. Это приводит к самоотравлению как самих тканей, так и организма в целом.

Стенокардия, инфаркт — это тоже спазм сосудов. Как снять этот спазм? Это можно делать с помощью раздельного питания, оптимального дыхания, физических упражнений и, конечно, с помощью повышения температуры. На любой патологический процесс организм реагирует повышением температуры, которую мы, по совету медицины, немедленно снижаем с помощью жаропонижающих средств. Абсурд! Снижая нормальную реакцию организма на воздействие внешнего или внутреннего фактора, мы убиваем защитные силы, и организм не может самостоятельно бороться с болезнью, а химические вещества только помогают вгонять больного в могилу. Ведь повышая температуру тела, организм мобилизует запасы энергии, сил, чтобы справиться с болезнью.

Например, *Луи Пастер* проводил такие эксперименты: прививал курам холеру и ноги одних опускал в холодную, других — в горячую воду. Куры, которых закаливали горячей водой, холерой не болели, а остальные куры все погибли. Повышение температуры — это усиление приспособительных реакций организма, активизация обменных процессов. Если человек здоров, то периодическая баня (еженедельно) способствует поддержанию естественных защитных сил в постоянной «боевой» готовности, так как порог температурной чувствительности целого ряда болезнетворных микробов ниже температуры, которую в состоянии перенести клетки человеческого организма.

Есть данные, что повышение температуры тела в бане до 39 и более градусов способствует выздоровлению даже при раковых заболеваниях. Но кожа выполняет

свои функции, в том числе и иммунные, только тогда, когда она чистая. Известно, что кожа полностью меняет свой роговой слой за 5–6 месяцев. Ее клетки выполняют в том числе и бактерицидную функцию, и полное заживление ран на поверхности кожи происходит за 2–3 недели.

Баня — это сильное воздействие на организм, поэтому к ней надо привыкать постепенно. Входить в парную лучше, помыв тело теплой водой и вытерев его полотенцем. Кожа должна быть чуть влажной, немного распаренной. На голове шапочка, колпак. На полке, постелив полотенце, лучше лежать, и в течение 3–5 минут несколько раз перевернуться. Больше задерживаться нецелесообразно. Находясь в бане, громко не разговаривайте. Выйдя из парной, облейте себя прохладной, а в последующие разы холодной водой. Если есть возможность, можно походить босиком по снегу или поваляться в нем. Отдохните, попейте чаю с травами. Заходить в баню нужно не больше, чем на 5–8 минут и работать на контрастах, горячо-холодно; лучше больше раз зайти в баню на короткое время и затем облиться холодной водой, чем сидеть там долго. Некоторые перед заходом в баню натирают тело солью или мажут медом. Попробуйте, вам понравится. При последнем заходе по вашему телу должен пройти веник.

Вода — это чистота, легкость, душевный комфорт, работоспособность, очистка организма от шлаков, улучшение водно-солевого обмена, работы почек, стимуляция иммунной системы, снятие энергоинформационного «мусора» с вашей ауры и подзарядка новой энергией. Это здоровье. Закалив систему терморегуляции, организм лучше адаптируется к температурным колебаниям, и теперь вам не страшны ни жара, ни холод. Вы здоровы!

И последнее. Многие из вас предпочитают больше находиться дома, не выходить на улицу в свободное от работы время. Напомним вам об одном физическом явлении, известном под названием «эффект Фарадея». Суть его в следующем. Взяли семена и посадили их в одинаковую землю в два одинаковых горшка. Но над одним горшком поставили металлическую сетку. В том горшке, над которым была сетка, семя проросло, но было хилым и не дало плодов, а в другом горшке все было в порядке. Это служит доказательством того, что, находясь дома, в машине, в метро, мы изолированы от электромагнитных, космических и других излучений определенной частоты, что и делает нас больными.

Вы не задумывались над тем, почему в закрытых помещениях спортсмены бегают, плавают, прыгают не с такими результатами, как на открытом воздухе? Работает все тот же эффект Фарадея. Вот почему при малейшей возможности надо выходить на улицу, бывать на открытом воздухе, так как наше здоровье в немалой степени зависит и от электромагнитных, магнитных и других излучений, которые составляют основу работы организма в целом. Одеваться лучше легко, а согреваться за счет движения, бега трусцой.

Физические упражнения. Как известно, человек в течение дня 85% времени находится в полусогнутом состоянии, ведет малоподвижный образ жизни. Это способствует в первую очередь зашлакованности организма, образованию блоков в позвоночнике, ограничению подвижности в суставах и нарушению соотношения между мышцами-сгибателями и разгибателями в пользу первых, что приводит сначала к функциональным, а затем к патологическим сдвигам в том или ином органе.

Мышечный каркас человека — это сложная система, которая за счет мышц-разгибателей и сгибателей не только обеспечивает различные формы движения (ходьба,

бег, прыжки и т. п.) и статику, но и прокачку жидкостной среды: крови, лимфы, межтканевой и других видов жидкости, а также тренировки сосудов и, особенно, капилляров. Недаром эту систему называли «периферическим сердцем»: чем лучше она работает, тем лучше состояние всего организма.

Сердечно-сосудистая система — это громадная магистраль, которая обеспечивает доставку клеткам кислорода, необходимых питательных веществ и удаление отработанных продуктов. В организме человека большую часть времени крови циркулирует не больше 40% ее общего количества, а в покое и у тучных людей и того меньше, остальная кровь застаивается в капиллярах — мелких сосудах. Только за сутки в организме отмирает около 200 миллиардов эритроцитов, и, если своевременно их не удалить, наряду с другими продуктами метаболизма, они, отравляя организм, приводят к его заболеванию.

Вот почему так важны занятия физическими упражнениями, растирание всего тела, что обеспечивает лучшую работу всех мышц: их расслабление и сокращение, то есть включается мощное «периферическое сердце», которое снимает большую нагрузку с сердца, равномерно распределяя кровь, любую жидкость в организме, устраняя так называемые застойные зоны, которые способствуют активизации различной дремлющей инфекции, паразитов. Особенно страдают при этом кожные поверхности тела как самые удаленные от сердца участки тела.

В предлагаемом ниже комплексе все упражнения в основном направлены на разгибание, растяжение и вращение.

Внимание! Противопоказания для выполнения упражнений — выпадение межпозвонковых дисков, соскальзывание позвонков, грыжа Шморля, острые и неотложные состояния.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений проверьте себя на зашлакованность (рис. 1), чтобы в дальнейшем, после 2–3 месяцев занятий, убедиться в их пользе.

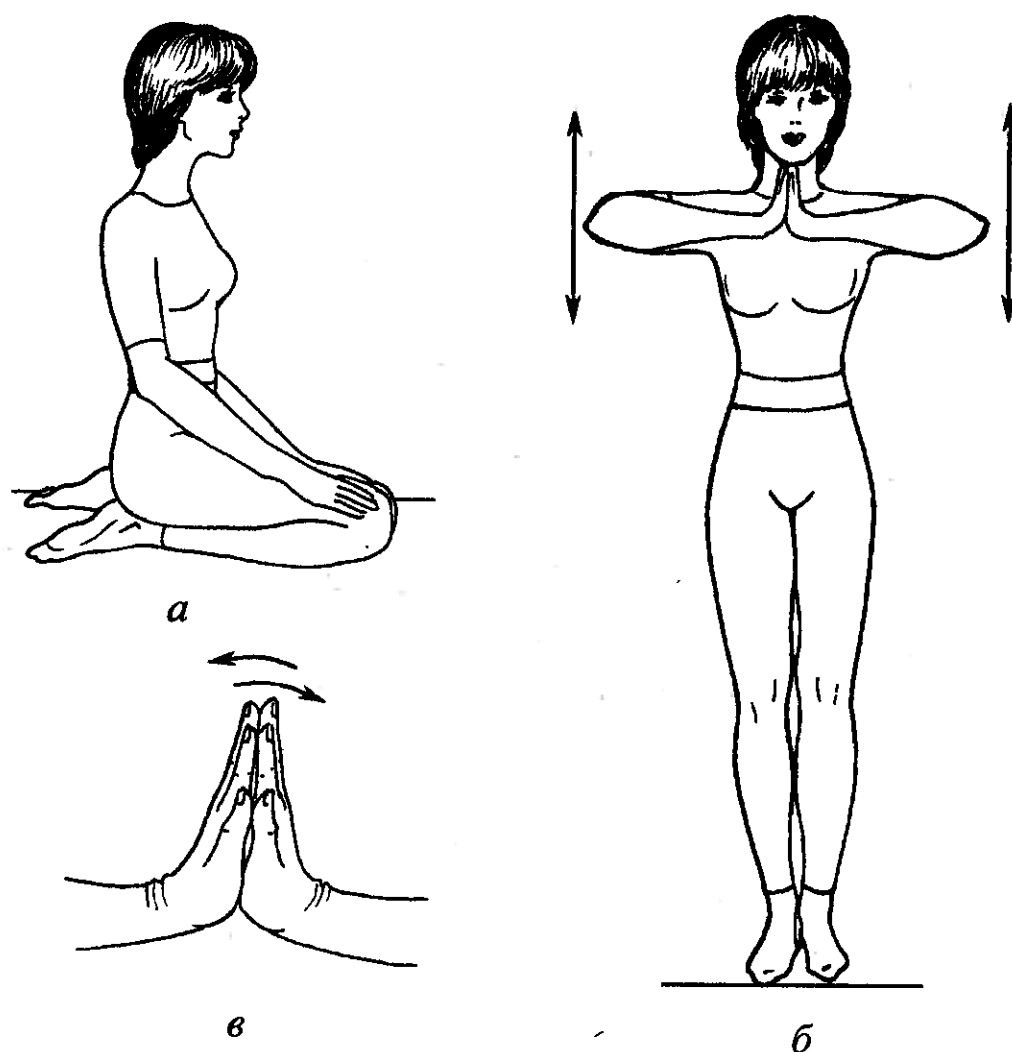


Рис. 1

а — Встать на колени, бедра, голени вместе, сесть на пятки. Если этого сделать не сумеете — больше движений.

б — Сложить ладони вместе перед грудью, максимально поднять локти. Если между тыльной стороной ладони и предплечьем образуется прямой угол, то все в порядке.

в — Сложить ладони вместе, пальцы одной руки должны отогнуть пальцы другой под прямым углом.

Запястье должно сгибаться под прямым углом к пясти.

Перед началом и после выполнения физических упражнений надо выпивать по 1–2 стакана подсоленной воды.

Упражнения

1. Растирание (похлопывание, разминание, напряжение и т. п.) кожи и подкожной клетчатки всего тела, особенно рук, ног, ушей.

Например, для ног эту процедуру можно делать так. Лежа на спине, ступней одной ноги, поворачивая ее в одну сторону и другую сторону, как бы отрывать другую, которую тянуть на себя. Затем стопой помассировать икроножную мышцу, бедро с одной и другой стороны, поменять позицию (при тромбофлебитах, варикозном расширении вен этого делать нельзя, только легкое разминание), носки на себя, от себя, вращательное движение стоп согнутыми, прямыми ногами, напрягая мышцы всего тела и расслабляя по 2–3 секунды в течение 5–6 минут.

Вдох полной грудью, животом, руки вдоль тела, пальцы сжать в кулак, пятки от себя, напрячь все тело — 5 секунд, расслабиться.

