

**ИРИНА ВАСИЛЬЕВА**



**ЦЕЛИТЕЛЬ  
ТВОРИТ НАДЕЖДУ**

Алматы  
ӨНЕР  
1996

## ДОРОГОЙ МОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Эта книга заряжена положительным энергоинформационным потоком и сама является источником нормы и добра. В нее внесен код оптимизма, молодости, спокойствия и любви. Код — не в словах, не в типографской краске или бумаге. Как ветер дует сквозь деревья, через нее от Природы к Вам идет поток помощи и сочувствия. Ее можно положить под подушку или приложить к больному месту. Пусть она станет Берегиней здоровья Вашего дома.

Эта книжка способна быть Вашим другом. Попробуйте взаимодействовать с нею как с близким человеком, попробуйте настроиться на нее своей душой. Мы давно хотели расширить границы клуба «Целитель» до размеров круга читателей моих книг. Где бы Вы ни были, пусть у нас будет час встречи, душевной беседы. Неважно, какое расстояние нас разделяет. Я предлагаю встречаться по субботам, утром, с 7 до 8 часов по московскому времени. В этот час мы будем решать экологические задачи: помогать Солнцу и Земле, озеру и речке, городу и саду. Вместе мы можем многое сделать для будущего Природы и России. Если же Вы пропустите это время, не беда, постарайтесь представить себе субботнее утро. И — связывайтесь с нами. Удачи Вам!

Я хочу обратить Ваше внимание на новый журнал «Будь здоров!», членом редакционного совета которого я являюсь. Во-первых, он очень красивый, яркий, удобного формата и недорогой. Во-вторых, он содержит огромное количество разнообразных и точных сведений о здоровье, косметике, пище, красоте и долгожительстве. В-третьих, в каждом номере публикуются новые мои материалы, которые войдут в очередную книгу. Мы будем встречаться с вами ежемесячно! Индекс журнала 73035, подписка принимается с любого месяца, в любом почтовом отделении.

Васильева И. А.

В 19 **ЦЕЛИТЕЛЬ ТВОРИТ НАДЕЖДУ**. Авторская книга действующего целителя. — Алматы, **ӨНЕР**, 1996. — 560 с.

Васильева Ирина Александровна

**ЦЕЛИТЕЛЬ ТВОРИТ НАДЕЖДУ**

ISBN 5-900819-01-9

© Васильева И. А., 1995 г.

*С любовью и благодарностью к тебе,  
мой дорогой Читатель*

## **КНИГА ПЕРВАЯ**

# **ЦЕЛИТЕЛЬСТВО**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

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

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

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

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

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

Постоянно появляются проблемы, требующие решения. К нам пришли ученые и предложили сотрудничество. Пред-

ложили сотрудничество фармацевты и геологи. Человека можно удерживать только новизной и пользой. Контакт с учеными дал нам доступ к очень интересным идеям и потрясающим средствам оздоровления человека, я имею в виду Т-активин. Мы используем в нашей совместной работе с учеными Новосибирска найденные ими новые диагностические методы.

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

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

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

отклик в душе читателя. А практические советы у нас помогают всем: христианам, мусульманам, иудеям, язычникам и даже атеистам!

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

**Н. Ш.** Что Вы считаете самым главным?

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

Обучение и состоит в помощи при разрешении этих, иногда неосознаваемых, проблем: зачем мы живем, как выглядит норма, как ее удержать, как восстановить норму, если отрицательные флуктуации внешнего мира будут слишком сильными, как себя вести дома, как быть с детьми, что есть, как ходить, как тренироваться, как защитить свой дом, как избавиться от порчи или как самому ничего не напортить, как вырастить урожай, как закодировать воду, как создать у себя драгоценную «люстру Чижевского», как медитировать. Я очень много с людьми говорю о любви. Творчество доступно только счастливому человеку, живущему в потоке любви. Мы стараемся передать знание о жизни и здоровье, адаптировав его к нуждам нашей огромной и очень разной аудитории. Обнаруживается, что это нужно многим, — мои книги чита-

ют люди в разных областях страны. Человек обретает понимание и здоровье сам — «Целитель» лишь немного помогает ему. Меня очень поддерживает журнал «Будь здоров!». Он сводит воедино огромное количество существующей в мире информации по вопросам самооздоровления.

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

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

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

Недаром у поэта есть такие строки:

**...Мироздания лишь страсти разряды  
Человеческим сердцем накопленным.**

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

Нашей поездке на Белоярку 20 мая 1993 года предшествовало несколько медитаций в течение месяца в зале: мы чистили это водохранилище от трития. На Белоярке нас было четверо: два оператора и двое ясновидящих плюс телевидение. Мы снизили уровень трития с 29 единиц до 11 за один месяц. А на самой Белоярке мы работали всего день, и измерения были такими: 14, 13 и 11. Это не случайность, а результат работы доброй человеческой страсти, которая направлена на исцеление Природы. 29 единиц держались несколько лет. Все измерения проводили специалисты из института радиобиологии, созданного легендарным Зубром (Тимофеевым-Ресовским).

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

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

Н. Ш. Я разговаривала с теми, кто занимается у Вас. Встречалась с самыми разными людьми. Причем, это были случайные люди, которые вышли из зала. Меня как журналиста постоянно восхищает та искренность и то воодушевление, в котором пребывали эти люди. Одна женщина воскликнула: «Если бы я могла заняться этим 10 лет назад! Если



бы я знала эту систему, то у меня была бы совсем другая жизнь! Я только сейчас начинаю жить». Она это сказала не только относительно своего здоровья. Конечно, она почувствовала значительное облегчение, когда стала выполнять Ваши рекомендации, но она говорила прежде всего о своем мироощущении, об отношении к жизни. Это, как мне кажется, для Вас — большие результаты и самая высокая награда как целителю.

**И. В.** Мне это очень приятно. Я и сама стала другим человеком. Оттого, что мы вместе, люди начинают проявлять свойства ясновидения. У меня это тоже теперь появляется, причем, при сохранении полного психического здоровья. На моем приеме появляется картинка — что случилось с человеком. Когда я ему об этом говорю, — оказывается, действительно так. Это очень нам сокращает опыт. Наука сокращает нам опыты быстротекущей жизни, а в исследовании ясновидение сокращает опыты науки. Когда у человека, пришедшего ко мне на прием, ТГС (тромбо-геморрагический синдром) или иммунодефицит, я стараюсь не упустить детали, все записывается в компьютер. Я потом анализирую, какие связи были в больном организме, применение каких средств помогло человеку. Мне показывается картинка, и я вижу причину (падение, взаимодействие с чем-то, ошибка в лечении, точное время и место катастрофы). Эта способность появилась у меня удивительным образом, такие же способности появляются и у других в «Целителе». Они начинают принимать информацию по новым каналам и огромным потоком. Мне это очень помогает. Меня не покидает ощущение, что за мной идет постоянный присмотр. Наша аудитория все время присматривает за мной, чтобы я не стала алчной и злобной, не бросила эту работу, чтобы была такой, какой я им нужна. Мне приходится тянуться изо всех сил.

Когда я покидала Москву в последние дни августа, было очень трудно улететь. Незнакомая женщина, стоявшая в очереди впереди меня и тоже не попавшая на самолет, спросила, есть ли мне где переночевать. Было уже поздно, я подумала о гостинице на другом конце города и ответила: «Не очень». Тогда она сказала своему мужу: «Давай возьмем Ири-

ну к нам». Мне очень приятно, что люди общаются со мною как с членом своей семьи: «...и провести границы меж нас я не могу».

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

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

## О МОЕЙ РАБОТЕ

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

Целитель не должен служить богатым и властным. Он на службе у Природы, а значит — у человека, которому трудно, у озера, у луга. У Разума. Служба в том, чтобы активно заниматься наукой, держаться в рамках нравственности и продолжать начатое дело. По-видимому, Большая система поручила мне тему здоровья и как-то направляет мой поиск. Это — исследование и научение.

Мой вектор — как нить Ариадны, не дает заблудиться. Этот инструмент древних греков, монахов Шамбалы и ведических мудрецов я не выпускаю из рук. Это — мысленный эксперимент, его практиковали Сократ, безвестные знахари и Петр Капица, буддийский монах и Альберт Эйнштейн. Так лучше слышен тихий голос Разума. Сегодняшние крупные ученые Запада (назову нобелевского лауреата Эклса) считают, что мозг человека является лишь приемником мысли, а не генератором ее. Лишь простейшие мысли могут рождаться

собственно в мозге, но идеи, модели и проекты приходят извне — только настройся, прими и помоги реализовать. Западный алгоритм и концентрация Востока рожают плодотворные идеи, и ученые охотно сотрудничают со мною.

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

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

Хочу я этого или не хочу — мое дело в том, чтобы реально избавлять от боли, уныния и страха. Господи, да пока поймет человек, как бережно и осторожно надо жить, сколько пластов с него сойдет! А он хочет — сегодня выплыть! И карабкается на мой утлый плот. А я молю Господа: «Прости меня. Да, эти люди грешны. Да, может быть, их жизнь — один сплошной грех. Но не во всем виноват сам человек, так его воспитывали. Ведь сколько раз в этом лабиринте блуждали умнейшие люди... Дескать, создадим вначале условия, потом вырастим нового человека. Или — подождем, пока человек созреет, глядишь, и общество изменится. Сейчас нужна помощь целителя. Не проповедовать догматы религии, а рассказывать о мире и человеке языком любви. И — как

можно быстрее реально помочь. У них пока нет сил на волю, любовь и понимание. Разреши им помочь, не гневайся на меня! Позволь мне хоть немного развеять тьму страдания! Уповаю на милость и доброту Твою...» И руки наполняются жаром, и малое действие снимает боль, вызывает веру, надежду и любовь к Миру и — к Богу.

## АЛЫЕ ПАРУСА

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

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

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

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

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

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

## МОЙ ОКЕАН

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

Если человек становится проводником, постепенно отступают на задний план все мешающие этому качества. Когда мы осознаем необходимость проведения нового сознания — наши недостатки и нравственные недочеты просто теряют почву для проявления и постепенно уйдут. Наверное,

просто нужно довериться Природе, и она тебя научит — наполнит сосуд твоей души своим сознанием. И все плохое отомрет. Природа говорит на языке любви.

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

### **ЗВЕЗДА КОРЧАКА**

Януш Корчак — врач, педагог, гуманист. Когда-то простая честность не позволила Янушу Корчаку воспользоваться возможностью бежать из гетто. Станислав Крупка, предложивший ему побег, услышал в ответ: «...Надо на деле подтвердить то, чему я был верен и чему учил в течение всей моей жизни, то есть верность ребенку — человеку». Куда бе-

жать? От судьбы, от души, от стыда — не спрячешься. Из Варшавского Дома сирот с двумястами детей в газовую камеру вместе с Корчаком пошли девять его сотрудников: Вильчинская, Астерблаум, Гжиб, Якубовская, Лейзерович, Поз, Штокман, Сольницкая, Азрилевич. Они были надежными опекунами детей, людьми, на которых можно положиться, которым можно доверять. Они знали, что нужны своим детям сию минуту, чтобы облегчить им самую тяжкую муку — страх смерти. И дети прошли по улицам стройной колонной, в праздничной одежде, с песней, цветами и зеленым флагом — символом роста, расцвета, надежды. Взрослые говорили им, что все едут на экскурсию за город, и дети были спокойны. До последней секунды были рядом родные лица и сказка, до последнего мига не было страха.

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

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

## МОЯ ГЕОГРАФИЯ

...Я иду на прием. Новосибирск или Екатеринбург. Зима, весна, лето, осень, веселая, огорченная (оторвали от компьютера), отдохнувшая или усталая, голодная или с головной болью — знаю: стоит взять вектор — и начнется чудо. В очищающем пламени исчезнет и моя обида, волшебная вода смоем и мои боль и усталость. Дух любви поможет и мне не только понять и поправить того, кто ждет помощи, но и сохранить тех, кого люблю, и свою живую душу. Такова награда за работу. Но главное — в понимании, что я — в команде, не одна. Не было случая, чтобы мы подвели друг друга. Семья с

севера Тюменской области, двое из Владивостока, ребенок из села Низинное Амурского края с мамой и врачом. Москва, Донецк, Орел, Сахалин, Чукотка, Бишкек. Трое с полюса холода — Оймякона! Не считая близкой округи: Кемерово, Томск, Челябинск, Барнаул, Семипалатинск. Откуда узнали?

В особо сложных случаях, если речь идет о жизни ребенка, я набираю московский телефонный номер Виталия Яковлевича Ариона, члена-корреспондента РАН. Неважно, день или ночь — мне разрешили звонить в любое время.

## О СТРАХЕ

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

Несколько лет назад я обнаружила в себе разлад духа и тела из-за разности скоростей. Я осознаю задачу, понимаю, как ее выполнить, а тело тормозит, все путает, отвлекается. А то еще — надо же! — заболит. И я стала его ограничивать, закаливать, тренировать жесткими упражнениями, растирать



щеткой, предназначенной для сдираания краски с днища корабля. — Поспевай! Держись, на тебя вся надежда, — твержу я, — не справишься — найдут другого оператора (вектор подтверждает: найдут в два счета). И главным основанием моей жизни стала надежда на то, что я полезна ТАМ, где меня взяли на службу, где учат и награждают новыми задачами, знаниями и умениями. И ЗДЕСЬ, где изредка выпадает счастье избавить ребенка от пожизненного приговора ежедневно по шесть раз колоть инсулин... И мой страх затих совсем. Я не жду расплаты. И вместе с тем для меня мысль о смерти связана лишь с уходом из материального мира — да я и так больше там, где тела нет. Жить буду, пока пригожусь в таком качестве, а потом — уйду туда, где так часто бываю по делам службы. Не знаю, какую работу мне там поручат. Надеюсь, достойную. А пока благодарю Бога за каждый миг жизни...

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

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

## МЫ ЗДЕСЬ ЖИВЕМ

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

*С. Маршак*

Жизнь коротка, а за порогом ее — вечность. Для души нет смерти, а значит, нет и времени. А для тел — есть, и идет время всегда из прошлого в будущее. Как мы его ощущаем? В детстве — бесконечное ожидание обещанного подарка, воскресенья, конца урока, лета. Реакции быстрые, контактов с миром — уйма. Время шло очень медленно. В молодости — побыстрее, но, в общем-то, появились моменты, когда оно двигалось скачками, стояло на месте или давало кругалю. В середине жизни появляются болезни, время снова тянется, но призом является не радость, а снятие приступа боли или какого-то тормоза. Становится все меньше событий, на которые активно можешь влиять, жизнь обесцвечивается и проходит стороной. Зато множество мелких уколов как по телу, так и по самолюбию. Вчера еще со мною считались, а сегодня я — пустое место. Реакции замедляются, пойти на риск страшновато. — Как дела? — Помаленьку... — Что произошло? — А ничего особенного... — Поговорим? — А о чем говорить? Время наше прошло.

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

В. И. Вернадский, а позже — синергетики во главе с

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

### КАРМА — ЗНАЧИТ, СУДЬБА

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

посредников и заумных теорий. Сами, напрямую.

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

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

В клубе «Целитель» есть люди, чьи судьбы изменились за последние три года нашей совместной работы. Здесь много семей, которые пришли к нам из-за болезни, а теперь живут в радости, дружат с нами и хотят помочь всем детям на свете. В этой книге я привожу письма Любови Николаевны Сосниной с сокращениями, но ничего не добавляя. В четвертой книге есть одно из ее писем без указания фамилий. Она позволила мне опубликовать и другие ее письма, надеясь, что это может кому-то пригодиться, а кого-то просто спасет.

*ПИСЬМО ПЕРВОЕ. «С нашей первой встречи прошел месяц. После занятий вечером мы с Аннушкой кричали на кухне: «Фильтр, очисти нашу воду!» Дочка старалась быть серьезной, а я — хохотала... Папа смотрел на нас, как на сумасшедших.*

*Позже я поняла, что кричать не нужно, нужны внутренний порыв и вера в то, что делаешь. Тогда я делала первые шаги в мир «Целителя».*

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

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

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

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

## **БЕСПРЕДЕЛЬНЫЕ ПРОСТРАНСТВА БЫТИЯ**

Разум моделирует Мир. Он создает планы во взаимодействии с духовными Сущностями, в связи со многими из информационных объектов. Он проигрывает план на вполне определенной модели, сравнивает отдельные варианты и затем запускает план в материальную реализацию. Человек может действовать в согласии с Разумом. Полагаю, что важнейшие из планов он отслеживает и, насколько возможно, их материальное развитие контролирует. Если у нас, в мире материальном, есть эфир, заряды, поля, магниты и массы, то в информационном пространстве — время, идея, инфор-

мационная модель, процессор, банк данных.

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

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

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

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

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

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

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

*Все ожило вокруг. А камень говорит в моих руках! Я понимаю его язык. Яшма — теплая и мягкая, как руки Матери... А маленькие хрусталики мне просто не дают покоя. Они льнут ко мне как воробушки, будто защиты просят, а может, тянутся к моему теплу... Всем своим знакомым дарю их и говорю, что в каждом доме должен быть такой кристаллик, что это — вода, как в*

*первый день творения (может, он и застыл, принял такую форму, чтобы не испачкаться). В нем — Образ Великого Целого».*

## СЛАБЫЕ ТОЧКИ МИРА

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

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

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

При неприятностях у Солнца нарушается течение всех процессов на Земле, но большие потрясения испытывают ослабленные структуры — остальные успевают как-то перестроиться. В Ноосфере есть свои слабые точки. Например,



зоны нестабильности земной коры, течения в океане и жизнь. Именно там появляются ответные возмущения: ураганы, магнитные бури, резкие перепады атмосферного давления и влажности. Беспокойство охватывает живую клетку, самую неустойчивую форму Ноосферы, на всех этажах жизни. Тревожатся водоросли в синем море, вспыхивают эпидемии, возникают социальные распри, болеют и умирают люди. Но многие люди и не ощущают темных пятен на Солнце, вовремя успевая перестроить свой гомеостаз.

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

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

*ПИСЬМО ТРЕТЬЕ. «Когда я впервые собралась на встречу с Вами, родные боялись меня отпускать: самочувствие мое граничило с обморочным. Энцефалит у меня был менингеальный, любое напряжение вызывало тяжелую головную боль. Я*

заново училась считать. Я даже не помню, когда она отпустила меня. На занятиях, когда мы помогли сердцу, я не могла коснуться своих рук. Я махала добросовестно руками, чтобы не обидеть Вас.

...Зимой моя Саша заболела. Простуда, сильный кашель. Мне было трудно не дать ей ни одной таблетки. Над спящей девочкой я водила руками — снимала, подпитывала и просила у всех помощи. Я зажигала свечу и умоляла Дух Огня помочь, переманить Зло на Добро. И происходили чудеса. Огонь вытягивался в тоненькую ниточку и поднимался высоко над свечой. А потом мы с Сашей благодарили Дух Огня, а я — всех, кого просила. Саша и сейчас редкий день не просит зажечь свечу перед сном. Она почти каждый день горит в нашей спальне. Это позже Саша стала просить сказать «Отче наш». До этого, засыпая, она просила рассказать про Бел-Белилу и всегда напоминала мне про Божью Матушку... В этот раз мы обошлись без таблеток.

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

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

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

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

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

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

## КАК МЫ УСТРОЕНЫ

### ПОЗВОНОЧНИК — ОПОРА ЖИЗНИ

Мы долго занимались коррекцией систем (эндокринной, нервной и иммунной) и органов. Позвоночник оставляли на потом, считая, что он сам придет в норму. И, действительно, так получалось. Я помню зал Омского гарнизонного дома офицеров, где мы больше года работали с группой участников Великой Отечественной войны. Я попросила встать тех, кто пришел к нам с остеохондрозом и не пропустил ни одного занятия. Поднялось около ста человек. «А теперь, — сказала я, — садьте, пожалуйста, если Вы считаете, что остеохондроза у вас уже нет». И почти все со смехом сели, а некоторые стали показывать, как они могут ладонями достать пол... Обычно к мануальной терапии прибегают, когда болит спи-

на. Но мой опыт позволяет утверждать, что каждый, кому за тридцать, имеет различные повреждения в опасных точках позвоночника, и именно эти поломки лежат в основании пирамиды его нездоровья. Выяснилось, что если вначале скорректировать опасные зоны позвоночника, решение остальных проблем окажется проще. Иначе часто получается замкнутый круг, из которого человек сам вырваться не может, зря расходуя уйму денег на лекарства, теряя здоровье, веру и желание жить.

Позвоночник, как стебель, держит чудесный цветок разума — голову. Наша материальная форма удерживает душу в теле и помогает ей связываться с Миром. Позвоночник же — опора формы. Он расправляет тело человека как проводящую антенну для взаимодействия с Миром. Он — центр равновесия и располагается в центре человеческого тела, обеспечивая прямохождение, без которого мы не могли бы освободить руки. Он является органом движения, испытывающим огромные нагрузки при прыжках, беге и поднятии тяжестей — неизбежных при нашем технологическом способе существования, пружиной, смягчающей удары и падения, подвижной осью человеческого тела. Он — центр сборки тела, опора плеч, таза, мышц и связок, а также ребер, прикрывающих внутренние органы. Вдоль него идут вены, возвращающие кровь к сердцу, мощнейшие лимфатические протоки и меридианы. Он защищает надежным щитом огромной важности структуры, в частности, спинной мозг и аорту.

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

## ВИДЕТЬ, СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ

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

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

Вместе с тем, разветвленное хозяйство позвоночника управляется нервной системой. Это управление сводится к поддержанию главных его функций и к организации компенсаторных процессов. Смысл в том, что человек вынужден выполнять в обществе какую-то работу, не совсем полезную для здоровья. Так, необходимы «позные» адап-

тивные стереотипы, обеспечивающие минимум неудобств за низкой школьной партой, за рулем, пишущей машинкой и тачкой. Или после перелома ноги человек вырабатывает походку, щадящую поврежденную ногу, искривляется его позвоночник, формируется специальный мышечный корсет из поддерживающих мышц. Этот корсет остается надолго, уже и нога в порядке, а позвоночник так и остался искривленным. Они создаются в молодом возрасте и определяют круг взрослых болезней. Очень трудно ломать старые стереотипы и создавать «рабочие позы» в зрелом возрасте, переходя от труда физического к умственному (от штанги к письменному столу, как это сделал Юрий Власов) и наоборот. При этом бывают стойкие нарушения в позвоночнике и даже в психике.

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

Я прошу вас, поверьте мне и постарайтесь как можно скорее вывести свой позвоночник на уровень нормы и обеспечить целостность всех его систем для нормального управления органами и каждой клеточкой. И подумайте о тех, кого вы любите. Детишек как можно раньше нужно научить всю жизнь заботиться о сохранности позвоночника с такой же регулярностью, как мы моем руки и чистим зубы. Так садовник выращивает и прививает яблоню. А потом — старательно ухаживает за деревом: белит весной ствол, взрыхляет, поливает и удобряет землю. Дерево не теряет ни одного солнечного луча, ни одной летней дождинки, радуется прилету пчел и дает отдохнуть на своих ветвях птицам. Весной оно цветет, летом работает, выращивая плоды, осенью дает дивный урожай и готовится ко сну, а зимой душа дерева уходит под землю, отдыхает и переживает ненастье. Разве не стоит нам с вами брать с него пример?

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

## СТРОЕНИЕ

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

## В ОДНОЙ СВЯЗКЕ

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

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

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

*У Любови Михайловны боль в позвоночнике держалась 24*



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

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

## ИСЦЕЛЯЮЩИЕ РУКИ

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

В древнеиндийской медико-философской энциклопедии «Аюрведа» («Знание жизни») подробно описаны очистительные процедуры и приемы массажа. Основоположник индий-

ской хирургии Сушрута рассказывает о растирании, разми-  
нении и растягивании суставов (это сопровождалось пощел-  
киванием), давая показания к применению этих приемов мас-  
сажа. Многие тысячелетия брамины Древней Индии исполь-  
зовали массаж, телесные упражнения и дыхательную гимна-  
стику при лечении различных заболеваний.

Гиппократ считал мануальные воздействия основой ме-  
дицины и писал: «Позвонки смещаются не сильно, а сов-  
сем немного, но их смещения вызывают болезни души и  
тела... Необходимо изучать позвоночник, так как многие  
заболевания связаны с позвоночником. Эти знания необ-  
ходимы для излечения многих болезней. ...Искусство вправ-  
ления смещенных позвонков — древнее искусство. Я отно-  
шусь с большим уважением к тем, кто был его первооткры-  
вателями, и к тем, кто, подобно мне, развивает эти есте-  
ственные методы лечения. Ничто не должно ускользать от  
глаз и рук опытного врача, чтобы он не причинил вреда  
пациенту. Чем выше искусство врачевания, тем меньший  
вред оно причинит больному...»

В X и XI веках Абу Али Ибн-Сина (Авиценна) на осно-  
ве идей великих предшественников Аюрведы, Тибета и Гип-  
пократа выдвинул новые системные представления о челове-  
ческом организме. Он разработал методы лечения, содержа-  
щие фитотерапию, массажные приемы, гимнастику и диету.  
Его сочинения «Канон врачебной науки» и «Книга исцеле-  
ния» украшают мою книжную полку. Вот что он пишет:

«Умеренно и своевременно занимающийся физически-  
ми упражнениями и массажем человек не нуждается ни в ка-  
ком лечении, направленном на устранение болезней.

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

...Движение и массаж помогают излишкам скользить и  
двигаться по выводным протокам, в результате чего в орга-  
низме не накапливается большого количества излишков. При

этом увеличивается прирожденная теплота, укрепляются суставы и сухожилия, и в результате усиливается способность к действию и способность к испытанию действия на себе, органы снова принимают пищу вследствие уменьшения в них излишков. Также придет в движение привлекающая сила, разгладятся и смягчатся узлы в органах, различные влаги станут более жидкими, а поры более широкими.

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

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

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

Хиропрактик А. Стилл считал, что организм может самоизлечиться, если будет восстановлена и в дальнейшем поддержана его анатомическая структурная целостность; основное количество болезней возникает из-за неправильного месторасположения отдельных частей тела, вызывающего напряжение органов и мышц. Остеопат В. Сазерлэнд доказал, что боли спины, головы и шеи вызываются чаще всего напряженными мышцами, а причиной напряжения является в первую очередь затрудненное движение ликвора (спинно-мозго-

вой жидкости) и ограничение подвижности костей черепа. Он писал: «Ликвор циркулирует в позвоночнике с частотой до четырнадцати раз в минуту». Ликвор очищает и питает ткани позвоночника и мозга, предохраняет важные нервные центры от повреждений при травмах, играя роль демпфера. Именно кости черепа, совершая колебательные движения, гонят жидкость по голове и позвоночнику. Если из-за травмы черепа эти жизненные колебания становятся невозможными, большие зоны головного и спинного мозга голодают и работают хуже, чем необходимо. Так организм теряет контроль за мышцами и утрачивает функции. По моим данным, преграды ликвору возникают именно в слабых точках головы и позвоночника.

Русичи истари нахлестывали тело веником в бане с целью закаливания организма и улучшения кровообращения, а бабки-повитухи умели править живот (вправлять грыжу), поднимать матку и затирать травмы. Едва ли не в каждой деревне была своя костоправка. Мудрость многих поколений сохранила и обогатила драгоценный опыт. Я встречала удивительных женщин! Сами больные — руки в узлах и шишках, ноги едва ходят — они убирали боль и страдание больного. Между прочим, за правку, например, колена или позвоночника был положен гонорар. «Иначе не поможет», — объяснила мне Зоя Максимовна. Учила она меня, руку ставила: «Ты умерь, умерь свою силу! Руки у тебя, как у мужика... Заговорные слова используй». — «А какие?» — «А ты поищи. Вот я прошу Богородицу: сдунь, сплунь...» Боже, какую щедрость они проявили ко мне, как они были рады, что кто-то всерьез захотел у них учиться! Родные не понимали, соседи сторонились, а власти охотились...

## **БАБА КАТЯ ИЗ МАЛОЙ СТАНИЦЫ**

Тогда у Ивана Михайловича отнималась левая рука, и я именно эту руку массировала, закутывала в листья лопуха, хлестала крапивой. Баба Катя из Станицы понаблюдала за моей работой и посмотрела в глаза больному. Ее рука быстро пробежала по предплечью, плечу, задержалась в начале грудного отдела позвоночника и перебралась на затылок. «Вот где

сидит болезнь! Ты не только саму руку три, ты здесь травму снимай, жилочки распутывай!» «Это после той аварии, когда мой газик в горах перевернулся, я как раз тут и ушибся», — сказал Иван Михайлович. Для меня это было открытием, но я покорно стала заниматься позвоночником. «Да не так! Осоторожнее, ты с такой силой его изувечишь. Дай-ка, я». И она показала мне массаж с мылом — никаких болевых ощущений! Руки длинными спиралевидными движениями поглаживали и стряхивали мусор с самых кончиков пальцев на землю. Губы шепчут, а глаза закрыты. Я попросила разрешения помочь ей самой. Она ответила, что лечить ее поздно — уже ничто не поможет. Но все же разрешила. Я стала, стараясь как она, массировать ее руки, позвоночник, голову. Она вздрагивала, когда я касалась шишек на ее руках: было больно. Но ей очень понравилось, когда я надела «волшебный шарик» на ее голову, стала затирать травмы и чистить ее тело бесконтактно. Прошло около часа, ей стало лучше.

Я листаю дневник 1979 года, вот беседа с нею.

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

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

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

## **ОПАСНЫЕ ТОЧКИ ОПОРЫ И ПОЛОМКИ**

Позвоночник имеет форму пружины. Ее изгибы позволяют ему смягчать удары и сохранять свою функциональную целостность при огромных перегрузках. У животных позвоночник естественно провисает между опорами передних и задних конечностей. Точки перегиба не нагружены, напротив, они поддержаны опорой. Человек, выпрямившись и освободив руку для работы, перешел в позицию растения — цветка, дерева, — сохранив структуру позвоночника мле-

копитающих. Эта структура идеально соответствует хождению на четырех, а не на двух ногах! Если посмотреть в профиль, он напоминает синусоиду. В тех местах, где синусоида пересекает вертикальную ось, происходит замена изгиба кпереди (лордоза) на изгиб кзади (кифоз). Здесь пружина имеет минимальную кривизну, поэтому под нагрузкой может сломаться. В этих местах, по моим наблюдениям на приеме, позвоночник испытывает самые большие напряжения, здесь возникают первичные слабые участки, как колдобины на дороге. В мануальной терапии они обозначены как переходные области от поясничного к крестцовому, от грудного к поясничному, от шейного к грудному и от черепа к шейному отделу.

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

Позвоночник портится очень рано. Мануалисты на огромном клиническом материале показали, что в первые десять лет жизни на фиброзных кольцах шейных позвонков появляются разрывы; к концу второго десятилетия практически у всех в той или иной степени обезвоживаются межпозвонковые диски, причем, как правило, в местах поражения фиброзных колец — в шейном отделе. Мой опыт позволяет представить следующий ряд причин (по убывающей): отсутствие целенаправленной тренировки опорной мускулатуры, травмы черепа (особенно — затылка), отиты, смещение органов, диабет, неправильная осанка и родовые травмы. Диски становятся плоскими, как засохшие лепешки. И с необратимостью прихода осени после лета затрудняются токи ликвора по спинно-мозговому каналу и крови по позвоночным артериям. Затем начинает изменяться хрящевая и костная ткань самих позвонков, и в 50, а уж к 70 годам — обязательно наличие дегенерация позвоночника. Это старение, засорение и износ, это нарушение питания на различных уровнях, это реакция на травму. А там уже появляются дисковые грыжи.

Можно предположить, что возрастной потолок, выше которого, как нам кажется, не прыгнешь, обусловлен именно срабатыванием позвоночника в слабых его точках. И если в течение всей жизни выполнять поддерживающий и корригирующий комплекс психофизических упражнений, можно избежать страданий и существенно раздвинуть возрастные границы человеческой жизни.

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

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

В пубертатном возрасте, когда в организме идет перестройка ради развития, способность к самовосстановлению ослабляется. Ребенка калечат стресс и ошибочно выбранные позы во время работы и отдыха, отсутствие разумной тренировки и своевременной коррекции. В это время нашим здоровьем занималась лишь поликлиника, никакой реальной помощи в деле укрепления защитных сил и слабых мест организма мы не получали. Сделали бы сами, но не знали как.

Если двигательная активность невелика, теряется сво-

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

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

Уродуют позвоночник непомерные нагрузки, особенно односторонние, удары, сдавления, неудачные нефизиологические позы при однообразной работе и слабости мышц. Позвоночник страдает из-за плохого кровообращения, сла-



бости мышечной системы и нарушения работы пищеварительного тракта; диабета и связанного с ним процесса обезвоживания, уплощения межпозвонковых дисков и остеопороза; воспалительных процессов в голове, почках и в легких, нарушения нервной регуляции. Снижается проводимость нервных волокон и управление организмом в целом. Близкий очаг создает застойные кровяные болота, мешающие току лимфы и как артериальной, так и венозной крови, что ухудшает питание самого позвоночника и спинного мозга. В слабых звеньях появляются воспалительные очаги, капилляропатия и венозный застой.

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

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

Нас запрограммировали. Неизбежная потеря гибкости в двадцать пять, радикулит к сорока, а к пятидесяти — букет болезней: остеохондроз, сердечная недостаточность, тонзиллит, колит или гастрит... В дальнейшем слабые точки мужчине портят длительные перегрузки за рулем или с грузами,

женщине — трудные роды, тяжести дома, на огороде и неженская работа — за станком. Именно из-за их срабатывания в этих ненадежных местах организма и возникают болезни нашей цивилизации: иммунодефицит, диабет, рак...

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

## ИММУНОДЕФИЦИТ

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

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

Если появляется сбой в гомеостазе, и какое-то звено иммунной системы перестает работать, В- и Т-звенья лишаются драгоценных посылок — пептидов. Тогда иммунные клетки слабеют, плохо работают и постепенно погибают. Кроме того, без этих пептидов перестают нормально действовать системы связи и очистки, нервная система не может посылать органам указания и получать от них ответ. Белок, входящий в состав мембраны клетки, в присутствии пептидов име-

ет форму тугой пружинки (в отсутствии — расплывается, как амеба!), обеспечивая хорошую проводимость нервных волокон и высокое качество обмена. Иначе — связь ослабевает и может вовсе прекратиться. С нами сосуществуют бактерии, грибки и вирусы. При нарушениях центральной связи они поднимают бунт. Удивительно то, что стоит насытить организм иммунными пептидами, как наступает желанный мир.

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

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

У меня за этот год было несколько человек с ярко выраженным вирусом ВИЧ, жители опасных регионов: Челябинской, Свердловской и Томской областей, Алтайского края и Казахстана... За короткий прием, приведя в порядок шейно-черепной и грудной переходы, удастся восстановить иммунную активность во всем теле. За считанные секунды вирусы переходили в латентное, неопасное состо-

яние — достаточно было только обезвредить «мины» в двух опасных точках.

### ВЕДУ ПРИЕМ

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

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

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

*зывать мягкое действие на печень, селезенку и почки. Конечно, статическая гимнастика, упражнения для позвоночника и наклонная доска.*

### **ЧЕЛОВЕКУ — ХОРОШО, А КОРОВЕ — ЛУЧШЕ!**

Лучше бы нам с вами ходить на четвереньках! Пружина позвоночника, как мост, идеально приспособлена для нагрузки именно в горизонтальном положении. Обратите внимание на то, как ходит корова. Там, где у нас самые ответственные и ломкие участки позвоночника, у нее все устойчиво и благополучно. Можете стать на четвереньки и потрогать шею, поясницу, крестец — не правда ли, спокойно? А уж грудопоясничный переход — в самой благоприятной ситуации! Причина в том, что опаснейшие участки позвоночной пружины при горизонтальном положении туловища опираются на передние и задние конечности. Голова отвисает, на основании черепа нет и не может быть следов травм. Ведь корова не стучается затылком в первые месяцы жизни как мы с вами! Она все время ест травку, изредка поднимает голову, но не надолго. Шейно-грудной переход ее позвоночника надежно защищен и слегка растянут. Пояснично-крестцовая область не испытывает перегрузок половины веса коровы, как у человека, — ее снизу подпирают могучие задние ноги. Копчик у коровы соединен с хвостом и постоянно крутится, отгоняя мух, кровообращение здесь хорошее и травмы исключены. Кифоз в грудном и крестцовом отделе совершенно оправдан: здесь мост позвоночника имеет опоры. При такой осанке — жизненной позе — никаких оснований для поломок в этих наших горячих, прямо-таки пожарных точках нет. Можно сказать, что наша пружина предназначена для ходьбы на четырех, а не на двух ногах. Рано мы поднялись, рано! У нас с вами эти участки позвоночника совершенно катастрофически ломаются. Отчасти — из-за осанки.

### **ОСАНКА**

Мы с вами привыкли не так, как положено, стоять, сидеть, садиться, наклоняться, поднимать тяжести, рабо-

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

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

Пожалуйста, встаньте и немного отклоните тело назад, голову подайте больше вверх, чем вперед, подбородок слегка опустите. Вам, видимо, не совсем удобно, какая-то сила тянет вернуться в привычную позу. Теперь попробуйте немного согнуть колени — в такой позе вертикаль от уха может пройти не только через лодыжку, но и через пятку. Это зависит от того, насколько согнуты ваши колени. Теперь попробуйте пройтись. Сделайте несколько шагов, не полностью выпрямляя колени. Сильно приседать не надо. Ваша походка стала как у барса, как у любимого мною Дерсу-Узала. Вы так будете расходовать гораздо меньше сил, потому что при ходьбе ваш центр тяжести практически остается на одном уровне. Работа производится потому, что центр тяжести смещается вверх-вниз. Если вы хотите потренировать-

ся, то по дому можно передвигаться в более глубоком приседе, на полусогнутых — здесь никто над вами смеяться не станет. Если же вы идете по улице, то попробуйте чуть-чуть не до конца выпрямлять ногу.