2. Руки в замок за головой, ладони, сомкнутые наружу, тянуть пальцы стоп от себя, на себя — 5 секунд, расслабиться. Потянуться обеими руками от себя влево, а правой пяткой от себя вправо, сменить позицию (рис. 2).

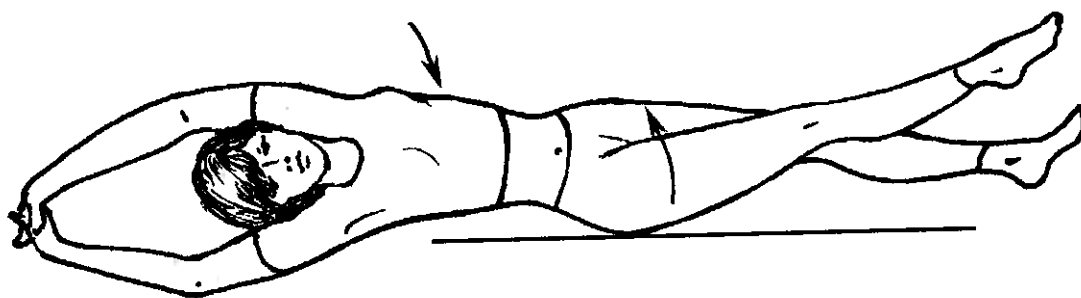


Рис. 2

Это упражнение особенно важно для **повышения тонуса «венозного сердца»** — икроножной мышцы, предотвращающей многие заболевания.

3. Сделать глубокий вдох, надуть живот, поддержать 5 секунд, медленный выдох. Для усиления упражнения выдох делать импульсивно, соотношение вдоха к выдоху как 1 , 2, 3, 4, 5. Вдох — втянуть живот. По мере тренировок на одном вдохе (сколько сможете) втянуть, поддержать, надуть живот (рис. 3).



Рис. 3

4. Плечи прижаты к полу. Лежа, за счет движения тазом ноги «ходят» по горизонтали от себя, к себе при неподвижной верхней части тела (рис. 4).

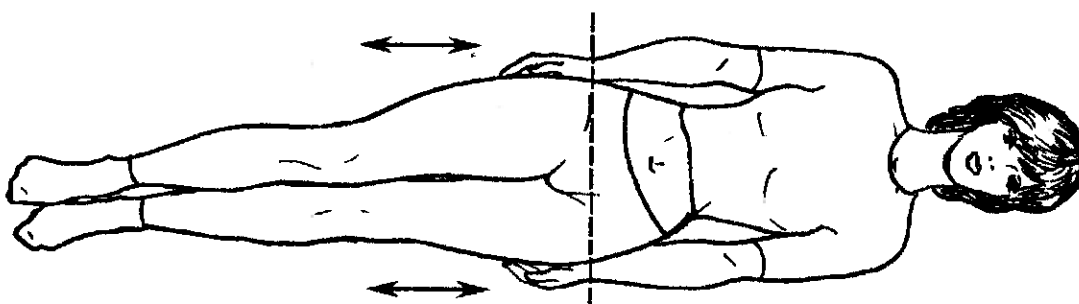


Рис. 4

5. Ноги прямые, вначале одну, затем обе поднять на 3,5 см от пола и до угла 45°, поддержать. Поработать ногами, как при езде на велосипеде, ножницами, с разведением ног в стороны и их перекрестом. Для усиления эффекта поднять голову, плечи, руки за шеей. Необходимо знать, что в тазовой области и мышцах бедер

находится более 50% всей циркулирующей в организме крови, поэтому особенно важно выполнять статические упражнения в этой части тела (рис. 5).

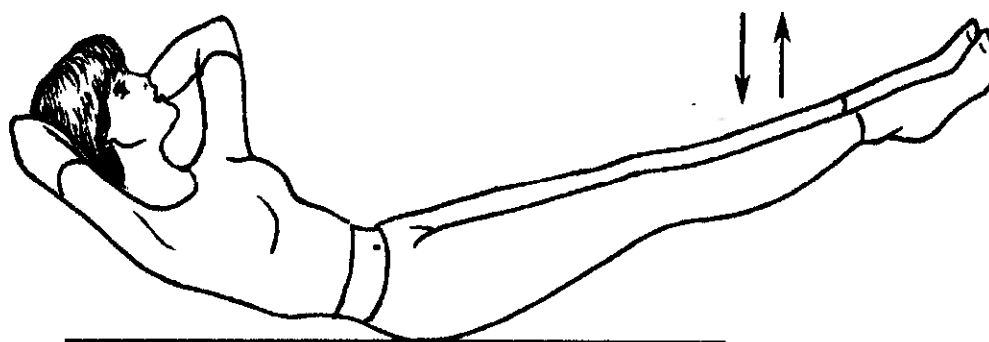


Рис. 5

6. Плечи прижаты к полу, руки в стороны. Лево́й ногой, не поднимая ее высоко, за счет движения тазом по-стараться достать правую руку. Сменить позицию. Это

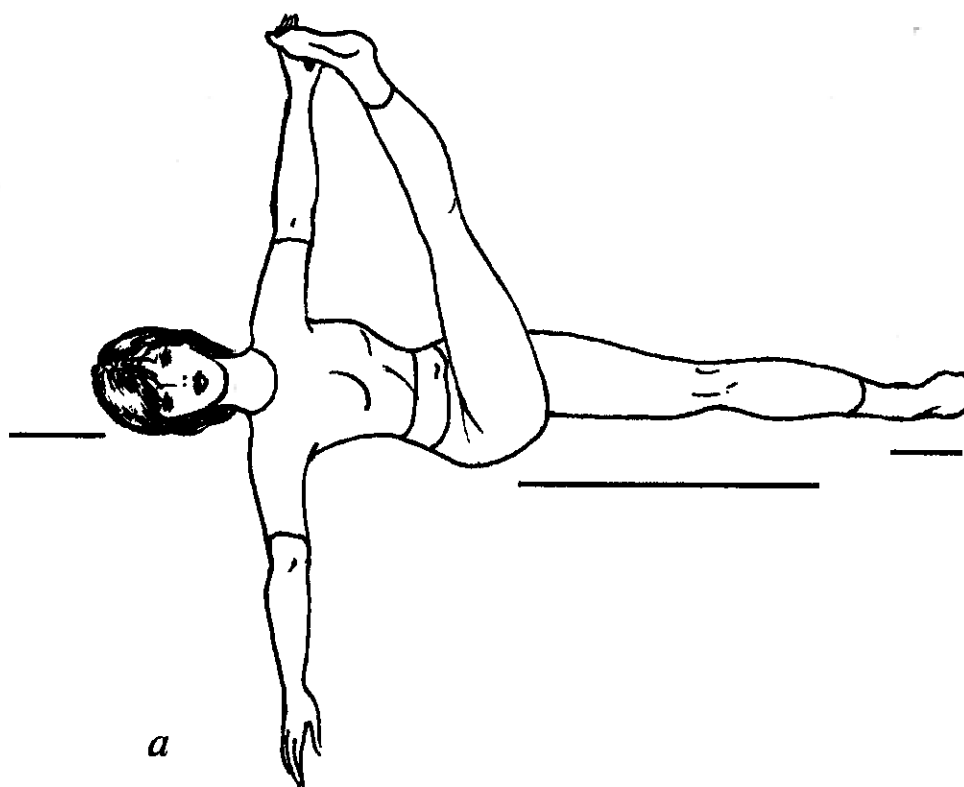
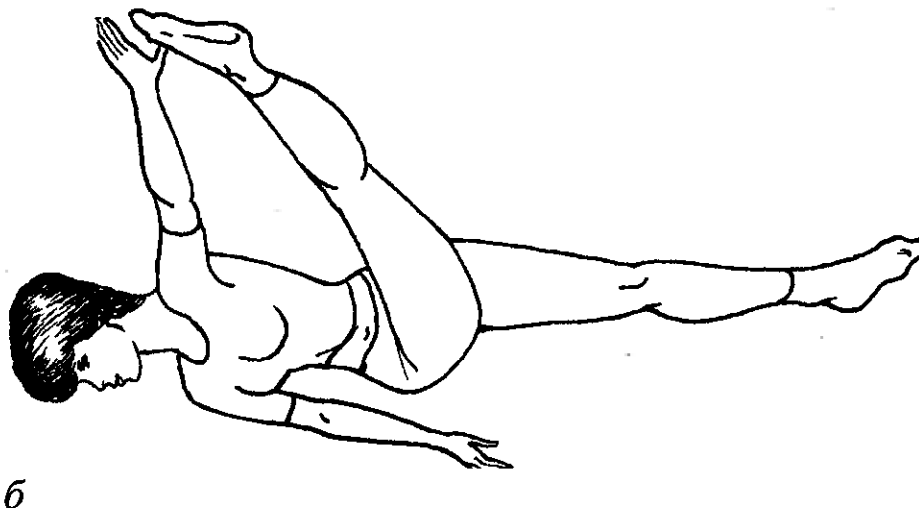


Рис. 6



Продолжение рис. 6

упражнение можно делать и в таком варианте. Поднять левую ногу вертикально, носок вытянуть, и положить ее рядом с ладонью правой руки. Сменить позицию (рис. 6).

7. Обеими руками взять одно колено, прижать к животу, подбородком достать колено. Сменить позицию (рис. 7).

8. Согнуть колени, обхватить их руками и переваливаться слева направо и наоборот, вперед-назад. Немного согнуть колени, поднимать, опускать таз (рис. 8).

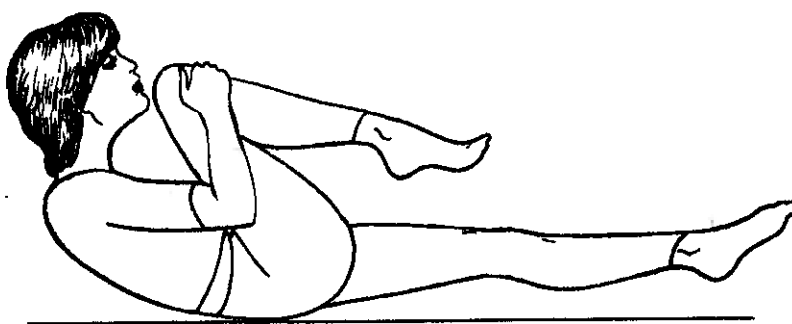


Рис. 7

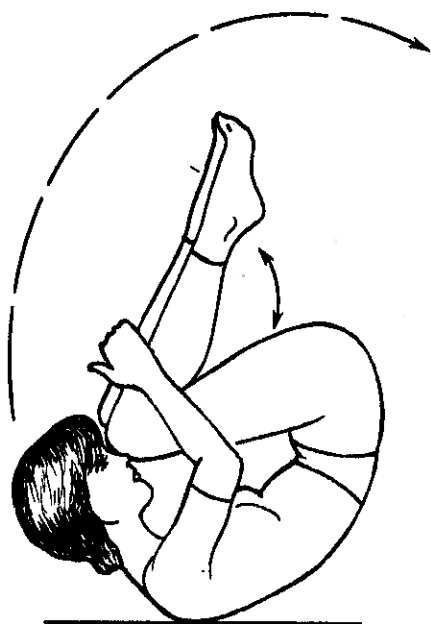


Рис. 8

9. Приподнять верхнюю и нижнюю части тела, то есть лежать на ягодицах. Медленно левым плечом и вытянутыми руками начать вращение вправо, а вытянутой правой ногой влево, тело при этом как бы перекручивается. Вначале делать это упражнение, просто лежа на полу, затем, постепенно его усиливая, приподнимать тело. Постараться правым плечом достать левое согнутое колено, и наоборот (рис. 9).

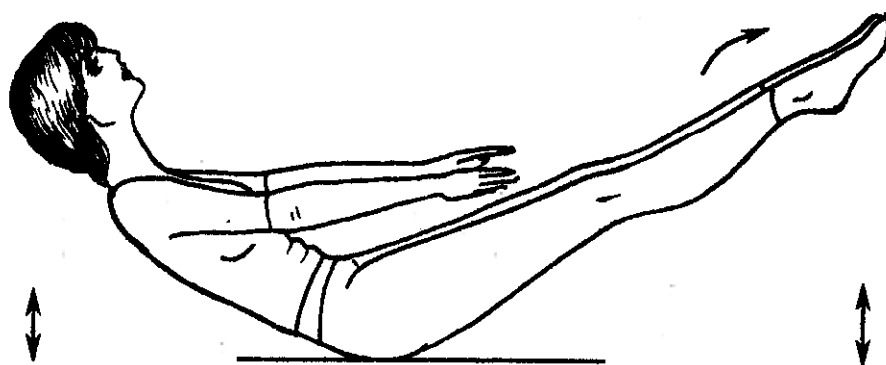


Рис. 9

10. Упражнение «Золотая рыбка» (рис. 10). Сомкнутые руки под шейей, локти, тело, ноги прижаты к полу, пятки от себя. Начать вибрировать затылком, всем телом и ступнями влево-вправо, вправо-влево.

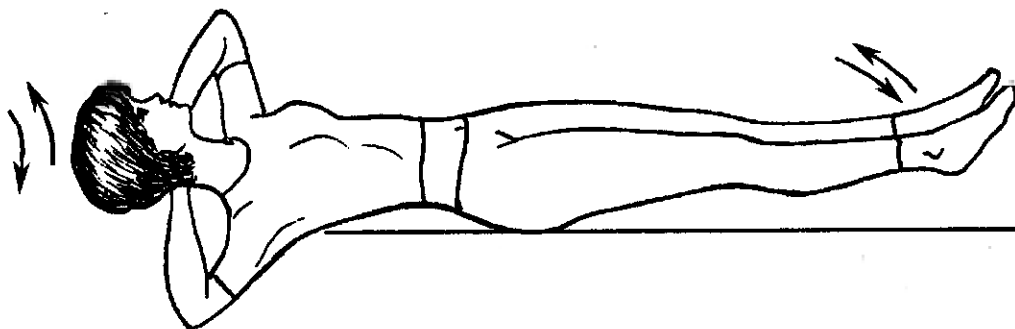


Рис. 10

11. Упражнение «Велосипед» (рис. 11). Прямыми ногами делать перекрестные движения по горизонтали и вертикали.

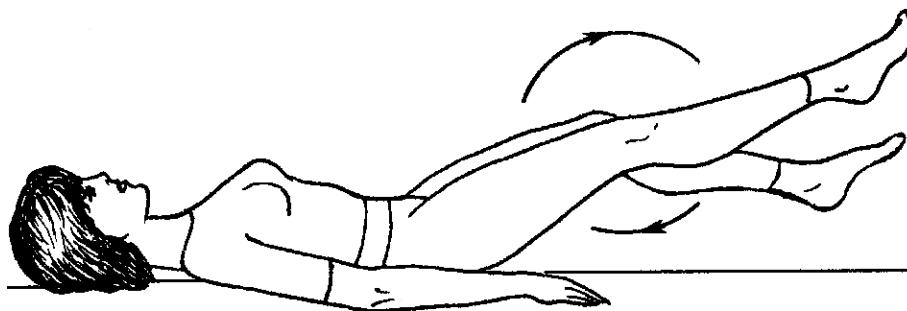


Рис. 11

12. Под шею положить валик (можно без него), пальцы рук и пятки ног тянуть вверх вертикально к полу, 2–3 минуты трясоти, вибрировать руками и ногами (рис. 12).

13. Колени согнуты под углом 45° , плечи прижаты к полу. Сомкнутые ноги положить вправо-влево (рис. 13).

14. Тело как бы разделить на две части. Поднять правое плечо вместе с лопаткой, вращательным движением «закинуть» их за ухо, помогая пяткой чуть согнутой ноги. Зафиксироваться. То же самое проделывайте левой

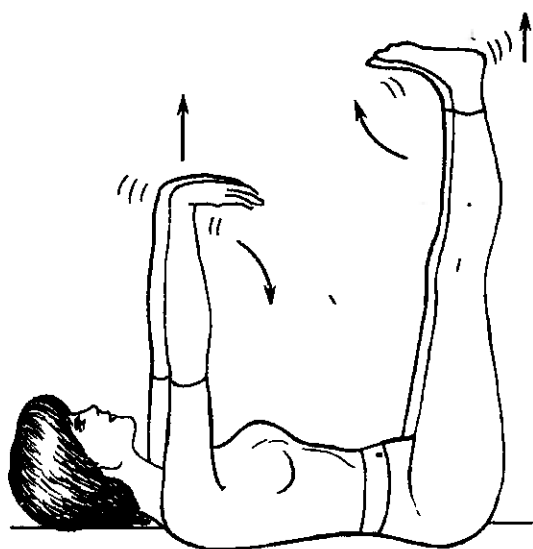


Рис. 12

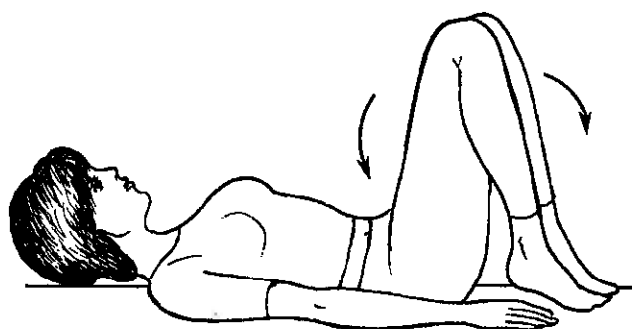


Рис. 13

стороной тела. Вы «ходите» по полу на лопатках, вперед-назад, тем самым, разрабатывая грудной отдел позвоночника, устраняя сколиозы и другие в нем отклонения. Одновременно вы активизируете работу подлопаточной мышцы, от которой зависят боли в области сердца, инфаркты (рис. 14).

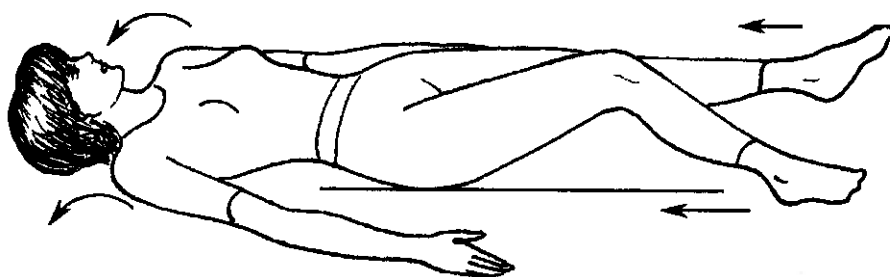


Рис. 14

15. Лечь затылком на угол дивана, ноги вытянуты, таз опущен. Плечи движутся вверх-вниз, а голова делает кивок, доставая подбородком грудь. Выпрямиться, шея и позвоночник находятся на одной прямой. Повернуть голову влево, вправо. Затем при движении плеч вниз голова делает вращательное движение по и против часовой стрелки. По мере тренировки вы можете телом опираться на две точки, затылок и пятки, а вначале помогайте себе руками (рис. 15).

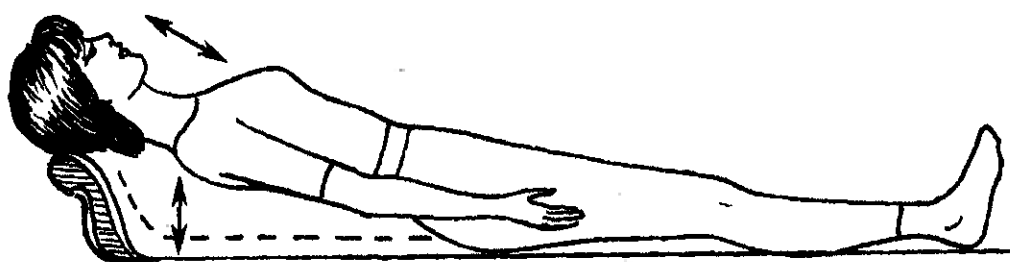


Рис. 15

16. Лечь виском на угол дивана. Плечи двигаются вверх-вниз. Например, вы лежите левым виском на диване, плечи опускаются, а голова делает кивок, доставая правым ухом плечо. Сменить позицию (рис. 16).

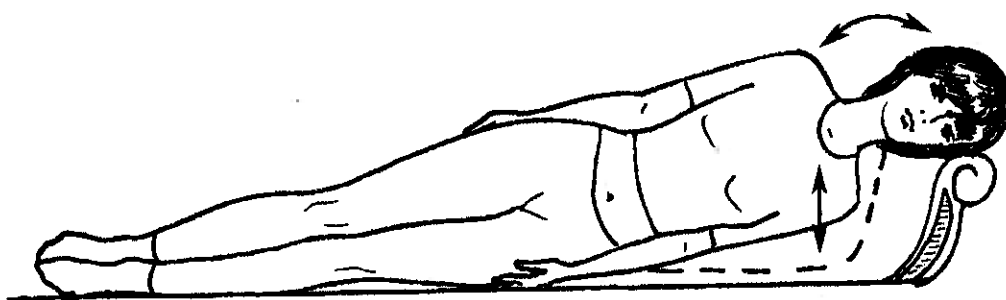


Рис. 16

17. В последнее время из-за шейного остеохондроза многие больные жалуются на все, что связано с процессами находящимися выше органов: это и плохой сон,

головные боли, ухудшение зрения, слуха, вестибулярные и другие расстройства. Справиться с шейным остеохондрозом и сколиозом помогут упражнения 17, 18 и 19.

Лечь на кровать на спину так, чтобы голова свободно свисала, медленно опускайте ее так, чтобы посмотреть на пол. Немного подержав ее в таком положении, потихоньку поднять голову и посмотреть на ноги. Повторить несколько раз. Затем также на весу спокойно поворачивать голову влево-вправо, без напряжения, постепенно увеличивая угол поворота. Это упражнение способствует улучшению кровоснабжения мозга, снятию напряжения в мышцах и связочном аппарате шеи (рис. 17).