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

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

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

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

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

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

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



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

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

**РАБОТАЕМ ПО ДОМУ.** Во время стирки или работы с пылесосом сохраняется тот же принцип: мы наклоняемся, не делая круглой спину. Спина такая же, как при вертикальной стойке, но вращением в тазобедренных суставах ей обеспечивается нужный наклон. Я даже прогибаюсь побольше и поднимаю голову в позе «дуга». Казалось бы, зачем дополнительные усилия, так больше устанешь. А вот и нет! Позво-

ночник в таком положении работает отлично, мышцы прекрасно снабжаются кровью и успевают отдыхать во время этой несложной работы. Я еще и маленький «цигун» добавляю, так что получается не работа, а игра. И окружающим весело на меня смотреть.

## КОРРЕКЦИЯ

Мы много раз убедились в том, что стоит привести в порядок шейный отдел позвоночника массажем, заговорами и медитацией, специальными упражнениями, компрессами, введением Т-активина, увеличивающего проводимость нервных стволов в этой области, как немедленно улучшается питание сердца, легких, грудных желез, тимуса, щитовидной железы, всего комплекса, отвечающего за мышление и сохранность организма.

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

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

берная мышца начинается от подвздошного гребня у самого копчика и прикрепляется к каждому из ребер, обеспечивая прочную и гибкую связь.

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

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

Спинальный мозг и затылочная часть головного мозга снабжаются позвоночной артерией, которая является ветвью подключичной артерии. Непосредственным ее продолжением является плечевая артерия, питающая руку. Нагружая во время своей предметной деятельности руку как главный рабочий инструмент, мы увеличиваем представительство мышц руки и ее сосудов в моторной зоне коры головного мозга. Сохранность и нормальная работа мозга зависят от того, сколько

крови ответвляется в позвоночную артерию. Разнообразная тренировка мышц руки увеличивает кровоток не только в тканях руки, но и во всех ветвях подключичной артерии, включая позвоночную. А это значит, что усилится кровоток и улучшится питание спинного мозга и структур головного мозга, отвечающих за тонкую координацию движений тела.

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

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

*Анна Павловна работает во Дворце культуры железнодорожников Екатеринбурга. И перед самым Новым годом, когда в фойе вносили большую елку, на нее упала тяжелая дверь, сбила с ног и ударила по голове сверху. К счастью, товарищи собрали снег в платок, немедленно вызвали «скорую» и позвали меня. Я смазала шею Т-мазью, поправила голову и шею, стерла травму заговором и повязкой закрепила снег к затылку. Приехал врач (очевидно, студент) и брезгливо приказал убрать «это» — и он ткнул пальцем. «Это холод, — возразила я, — при ушибе нужно обязательно». В ответ он предложил мне убрать и не совать нос в дела, в которых не понимаю. Потом, отодвинув меня в сторону, сделал попытку сорвать повязку. Я взмолилась: «Умоляю Вас, это такая малость! Не снимайте, пожалуйста. Это — чистый снег в чистом платке». Подошли руководители ДКЖ и тоже попросили упряма не убирать холод. Бормоча что-то вроде: «Радуйтесь, что мы пока позволяем вам грабить и дурачить людей» — он уехал. В больнице врач сказал: «Это спасение, что сразу приложили холод! У Вас трещина затылочной кости». Анне Павловне близкие сделали курс Т-активина по ука-*

занной нами схеме и приклеили мостики. Через месяц она вышла на работу, от болезни не осталось и следа. Прошло около года — отрицательных последствий нет.

Надежду Ивановну дочка привезла из Барнаула. «Отстегивалась» левая нога, очень болел левый тазобедренный сустав. Дочка думала: рак. Я обнаружила большие неполадки не только с ногой, но и с левой рукой и предположила, что лечить нужно не руки-ноги, а голову. И вправду, на голове были следы больших травм: на затылке и особенно в области правого виска (да, Надежда Ивановна помнит, как упала), ухо часто болит, из него выходит сера. Именно из-за сильной затылочной травмы позвоночная артерия почти не питает ни затылочную часть головного мозга, ни спинной мозг! Не удивительно, что в позвоночнике были солидные пробки во всех опасных точках и активность иммунной системы близилась к нулю. Я стала затирать травму и убирать воспаление именно в голове. Не получалось. Тогда я уложила Надежду Ивановну на кушетку на спину, оставив голову свободно свисающей, подставила под затылок для опоры свое бедро, взялась за ее подбородок и затылочный бугор и потянула голову к себе, слегка проворачивая налево-направо. Удивлению не было границ, когда через десять минут она встала и не обнаружила привычной боли в ноге и руке. Позвоночник стал чистым, и завертелась вокруг него тугая спираль! Но удивляться было нечему, они уже очень много сделали: печень и кишечник почистили, поднимали почки и желудок, на наклонной доске лежали, компрессами укутывались... Эта левовисочная и затылочная травмы были сдерживающей силой, как тормоз, как спущенный якорь, мешающий кораблю плыть. Стоило поднять якорь, запустить мотор — и в путь! Я посоветовала массаж головы, чистку ушей восковыми свечками каждые два дня, а всего — не менее семи раз. Обязательно укрепить длинные мышцы спины и живота статической гимнастикой. И в течение дня каждый час по пять-десять минут постукивать себя скалкой по крупным мышцам тела, мускулам плеч, рук и ног. Тогда там, в глубине мышцы, будут возникать микровзрывы, высвобождающие энергию за счет сжигания накопленных шлаков.

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

*Прошло около месяца. За это время я пыталась «оторвать голову» (как шутили дома) всем своим родным и близким друзьям. И тут мою подругу в Москве сбил автомобиль. Было сотрясение головного мозга, ушиблен грудной отдел позвоночника. Она вымазала на себя банку мази «Астрон» и ссадины очень быстро зажили. Но спинной мозг, практически, бездействовал, слабость была невероятная. Мы встретились через две недели. Первую тракцию я провела, когда подруга лежала. После правки она быстро уснула, а я еще долго снимала следы удара. На завтра я сидела, прислонясь спиной к шкафу, держа ступни на плечах подруги, лежавшей на спине. Мои пальцы то мягко перебирали мышцы в основании черепа (так я расчесывала в детстве непослушные пряди волос, заплетая косы), то вращательными движениями как бы очищали накипь с самих косточек черепа в основании его и за ушами, где сосцевидные отростки. А потом бесконтактным массажем убирала накопившийся мусор. Рядом*

стояла банка с кремом «Астрон», я им смазывала кожу на шее. Кожа удивительно быстро впитывала крем с Т-активинном — наверное, там шла большая работа, и крем был очень кстати. Проходило минут пятнадцать, и я чувствовала, что пора потянуть голову еще. Так я работала больше часа, и за это время сделала четыре-пять тракций. Она начала зевать и уснула. Проснувшись через час, она сказала, что не чувствует ни тела, ни головы — одну невесомость. Стало легче.

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

*ПИСЬМО ЧЕТВЕРТОЕ. «Я занималась и занимаюсь, не теряя времени. Когда ехала в лифте, я махала руками и головой, как бабочка — улучшала кровоснабжение и лимфоток в области груди. На остановках я переставала дышать, а зимой таким образом согревалась. Сейчас, когда с Сашенькой ждем лифт или уже едем в нем — «крутим хвостиком» — пропускаем вихрь через позвоночник. Разные такие мелочи помогают быть в мажорном настроении. Иногда, когда я забудусь, Саша первая начинает «крутить хвостиком». Вечерами, когда я тщетно*

*собираюсь загнать Сашу в постель, она то ногами начинает махать в разные стороны, то в «березку» встанет, чтобы я ее похвалила, а не ругала...*

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

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

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



этом она что-то бормотала — наверное, заговор или молитву.

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

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

Взрослому поднять копчик труднее. Галина Ильинична советует пойти в баню и как следует распариться — тогда копчик становится мягким и очень хорошо правится. Она ложится на полку животом вниз, заводит руки за спину, ухватывает себя за копчик поближе к анусу и тянет, пока не почувствует, что стало лучше. Алиса Густавовна в море восстанавливалась иначе: ухватывала себя сзади за кожные складки у самого ануса, как можно ближе к самому своему сломанному копчику и тащила рывками изо всех сил, приговаривая: «Стань на место! Стань на место!» Дело в том, что то же усилие, приложенное к телу в воде, дает результат несравненно более весомый. А зимой она делала это же в травной ванне с солью. Лежа на спине в воде минут двадцать, она успевала

поднять желудок и почки, сделать массаж меридианов и головы, а потом, заведя руки назад, начинала тянуть копчик. Когда отключили горячую воду, она делала с вечера круговые компрессы на область таза, а по утрам ставила копчик на место. Потом закрепляла достигнутое упражнениями для тазовых мышц, делая статическую гимнастику и стоя в позе цигун. Она совершенно перестала ощущать низ живота — как будто там облако.

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

*Сергей пришел вместе с женой. Они были на моих занятиях в Петропавловске-Камчатском в 1991 году. Ему 34 года, по виду — богатырь, но лица у обоих печальные и встревоженные. Недавно он нащупал у себя в паховой складке... горошину, воспаленный лимфоузел. Знакомый хирург предложил по-быстрому*

*вырезать, а потом, если понадобится, облучить. Не стал рисковать, предпочел прилететь ко мне с далекой Камчатки.*

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

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

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

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

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

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

*Через три недели Сергей привел брата, которому вырезали меланому на груди, при этом отхватили около двадцати сантиметров кожи. Облучили, прокололи «химию». Но рас-*

тушие клетки по соседству были. Сам он выполнил все предписания, только сделал не 10, а 20 инъекций Т-активина. И копчик вправил, и травмы жена заговорила по книжке. Шишечка исчезла, все показатели были в норме, позвоночник сиял. Никаких следов роста я найти не могла. Я измерила характеристики клеток на месте старого недуга — все было хорошо: гликогена в клетках — чуть-чуть, углеводный обмен — идеально и воспаления нет. Иммунная активность — на уровне 8. «Позвоночник — блеск! Нашли массажиста?» — «А зачем? — улыбнулся Сергей. — Мы и сами с женой справились! Спасибо за науку!»

Через полгода он снова прилетел — никаких жалоб не было. Но он продолжает клеить «мостики» и делать могучую гимнастику — помнит недавний ужас и не хочет повтора. На этот раз он прислал друзей, мужа и жену. Ее отправляют на операцию, но они решили, что стоит побыть в Новосибирске...

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

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

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

Разотрите, как следует, крестцовую зону роликовым массажером, а потом — сухим шерстяным шарфом до ощущения жара, сразу смажьте мазью «Астрон» или смесью пихтового масла и вьетнамской «звездочки». Сразу после этого закрепите вокруг таза обычную лекарственную повязку со спорышем и шерстью. Заранее сшейте специальный мешочек — длинный и узкий: в длину 30 см, в ширину 6 см. Нагрейте на сковороде обычную соль (чтобы потрескивала), наполните мешочек горячей солью и завяжите (когда соль остынет, ее можно снова нагреть). Закрепите поверх повязки мешочек с горячей солью, а сверху натяните плавки. Если горячо, положите между повязкой и мешочком старый шарф — добейтесь ощущения приятного тепла. Можно полежать, а можно и заняться работой по дому. За два-три часа ваш копчик согреется и станет эластичным. Затем ненадолго лечь просто в теплую (около 38 градусов) ванну и в течение двадцати минут поднимать копчик. Если в доме нет горячей воды, можно налить теплую воду в глубокий таз, сесть в него и сидя делать коррекцию копчика.

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

После целебной «водной процедуры» следует лечь на коврик на живот и раз двадцать на пять — десять секунд с силой поднять руки и ноги вверх — «поплыли-полетели». После уп-

ражнений лучше всего хотя бы полчаса полежать. Потом можно встать, но ни в коем случае не поднимайте тяжести! Повторять этот комплекс нужно в течение недели, а можно и дольше — в зависимости от степени вашего исходного поражения. Вы сами почувствуете облегчение в животе, в ногах и во всем теле. Но следите внимательно за нижним отделом позвоночника — при падении, тряске или просто при неудобной позе потребность в правке может появиться вновь. Ну что же, не ленитесь! Самое главное в том, чтобы суметь выполнить то, что нужно, тогда, когда нужно и как нужно. Помогите своему близкому человеку, а он поможет вам.

## МЕДИТАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

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

Эти упражнения опираются на йогу. Древняя легенда гласит, что бог Шива дал человеку для совершенствования тела и души 84000 асан. В практической йоге ограничиваются не более чем 32 из них. Вот уже около двадцати пяти лет я ежедневно выполняю десять асан, в том числе стойку на голове (ширшасану) и наули. Это вернуло мне здоровье. Теперь, включив дополнительно в свой комплекс силовые упражнения типа отжимания на кистях, приседаний или тренировки в позе «ци-гун», я по-прежнему концентрируюсь на том или ином слабом месте организма, которое я укрепляю в данный момент.

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

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

Не торопитесь! Дайте себе время на осознание движения и состояния вашего тела, запоминайте свои ощущения. Почувствуйте прелесть расслабления и свободы давно закрепощенных мышц. Поняв суть упражнения, повторите его несколько раз, чтобы хорошо усвоить урок. Не должно быть ни малейших усилий. Повторяйте: «Все будет само!» Так постепенно благодаря тренировке будет формироваться более четкая обратная связь между центральной нервной системой и мышцами. Наградой доброму и терпеливому будет все возрастающая легкость вашего позвоночника. Упражнения полезны и безвредны.

**ДУГА.** Ложитесь на коврик на спину. Слегка согнутые руки лежат вдоль тела. Чуть опираясь на руки, выгните спину, направив грудь вверх. Еще немного, еще капельку... Отлично! Вы опираетесь на макушку и крестец, спина выгнута и слегка дрожит, как парус под ветром. Почувствуйте свой

позвоночник — он становится чистым, а тело — легким и звонким. Побудьте в этой позе 15—20 секунд и мягко опуститесь. И сразу сделайте «утюг».

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

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

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

**СПИРАЛЬ.** Вы лежите на спине, ваше тело свободное и спокойное, дыхание легкое и спокойное, ноги согнуты в



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

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

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

ми, такими, как климакс, «галифе» на бедрах, запоры, спайки, варикозное расширение вен... Так вы можете смотреть мексиканские телесериалы, разговаривать по телефону, читать газеты и просматривать домашние задания ребят. Я в такой позе иногда читаю, пишу на компьютере и даже на лыжах всю зиму съезжала с высоченной горы в нашем лесу, а упала всего два раза. В зале на каждом занятии мы именно так проводим разминку.

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

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

Если вам за тридцать и вы сомневаетесь в целесообразности подобной возни, проведите небольшое исследование: перед началом телефильма замерьте свою гибкость. Для этого из положения сидя на ковре или стоя наклонитесь вперед к ногам и запомните, куда вы смогли дотянуться кончиками пальцев. Потом часа полтора смотрите кино и «пляшите» в кресле, а сразу после окончания фильма повторите замер, запишите. Перед сном соберите свою урину и дайте ей отстояться до утра. Вы увидите, во-первых, что в моче появляется муть, а во-

вторых, утром на дне банки обнаруживается слой песка. Попробуйте его высушить (а мои участники Великой Отечественной войны не ленились!), и убедитесь, что он похож на растворимый кофе. Что это? Разрушаются наросты на суставах позвоночника, растворяется песок в почках. Особенно замечательно идет процесс очистки, если вы заблаговременно закрепили на спине, вокруг пояса компресс с травой и соленой шерстью. У нас получается суп из топора, не правда ли? Алиса Густавовна танцует, разбирая почву. Правда, не очень машет головой, но позвоночник совершает привычные малые качания. Иначе не высидишь шесть-семь часов...

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

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

К отжиманию я пришла так. Три года назад на день рождения дома я получила в подарок турник — перекладину в проеме двери! Немедленно попыталась подтянуться и... по-

висла, как мешок, на виду у всех. Позор! И я назначила себе пошлину — входя в комнату или выходя из нее, обязательно подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины, и сделать «угол» — вытянуть прямые ноги вперед под прямым углом к туловищу. Друг посоветовал братья хватом к себе — так, чтобы ладони были обращены к лицу. «Угол» получился через неделю. Еще неделя ушла на отработку техники, и я стала пять-шесть раз в день по минуте держать угол. А вот в поездке без привычных подтягиваний я томилась. И муж посоветовал заменить турник простым отжиманием. Попробовала, и настолько понравилось, что теперь на турнике вишу редко-редко, исключительно для демонстрации гостям. Есть велоэргометр и гребной тренажер, но эти посредники не заменяют бега, лыж, плавания, шахмат и гимнастики. Может быть, более волевым людям эти тренажеры — самое то, а на меня они навевают тоску. Мне подходят по духу боренье и игра с собой, с водой, с лыжней, с милым моему сердцу человеком, но не с железом. Там — сопротивление бездушного металла. Здесь — только радость и нет проигравших. И часы потихоньку начинают отсчитывать время в другую сторону.

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

**РУКИ, СЕРДЦЕ И СОСУДЫ.** Сложите ладони на уровне подбородка пальцами вверх, слегка склоните голову и разверните плечи вперед. Спина округлена, а предплечья вытянуты в одну линию. Выдохните, втяните живот и изо всех сил сдавите основания ладоней так сильно, чтобы руки слегка задрожали. Руки и плечевой пояс составляют овал. Если

впереди мы сжимаем овал, то сзади произойдет размыкание: расширится просвет позвоночных артерий, питающих затылок и спинной мозг, откроются пути ликвору, освободятся нервные корешки. Немного сместите центр сжатия, передвинув вибрирующие от напряжения ладони вправо. А теперь — чуть влево. Так мы помогаем правой и левой артерии отдельно. Прислушайтесь к себе.

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

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

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

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

«Кошечку» можно делать в позе «ци-гун». Вы стоите, спина прямая, макушка и копчик — на одной вертикали, руки свободно опущены. Согните спину, не наклоняясь, подайте вперед плечи, опустите голову. Это круглый полуприсед. А теперь прогнитесь и закиньте плечи назад так, чтобы свести лопатки, голову откиньте. Повторите, быстрее, еще быстрее, свободнее! Прислушайтесь к себе — не правда ли, вам стало теплее, а во рту — влажно? Так вас благодарит ваша поджелудочная железа за то, что вы направили кровь в манипуру мягким и неповреждающим упражнением.

**ПЛУГ.** Если ваш вес не очень велик, попробуйте сделать «плуг». Ложитесь на спину, поднимите ноги как можно выше и заведите их назад. Нужно активно включать руки, отталкивая таз от пола. Сильней отталкивайтесь руками, за-

воевая новые сантиметры. Ноги разведены, колени стремятся стать на пол, голова — между ними. Утолщение межпозвоковых дисков достигается именно такой скруткой позвоночника. Хорошо помогает дыхание «шмель». Представьте себе, как будто вы накачиваете диски, как шины, в такт дыханию. Диски утолщаются, раздвигая позвонки. Исчезают воспалительные процессы и боли, очень хорошо растягивается шейный отдел позвоночника. Хорошо трижды сказать заговор:

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

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

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

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГРУДНИЧКА

Ко мне несут малышей до года, я их принимаю без очереди и бесплатно, но с условием: родители посетили хоть один цикл наших занятий и читали мои книжки и журнал «Будь здоров!»

Тогда могут рассчитывать на мою помощь. На коррекцию трату полторы минуты — малыш усваивает информацию быстро.

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

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

## **МАССАЖ ДЛЯ МАЛЫША**

Каждый день делайте массаж. Начать лучше со спинки. Вначале положите ребенка на живот, а перед ним — яркие



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

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

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

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

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

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

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

**6. Волна.** Когда кожа разогрета, этот прием не причиняет боли. Захватите складочку кожи всеми пальцами обеих рук и, быстро перебирая, ведите «волну» снизу вверх вдоль позвоночника.

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

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

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

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

**11. Скрутка.** Согните малышу ножки в коленках. Возьмите одной рукой за левое колено, другой — за правое

плечо. Плечико приподнимайте, а колено поворачивайте, стараясь скрутить малыша в спираль. Осторожно попробуйте вначале сами! Начальный угол поворота — около 90 градусов, потом больше. Повторяйте попеременно, меняя «правое колено — левая рука» и «левая рука — правое колено».

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

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

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

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

## **ЩАДИ ЖИВОТ СВОЙ!**

Самое слабое место у человека — живот. В нем расположены органы жизнеобеспечения, очень слабо прикрытые брюшиной и поддержанные связками. Под влиянием травм позвоночника, поднятия тяжелых грузов и слабости мышечного корсета возникают смещения (опущения и повороты) органов. Как свидетельствуют клинические данные (Я. Д. Витебский, В. В. Башняк, А. Р. Зубарев, К. И. Кульчицкий, В. Л. Степанов и многие другие авторы) и моя практика, смещение органа ведет к нарушению не только своей функ-

ции, но и местоположения и функции прилегающих соседних органов. Мышцы живота в моторной зоне коры головного мозга контролируются 3—5% всех нейронов, в то время как мышцы лица, горла и кисти составляют около 60% «моторных» нейронов. Опыт клуба «Целитель» позволяет утверждать, что даже в случае очень разлаженного «хозяйства» живота можно вернуть норму, если терпеливо и последовательно восстанавливать позвоночник, поднимать опущенные органы, очистить их от мусора и укреплять мышечный корсет. Японские борцы достигают огромных успехов в восточных единоборствах, тренируя мышцы живота. Дорогой мой читатель, поверь мне, ты справишься! Только, пожалуйста, постарайся ежедневно выполнять наш простой оздоровительный комплекс.

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

Все пространство живота пронизано связками, брыжейками, сальниками и сумками. Эти средства поддержки относятся к основе тела — соединительно-тканному матриксу. Их прямая обязанность — накрепко спеленывать драгоценные сосуды жизни (это я о внутренних органах), не позволять им падать и расплескивать вино здоровья. Но, увы, не всегда эти стропы туго натянуты. Они ослабевают при ухудшении

центрального управления, под влиянием воспалительного процесса или нехватки кальцитонина (помните, мы говорили с вами об этом в третьей книжке?), из-за общего иммунодефицита и при избытке сахара. Они могут провиснуть при перегрузке и уже не восстановить первоначальной формы под тяжестью сместившегося органа.

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

### ВЕДУ ПРИЕМ

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

*Диагностика. Голова — тяжелейшая травма с правой стороны — темя—затылок, удар, нанесенный человеком, чем-то твердым. Очень сильные травмы правого виска и левого затылка. Голова битая-перебитая — падения. Гайморит, фронтит, сильные отиты. В позвоночнике резкое поражение всего грудного отдела, с 5-го поясничного позвонка начинаются неприятности снова и — уже до конца, копчик тоже поврежден. Полный иммунодефицит.*

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

*Кортизол — 1300. Сахар — 8,7, липопротеинов очень низкой плотности (ЛПОНП) очень много. На сердце ослаблены гребенчатые мышцы предсердий. Питание правого сердца похуже, просвет правой венечной артерии сужен. Атеросклероз, сосуды*

все в бляшках, особенно легочные сосуды. В легких — сплошной отек. Тяжелые легкие надавили, естественно, на печень. В печени желчные камешки, гепатит В и описторхи. Но самое главное — печень смещена и из-за этого питается очень плохо. Связки растянуты, не держат. Да как они могут держать, если иммунорегуляторных пептидов нет, а без них соединительная ткань полностью теряет упругость! Сдавлены и воротная вена, и печеночная артерия. Доаметры всех вен живота увеличены, клапаны приоткрыты. Кровь застаивается, думаю, что у Вас бывают синяки на теле? «Да». Причина — венозный застой, тромбо-геморрагический синдром (ТГС).

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

Селезенка очень увеличена, поэтому левое подреберье Вас беспокоит. Головка поджелудочной распухла, сама железа смещена, отсюда и сахар. Когда Вы волнуетесь, у Вас сахар поднимается до 12—15 ммоль/л. Вы сами отмечаете сухость во рту? «Да, часто». Почки опущены, правая похуже, это еще детское опущение. Песок есть, но большого воспаления я не вижу.

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

Коррекция. Стираем травмы головы и позвоночника.

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

*снова чищу, закрываю, восстанавливаю — обычная работа на приеме.*

*— Вам тепло?*

*— Сразу стало жарко.*

*— Молодчина! Дома продолжайте начатое здесь.*

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

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

## **ЖЕЛУДОК, ОТЕЦ СКОРБИ**

Большая часть желудка находится в левой верхней части брюшной полости, меньшая — в надчревной области. Он вытянут слева сверху направо вниз. Выпуклая сторона обращена вниз и влево — это большая кривизна желудка. Вогнутая — малая кривизна — обращена вверх и вправо. Вверху на входе пищевода — дно желудка. Внизу справа — мышечное кольцо, жом клапана привратника на уровне 12 грудного позвонка на 2—3 см справа от срединной линии. Поверхность желудка изнутри — не гладкая, она усеяна ворсинками, позволяющими всасывать содержимое кишечника внутрь. Каждая ворсинка покрыта эпителием, как перчаткой. Периодически ворсинка сбрасывает «перчатку» и заменяет ее новой.

Его соседи: сверху — левая доля печени и диафрагма; сзади и слева — левые почка и надпочечник, поджелудочная железа и селезенка; снизу — с поперечной ободочной кишкой. Его удерживают связки: печеночно-желудочная (в ней проходят желудочные артерии и вены, нервные стволы, лимфатические сосуды и узлы), желудочно-селезеночная, желудочно-ободочная, желудочно-поджелудочная, привратнико-

во-поджелудочная. Почти все связки состоят из двух листков брюшины, между которыми находится жировая клетчатка, артерии и вены.

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

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

## **ПОЧЕМУ ТАК ВАЖЕН ПРИВРАТНИК**

От внешнего мира человек отделен своей границей: слизистой оболочкой и кожей. Кожа ограждает нас от среды, которую мы с полным правом можем назвать внешней по отношению к организму, наружной. Слизистая же — от преобразованной, приспособленной к нуждам организма, как бы внутренней внешней среды. Для простейших эта внутренняя среда всегда предпочтительнее наружной. Но у человека в процессе его практики возникают поломки позвоночника и смещения внутренних органов. Главным образом портятся клапаны, отделяющие друг от друга различные отделы ЖКТ.

В случае желудочных опущений на ФГС отмечается повышенная складчатость, чрезмерная контактная кровоточивость и отек слизистой оболочки и подслизистого слоя желуд-



ка, двенадцатиперстной, прямой и сигмовидной ободочной кишок. Обязательно обнаруживается (об этом много говорил и писал профессор Витебский!) отек, напряженность и зияние привратника.

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

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

Оболочка или мембрана клетки состоит из жира (липид) и белка (протеин) в форме капсул, внутри жир, а сверху белок — липопротеинов очень низкой плотности (ЛПОНП). Плотность зависит от количества белка: белка много — высокая плотность, мало — низкая. Жир оболочки — это и есть знаменитый холестерин. В оболочке очень много холестерина. Эти капсулы немножко напоминают шарики витамина А, покрытые сладкой оранжевой глазурью. Оболочка пропускает через специальные щели питательные вещества внутрь

клетки, а вредные — наружу. Они невероятно полезны: пока клетка жива, они ее защищают, белок вырабатывает электрические заряды, гибкий холестерин защищает от сминания. Больная и поэтому краткоживущая клетка вынуждена создавать холестерин в огромных количествах, часто — значительно превышающих реальную потребность. Да откуда ей знать, когда остановить этот губительный синтез, если в организме разлажена связь? Клетка в страхе не знает меры... Небольшая часть ЛПОНП идет на строительство новых оболочек эпителия желудка, а остальные выбрасываются в кровь.

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

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

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

*— Да, боли в желудке беспокоят, но это — ерунда по*

*сравнению с тем, как крутит и ломит суставы!*

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

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

### ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

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

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

*У Надежды Ивановны в левом подреберье прощупывалась «подпрыгивающая» опухоль размером 4÷6 см. Ей была назначена операция по удалению части поджелудочной железы. Она не послушалась родственников-врачей и сама стала применять наш метод. Она заклеила «прыгающее» место мостиком и лежала вниз головой на наклонной доске, поднимая опущенные органы, занималась статической гимнастикой и укутывалась компрессами. Через две недели «опухоль» исчезла. Тогда Н. И. осмелела настолько, что почистила печень — понравилось! Через две недели повторила, потом опять — вышли зеленые камушки. Она*

*приехала ко мне на прием, как отличник идет на экзамен. Я удивилась — органы на месте, позвоночник чистый, иммунная активность в норме, а мышцы живота, как у пловца или борца. Ничего не болит. Одна сложность — приходится эти мышцы ежедневно нагружать, как будто движение их кормит. Ну, эта жалоба мне понятна, у самой такая же беда...*

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

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

## ДИАБЕТ

Если у вас сохнет во рту и поскрипывают суставы, помните: это — признак избыточного сахара. Постарайтесь привести в порядок доступную для ваших рук область позвоночника — от восьмого грудного до пятого поясничного позвонка самомассажем и упражнениями для мышц спины и живота. Но если вас огорчили и вы мгновенно почувствовали силь-

ную жажду и слабость, можно помочь себе быстро и легко. Сожмите с максимальной силой основания ладоней у солнечного сплетения и напрягите брюшной пресс. Попробуйте прямо сейчас! Выдохните и не дышите, пока сможете, а потом перейдите на «шмель». Потерпите минутки две. Тепло? После этого упражнения на моем приеме у всех появляется влага во рту и перестают болеть суставы. Помогает вернуть сахар в норму массаж противозавитка уха — по наружному краю в средней части ушной раковины.

Диабет иногда появляется очень рано. Я отмечаю избыточное количество сахара в крови даже у маленьких детей до года. У маленького ребенка сахар иногда достигает 10 ммоль/л, на это никто не обращает внимания. К вечеру он безрадостный и вялый. Ребенок часто хочет пить, ночью часто плачет, если дать ему воды, то он успокаивается. Он выпивает бутылочку воды за ночь.

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

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

Поджелудочная железа нуждается в «понукании». Она должна получать информацию из центральной нервной системы о том, когда включиться. Если спинной мозг не вырабатывает необходимых пептидов, в нервной системе нет связи. При анатомическом нарушении или «пробочке» в сегменте

спинного мозга на уровне 12-го грудного позвонка, или надломе, сигналы к железе не поступают вовремя, и она может пострадать. Ребенок шлепнулся на попку, мы радуемся, что он удачно упал. А у него при этом возможно повреждение 12-го грудного позвонка...

### ВЕДУ ПРИЕМ

*Настю колют инсулином четыре раза в день. Ей двенадцать лет. Травмы: первое серьезное падение — около года, потом в два с половиной — ушиб спины, в шесть лет — болезнь, после которой девочка так и не выздоровела полностью. И большая травма затылка — в восемь. Любое падение неслучайно. Ребенок был неосторожным, он не сумел обойти и преодолеть преграду. Мама удивленно поднимает брови, а Настя восклицает: «Ну что ж ты, не помнишь! Еще трещина позвонка была, у меня долго спина болела!» Нехороши сустав черепа с атлантом, второй и третий грудные позвонки. Главная опасность с восьмого по двенадцатый грудной позвонок. Двенадцатый и в норме сдвинут на 2—4 см относительно первого поясничного, а при падениях именно здесь бывает компрессионный перелом. Сердце ослаблено, селезенка полна крови... Спинной мозг не вырабатывает иммунных пептидов — из-за травмы произошло малое смещение в суставе, левая ветвь позвоночной артерии оказалась пережатой. Пострадали одновременно сегмент спинного мозга, почка, селезенка и поджелудочная железа.*

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

*— Настенька, ты должна сама включиться. Представь, как по позвоночнику идет чудесный горячий поток. Он не преры-*

*вается ни на минуту. Любые упражнения для позвоночника тебе пригодны. Сейчас после коррекции стало лучше? Я рада. Мама перекинет тебе «мостики» через опасные места позвоночника, а потом у тебя вырастут могучие мышцы и не нужны будут подпорки из уколов.*

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

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

## **ТОЛСТАЯ КИШКА**

Состоит из слепой кишки с червеобразным отростком, восходящей ободочной, поперечной ободочной, нисходящей ободочной, сигмовидной ободочной и прямой кишок. При

смещении органов брюшной полости растягиваются и перекашиваются связки, ослабевает сама соединительная ткань живота. В очень большой степени при этом страдают слепая и ободочная кишки.

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

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

Поперечная ободочная вначале идет, тесно прилегая к печени, затем опускается в пупочную область и поднимается в левое подреберье, где образует левый — селезеночный изгиб (первый поясничный позвонок). Главной фиксирующей связкой кишки является желудочно-ободочная. Соседи слева: сзади — левая почка, сверху и слева — селезенка, кзади — хвост поджелудочной железы, а впереди — тело желудка. Здесь расположена самая опасная область всего желудочно-кишечного тракта. При застойных явлениях в венах и селезенке левый изгиб изъязвляется, иммунная активность падает до нуля, резко ухудшается функциональная готовность соседей: селезенки, почки и поджелудочной железы. Эпителиальная ткань этого изгиба часто начинает бурно производить холестерин. Появляются колит и дисбактериоз, много раз я тут находила опухоли.

Нисходящая ободочная кишка располагается в левой боковой части нижнего этажа брюшной полости между первым и пятым поясничными позвонками. Она заканчивается клапаном, отделяющим ее от сигмовидной кишки. «Сигма» находится в левой паховой и частично в лобковой областях, заканчиваясь на уровне второго-третьего крестцового позвонка. При слабости связок она может смещаться вниз, отекая и увеличиваясь в размерах. Больные жалуются на боль внизу



живота слева. При этом возникают колит и воспалительный процесс в мочевом пузыре, что, как правило, нарушает циркуляцию крови как артериальной, так и венозной. На выходе сигмовидной кишки есть еще один клапан, отделяющий ее от прямой кишки. Он тоже, как и верхний, должен хорошо закрываться. При ослаблении мускулатуры клапанов сигмы наблюдается дисбактериоз, избыточная активизация грибов, резкое ухудшение состояния эпителиальной и соединительной ткани в малом тазу. У женщин воспаляются яичники и левый рог матки. Нарушения в этой области столь часты, что беременность, в основном, возникает не в левом, а в правом роге! Наиболее часто именно слева возникает внематочная беременность из-за сильных воспалений мочевого аппарата. Помогают просоленная шерсть на живот, стрептоцид, наклонная доска и самомассаж.

### ВЕДУ ПРИЕМ

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

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

*ТГС, можно печень чистить каждый месяц — новые камни будут скапливаться в желчном пузыре.*

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

## **ВЕНОЗНЫЙ ЗАСТОЙ**

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

Кровь от пищеварительного канала, изменив направление своего тока, через поджелудочно-двенадцатиперстные вены оттекает к желудочным венам и затем в печень. При этом венозная система желудка и двенадцатиперстной кишки переполняется, в ней повышается давление и возникают сложности с доставкой крови к печени. Венозная кровь, застревая в капиллярном русле, не пускает в органы артериальную кровь — это приводит к голоданию и замусориванию клеток. Но все-таки этот путь идет через печень, а значит, кровь будет очищена и обогащена. Остальные анастомозы печень обходит.

Наиболее опасен путь венозной крови из кишечника мимо печени через анастомозы вен ободочной и прямой кишок в нижнюю полую вену. Эта кровь не только не очищается, но застаивается, расслаивается, выделяет в межклеточное про-

странство яды и втягивает болезнетворную микрофлору. Еще часть крови оттекает к венам почек и позвоночника. При этом страдают близко расположенные позвоночник, почки, кишечник и половые органы.

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

### **БЕРЕГИТЕ ПЕЧЕНЬ**

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

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

Природа создала на ее внутренней поверхности углубления, чтобы держались и не смешались: правое легкое и почка, желудок, пищевод, толстая и 12-перстная кишки. А чтобы сама печень ни при каких обстоятельствах не сдвинулась с места, ее держат мощные связки: венечная, треугольные, серповидная и круглая; печеночно-желудочная, двенадцатиперстная и почечная. Печень фиксируется диафрагмой, мыш-

цами живота и межреберными мышцами. Внутрибрюшное давление, уменьшающееся по направлению к голове, должно бы выталкивать печень снизу вверх. Однако на приеме у большинства людей я отмечаю опущение печени. Чудесная сеть связок, хранящая анатомическую норму, при слабости соединительной ткани и опущении одного из органов (к примеру, почки, легкого или желудка) тянет весь ансамбль вниз.

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

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

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

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

сокой антигенной активностью по телу.

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

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

Но если органы смещены и иммунная система не работает из-за «верхних» травм позвоночника и стресса, сила печени ослабевает, она не может протолкнуть кровь наверх и захлебывается в венозной крови. Как мы видим из анализа последствий сдвига органов, иногда кровь в печень не может

попасть и ищет обходные пути. Одна из дорог проходит через почки. В этом случае без всякого ранения или операции может возникнуть острая печеночно-почечная недостаточность. Именно это после печатания первой части книги «Целитель и женщина» едва ли не стало причиной и моей гибели. Помогли Т-активин, а потом — значительное укрепление мышц спины и живота.

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

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

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

*Юлия Павловна жаловалась на горечь во рту, боли в правом подреберье и сухость во рту. Я сделала коррекцию, ей стало лучше, она отметила жар во всем теле. По дороге домой она почувствовала, что едва ли доедет до дома. К счастью, рядом жил брат. На звонок сразу открыли. Не поприветствовав родных, она бросилась в заветное помещение. Там, к своему невероятному удивлению, она без всякой боли избавилась от множества зеленых камней! Печень болеть сразу перестала. Она много раз рассказывала о своих успехах на наших занятиях.*

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

## ШАДЯЩАЯ ОЧИСТКА

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

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

**ЛЕКАРСТВЕННАЯ ПОВЯЗКА.** Подготовьте кусок марли, достаточный для того, чтобы сложить его вдвое и обернуть вокруг пояса, и такую же по размеру шерстяную ткань. Приготовьте **ОТВАР**: по две столовые ложки **СПОРЫША**, листьев **БЕРЕЗЫ** и ягод **ШИПОВНИКА** положите в литровую банку, залейте кипятком и поставьте на паровую баню на 20 мин. Процедите, два стакана отвара выпейте как чай. В остальном растворите столовую ложку соли и пятую часть чайной ложечки лимонной кислоты — здесь шерсть следует намочить, отжать и высушить. Ежедневно готовьте шерсть заново. Марлю залейте горячим **ОТВАРОМ** без соли. Положите на кровать большой шарф или платок, поверх него сложенное вдвое полотенце, сверху — полиэтиленовую пленку, потом — просоленную шерсть. Разденьтесь, отожмите марлю, растелите ее поверх шерсти и ложитесь так, чтобы было удобно закрепить повязку вокруг пояса платком или эластичным бинтом. Компресс поменьше положите на живот — его легко удержат плавки. Желательно носить повязки днем и ночью, меняя утром после душа. Не забывайте о диете и гимнастике.