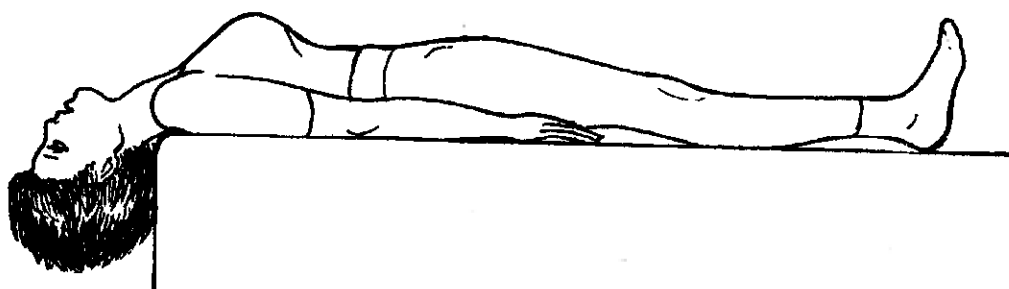


Рис. 17

18. Сидя или стоя используя массажеры (шарики на веревочках), массируйте ими шею, воротниковую зону шеи через плечо справа налево и наоборот, что также будет способствовать устранению кифоза (горба) в верхнем отделе позвоночника (рис. 18).

19. Лежа на спине, под нее подложить палку диаметром 4–6 см. Лучше использовать полиэтиленовую бутылку объемом 1 л, наполненную водой. С помощью ног «кантоваться» вперед-назад. При этом особенно хорошо прорабатываются позвонки грудного отдела, что позволит вам избавиться от кифоза (рис. 19).

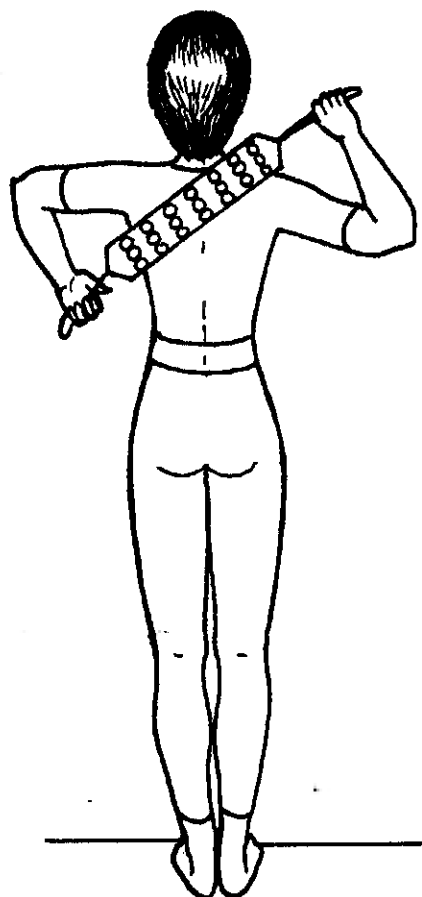


Рис. 18

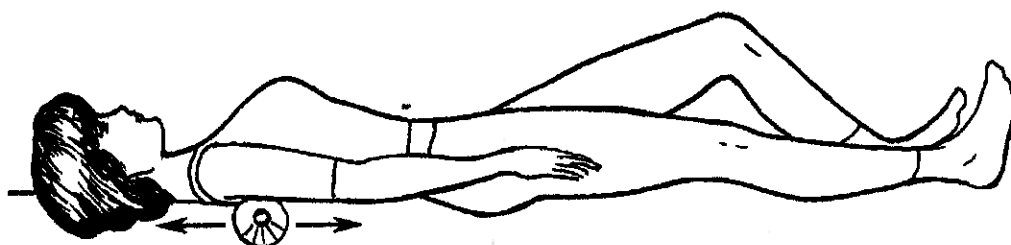


Рис. 19

20. Лежа на животе, расслабиться, надуть живот, покачаться, «походить» на животе, как хотите изгибаясь. Руки прямые над головой тянуть от себя, пятки от себя. Усилить эффект можно, прогнувшись, как ласточка, приподняв верхнюю и нижнюю части тела над полом, и покачаться вперед-назад, влево-вправо (рис. 20).

21. Поза «змеи». Не отрывая пупка от пола, выйти на прямые руки, прогнув спину. В верхней точке через плечо посмотреть на левую, затем на правую ногу. Лечь, расслабиться (рис. 21).

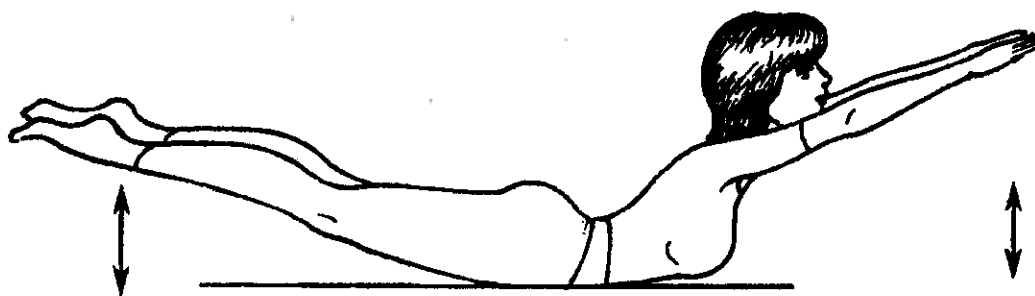


Рис. 20

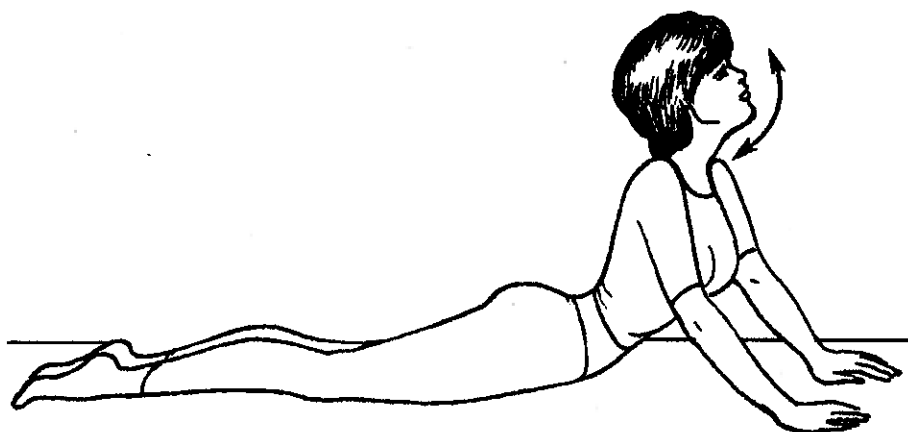


Рис. 21

22. Поза «лука». Согнуть ноги в коленях, прогнуться, взяться за щиколотки, тянуть себя вверх, качаться вперед-назад, влево-вправо. Лечь, расслабиться. В начале освоения этого упражнения одна рука берет согнутую

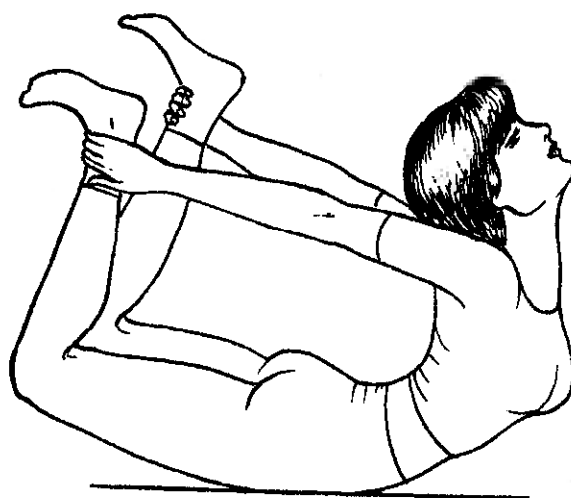


Рис. 22

ногу, а вторая, как при позе «змеи», фиксирует приподнятое плечо с другой стороны, или расставить широко ноги, по мере натренированности сводить их вместе (рис. 22).

23. Лежа на животе, расслабиться, подбородок касается пола, повернуть голову вправо, левым ухом коснуться пола, голову повернуть влево, правым ухом коснуться пола (рис. 23).

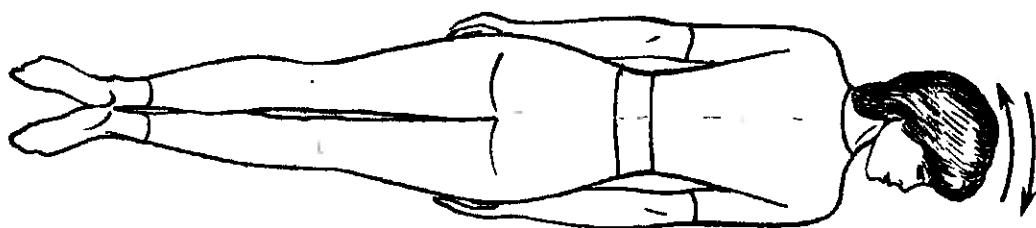


Рис. 23

24. Сесть на стул. Руки вдоль тела или вытянуты вперед. Колено поднять под прямым углом. Носок тянуть вверх, одновременно приподнимая другую ногу с прогибом спины, голова вверх (рис. 24).

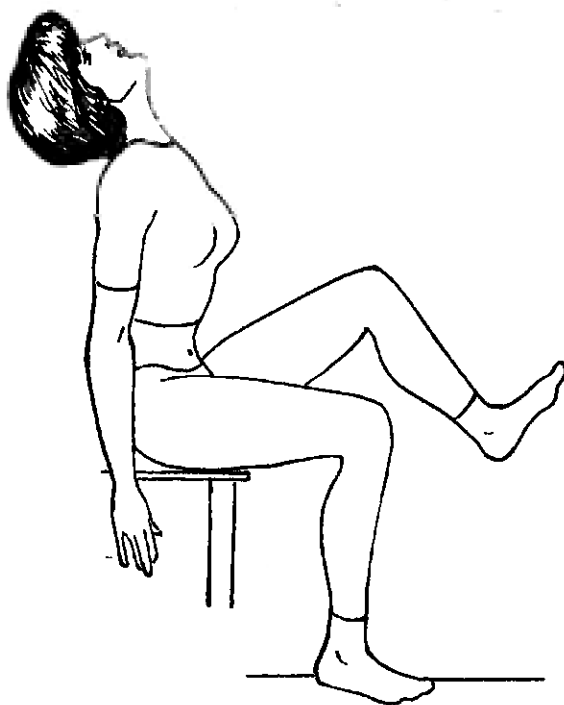


Рис. 24

25. Встать на четвереньки, максимум прогнуться, выгнуть спину, как кошка, голова вниз-вверх.

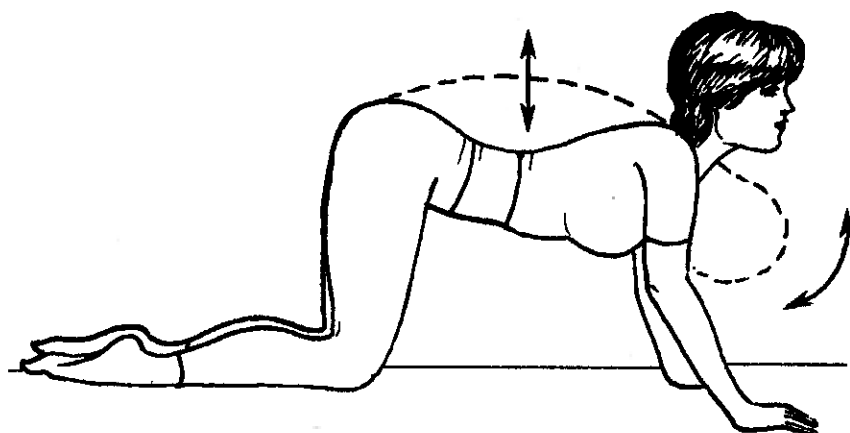


Рис. 25

26. Поза «собаки». Сесть на полу на пятки, руками перебирая по полу вперед, дойти до вертикального положения бедер, прогнуться за счет выпрямления рук, затем все повторить в обратном порядке (рис. 26).