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

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

*«Излечение печени резко увеличило мои возможности. Тренировки сразу перестали мучить меня. Большие я не собирал силу по крупницам, она хлынула рекой. Жизнь распахнулась мне».*



**МЕДИТАЦИЯ.** Поднесите к печени руку, не прикасаясь. Прикройте глаза, подумайте с благодарностью о вашем втором сердце, очищающем, защищающем и укрепляющем вас. Искренне посочувствуйте своей печени, попросите прощения за годы безумной жизни. Ей становилось все труднее работать, выполняя главные свои функции. Печень опускалась под непосильной ношей переносимых вами грузов. При этом пережимались магистральные сосуды, позарез необходимые ей для нормальной работы и питания. Печени вредил ваш образ жизни, стресс, гиподинамия, алкоголь, избыточная и нездоровая пища. Печени мешали работать сбои в иммунной системе, в результате которых в нее забрались гельминты и «распаковались» вирусы. Она не любит гормон стресса, а он у вас в крови постоянно. Печени мешает недостаточно слаженная работа партнеров, в особенности сердца, поджелудочной железы, кишечника и селезенки. Сейчас в ней скопились шлаки, холестериновые бляшки, ее насквозь прошли грубые коллагеновые волокна, в желчном пузыре осели завалы песка и камней. Давайте все это сожжем! Вы любите огонь? Представьте себе костер, свечу или печку. Огню нужна пища, в печени — горы мусора. Бросайте все лишнее в огонь! Попросим вместе: «О, великий Дух Огня, сожги в своем чистом пламени весь мой мусор, очисти и согрей меня! Пусть освобожденная энергия пойдет клеткам, сосудам, нервным волокнам и самой жизни!» Не забудьте поблагодарить огонь. А теперь представьте летний целебный луг — попросите его целебным нектаром полечить вашу печень. Перед нами спелая огромная тыква. Я вырезаю из нее ярко-оранжевые ломти и кладу в горячую духовку... Готово! Ешьте — можно с молоком, со сметаной, а хотите — просто, без всего. Вкусно! Вы выздоравливаете... Не правда ли, вам стало теплее?

*ПИСЬМО ПЯТОЕ. «У мужа забарахлило сердце и давление стало повышаться. Ему пока трудно расслабиться, но он занимается гимнастикой утром и вечером, мы поднимаем почки, особенно правую, клеим «мостики», помогаем меридианам и сердцу. Компрессы делали целый месяц — на спину, шею, жи-*

*вот, а печень почистили за два дня — уже второй раз. Через неделю все повторили, только с минеральной водой и сорбитом. Совсем стало хорошо. Скорлупу пьем и талую воду, как писал «Будь здоров!» Слушаем аудиокассету «Дорога к Храму», были в Храме, поставили свечи и пожелали покоя, радости и всяческого благополучия всем, с кем нас свела судьба. Мы благодарили Бога и посылали Ему свою любовь. И сердцу лучше.*

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

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

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

## **САМ СЕБЕ ЦЕЛИТЕЛЬ**

### **ОТВЕЧАЮ ЗА ВСЕ**

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

Может быть, у нее самой была какая-то предрасположенность к развитию опухолевых процессов, не знаю. Но то,

как отважно и разумно Лена сражалась с недугом, меня восхищает. Надеюсь, ее рассказы будут вам полезны.

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

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

Это был не первый опыт самолечения в жизни Елены Николаевны. Двадцать лет назад после родов появились ноющие боли внизу живота. Когда ее дочке исполнился годик, началось кровотечение, потом слева довольно сильно заболело. Участковый гинеколог сказала, что на яичнике — киста, нужно резать, потому что опухоль огромнейшая. Назначили операцию через две недели. Лена спросила: «Может, я эти две недели что-то поделаю?» — «Ничего не надо делать, — нужно вырезать, пока не поздно. Все!», — и старая врач-гинеколог занялась бумагами. Но Лена не унималась: «Что же я буду ждать операции просто так? Посоветуйте мне, что я могу поделать с кистой?» Доктор раздраженно повторила свой приговор. Лена в полном отчаянье воскликнула: «Ну есть же какие-то травы, я просто их не знаю!» И когда она уже взялась за ручку двери, чтобы покинуть страшный кабинет, врач сжалилась и посоветовала: «Делай перед сном клизмочки из ромашки...» Лена нашла в кухонном шкафу коробочку со ста-

рой-престарой ромашкой. Там даже были не цветки, а труха. Вечером она сделала первую клизмочку на 20 мл из цветов старой ромашки — и так продолжалось две недели. Постепенно боли исчезли, но Лена была дисциплинированным человеком и честно пришла на операцию в назначенный день. Та же врач тщательно осмотрела ее и... ничего не найдя, спросила: «А что ты делала?» — «Так Вы же посоветовали ромашку!» — воскликнула Лена. «Да, правда, ромашка рассасывается», — пробормотала врач и уткнулась в бумаги.

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

От рака травник Крылова рекомендовал сок чистотела. Было начало осени, самое время для заготовки корней. Она выкопала несколько корешков вместе с травой, промыла, отжала сок на соковыжималке и стала закапывать себе в нос. Поначалу при этом она сидела, чуть откинув голову. Сдвиги были минимальные. А потом Лена сообразила, что не так капает, нужно лечь, тогда лишь сок попадет на заднюю стенку! Было очень больно, но она стойчески капала в каждую ноздрю каждый день по две капли сока. Это продолжалось недели две. Ее кашель становился все мягче, и однажды она

выплюнула что-то похожее на маленькую виноградную гроздь. Это было серое зернистое и скользкое образование размером с фалангу большого пальца. Боль сразу прекратилась, кашля не стало. Так Лена победила рак.

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

### ЦЫПЛЕНОК ТОЖЕ ХОЧЕТ ЖИТЬ

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

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

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

сказали, что на стенках кишечника были затвердения из слизи. Это — спрессованная слизь. Дали мне 8 стекол и рассказали, как самой проверять через увеличительное стекло то, что из меня выходит. Заведующая лабораторией в 7-й поликлинике научила меня, как определять билирубин и холестерин, который выходит из печени.

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

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

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

**И. В.** Где у Вас была опухоль?

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

Я была на диагностике у Вас, и Вы тоже мне посоветова-

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

А с Т-активином вот что вышло. В апреле 1994 года я купила его себе для инъекций. Был у меня больной цыпленок. Ножки у него уже посинели, закрыл глаза и лежал недвижимо. На сеансах у Вас я слышала, что делают уколы Т-активина животным. Решила проверить экспериментально, что это за средство, помазать его мазью «Астрон» с Т-активином. Вымазала я его до самых плечиков, он ожил, поднялся. На следующий день я делала себе укол, а те несколько капелек, которые остались в игле, я ввела ему в ножку. И так несколько дней подряд. Себе укол и ему. Из этого цыпленка вырос горластый петух, красавец, крупный, уже полтора года меня будит по утрам.

Моя грудь тоже поправилась. За три года затвердение почти ушло. Все это время я с врачами не расстаюсь. Приду, постою, поохая — мне так плохо, говорю, проверьте меня! И они проверяют, спасибо им. Когда я пришла к врачу в начале апреля 1995 года, она меня осмотрела и написала в карточке, что пошло на улучшение, осталось 2% — меньше горошины, которая продолжает уменьшаться. Расспросили, что делаю, и сняли меня с учета. Онколог из 7-го онкодиспансера Людмила Михайловна посылает всех своих больных учиться в ДКЖ на занятия И. А. Васильевой. А теперь можно и по телевизору!

Я пошла к другому врачу и стала жаловаться на плохой кишечник и печень, чтобы они дали мне направление на УЗИ. У меня есть заключения УЗИ за 1990, 1991, 1992, 1993, 1994 и 1995 годы. Мне там сказали: «Что Вы ходите и нас отвлекаете? У Вас анализы, как у космонавта. Вы же сами видите!» Гимнастику делаю со страстью. Каждый день утром в 5 часов я бегаю, примерно, километра два. Очень мне нравятся советы Галины Шаталовой. Сегодня я съела три ложки гречневой каши без соли и без масла и кушать больше не хочу. Знакомые посмеивались, глядя, что я ношусь с Вашей системой. А потом по-

*смотрели, какая я стала! У меня есть огород, там приходится все самой таскать и ворочать. Видят же мою работу! И как у меня все растет тоже замечают. Ко мне стали обращаться за советом. Я им говорю, что главная их болезнь — лень! Надо действовать. Ограничивать пищу. Сахар я не ем, только мед. Всем советую рассердиться на себя, сжечь лень в костре и жить в радости.*

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

*В одном из номеров «Будь здоров!» была статья о том, что если вылечил онкологическую болезнь, то все равно надо продолжать защищаться от рака, бороться с ним. Потому что где-то может остаться хоть одна раковая клетка. Бросишь — и все пойдет по-новой. Поэтому кроме всего остального пью настойку из мухоморов, пью и чесночную настойку — до 25 капель и возврат до одной капли, отдыхать 1 месяц или 2. Я уже в 1995 году выпила два курса, теперь буду в 1996 г.*

**И. В.** Расскажите, как Вы кодируете воду.

*Р. С. Каждый раз в десять вечера все ставят информационный фильтр у себя на кухне, чтобы шла голубая вода. А я живу в своем доме. И решила — дай-ка я закодирую артезианскую скважину! В назначенный час подключилась, положила на кран Вашу книжку и сказала: «Фильтр, очищай воду!» — и долго читала все молитвы, какие знаю. Раньше из скважины все время шла ржавая вода. А теперь вот уже два года идет голубая и очень вкусная, мыло в ней дает большую пену, а раньше сворачивалось. И растения от такого полива растут гораздо лучше. Набираю я ее ночью тихой струйкой.*

**И. В.** Что Вам больше всего помогло?

*Р. С. Занятия в нашем «Целителе». Я ни разу не пропустила. Какие люди! Галина Ильинична — герой здоровья. Надо заниматься своим здоровьем, а домашние дела могут и подождать. Нужно себя настраивать на преодоление самого себя. Самое главное — сила воли. Рассердиться, как следует, и взять ответственность за свое здоровье на себя. Хочешь быть здоровым? Действуй!*



## ЛОПУХ ПОБЕЖДАЕТ

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

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

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

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

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

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

*В октябре 1994 г. я была у Вас на диагностике. Вы сказа-*

ли, что язвы и опухоли нет, и сделали мне коррекцию. Мне так хорошо стало, я много лет не помню такого хорошего состояния. Когда я сидела на аппарате и руки лежали на пластинах — вдруг сразу сошла глухота, голова сделалась светлой.

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

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

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

Три раза я себе снимала ночью высокое внутричерепное давление, пользуясь нашей системой. Втянула живот, затаила дыхание, сильно нажала пальцами на шейные позвонки поближе к затылку. Тянула вверх голову, а затем медленно опускала ее

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

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

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

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

Очень хорошо сок лопуха очищает организм и растворяет камни в почках и желчном пузыре. Он вымывает соли из суставов и соединительной ткани. Он даже лечит водянку и подагру!

*А если смазывать им кожу, исчезают угри, фурункулы и экзема, кожа становится молодой и розовой. У моей тети началось облысение, я дала ей сок лопуха. Она им смазывала кожу головы и пила — волосы отросли!*

## ПОЧТА

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

Каждый день на мой стол ложится стопка писем с пометкой «лично». Эти обязательно нужно прочесть, на остальные ответят мои помощники. Больше всего я радуюсь пометке на конверте: «Помогло!» Это значит, поверили, отважно применили одну или несколько из нашего комплекса программ и получилось! Приглашения поехать за рубеж, последнее — из Америки. Не еду. Моя команда считает, что следует работать на одном месте. Иначе — потеряю импульс творчества и ответственность. Если кому нужно — приедут сами. Не могут — пусть читают наши книжки и слушают кассеты. Потом, когда-нибудь, когда напишу задуманные книжки и «Целитель» надежно станет на крыло — отправлюсь путешествовать по белу свету.

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

## ЦЕЛЕБНЫЙ КОД

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

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

## ЦЕЛЕБНЫЕ АМУЛЕТЫ

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

**ЗЕЛЕНый** помогает при КАМНЯХ В ПОЧКАХ, ПИЕЛОНЕФРИТЕ, ЦИСТИТЕ, ЭНУРЕЗЕ, ОСТЕОХОНДРОЗЕ и ПОЛИАРТРИТЕ.

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

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

**БЕЛЫЙ** предотвращает образование складок и морщин при снижении излишнего веса, уменьшает чувство голода.

**РОЗОВЫЙ** обезвреживает яды и выводит ионы тяжелых металлов, уничтожает чужеродные вирусы и бактерии, представляющие опасность для организма. Он способствует выводу паразитов. Амулет можно использовать для очистки воды в доме и на огороде и повышения ее биологической ценности.

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

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

**ЗАЩИТА СИНИЙ** защищает от тоски, сглаза и порчи.

**ЗАЩИТА ЗЕЛЕНый** укрепляет иммунную систему, защищает от укуса энцефалитного клеща.

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

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

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

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

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

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

**КНИГА ВТОРАЯ**

**ЦЕЛИТЕЛЬ  
ТВОРИТ НАДЕЖДУ**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогой мой Читатель, эта книжка написана для того, чтобы рассказать Вам, как быстро выйти из полосы болезни, а потом — разумно жить, выполняя ежедневно определенную малую работу по поддержанию жизни. Наши рекомендации проверены. Мы убедились в их безусловной полезности и безвредности, простоте и доступности. Они Вам помогут!

Ваша работа будет нужна не только Вам, но и многим живущим на белом свете. Вы не потеряете способность любить и радоваться жизни. Вы сможете сохранить своих близких. Всякий раз, берясь за что-то трудное, Вы будете твердо знать, что справитесь. Вы будете жить без боли и страха. Жизнь будет пульсировать в Вас, как вода в море, каждый Ваш миг будет наполненным, упругим, живым, дышащим и счастливым.

Здоровье — огромная ценность. Просыпаться с улыбкой, браться за дело, зная, что тело и воля не подведут тебя, взбегать на этаж, играть в мяч, не ощущать ни боли, ни страха — как, хорошо? Мне кажется, что ценить и беречь здоровье нужно не тогда, когда его мало, а когда его много, когда оно бурлит и пенится в каждой клеточке души и тела!

Постой, постой, — скажет мне скептик, — такое бывает лет до двадцати-тридцати, а потом идет естественное угасание, нужно считаться со временем и с природой. Ну если все пущено на самотек, так и получится. От нас требовали отдать жар души и силу мускулов, время и здоровье обществу, обещая, что взамен оно выучит и вылечит нас. Мы думали (и некоторые продолжают так думать), что кто-то за нас должен решить наши проблемы. Но нет, взамен учили и лечили нас кое-как, а достаток был лишь такой, чтобы не выламываться из ряда и скопить хоть что-то на черный день. Выходя на пенсию, человек по сути освобождается от гнета государства, но воспринимает свободу как трагедию: системе он больше не нужен, положение в обществе рассыпалось.



Он начинает заслуженно болеть, повисая на медицинских костылях, обеспеченный, в зависимости от средств, электронной или простой таблеткой... Одни только по врачам ходят, а другие скучно доживают малый остаток жизни.

Да нет же! Вы можете стать гораздо сильнее, моложе, здоровее, чем были в двадцать лет, и совершить этот переход легко. А потом Вам захочется сберечь обретенное состояние «верю—хочу—могу—буду». Тысячи людей с этим у нас справились, Вы ничуть не хуже их. Я убеждена. Вы можете выстроить себе хорошую жизнь сами. Многие взялись за здоровье свое и своей семьи после катастрофы, как бы заглянув в пропасть. Теперь они здоровы и счастливы, их семьи стали благополучнее, и дети не болеют. У них теперь другое качество жизни. Малая работа по поддержанию нормы их не тяготит — это не идет ни в какое сравнение с затратами на болезнь. Через слабые точки Мира (пятно на Солнце, социальные неурядицы, вспышка гриппа) они перебрасывают мост своей воли. И это делают не только для себя. Но разве обязательно тонуть, чтобы научиться плавать?

Самое трудное сегодня — переменить свое мировоззрение. Надо стать другим, прежде всего любящим. Что мешает любить? Страх. Попробуйте перестать бояться и осознать, что мы сами отвечаем за свое здоровье и свою жизнь, за Природу, за порядок и законность в своей стране. Осознайте ответственность за свое жизненное пространство, и у Вас тут же исчезнет страх и появятся силы, чтобы разумно действовать. Скажите себе: «Я — целитель», — и поднесите руку к больной спине (сердцу, ноге, голове) дорогого человека, желая ему здоровья и радости. Скажите: «Моя работа полезна Природе, я могу попросить о помощи», — и просите Бога, Высший Разум, воду, огонь, деревце помочь Вам. Вам обязательно помогут, не забудьте только поблагодарить!

Смело начинайте — так, как будто Вы всегда были нравственным, счастливым и здоровым человеком. Как только Вы перейдете из ситуации «Я — жертва» в ситуацию «Я — победитель», волшебным образом изменится жизнь вокруг Вас: Ваше восприятие Мира, сам Мир, Ваши в нем возможности и отношение к Вам окружающих. Люди быстро осваивают новое!

Наши герои сначала поднялись над болезнью, а потом стали нужными Миру и другим людям. Их жизнь стала полной. Они опирались на наш метод и создавали его. Сейчас они совершенно самостоятельны. Они приходят к нам в «Целитель», и я всегда радуюсь их приходу. Они вольны встречаться с близкими по духу людьми, но они знают, умеют, могут и несут ответственность перед жизнью сами. Цель их прихода — не залатать дыры, а что-то узнать, побыть с нами, кому-то пригодиться. Как правило, их в фойе окружает толпа, и они охотно что-то кому-то объясняют и растолковывают. С такой же готовностью они откликаются на просьбу помочь на занятиях клуба «Целитель», они уже перешли в разряд учителей. Эта роль, вначале непривычная, им очень нравится. Она помогает им хранить и поддерживать высокий уровень мотивации к жизни.

Мы множеством нитей связаны с Миром. Тело лишь часть большого энергоинформационного комплекса человека, но и оно состоит из триллионов живых клеток, а у каждой — свое обширнейшее хозяйство, связи, биополе, норма деятельности. Чтобы оперативно и правильно регулировать свои обменные и информационные процессы, изменяя поведение и режим жизни, нам надо многое понять. Важно, как мы относимся к Миру, к своим душе и телу, что мы знаем о Мире и о себе, что мы умеем делать, во имя чего, как изобретательно и энергично готовы действовать. Сколько нам отмерено? Бог знает! Дорога бесконечна, но мы идем, пока в душе — любовь, воля и интерес к Миру.

Обозначенный на Западе максимальный срок — около 90 лет — это прогноз машинной цивилизации: огромные дозы лекарств, комфорт и особое питание. На Западе все четко структурировано и жестко отработано: система морковок-стимулов и ограждающая сеть красных флажков. Тебе не позволят «выпасть» из заведенного порядка, сделают так, что сам не захочешь — уж очень велики штрафы и призы. Человеку навязывается стандарт потребления — через телевидение, печать, искусство и круг общения. Он лезет из кожи вон, чтобы соответствовать, подтягивая семью, работу, образ мысли и жизни. На это расходуется душа. Таких людей, как в «Це-

лителе», на Западе, мне кажется, просто-напросто нет.

Если Вы хотите быть сохранным и успешным, нужно разорвать порочный круг потребительства, перестать во всем полагаться на государство и восстановить связи с Миром. Погоня за вещами счастья не прибавляет. Начните осваивать культуру человечества, поверьте в Бога, Природу и в себя, изучите свой организм, научитесь заботиться о нем и мигом восстанавливать его при случае. Можно прожить очень долго. Но гораздо важнее, чтобы Ваше существование было плодотворным, чтобы Вы не только радовались сами, но радовали других людей и Природу. «Разве это возможно?» — спросите Вы. А ребенок? Скольких людей радует один ребенок? Порадуйте утром своих близких и родных, да хоть цветок или птичку — и Вы увидите, что эта радость вернется Вам сторицей. У Вас хватит сил прожить начинающийся день внимательно, уважительно и ответственно.

## **ТВОРИ НАДЕЖДУ!**

Англичанин Фрэнсис Чичестер в сорок лет узнал, что у него рак и жить ему недолго. Раз так, он продал дом и отправился в Швейцарию, решив остаток дней провести в горах. Время шло, обещанное врачами ухудшение не наступало, скорее наоборот, становилось лучше. Однажды на перевале Чичестера застигла лавина — снежный вал накрыл его вместе с хижинкой, куда он едва успел спрятаться. Никакой еды у него с собой не было, но в хижине он нашел мешок чеснока и лука. На луке с чесноком он продержался две недели до прихода спасателей. Худой, заросший, но бодрый и веселый он спустился в долину. Вскоре, чувствуя себя превосходно, Чичестер прошел обследование в одной из лучших швейцарских онкологических клиник и был признан абсолютно здоровым. После этого он потряс мир своими кругосветными одиночными путешествиями на крошечном суденышке, прожив еще более тридцати лет.

Швейцарец Жан Марено во время одиночного восхождения в Альпах соскользнул в расщелину с высоты 85 метров. Кустарник на склоне и снег на дне смягчили падение, но нога была вывихнута, и даже думать о том, как выбраться,

не имело смысла. Жан распаковал рюкзак, вправил вывих, укутался в спальник и оценил запасы. Получилось, что при самой жесткой экономии хватит от силы на неделю. Хватило на одиннадцать дней — подоспел вертолет со спасателями.

Валентин Дикунь сейчас жонглирует 80-килограммовыми гирями, крутит, как пушинку, 140-килограммовую штангу, на борцовском мосту удерживает пирамиду из людей весом в тонну. Он упал из-под купола цирка и разорвал спинной мозг. Упрямство и адский труд вернули ему свободу. Он начал тренировки с мысленной разминки, командовал себе: «Сесть! Бежать! Толкать!» Фанатичное упрямство победило, он смог согнуть неподвижные ноги. И сразу стал тренироваться с отягощениями, подвешивая на тросик груз. Он нагружал мышцы всего тела: ноги, спину, живот, руки... Он познакомился с анатомией, химией, физиологией, сначала по школьным, потом по вузовским учебникам. Он собирал знания по крупницам в журналах и редких книгах. Но его эксперимент был авторским, он пробовал на свой страх и риск. Иногда ошибался, главным образом, в дозировке нагрузки. При перегрузке возникали боли, пропадали аппетит, сон и желание действовать, появлялись разбитость, усталость и депрессия. Его отбрасывало на несколько месяцев назад.

Он снижал нагрузку, включал баню, массаж и свежие овощи, консультировался с врачами, продолжал искать и работать. Шел вперед, но уже более осознанно. Он подружился со своим организмом. С 1988 года он руководит Центром реабилитации больных со спинно-мозговыми травмами и последствиями ДЦП (детского церебрального паралича).

Мой сын упал с высоты сорока пяти метров. Ни одного перелома, лишь рана на бедре. Что помогло ему через два с половиной месяца отбросить палку? Молодость, оптимизм, исходная тренированность, Т-активин, сорбент, молитва...

Можно продолжить ряд чудесных исцелений и героических спасений мужественных людей, известных и неизвестных. Они летели в пропасть, храня до последней секунды надежду, что Господь не оставит их. Они противопоставили хаосу и страху разум, веру и волю. И удача улыбнулась им, Бог спас! В нашем клубе счет спасшихся идет на сотни и

тысячи, причем, это вовсе не такие подготовленные люди, как Диккуль. Они — победители в своей судьбе, преломившие тупую предопределенность. Им не дали орденов и премий, но это подлинные герои. Их поддержало поле Надежды, созданное в «Целителе». Потом они сами укрепляют это поле силой своего духа. И новички быстро начинают верить и действовать...

## СПАСАТЕЛИ

ВЛАДИМИР МИХАЙЛОВИЧ — участник войны, художник и медик, все еще работает на заводе медпрепаратов. Он высок, строен и всегда полон кипучей энергии, невероятно заботлив и по-рыцарски благороден. Он встречает меня утром, когда я приезжаю на Урал. И провожает в 23.30 ночи. Когда я попала в беду, они с женой бросили все свои дела и приехали. Он шел впереди меня по лестнице, предупреждая: «Осторожно, здесь выбоина... здесь наклон... здесь скользко...» А я, еще неумело ковыляя на костылях, совершенно искренне говорила: «Ангел мой, ступай вперед, я за тобой». Я обращаюсь к нему именно как к Ангелу-хранителю.

В круг его забот входит множество людей. И идей. Взять хоть Т-активин — его создавал огромный коллектив, он меня спас, и я написала о нем в книге «Целитель против рака». Но к драгоценному лекарству нашли дорогу тысячи людей в Екатеринбурге, и это во многом — заслуга Владимира Михайловича. У «Зеленой аптеки» всегда толпа, и с каждым он говорит, как со своим ребенком — расспросит, объяснит, покажет, посоветует и порадует, что помогло.

С женой Лидией Петровной они вместе уже около полувека, они по-прежнему интересны друг другу, любят и уважают друг друга. Йога, цигун, гимнастика, бег, питание, баня, моржевание, массаж и Т-активин — они здоровее, чем в молодости. Мягкие, спокойные, мудрые люди. Они ведут клуб «Целитель». Их телефон доверия и спасения звонит и ночью. Они не отключают его: считают, что если сами смогли выбраться из болезни, значит, должны помогать другим. Терпеливо отвечают маме из Кызыла, как снять дыха-

тельной тренировкой приступ астмы у ребенка, убеждают женщину из Уссурийска вывести камни из желчного пузыря, сообщают, когда очередное заседание клуба девушке из Челябинска-65.

ЛИДИЯ ПЕТРОВНА — мой друг. Я не могу назвать другого человека, с кем мне было бы так спокойно. В ней соединились качества, которые и в одиночку-то не часто встречаются: она ответственна и абсолютно надежна, сердечна и деликатна, очень многое умеет, понимает и может. На ее долю выпали тяжкие испытания, но она не желала считаться «винтиком» или «нулем», она рвалась к знанию, как к свету в конце туннеля. Она — истинный интеллигент и Учитель. Ее прадеда станица, сбросившись всем миром, отправила учиться в Петербург, он стал врачом. Прабабушка закончила Бестужевские курсы, вместе они работали в станице. Бабушка стала акушеркой. Ее мама тоже с детства мечтала быть врачом, но в мединститут ее не приняли из-за непролетарского происхождения (дедушка был инженером), выучилась на экономиста. Лидия Петровна подхватила эстафету высокой культуры и передала сыну: он — музыкант. Ей везет: ее всегда окружают добрые люди, они к ней тянутся. А может быть, мы добрыми становимся рядом с нею? Я убеждена в том, что без Лидии Петровны клуб «Целитель» в Екатеринбурге не состоялся бы. Ее опыт, на мой взгляд, столь грандиозен, что я буду ссылаться на него при рассмотрении самых разных вопросов болезни и здоровья человека.

Она с двух лет — без отца. В восемь — началась война, мама сутками не уходила с завода (инженер кузнечного цеха Челябинского танкового завода). Лида оставалась с бабушкой. Всю ночь она ждала маму. Мама приходила под утро в черном халате, пропахшем окалиной, и приносила невысказанно вкусный хлеб или картошку, или кашу — то, что им давали в цехе. Лида проглатывала это и засыпала. Сказали, что девочке грозит туберкулез, и после уроков в школьной столовой ей давали «дополнительное питание» — три ложки пшенной каши на воде. Все вещи мама и бабушка продали или обменяли на продукты. Мама сдала 42 литра крови — эта дополнительная карточка донора и спасла их. В конце

войны от завода им дали участок под картошку. На посадку и прополку везли на танке с прицепом, а обратно (30 км!) приходилось идти пешком. С тех пор Лидия Петровна турпоходы не любит, и огород заводить не хочет.

Наступило мирное время, но еще долго они жили впроголодь и в нищете, как и все. Челябинск продолжал выпускать танки; рядом на «Маяке» делали атомную бомбу, заражая воздух, чистые озера и речушки. Мама была нагружена почти так же... Лида была с виду крепкой девочкой, но скудное питание и общий стресс послевоенных лет давали о себе знать простудами и ангинами, детской усталостью и ломотой в суставах.

## ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

Дорогой Читатель, мы с Вами очень надежно скроемы, крепко сшиты и способны выполнять свои жизненные программы в переменной и неблагоприятной для жизни среде обитания. Изначально Природой в нас заложены могучие системы жизнеобеспечения: очищающая, энергетическая, духовная, информационная, иммунная, репродуктивная, нервно-мышечная, нейроэндокринная и другие, о которых мы не знаем. Они работают автоматически, но под влиянием жизненных неурядиц дают сбой. Нас ломают солнечные вихри, неправильный образ жизни, прямохождение и стрессы, смог города или неустроенность деревни, неверие и равнодушие. Если Вы не хотите пустить свою жизнь на самотек, а намерены быть ее хозяином, Вам нужно заняться саморегуляцией — осознанным самоуправлением.

Саморегуляция — это способность влиять на свою психику, тело и жизненное пространство с помощью целевого образа, плана или модели. Образ может быть абстрактным, словесным, звуковым и красочным. Человек может реализовать образ сам, для этого он должен быть сильным, целеустремленным и знающим. Некоторые полагают, что самому ничего не нужно предпринимать; главное — верить в Бога и молиться, Бог все выполнит за тебя. Это неверно. Самое разумное, что может сделать человек для создания и реализации плана, — просить помощи у Бога и Мира

и активно действовать в связи с ним, опираясь на единомышленников.

## СЛЕД ТРАВМЫ

*Продолжение рассказа о Лидии Петровне,  
руководителе клуба «Целитель» в Екатеринбурге*

В послевоенные годы ее спас спорт, беговые коньки. В университете была чемпионкой, входила в сборную УрГУ. И вдруг... На уроке физкультуры боялась перепрыгнуть барьер, а когда уже решилась, преподавательница схватила ее за руку и дернула. Она упала, разбила левое колено. (Самое страшное, что было у меня в инфизкульте — бег с барьерами. Никто не изменял высоту барьера в зависимости от роста — для всех одинаково!) Эта травма повлияла на всю жизнь, даже при нашей встрече Лидия Петровна слегка прихрамывала. А при беге никакой хромоты не было!

Травма была основательная, колено распухло, нога посинела. Не то что на коньках бегать — она и ходила с трудом, стал побаливать левый бок. Хотели тогда оперировать, но она отказалась — жалко было прерывать учебу. Болезнь проявилась через год. Талая вода тогда поднялась так высоко, что затопила частный сектор, где они жили — никакие боты не помогали, весь день с мокрыми ногами. Она простудилась, страшно заболело горло, поднялась температура, и за два дня распухли суставы на руках и ногах. Но врач больницы не дал, лишь выписал полоскание. Была сессия, пришлось ходить на зачеты, а потом все девушки слегли.

*...Когда через две недели мы смогли вызвать врача, меня хотели положить в больницу, — рассказывает Лидия Петровна, — но я попросила позвонить маме в Челябинск. Она приехала и забрала меня домой. После этой ангины у меня сердце подсело. Теперь я понимаю, что травма колена повлияла на ход меридианов почки и поджелудочной железы. Управление почкой расстроилось, она стала выделять ренин (вещество, суживающее сосуды). Ренин именно через систему меридианов ослаблял все левое тело, уменьшая просвет капилляров сердца, легкого, поджелудочной железы и самой почки. Особенно печально то, что*



пострадали митральный и аортальный клапаны. С горечью я думаю о той поре. Врачи говорили мне о клапанах, но никто бы не поверил, что сейчас это можно исправить за неделю... Все-го-то: травму стереть, массаж, «мостики», шерстяные компрессы, гимнастика утром и вечером, уголь и овсяный кисель! Всю жизнь меня преследовали ангины, я считала их неизбежным злом осени и зимы, не подозревая, что они, являясь следствием ослабленного иммунитета, сами портят тимус, щитовидку и кости. И не полоскание и антибиотики, а лишь укрепление всего организма дает здоровье!

Но тогда «чертовое колесо» болезни продолжало раскручиваться: с ослаблением сердца становилось меньше крови в русле — она застревала, опять-таки, слева, в селезенке, при волнении хотелось пить. На эти грозные сигналы я не обращала внимания — год был горячий: я вышла замуж, работала над дипломом и готовилась в аспирантуру. Шел девятый месяц беременности, когда я сильно простудилась. Боль в распухших суставах не давала мне сидеть. С температурой под сорок и страшной слабостью меня увезли в НИИ охраны материнства и младенчества (ОММ).

В ОММ боли и отеки сняли. Поначалу врачи стали спасать меня и ребенка, вытянули почти до девяти месяцев, а потом сказали, что рожать нельзя: сформировался порок сердца. И предложили ребенка вытащить щипцами по частям. Я наотрез отказалась. Я хотела ребенка. Мне говорили, что то нельзя, другое нельзя, но я абсолютно не верила, что со мной что-то плохое может случиться. Ну, я заболела, но ребенок-то мне нужен. И ребенок будет. На третьем консилиуме профессор Федор Емельянович Петербургский, завкафедрой акушерства мединститута, решил сделать кесарево сечение под местной анестезией. Меня предупредили: будет больно. Но что так... От ужасной боли я теряла сознание. После операции он меня поцеловал в лоб и сказал: «За мужество и терпение».

Жизнь у нас полосатая: рядом с героизмом одних — халтура других. Только через месяц Лидия Петровна вернулась домой с Сашенькой: малыша простудили в детском отделении, возникла пневмония. Там же его головочку искололи пенициллином — из-за этого всю жизнь у него держится диа-

тез. Он долго потом плакал, видя людей в белых халатах.

Как будто все хорошо: желанный ребенок, любящий муж, аспирантура, мама рядом... Но обвальное стало ухудшаться здоровье — настолько, что Лидия Петровна не могла подняться на четыре ступеньки, ведущие к дверям ее дома. Она взяла академический отпуск и пошла к кардиологам. Молодой профессор, ученик Амосова, назначил операцию по замене клапана через год и сказал: «Попробуйте за этот год подняться. Позанимайтесь лечебной гимнастикой и саморегуляцией, подвигайтесь, попейте травы».

*...«За меня взялась мама. Мы пили множество лекарственных сборов — тогда как раз появились первые книги о травах. Мама искала рецепты, ездила к травнику. Она массировала меня горячим веником, закутывала в холодную простыню, смоченную в отваре трав, а сверху — в шерстяное одеяло. Так я лежала больше часа. Это очень хорошо очищало. А суставы я смазывала настойкой из сирени и лопуха. Мы жили на берегу пруда и зимой начали выходить на лыжах. Понемножку я стала поправляться. Регулярно занималась гимнастикой и дыханием по йоге. Я осмелела настолько, что пошла в городскую баню и даже на несколько минут заглянула в парную... Наступила весна, и первый раз за многие годы не было ни простуд, ни ангины, не болело сердце, не скрипели суставы. И когда год истек, мне стало настолько лучше, что я решила ни на какую операцию не идти. Я убедилась в том, что могу себе помочь сама, отложила почти готовую диссертацию и пошла работать преподавателем.*

*...Через двадцать лет мы с мужем стали заниматься бегом. Мне очень понравился бег, хоть условий не было, двор был вечно перерыт. И вот в такую рытвину я однажды упала, возвращаясь с пробежки. Рука обвисла, как плеть. Был вечер, моросил дождик. Я с трудом дошла, вызвали врача, разрезали штормовку, приложили лед. Плечо распухало на глазах. Врач со «скорой» повертел (я от боли едва сознание не потеряла) и сказал: «Перелома нет, вывих». Велел побольше двигать рукой и уехал. Шли праздники, и только через три дня я попала в больницу — была сломана шейка головки плечевой кости. Через месяц меня выписали на работу: «У вас ведь*

*ЛЕВАЯ рука повреждена, ничего, писать будете правой». Почти вся зарплата моя уходила на такси — на автобусе я ездить не могла... Снова мама делала мне повязки и массаж. А потом придумала натянуть веревку через комнату — мне так удобнее было разрабатывать связки».*

## СУСТАВЫ, СУСТАВЫ, СУСТАВЫ...

Они болят при:

- травме;
- застойных явлениях (из-за сердечной недостаточности);
- опущении почек и надпочечников (кортизол и ренин);
- слабости иммунной системы;
- высоком уровне сахара в крови;
- высоком уровне холестерина (из-за слабости ЖКТ);
- малоподвижном образе жизни и некачественной еде.

**ХОЛЕСТЕРИН.** Мой опыт позволяет заявить: это — главный враг суставов. Его генерирует больной желудок. Проверить это просто. Во-первых, было бы полезно очистить печень по нашей методике. Во-вторых, проводите подготовку к каждому приему пищи: столовая ложка сорбента или растолченного березового угля, минут через двадцать — чашка овсяного киселя. Посвятите 10 минут статической гимнастике, а еще через полчаса можно поесть. Вам понадобится всего неделя на проверку!

**СОЛЬ.** Откажитесь от селедки, соленых огурцов, перестаньте насаливать салат, суп и кашу. Скажите себе со всей страстью, на какую вы способны: «Соленое — невкусно!». Когда мне было лет шесть, я провела на себе эксперимент. Я подумала: люди только говорят, что любят то или это, а на самом деле они просто ТАК себе сказали. Вот скажу себе: «Соленое — противно!», и это подействует! Сказано — сделано. Поначалу взрослые восприняли мою «нелюбовь» к соли как каприз, а потом привыкли все давать мне без соли. Прошло несколько месяцев, и я решила попробовать: а как по правде? Лизнула кристаллик соли — и долго с отвращением полоскала рот. Я сказала себе: «Стоп. С солью — хватит. Теперь попробуем на чем-нибудь другом». Постепенно я вернулась к нормально соленой пище, но, к ужасу бабушки,

отказалась есть любимые помидоры. Я добилаь того, что до сих пор сам их вид мне неприятен...

**ПИТАНИЕ.** Скажите себе твердо и уверенно: «Жирная, соленая, мясная пища мне противна. Я люблю зелень, рыбу, печеную картошку и овсяный кисель!» И — САМОЕ ГЛАВНОЕ — «Голод — приятное чувство!». Вспомните юность, напишите шпаргалки с этими словами. Мой муж вбил над компьютером в полку «гвоздь внимания», на него я накалываю бумажки с очень важными записями: кому позвонить, кого встретить, что сделать, о чем помнить. Забейте в квартире «гвозди внимания» в таких местах, чтобы они почаще попадались вам на глаза. И наколите на них шпаргалки.

*У Аллы Петровны были страшные боли в суставах — она ходить не могла. Эрозии малой кривизны желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки привели к росту холестерина — он оказался в четыре раза выше нормы.*

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

*Стоило мне закрыть клапан привратника, как она стала свободно приседать. За месяц она укрепила гимнастикой мышцы живота, помогла желудку залечить ранки, и суставы очистились. Она пила овсяный кисель, ела гогель-могель и провела два курса Т-активина под кожу живота. На суставы Алла Петровна по моей рекомендации накладывала лечебные повязки.*

## СОВЕТЫ ЛИДИИ ПЕТРОВНЫ

*Опыт «Целителя» говорит о том, что боль в суставах бывает вызвана воспалением. Суставы рук болят и распухают чаще всего при хронической пневмонии, причем, пальцы рук связаны с очагом в нижней доле легкого, локти — с очагом в средней доле, боль в плечевом суставе вызывается очагом в верхушке легкого. Суставы ног иногда болят при воспалении мочевого пузыря. Этот воспалительный очаг зажимает бедренные артерии и не дает артериальной крови прийти в ноги. Первым делом можно порекомендовать усилить сердце и убрать воспаления лекарственными повязками на спину и низ живота. Непосредственно на суставы можно также делать различные лечебные повязки. В нашей семье при болях или простуде на ночь надевали «горячие» носки: вниз*

*пропитанный отваром носок из простого трикотажа, поверх него — тонкий сухой просолённый шерстяной носок, затем полиэтиленовый пакетик и толстый лыжный носок. Так же делаются «горячие» варежки на больные руки. Моя мама изучила множество источников по народной медицине и выбрала самые простые и эффективные рецепты. Они доступны и безвредны.*

## **СИРЕНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ**

Каждое лето мы собираем сирень и используем для массажа при болях в позвоночнике и суставах. Свежими цветами я доверху наполняю (чуть приминая) трехлитровую банку, заливаю водкой, закрываю фольгой, а потом крышкой и держу в шкафу на кухне. Этого нам хватает на год.

Я разогреваю больное место и втираю настоем сирени в течение 15—20 минут. Или пропитываю настоем марлю и накладываю на кожу. Затем укутываю спину (сустав) солевой шерстью и закрепляю шалью или бинтом.

## **ЦИКОРИЙ**

Густой отвар корня цикория можно порекомендовать для компрессов при полиартрите, артериоартрозе, радикулите. Нужно пропитать горячим отваром несколько слоев марли, отжать, горячую наложить на больное место, а сверху быстро закрыть сухой просолённой шерстью на всю ночь.

Способ приготовления: свежий корень цикория промыть, порезать, сложить в кастрюлю, залить кипятком в соотношении 1:5 (для сухого корня — 1:10) и держать 30 минут на водяной бане. Отвар можно заморозить впрок. Залейте охлажденный отвар в ванночки для льда; замороженные кубики пересыпьте в пакет; когда понадобится — разогрейте.

## **КОРЕНЬ ЛОПУХА**

Применяется в составе компресса при болях в суставах любой этиологии и хроническом полиартрите. Марлю, пропитанную отваром корней лопуха, следует положить непосредственно на больной сустав под шерсть. Он доступнее, чем цикорий, помогает не хуже и не вызывает аллергии.

Мы выкапываем корни в сентябре или в мае, моем и трем на крупной терке. Полученную массу я заливаю кипятком в соотношении 1:2 и полчаса держу на водяной бане. Процеживаем, замораживаем и храним в морозилке.

### **КАПУСТНЫЙ ЛИСТ**

Хорошо прикладывать к больному суставу, в том числе к суставам позвоночника. Сверху закрепите теплую шерсть. Лист к утру станет тонким и прозрачным, а сустав перестанет болеть и скрипеть.

### **АХ ТЫ, МИЛАЯ КАРТОШКА!**

Перед сном почистите старую картошку с ростками, хорошенько вымойте очистки и сварите их без соли. Воду слейте, массу растолките, заверните в марлю и равномерно разложите на больном суставе. Сверху обмотайте шерстяным шарфом. Повторите процедуру на ночь несколько раз.

### **МЕДАЛЬОН ИЗ КАРТОШКИ**

Через чистую картофелину средних размеров в кожере протянуть суровую нитку и подвесить на шее так, чтобы она была на средней линии начала грудного отдела позвоночника — там, где обычно бывает отложение солей. За неделю она вытянет соли из суставов и станет как каменная.

### **КОМПРЕССЫ ХОЛОДНЫЕ, ГОРЯЧИЕ, ЛУКОВЫЕ**

При растяжении суставов сразу необходимо прикладывать к больному месту холод — лед, влажную ткань. Помогает заговор и наклеивание мостиков вдоль меридианов. Со второго дня можно пользоваться компрессами из горячего молока, чередуя их с повязками из лука.

Сложенную вчетверо марлю смочите в горячем молоке, быстро отожмите и приложите к больному месту. Сверху проложите толстый слой просоленной шерсти и мешочек с горячей солью. Несколько раз в течение дня остывшую соль разогревайте на сковороде, а вечером наложите «луковую» повязку.

Репчатый лук мелко нарежьте, смешайте с сахарным песком (1:1) и как можно быстрее разотрите смесь до однородной массы. На сустав наложите отжатую теплую марлю с молоком или отваром лопуха, сверху намажьте свежую луковую массу, прикройте марлей и сухой просоленной шерстью. Закрепите бинтом (эластичным или трубчатым) и держите 2—3 часа.

## ПЕРЕЛОМ

Я сломала ногу в лодыжке с подвывихом. Мои первые действия: Т-активин, холод и — телефонные звонки. Немедленно приехала «скорая». Дальше — гипс выше колена, неподвижность и вроде бы полная беспомощность. Наутро друзья сообщили: нужна операция, иначе дело затянется надолго и может плохо кончиться. Операцию мне сделал замечательный хирург Иван Васильевич Бауэр. Он вставил болт, скрепляющий сустав (суставная сумка не держала), и сшил разорванные сухожилия. Три громадных шва.

**БОЛЬ** разбудила меня. Это было похоже на то, если бы болели сразу пять зубов. Что делать? — от обезболивающего я отказалась наотрез, на помощь звать некого — больница, ночь. Я села, ввела под кожу два кубика Т-активина, потом взяла ногу, как ребенка, и стала ее тихонько баюкать. Я просила прощения у ноги и разрушенных клеточек, уговаривала их не плакать так громко. Я положила одну книжку под ногу, а другую — сверху и просила их помочь мне, как они помогают другим. Постепенно ревущий и мятущийся дикий зверь в моей ноге успокоился и дал мне уснуть. А утром я сняла шину, наклеила мостики поверх повязки и ушла из больницы, решив жить дальше как ни в чем не бывало.

Пришел доктор, сделал перевязку и строго предупредил: лежать, после снятия швов наложить капитальный гипс на два месяца. Главное лекарство — время. Он был непреклонен. Мы с ним больше не виделись. Я провела три недели в санатории «Золотой берег» — там, где в прошлом году мы работали с двумя нашими опытными группами. Со мною рядом были друзья, за окном катилось лето, шумело теплое Обское море, и кузнечики звенели все ночи напролет. Ма-

лины, крыжовника и укропа, что мне привозили, хватило бы на взвод новобранцев. Прекрасный коллектив, массаж, ванны и современная аппаратура решили мою проблему: я ушла на своих ногах.

## **БЫВАЛЬЩИНА** (опыт бывалых людей)

Ирина Михайловна каждый день по часу делала мне массаж позвоночника и ног — то с медом и морской солью, то с Т-активином, то баночкой. Она работала в травматологии и хорошо знала свое дело. Но главное, от нее шла волна сочувствия и тепла. Выяснилось, что она сама пережила подобную травму почти три года назад. Собравшись с шестилетним сыном на прогулку, на ступеньке лестницы она подвернула ногу. Пришла в себя на площадке: проехала весь пролет, хорошо, что была в шубе и сапогах. Соседи вызвали «скорую»: перелом лодыжки, гипс выше колена. А до родов оставался всего месяц! По квартире перемещалась с табуретом: надо было еду готовить, кормить своих мужчин. Через три недели сняла гипс и стала активно разрабатывать ногу в воде. Вскоре наложила тугую повязку и стала потихоньку ходить. В родильный дом пошла, опираясь на руку мужа. Родила хорошую девочку. Потом — ой, как пришлось крутиться, никто ведь не помогал! Нога все вынесла. А через полгода и отек спал.

Валентина Александровна находит доброе слово для каждого, кто приходит к ней в физиокабинет. Когда В. А. работала в госпитале с покалеченными молодыми ребятами, они ждали ее как сестру Милосердия: помогали не только ее умелые руки, но и голос, сердце, душа. Безногий солдат не хотел жить, она подолгу сидела у его постели, писала во все инстанции, добиваясь, чтобы ему сделали протезы. Однажды нашла статью, где был адрес, послала письмо, недели через две приходит, а все встречают ее радостными криками: «Берут на протезирование!» А он ей сказал: «Знаете, я придумал себе работу — буду сапожником. Ну как?» Она ответила: «Замечательно! Будешь людей обувать, любить тебя все будут».

Ее сестра сломала ногу — не упала, не ушиблась, про-



сто испытала сильнейший стресс (в медицинской литературе описаны случаи переломов, вызванных запороговым нервным перенапряжением; кости реагируют первыми). Она почувствовала боль в ноге, но и представить не могла, что это перелом! Она сделала несколько шагов и упала. Наложили гипс, но боль не уходила: обнаружилось, что смещена пяточная кость. Пришлось делать операцию и вставлять штырь. Была нарушена чувствительность пальцев, нога сильно распухла. В. А. стала разрабатывать сначала здоровую (!) ногу, через месяц подключила ЛФК, массаж и магнит.

Зажатый нерв подает сигналы бедствия, рисуя страшную, опасную картину на месте. Отсюда и реакция нервной системы: закрыть колпаком отека! Такие нервы-паникеры могут быть где угодно, вызывая отеки, опухоли, воспаления и даже водянку. Его немножко ущемили (травма, операция, полиартрит или остеохондроз, шлаки или застой крови), а он дает сигнал прямо-таки о конце света! Нужно любыми путями освободить нервные окончания. Но как? После сильной травмы некоторые веточки дерева нерва как бы усыхают, листочки на них вянут. И тогда В. А. (она еще и фармацевт!) решила делать сестре электрофорез с прозеринном для улучшения проводимости нервных волокон. Очень скоро сестра поднялась.

...Ясновидящая Н. Н. сказала мне, что причина моего отека — тоже защемление нерва. Два пальца были как ватные, центральный шов не заживал, по ночам ногу сводило судорогой. Валентина Александровна принесла из дома три ампулы прозерина (остались с тех времен, когда лечила сестру, сейчас ленинградский завод почему-то прекратил выпуск замечательного препарата) и, посоветовавшись с врачом, стала делать мне электрофорез. Причем, она придумала наложить электрод не на ступню, как предписано, в во круг стопы ниже шва! Так «прозванивались» самые маленькие нервные окончания. Уже после второй процедуры пальцы обрели чувствительность, судороги прекратились, появился рисунок вен; после третьей — отек практически исчез, ранка затянулась.

Доктор Елена Федоровна отнеслась ко мне как к здоро-

вому человеку, поддерживав меня во всем. «Движение! Тренировка! Массаж! Разработка ноги!» — слышала я от нее постоянно. Она помогла мне решиться встать на ногу и начать ходить, вначале опираясь на один костыль, а потом — и вовсе без него, лишь с тугой повязкой. Она направила меня на магнит и подводный массаж, на иглоукалывание и КВЧ-терапию. Мне дороги долгие беседы с нею о том, как помочь человеку выздороветь. Мы с нею вместе поискали замену прозерину — лучше других, по оценке моего вектора, оказался Т-активин. В. Я. Арион постоянно подчеркивает его благотворное влияние на процессы очистки всевозможных тканей. Может быть, внедрять его в нерв электрофорезом? Или колоть у самого места поражения?

Ее племянницу, возвращавшуюся с выпускного бала, сбила машина. Ушиб головы, перелом со смещением обеих костей голени правой ноги. Сделали операцию, вставили металлический штырь и выписали домой. Долго держался отек, нога болела при перемене погоды, а хирург настаивал: как можно раньше отставить костыли и ходить, ходить. На первых порах с палочкой. Девочка красивая, длинноногая, а после операции остался рубец безобразный. Помог АЦЕМИН (его в Новосибирске выпускают) — примочки делали и внутрь принимала, теперь и следа от швов не найти, как ни стараться. Ногу разрабатывали, восстанавливали связочный аппарат и нормальное кровообращение: иглотерапия и магнитотерапия, а особенно подводный массаж — он дает великолепную возможность влиять на связки. Прошло три года. Девушка ходит на дискотеки и учится в университете.

Ее подруга гуляла с ребенком. Разворачивая коляску, оступилась и упала, да так, что «заработала» трехлодыжечный перелом, сложнее некуда. Восемь месяцев провела в больницах, перенесла девять операций: то сустав неправильно сложат, то инфекцию занесут. Начинался остеомиелит — температура за сорок, лихорадка, интоксикация. Долго свищ не зарастал. Нога изуродованная — вся в рубцах, сустав не гнулся. Помогли мостики на меридианы: стоило заклеить операционные швы, как они вскоре исчезли. Несколько раз Лариса почистила печень; компрессы из шерсти с солью но-

сила постоянно. Физиопроцедуры, гидромассаж и массаж способствовали восстановлению кровообращения и трофики сустава. Прошло 5 лет, сейчас у нее все в порядке.

Мой друг, профессор, сломал руку: идя на лекцию, поскользнулся в переходе — что-то хрустнуло в плече, перелом, гипс. Прошло полгода, рука была на свободе, но в электричке задела это плечо, и... сустав рассыпался. Снова операция, но на этот раз со штырем. Месяц поносил шинку. Прошло пять лет. Не страшны физические нагрузки, перемена погоды, только в аэропорту на контроле металл в плече звенит.

А в войну с ним же, тринадцатилетним, приключилась такая история. Он работал на оборонном заводе и упал с автокара, сломав в двух местах ногу. Мама упросила принять его в госпиталь. И надо же! — туда приехал главный хирург армии Вишневский. В палате были двое раненых без сознания, так что Вишневский занимался исключительно его персоной. «Вставай!», — приказал он. «Не могу», — прошептал мальчик. «Вставай, тебе говорят!». — «Не могу...» — «Встать!» — и добавил несколько слов для крепости. «Сам такой», — ответил мой друг. Вишневский расхохотался: «Будет жить!». Он лично сделал операцию, скрепив кости металлическими скобами. Через одиннадцать дней парень встал и еще две недели работал няней, ухаживая за больными. Прошло полвека, нога никогда не тревожит.

**ТРЕТЬЯ НОГА.** Я привыкла в течение дня отжиматься, приседать, много бегать и ходить, ездить на велосипеде и плавать. Уже лет пятнадцать движение и концентрация давали мне силы для работы, осознанный тренинг стал как бы моей третьей ногой. А теперь у меня выбили главную опору жизни! Я пролежала, держа, как велели, ногу на подушке, день, другой и взывала от тоски. Шевеления пальцами и сжимания рук для полного счастья явно не хватало. Я знала, что без «третьей ноги» пропаду. На память пришла грустная история, рассказанная моим товарищем по работе.

*Яна Викторовна всю жизнь проработала кассиром в магазине. Она с трудом помещалась за кассой — вес ее превышал сто килограммов. О болезнях не стоит и говорить... Выйдя на пен-*

*сию, она обнаружила, что особых дел нет, дети устроены и можно заняться собой. К шестидесяти годам она была здорова, весила 55 кг, бегала, голодала по Брэггу и моржевала. Но главной любовью Яны Викторовны стала йога. Йоге она уделяла не меньше четырех часов в день. У нее появились новые друзья, она выписывала и читала литературу по здоровью. Ее огорчало лишь то, что ни дети, ни внуки не хотели разделить ее увлечение. ...Она сломала шейку бедра в 65 лет на лыжне, полгода пролежала в гипсе — двигаться врачи ей строго-настрого запретили. А еще через полгода ее не стало.*

Я решила не допустить возникновения большого очага воспаления. Для этого — укрепить центр (позвочник, сердце и живот), чтобы поломку чинил организм усилиями всех систем и всех клеток, всем миром. Я сползла на пол и стала проверять, что мне доступно. Оказалось, многое.

«Поплыли-полетели» получилось сразу, а для отдыха — «дуга» и «кобра». Такую «слойку» я стала делать раз двадцать в день. «Кобру», правда, пришлось выполнять, загнув одну ногу вверх. Сложнее оказалось с моим любимым упражнением — раньше я отжималась в опоре на носки прямых ног, а теперь пришлось искать новую опору. И... я встала на колени. Обнаружилось, что в позе трапеции при отодвинутых коленях (под колено — подушку) и руках серия из тридцати отжиманий дает приличную нагрузку. Две-три серии ежедневно — и сердце восстановилось за неделю (когда после операции минул месяц, я вернулась к отжиманиям в опоре на носки прямых ног). Для живота я держала ноги на высоте спичечного коробка трижды по минуте и стоя делала «нули» (10 раз по полминуты). «Велосипед» я стала делать с медитацией: попробуйте представить, что едете в гору и каждый метр дается невообразимо трудно. Вот так я ездила по полчаса, и мышцы бедер значительно окрепли. Что еще? Боковые круги двумя ногами (здоровая поддерживала больную) по полсотни раз, наклоны к согнутым ногам, «березка», «плуг» и даже стойка на голове.

**МАССАЖ.** С первого дня мне стали делать массаж спины и ног с кремом, содержащим Т-активин. Я и сама раз десять в день массировала обе ноги по всем правилам спортивного и лечебного массажа. Я колотила себя бутылкой из-под

«Хванчкары» по всем мышцам и костям, до которых могла дотянуться. Я растирала стопы, уши и пальцы (по суджок, нога представлена средним и безымянным пальцами на руке и ноге). К счастью, снова выручил старый массажер с вращающимися острыми шестеренками и удобной держалкой — «помесь трактора с ежом». И еще один помощник — роликовая лента с ручками снимала напряжение с деревенеющей спины (очень трудно было сидеть за компьютером с задранной вверх ногой!). Я терла спину, шею и даже голову с энтузиазмом, приговаривая:

**Не дает мне захиреть,  
Кожу может растереть  
Мой любимый массажер —  
Помесь трактора с ежом!**

**ПОМОГАЙ, СЕСТРИЧКА!** В 1989 году на Московской конференции я слышала доклад доктора Цзяна о био-СВЧ-терапии. Он снял биогенетическое поле с утки-донора и обработал им 500 куриных яиц. Более 80 процентов цыплят имели «утиные» признаки: перепонки на лапах, плоский клюв и длинную шею. С помощью СВЧ-носителя он переносил информацию с дыни на огурец, с арахиса на подсолнух, с пшеницы на ячмень. Добровольцы в его группе, облученные полем ростков, избавлялись от слабости и старых болезней. У его отца вырос новый зуб и появились черные волосы на месте лысины.

Мне показалось интересным использовать в качестве «донора» вторую — здоровую — ногу, а вместо СВЧ-носителя — наш «шарик». Ведь недаром почти все органы у нас парные: при травме одного из них другой не только берет нагрузку на себя, но и хранит информацию нормы. Я «включила» руки, сделала «шарик», поднесла его к целой ноге и попросила: «Запомни, как стоят кости, как связаны жилы и суставы, как кровь течет!» Потом перенесла «шарик» к больной ноге и стала делать бесконтактный массаж со словами: «Напомни норму костям, жилам, суставам и сосудам!» Снова фотографирую «шариком» здоровую: «Как здесь крепки кости, сосуды, суставы, нервы и мышцы...», переношу «шарик» к поврежденной ноге: «...так тут они креп-

нут!» Или: «Такая же, как сестричка! Только болт пока не отторгай, мы его потом уберем».

Несколько раз в день правая нога лечила левую: и подпорку ей делала, и массировала ее, и помогала растягивать сухожилия. Для растяжки я сложила бинт вдвое и завязала узлом. Получилась петля длиной 80 см; я просунула в петлю ступню выпрямленной больной ноги. Другой конец я накинула на бедро согнутой здоровой ноги, подложив полотенце. Покачиваясь и увеличивая усилие, я тянула ступню к себе до упругого сопротивления. И продолжала писать книжку. Другая, глядя на мои издевательства, переделали песенку из «Алисы в Стране Чудес»:

**А я ноженьку мою  
Лелею, словно розу.  
Уж я ее баю-баю,  
Как сидорову козу!**

**УСТАНОВКА.** На меня не действуют гипноз, внушение, пассы экстрасенсов и рекламные ролики. Наверное, это нормальная защита здоровой психики, так защищается целитель и преподаватель от обратного влияния аудитории. И в детстве я проявляла слабую подверженность внешнему влиянию. На выступлениях А. Игнатенко, А. Кашпировского, Ю. Тарасова, А. Чумака, В. Гершмана, Х. Алиева я у себя не отмечала ни малейшего намека на гипнабельность: все, что предлагал лектор (сплестать руки в замок, закрывать глаза), я делала исключительно из вежливости. Не действовало, хоть дерись! Но дела мои с поломанной ногой пошли на лад после короткого звонка из Москвы. Торопясь и проглатывая половину букв, врач Петр Васильевич Борисовский сказал мне что-то вроде: «Даю установку на выздоровление... нога станет лучше прежнего... я подключаю Высшие Силы... ваш организм справится сам!» Дай Вам Бог долгих дней жизни, Доктор! Пусть у Вас будет побольше учеников...

**МОЛИТВЫ И ЗАГОВОРЫ.** Сразу я стала много ходить на костылях и обнаружила, что если ставить их, как лыжные палки, ближе к корпусу и опираться на руки, а не на подмышки, каждый шаг получался по два метра. А другую ногу я подтягивала повыше. Это был абсолютно новый для меня,

но устойчивый, быстрый и очень спортивный способ передвижения. Поначалу было страшно. Мария Васильевна посоветовала твердить заговор, без которого ее тетя и шагу не делала: *«Ангел мой, ступай вперед, я за тобой»*. Ангел мой, спасибо тебе, ты меня ни разу не подвел!

Если было больно, я молилась. В ночь после операции я говорила шепотом «Отче наш»... Вечером с этой молитвой я засыпала, утром — вставала. Я просила Бога не за себя, а за Солнце, за Дерево, за Россию, за маму, за сына, за всех, кого люблю. И боль оставляла меня.

По вечерам горела тоненькая желтая свеча, я гладила огонек и вспоминала наши костры на зимней поляне. Бел-Белила с Катюшиного рисунка протягивала ко мне ласковые руки и что-то поправляла, госпожа Водица уносила мусор, а Огонь сжигал порчу. «О, великий Дух Огня, перемени зло на добро и любовь! Очисти и наполни силой меня!..»

*...«Скрепись кость с костью, слейся кровь с кровью, срастись жила с жилой, налейся, мышца, силой! Сустав к суставу, как слепленный, пристань!»* Это слова древнего скандинавского заклинания, работающего уже более десяти веков. Я представляла сурового викинга, израненного в бою, над которым склоняется столь же суровый врачеватель в ниспадающем светлом одеянии и призывает на помощь главных северных богов: Одина и Фрею... Холодок пробежал по спине, и я добавляла на наш, российский, лад: *«Не я отговариваю, отговаривает Божья Матушка силой Святой молитвы и Животворящего креста. Аминь!»* Становилось легче.

**МОСТИКИ** зарекомендовали себя очень хорошо при самых разных поражениях. Одно плохо — приходится лепить пластырь на больное место, где кожа избыточно чувствительна. Я предлагаю Вам усовершенствованный вариант, когда мостик переброшен через зону повреждения и закреплен на здоровой коже. Для мостиков мы выбрали упаковку из-под чипсов — она мягкая, прочная и очень красивая. Конечно, предварительно ее надо хорошенько вымыть. Лучше менять мостики каждый день (использованные выбрасывайте, потому что они накапливают отрицательную информацию), держа запас в нашей книжке. Мне больше всего нравится делать

мостики шириной 3—4 мм, расстояние между ними — 5—10 мм; длину выбираю такой, чтобы перекрыть большое место, и закрепляю каждый мостик отдельно кусочком пластыря (желательно делать их чуть разными по длине, чтобы не пережимать сосуды в местах прикрепления). Я пробовала использовать две полоски пластыря для крепления «заборчика» мостиков, однако отказалась от этого способа — из-за натяжения кожи отек увеличился.

Очень хорошо зарекомендовала себя простая фольга от шоколадки. Ее нужно закодировать, положив в книжку (не забудьте попросить книжку очистить и подготовить фольгу наилучшим образом, а вынимая, поблагодарить!). Мария Николаевна упала на лестнице, растянув сухожилия. Ее действия: холод, «скорая» (сделали рентген и убедились, что перелома нет) и тугая повязка, под которой — фольга из книжки. Во Дворце был ремонт, она не пропустила ни одного дня, и все прошло.

Еще один вариант: на мягкую шерстяную ткань, вымоченную в траве с солью и высушенную, наклеить полосочки фольги или елочный «дождик» параллельно друг другу, затем ее приложить куда надо и закрепить. Проследите только, чтобы полоски шли вдоль меридианов тела. Это очень удобно при опухолях груди и поврежденных суставах. Мария Васильевна сделала такую шерсть своему мужу на поясницу — не нарадуется!

**КОМПРЕССЫ** я накладывала поверх мостиков. Они помогли мне снять первый, самый сильный, отек. Я использовала три вида компрессов: 1) на основе урины; 2) солевая повязка: льняную ткань, пропитанную 8%-ным раствором соли, я накладывала непосредственно на кожу; 3) марля, пропитанная пантоткрином. В течение двух недель поверх ткани я наматывала мягкий сухой шерстяной шарф, вымоченный в солевом растворе и отваре трав, и укладывала ногу в гипсовую лангету. А потом почувствовала: хватит.

Вначале я использовала пантоткрин для повязок, но потом при массаже стала наносить его на кожу вместе с настойкой сирени (1:1). Настой впитывался моментально, было приятное ощущение, что клетки, как дети, получали еду и



поддержку. Я и здоровую ступню стала кормить и лечить.

**ЛЕКАРСТВА.** С первого дня я стала делать по два кубика Т-активина под кожу левого бедра. В. Я. Арион напомнил по телефону о коллеге из Курска, доказавшем в своей докторской диссертации, что кость так срастется быстрее и без костной мозоли. Я делала уколы ежедневно и отколола три упаковки. Потом решила, что можно обойтись без боли: мазь «Астрон» содержит иммунных пептидов не меньше. Мазь я наносила на сам голеностопный сустав, позвоночник и поясницу.

Солкосерил улучшает дыхание клеток, открывает капилляры и содействует восстановлению тканей; его применяют при лечении язв, ожогов и тяжелых нарушений кровообращения. Я вспомнила о нем только недели через две после операции (он когда-то помог маме), «Зеленая аптека» передала мне инъекции и желе. Уколы стали делать утром и вечером по два кубика сразу. Мне легче было, но я плохо выношу боль — сенс, как-никак! — и через неделю взмолилась: «Давайте передохнем!» Желе хорошо впитывалось и переносилось, швы становились мягче и меньше сдавливали сосуды.

Мумие помогает кости зарости. У меня был запас из «Зеленой аптеки» — лежал себе в холодильнике (храниться он может неограниченно долго). А тут пригодился, я начала его пить в первые десять дней по две таблетки утром и вечером, а потом две недели — только вечером.

Антибиотики я не переносу (не знаю, как Вы, дорогой Читатель). Но отек вначале держался большой. И. В. Бауэр нахмурился и велел отколоть курс гентамицина. Скрепя сердце, я согласилась и две ночи глаз не сомкнула из-за боли и судорог, в мышце долго держались болезненные уплотнения (только подводный массаж смог их убрать полностью!). На мой взгляд, эффективнее стрептоцид: врачи его не назначают, и для бактерий он гораздо действеннее — они к нему не адаптировались, как к какому-то «-цилину» или «-мицину». Я стала пить его трижды в день через час после еды по таблетке, и за три дня площадь покраснения и жар заметно уменьшились, ступня похудела и стала похожей на другую, здоровую.

Йода часто не хватает в воде, тогда страдает щитовидная железа, костная ткань и иммунная система. Он оказывает

замечательное влияние на суставы, особенно осенью и весной. Я советую наносить его вечером яркими полосами вдоль меридианов на кожу тревожащего Вас сустава. Очень полезно рисовать эти штрихи на слабых точках позвоночника. Если утром следа не осталось, значит, йод нужен, он полностью усвоился, и вечером стоит повторить процедуру. В случае, если след остался, имеет смысл сделать недельный перерыв и применить что-нибудь другое.

Валериану я начала пить еще в больнице — полколпачка в рот, подержать минут пять, запить водой и проглотить. Место ушиба очень полезно смазывать корвалолом — он ведь содержит валериану. Сердцу сразу становится спокойно и хорошо; напряжение уходит, и я переношусь туда, где была счастлива. Иной раз — в детство, в домик на холме у больших снежных гор, иногда — на Сахалин или к теплому морю... Проснувшись ночью от боли, я массировала ногу, укладывала ее поудобнее, а потом просто вдыхала несколько раз целебный успокоительный аромат валерианы. Дорогой Читатель, посадите это удивительное растение у себя в саду, носите корешок на груди — его всегда можно просто пожевать при случае. А настойку держите под рукой, она лечит сердце и нервы.

## ОБРАЗ ЖЕЛАЕМОГО

На приеме и в зале я делаю коррекцию, за считанные секунды уходит боль. Почему? Секрет прост: если четко знать, легко сделать! Я знаю: чтобы убрать сахар, следует прочистить нервные пути в спинном мозге от затылка до пояса (где бы ни была травма или пробочка), укрепить сердце и закрыть клапаны на двенадцатиперстной кишке. Разминая мышцы, растирая сухожилия, поглаживая отекий взьем, я храню в памяти образ цели: зарастить кость, восстановить связки и вены. Подпитывая нервный центр, я представляю горный ручей, цветущую поляну, целебный луч, чудесное лекарство и при этом прошу помочь Пантелеймона-Целителя, Николая Угодника, Богородицу, Бел-Белилу или Хозяйку Медной Горы... А еще я держу в сознании амбарный замок, воду и ершик для мытья бутылок.

**С ВЕНАМИ** пришлось труднее всего: как раз в тех мес-

тах, где тонкие голубые веточки сливаются в один ствол (по центру и по бокам), у меня расположились рубцы. Как крови подняться? Никак! Ведь структура вен в ногах напоминает бамбук: стаканчик — доньшко с клапаном. На каждой ноге таких клапанов двадцать три. Откроется доньшко, заполнит кровь стаканчик, потом оно закроется, откроется дно верхнего стаканчика, и стенки резко сожмутся, толкая кровь вверх. Такой удивительный механизм позволяет преодолеть силу земного тяготения. Он действует безупречно, если клапаны и стенки сильны. А сильны они силой поперечно-полосатой мускулатуры бедра, голени, стопы — нужно бегать, плавать, ходить, тогда вся венозная кровь будет доставлена к сердцу. Почки почистят ее, легкие насытят кислородом, печень — питательными веществами, поджелудочная — инсулином, тимус и спинной мозг — иммунными пептидами. И кровь понесет все это богатство живой клетке, где бы она ни была, — накормить, защитить и очистить.

У меня нижняя часть бамбукового стволика была пережата при операции. Я не просто делала массаж, я старалась освободить упругий, шуршащий стебель. В детстве я пробегала через бамбуковую рощицу у самого дома. Стебли были высокими и очень гибкими, при сильном ветре гнулись до земли, но я никогда не видела сломленного или поникшего растения. Они очень любили тепло и влагу. Пальцы длинными спиралевидными движениями (как Зоя Максимовна показывала) скользили вдоль вен, пританцовывая возле преград. Я втирала сюда пантокрин и солкосерил, прося их напитать тоненький ствол и залечить швы. Я без конца делала разнообразные мышечные упражнения, чтобы не завяла рощица моих вен. Но стоило опустить ногу вниз, как она опухала. Выручил эластичный бинт.

Валерий Петрович — зав. отделением травматологии. Помогая незнакомцу поднять трубу, поскользнулся на влажных рельсах — двойной перелом лодыжки. По его совету я стала бинтовать ногу от пальцев до колена эластичным бинтом — при этом поверхностные сосуды несколько пережимались, зато включались глубинные вены. Он сам полгода ходил с бинтом в старых разношенных кроссовках. Ноги при

любых повреждениях (тромбофлебит, любая травма, артроз, отложение солей) очень полезно бинтовать. Если при этом активно шевелить пальцами, напрягать и расслаблять мышцы, получается мягкий и физиологический массаж. После операции, когда нужно полежать несколько дней, такой бинт поддерживает хорошее кровообращение. Раз пять в течение дня я снимала бинт, массировала сустав с настойкой сирени и пантокрина, разминала связки, а потом вновь заматывала. Ходить, сидеть и плавать стало легче. А потом мышцы восстановились, бинт мне стал мешать, и я его сбросила!

К счастью, мне вовремя удалось запустить лимфосистему. Я давно читала, что даже при инфаркте стимуляция лимфосистемы дает превосходный результат. Но как заставить ее убрать отек на ноге, я не знала. Меня утешали: с полгода подержится и пройдет, дело житейское. Но я не хотела с этим мириться и продолжала искать. Улучшение началось после проработки зон лимфосистемы кпереди от обеих лодыжек и суставов больших пальцев на руках: по их наружной поверхности проходит меридиан легких (лимфосистемы — по Фоллю). Как-то вспомнила разговор с В. Я. Арионом, когда он показал мне путь главного лимфопотока у плеча и на стопе. А вспомнив, нашла нужную точку чуть ниже внутренней лодыжки и стала мягко массировать ее, как будто бы открывала двери или выгребала на стремнину реки. К этому мы еще добавили подводный массаж. С ногой творилось что-то чудесное — отек стал таять на глазах! Я начала подводить лимфу со всей ступни к этой точке и вести вверх по внутренней скоростной магистрали. Создавалось впечатление, что эта точка — «включалка», ключ для всей лимфосистемы. Я поднялась и сделала несколько шагов по комнате, слегка опираясь на палочку. Нога не изменила цвет, не покраснела, как обычно, не набрякла — она осталась такой же! Мой вектор выразил высшую степень одобрения.

Проверка на группе добровольцев показала, что объем циркулирующей крови достигает уровня 100% практически мгновенно, стоит лишь мне с расстояния в несколько метров открыть «дверцу» лимфопотока на стопе. Густая кровь в застойных болотах вен живота, печени и селезенки «разжижает-

ся» поднявшейся лимфой, становится скользкой и легко выходит в общий кровоток. Маленькая деталь: мы все осознавали, что делаем. Каждый старался создать наиболее подходящую для себя картину воображаемой реальности: кто включал скоростной лифт, кто запускал ракету, кто осушал болото, кто мчался на байдарке по горной реке, кто поливал огород. Все ощутили прилив тепла, бодрости и легкости; у кого-то перестало сохнуть во рту, у кого-то успокоилось сердце, у женщины с тромбофлебитом исчезла боль в ногах, а к вечеру уменьшился отек (потом она сама несколько раз делала предложенный мною массаж).

23 августа 1996 года я вышла на сцену Екатеринбургского ДКЖ без костылей и палки, не хромая. С момента операции прошло сорок дней. У меня никогда не было таких добрых, веселых и результативных занятий, как в эти три дня. Я поняла, что любыми путями нужно выйти на тот уровень здоровья, когда ты сможешь быть полноценным. А потом — работа вытянет, люди вытянут, радость преодоления и достижения вытянет!

Напоследок мне хочется привести без сокращений письмо Александры Дмитриевны Захаровой из Екатеринбурга. Оно меня очень поддержало:

«Мне 56 лет. На Ваши занятия хожу регулярно вот уже три года. А до этого своим здоровьем совсем не занималась. Родилась в большой семье, нас, детей, было 12 человек; я — вторая по старшинству. С 15 лет пошла работать. Работала и все время училась: сначала закончила электротехникум связи, а потом Свердловский институт народного хозяйства. Проработав 25 с половиной лет, ушла «на заслуженный отдых». Появилось время заняться своим здоровьем. Всегда посещаю клуб «Целитель», Лидия Петровна замечательно проводит занятия.

В конце апреля стала вешать шторы, встала на кресло, а оно возьми да и подломись. Упала, сломала правую ногу в лодыжке. В травмпункте загипсовали, конечно. Проходила я в гипсе три дня, а на дворе-то весна, в саду

работать надо. И я приняла такое решение: сняла гипс, сделала уколы Т-активина в месте перелома (2 кубика за один раз) и прилепила два круглых магнитика (оторвала от магнитных шашек) на лодыжку: с внутренней стороны — севером к телу, а с наружной — югом; наклеила мостики, как Вы учили. Потом наложила шинки из обыкновенных досочек и туго-натуго замотала эластичным бинтом. Мумие стала пить по три таблетки в день, сорбент ела по столовой ложке трижды в день перед едой. И скорлупу от яиц — вымою хорошенько, высушу, на кофемолке измельчу и запиваю этот порошок водой. И такое облегчение почувствовала, что поехала в сад и все грядки засадила. Как только освободилась в саду, пошла к травматологу, чтобы он мне снимок сделал. Он увидел, что я без гипса, накричал на меня, снимок делать не стал и снова наложил гипс, да с такими комками, что всю ногу мне стерли.