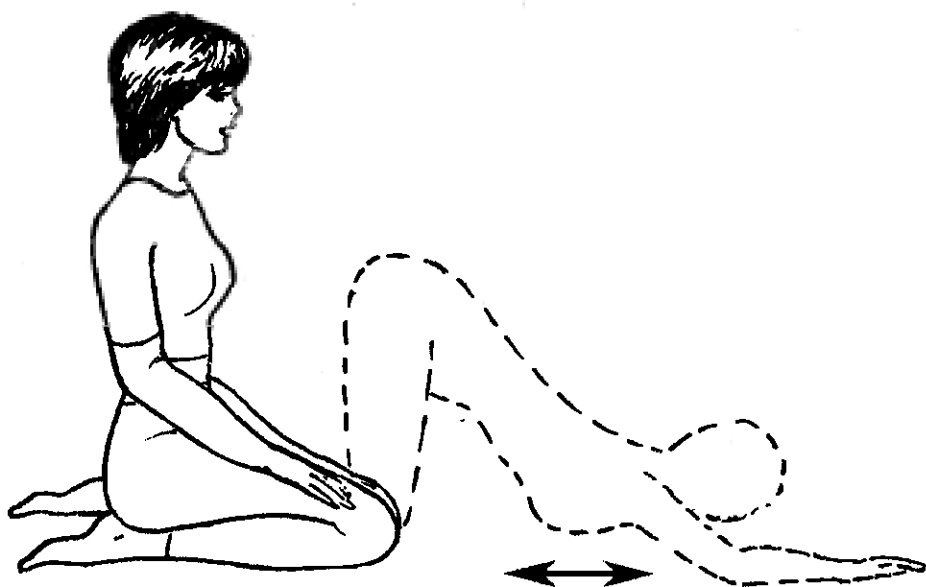


Рис. 26

27. Таз вверх. Опираясь на вытянутые пальцы рук и ног, голова при этом опущена, коснуться тазом пола, голову поднять. Так покачаться 1–2 минуты (рис. 27).

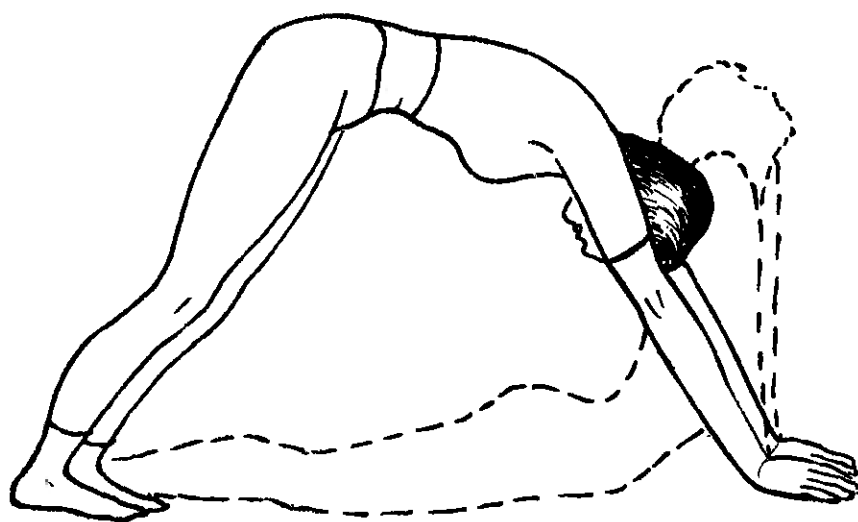


Рис. 27

28. Исходное положение то же. Походить по комнате. Походить по комнате на коленях (рис. 28).

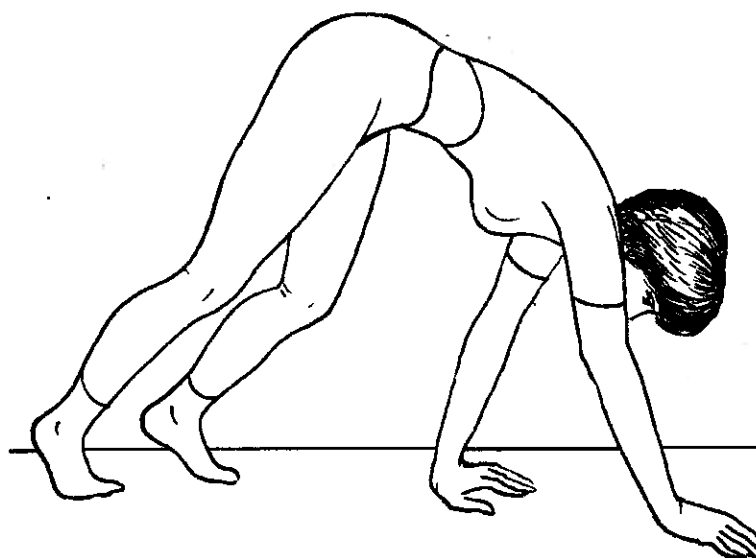


Рис. 28

29. Исходное положение то же. Левый бок тела опустить вниз, как бы выворачивая, растягивать позвоночник. То же самое — в другую сторону (рис. 29).

30. Встать и прижаться спиной к стене. Нормальная «центровка» позвоночника: голова, лопатки, таз, щиколотки находятся на одной прямой, подбородок параллельно

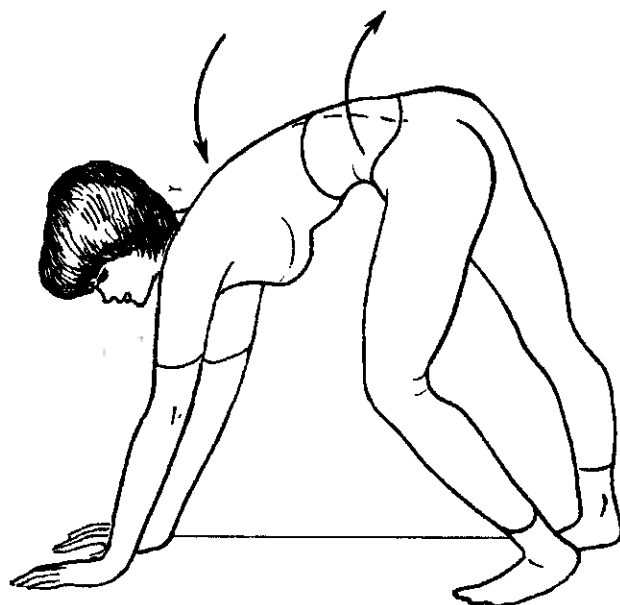


Рис. 29

земле. Необходимо постоянно за счет затылка и позвоночника тянуть себя вверх, при этом грудь идет вперед, плечи разворачиваются назад, лопатки сходятся (рис. 30).

31. Стоять прямо, ступни развернуты под углом 180° . Медленно приседать как можно ниже, держась за стул, втянуть прямую кишку внутрь, задержать 5 секунд, вернуться в исходное положение (рис. 31).

32. Стоять свободно. Подняться немного на носки и с силой свободно падающего тела резко опуститься на пятки. Вначале это делать мягко.

Второй вариант упражнения: одна нога чуть согнута в колене, пятка поднята вверх. Резко опустить ее вниз, вторая нога выходит в исходное, полусогнутое положение. Вы как бы переступаете ногами (рис. 32).

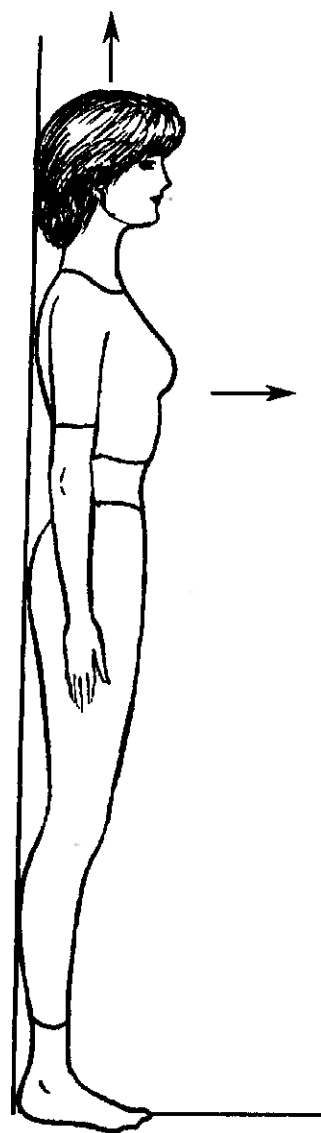


Рис. 30

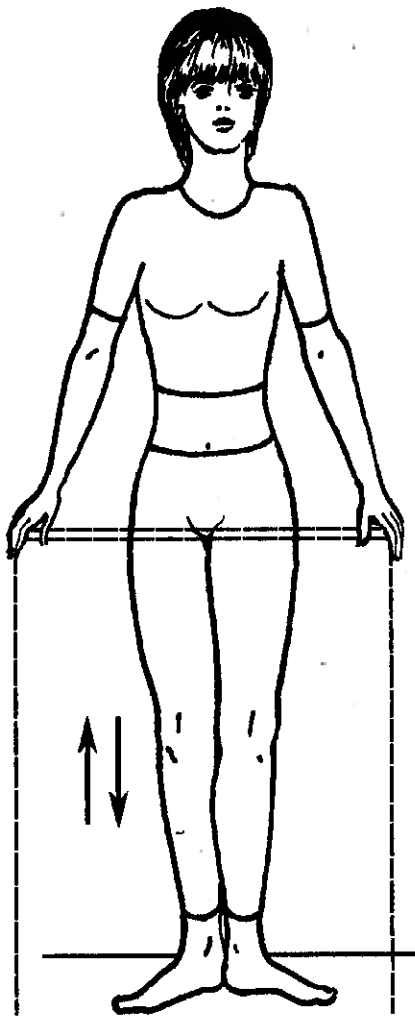


Рис. 31



Рис. 32

33. Встать прямо. Вытянуть руки перед собой, согнуть в локтях под прямым углом, пальцы сжать в кулак. Отводя локти, как рычаги, как можно дальше за спину, подбородком тянуться вверх. Руки работают, как рычаги, разводятся, сводятся. Усилить упражнение за счет разворота плеч влево, смотреть вправо, и наоборот, таз фиксирован (рис. 33).

34. Сесть на пол или на пятки. Раскачивать тело во все стороны, втягивая и выпячивая живот (рис. 34).

35. Сидя на полу, скрестить ноги по-турецки, затылок, лопатки, таз на одной прямой, руки на коленях. На вдохе втянуть прямую кишку в себя, руками отжать колени к полу, посидеть 5 секунд, расслабиться (рис. 35).

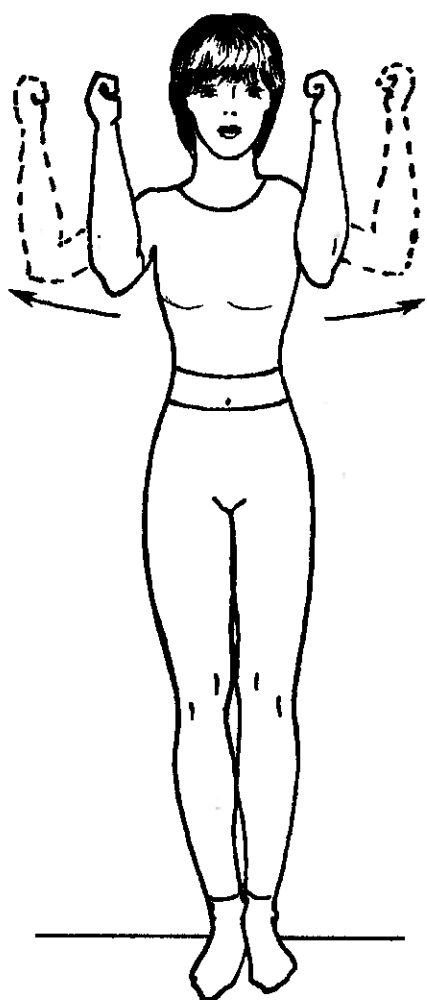


Рис. 33

36. Удивительное открытие сделал немецкий ученый *Герхард Эггетсбергер*. Изучая связь между лонно-крестцовой мышцей и мозгом, он заметил, что чем активнее работает эта мышца, тем более интенсивно идет энергетическая подпитка мозга, исчезала депрессия, значительно улучшалось общее состояние, снималась усталость. Тренинг этой мышцы перед сном способствовал более быстрому засыпанию и крепкому сну. Эта мышца расположена в области таза между половыми органами и прямой кишкой, как бы запирая свод таза, не давая внутренним органам опуститься вниз. Тренировать ее надо следующим

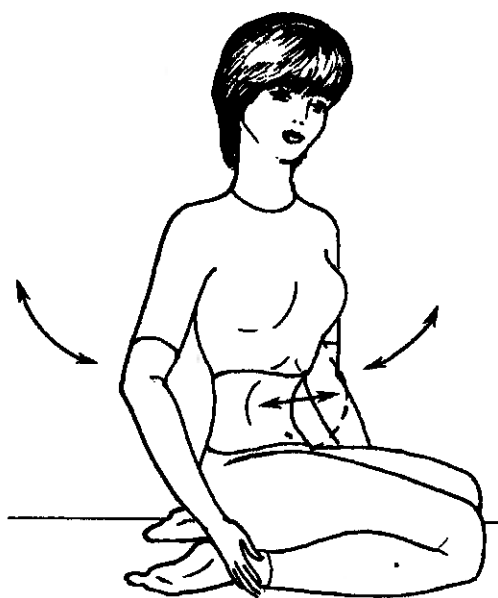


Рис. 34

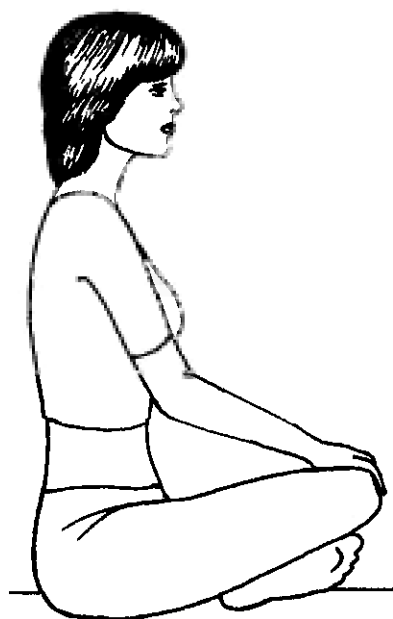


Рис. 35

образом. Сядьте поудобнее и на вдохе сокращайте мышцу до ощущения, как будто вы область таза подтягиваете вверх, на выдохе расслабиться. Доведите сокращение до 5, 10 и больше секунд, причем можете это делать в любом состоянии и где угодно. И через 2–3 недели тренировку будете выполнять на автомате.

Все сказанное, конечно, имеет прямое отношение и к женщинам, которые не ведут активный образ жизни, а некоторые вообще даже не знают, что такое оргазм.

Длительный стресс, страх всегда связан со значительным мышечным напряжением, что приводит к сгибанию спины, груди, шеи, в результате чего в этих областях застаивается жизненная энергия, что ведет к ослаблению внимания, усталости, депрессии, трудностям с учебой.

Устранить эти явления поможет вам следующее упражнение: *сесть прямо, энергичным усилием выдохнуть, при этом пупок и нижняя часть живота втягиваются с одновременным напряжением лонно-крестцовой мышцы на 3–5 секунд (и более). Затем спокойно сделать вдох. В быстром темпе подышите так 3–5 и более минут.*

Это упражнение увеличивает энергию и бодрость, улучшает кровообращение, способствует удалению шлаков из легких, сосудов, слизистых оболочек, способствует повышению выносливости, убыстряет процесс реабилитации.

Наше тело нуждается в постоянной подпитке энергией за счет пищи, дыхания, через чакры — точек всасывания энергии, а также за счет энергетических процессов, происходящих при синтезе АТФ.

Так вот, искусственная подпитка только за счет активизации лонно-крестцовой мышцы повышает уровень выделяемой при АТФ-синтезе энергии до 500%, до 40% повышается энергоемкость клеток, на 70–75% повышается

выработка протеина, на 70% увеличивается активность Т-лимфоцитов (иммунная система) и улучшается усвоение кальция, что особенно важно при остеопорозе, ускоряются срастание переломов, улучшается работа соединительно-тканых структур, то есть процессов переноса элементов питания, их переработка, всасывание и выделение продуктов метаболизма. Увеличение энергии, достигаемое при тренировке этой мышцы, способно пробудить ранее неизведанные ощущения и способности, а химические реакции лишь сопровождают этот процесс. Само по себе увеличение энергии облегчает процесс обучения, улучшение памяти, обострение внимательности, развитие творческих способностей, хорошее настроение, вплоть до эйфории.

Следующее упражнение (рис. 36) также направлено на укрепление лонно-крестцовой мышцы, всех мышц таза, брюшной области, спины, нижних конечностей.

Сесть на пол, ноги прямые. «Ходить» по полу вперед-назад 1–2 м, двигая левую часть тела: ногу, ягодицу и левое плечо вперед, поворот головы влево, размах прямыми руками вправо. Затем все повторяется правой половиной тела с поворотом головы вправо, а размах

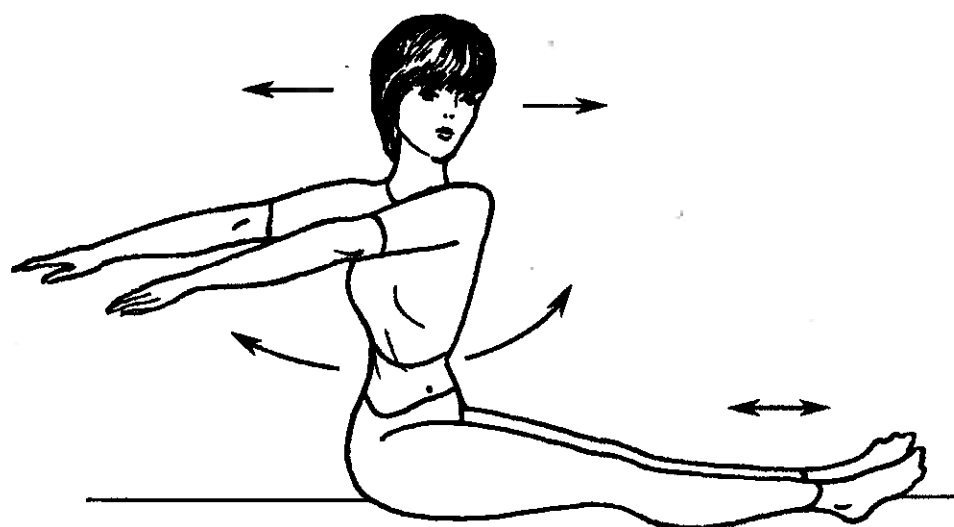


Рис. 36

руками — влево. Это упражнение устраняет застойные явления в малом тазу, остеохондроз во всех отделах позвоночника, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, устраняет патологию половых органов, энурез, выпадение прямой кишки, отеки ног, улучшает потенцию.

Ягодичная мышца самая крупная, покрытая толстой кожей, с большим количеством сальных желез и относительно малым количеством нервных окончаний (в связи с этим ягодичная мышца является излюбленным местом медицины для инъекций). Три слоя мышц достаточно надежно защищают все органы малого таза, тазовой области с подкожной клетчаткой.

Кстати, здесь находится одна из важных эрогенных зон, поэтому не рекомендуется бить ребенка по «попе» (при опросе американцев, которые попали в тюрьму, «что явилось причиной вашего пребывания здесь», 85% ответили, что в детстве родители били их по «мягкому месту» — воспитателям на заметку).

37. Сидя на полу, руки чуть сзади, ноги немного согнуты в коленях. Из этого положения поднимать таз до горизонтального положения позвоночника и опускать (рис. 37).

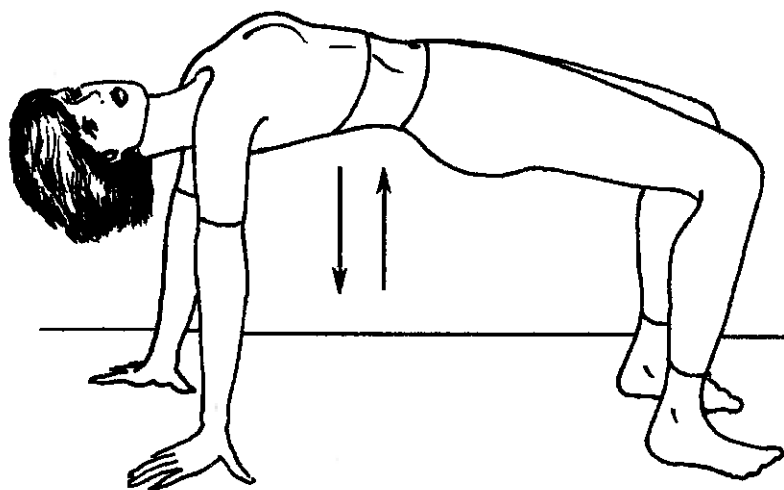


Рис. 37

38. Сидя (лежа) на полу, ноги чуть согнуты, стопы соединены. Не отрывая стопы друг от друга, двигать ими вперед-назад (рис. 38).