Дома я гипс сняла (но на этот раз не выбросила) и поехала в сад за лопухами. Поприкладывала лопух к ноге и не то что ходить, бегать стала. Снова пошла к травматологу, привязав гипс для маскировки. Он сделал снимок и дал заключение, что моя нога в полном порядке».

## НАШ ДОБРЫЙ КЛОУН

**ЗНАКОМСТВО.** Мария Васильевна пришла ко мне на прием в январе 1995 года. Состояние у нее было хорошее. И все — решительно все! — рекомендации были выполнены. Я советую носить компресс. «А я и сейчас в нем», — отвечает она. Я говорю: мостики, — она показывает свой искусно (художница!) заклеенный шов; к тому времени от багрового рубца оставалась едва заметная полоска. Т-активин — она уже успела отколоть четыре упаковки. Иппликатор Кузнецова — вот он, на спине, очень изобретательно прикреплен: колючая лента от шеи до копчика. Я рекомендую поправить копчик — она демонстрирует, как правит его каждый день. Я сказала: «Когда бы Вы ни пришли, я буду рада».

**СЕЙЧАС.** И вот уже более полутора лет она — непременный участник и один из главных консультантов занятий «Целителя» в Новосибирске. Она совершенно здоро-

ва, полна сил и много работает. Во время ТВ-сериалов она лежит на наклонной доске, делая при этом самомасаж и гимнастику.

Дня не проходит, чтобы она кого-то не подбодрила, чтобы кому-то не показала, как НЕМЫСЛИМО ПРОСТО выйти из болезни. Она поправила здоровье себе и мужу, помогает друзьям и спасает вовсе незнакомых людей. Автобус в Академгородок идет около часа. Прежде — а живет она в Городке уже 34 года — никогда не видела, чтобы в дороге кому-то было плохо. Теперь же ей раз десять приходится в автобусе помогать сердечникам или астматикам во время приступа. Заведено, что на остановке автобуса, идущего в Академгородок, всегда организованная и дисциплинированная очередь. Если Вы увидите, что очередь приплясывает, знайте — это Мария Васильевна едет домой.

**ИСТОРИЯ.** Она рассказывает: «В моем организме ядов накопилось порядочно. Восемь лет проработала в химлаборатории. Мы исследовали катализаторы, а в них самый безобидный компонент — синильная кислота. Мы свыклись с этим настолько, что тут же пили чай. А однажды облились опаснейшим препаратом буквально с ног до головы. Смыли его с себя, отдышались на лавочке — и за работу... Четыре года провели с мужем (он строитель) на урановых рудниках с открытой добычей. Организм был крепкий, переносила я эти тяготы до поры до времени довольно легко».

В июне 1994 года Мария Васильевна попала в больницу. За год до этого она делала ремонт и упала на копчик с полутораметровой высоты, разбив при этом затылок. Вскоре начало барахлить сердце и... заболело внизу живота. Неутихающая боль и кровотечение так измотали ее, что она согласилась на операцию. После операции Мария Васильевна слабела с каждым днем. Ее выписали домой (чтобы она пришла в себя — состояние было слишком тяжелым) с направлением в онкодиспансер. Соседка дала ей на сутки книжку «Сам себе целитель». Мария Васильевна переписала книжку в тетрадь и стала прикладывать тетрадь к операционному шву на животе. Боль уходила. Она еще не могла сидеть, не было сил держать чашку, но Дух ее проснулся.

**ПАРТИЗАНСКАЯ ВОЙНА.** И она начала действовать. Утром муж умывал Марию Васильевну, кормил, ставил на тумбочку лекарства и все необходимое на день (врачи строго предупредили его, что малейшее движение может привести к самому страшному) и уходил на работу. А Мария Васильевна пыталась оторвать от постели непослушные ноги, постукивала себя пустой бутылкой, помогала сердцу, делала массаж. И твердила: «Буду здорова! Буду здорова!! Буду здорова!!!» Соседка принесла ей четыре наши книжки. Она заклеила швы мостиками, отпорол рукава у свитера и, вымочив «безрукавку» в отваре травы и соли, надела ее прямо на тело. Вскоре она приспособилась сползать на пол, оставляя ноги на постели, и при этом даже отжиматься на руках! А потом принялась за статическую гимнастику, хоть оторвать ноги от пола было невыносимо больно. Чуть передохнув, она отжималась снова со словами: «Не-ет, костлявая, меня ты так просто не возьмешь!» Небольшая пауза — и Мария Васильевна ходит, как лиса, утка, лягушка... Делает «березку» у шкафа, тянется, как кошка, цокает языком, как лошадь.

В первую неделю августа Мария Васильевна сделала 28 травяных клизм по 1,5 литра! К счастью, у нее были спорыш, бадан, марьин корень, ромашка, зверобой, чистотел, крапива, пустырник, тысячелистник, шиповник, береза. Она заваривала крепчайший отвар и промывала себя. Так она сбросила 12 кг. Приходя с работы, муж заставлял ее лежавшей тихо и смирно — не хотелось Марии Васильевне лишний раз волновать любимого человека. По этой же причине прятала выписанные таблетки, а то, что не будет принимать их, она решила твердо. Исключение она сделала только для сорбента — 1 ст. ложка на ночь. А однажды муж пришел с работы пораньше и чуть не упал в обморок, увидев ее расхаживающей по квартире. А Мария Васильевна спокойно и уверенно сказала: «Я здорова. Не было у меня никакой операции. Я забыла о ней и ты, пожалуйста, забудь».

**ЕСЛИ ВСЕ НЕ ТАК...** Выйти из болезни — довольно легко, а здоровье поддерживать трудно. Была решимость до



конца дней своих тренироваться, ограничивать себя и медитировать... Но вот просто испортилось настроение. Просто накатила волна неприятностей, и появился огромный соблазн почувствовать себя больным. Ведь положение больного имеет кучу достоинств. Можно, во-первых, отключить волю, перестать работать и предаться лени; во-вторых, пожалеть себя как следует, в-третьих, выбить из окружающих столько заботы и внимания, сколько здоровому и не снится. Эта потенциальная яма затягивает, из нее очень трудно выбраться. А в ней — жизни нет.

У каждого — свои способы. Я, например, отжимаюсь, лезу в ванну, пью кофе, иду гулять и звоню друзьям. Но знаю: лучше всего вытягивает результат, и я начинаю что-то делать... Постепенно “видеокамера”, показывающая мне Мир, поднимается выше, мое поле зрения расширяется, я вижу, что все не так плохо. Да, сейчас идет темная полоска, но она уже кончается, а за нею — широкая светлая полоса! Появляется оптимизм, а с ним — возможность планирования, взаимодействия, отклика... работы.

**Человек выживает, когда он умеет трудиться.**

**Так умелых пловцов на поверхности держит вода.**

**К. Симонов**

Я попросила Марию Васильевну рассказать, как она борется с хандрой.

«Когда на меня наваливается тоска (такое, правда, бывает редко), мне помогает очистка. Кишечник, например, я чищу с удовольствием, травы завариваю с добрым заговором... Даже клизму делаю осознанно и с любовью — ведь наша внутренняя среда должна быть лучше наружной! Контрастный душ, смазываюсь мазью «Астрон» с Т-активиним. Растираюсь массажером, приговаривая: «Лучше быть здоровой и худой, чем больной и толстой!» После этого я всегда чувствую себя чище и спокойнее.

Вернее всего действует чистка печени. Если мне не хочется использовать масло, я ложусь на ипликатор Кузнецова, прикладываю к правому боку нашу книжку, включаю нашу кассету «Очищение» и засыпаю. Встаю совершенно новым человеком. Из меня всякий раз выходит зелень, хоть слабительного не пью,

помогает просто книжка. И все Ваши амулеты всегда со мной. Я с ними разговариваю, как будто с Вами. К Вашему календарю я прикладываю руку, и он меня греет.

Стоит настроению пошатнуться, я одеваюсь как следует, крашусь, говорю себе: «Какая я сегодня обаятельная! Отпад!!» Включаю магнитофон на всю катушку и пляшу до одури. Надо забыть, где у тебя швы, боль или что-то еще. Если нога сломана, можно на попе танцевать. Так танцевать, чтобы пот проступил. Я совсем прихожу в себя, когда в зеркале увижу пламень жизни в своих глазах. Теперь и друзьям позвонить не грех, и с любимой березой поговорить, погладить ее. Настрепать вкусного, красиво сервировать стол и устроить домашний праздник.

А молитву «Отче наш» я твержу по многу раз в день. Делаю что-то и слышу чей-то голос — да это я сама молюсь за своих дорогих. Иногда я чувствую, что мне обязательно нужно пойти в Храм и поставить свечи».

**ЛЕКЦИЯ ДЛЯ БОМЖЕЙ.** Прошлым летом у нас занимались три группы. Я попросила Марию Васильевну вести у них занятия гимнастики и самомассажа. Мы хотели показать, что достаточно применить комплекс программ «Целителя», как улучшится самочувствие, уйдут боли, повысится работоспособность, захочется жить и действовать. В группах были опытные и новички. Мы пригласили новосибирских ученых исследовать показатели крови, доступные измерению, до и после нашей оздоровительной работы. Результаты превзошли наши самые смелые ожидания: все участники стали чувствовать себя гораздо лучше, у них исчезли все жалобы, а кровь «показала» уменьшение интенсивности воспалительных процессов и усиление иммунной активности.

Однажды группа задержала Марию Васильевну, и ей пришлось ночевать на вокзале — ушли все электрички и автобусы. Назавтра она рассказывала со смехом, что занималась гимнастикой с бомжами и давала им советы, как поправить здоровье. А поздним вечером я заглянула в зал и увидела ее в тесном кольце людей — никто и не собирался уходить. Мне

пришлось силком вытащить ее за руку из зала со словами: «Автобус уйдет!»

**ЛЮБИМЫЙ ГЕРОЙ.** На «Целителе» она выходит на сцену: «Здравствуйте! Я — ваш клоун. Ну-ка, давайте пошевелимся!» — и, ни капельки не стеснясь, начинает танцевать, а потом показывает, как поднимать копчик. И — надо же! — все смеются, встают и стараются повторить за ней. Мне потом вести занятие — одно удовольствие! Покупая в кассе билеты, многие просят место рядом с нею. А потом: «Мария Васильевна, какое счастье, что мы возле вас сидели. Можно до вас дотронуться?» У меня на столе стоит статуэтка клоуна. Рыжий, руки в боки — она его подарила, когда меня терзала боль в ноге. Гляну на любимого героя, улыбнусь!

**ЭСТАФЕТА.** У Марии Васильевны руки чувствительные и сильные, делает массаж она с любовью, быстро обучается. Я видела талантливых массажистов-профессионалов, всем им кланяюсь низко-низко. Но когда мне было паршиво после операции и вынужденной неподвижности, я позвонила именно ей. И Мария Васильевна сделала то, что было нужно. Она привезла тысячелистник и подорожник, потолкла их и прибинтовала к моей больной ноге. Она весь дом на уши поставила! Убрала разбросанные вещи, вытерла пыль, напекла блинов, растормошила меня и маму. Я увидела, как она артистично танцует. Потом с нею вместе мы танцевали сидя, колотили себя палками, приговаривая:

Если хочется доставить  
Удовольствие гостям —  
Постарайтесь их заставить  
Стучать палкой по костям!

Она делала мне массаж. Ее руки выполняли уникальную, «штучную» работу. Они быстро пробежались по телу, как бы запоминая, на что нужно обратить особенное внимание — так лыжник накануне соревнований изучает опасную трассу. А потом она стала меня править, предварительно хорошенько разогрев. Правила и что-то бормотала, совсем как Зоя Максимовна. Как мне было покойно!

Мы пили чай с блинами и разговаривали. Я спросила: «Откуда это у Вас?»

«Многому меня научила мамина тетя. Во время войны в госпитале заговором и молитвой она спасла раненого, которому врачи уже помочь не могли. Но тогда ей приходилось эту свою работу ото всех скрывать. Моя бабушка говорила: «Тебе зло, а ты добро. Тебе зло, а ты добро. Люди потом покаются». После того, как я прочла книжки, вылечилась сама и освоила подход «Целителя», мне захотелось применять новые умения. Я увидела, как много вокруг страдающих людей, которым я могу помочь. Я проникаюсь их болью, люблю и жалею их. Я не устаю от этого».

— А если человек ни во что не верит, ничего сам делать не хочет — пришел, чтобы Вы вложили в него силу своих рук и души? Что тогда?

«Есть такие в клубе. Меня в первый момент немного раздражает: почему они не могут прочесть книги и сами восстановиться? Люди мне говорят, что прочитали, но не поняли. Покажешь, так они сразу повторяют здесь. И видят же, как это помогает, а дома ленятся. Нужен амулет от лени!

Сама я сгоняю лень, как жир. Есть такое упражнение. Становлюсь лицом на север, с большим напряжением провожу руками вдоль головы и тела, снова поднимаю их на уровень груди и отталкиваю от себя. И говорю: «С души и тела Рабы Божьей (имя) все лишнее Огонь сжигает, Вода смывает. Аминь». Так я очищаю и другого человека. Заговоры для меня — возможность опереться на мощную поддержку духовного мира. Я сама не справлюсь — не хватит силы, решимости, умений, — вот и прошу помощи Огня и Воды, сырой Земли и Сатьи Саи, Божьей Матушки и Целителя.

Так всегда поступали россияне, это память генов в клетках, составляющих организм, зов крови и самой жизни во мне! Как бы у человека ни была скудна душа, в критические моменты он взывает к Богу. У нас, россиян, вера есть — хотим ли мы или не хотим верить. Это пришло к нам от пра-пра-дедушек и бабушек, от тех, кто верил истово. Сам-то человек, может, и считает, что не верит, а внутреннее

его содержание говорит с Богом. Так это содержание и хранит его в Мире. Я вроде его телу помогаю, боль убираю, а на самом деле показываю ему, что духовная суть выше материальной. И что главное счастье — любовь».

## ДИАБЕТ

**ОФИЦИАЛЬНАЯ СПРАВКА.** Сахарный диабет известен со времен Древнего Египта. Сегодня в мире более 100 млн. человек страдает этим недугом. Полагаю, что число незарегистрированных диабетчиков гораздо выше. В книге «Как научиться жить с диабетом» (созданной в Международном диабетическом центре, Миннеаполис, США, 1991) говорится, что норма сахара в крови — от 4 до 8 ммоль/л. Сотрудники Диабетического центра в Москве сказали мне: «А мы любим поддерживать сахар у наших больных на уровне 12 ммоль/л».

Выделены два типа диабета — первого и второго. Диабет первого типа возникает при повреждении или утрате бета-клетками поджелудочной железы способности вырабатывать инсулин. Глюкоза накапливается в крови и тканях, почки начинают активно выводить сахар с мочой, поддерживая гомеостаз. Тело теряет влагу, кровь становится густой и плохо движется по сосудам. Для высвобождения энергии организм начинает расходовать накопленный жир. В условиях гиподинамии жир сжигается в тканях не полностью, образуя кетоновые тела. Они выводятся с мочой, придавая ей характерный запах ацетона. Это кетоацидоз, очень опасное состояние, человек может умереть, если не принять незамедлительных мер.

Как только врач поставит человеку страшный диагноз (это бывают малые дети и семидесятилетние мужчины и женщины), он назначает пожизненно делать инъекции инсулина — до шести раз в день — в зависимости от принятой схемы лечения. Кроме того, больному (а он уже никогда не будет чувствовать себя здоровым!) предлагается диета, умеренная физкультура и контроль за содержанием глюкозы в крови и моче.

Диабет второго типа, пишут медики, появляется после сорока лет у тучных. Инсулина может быть мало или много,

но клетки по ряду причин использовать его не могут, в крови — высокое содержание сахара. Медицина рекомендует диету, физкультуру и корректоры типа манинила.

## ЩИТ И МЕЧ

Программы «Целителя» уже многим помогли предотвратить и победить диабет. Диабет второго типа исчезает за короткое время, стоит уйти от стресса, поправить позвоночник и почки. Гораздо больше хлопот с инсулинозависимой формой диабета. О ней и пойдет речь.

Чтобы не допустить прорыва диабета, нужно обязательно знать отличительные признаки избыточного сахара и контролировать свое здоровье самому. **Вот его портрет:** *сохнет во рту, поскрипывают суставы, давит в левом подреберье, липкая моча, слабость и утомляемость; сухость кожи, перхоть и аллергия. При больших значениях — запах ацетона изо рта, от кожи и мочи; трещины на пятках, ладонях, языке.* Мой опыт показывает: человек чувствует себя хорошо, если сахар в его крови колеблется от 3 до 5 ммоль/л. Некоторые испытывают дискомфорт, если этот показатель повышается до шести; большинство же чувствуют повышение сахара выше 9—10 ммоль/л. Но крайне редко бывают такие, кто не ощущает подъема сахара до двадцати — слабость есть, моча сладкая и липкая, суставы болят, в левом боку колет, а во рту влажно!

У меня на приеме было несколько тысяч человек с этой страшной болезнью, и каждого — не то что осматривала или расспрашивала — я каждого тщательнейшим образом исследовала. Ни разу я не встретила чистый позвоночник. Постарайтесь загодя привести в порядок сердце и доступную для ваших рук область позвоночника — шейный, начало грудного отдела и от восьмого грудного до копчика самомассажем, компрессами и упражнениями для мышц спины и живота. Пусть близкий вам человек познакомится с нашими рекомендациями и поможет вам. Наконец, примите несколько сеансов массажа воротниковой зоны и всего позвоночника у опытного массажиста. Очень полезен и подводный массаж с хорошей проработкой стоп, ног, рук и позвоночного столба. Вы быстро почувствуете себя гораздо

лучше, тогда у вас хватит сил и травку нужную найти и попить, печень почистить, желудок и кишечник отладить.

Все это — надежная и основательная защита от диабета. Но если вас огорчили и вы мгновенно почувствовали сильную жажду и слабость, можно помочь себе быстро и легко. Возьмите в рот полколпачка валерианы, подержите минут пять, потом проглотите. А тем временем сожмите с максимальной силой основания ладоней у солнечного сплетения и напрягите брюшной пресс. Попробуйте прямо сейчас! Постарайтесь дышать как можно тише, еще тише, еще! Потерпите минутки две. После этого упражнения на моем приеме у всех появляется влага во рту и жар. Промассируйте как следует противозавиток уха — по наружному краю в средней части ушной раковины. Там отображен позвоночник.

## ДЕТИ

При диабете нарушается нормальный процесс получения энергии, и человек, по приговору врачей, становится зависимым от лекарства на всю жизнь. Диабет иногда проявляется очень рано. Я вижу избыток сахара в крови даже у детей до года. У ребенка сахар часто достигает 10 ммоль/л, к вечеру он безрадостный и вялый. Малыш постоянно хочет пить, ночью часто плачет, но успокаивается, если выпьет воды. Это — предболезнь, еще не поздно укрепить организм и убрать сахар. Но на это не обращают внимания. Тем временем ЕГО система управления выходит из-под контроля, центр теряет силу влияния, жизнь идет вразнос.

*Таня на инсулине, ежедневная доза — 22 единицы. Слабость, в левом подреберье — постоянная боль. Во рту — сушь, суставы болят, бесконечные простуды. Не растет ребенок, рост, как у пятилетней, а уже девять лет. Сахар держится на уровне 10—12 ммоль/л, высокий кортизол. Именно кортизол мешает усваиваться сахару и инсулину. Здесь виною — падение с высоты на попку, слабые с рождения мышцы спины и живота. Поэтому даже малый груз вызывает сдвиг внутренних органов, а у нее есть братик. Иногда совсем маленькие дети поднимают малышей — младших братьев и сестричек. Поднимаю почки и желудок, чищу позвоночник от следов травм — сразу исчезают все болезненные симптомы. Вырастет!*

Ничего бы не случилось, если сразу после рождения ребенка «правили» бы, восстанавливая анатомическую норму черепа и позвоночника — ведь на Руси так поступали в течение тысячи лет! Почему же мы бросили этот спасительный и целебный обычай, во всем положившись на поликлинику? Ну-ка, мой дорогой Читатель, честно ответьте: Вам всегда ли хорошо помогали в поликлинике? Что же Вы рискуете здоровьем малыша? Боитесь, что у Вас не получится? В клубе «Целитель» неопытной маме тут же все покажут и объяснят. Но кроме того, прочтите, пожалуйста, ЭТУ книжку — здесь все так понятно. Начать никогда не поздно, у Вас получится!

*Ирочка прилетела ко мне из Амурской области с мамой и врачом, ее диабету чуть больше года. Делают 22 ед. в день, 6 уколов по 2—3 раза в день. Сахар колеблется от 7 до 15 ммоль/л, измеряют его раз в месяц.*

*Диагностика. Сахар — 10,7, высокий кортизол и холестерин, ОЦК — 40%. Пиелонефрит левой почки, селезенка переполнена, бета-клетки ПЖЖ очень ослаблены. Сильная височная травма слева. В левом ухе — воспалительный процесс. Небольшой гайморит, нос неважно дышит. Все левое полушарие слабое, поэтому левая сторона тела хуже, чем правая.*

*Позвоночник поврежден во всех (!) слабых точках: от основания черепа до копчика. Эписиндром — в ногах бывают потягивания и судороги. (Да.) В сердце ослаблены нервные сплетения и мускулы предсердий. Застой в селезенке и печени, в воротной вене поменьше. Весь ЖКТ плохой.*

*Коррекция. Подправляю позвоночник, закрываю клапаны на кишечнике, венозной системе и сердце. Сразу ПЖЖ проснулась, сахар снизился до 3, выработка холестерина прекратилась. Ирочка порозовела, повеселела, доверчиво села мне на колени, охотно легла животиком на мою ногу, когда я показывала, как поднимать копчик, дала потянуть себя за головку. «Малыш, у тебя во рту сухо?» — девочка улыбнулась и отрицательно помотала головой. «А что-нибудь болит?» — такой же жест. «Ну, и мне у тебя ничего не болит, все нравится. Хочешь жить без уколов?» — Ирочка энергично закивала. «Тогда обязательно нужно, чтобы мама вот так же поправляла тебе головку и спинку. Если она забудет, ты ей напомни, хорошо? (Взглянула*



*строго на маму и кивнула: уж не допущу, чтобы забыла!) И еще я тебя очень прошу каждый день заниматься с мамой упражнениями. Будешь?» — «Да!» — наконец-то ответила Ирочка.*

*Советую делать компрессы на печень и пить крепкий отвар березовых листьев, предварительно слив первую воду. В еде не ограничивать, кроме сладкого. Обязательно — массаж с мазью «Астрон» и гимнастика.*

*Через два дня они пришли показаться — не кололись совсем и жевали жвачку. Я замерила — сахар был около 5. Занимались гимнастикой, дыхание заатаивали. На занятиях присутствовали, хоть я, в общем-то, против того, чтобы дети до семи лет были в зале: вертятся, трудно ребенку почти три часа провести на одном месте. Но Ира сидела так тихо, что я их даже не заметила. В третий раз они подошли, и я снова чуть тронула девочку рукой — вектор показал норму. Дай-то Бог!*

*А через неделю тут же, в Новосибирске, они сдали кровь на анализ и получили ответ: сахар 3,3 ммоль/л. Ребенок спокоен и весел, ест и спит хорошо. А ее ведь собирались держать на игле всю жизнь... Я получила подарок — цветную фотографию с подписью: «Чумак Надежда и Иринка 4 года 6 мес. 678500, Амурская область, Белогорский р-н, с. Низинное, пер. Северный, 3. С благодарностью от нас. Я верю, что Иринка теперь будет здорова! Здоровья и успехов вам, Ирина Александровна, всегда и во всем. Для матери огромное счастье видеть веселого и здорового ребенка. Ведь у меня кроме нее никого больше нет».*

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

Выработка инсулина — центральная функция поджелудочной железы, относящаяся к организму в целом. Заказ на инсулин должен прийти из центральной нервной системы, а если он не приходит, железа занята своей «местной»

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

Под воздействием иммунных пептидов улучшается связь: из спинного мозга быстро уходят «пробочки», он становится проводящим, и к поджелудочной железе приходят управляющие импульсы из ЦНС. Кроме того, улучшается качество приема импульса за счет белка, входящего в мембрану клетки: белок скручивается в тугую «пружинку». А при иммунной недостаточности он был бесформенным, и ни мембрана, ни клетка не работали как следует.

Академик В. Я. Арион рекомендует делать при диабете инъекции Т-активина (под кожу живота или плеча). Вот запись беседы с ним.

**В. А.** Началось с того, что в Нижнем Новгороде провели исследование по старческому, или возрастному, диабету. В специально подобранной группе пожилым людям с инсулинозависимым диабетом стали вводить Т-активин. В результате около половины группы отказались от инсулина, а остальные резко сократили потребность в нем.

Мы в нескольких московских клиниках работали с детьми, больными диабетом. 200 детей получали инъекции Т-активина по схеме и соблюдали диету. После лечения, которое длилось около трех недель, дети были выписаны со значительным улучшением. Прием инсулина у них сократился на 60—70% за счет усиления внутренней его выработки. Ни у

одного ребенка мы не наблюдали каких-то нежелательных эффектов Т-активина.

По этому поводу можно сделать несколько предположений. Первое — усиливаются бета-клетки островков Лангерганса поджелудочной железы (ПЖЖ), которые работали кое-как. Второе — ожили не работавшие ранее бета-клетки. Третье — усилилась система управления организмом ребенка, состоящая из иммунной, нервной и эндокринной системы. Каждая из этих подсистем вырабатывает вещества, регулирующие жизненные процессы в клетке. Это могло произойти и за счет улучшения кровообращения, и за счет улучшения проводимости клеточных мембран и нервных волокон, и за счет утилизации мусора в клетках и в межклеточном пространстве.

**И. В.** Очень часто врачи в поликлиниках возражают против применения Т-активина, утверждая, что он может повредить. Что Вы на это скажете?

**В. А.** В настоящее время существует множество публикаций (успешно защищены около тридцати докторских диссертаций) по Т-активину. Я ни в одной из них не встретил информации о побочных эффектах нашего препарата. У нас в лаборатории иммунологии есть свой большой экспериментальный материал, и ни разу мы не получили каких-то свидетельств об отрицательном действии Т-активина, в том числе и на клеточные культуры. Обычно клеточные культуры очень чувствительны, но мы не получили ни одного результата, который бы нас насторожил. Когда мы в фармкомитет подавали все документы на препарат, у нас не были закончены исследования по применению Т-активина у беременных и астматиков. Поэтому в аннотации есть пункт, где сказано, что при беременности и астме препарат использовать нежелательно. В настоящее время эти противопоказания сняты. Сейчас в Москве наш препарат с успехом применяется при лечении детей до года с аллергией всех видов и инфекционной интоксикации, а также для снятия токсикоза у беременных.

**И. В.** У нас в «Целителе» после Вашего выступления перед медицинской общественностью авторитет Т-активина (как в Новосибирске, так и в Екатеринбурге) резко возрос. Тысячи людей, поверив нам, применили это лекарство и —

не ошиблись. Помня урок московского онколога, который обколол Т-активинем неоперабельную опухоль на груди по периметру (и она исчезла через несколько дней!), мы стали рекомендовать делать инъекции поближе к больному органу. При диабете самое удобное место — левое подреберье (на четыре пальца вверх и влево от пупа, под кожу). Наш опыт показывает, что Т-активин действует эффективнее, если провести подготовку: очистить организм сорбентом, компрессами и прочими известными процедурами; восстановить анатомическую норму позвоночника и органов; укрепить сердце и усилить кровообращение.

*У Светы — 28 единиц инсулина. Ей 8 лет, колют ее уже два года. Сахар держится от 10 до 15 ммоль/л. Гастрит, колит, травмы головы и копчика, опущение левой почки. Болят суставы, сохнет во рту, часты воспаления.*

— *А теперь, лапа? Пошевелись — больно?*

— *Нне-ет...*

— *Во рту сухо?*

— *Мокро...*

— *Холодно?*

— *Жарко!*

*Рассказываю маме, как делать массаж, как — компресс, как продолжать затирать травму головы. Сажая на прибор, прошу их прийти завтра. Утром в 9 они у меня.*

— *Как дела?*

— *Отлично! Она у нас не спит, а тут уснула на сеансе, ночью спала хорошо, и ела все с аппетитом!*

— *Что делали?*

— *Зарядку вашу...*

— *А компресс и массаж?*

— *Не успели...*

*Говорю медленно и очень тихо, стараясь сдержаться.*

— *То есть как вы могли НЕ СДЕЛАТЬ того, что я вам поручила? Какие могли быть дела важнее? Вы осознаете, что вашего ребенка обрекли на пожизненные уколы?! Оставьте Свету, выйдите.*

*Опять возжусь с малышкой, сажаю на прибор, просто «свечу» рукой, принимая других. Хорошо. Все выстроилось.*

— Светик, послушай меня. Тебе нравятся уколы? И я их ненавижу. Если ты будешь делать зарядку и мама не забудет тебе помочь, вы можете отказаться от уколов. Ты хочешь этого? Тогда у меня к тебе просьба: напоминай маме, проси маму сделать тебе массаж, позаниматься с тобой. Хорошо?

— Хорошо.

*Какие глаза смотрели на меня! Да я после этого в лепешку разобьюсь, чтобы узнать, поправить, помочь!*

У людей с высоким содержанием сахара наблюдаются пробочки воспалительных очагов в самом спинно-мозговом канале. Это нарушает работу автономной нервной системы (АНС) и ее взаимодействие с нервными сплетениями, ресурсными базами управления. Биополе в местах пробочек разорвано, естественный ход меридианов нарушен и образованы водовороты, чакры резко ослаблены, способность спинного мозга вырабатывать миелопептиды снижена (иногда до нуля). Особенно опасны пробочки на «сердечной дороге» — от затылка до 3—5 грудного позвонка. Почти всегда это — следствие родовой травмы. Они «обесточивают» сердце и ослабляют тем самым силу его мускулатуры. И тогда сердце роняет доставленную ему венозную кровь в резервуары печени, селезенки, вен живота и воспалительных очагов. ОЦК падает, крови не хватает.

*У четырехлетнего Славика инсулинозависимый диабет, ребенок слабенький, часто простуживается и все время мерзнет. Клапан привратника приоткрыт, поэтому головка поджелудочной железы (ПЖЖ) распухла, а тело и хвостик ослаблены. Небольшая травма основания черепа, поэтому весь позвоночник — в пробочках.*

*После коррекции спрашиваю: «Тебе тепло, Славушка?»*

*— Даже вот этому пальчику жарко...*

**НА ИГЛЕ.** Для меня ничего нет страшнее, чем ребенок, посаженный до конца жизни на иглу при диабете. Укол сам по себе неприятен, но гораздо хуже — внедрению в сознание маленького человека мысли, что он — больной, и эти уколы — навечно... И очень часто поджелудочная в порядке, лишь подправишь желудок, кишечник или почки, голову,

сердце и позвоночник, сразу инсулина достаточно, сахара столько, сколько нужно, и он усваивается... Потом нужно приучить малыша к воздержанию в еде (особенно в отношении сладкого!) и тренировкам мышц спины и живота. Нет в организме ткани благодарнее, чем клетки поджелудочной железы — они мгновенно восстанавливаются!

*Юлю (12 лет, Бийск) два месяца назад начали колоть инсулином — 4 укола в день. Перед этим она простудилась, стала слабой, плаксивой, целый месяц кожа и моча сильно пахли ацетоном. Сейчас она мерзнет, во рту сохнет, в животе бурчит, в левом боку колет, суставы скрипят.*

*Диагностика. Сахар — 8,6 ммоль/л, бывает больше. Иммунная активность — во всем теле на нуле. Большие травмы головы на левом виске и темени. Воспалительные процессы в ушах, зубах, лобных и гайморовых пазухах, в горле и начале спинно-мозгового канала.*

*Сердце слабенькое, нервные сплетения истощены, клапаны приоткрыты. В результате — венозный застой, особенно в легких, селезенке, печени (гепатит В!) и системе воротной вены.*

*В позвоночнике — пробочки вблизи травм основания черепа, крестца и копчика. Нервное управление решительно всеми органами ухудшилось. Отсюда — слабость гладкой мускулатуры органов, клапанов кишечника и вен. Очень ослаблен и местами воспален тонкий кишечник; из-за этого распухла головка поджелудочной железы (а тело и хвостик — как тряпочка). Внизу живота беспокойно: энтерит, был дисбактериоз, гельминты. Почки опущены, левая воспалена. Пиелонефрит. Мочевой пузырь чуть что воспаляется. Моча мутная, мочеиспускание частое. (Да.)*

*Рекомендации. Отладить голову и позвоночник, укрепить мышцы живота и спины статической гимнастикой, проколоть Т-активин (по 1 кубик через день) в левое и правое подреберье — всего 10 ампул, прочистить печень, компрессы на спину и низ живота. Сорбент, овсяный кисель и диета (никаких сладостей!). Высасывание, полоскание горла кислым, стрептоцид (по 1 таблетке через час после еды в течение трех дней).*

*Во время коррекции Юлечка быстро почувствовала тепло и стала активно помогать мне. Ей очень не нравятся уко-*

*лы, она обещала выполнить все назначения. И мама обещала. Девочке стало лучше.*

**НАСЛЕДСТВО.** Марина Аркадьевна, патологоанатом, много раз при вскрытии младенцев видела у них разную форму и размеры поджелудочной железы (ПЖЖ). У некоторых она имела мощную головку и крепкое тело, а у других была, как тонкий листик. И по всей видимости, это недоразвитие ПЖЖ — результат экологии жизни плода в утробе. Как правило, молодые мамы не задумываются об ответственности перед будущим ребенком. Если у нее были травмы позвоночника и черепа, воспалительные очаги в голове (уши, зубы), в горле, почках и легких, гастрит и запоры, если ее неразумно лечили, она неправильно питалась, были нарушены обменные процессы, настигли стресс или травма в период беременности — это могло привести к ее собственному диабету и к недоразвитию ПЖЖ будущего ребенка.

При первом ослаблении организма ребенка (стресс или вирус), когда снижается ОЦК, ухудшаются питание и управление ПЖЖ, этот важнейший орган не смог выделить нужное количество инсулина. Растущий организм не может без энергии; управитель ищет иные ее источники, например, жировой обмен. При этом печень вырабатывает ферменты, позволяющие организму все питательные вещества, поступившие в кровь из кишечника, сразу превратить в жир. Затем этот жир расходуется по мере надобности.

**ФЕРМЕНТЫ И КИНЗА.** Бывает так, что процессы запасаения и траты неравновесны. Иногда обработка пищи (и запасенного жира!) из-за слабости ферментов проходит с очень малым коэффициентом полезного действия: человек ест много, но неудержимо худеет. Обычно достаточно почистить печень, перейти на легкое дыхание, закрыть клапаны на желудочно-кишечном тракте и... конечно же, привести в порядок сердце и позвоночник. Взрослому после плотной еды в первое время можно принять таблетку фестала, панзинорма или дигестала. Ребенку достаточно повесить на шею полотняный мешочек, в который положить дольку грецкого ореха, зубчик чеснока и несколько зернышек кориандра (кинзы), кусочки имбирного корня и коры корицы. Это — изумитель-

ные катализаторы обмена веществ, даже их присутствие на теле резко улучшает состояние здоровья. Недаром человек с незапамятных времен использует специи! Кладите их в пищу, не забывайте о них!

*У Тани (8 лет, Омск) полгода держался ацетон в моче. Частые простуды тянулись по две недели. При этом появлялись сильная жажда и запах ацетона изо рта и от кожи, моча становилась липкой. С рождения Танечка плохо спала, быстро уставала, очень много пила, даже ночью. Мама стала сама листать «Справочник практического врача» и испугалась: да это похоже на диабет! Попросила замерить сахар, но участковая отмахнулась от нее: «Мы сами знаем, какие анализы делать!» Однажды попала к практикантке, та выслушала... и, наконец, был сделан анализ: сахар оказался 18 ммоль/л. К счастью, через неделю Танечка была у меня.*

*Диагностика. Заметная травма на левом виске, высокий кортизол, холестерин в три раза выше нормы. Ослаблено левое сердце (пролапс клапанов аорты и митрального), ОЦК меньше половины. Приоткрыт клапан привратника, опущена и воспалена левая почка, в позвоночнике — пробочки, суставы неважные. Головка ПЖЖ воспалена, а тело слабенькое. Мне достаточно было стереть травмы и поднять почку, как ребенок повеселел, появилась влага во рту, ноги и руки стали теплыми.*

*Рекомендации. Диета, компрессы, высасывание, березовый уголь и статическая гимнастика без перегрузок.*

*Мама ходила на занятия с Таниной фотографией, поила Таню волшебной водой. Она сшила дочке мешочек для чеснока, кориандра и орешка; сразу же у девочки нормализовался стул. Вместе они выполнили все назначенные процедуры и с удовольствием тренировались в группе. Танина моча вначале стала мутной и темной, а потом посветлела. Анализ показал: 4,6 ммоль/л. Во рту перестало сохнуть, сон стал спокойным, и все остальное пришло в норму. В один из ветреных дней Таня простудилась. Температура, как обычно, поднялась выше 39 градусов, но не вызвала старых симптомов: ей противостояли новые умения. После компресса на спинку температура стала падать, состояние улучшилось, и на завтра Таня вновь была на занятии. За один день полностью восстановилось здоровье!*



*Я наблюдала Таню в течение года: все в моих координатах у нее было в порядке. Ничего плохого ни мама не замечала, ни дочка не чувствовала. Девочка и сейчас здорова, нормально растет и развивается.*

*А недавно я встретила другую картину: девушке 18 лет, 10 лет инсулин, дневная доза — 50 единиц. Началось с того, что при простуде появился ацетон в моче. И врачи пришли на помощь — как могли, как умели...*

**САХАРНЫЙ НАСОС.** Если будет ослаблено сердце и объем циркулирующей крови (ОЦК) резко уменьшится, в какой-то из наиболее ослабленных областей организма управление может перейти из центрального в местный режим. Сахар — самое простое питание. Клетка проявляет самостоятельность и запрашивает сахар; «местные» органы управления приказывают так называемым «тучным» клеткам при биологически активных точках (БАТ), расположенным тут же, в коже, переводить имеющийся жир в сахар, выделяя специальные вещества. Вся пищеварительная система ориентируется на доставку сахара. Ребенок все время хочет есть, особенно сладкое, но не поправляется. Чаще всего сама клетка становится сладкоежкой и без инсулина в огромном количестве всасывает сахар, выделяя для этого особые белки. Ведь недавно в материнской утробе ребенок обходился без инсулина, этот способ доступа к энергии клетки просто «вспоминают» и организуют как бы клеточный сахарный насос! Сахар сгорает в клетках с выделением тепла и ядов. Чтобы вымыть лишний сахар и яды, ребенок много пьет.

**ПИК И МИНИМУМ.** Ребенку могут прийти на помощь, и он вернется к норме. Но «сладкая» стратегия поведения при малом ОЦК может запомниться и при похожей ситуации (простуда, ангина, стресс) вновь сработать. В течение последнего года на приеме у каждого я исследую динамику ОЦК и сахара в крови. У всех (!) моих пациентов, у кого хоть раз в жизни была сильнейшая гипергликемия, в это же время наблюдался очень низкий ОЦК. То есть пик сахара по времени абсолютно соответствует минимуму ОЦК. До поры до времени это обратимо, но при очередной ангине и резком ослаблении сердца может наступить момент, когда сахарный насос

не выключится. И начинают колоть инсулин, закрепляя новую «норму жизни».

*Алле (7 лет, Кызыл) делают 5 уколов в день уже пять лет (всего 35 ед. инсулина). Сейчас сахар 8—9 ммоль/л, но был под сорок, и не раз. Девочка вялая и замкнутая. Мама страдает, переживает, а она ничего не делает, привыкла. Наверное, это естественно: если тебя колют пять раз в день пять лет, поневоле станешь менее чувствительной.*

*Диагностика. Родовая затылочная травма. Очень ослабленное сердце (предсердная часть). ОЦК — меньше половины. Высокий кортизол. Почки. Левая позвоночная артерия почти не работает, все левое тело и питается, и управляется хуже. А поджелудочная железа, между прочим, именно слева. Кровь оседает в левой доле печени, сильно — в селезенке, внизу живота (в венах кишечника и мочевого пузыря), в почке и в спинномозговом канале. Я в первый раз вижу такую большую пробку в позвоночнике — от 10 грудного до 4 поясничного позвонка. Это — влияние травмы и опущенной, замусоренной, воспаленной левой почки. Холестерина вдвое выше нормы, было гораздо больше. Энтерит (особенно в подвздошной кишке), колит и дисбактериоз. Причина — венозный застой.*

*Коррекция. Чищу. Привожу в порядок голову, позвоночник, кишечник. Подкачиваю сердце, восстанавливаю биополе и связи с Миром.*

*Советую маме все время гладить Аллочку волшебным шариком, бесконтактно: она очень зажата, как будто какой-то скорлупкой от Мира закрыта. Масляные компрессы, править голову и позвоночник. Наклонная доска и массаж, массаж, массаж. Сорбент или уголь, овсяный кисель. Использовать развивающие игры «Эйдос», почаще слушать наши касеты. Обязательно вместе делать статическую гимнастику в игровой форме.*

**12-й ГРУДНОЙ ПОЗВОНОК** часто провоцирует диабет. Он особенный, форма его верхних суставных отростков соответствует грудному отделу, а нижняя сторона и нижние суставные отростки — поясничному. Это — узловой пункт, где сколиоз грудного отдела приобретает противоположное поясничному направление. Этот позвонок иногда уже при рожде-

нии нехорош. В утробе матери ребенок был согнут, его надо бы потянуть, распрямить, но этого никто не сделал. Повреждение здесь порой возникает при неудачном падении.

ПЖЖ нуждается в «понукании». Она должна включаться и выключаться из центральной нервной системы. При нарушении кровообращения из-за «пробочки» в одном из верхних сегментов спинного мозга все структуры позвоночника голодают: связки ослабевают, межпозвонковые диски истончаются и теряют эластичность, кальций выходит из костей, и они становятся ломкими; клетки спинного мозга не вырабатывают иммунных пептидов, и во всей нервной системе нет связи. При этом может возникнуть надлом 12-го грудного позвонка или трещина фиброзного кольца с защемлением нервных корешков. В результате сигналы к железе не поступают вовремя. Да и не только к ней: отсюда управляются клапаны на чревном стволе, воротной вене, селезенке и двенадцатиперстной кишке. Ребенок шлепнулся на попку, мы радуемся: удачно упал. А у него возможно повреждение 12-го грудного позвонка...

*У Маши (11 лет, Челябинск) сахар не бывает ниже 10 ммоль/л, хоть инсулин ей колют пять раз в день — всего 32 ед. С шести лет доза все увеличивается. Весь желудочно-кишечный тракт — никуда. Давняя, еще родовая травма шейно-грудного перехода. В четыре года добавилось падение с горки. Мама удивляется: «Не припомню...» Я предлагаю потрогать рукой позвоночник на уровне пояса — позвонок был «сплавлен» с первым поясничным и сильно выдавался.*

На поджелудочную железу влияет левая почка. В нормальном состоянии почка лежит в специальном ложе между большой и трапецевидной мышцами поясницы чуть выше пояса. Если мышцы развиты и соединительная ткань прочная, то ложе не выпустит почку, будет ее держать. В противном случае даже от маленькой тяжести почка будет постоянно выскальзывать из своего гнезда вместе с надпочечником. Находясь в бедственном положении, почка выделяет ренин, а надпочечник — гормон стресса кортизол. На эту деятельность они требуют очень много энергии, «обесточивая» солнечное сплетение, управляющее всем регионом, вклю-

чая ПЖЖ. Но кроме того, кортизол перечеркивает углеводный обмен, а ренин повышает тонус гладкой мускулатуры сосудов и сужает капилляры.

Раньше врачи советовали человеку с опущенными почками поправиться на несколько килограммов, но это не помогает. У меня были люди с массой более 120 кг, их почки были сильно опущены. Наш опыт показывает: если делать упражнение «поплыли-полетели» 30 раз в течение дня по 1—2 секунды, то очень быстро вырастут прекрасные мышцы, которые поставят почку на место. А уколы Т-активина в левое подреберье замечательно укрепят соединительную ткань живота, она будет надежно удерживать органы.

*Коля (9 лет, Екатеринбург). Инсулин 5 раз — 16 ед. в день. Сахара меньше 13 ммоль/л не бывает. Кортизол — 1400 нмоль/л, хотя холестерин небольшой. На затылке — родовая травма. Неблагоприятные участки позвоночника: от основания черепа до 7-го грудного позвонка, 10—12-й грудные позвонки, поясничный отдел. Слабое управление всеми центральными функциями. Застои в селезенке. Видно, что мальчик трудолюбивый, помогает по хозяйству. Почки опущены, в мочевом пузыре — воспалительный процесс, белок в моче. Главный сбой — в области чревного сплетения. Коля всегда плохо ел, а в последнее время похудел на 7 кг. Сахар не усваивался главным образом из-за почек.*

*Я затерла травму, подняла почки. Кортизол упал до нуля, сахар сгорел, мальчику стало тепло, во рту влажно. Рекомендации: стрептоцид, Т-активин по 1 кубiku в день (5 уколов под кожу живота), масляные компрессы на голову, коррекция позвоночника и черепа, овощная диета, статическая гимнастика, шерсть на спину. Они стали снижать инсулин, а потом и отказались от него. Ходят на «Целитель», все у них в порядке.*

**БЛОКАДА.** Но не всегда инсулин помогает привести сахар в крови в полный порядок. Мой опыт позволяет утверждать: дело в общем стрессе, холестерине (желудок и кишечник) и кортизоле (почки). Холестерин и кортизол блокируют клеточные мембраны, не давая сахару пройти в клетки жизненно важных органов. Причем холестерин залепляет преимущественно «больные» клетки — они, как правило, расположены в плохо снабжаемых кровью областях и страдают от ядов. Бывает так,

что залепленными оказываются клетки части головного и спинного мозга, эпителия желудка и поджелудочной железы... Эндокринолог видит большой сахар и назначает инсулина на десять единиц больше. Не помогло — еще увеличим!

В случае венозного застоя в селезенке и брыжеечных венах рядом с поджелудочной железой возникает опаснейший склад ядов. Кровь расслаивается, ядовитая плазма выходит в межклеточное пространство и по принципу близости отравляет нежные бета-клетки ПЖЖ. Она сама отекает и смещается. Кровь течет медленно и всех резервных мощностей этого региона не хватает для самоочистки. Достаточно выправить слабые места позвоночника и живота, как сахар приходит в норму.

*У Анечки сахар 35,6 ммоль/л. Я приняла ее по просьбе трех врачей. Диабет начался полтора года назад, когда мама обнаружила, что моча ее липкая. Потом была гипергликемия, кома, из которой врачи ее чудом вытащили. Аняте всего 11 лет, но она знает, как себе делать укол в ножку. Она подвижная и веселая. Только вот уколы нужно делать три раза в день, и все разные — Анечка перечисляет названия лекарств без запинки — всего двадцать единиц инсулина. Ищу, в чем причина ТАКОГО сахара. Позвоночник в слабых точках поражен, ушко левое воспалено (да, болело, и сера выделяется)... А вот и серьезные кляксы: селезенка переполнена, да и с печенью не ахти как хорошо. Желудок неблагополучен с детства, слегка воспалена область малой кривизны и 12-перстной кишки, а у ободочной вблизи селезеночного угла воспаления приличнее — колит... И стул был туговат еще с пеленок. (Да.) Измеряю уровень холестерина (ЛПОНП) — ничего себе, пятикратное превышение нормы! Уровень же сахара в клетках печени и желудка — на нуле! Значит, в крови — под сорок, а там, где идет Анечкина жизнь, в клетке — ноль...*

*Причина в том, что липопротеины очень низкой плотности (ЛПОНП), которых так много в крови, залепили те области в мембранах клеток, что предназначены для размещения белка-переносчика гексоз (БПГ), и сахар в клетку зайти не может. Ведь БПГ, встроенный в мембрану, протягивает одну руку глюкозе, другую — инсулину и втягивает «сладкую парочку» в клетку. А здесь — он и рад бы потрудиться, да не пускает непрошеный гость — холестерин.*

*Может быть, ЛПОНП предназначены для мембран эпителия, который быстро обновляется вблизи застойной селезенки или у приоткрытого отечного клапана привратника, а используются (рядом!) для ремонта поврежденных мембран поджелудочной железы? У Анечки защитная реакция оказалась очень сильной — она по характеру взрывная, импульсивная, да еще нервная система разбалансирована — организм меры не знает. Очистительная система пытается избавиться и очистить мембраны от «лишнего» строительного материала, но создается его столько же, сколько разбирается.*

*Давай-ка поможем организму решить его проблемы! Закрываю клапаны на сердце, желудке и селезенке, прочищаю уши и позвоночник. Анечка активно помогает, и — чудо! Я никогда не устану восхищаться этим: бледное личико порозовело, в руках — жар, во рту — желанная влага, а мой вектор фиксирует норму. Беру слово, что почистят уши и печень, сделают три укола Т-активина чуть выше пупа за неделю, постоянно будут заниматься статической гимнастикой и поправят позвоночник.*

*На следующий день анализ показал 19 ммоль/л, через два дня — 11, а спустя неделю — 8 ммоль/л. Анечка спокойнее, инсулин снижают.*

## СТРЕСС И ДИАБЕТ

**РАДИ ЦЕЛИ.** Аварийный режим в организме у всех животных, у людей обычно связан с нервно-мышечным ответом большой мощности на значимый отрицательный стимул. Контур управления переводится в режим сильных токов с помощью гормонов надпочечников. Для скорейшего достижения цели мозг (гипоталамус) отключает нормальный «пищевой» путь высвобождения энергии: он требует слишком много затрат и времени. Организм переводится на аккумуляторное питание — пока хватит емкости накопленных запасов. Чревный ствол аорты перекрывается, «вырубая», в первую очередь, весь пищеварительный комплекс: ЖКТ, печень и поджелудочную железу. Кровь направляется в мышцы, сердце и кожу. Отключенные органы питаются еле-еле, очищает их, в основном, лимфа. Но иногда обратное включение запаздывает — стресс переходит в дистресс.

## ЦЕНА ЗУБА, ИЛИ ГОНКА ЗА ТЕНЬЮ

*Пилот Пиркс — любимый герой Станислава Лема. В школе космонавтов другие курсанты были гораздо удачливее, богаче, интереснее Пиркса. Он казался неуклюжим, у него вечно не хватало денег, девушки не обращали на него внимания. Но у него были воля и цель. И когда дело дошло до практики, оказалось, что Пирксу по самостоятельности и мастерству нет равных. Скоро он стал самым надежным и находчивым космическим пилотом.*

*Однажды Пиркса, заступавшего на дежурство, вызвал командир. «В зоне твоего патрулирования один за другим два пилота не вернулись на базу». «Что произошло?» — спросил Пиркс. «До последнего момента мы держали с ними связь, потом она прекратилась. Твоя задача — найти причину».*

*Очутившись в нужном квадрате, Пиркс проверил показания приборов: все было как всегда — тихо, спокойно. Куда же делись его товарищи? Что с ними случилось? На миллионы километров вокруг космос был пуст. И вдруг на экране радара Пиркс заметил маленькое пятнышко. Он измерил его температуру — она была на несколько градусов выше абсолютного нуля. Он прикинул расстояние до него — около сотни километров.*

*Объект двигался. Пиркс увеличил скорость, чтобы нагнать его. Неизвестные тоже прибавили скорость, дистанция не изменилась. Началась бессмысленная гонка: Пиркс увеличивал скорость, но размеры пятнышка на экране были все теми же. Тогда он выжал рычаг до упора, и огромная перегрузка вдавила его в кресло, двигатели работали на пределе. Объект не приближался! Взгляд Пиркса случайно упал на зеркало, и он увидел вместо своего лица страшную серую маску. Глаза налились кровью, распухший язык не помещался в пересохшем рту, жилы на щеках вздулись от чудовищного напряжения. Пиркс не мог даже шевельнуть рукой, но понял, что надо прекратить это безумие. И тогда, собравшись с силами, он несколько раз ударил себя коленом в лицо. Кровь залила комбинезон, но в голове посветлело. «Вот так они и пропали», — подумал Пиркс. И он сделал то единственное, чего не сделали те — остановил корабль.*

*Остановился и объект. Пиркс повернул назад. Пятнышко на экране съехало вбок, и он понял, что гнался за тенью: ника-*

*кого объекта не существует, это — оптический эффект за счет дефекта аппаратуры. Пиркс вытер кровь, сунул в карман выбитый зуб, вернулся на базу и написал отчет.*

Стресс не повреждает организм только в случае успешной и краткой экстремальной деятельности. При мышечной нагрузке кислотность крови и лимфы велика, ферменты активны, и клетки способны очищаться. При гиподинамии кровь щелочная, и клетки отключенных органов могут сильно замусориться. Они теряют возможность нормально работать.

Особенно опасны характерные для дистресса очаги воспаления. Они выделяют в кровь и лимфу множество ядов. Поджелудочной железе опасны очаги в селезенке (!), в печени и левой почке. Если на дистресс ляжет новый сигнал опасности, может произойти катастрофа.

*Оля (15 лет, Ревда). Пять лет назад во дворе ребята ее очень сильно напугали, ей стало плохо — диабетическая кома. Сейчас колют 20 ед. инсулина в день. Росла болезненной и нервной, ОРЗ проходили с высокой температурой, сахар трижды достигал 27 ммоль/л, но обычно колебался от 10 до 18. Травма затылка. Шейный и начало грудного отдела позвоночника совсем плохи. ПЖЖ неважная, существенно ослаблены тело и хвостик, панкреатит. В печени и селезенке депо крови. Лямблии. Почки опущены, особенно правая. Иммунная активность головы и позвоночника — на нуле. Сердце ослаблено, клапаны открыты.*

*Рекомендации: привести в порядок голову (масляные компрессы), почистить уши, печень и кишечник, статическая гимнастика, отжимание, стрептоцид, компрессы на шею и спину, слушать 6-ю кассету. Успокоиться. Почаще с мамой или с друзьями разводить костер и сжигать в нем страхи, мусор с души и тела. Чем раньше человек одумается и будет жить легко, в игре, в добром взаимодействии с Миром, тем быстрее он избавится от своих болезней. Олиа болезнь еще не зашла далеко, это пока лишь нарушение управления организмом. Считаю, что надо снижать дозу инсулина, а скоро можно будет полностью от него отказаться.*

*Настю колют инсулином четыре раза в день. Ей двенадцать лет. Травмы: первое серьезное падение — около года, по-*



том в два с половиной — ушиб спины, в шесть лет — болезнь, после которой девочка так и не выздоровела полностью. И большая травма затылка — в восемь. Ей, как и многим, давали барбитураты и антибиотики, а это подавляет нервную и иммунную системы. Любое падение неслучайно. Ребенок был неосторожным, он не сумел обойти и преодолеть преграду. Мама удивленно поднимает брови, а Настя восклицает: «Ну что ж ты, не помнишь! Еще трещина позвонка была, у меня долго спина болела!» Нехороши сустав черепа с атлантом, второй и третий грудные позвонки. Главная опасность с восьмого по двенадцатый грудной позвонок. Двенадцатый и в норме сдвинут на 2—4 см относительно первого поясничного, а при падениях именно здесь бывает компрессионный перелом. Сердце ослаблено, селезенка полна крови... Спинной мозг не вырабатывает иммунных пептидов — из-за травмы произошло малое смещение в суставе, левая ветвь позвоночной артерии оказалась пережатой. Пострадали одновременно сегмент спинного мозга, почка, селезенка и поджелудочная железа.

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

— Настенька, ты должна сама включиться. Представь: вдоль позвоночника идет чудесная сияющая спираль, а в ней — непрерывный горячий поток. Он вымывает и сжигает твою болезнь. Любые упражнения для позвоночника тебе пригодны. Сейчас после коррекции стало лучше? Я рада. Мама перекинет тебе «мостики» через опасные места позвоночника, а потом у тебя вырастут могучие мышцы и не нужны будут подпорки из уколов.

**СЕАНС ВМЕСТО УКОЛА.** В группах, где я веду занятия, часто присутствуют дети с диабетом. В Южно-Саха-

линске молодой эндокринолог направил ко мне в зал детей из своего отделения вместе с мамами. Во время сеанса дети спали — кто на сцене, кто рядом с мамой... Им измеряли сахар в крови до занятия и сразу после него: сахар падал на 6 и даже 9 ммоль/л! Во время коррекции я часто прошу ребенка представить, что он выполняет какую-то нужную работу: что-то моет, закрывает, достает воду из колодца или (чаще всего!) освобождается из тесноты и неволи:

**Сын на ножки поднялся,  
В дно головкой уперся,  
Поднатужился немножко:  
— Как бы здесь на двор окошко  
Нам проделать? — молвил он.  
Выбил дно — и вышел вон!**

Особенно важным я считаю научить ребенка (и взрослого!) ярко и явственно представить себе сияющий вихрь сушумны — чудесной спирали в своем позвоночнике. Эта спираль — замечательная форма тонкого тела, известная из Древней Индии. Если ребенок научится ее протягивать через свою спинку, ощущать и поддерживать, диабет ему не страшен. Полезно катать малыша на карусели, заводить юлу, танцевать с ним, обращая его внимание на ВИХРЬ. А потом в вихре, что протянулся от Земли до Неба, можно сжечь все страхи, весь мусор, все болезни. При этом становится тепло. Сахар значительно понижается, и немедленно уходит стресс.

*Толя (15 лет, Хакасия) сразу было назначено 36 ед. инсулина. Кололи один месяц, приехали ко мне. Объем циркулирующей крови был около нуля, сердце слабенькое, холестерина больше трех норм. В позвоночнике пробочки, в печени камни. И вот через два месяца они приехали показаться. У меня были «именины сердца» — уже полтора месяца они не колются! Сахар — 4 ммоль/л!*

*Толя отжимался, тренировался на наклонной доске с гантелями, ночью — компрессы. Чистили печень, поднимали почки, правили слабые точки, делали Т-активин. Постоянно крутились наши кассеты, Толя под них засыпал и тренировался. Позвоночник у мальчика прекрасный, на сердце клапаны закры-*

*ты, холестерина нет. Иммунная активность хорошая.*

*— Молодец! Гантели всю жизнь не выпускай из рук, накачай себе торс, как у Шварценеггера. Все нагрузки — только лежа. Почаще зажигай костер или свечку, ты ведь по знаку Стрелец! И плохую память сжигай в огне. Запомни: ты никогда не кололся. Ты всегда был здоров!*

**МЕДИТАЦИЯ.** Все ребята в «Целителе» любят наши кассеты, особенно НОРМУ, ОЧИЩЕНИЕ и ЯРМАРКУ. Они медитируют, но не просто вспоминают что-то хорошее, они хорошее ДЕЛАЮТ. Стресс — болезнь бессилия, сознания собственной неполноценности и одиночества. Во время медитации дети полноценны, состоятельны и счастливы, они формируют хорошие связи с Миром. Опыт показывает, что связи, созданные во время воображаемых путешествий, оказываются прочными и помогают ребенку выстоять в реальной жизни.

*Мария Федоровна Черепанова использовала комплексный подход, чтобы увести Танечку от стресса. В ход пошли яркие краски и фломастеры, веселая музыка, игра и фантазия. Мама старалась, чтобы в течение дня у дочки было как можно больше радостных событий. Перед сном они вспоминали прошедший день во всех подробностях и еще фантазировали. Рядом на столике горела свечка. Если Танечка вспоминала о грустном, мама предлагала попросить огонек «грустинки» сжечь. И девочка серьезно просила: «О, Великий Дух Огня!..» Погружения в радость были ежедневными; они вспоминали друзей, лето и деревню, планировали новое путешествие. Потом Танечка спокойно засыпала, ночью НЕ просила пить, и кожа ее становилась все лучше. Эти беседы Таня очень любит и сейчас!*

*Занимающийся в Центре «Эйдос» тринадцатилетний Вадим Челобитиков, где бы ни был, чувствует малейшее повышение сахара и может понижать его до нормы. Чуть что — он вспоминает свой самый радостный день во всех деталях, не обращая внимания на шум и толчею. Так он навсегда ушел от уколов!*

## ЯРМАРКА

Сияющий воскресный летний день.  
Огромная веселая, шумная и яркая площадь.  
В вашей руке — рука ребенка.  
Малыш все время хочет убежать вперед,  
он торопится, спешит. Идите же за ним!  
Вот продавец воздушных шаров.  
Ну, купить шары — это первое дело.  
Выбирайте! Возьмем красный, желтый, два зеленых,  
и еще два синих, розовый, и малиновый, и голубой.  
Упрутся, звонкие шары, туго натягивая нить,  
рвутся из рук в небо. Крепче держи, малыш!  
Вот праздничный шатер цирка-шапито. Сейчас-сейчас!  
Но раньше — леденец-петушок на палочке,  
большой, красный и сладкий. И мороженое, и — карусель!  
Мимо проносятся ребята на лошадах, тиграх, машинах.  
Хотите прокатиться? Садитесь!  
И завертелось все вокруг... Быстрее, еще быстрее!  
Ветер ударяет в лицо, треплет волосы.  
Деревья, цветы и лица мелькают перед глазами,  
сворачиваются в яркие разноцветные ленты,  
и тольковерху — бездонное синее небо.  
На душе легко и спокойно. Карусель! Чудесное вращение!  
Смотрите, медведь на цепи, рыжий, лохматый —  
«Барыню» танцует, потешно приседает и кружится.  
Все ему хлопают, и мы похлопаем. Артист!  
А он передними лапами машет, кланяется — благодарит.  
Заходим в цирк и садимся поближе к арене.  
Представление начинается!  
Стремительно выбегают, крутя сальто, гимнасты.  
Среди них — совсем маленькие ребята, ловкие и смелые!  
Натянули большую сеть, погас свет,  
и воздушные гимнасты под куполом в разноцветных лучах  
перелетают с трапеции на трапецию.  
Музыка, смеющиеся лица и сильные, отважные люди.  
С нами необычный клоун — молодой, веселый и красивый.  
Он ездит на одном колесе, да еще и танцует.  
Клоун передразнивает разных артистов,  
а у него получается — лучше всех!  
А «настоящие» клоуны стучают друг друга  
по голове большими молотками и падают,  
а из ушей их фонтаны брызжут.

Обезьянка кувыркается, собачки через обруч прыгают.  
Тигр прошел по бревну, в награду ему дали бутылку молока.  
Как смешно — такой большой, а тянет молоко через соску!  
Малыш про мороженое забыл — рот раскрыл и смотрит.  
И мы хлопаем так, что ладони отбиваем.  
А потом мы выходим из цирка в яркий, сияющий день  
и останавливаемся у фонтана.  
Высоко взметнулись вращающиеся серебряные струи,  
как туго натянутые струны. Наверху они рассыпаются,  
и в облаке мельчайших брызг видна радуга.  
...Медленно колеблется радуга, и ветерок относит на нас  
капельки прохладного радужного дождика. Как приятно!  
Давайте купим большую-пребольшую дыню —  
длинную, с шероховатой желто-зеленой кожей —  
и устроимся под деревом, у самой радуги.  
Разрезаем дыню и убираем почти сухие косточки.  
Дыня очень спелая, с яркой мякотью. Как вкусно!  
Малыш прямо по уши залез в свой ломоть.  
Радуга! Музыка, аромат и разноцветные краски!  
А эту игрушку — флюгер на палочке — я помню с детства.  
Если побежать, пропеллеры будут вращаться и тарыхтеть.  
Быстрее побежим — сильнее закрутятся и больше зашумят.  
Берем, замечательно, хорошо!  
И, конечно, забыв про дыню, побежали.  
А воздушные шары бьются у нас в руках, вырываются.  
Давайте их отпустим, пусть летят.  
Видите, как они, кружась и покачиваясь,  
полетели сначала чуть-чуть влево, а потом вверх.  
Шары несут нашу радость, праздник, красоту летнего дня...  
Пусть они будут нашим подарком. Небу!  
Здесь продают птиц. Вот чиж, щегол, а это — зяблик.  
Мы их выпустим! И вот уже я несу клетку с птицами.  
А рядом — колесо обозрения. Давайте прокатимся!  
Мы садимся в покачивающуюся люльку, закрываем цепь  
и плавно поднимаемся все выше вверх.  
Под нами раскинулась разноцветная панорама ярмарки.  
Мы — на верхней точке, совсем в голубом небе.  
Там, внизу, синяя лента реки с зелеными берегами.  
Мы медленно опускаемся и продолжаем прогулку.  
Постоим возле гончара. На наших глазах происходит чудо!  
Крутится с тихим гудением круг, и кусок глины оживает,  
превращаясь в вазу дивной красоты.  
А вот волшебные игрушки. Ах, какая юла, закрутим скорей!

*Я накачиваю юлу, держа ее за красную деревянную ручку.  
Синие, желтые, фиолетовые полосы сливаются в одну...  
У нее сбоку — прорези, чтобы она могла гудеть.  
Юла начинает жить. Она создает чудесный вихрь,  
сияющий луч расходится от центра вверх и вниз.  
Легкая лента вытягивается из луча,  
окутывая ваши голову и позвоночник.  
Это целебная дымка впитывается,  
и каждая клеточка сразу получает помощь.  
Сердце втягивает легчайшее облачко...  
Что бы ни случилось — сердце работает ритмично,  
спокойно, радостно и уверенно.  
Старые травмы заживляются, вы выздоравливаете.  
Крутится волчок, не гаснет ваша улыбка.  
Смеется малыш... Как нам тут хорошо!  
А вот пони! Он прокатит нас по всей ярмарке,  
и мы увидим еще много всяких дикушинок.  
Он маленький, серый и немножко печальный.  
Давайте угостим его чем-нибудь вкусным!  
Мягкими теплыми губами он берет из рук половинку яблока,  
а потом еще половинку. И сразу веселеет.  
Садитесь в седло поудобней — поехали!  
Пони везет нас по давно знакомой ему дорожке,  
и колокольчики позвякивают в его сбруе в такт шагам.  
Седой человек играет на гармошке и поет «Землянку»,  
возле него собрались люди, и слезы в их глазах.  
Пахнет невиданными плодами со всего мира и лошадьми,  
ветер приносит дыхание луга и реки.  
Цыганка в ярких юбках кружится, звеня монистами,  
в руках у нее гремит звонкий бубен.  
А цыган ей играет — усатый, в алой шелковой рубахе.  
Захотелось тишины, и пони привез нас к воде.  
Зеленая шелковая трава у большой реки.  
Мы открываем клетку, и птицы с радостью улетают.  
Воздушные шарики, что остались, мы пускаем по воде.  
Посмотрите, река подхватывает наши яркие шары!  
Вон красный попал на стремнину и скрылся из виду.  
Зеленый и розовый медленно и спокойно плывут по течению.  
А голубой закрутился у берега и не уходит от нас.  
Это тебе, Река, подарок. Покой и гармония заполняют Мир.  
Радость проявляется улыбкой. Все будет хорошо!  
Все хорошо!*

## ВЫИГРЫШНАЯ СТРАТЕГИЯ

С Лидией Петровной мы вместе ведем прием, записывая интересные случаи на пленку. В конце дня прослушиваем запись, ищем новые детали и обсуждаем их, пытаюсь прояснить болезнь. Особенно часто мы говорим о диабете. Больше всего мне жаль тех, кто ежедневно по нескольку раз делает инъекции инсулина. Меня интересует все: что еще беспокоит, как возникло заболевание, какие события предшествовали ему, как протекает болезнь, что говорят врачи и, конечно же, какие системы поражены при этом в организме. И что в организме с чем связано.

В активе Л. П. — победа над диабетом. Вот как это было.

*«Я решила родить второго ребенка, когда сыну было одиннадцать лет. Врачи предостерегали: “У Вас порок сердца! Что Вы! Ни в коем случае!» Но муж и мама меня поддерживали. Владимир Михайлович гулял со мной, мы гимнастику делали вместе. У меня была замечательный врач, и семь месяцев беременности прошли прекрасно. Но когда она ушла в отпуск, за меня взялась другая, которой не понравились небольшие отеки на моих ногах. Она напугала меня сверх меры и положила для профилактики в ОММ. Там уже не было моего дорогого профессора (он переехал в Киев), мне с ходу назначили мочегонное (гипотиазид). Участилось мочеиспускание, во рту стало сохнуть, постоянно хотелось пить. Я пожаловалась медикам, а они: «Сдерживайте себя. Вам пить много нельзя». Таблетки НЕ отменили!*

*Заданный срок профилактики закончился. Меня выписали с назначением через две недели показаться в своей консультации. Я пришла и пожаловалась на жажду, показала трещины на ногах, на стопах, на руках, на языке. Сердце стало биться неровно, как тогда. Снова распухли суставы. Та же врачиха сделала какую-то пометку в карточке, не обратив никакого внимания на мое состояние, и велела явиться через две недели.*

*За последующие десять дней я похудела на 15 кг. Мучила жажда, я ничего проглотить не могла, страшно болело во рту. Даже 10—15 минут без воды вызывали рвоту желчью. Я вся горела. Было начало апреля, а я спала под простынью с открытым окном. Вся семья ходила в шубах — такой в квартире был*

холод. Мы снова обратились в поликлинику. Моя врач — наконец-то она вернулась! — почувствовала запах ацетона и немедленно вызвала эндокринолога. Тут же в кабинете я стала хрипеть, все поплыло перед глазами. Мне сделали укол инсулина и отправили в тот же ОММ.

Это была диабетическая кома. Я переживала из-за ребенка — шел девятый месяц. Но врачи сказали: «Спасать будем Вас». Глаза налились кровью, я почти ничего не видела. У меня все время стояла капельница и сидела медсестра. Она измеряла сахар и, когда он повышался, колола инсулин. На третий день мой ребенок погиб. Но только через две недели врачи вызвали искусственные роды. Еще через месяц меня выписали с диабетом.

Еще в больнице моя мудрая мама сказала: «Инсулин — палка о двух концах. Давай с ним кончать!» Она узнала, что отвар из листьев черники очень хорошо регулирует сахар, достала листья и делала мне питье. Муж с сыном добывали березовый сок. Только это я и могла пить. Дома в ход пошли отвары других трав, гимнастика и строгая овощефруктовая диета. Вся семья перешла на вегетарианское питание и вытащила меня!

Когда я сказала, что буду снижать инсулин, эндокринолог замахал руками: «Вы же культурный человек, должны понимать, что диабет — это до конца жизни. Если не будете колоть инсулин, пропадете». Но мы все равно поступили по-своему. Снизили, а потом вообще убрали. Я перешла на таблетки, скоро и от них отказалась. Сейчас я почти тридцать лет без инсулина. К врачам не хожу — ОНИ ходят к нам лечиться и учиться».

## ПРЕДИАБЕТ

Валерий Владимирович (33 года, Омск). Здорового, тренированного человека сделали начальником. Дни проходили в постоянном стрессе, без движения в прокуренном кабинете. Через полгода увезли в больницу с гипергликемией: сахар 20 ммоль/л. От уколов отказался, тогда врачи его послали ко мне на прием. Мы подняли и почистили почки, вывели кучу камней из желчного пузыря, жена регулярно делала ему компрессы и массаж. Он стал бегать и ходить с сыном в бассейн. Сахар исчез, голова и



поясница болеть перестали. Вся его семья поднялась на новый уровень здоровья. Прошло шесть лет. Он — сладкоежка, может съесть за вечерним чаем полкило вафель. И это ему сходит с рук! Сахар выше 5,2 ммоль/л не поднимается. Во рту не сохнет, жажды нет. Он почувствовал себя настолько сильным, что стал предпринимателем. Дела фирмы идут хорошо!

Анна Васильевна похудела на 15 кг. Сейчас сахар 7 ммоль/л, а вот холестерин выше нормы в 4 раза. Болей нет, но суставы скрипят. Я обнаружила, что нервные окончания заплелы, чувствительность мала. Между тем, сахар у нее десятки раз повышался до 25—30, при этом ОЦК был меньше 50%, кровь пряталась в селезенке и почке. У нее сформировалась стрессовая реакция на простуду: сразу активизировались вирусы (особенно паротит), ослаблялись клапаны, ухудшался кровоток и возникали воспалительные очаги. Очаг требовал энергии и вынуждал организм сжигать «местные» запасы жира. Да при этом образовывались яды, она вся горела, температура подскакивала выше 39 градусов.

— Не было ли у Вас какого-то запаха при простуде?

— Да, меня с детства преследовал запах, напоминающий ацетон.

Почки были ослаблены, аварийный режим полной очистки не включался, и особой жажды не было. Кортизол повышался до 1500 нмоль/л, Вы выздоравливали быстро, а потом заболевали снова. (— Да.) Виной всему опущение почек и желудка, левая затылочная травма и нетренированность.

— У Вас как будто была большая перегрузка осенью?

— Пришлось самой таскать мешки с картошкой.

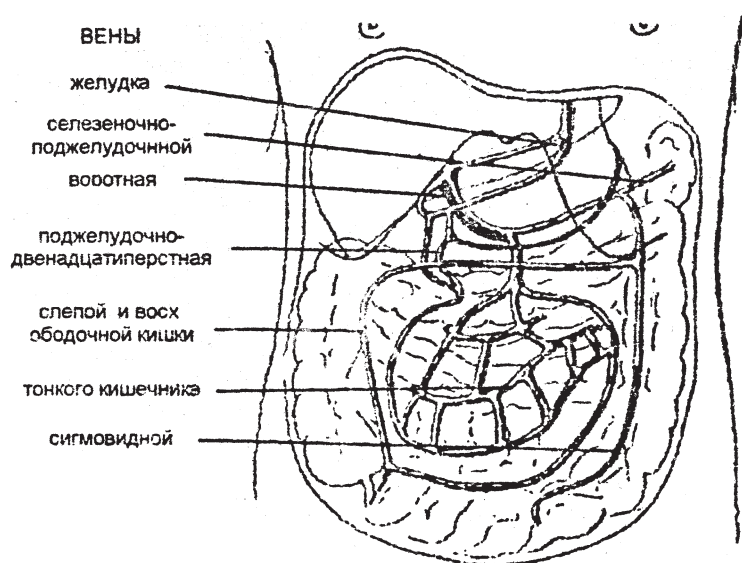
После мешков А. В. почувствовала себя плохо, болезнь затянулась. Долго держалась субфебрильная температура (37,2), были отеки. Поджелудочная железа была обложена с одной стороны переполненной селезенкой, а с другой — застойной почкой, инсулина не хватало. Началось похудение. Сейчас лучше, но это равновесие хрупкое, иммунная активность нулевая.

Затираю травмы, поднимаю почки, подпитываю все чакры... Обычная коррекция. Через несколько минут она спокойно приседает, суставы как будто смазаны идеальной смазкой. Тепло — горит холестерин!

— Думаю, нам удалось предупредить почти что неизбежный диабет, — говорит Лидия Петровна. — Мы обязательно отследим ее на «Целителе». Подумать только, из-за любой малости она могла бы оказаться с гипергликемией в реанимации, как я тогда! Глазом бы не моргнула...

На «Целителе» мы постоянно показываем, как править поджелудочную железу и устранять венозный застой в животе. Вот простая программа.

**ПРАВКА.** Вам полезно научиться массировать живот, это снимает отек и венозный застой, улучшает кровообращение и ставит органы на место. Лучше всего делать массаж лежа в постели утром до еды и перед сном. Под таз следует положить подушку, чтобы кровь естественно оттекала к сердцу. Массаж включает несколько этапов.