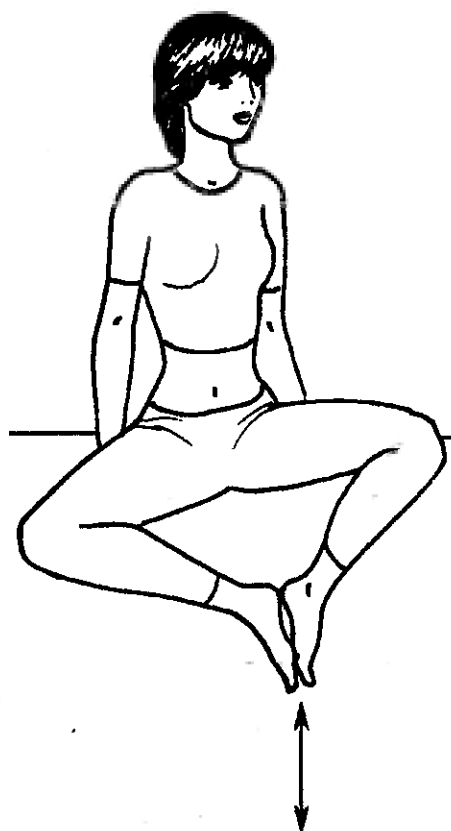


Рис. 38

39. Стоя (сидя). Руки свободно опущены. Максимально наклонять голову вперед-назад, влево-вправо. Вращать ею по и против часовой стрелки. Руку по очереди положить на лоб, затылок, правое, левое ухо и головой давить на них как на стену. Руку положить на подбородок слева, справа и также давить на них (рис. 39).

40. Возьмите палку толщиной 5–8 см, снимите кору, сделайте фаски, как резьбу, справа налево и наоборот. Образуются ромбики, которые будут усиливать действие на стопу. Сидя перед телевизором, катайте эту палку по икрам, бедрам, животу, спине, подошвами стоп (рис. 40). Используйте для этих целей иппликаторы Кузнецова.

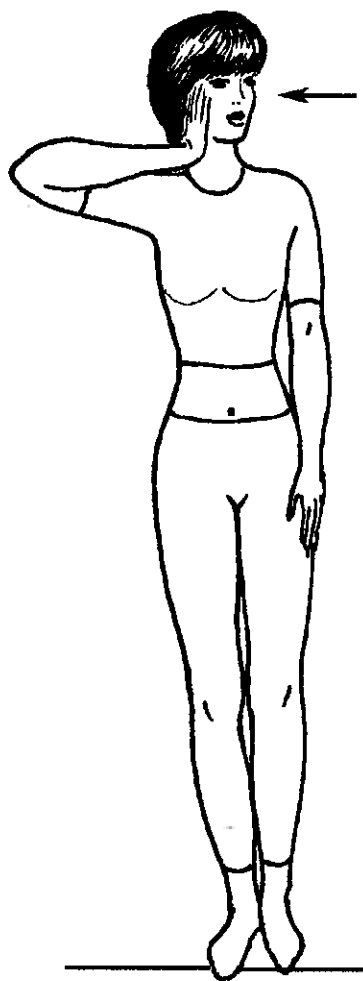


Рис. 39

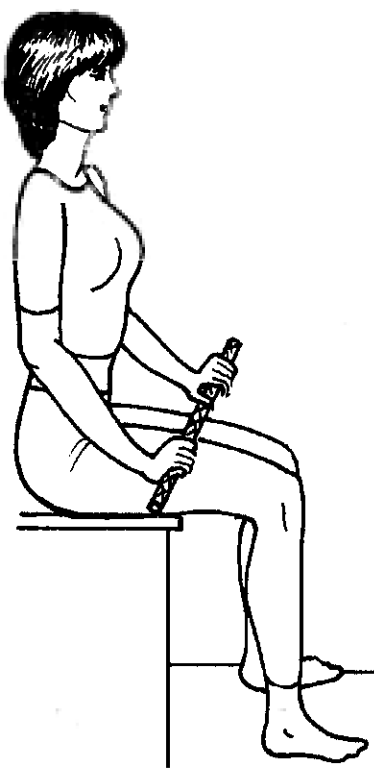


Рис. 40

41. Зафиксировать резиновый жгут (от эспандера, эластичный бинт и т. п.), стать лицом к нему, немного натянуть и, делая разворот туловища влево или вправо при фиксации таза, натягивать резину (рис. 41). Это упражнение развивает мышцы груди, спины и, в частности, короткие межпозвоночные и подлопаточные мышцы. Устраняет боли в области сердца, служит профилактикой радикулита, миозита, остеохондроза.

42. Стоя босиком на доске, находящейся под углом 5–10–15; перемещать ноги как при ходьбе, стоя вертикально, тянуть себя вверх, делать наклоны влево-вправо и круговые движения тазом. Использовать доску 400×400 мм, покрытую пластиком (рис. 42).

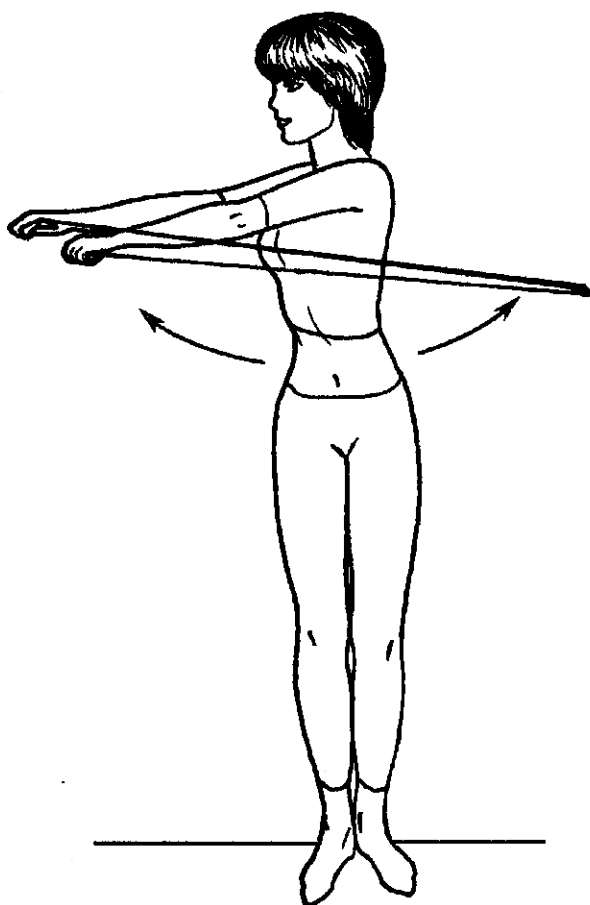


Рис. 41



Рис. 42

43. У тех людей, кто научился находиться в перевернутом виде, стоять на голове в «березке» или хотя бы в «полуберезке» (рис. 43), как правило, нет проблем с нарушением мозгового кровообращения, так как значительно укрепляются сосуды, питающие мозг, улучшаются зрение и слух. Вот почему так необходимо в пожилом возрасте делать наклоны туловищем, головой, только увеличивать их амплитуду надо постепенно.

44. Представьте себе, что вы берете лопатой песок и забрасываете его в кузов машины. Делаете наклон и с разворотом слева направо и за спину вверх делаете несколько движений. Затем справа налево вверх. Это упражнение важно для тех, кто страдает радикулитом, миозитом, остеохондрозом, что в основном связано с

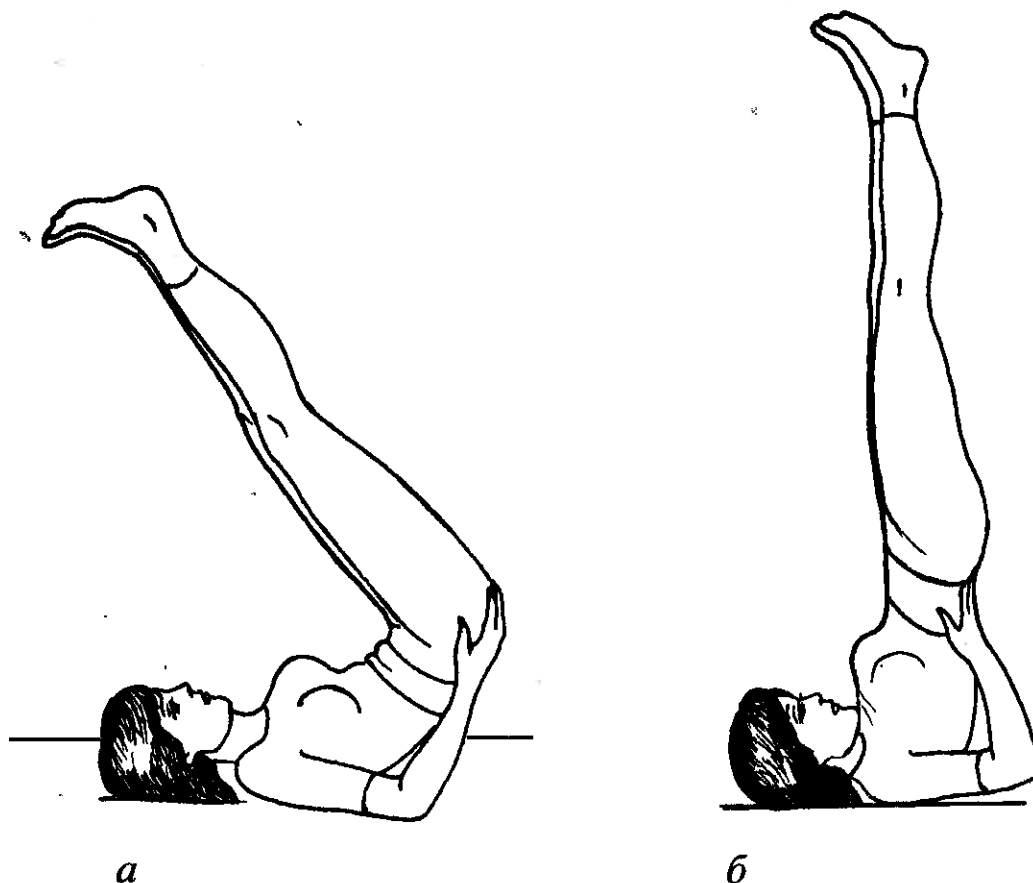


Рис. 43

короткой мышцей позвонков. Чем больше вы будете уделять внимания этому и другим упражнениям, связанным с вращением плечевого пояса при фиксации таза, и наоборот, тем лучше будете себя чувствовать.

45. Взять два небольших грецких ореха и катать между ладонями или в одной руке.

Необходимо помнить, что сосуды выходят из строя не от физических нагрузок, требующих постоянного напряжения, тонуса, а от прогрессирующего процесса соединительнотканного перерождения тканей сосудов. Физические упражнения, постепенно увеличивающиеся до вашей индивидуальной физиологической нормы, что определяется по носовому дыханию (если она чрезмерна, то включается и ротовое дыхание), укрепляют мускулатуру, суставы, повышают общий тонус организма,

усиливают обменные процессы, приводят к меньшей зашлакованности организма и т. д. Только во всем надо знать меру, в том числе и стоять на голове надо недолго (до 1 минуты).

Не надо забывать и об ушах, ладонях, пальцах рук, на которые, так же как и на стопы, являющиеся своего рода распределительными щитками, проецируются все нити управления органами и системами организма, массируя которые, вы восстанавливаете в них обменные и энергетические процессы, тем самым устраняете застойные явления, короткие замыкания в пути прохождения энергии.

При определенной тренировке указанные упражнения нужно выполнять с увеличением нагрузки не менее 10 раз в течение 25–30 минут, до ощущения усталости, пота. Порядок их выполнения не играет роли.

После упражнений, интенсивной ходьбы, бега трусцой обязателен контрастный душ.

К рекомендованным упражнениям можете добавить любые, которые будут вам по душе, соблюдая принцип: разгибание, вращение, растяжение.