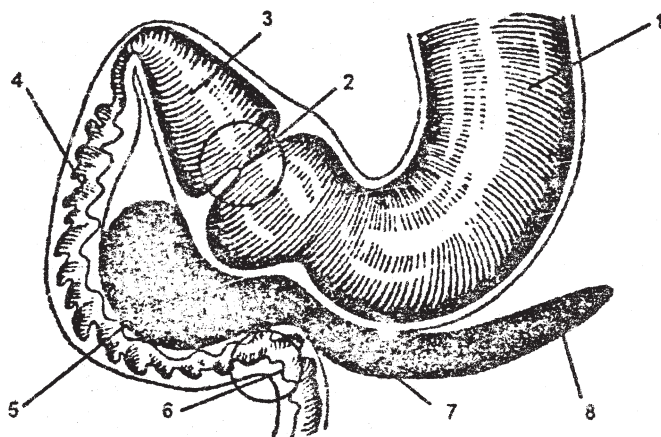
**Массаж живота при венозном застое**

**1. Разогрев.** Возьмите бинт и хорошо растирайте им кожу живота, пока она не станет теплой и розовой. На-

правление движений — снизу вверх.

**2. Поглаживание.** Круговыми движениями по часовой стрелке 1—2 минуты поглаживайте живот без надавливания.

**3. Выжимание.** Согните правую руку в виде «ковшика», положите ее на брюшную стенку у правой подвздошной ямки (там очень часто образуется застойное «болото» у слепой кишки); левой рукой легко прижмите сверху. Ведите венозную кровь (отгоняйте, выжимайте ее!) снизу вверх до уровня чуть выше пупа. Движение равномерное, мягкое; рука чуть погружается в живот, никакой боли нет. Затем руки помещаются в центре над лобком и освобождают от венозного застоя тонкую кишку, двигаясь точно к пупку. Теперь переместите руки в левую подвздошную ямку и так же отгоните венозную кровь от сигмовидной кишки; в завершение разверните «ковшик» под прямым углом и направьте кровь горизонтально слева направо в сторону печени по воротной вене. Схема похожа на букву Ш. Не забудьте? При этом очень хорошо втягивать живот и придерживать дыхание.



- |                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1 — желудок,            | 5 — головка ПЖЖ,              |
| 2 — клапан привратника, | 6 — дуодено-ювенальный канал, |
| 3 — луковица 12 ПК,     | 7 — тело ПЖЖ,                 |
| 4 — тело 12 ПК,         | 8 — хвостик ПЖЖ.              |

**4. Правка.** У вас, конечно, дома есть английский замок. Рассмотрите, как он устроен: на двери помещается язычок, а на косяке — гнездо. Язычок со щелчком входит в гнездо, и замок стережет дом. Удерживайте эту схему, когда будете производить правку. Роль язычка играет головка ПЖЖ, роль гнезда — двенадцатиперстная кишка (12 ПК), именно она удерживает ПЖЖ в ее ложе, плотно охватывая ее голову. При слабости 12 ПК головка ПЖЖ выскальзывает из гнезда, «замок» открывается. Вам нужно закрыть замок! Положите правую руку на правый бок так, чтобы указательный палец касался пупа, а большой упирался в нижнее ребро на центральной линии. Получилось «гнездо». Прижмите его покрепче и не сдвигайте с места. Левую руку ковшиком положите горизонтально чуть выше пупа, погрузите «ковшик» в живот, как бы охватывая головку ПЖЖ (это «язычок»). Теперь закрывайте! Левая рука как бы подныривает под правую, мягко, без малейшей боли. Повторите прием 2—3 раза. Затем сомкните ладони на уровне солнечного сплетения, сдавите их до дрожи и позовите на помощь Бел-Белилу... Как можно чаще путешествуйте в детство!

## У РЕКИ

*Мы у воды. Позади яркая и шумная круговерть ярмарки.*

*Спокойное течение реки, могучие деревья.*

*Малыш устал, его глазки смыкаются.*

*Постелим в тени липы мягкий плед, пусть поспит.*

*Под шелест листвы и плеск воды засыпает ребенок.*

*Дерево низко склоняет к нам свои ветви,  
полные желтых пушистых цветов с крылышками.*

*Лето, детство! Пчелы гудят, пахнет медом.*

*Я подношу ладони к цветам, и мои руки включаются,  
как будто в каждой клеточке загорается фонарик.*

*И вот уже руки ощущают отклик —  
в них появляется волшебный шарик.*

*Ладони мягко колеблются в густом целебном нектаре,  
чуть ближе, чуть дальше, ближе-дальше...*

*Шарик покалывает мои руки, он живет и дышит.*

*Шарик связывает меня с синим Морем.  
Я глажу шариком голову ребенка и прошу:  
Бел-Белила, помоги моему маленькому!  
Сотри все травмы, восстанови норму,  
Почисти память, укрепи добрый разум в нем!*

*Шарик останавливается на уровне копчика —  
На него так часто ребята падают! И здесь тоже:  
«Бел-Белила удар заговорила, все восстановила».  
По телу малыша проходят волны любви и покоя.  
Целебный поток укрепляет каждую клеточку.*

*Шарик движется вдоль позвоночника, прочищая его.  
Все следы травм и мусор я попрошу убрать Воду:  
«Госпожа Водица, у тебя есть Белая Рыба...»  
Я чувствую у ребенка ответную благодарность жизни:  
В спинке все восстанавливается и укрепляется.*

*Мягко и нежно мои руки сами движутся сверху вниз  
и находят, что нужно очистить, поправить, укрепить.  
Тугая сияющая спираль свивается в его позвоночнике.  
О, Великий Дух Огня, пусть не погаснет свет души,  
соединяющий Землю с Небом. Пусть все будет хорошо!*

*Шарик поднимает к голове ребенка жизненные соки  
От Земли по стеблю сушумны вдоль позвоночника.  
Вверху соки оживляются благодатью Неба и Солнца.  
Мои руки «елочкой» разводят эту энергию сверху вниз,  
окутывая все тело ребенка целительным потоком.*

*От Земли вверх по стеблю, вверх — небесный огонь.  
Вниз руки идут по «восьмерке», заплетаясь поперек.  
Как косу плету, питаю каждую клеточку души и тела.  
Пусть любовь и сострадание не оставят тебя, родной!  
Храни его, Природа-Матушка! Будь здоров, Малыш!*

*Нина Петровна (43 года, Н. Тагил) за последний месяц  
очень похудела. ОЦК — 50%, но падает до 15%. Кровь оседает  
в селезенке, в воротной вене, в левом яичнике. Сахар сейчас 8  
ммоль/л, но поднимался до 15. Холестерин — в три раза выше  
нормы, главный источник его — желудок. Там эрозия большой*

кривизны, и приоткрыт клапан привратника. Толстый кишечник замусорен, запоры. В желчном пузыре камни. Из-за травмы копчика мочевого пузырь сильно воспален, цистит. Этот воспалительный очаг пережимает бедренные артерии, из-за этого постоянно болят и мерзнут ноги. (— Да.)

Левое полушарие подавлено из-за левовисочной травмы. Ослаблена вся левая часть тела — органы, сосуды и соединительная ткань. Левая почка генерирует ренин, надпочечник — кортизол (более 1400 нмоль/л). Болит спина. (— Да.) Левая позвоночная артерия заужена с детства, даже межпозвонковые диски приобрели форму клина, пережимая выход нервных корешков к левым органам. Просвет левой височной артерии очень мал, все левое сердце питается плохо; поэтому нервные сплетения истощены и клапаны приоткрыты. Н. П. постоянно в дистрессе, стала «оголтелым» пессимистом. (— Да.) ПЖЖ — тоже левый орган, питание и иннервация ее заторможены, инсулина недостаточно. Приход обычного стрессора (ухудшение погоды, посещение магазина, чтение газет) не только выводит ее из душевного равновесия, но и нарушает гомеостаз — сохнет во рту, возникает большая слабость. (— Да.) Инсулин падает почти до нуля.

Эту болезнь — предиабет — можно назвать болезнью торможения, «зимней спячкой». Энергии не хватает, и когда нужно решить ту или иную жизненную проблему, человек ощущает беспомощность и нерешительность, как гусь, отставший от стаи. Он не может поддерживать связи с Миром и совершает ошибки. Нина Петровна пришла вовремя, все еще можно исправить.

**КОРРЕКЦИЯ:** затираю травму голову, восстанавливаю норму черепа и позвоночника, укрепляю сердце. Сразу отменяется режим воспалительных очагов, иммунная система включается, а вместе с ней — режим развития. Укрепляю клапаны, и сразу становится тепло: сгорает холестерин. Теперь энергии достаточно, и система саморегуляции начинает активно приводить в порядок весь организм. Н. П. клянется выполнять все наши рекомендации, она и раньше читала книжки «Целитель», но не было сил.

— Вот ведь какую опасность представляет холестерин! —

восклицает Лидия Петровна. — Сколько я себя помню, в популярных книжках его всегда связывали с пищей — яйца вредны, молоко ни в коем случае, масло ни-ни. Мы в семье очень любим молоко и постоянно его пьем. Меня бабушка учила: если с детства тренировать организм, в печени будут вырабатываться необходимые ферменты для расщепления молока. Это очень полезно! Нужно только сосать его через трубочку, а не глотать. И яйца мы едим регулярно, особенно перепелиные. А чтобы не было холестерина, делаем зарядку, принимаем сорбент и овсяный кисель (полстакана геркулеса я заливаю литром кипятка на ночь, пьем по чашке перед каждой едой). Как это просто и доступно! Я не понимаю, почему люди, даже зная об опасностях жизни вслепую, ничего не делают для своего здоровья...

*Валентина Николаевна в автомобильной аварии травмировала голову и позвоночник в начале грудного и крестцовом отделах. От удара потеряла сознание. Сейчас бывают обмороки, повышается давление, сильные головные боли, в голове гул, как в самолете, кишечник почти не работает. Воспалительные очаги в ушах, позвоночнике и печени.*

*При обмороке ОЦК падает почти до нуля, сахар поднимается до 25—30 ммоль/л, холестерин превышает норму в 4—5 раз. «Скорая» вытаскивает ее из аварийно плохого состояния в привычное плохое. Она не может забыть ту катастрофу, прокручивая ее снова и снова в мозгу.*

*Я постаралась закрутить спираль сушумны в ее позвоночнике и сжечь в чудесном пламени страшную память. В. Н. охотно помогала мне, бросая в огонь накопившийся мусор с души и тела. Стало тепло, появилась энергия, и мы вместе смогли помочь сердцу, позвоночнику, кишечнику, укрепить чакры... Они распускались, как розы. И вот уже она представила себе, что ей тесно в голове, изнутри уперлась руками и сама выправила вмятинки на левом виске, на темени и на затылке. После этого немедленно прекратился шум в голове и исчезли все боли.*

На приеме я часто обнаруживаю «пробочку» воспалительного очага (как следствие травмы) в спинно-мозговом канале на участке от затылка до пятого грудного позвонка. Это — «дорога жизни», по ней идет доставка ацетилхолина к не-

рвным сплетениям сердца от ядер блуждающего нерва, расположенных в области затылка. Из-за затора на дороге ослабляется сердце, голодают все расположенные ниже нервные сплетения и симпатический ствол, затрудняется прохождение нервных импульсов, ток ликвора и крови. «Пробочка» бывает крошечная, которую очень легко убрать. Но при невнимании к позвоночнику под действием стрессора (простуда, вирус, удар, огорчение) она может расплзтись в огромный очаг, полностью блокирующий центральное управление, проблема жизни решается непосредственно на местах. Кровь идет медленно, возникают застои, сердце работает неважно и может совсем остановиться.

Болезнь развивается с различной скоростью, но по сходному сценарию. Вначале нарушается работа сердца, что вызывает уменьшение ОЦК. С ухудшением питания головы, позвоночника и самого сердца ослабевает система управления всего организма, и клетка перестает получать необходимое питание и очистку. Назначается режим стресса с неизбежной выработкой холестерина и высоким уровнем гормонов. В таких условиях становится невозможным поддерживать нормальный углеводный обмен. Возникают воспалительные очаги и опухоли как средство получения энергии и управления на местах. Затем начинается новый этап разлада.

Есть два пути борьбы с воспалительными процессами. Один — средства народной медицины, которые не дают человеку разболеться: малиновое варенье, мед, компрессы, баня, травяные отвары (липовый цвет, ромашка, календула, шиповник, эвкалипт). Кроме того, доступные лекарства: аспирин, цитрамон, стрептоцид. Принимайте их при ОРЗ, чтобы у вас не было температуры. Я еще вам советую: как только почувствуете слабость и головокружение, громко зовите на помощь: «Мне плохо!» И сразу ложитесь, где стоите, под голову и таз — подушки, чтобы к сердцу стекала кровь. Не старайтесь превозмочь слабость на ногах, не находитесь вертикально ни минуты. Не терпите! Так кровь придет к сердцу — она нужна для работы. Сделайте глоток валерианы, скажите сердцу ласковое слово. Лежа нагружайте руки: сжали, растянули, сжали. Очень хорошо и ноги поддержать на высоте



спичечного коробка и дыхание затаить. Вставайте, когда вы почувствуете, что опасность миновала.

Второй путь — это саморегуляция. Поверьте в себя! Делайте заказ на выработку в костном мозге не белой, а красной крови! Стучите себя по груди и говорите: «Я победитель! Кровь у меня красная!» Обращайтесь к бета-клеточкам поджелудочной железы и просите их выделять инсулин. И все способности должны быть брошены на то, чтобы восстановить голову и позвоночник от затылка до середины груди. Массируйте шею и плечи роликовым массажером, растирайте полотенцем и твердите заговоры — они помогают старым, малым, школьникам, домохозяйкам, врачам и академикам. Постепенно вы сможете привести в порядок все основные системы своего организма. Двигайтесь, отжимайтесь и — обязательно дружите с Миром.

**КЛУБ “ЦЕЛИТЕЛЬ”, ЕКАТЕРИНБУРГ, 24 августа 1996 года  
(фрагмент записи занятия)**

Не обязательно диабет развивается так остро, как было у Лидии Петровны. У каждого пятого-шестого, кто приходит ко мне на диагностику, наблюдается такая картина: хоть раз в жизни была очень сильная жажда, с резкой слабостью (полным упадком сил) и повышением температуры. Потом это прошло. Я берусь в зале найти не меньше сорока человек с предиабетом. Эти люди никогда не кололись инсулином, но их углеводный обмен нарушен. У них сердечная недостаточность, мал объем циркулирующей крови (ОЦК), болят суставы, бывают приступы слабости и часты ОРЗ с высокой температурой. Кто у себя отмечает наличие этого букета симптомов, прошу встать. (Встали около пятидесяти человек.)

Экспресс-диагностика первых дает типичную картину:

*1) Сахар — 8 ммоль/л. Но два раза в жизни (в 5—6 и 10—12 лет) повышался до 25. Это было связано с каким-то кишечным заболеванием (отравление, сильное расстройство), энтерит у Вас остался на всю жизнь. Во время болезни кровь застаивалась внизу живота, в системе воротной вены, был очень малый ОЦК. У Вас большие травмы позвоночника, особенно плохи основание черепа и 12-й грудной позвонок. Углеводный обмен был перечерк-*

нут слабой точкой — кишечником: гладкая мускулатура вен и кишок ослабилась, внизу живота открылись огромные венозные резервуары, и кровь почти что перестала поступать к сердцу. У Вас и сейчас случаются приступы слабости. (— Это мое обычное состояние.)

2) Сахар сейчас около 6 ммоль/л, но повышался до двадцати в 13—14 лет. Это было связано со стрессом, травмой и простудой. Сначала заболело правое ухо. Из воспаленного уха гной через лимфопроток попал в правое легкое, там впоследствии развился огромный воспалительный очаг. Все правое тело ослаблено — рука и почка хуже слева. Печень воспалена, ее еще нужно чистить. В межсезонье раньше были ангины и сушь во рту. Вам значительно лучше, видно, что работаете по нашему методу. (— Да.)

3) Сахар от 4 до 6 ммоль/л, гипергликемия (до 40 ммоль/л) была в 8—9 лет. В два года Вы упали, сильно повредив затылок и шею. Ослабело сердце, перестала нормально циркулировать кровь и не очищалась лимфа. Сейчас холестерин, кортизол — небольшие; ОЦК около 80%. Сразу видно, что Вы давно и хорошо работаете. Но пока Вы не взяли себя за себя, у Вас врачи находили кучу болезней, болело сердце и сохло во рту. (— Да.)

Слышу ваш вопрос: «Что? Диабет возникает из-за уха? живота? сердца?» Нет! Но все эти слабые точки тела создают условия для запуска опасной стрессовой реакции расщепления накопленного ранее жира. Главный провокатор — слабость сердечно-сосудистой системы в отсутствии движения. Слабое сердце почти перестает гнать кровь по телу. Ее не хватает на питание жизненно важных органов — позвоночника, почек, самого сердца, поджелудочной железы (ПЖЖ). А голодная, зашлакованная (а часто — и опущенная) почка выделяет ренин — капилляры сужаются, возникают очаги воспаления, где кровь оседает и расслаивается на форменные элементы и лимфу. Когда кровь не обслуживает ткани, лимфа выходит в свое русло и становится действующей силой, позволяющей на время аварии (очень недолго!) кое-как питать и очищать организм! Если же ситуация затягивается, ослабленный позвоночник залепляется холестерином, перестает нормально управлять телом и служить ему опорой; а подже-

лудочная без управления перестает выделять инсулин...

Углеводный обмен в отсутствии инсулина становится невозможным. А жить-то надо, каждая клетка нуждается в нормальном питании. Особенно запрос жизни силен в пуперте, когда организм бурно растет, в период беременности или при большом поражении (например, язва желудка). Но при слабом кровотоке клетки лишены возможности вырабатывать энергию из доставленных кровью веществ — она, практически, не идет. Тогда гипофиз начинает усиленно выделять гормон (фактор) роста, дающий сигнал к жировому обмену: добывать энергию, разрушая жировую ткань и жирные кислоты на месте. В печени и на местах (в биологически активных точках) создаются вещества для превращения жира в глюкозу. Глюкозы становится очень много, но в клетки она попасть не может: нет инсулина, мембраны залеплены холестерином. Человек начинает катастрофически худеть. Уколы инсулина — лишь способ частично пустить сахар в голодающую клетку. Это — не выход. Инсулин угнетает поджелудочную железу, и она фактически перестает работать.

**Можно предположить**, что при слабом сердце в отсутствии инсулина само средоточие жизни переносится из центра на периферию, от кровеносной к лимфатической системе, от клетки в межклеточное пространство. Механизм перехода таков: посредством фактора роста запускается процесс расщепления жирных кислот с образованием большого количества глюкозы не в клетке, а в соединительно-тканном матриксе. Глюкоза здесь сгорает не полностью и крайне неэкономично с выделением очень агрессивных свободных радикалов — кетоновых тел, дающих запах ацетона. При этом образуются слабые импульсы, донаты БИОПОЛЯ, поддерживающие огонек жизни в клетке. Клетки, находясь в этом ядовитом котле, вырабатывают холестерин и укрепляют свои оболочки (мембраны) для защиты от ядов. Человек очень много пьет. Яды вымываются лимфой и выходят через почки и кожу. Мой вектор и опыт подтверждают правомочность этой фантастической, на первый взгляд, гипотезы.

Уберегите с помощью найденных нами знаний себя и своих близких от опасности возникновения диабета. Не до-

пустите падения ОЦК, мгновенного нарастания сахара и последующей угрозы «сесть на иглу». Мой совет: не спешите покупать дорогие лекарства, выписанные врачом, прежде всего выполните общие программы — почистите уши! поправьте голову! приведите в порядок позвоночник! Обязательно Шевелитесь и уменьшайте глубину дыхания, это активизирует систему очистки! Но главное — укрепите сердце, чтобы активной быстрой крови было много и она не застревала ни в печени, ни в селезенке. Разве это не ужасно, когда половина крови гниет в болотах, и лишь половина работает на жизнь?! Пусть кровь несется по сосудам, как горная река весной. Тогда у вас не будет слабых точек, тогда вы будете жить плодотворно и безопасно.

### **Что нужно сделать для предупреждения диабета?**

1) Избегайте стресса! Постарайтесь в своей семье создать обстановку душевного комфорта и доверия, будьте для своих близких источником радости и спокойствия. Молитесь, храните духовную связь с Миром.

2) Если череп несет следы ударов и кости смещены, затрудняется и выработка ликвора, и транспорт его по спинному и головному мозгу; возникают очаги воспаления в ушах, носу, лобных пазухах, зубах, горле, а потом и в позвоночнике. Если позвонки деформированы и зашлакованы, нервное управление телом как единым целым невозможно. Нужно регулярно править череп и позвоночник, очищать голову и весь организм.

3) С помощью статической гимнастики, сорбента и овсяного киселя восстановите норму желудочно-кишечного тракта, тогда не будет избытка холестерина. Соблюдайте диету, храните чувство легкого голода. Постарайтесь есть меньше сладкого, соленого, жирного и мучного. Очистите печень от желчных камней и поддерживайте ее в чистоте!

4) Помогайте сердцу! Побольше двигайтесь — это предупреждает застой крови. Массажером, упражнениями, рукой — укрепляйте «дорогу жизни» (от затылка до пятого грудного позвонка). Статической гимнастикой создайте мощный мышечный корсет для защиты и закрепления почек.

5) При внезапной слабости задержите дыхание и начинайте с силой сжимать-разжимать руки перед грудью. Если есть возможность, лягте, положив небольшую подушку под таз, чтобы кровь стекла к сердцу. Поскорее возьмите в рот полколпачка настоя валерианы и держите его во рту минут пять. Очень хорошо восстанавливает центральную систему Т-активин. Иммунорегуляторные пептиды немедленно улучшают проводимость нервных волокон и клеточных мембран, и организм снова начинает работать как единое целое. Его можно ввести с мазью на область «*дороги жизни*» и поджелудочной железы (ПЖЖ), а можно сделать уколы. Одинаково хорошо действуют инъекции под кожу плеч и живота (справа ниже печени и слева под ПЖЖ).

## ВОЗРАСТ МУДРОСТИ

Дорогой мой Читатель, эта глава посвящена пожилым людям — кому за шестьдесят, они достигли возраста мудрости. От души надеюсь, что мои строки будут полезны и зрелым (до 59 лет), и молодым (до 45 лет). Такова классификация Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Уважение к возрасту стоит на прочном фундаменте, оно заложено в генах — это благодарность за жизнь. Как мы — к вам, так наши дети — к нам. Заботясь о вас, мы заботимся о своем будущем. Вам сегодня трудно. Мне хотелось бы хоть немножко вам помочь. Благодаря вам мы живем, вы посеяли нас, и хоть почва была скудной, вы ухаживали за посевами, берегли их, защищали собой. Вы любили, страдали, творили, воспитывали детей, поддерживали друзей и родных... Жизнь прошла не зря.

Вам кажется, что ваши болезни — от возраста. На мой взгляд, дело не в годах, а в потере социальной роли. На протяжении многих десятилетий в нашей стране человек был связан с Миром в основном через работу, службу. Остальные роли по отношению к семье, Природе, духовной культуре выполнялись едва-едва или вовсе были заброшены. Все контакты обрывались, когда его отпускали на «заслуженный отдых». Так было принято: вручали самовар и грамоту, а потом забывали. Сначала он по инерции пытается хранить свя-

зи с теми, с кем прошли годы его трудовой жизни, но со временем у работающих появляются новые заботы. И человек ощущает себя ненужным. Для смены роли, чтобы быть значимым в ином периоде своей жизни, у человека нет сил. Я получаю много писем: «...я никому не нужна... болезни... нет денег...» Все не так страшно.

С нами снова Лидия Петровна Горячих. Одолев диабет, она многое делала сама, но... врачи настояли на третьей операции, после которой она пополнила, давление — за 200, носовые кровотечения, которые нельзя было остановить силами «скорой», кровоизлияние в глаз. Слабость, усталость — работать приходилось много. Медики разводили руками: «Что же Вы хотите? Возраст». И вот — пенсия. Для Лидии Петровны это стало не началом конца, а стартом счастливой, творческой и разумной жизни. Она теперь могла сама распоряжаться своим временем и своей жизнью.

*«Для начала мы решили поправить здоровье и занялись релаксационным бегом. Многим я обязана нашему тренеру из клуба «Урал-100» Виктору Александровичу Дутову. Он фронтовик, инвалид войны (у него нет легкого), но пробежал более 50 марафонов. Мастер спорта, он и сейчас бежит марафон, хотя ему далеко за семьдесят. Он бегал с нами, следил за нашим здоровьем сам и приглашал врача. Это была настоящая группа! Мы до сих пор бегаем и даже участвуем в судейской коллегии соревнований.*

*К йоге мы с мужем пришли лет пять назад, и сейчас не бросаю. Друзья наши тоже все с нами ходят. Два занятия в группе, и обязательно каждый день дома — в общей сложности часов восемь в неделю получается. Один, может, и не сделаешь, поленишься, а коллектив как бы тянет к себе. В группе хорошо заниматься — она держит концентрацию, необходимую для воздействия образа на собственный организм, характерную именно для йоги. В группе собрались очень хорошие и подготовленные; как-то все получается само собой в этом коллективном луче внимания.*

*С 1993 года занимаюсь оздоровительным цигуном под руководством профессора Пекинского университета, председателя Всекитайской ассоциации цигун Сюи Минь Тана. Это крупный*

философ и гуманист. Я прошла у него четыре ступени (всего их существует пять), закончила школу учителей, получила Международный сертификат, дающий право вести цигун в любой стране.

Йога, цигун, бег, школа Шаталовой, но свою нишу я нашла в «Целителе». Мне понравился метод — все просто, доступно и эффективно. Я проводила чистку кишечника и печени, делала компрессы, клеила мостики. Гимнастика по нашей методике для меня основное, а йога и цигун только дополняют ее. Когда провожу занятия в «Целителе», обязательно включаю цигун. Это энергетические упражнения, они помогают человеку управлять своей энергетикой, очищают его тонкое тело, настраивают на связь с Миром. Так можно почистить не только человека, но и Природу.

Когда появился Т-активин, мы с мужем стали делать друг другу массаж позвоночника с мазью «Астрон». Уколы Т-активина мы делаем обязательно два раза в год профилактически по две упаковки. А если какое-то недомогание, то побольше. Как-то проснулась и почувствовала сильную боль в шее, трудно было раскрыть рот. Что это было, я не знаю, но мы сразу в основании шеи сделали подкожно Т-активин, и к вечеру все прошло. А у мужа заболело ухо, я сделала прямо под ухо укол Т-активина. Все прошло. Т-активин — это большое дело. Многим у нас он хорошо помогает. Сорбент СУМС-1 появился совсем недавно. Я его принимала недели три, очень нравится. Хорошо очищает, внутри становится чисто и прозрачно. Суставы перестали беспокоить абсолютно!

**СОРБЕНТЫ** использовались еще на заре цивилизации — например, уголь и дымовая сажа. Всасывая и нейтрализуя яды в очаге поражения, они предупреждают распространение токсинов с кровью и лимфой по телу и влияние на особо чувствительные клетки системы управления. Они принимают удар на себя и легко выводятся наружу.

Создается впечатление, что в основе ВСЕХ заболеваний человека лежат склады внутренней отравы — застойные очаги крови и ядов в органах. У нас в «Целителе» десятки людей применили наши программы по очистке печени, укреплению сердца и иммунной системы, позвоночника и ЖКТ. Но кроме того, они пили замечательный сорбент, созданный новосибирскими учеными, СУМС-1. В первую очередь, у них исчез лишний холестерин, их желудочно-кишечный тракт перестал быть источником страшной опасности, и они «выскочили» из

болезни! Препарат прошел серьезнейшие испытания.

Рассказывает один из авторов сорбента — завлаб. к. б. н. Любовь Никифоровна Рачковская: «В контакте с учеными-физиками мы создали замену саже — прочный СУМС-1 на основе оксида алюминия и углерода. На его поверхности есть крупные и средние поры. В отличие от «мелкопористого» активированного угля, который втягивает как вредные, так и полезные вещества, сорбент НЕ поглощает белок, кислород, глюкозу, жиры и регуляторные пептиды из крови и лимфы. Он оказывает мягкое воздействие на биоструктуры и легко выводится из организма, НЕ разрушая ткани. Он абсолютно безвреден. У нас в институте клинической и экспериментальной лимфологии профессор М. С. Любарский успешно использовал Т-активин вместе с сорбентом при лечении гнойных ран. Сроки заживления сокращаются в два-три раза.

Стоматологи фиксируют значительное облегчение течения парадонтоза и кариеса при приеме препарата внутрь, а особенно — если перед сном подержать во рту чайную ложечку сорбента минут десять, а потом выплюнуть, но рот не споласкивать. При гинекологических заболеваниях замечательно зарекомендовали себя тампоны с сорбентом.

Наш метод оздоровления такой простой, что даже не верится: неужели это и вправду способно помочь? Способно! Это ничего, что просто. Но маленькую разумную поддержку нужно оказывать организму каждый день. Я спрашиваю на клубе «Целитель» в зале: «Вы обтираетесь горячим полотенцем, как говорится в книгах? Приятно? Помогает? Конечно! А почему же так мало людей подняли руки?» Потому, что нужна воля и терпение для ежедневного труда. Другое дело — пару раз за зиму героически выйти раздетым на мороз и облиться водой из ведра... Чтобы терпеть легкий голод изо дня в день нужно больше мужества, чем поголодать дважды в год. Но в нашем добром сообществе люди держатся.

Освоив простейшие навыки, человек обретет здоровье. И сразу у него возникнет масса возможностей взяться за работу, которая даст средства к существованию. Если Вы учитель, займитесь репетиторством. Умеете выращивать овощи? Помогите людям (даже не обязательно своим родственникам) на садовом участке — получите часть урожая. Научитесь белить потолок и хорошо клеить обои (стык в стык). В конце концов шейте, вяжите. Главное, чтобы у вас появилось же-



ление действовать.

А для начала честно признайтесь себе, что ориентация нашей жизни несколько последних десятилетий была неправильной. Бог есть, и он хочет от нас служения себе, какого-то определенного поведения. Надо обязательно жить в кротости, в любви к Миру, бесконфликтно. А для этого приведите в порядок позвоночник и голову, почистите себя, это под силу каждому. Пожилой человек — не жалкий человек. Государство оставило его в покое, не дергает его. Опыт духовно зрелых людей показывает: можно жить счастливо, когда тебе далеко «за пятьдесят». Я часто перечитываю книги МИР-РЫ АЛФАССЫ — Матери (под этим именем ее знает Индия). Вот что она говорит о старости.

**МИРРА АЛФАССА.** Не количество прожитых лет делает вас старыми. Вы становитесь старыми, когда перестаете развиваться. Как только вы почувствуете, что сделали все, что должны сделать, как только вы подумаете, что узнали все, что должны знать, как только вы захотите сесть и начать наслаждаться результатами своего усилия с ощущением, что вы достаточно поработали в своей жизни, — вы сразу становитесь старым и начинаете склоняться к упадку.

Когда же вы убеждены, что не знаете ничего в сравнении со всем, что остается узнать; когда вы чувствуете, что сделанное вами — только отправная точка того, что предстоит сделать; когда вы видите будущее как притягательное солнце, сияющее бесчисленными возможностями, которые еще предстоит реализовать, — тогда вы молоды, сколько бы лет вы ни провели на Земле. Молоды и богаты всеми будущими реализациями.

Молодость зависит не от малого числа прожитых лет, а от готовности расти и развиваться. Расти — значит, увеличивать свои возможности; развиваться — значит, делать все более совершенными способности, которыми человек уже обладает. Старость приходит не от большого числа прожитых лет, а от отказа продолжать расти и развиваться. Есть старики в двадцать и молодые семидесятилетние. Можно учить тело тому, что нет пределов росту его способностей и развитию при условии, что найдешь правильный метод.

Люди, которые пришли в «Целитель» три года назад, находились в ситуации — хуже некуда. Анастасия Никитична Сергеева, о которой я много писала, перестроила свое мировоззрение. Она живет в Мире, где есть Бог. Солнце откликается на просьбу о помощи, не жжет ее голову. Есть Вода и

Ветер, они помогают ей. Есть Камень, и он отвечает ей. Но жизнь сейчас трудна, приходится шевелиться, если хочешь жить полноценной жизнью. У нее было несколько срывов из-за перегрузок. Вот история одного из них.

**СРЫВ.** *«В августе 1994 года бригада из трех человек — двое мужчин и я — взялась за месяц оборудовать в подвале мастерскую по обработке поделочных камней. Нужно было носить щебень, бетонировать, штукатурить, делать проводку, устанавливать станки, сваривать — и все были на равных. У наших заказчиков горели сроки, и нас попросили уложиться в две недели. Мы согласились. Пришлось работать с рассвета до темноты, а уж под конец до полутора суток не выходили из подвала. Поначалу я держалась, потом стала сдавать. Вернулись старые боли, началось кровотечение, а бросить нельзя. С трудом дотянула до сдачи объекта, и вдруг выясняется, что еще четыре дня нужно работать. Не помню, как они прошли — кровавая пелена перед глазами. Утром подниму все органы, а они опускаются после первых же носилок с цементом. В последний день вернулась домой и упала замертво в коридоре. Очнувшись, поползла к холодильнику — там у меня Т-активин был. Сделала себе пару уколов и уснула. А на утро встала и взялась за себя основательно!»* ...Через девять дней в зале я посмотрела Анастасию Никитичну — коррекции не понадобилось, она вполне привела себя в норму: кровь красная, сахар и гормоны — на минимуме, клапаны закрыты, холестерин отсутствует, органы на своих местах.

**ЗНАНИЕ — СИЛА!** Анастасия Никитична свободна и экономически независима. Она приобрела три стенки книг и с ними — знания по медицине, философии и астрологии. Она владеет приемами поддержания нормы и восстановления после повреждающих нагрузок. Она посещает все курсы и семинары по эзотерическим знаниям. У нее множество контактов, ее телефон звонит без передышки. Она счастливей, чем была в 20 лет, когда до изнеможения работала на заводе. Тогда она находилась под «опекой» государства, которое сводило человека к бесконечно малой величине, а сейчас — под защитой Мира и «Целителя». Лето она провела в лесу, собирая ягоды, грибы и целебные травы. Мы встретились в конце августа, вот что она ска-

зала тем, кто пришел на занятие «Целителя»:

*«Мне радостно видеть полный зал. Я вспоминаю, с чего мы начинали: как почистить печень, как наклеить мостик (а мы долго не могли понять, что это дает). И повторяли, повторяли, чтобы новички все сделали без ошибок и точно. Я оглядываюсь назад и думаю — как же далеко мы ушли!»*

*Ирина Александровна научила нас лечить тело, теперь она обращается к нашим душам. В ее книгах раскрывается тема Мира, человека и духовных сущностей. Если не познаем плотный и тонкий мир, Землю и Высший Разум, мы никогда не будем здоровыми, не сумеем жить плодотворно и радостно. Меня удивляет позиция некоторых людей: Читали? — Не читали... Делали? — Не-е-ет... Как же они тогда думают выздороветь? Захотите быть чистыми, здоровыми — поймите и сделайте это! Вот так надо действовать. И еще. Будьте добрыми, не вредите ни себе, ни Миру. В Библии сказано: придет время, и появятся люди-громоотводы, которые возьмут на себя боль многих людей. Как хорошо, что таких громоотводов в «Целителе» у нас много. Они выздоровели, но скольким людям они еще помогли расширить и сделать безопаснее пространство бытия!»*

Алиса Густавовна Захарова по-прежнему занимается почтой «Целителя», здорова и энергична. Муж заболел — вылечила. Отношения в семье хорошие. Галина Ильинична Зарецкая с головой ушла в оздоровительную деятельность, работает, тренируется, ведет занятия в группе здоровья. О каждой из них я писала в своих книжках. Все они — пенсионерки, хотя язык не поворачивается их так назвать. И, что удивительно, все они теперь всерьез изучают философию. Мне могут возразить: пройти такой путь способен далеко не каждый, это — удел подготовленного человека. Нет, ни у одной из них нет высшего образования; детство и юность были трудными, в «рабочий» период (от получения паспорта до пенсии) они работали на износ.

Все они к моменту ухода на пенсию были при смерти — может быть, поэтому они схватились за наши программы, как за спасительный плот. Да, они проявили мужество, волю и невероятное упорство в борьбе за здоровье. Их силами отлажен до полной надежности наш метод и создана мощная

структура, стержень «Целителя». Сегодня, опираясь на этот стержень, у нас поднимаются далеко не такие волевые и верящие люди.

*Как-то в Екатеринбурге ко мне на прием пришла 70-летняя К. Н., врач. Ее дед и мать были врачами, ее дочь и внучка — врачи. К. Н. ведет дом; весь огород — на ее плечах, а это сегодня большое подспорье в небогатой жизни потомственных медиков! Она рассказала, как вместе с дочкой почистили печень, поправили слабые точки позвоночника и делают зарядку. Кроме того, она прививает навыки здорового образа жизни маленькой правнучке, ведь ее родителям не до того! Пока у них ничего не болит, они могут себе позволить «роскошь» ни во что не верить...*

*У Клавдии Ивановны, одинокой пенсионерки, был инфаркт. Она побывала на наших занятиях, выкарабкалась из болезни и обнаружила, что научилась многим полезным вещам: убрать давление, почистить печень, сделать компресс, снять сердечный приступ. Она ходит в наш клуб, здесь ее университет, семья и друзья. Ей интереснее всего разбираться — как устроен Мир и человек. А все соседи по дому спешат к ней за помощью.*

Наталия Петровна Шадрина, редактор отдела науки Новосибирского радио, рассказала мне о своей давней знакомой — 67-летней журналистке. Наталия Петровна всегда восхищалась этой энергичной, деятельной, подтянутой женщиной. Несколько лет они не виделись, а при встрече Наталия Петровна обнаружила, что ее знакомая ничуть не изменилась, разве что похорошела и помолодела. Разговорились. Оказалось, что в один год она похоронила мужа, сама перенесла инфаркт и замкнулась от всех. Жила с ощущением того, что дни ее сочтены. Случайно встретила приятельницу, бывшую учительницу. И та уговорила ее прийти к ним в группу здоровья, организованную для хора ветеранов «Красная гвоздика».