Периодичность, постепенность увеличения нагрузок позволят вам уже через 2–3 месяца ощутить подвижность позвоночника, суставов, а вместе с этим появление бодрости, легкости, силы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все, о чем вы узнали из книги, — это не только лечение, но и профилактика заболеваний.

Все вредные вещества — это или продукты метаболизма, или попавшие в организм из внешней среды консерванты, пестициды, тяжелые металлы и др., которые оседают, в первую очередь, в соединительных тканях и ретикулоэндотелиальной системе, печени, поджелудочной железе, селезенке, лимфоузлах, где происходит ликвидация вирусов, паразитов, бактерий, отмерших клеток и т. д.

И как бы ни лечили ортодоксы медицины ваши болезни, они оставляют свой информационный след в организме. Вот почему впредь человеку необходимо изменить свой образ жизни, питания, ибо все может вернуться на круги своя, и тогда вы становитесь хроническим больным.

С помощью предложенных методов и средств вы вылечите не только заболевания отдельного органа, его проявления в виде симптомов, а нормализуете работу всего организма, восстановив иммунную и биоэнергетическую системы на должном физиологическом уровне. Вы болеете от нарушений в этих системах, в них — корень всех наших хвороб. Не сомневаюсь, что только совершенствование всех предложенных рекомендаций — залог успеха в оздоровлении человека. Народная

медицина набирает силу, и только в тесном содружестве с официальной медициной при заинтересованности государства в здоровом обществе можно решить проблему оздоровления населения страны.

Отзывы больных

Господи, какое счастье почувствовать после многолетних страданий себя относительно здоровой. Дело в том, что много лет страдаю полиартритом, бронхиальной астмой, сердечной недостаточностью, в результате которых ноги отекали и превратились в тумбы, что лишало возможности ходить, боли в позвоночнике вообще были невыносимы, особенно по ночам. Два года назад добралась до Лечебно-профилактического центра профессора Неумывакина. И, что вы думаете, прочистив организм от шлаков, поправив позвоночник с помощью его молоточков с деревянными плашками и получив рекомендации принимать воду с солью и другие, я в течение этих двух лет почувствовала себя здоровой: отеков нет, позвоночник начал гнуться, и болей в нем нет, голова не трясется, кровяное давление стало нормальным. Сейчас никакие лекарства не принимаю. Только за это время поняла, что значит: хорошие рекомендации и главное самому делать, чего, к сожалению, ни в одном лечебном учреждении, в котором побывала и где дали 2-ю группу инвалидности, я не получила. Сердечная благодарность Ивану Павловичу и всем его помощникам, главное, чтобы они были здоровы и помогали нам, от которых официальная медицина отвернулась и которые оказались никому не нужны.

Сердюкова, г. Киров

Я бесконечно благодарна Ивану Павловичу Немывакину за то, что он вместе с его прекрасным коллективом сделал для меня. У меня были проблемы с позвоночником, который не давал мне нормально жить, и боли в суставах. Только после одного сеанса вибрационно-волнового массажа с меня как будто сняли пуд груза, такое наступило облегчение, перестала беспокоить голова, от болей которой я не знала куда деться, ибо никакие лекарства не помогали снять и головную боль, и боль в позвоночнике. После очистки организма из меня вышло столько какой-то грязи, что было страшно смотреть, как такое количество могло влезть в кишечник. Помимо проведенных мероприятий в Центре, Иван Павлович рекомендовал принимать соль с водой, не меньше 2 л, вместе с другой жидкостью (супом, иногда компотом), чай, кофе и другие напитки перестала пить по совету Ивана Павловича. Так вот за 2–3 недели у меня полностью исчезли боли в суставах, позвоночнике, голова стала светлой. Чудеса, да и только. Почему же такие простые и, главное, доступные методы, да еще ничего несостоящие (соль-то!), не используют для лечения врачи? Неужели официальная медицина, как пишут в печати, не заинтересована в том, чтобы больше было здоровых, а не больных, на которых она наживается. Спасибо, что у нас еще есть такие доктора, которые с добрым сердцем подходят к больным, потерявшим всякую веру в медицину, которая должна нас лечить.

А. Рощина, Подольск

Страдаю более 10 лет диабетом 2-го типа (инсулинонезависимым). Несмотря на соблюдение

диеты, прием препаратов, сахар в крови колеблется от 7 до 10 единиц. За последние три года ухудшилось кровоснабжение стоп, появилась краснота, малейшие трещины — мучительные боли и долго незаживающие раны, ноги стали отекают, ухудшилось зрение. Если раньше при росте 168 вес был 75 кг, то сейчас стал 86 из-за того, что перестала двигаться. Общее состояние стало таким, что врагу не пожелаешь. Задержка стула доходила до 3–5 дней, что очень осложняло жизнь.

Узнала о Центре профессора Неумывакина. После осмотра там мне сказали, что если я сама не начну лечить себя и выполнять все рекомендации, то здесь помочь ничем не могут. Пришлось согласиться.

За две недели провели очистку от шлаков, начала пить подсоленную воду до 2 и более литров и ходить по 2–3 км утром и вечером, делать посильные упражнения. Больше стала есть овощей, фруктов. Мясо, рыбу ем по 2–3 раза в неделю, приготовленными на пару с овощами. Питание — раздельное. Выполняю все упражнения на укрепление мышц живота, спины, ног. Принимаю перекись водорода, обтираю ею ноги и все тело, а также на 1 стакан воды капаю по 2–30 капель и выпиваю.

Прошло уже 4 месяца. Похудела на 11 кг, исчезли отеки, синева с голеней, прошла одышка, а сахар-то стал в пределах 5,5–6,5, чего у меня не было все эти 10 лет. Кровяное давление снизилось со 160–180/100–120 до 140–150/85–90. Иногда даже забываю принимать таблетки, как от давления, так и от диабета.

Почему мне за 10 лет страданий и ходьбы по разным учреждениям никто не объяснил, что

же делать при этой болезни. А в Центре профессора Неумывакина не только объяснили, но и просили приходить, если что будет непонятно. Доброжелательная обстановка сотрудников Центра, внимательное отношение к больным — редкое явление, чего так не хватает официальной медицине, после посещения которых складывается ощущение, что мы только мешаем им работать, эффекта от которой больным нет.

Спасибо, Иван Павлович, за все, что вы делаете нам, больным, которые уже никому не нужны. А с болезнями, оказывается, можно бороться. Это надо делать самим, только вовремя надо получить хорошие советы, как это делают в Центре у профессора Неумывакина. Спасибо вам за все.

Хворостинина Н., Москва

Как вы поняли из прочитанного, на первое место я ставлю очистку всей внутренней эндоэкологической системы организма, то есть ее жидкостный «конвейер», что составляет 2/3 всего тела, а вместе с соединительной тканью 90%, и, что не менее важно, направляю ваше сознание на выздоровление, тем самым создавая нормальные условия для жизнедеятельности всех органов и систем организма, или, иначе, делаю человека здоровым.

Выбрав путь, который я вам предлагаю, вы забудете, что такое лекарства, которые в 90% принимаются без надобности.

- Помните, особенно в наше сложное время: рассчитывать нужно только на самого себя. Совершенствуйтесь, очищайтесь и вы сможете преодолевать любые трудности без напряжения.
- Прежде всего надо понять, что заниматься своим здоровьем — это необходимость, и очень скоро

она превратится в потребность, и тогда обратного пути не будет.

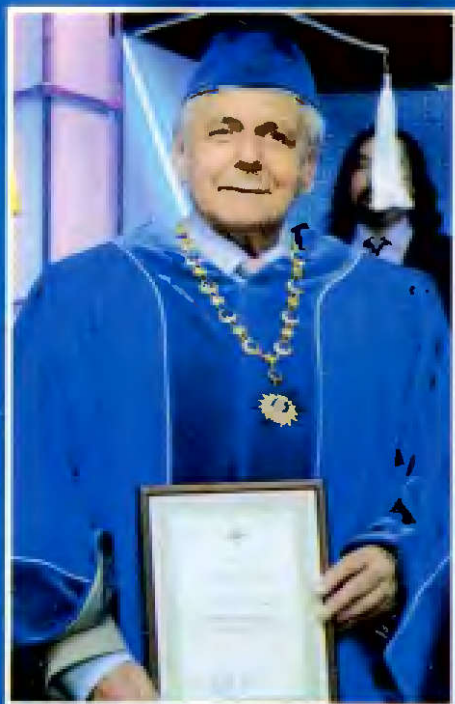
- Делитесь своим опытом с другими, должна работать цепная реакция, где положительная биоэнергетика будет объединять людей, делать их более терпимыми друг к другу. Но наводить порядок надо не только в организме, от окружающей среды зависит очень многое. Человек является только частью Природы, где все должно быть гармонично связано и дополнять друг друга.
- Как правило, о здоровье мы вспоминаем тогда, когда заболеваем или когда приходит старость, тратя невероятные усилия на поиски лучших врачей и лекарств, что сейчас дорого стоит.

Если вы будете выполнять рекомендации, данные в книге, с молодых лет, то вы не только продлите молодость, но и предупредите возникновение любых заболеваний.

Поддерживая биоэнергетическую и иммунную системы, а следовательно, и резервные возможности в постоянной боевой готовности, на что потребуется ежедневно 30–45 минут, познаете истинное счастье быть здоровым независимо от возраста и, прежде всего, надо проникнуться сознанием, что только от вас зависит как духовное, так и физическое здоровье.

СОДЕРЖАНИЕ

ВОДА — ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА	3
ЭНДОЭКОЛОГИЯ	6
ВОДА В ПРИРОДЕ	15
КАК ПОЛУЧИТЬ ПОЛЕЗНУЮ ВОДУ	18
ВОДА «ЖИВАЯ» И «МЕРТВАЯ»	23
СОЛЬ — ЛЕКАРСТВО	24
ЗНАЧЕНИЕ ВОДЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА	28
«НАСОСЫ» ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ	38
КАК МЫ ЕДИМ?	43
Выведение из организма отработанных веществ, солей	44
КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ	46
ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА	48
Что мы едим и пьем	50
Алкогольные напитки	61
СКОЛЬКО И КАКУЮ ПИТЬ ВОДУ	67
ПРИЗНАКИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ	72
ВОЗДУХ, ВОДА, ДВИЖЕНИЕ — УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА	76
Упражнения	95
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	120



Неумывакин Иван Павлович, — один из основоположников космической и комплементарной медицины, ведущий народный целитель, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии.

За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения награжден: Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины, международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание» Всемирной организацией здравоохранения при поддержке Министерства здравоохранения и социального развития РФ, орденом «Большой крест» I класса — высшей наградой Европейской академии естественных наук, орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени Русской Православной Церкви, удостоен Почетных званий «Мэтр науки и практики» и «Персона России».

Эта книга еще об одном чуде природы — воде, без которой, как все мы хорошо знаем, нет жизни на Земле. Однако И. П. Неумывакин, разработавший и применяющий на практике собственную систему по оздоровлению организма, автор многих популярных книг, в том числе и знаменитой «Перекиси водорода», рассказывает о значении и пользе воды с точки зрения биохимических и энергетических процессов, происходящих в организме человека. А главное — о том, как практически сохранить свое здоровье и справиться даже с «неизлечимыми» болезнями, употребляя простую воду, которая на самом деле оказывается не такой уж и простой.