Теперь это человек, который живет действительно полнокровной жизнью. Она состоит в Совете ветеранов Дома журналистов и самозабвенно трудится на своей даче. Когда проходят вечера с участием этого хора, непоющая часть группы здоровья показывает со сцены свои спортивные достиже-

ния. Наша героиня и ее подруги тренируются, обмениваются рецептами, вместе проводят праздники, танцуют, навещают заболевших, заботятся друг о друге. Эти люди нашли способ преодолеть препятствия, с которыми в таком возрасте в одиночку не справиться. А еще они привели в порядок свой организм по методу «Целителя». Она обращается ко всем старикам, которые сейчас киснут в одиночестве: «Выходите в Мир!общайтесь! Помогайте друг другу! В этом вы обретете смысл жизни».

Замечу, что с этой группы здоровья не берут ничего, хотя предоставляют им для занятий прекрасное помещение. Благотворительность этого Дома культуры — исключение. Нет слов, пение и занятия спортом — это хорошо. Но сейчас арендная плата за зал высока, людям не по карману. В Финляндии церковь снимает в дневное время удобное помещение — пожилые люди там общаются и танцуют. Церковь устраивает и экскурсии для них.

Я расскажу вам о двух активных участницах клуба «Целитель» в Новосибирске. Они вошли летом 1995 года в одну из наших экспериментальных групп как здоровые.

Валентина Сергеевна — инвалид 2-й группы. Она уже два года ходила в наш зал и, хоть занималась от случая к случаю, к началу нашего «марафона» чувствовала себя вполне здоровой.

В карточке у нее было болезней порядочно: стеноз устьев позвоночной артерии, астматический бронхит, гепатит А, холецистит, гидронефроз и опущение правой почки, распространенный остеохондроз, междисковая грыжа, дисбактериоз, сердечно-сосудистая дистония, внутричерепное давление, фибромиома, гастродуоденит и мастопатия. Лечить ее вначале врачи пытались, а потом признали ее неизлечимой. И отказались от нее.

Перво-наперво она занялась методом Бутейко и закаливанием. Уже четыре года ежедневно — контрастный душ, обливание на улице в любую погоду холодной водой. Перестала потеть и кашлять, появились силы и глубокая вера в добро, любовь и во все хорошее. Стала больше общаться с Природой и чинить поломки по нашему методу. Она восемь раз почистила печень и всякий раз удивлялась, как она могла терпеть столько мусора!

У нее я надеялась увидеть что-то близкое к норме. Но нет! Нормы была только в легких... Позвоночник сильно поврежден, клапаны сердца приоткрыты, кортизол и холестерин в два с половиной раза

выше нормы, желчные камни, песок в почках, общее опущение органов, голова травмирована, желудок и весь кишечник запущены, высокий сахар. Матка увеличена.

В лаборатории посчитали: НСТ = 15% (НСТ — показатель состояния и реактивности полиморфноядерных лейкоцитов, норма — 2—5%; превышение нормы показывает высокую напряженность воспалительных процессов в организме), воспалительные очаги по всему телу, кровь вырабатывается преимущественно белая. Иммунная активность очень низка.

Я сказала ей, что исходных нарушений столь много, что нужно в течение одного-двух лет расходовать на восстановление здоровья не менее двух часов в день. Двадцатью минутами в день не обойтись. Воля нужна!

Неделю она делала компрессы — днем сухую шерсть, ночью влажный «скафандр», гимнастику и «обратные» позы, поднимала органы, просидела 5 часов в бане — правила голову и позвоночник, еще четыре раза чистила печень. Проколола две упаковки Т-активина, наши кассеты крутились круглосуточно, голодала 36 часов. Анализ крови показал: НСТ снизился до 3%. Уже через шесть дней прошло головокружение, которое раньше поддавалось только таблеткам. По словам Валентины Сергеевны, в организме началась саморегуляция, она ощутила легкость и силу.

В течение следующей недели она голодала дважды (24 и 42 часа). Печень почистила в 13-й раз. В этот раз вышло больше гадости, чем за все очистки. Компрессы, наклонная доска, статическая гимнастика, растяжения, колотушка и медитация. Было большое желание довести дело до конца, почувствовать, что такое здоровье в полном смысле слова.

Я осматривала ее с величайшим вниманием и — не видела крупных неполадок. Во всяком случае, позвоночник сияет, почки — норма, внизу живота застои исчезли. Печень очень хорошая, идет процесс омоложения. Высокая иммунная активность. Чуть подправляю голову и сердце — усваивает отлично!

— Валентина Сергеевна, что Вам дала последняя чистка?

— Очень многое. Мне кажется, что я очистила не только внутренние органы, но и кровь, кожу и все остальное. Лицо помолодело, даже говорят комплименты. И душа моя как бы освободилась от давнего груза. Я сейчас люблю все — людей, Природу, Бога! Во мне сейчас источник колоссальной любви ко всему.

Кроме того, я интересуюсь разными системами оздоровле-

*ния уже лет десять. Выучилась на массажистку, стала помогать другим людям. Сейчас результаты моей помощи выше. Когда от твоих рук, от твоего сердца человеку становится лучше, когда видишь и ощущаешь изменения, появляется уверенность в том, что ты не зря живешь. Было время, когда я завидовала тем, кто любит. А сейчас это пришло и ко мне. Спасибо!*

У Веры Васильевны Дороховой с детства было отменное здоровье. Но в юности она занялась горнолыжным спортом, трижды очень пострадала. Последняя травма вызвала боли в сердце и спине. А потом — как покатилося под горку: отравление угарным газом, укусил энцефалитный клещ — начались изматывающие головные боли, добавилась язва 12-перстной кишки. В поликлинике сказали: холецистопанкреатит, латентный диабет, хронический пиелонефрит. И направили на операцию.

В 1988 году ей удалили левую почку, через два года после этого — тяжелый левосторонний инсульт. Иглоукалывание и самомассаж помогли подняться, но не уберегли от второго инсульта. Врачи не могли понять причину инсультов — ведь у В. В. пониженное давление. Просто из-за слабого сердца в области травмы головы возникло застойное болото.

Она пришла к нам на костылях и вскоре забыла о них. Взамен она начала очищать свой организм (высасывание, клизмы). Бег, гимнастика и ходьба, самомассаж и солевые компрессы помогли убрать боли в позвоночнике. Иногда подергивался и краснел правый глаз (как тогда!), чуть сводило руку и ногу, но она уже знала, что с этим делать, стало спокойнее. С приступами депрессии справлялась в лесу и у воды — живое помогает живому.

В группу она вошла как здоровая: для контроля. У нее ничего не болело, но при осмотре я ахнула: холестерин в три раза больше нормы! Высокие значения сахара и кортизола, камни в правой почке и желчном пузыре! Воспаления везде, где только можно допустить — правосторонний отит, фронтит, гайморит, цистит. Копчик загнут и надломлен. На сердце клапаны приоткрыты. Застой крови в селезенке, печени, правом легком и воротной вене. Но картина биополя хорошая, энергии много — откуда при таких поломках? Биохимия показала большое воспаление, НСТ = 15%.

Я схватилась за голову и взмолилась: «Как можно скорее примените к себе все наши рекомендации!» Она смотрела на меня удивленно: «Но мне хорошо, у меня ничего не болит! Но Вы не волнуйтесь, я все выполняю».

И вправду, она постаралась, вот ее отчет:

*«Неделю очищала кишечник, печень, почку и уши (свечка-*

ми). Травила описторхов (березовую и осиновую кору высушила, размолота и принимала на ночь по чайной ложке). Вышло много камней. Лечила гайморит горячим картофелем. Привела в порядок шейный отдел позвоночника. Вправляла копчик. Массировала позвоночник с настойкой алоказии и мазью «Астрон» с Т-активинном. Делала много гимнастики. Постоянно поднимаю почку, которая срослась с печенью. Все швы заклеены «мостиками», становлюсь в «обратные» позы, лежу на наклонной доске, закрываю клапаны на сердце. Курс Т-активина в руку и под печень. Пила стрептоцид, делала компрессы и обертывания. Для легких — массаж, постукивание, тихое дыхание.

А в бане я долго греться никогда не могла (гипотоник!) и придумала вот что. Зайду в парилку на две минутки, обмажусь медом с солью с ног до головы, разгляжу, где какие сучки на стенах, и выхожу. Сяду на скамью в предбаннике ровненько, прогнув спину, выпью стакан минералки с медом, глаза прикрою и воображаю, как будто я все еще в парилке. Все сучки и гвоздики представляю, и вроде жар обжигает лицо, жжет ступни ног... И пот с меня — не поверите! — рекой льет. Посижу с четверть часа — гляжу, убывает пот. Значит — снова пора поддать жару телу. Чуть голова закружится, я руки перед грудью несколько раз сожму-разожму — сердце успокаивается. И так раз пять-шесть: пару минут парюсь по-настоящему, 15 минут — будто надеваю на себя жаркий волшебный шарик. И так по три часа каждый день парилась, на 8 кг похудела!

Но вот что удивительно: чем больше я старалась простыми процедурами очистить и восстановить свое тело, тем лучше у меня получался «шарик». Теперь я понимаю, что мое тело было зашлакованным и поэтому непослушным, я к нему пробиться не могла! Да разве ж я себе не твердила тысячу раз на дню: «Мне лучше и лучше»? Я слышу свой голос, а перестроиться не могу — все грязное и ржавое внутри. А теперь я почистилась как следует, и мой шарик «по моему велению, по моему хотению» создает мне здоровье лучше прежнего. Я «шарик» то наполняю водой или целебным бальзамом, то накачиваю его, как шину, и раздвигаю позвонки, то с его помощью массирую позвоночник, медитирую и затираю травмы. Он у меня все время в ходу, мое главное средство исцеления.



*В эту группу мы попали вместе с мужем. У нас в семье появился лад, мы стали добрее друг к другу. У обоих исчезла постоянная усталость, засыпаем без снотворного, все время хорошее настроение. Раньше я на одной воле держалась, а сейчас каждая клеточка помогает мне жить!»*

Биохимия показала, что воспалений нет! НСТ = 2%! Но как могла В. В. чувствовать себя здоровой ДО нашей работы? Как она бегала без почки, со слабым сердцем и разбитым копчиком?

Мне кажется, секрет их исходного хорошего самочувствия (при множестве слабых точек тела) — в добром характере и оптимизме. Обе они осознали себя «прописанными» в своем детстве и приняли код нормы, их тонкое тело и память были уже здоровыми, хоть плотное тело все еще было изрядно запорчено. Сил было мало. Но душа поверила, ожила и стала действовать. Нужно было провести вот такую массированную яростную атаку, что-то сделать новое (раньше они думали: «Ну, это мне пока ни к чему!»), чтобы пробиться, наконец, своей душой и словом к своему исковерканному телу. Прошел год. Мои героини чувствуют себя хорошо.

**ГЛОБУС.** По-разному люди берутся за дело. Одни начинают с очистки печени, а другие — с «волшебного шарика» и медитации, приводя в порядок тонкое тело. Если ресурсы тонкого тела скудны — качество управления, а следовательно, и наша способность к адаптации падает. На тонком теле отпечатывается рельеф и структура плотного тела. Иногда человек уж совсем извелся, очищая и восстанавливая плотное тело. А про тонкое он и забыл! На тонком, как на глобусе карта, отпечатываются старые границы, хоть их давно уже нет. Сотрите их, нарисуйте новые!

Можно враз вытереть на карте темные пятна болезни и нарисовать там розовую, голубую и зеленую страну здоровья. Есть счастливики, которые как бы разом скинули с себя старую шкурку, как по весне уж или лесное зверье меняет шерсть. И тотчас же надели новую. В моем представлении это выглядит, как будто из старого порванного глобуса выходит новый, золотистый, светящийся... И мы на него наносим новую карту своей планеты — такую, какой мы хотим ее видеть. Так, кстати, я и поступаю во время коррекции! Чем рисую? Карандашом воли, кистью страсти, красками любви. И уже карта нормы будет реально влиять на плотное тело — нужно подтягивать себя к новой реальности, приближая желаемое творче-

ской силой воображения... Наши героини испытали этот путь — попробуйте и вы! Причем ваша духовная деятельность будет тем успешнее, чем больше внимания вы уделите своему плотному телу. Мой вам совет: поскорее очищайтесь, колотите колотушкой по мышцам, правьте голову и позвоночник, заматывайтесь в компрессы и — молитесь.

**БИОПОЛЕ НОРМЫ.** Если же нет возможности заняться плотным телом, человек может создать такое мощное биополе, поднять свое «я» так высоко, что неурядицы не тронут его. Так Василий Теркин **нормально** жил на войне. Высокая цель вела и поддерживала жизненность и оптимизм в нем, эти качества были невероятно нужны и востребованы в той ситуации, именно они (а не ненависть!) формировали мощное всенародное духовное сообщество — эгрегор Победы.

## ОТ ВНЕШНЕГО К ВНУТРЕННЕМУ

Но на мой взгляд, человеку нечего ждать милостей и поддержки от государства, самому надо перестроиться. Понять, что пенсия — не трагедия, а естественный поворот к внутренним задачам от внешних. Рекомендации нашего «Целителя» — для человека, который может создать **сам** свой микроклимат и свое здоровье. У начинающего пенсионера впереди счастливая и свободная половина жизни!

А. Залманов писал, что пожилых людей следует обеспечить работой, чтобы они чувствовали себя нужными. Но человек ценен не тем, что может выполнить какую-то посильную работу для общества. Он нужен не государству и правительству, а Природе. В конце пути мы отчитываемся только перед Богом в том, как мы выполнили свое предназначение.

Вам было некогда подумать о простых вещах: о Боге, о здоровье, о дружбе с детьми и о том, что вы лично можете сделать для себя, своих близких и для Мира в целом. Сейчас у вас появилось для этого свободное время. Вам надо перейти от состояния морального иждивенчества, когда за тебя все уже решено, к состоянию свободного человека. Вы нужны своим близким и друзьям, нашей России. Без вашей духовной помощи она погибнет. Смелее ступайте по новому пути. Вы уйдете от нищеты и станете нужным для многих.

**СЕМЬЯ.** *Анне Васильевне 63 года. Свое положение она считала бедственным: дочь и сын редко ее навещали, хоть жили близко. А она на их воспитание положила всю жизнь, без мужа, крутясь на трех работах, сдавая кровь... Вырастила, выучила — теперь сердце замучило, давление, руки-ноги отнимаются. Она ждала от близких внимания к себе и своему опыту, считая, что заработала его своей жизнью. Но дети все делали по-своему, внуки предпочитали приставку «Денди», и все были заняты собой. Она пришла в «Целитель» два года назад, поправила здоровье и постаралась стать в семье доброй силой.*

Мне кажется, это идет от практики, в которой провели свою жизнь сегодняшние пожилые люди. Ведь у нас была идея энтузиазма, непримиримости, идеалы — В. И. Ленин и «железный» Феликс (влево шаг, вправо шаг — и ты уже идейный враг). У человека с возрастом должна появляться голубиная кротость. Я надеюсь, что с возрастом буду внимательней, буду лучше слушать другого человека, буду думать о том, что ему нужно. Я постараюсь узнать, что плохо у любимых мною людей, чем я могу быть полезной им, что во мне они, может быть, не приемлют. Я буду стремиться больше радовать их и меньше огорчать. Что мне нужно от мамы? Внимательные, понимающие, сострадающие любящие глаза.

Людам «рабочего возраста» сегодня очень трудно. Я хочу, чтобы пожилой человек пожалел в семье своих молодых, которые бьются изо всех сил, чтобы он слушал их и сострадал им. У него есть время сосредоточиться не на какой-то производственной задаче, а на своих любимых. И к тому же пусть он научится чему-нибудь. Вот твой сын, у него болит голова — так помоги же ему! Научись подправлять голову, позвоночник. Сделай так, чтобы твой обожаемый внук не сутулился, последи за его осанкой, приучи его к гимнастике. Будь в своей семье целителем и миротворцем.

**КЛУБ «ЦЕЛИТЕЛЬ», ЕКАТЕРИНБУРГ, 25 августа 1996 года  
(фрагмент записи занятия)**

Я хочу, чтобы мой организм обеспечивал мои планы и цели энергией — когда нужно и сколько нужно, и чтобы он

при этом не поломался. Но для этого за ним надо следить. Вы согласны, что самые замечательные часы не будут работать без батареек? Так и наше тело: оно откажется нам служить, если о нем не позаботиться. Но пусть это будет забота в игре, а не механическое — «тыща движений... тыща приседаний...»

## КАК ПРОСТО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Жизнь идет в клетке! Любая клетка делает работу для целого, так она ориентирована. Порядок, закрепленный в клетках, соответствует нуждам центра. «Ладно, — соглашается клетка. — Уж если меня лишили возможности размножаться, так обеспечивайте всем необходимым, кормите, очищайте, защищайте. Разумно управляйте мною, напоминайте, как я должна жить, а не то возьму и стану амебой».

Клетка, не получающая полноценную кровь и нервное управление, может забыть, что она должна делать для целостного организма, и начинает жить как единичная. Что же мешает организму выполнить свои обязательства перед клеткой по управлению и питанию?

**Первое.** Травма затылка. Она нарушает нервное управление сразу всем организмом (печень, почки, селезенка, репродуктивная система, ноги). Поэтому необходимо регулярно править голову. Но даже если вы будете просто помнить, что здесь должно быть чисто — и это поможет: Дикую начинал с медитативных тренировок.

**Второе.** Травма темени (дети колотят друг друга по голове книжкой или портфелем, женщинам посудные полки на голову падают, мужчины в драке травмируются). От этого страдают оба уха, а также зубы, горло, парашитовидные железы (от них зависит состояние всей костной системы и кожи). Правьте голову, чистите уши, чините зубы. Править череп лучше всего в воде, предварительно размячив кости масляным компрессом. Можно медитировать — представляйте, как вы изнутри раздвигаете свою темницу. Или накачиваете шину, надуваете шарик — так и ваш череп выправляется. Не прене-

брегайте заговорами, пусть вам поможет Бел-Белила. А когда чистите уши свечками, просите помощи у Огня.

**Третье.** Если что-нибудь нарушит ход аорты, кровь будет скапливаться в «отстойниках». Опасные места — левое подреберье, печень. Это приводит к уменьшению ОЦК. Единственный выход — укреплять сердце и мышечный корсет!

**Четвертое.** Поломки ЖКТ. Поднимайте органы, укрепляйте статической гимнастикой соединительную ткань. Пейте сорбент, овсяный кисель. И за короткое время вы сможете выйти на норму, даже несмотря на сильные поломки (язва, полип). Обязательно почистите печень. Иначе она не сумеет выполнить ни одну из своих функций: ни поднять кровь к сердцу, ни разложить пищеварительные соки на простые сахара, ни выработать ААТ и ГбФД (без ГбФД спираль ДНК, где записана вся память Жизни, не сможет восстановиться, она запортится, и клетка начнет жить не как надо, а как придется). Почки опускаются, если слабые мышцы. Делайте почаще «поплыли-полетели», и ваши почки не опустятся ни от какой нагрузки. Пока ничего не болит — почистите почки. Следите и за мочевым пузырем — воспалившись, он перегораживает крови дорогу к ногам. Попейте стрептоцид. Правьте копчик, отгибайте его.

Не ходите в больницу к профессору, лучше спросите у своего организма, прислушайтесь к себе: ничего не болит? нигде не колет? во рту влажно? ноги теплые? Значит, вы поступаете правильно. Организм — вот ваша лаборатория, вот ваш научный авторитет и референтная группа.

Исследования привели меня к следующему выводу: структура тонкого тела человека в огромной степени зависит от того, сыты ли, защищены ли, хорошо ли управляются клетки, потому что поле создается собственно клетками тела. Позаботьтесь о клетке, а она создаст вам хорошее поле, поделив для связи донаты. Так клетка связывается с Миром. Так вы можете вступить в контакт и с деревом, и с огнем, и с Солнцем, и с Богом. Только сначала укрепите клетку, проявите к ней уважение, если хотите иметь силы на высо-

кую духовность. Я говорю своему телу: будем сидеть на голдном пайке, мы не можем брать лишнего, у Природы всего мало. Клетка отвечает: «Хорошо, я согласна, но пусть у меня будет чисто. И ты за это в ответе». Вот так надо беречь Жизнь. Сложно? Да, если в одиночку. Не будьте одиноки. Настройтесь на Мир. Первые шаги вам помогут сделать наши целебные книжки. Поможет наш зал, он остается с нами даже тогда, когда мы расстаемся друг с другом. Не покидайте и вы наш зал, не расставайтесь с нами.

## ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ЗАКОНАМ ЛИКУРГА

Ликург жил, примерно, 2800 лет назад. Он был братом царя Спарты. После внезапной кончины царя он отказался от любви вдовы брата и престола, а сделал царем новорожденного племянника Харилая. Гнев отвергнутой женщины и ее родни был столь велик, что он вынужден был бежать. Посещая иные страны, Ликург искал в каждой то ценное, что можно было бы перенести в любимую Спарту. К примеру, он изучил законы Крита, где люди жили просто и сурово, а в богатой Малой Азии переписал «Илиаду» и «Одиссею» из-за содержащихся там моделей Мира и правил морали. Меж тем дела на родине шли из рук вон плохо, богатые угнетали бедных, Харилай оказался бесхарактерным. Друзья умоляли Ликурга стать царем, но он сомневался. После долгих странствий, прежде чем вернуться в Спарту, он посетил дельфийского оракула с вопросом: «Стоит ли мне возвращаться, хороши ли будут мои законы?» и пифия, обычно дававшая в высшей степени расплывчатые ответы, на этот раз высказалась определенно: «Пока существует мир, в нем не будет законов лучших, чем твои».

Первым делом Ликург создал герусию, Совет старейшин, в который вошли 30 его друзей и единомышленников. Каждому из геронтов должно было быть не менее 60 лет. Они разрешали споры и предлагали решения царям и народу, а народ время от времени собирался у реки Еврота на собрания. В законе о разделении власти было сказано следующее: «Пусть народу предлагают решения, которые он может принять или отклонить. У народа пусть будет высшая власть и сила». У царей была одна только привилегия — идти впереди войска на войне рядом с олимпийским чемпионом.

*После смерти Ликурга аристократы сделали приписку к закону, выдав ее за повеление Аполлона: «Если народ примет ложное решение, геронты и цари могут отвергнуть его и распустить народное собрание». Но бесконтрольность длилась недолго: были приняты*

*должности наблюдателей из народа, эфоров. Эфоры следили за исполнением законов для ВСЕХ граждан, включая геронтов и царей. Они изучали также небо и проверяли по звездам, угодны ли богам данные цари. Они могли карать и смещать даже царей. Эта мера укрепила власть и на несколько столетий обеспечила надежное выполнение спартанских законов.*

Второе. Он дал каждой семье равный надел земли и сменил деньги. Новым эквивалентом серебряной монетки стало огромное железное колесо, которое можно было перемещать только на тачке. Чтобы его нельзя было приспособить в домашнем хозяйстве, раскаленное «колесико» окунали в уксус, и оно покрывалось трещинами. Естественно, копить такие деньги было несподручно, а другие ходу не имели. Некоторое время по инерции к берегам Спарты приплывали корабли с изысканными товарами — шелками, пряностями, украшениями... Но когда спартанцы предлагали вместо привычных золотых и серебряных монет новые деньги, купцы оскорблялись и постепенно ездить перестали. Также от спартанцев отвернулись ремесленники, которые могли выстроить прекрасный дворец, сшить нарядное платье или приготовить такое кушанье, что пальчики оближешь. Распрей внутри страны не было — каждый был не богаче остальных. Правда, у них были рабы, которые выращивали чечевицу, следили за чистотой, доили коров. Спартанец был воином. Он глубоко презирал труд хлебопашца и ремесленника. Самому думать было ни к чему — как же, есть геронты, собрание и законы, переданные Спарте самим Аполлоном.

Третье. Ликург устроил сисситии — столовые, где спартанцы обедали. От каждого требовалось в месяц внести меру вина и ячменя, немного сыру, фруктов и чечевицы. Они ели чечевичную похлебку на бычьей крови. Пили только разбавленное вино. Опоздать или уклониться от обеда было невозможно. Принося жертву богам, лучшую часть убитого животного спартанец посылал в сисситию. Присутствующие были друзьями, готовыми умереть друг за друга. Поощрялись остроумие и лаконичность суждений. Дети присутствовали на обедах, слушали беседы и приучались вести себя, как подобает. Обычай сисситий сохранился на много столетий.

Если просился новичок, раб обходил всех с блюдом и кувшином. На блюде лежала гора хлебных шариков. Каждый спартанец брал шарик и опускал его в кувшин. Если новенький ему не очень нравился, он был волен слегка смять шарик. Когда обход завершался, раб вытряхивал содержимое кувшина на стол, и все ревностно осматривали шарики. Если хоть один оказывался смятым, новичку отказывали — чтобы не было раздора. Слава сесситий ушла далеко за границы Спарты. Богатый житель Афин купил спартанского пова-

ра. «Скорей же, скорей, — сказал богач, — свари мне свой знаменитый суп!» Приказание было выполнено очень быстро. Афинянин попробовал... и долго отплевывался: «Как?! Неужели это варево едят свободные спартанцы?!» «До того, как есть, нужно выкупаться в Евроте», — гордо ответил спартанец.

Четвертое. Ликург считал, что женщина, вынашивающая будущего воина, должна быть здоровой и веселой. Забота о здоровье и силе воина начиналась с заботы о матерях. Девушки должны были вместе с юношами бегать, бороться, метать диск и копье. Кроме того, они пели в хоре, славя сильных и храбрых, возбуждая у мужчин желание отличиться. Спарта нуждалась в сильных воинах, и тренировки спартамца были столь тяжелы, что война казалась ему просто праздником. Но Спарта никогда не стремилась к большим завоеваниям. Историки пишут, что при Ликурге войн было немного. Может быть, эти безумные тренировки были средством защититься от внешнего хаоса страну с ее порядком? И еще — дать людям какое-то дело... Новорожденного рассматривали старейшины, и, если находили ребенка здоровым, разрешали отцу его растить. А нет — сбрасывали в пропасть. Детей учили беспрекословно подчиняться законам, терпеть лишения и бесстрашно сражаться.

Очень привлекательная жизнь: здоровые, дружные, веселые люди. У каждого — земля, собственность, и он так просто ее не отдаст. Великолепный дух, сплоченная общность, сильный эгрегор. И ведь не банда какая-то — дружина. Они всерьез будут контролировать своих царей, им вовсе нет смысла менять порядок. У свободных был могучий стимул хранить свое здоровье и нравственность, чтобы не быть выброшенным из общества. История не сохранила сведений о том, как лечили воинов. Можно предположить, что в обществе были люди, умевшие и роды принять, и рану зашить, и массаж сделать. Но, безусловно, каждый был научен многому. Вкладывая столько воли, времени и терпения в тренировку тела, будешь к здоровью относиться так же, как к собственности — например, к дому, к земле. Наверное, можно сказать, что этот образ жизни — мысли, мораль и поведение людей — соответствовал запросам воюющего государства. Вот такие порядки завел Ликург с друзьями-геронтами, которым было за шестьдесят...

За «третью жизнь» мы должны привести в порядок свои духовные дела на Земле. Простите всем, людям и обществу, забудьте обиды, которые они вам причинили. А хорошую память тренируйте. Например, академик В. Я. Арион учитывает каждый вечер по стихотворению, так же поступали его мама и отец. Будьте добрым, ласковым, мягким челове-



ком, и к вам, как подсолнухи к солнцу, повернутся все члены вашей семьи, они будут искать вашего общества. «Посочувствуй, помоги, покажи, побудь со мной, поддержи руку на моей голове, почини, заштопай...» Да мало ли с какой просьбой обратятся к вам! А кроме того, вы будете иметь выход в Мир. У вас будет много знакомых не только вашего возраста. Я благодарна судьбе за то, что у меня была именно **такая** бабушка.

Я хочу пожелать тем, кто перешагнет порог третьего тысячелетия, будет жить в новой России, чтобы они могли сказать, вспоминая вас: это благодаря вам, вашей личности, вашей духовности мы смогли перенести все тяготы жизни и передали эстафету добра и нравственности своим детям и внукам. Думаю, что задача пожилого человека — именно передача такой эстафеты. Я не вижу другого смысла жизни.

### **КАПЛЯ МЕДА**

*Андре Моруа написал прелестный рассказ «Капля меда» о хозяйке парижского салона мадам В. Она восхищала всех своей тонкостью, изяществом, интересом к различным проявлениям искусства и жизни. Она увлекалась литературой, особенно поэзией, была в восторге от живописи, ее до слез трогала музыка. У нее на вечерах бывали модные литераторы и художники. Посещать ее салон считалось признаком хорошего тона.*

*Однажды гвоздем ее вечера стала новая диковина: настоящий муравейник под стеклянным колпаком. Там кипела жизнь, муравьи деловито сновали туда-сюда, что-то перетаскивали. Муравейником можно было любоваться бесконечно. Она щебетала: «Ах, я в восторге от этих малышек! Посмотрите, какие они трудолюбивые и забавные. Им нужна в неделю всего капля меда! Ну, разве не прелесть — только одна капля!» И все восхищались: «Ах, как она тонка! Как глубоко чувствует природу!»*

*Вскоре кто-то ее спросил: «Как поживают ваши муравьи?» «А они все умерли, бедняжечки, — ответила она беспечно. — Я сейчас увлекаюсь кубизмом, и мне совершенно не до них. Ах, я в восторге от этих полотен!» И она повела гостей смотреть работы своего нового гения. И все восхищались: «Ах, как*

*она тонка! Как глубоко чувствует искусство!» В круговерти забот она забыла дать муравьям эту каплю меда.*

Нам с Вами, дорогой Читатель, следует помнить о тех, кто преданно служит нам, обеспечивая достижения и радости, — о клетках тела. Из-за нашей халатности часть их голодает и страдает. Пусть для Вас станут привычкой разумно подобранные упражнения, разнообразный массаж, диета и очистка — та «капля меда», что сохранит жизнь Вашим клеткам.

Сострадание — это дело, любовь — дело. Передайте тем, кого вы любите, добрый привет, пошлите свою любовь Миру. Трудно представить, что такое Мир? Думаете, это далекий космос? Да нет же, Мир — это все, это все. Может, кто-то сейчас умирает от безысходности... Вы согреете его своей любовью и спасете. Ведь Солнце посылает свет и тепло не кому-то конкретно — всем. Малость? Это как посмотреть!

Однажды вечером у моря я сорвала бутон магнолии. Проснувшись до восхода солнца, села за компьютер. Мой цветок стоит передо мной в бутылке на столе, а солнечный лучик подкрадывается к нему... И когда луч коснулся бутона, чаша цветка открылась со щелчком и наполнила комнату дивным ароматом! Так, может, чья-то душа откроется, если вы скажете Миру: «Я тебя люблю!» Мир велик, глазом объять трудно, а душой легко.

Жил человек. Он верил в Бога и любил Его, просил Его помощи и благодарил. Так и шел по жизни. Однажды его глазам открылся океан, и он понял, что это — вечность, а берег, по которому он идет, — жизнь. Оглянувшись, он увидел рядом со своими следами еще следы. «Господи, спасибо Тебе, что всю жизнь Ты был со мною». А когда присмотрелся, заметил, что в тяжелые минуты его жизни один след прерывается. «Господи, я так люблю Тебя, так верю Тебе, так почему же Ты оставлял меня в беде?» И в сердце своем услышал ответ: «Сын мой, я никогда не оставлял тебя. Просто в трудные минуты я нес тебя на руках».

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Я думаю, что эта книжка **особенная**. Особенная даже среди книг Васильевой, которые, конечно, все «особенные», с ярко выраженной печатью индивидуальности, о чем я уже писал. Но в этой, последней книжке, как бы включено на полную мощность то, что раньше звучало вполголоса. И уж если в немногих словах обозначить пафос того, к чему подводит вся деятельность Васильевой, и что с особой силой выражено в ее последней книге, то я сказал бы: ЧУДО — это всего-навсего забытая НОРМА.

Разве мы с вами, уважаемый Читатель, нормальные люди — только потому, что нас, таких, большинство? Каких — я скажу: принимающих как должное, болезни во все увеличивающемся наборе, нарастающую зависимость от бесчисленных фармакологических препаратов, старение (все более раннее), оперативное вмешательство, когда уже нет (якобы) «иного выхода»... Я не говорю о тех, кто уже встал на иной путь — они-то как раз НОРМАЛЬНЫ, хоть их еще сравнительно мало сегодня. Васильева на личном примере и на «историях болезни» тех, кому она помогла (но не просто «подкорректировав» своими средствами, а непременно **мобилизовав** собственные резервы пациента) демонстрирует огромные возможности иного пути. Пути трудного, требующего немало усилий. Болезнь должна восприниматься, как некий урок, а выздоровление — как заслуженная награда за его выполнение.

Если хочешь учить других, чрезвычайно важно показать, на что ты сам способен. Васильевой ПОВЕЗЛО — она сломала ногу. Я не оговорился: она сама считает свою травму удачей. Упомяну, кстати, что Ганс Селье, автор теории стресса, писал, что периодические острые стрессы (конечно, не любые и не всегда!) необходимы организму, без них он чахнет. Острый стресс против хронического дистресса — это очень серьезно.

Был и этот компонент у Васильевой: встряска, сильная физическая боль «пошла ей на пользу»: дала новый масштаб переживаниям и дополнительный творческий импульс. Сразу после периода самых острых болей, когда, естественно, было не до литературного творчества, она в кратчайший срок написала эту книгу.

Один из любимейших ЗАГОВОРОВ Васильевой, который она многократно повторяет на страницах своих книг, содержит слова: «перемени зло на добро». И вот она сама явила пример, КАК это надо делать.

Однако главная УДАЧА состояла все же не в этом. Тяжелый перелом (с осколками, с разрывом связок, с необходимостью операции) стал ареной активной борьбы за скорейшее выздоровление. Тут уж включился профессиональный интерес: а что же я в действительности МОГУ? Пошли в действие все ранее апробированные Васильевой рекомендации и по ходу импровизировались новые. Я не буду их здесь перечислять (на то есть книга), но все же отмечу два удивительных момента.

**Первый.** Отказавшись от анальгетиков, Васильева «общалась» со своей травмированной ногой, как с отдельным мыслящим организмом: просила у нее *прощения* за причиненную неприятность, «баюкала» ее, благодарила за содействие поставленной цели — скорейшему выздоровлению. И боль утихла (а параллельно, по-видимому, стимулировались процессы регенерации). Согласитесь, Читатель, что такой образ действий достаточно необычен. Кто-то, возможно, увидит в нем всего лишь самовнушение. Я, однако, думаю иначе. Взгляд на организм, как на *цивилизацию клеток* уже давно пробивает себе путь в новой, формирующейся парадигме (его, кстати, поддерживает академик В. Казначеев). Своеобразные формы сознания вовсе не являются исключительно функцией мозга — они присущи отдельным клеткам и их кооперациям (органам, системам). А если так, то подобный диалог с травмированной ногой отнюдь не абсурден. Напротив, он является мировоззренческим прорывом к более высокому уровню понимания реальности, чем тот, который характерен для ныне торжествующего механистического материализма.

**Второй.** Среди прочих лечебных процедур у Васильевой было прикладывание к больной ноге одной из ее книжек, а также наклеивание «мостиков», которые предварительно пролежали в этой книжке. Странно, не правда ли? На первый взгляд. А на второй... Тут у меня есть что сказать.

Когда я писал отзыв на предыдущие книги Васильевой

(он опубликован в качестве послесловия к книжке «Сам себе целитель»), я знал о ней как об операторе, на основании собственного опыта, лишь то, что она способна **непосредственно** дистанционно влиять на функциональное состояние белых мышей по заданной программе. То есть в этом случае речь шла о ее прямом экстрасенсорном (телепатическом) воздействии.

Позднее мы испытали способности Васильевой еще в трех сериях опытов. В этих опытах прослеживалась уже не просто способность к энергоинформационным влияниям, а эффективность собственно целительских воздействий (на мышах, у которых мы моделировали состояние болезни). Было зафиксировано (при трехкратной повторности!) облегчение симптомов заболевания у целых мышей. Однако это — еще не самое удивительное! Наряду с прямым целительским воздействием, мы, по настоянию Васильевой, испытали влияние на мышей ее книги, которая подкладывалась под ванночку с подопытной группой животных, а также амулета и кристалла горного хрусталя, пролежавшего в книге в течение суток. Яркое облегчение заболевания — по сравнению с контрольной группой — наблюдалось и в этих случаях! (Разумеется, книга Васильевой была заряжена ею на положительный энергоинформационный эффект. При этом важно подчеркнуть, что Васильева заряжала, как обычно, не каждую отдельную книгу, а весь тираж одновременно.)

Таким образом, мы показали в объективном эксперименте реальность не только прямых, но и **опосредованных** целительских воздействий: через неживой предмет (в данном случае — через книгу). И даже **вторично опосредованных**: через предмет, пролежавший в книге. Думаю, что в контексте этих результатов снимается вопрос о «странности» манипуляций Васильевой с самой книгой и с побывавшими в ней мостиками.

...Но чего же добилась Васильева в итоге всех мер по скорейшему выздоровлению, которые она подробно описывает и которые должны стать руководством ДЛЯ ДРУГИХ, попавших в аналогичную ситуацию?

После операции ей наложили гипс, в котором было велено держать ногу не менее двух месяцев. А потом «восстанавливать подвижность» еще в течение такого же срока. Она

сняла гипс через два дня. А еще через три уехала в командировку для съемок телефильмов и работы над книгой. После командировки я был у нее в гостях. К этому моменту прошло пять недель после травмы. Ирина Александровна уже только чуть прихрамывала, а провожая меня, сбежала по лестнице куда скорее, чем я... Полагаю, что такой итог достаточно ярко демонстрирует ее целительскую компетенцию.

«*Перемени зло на добро и любовь*». Ранее я цитировал этот заговор без последнего слова. А ведь не для себя только она старалась! Я не сомневаюсь, что «последнее слово» играло в ее усилиях далеко не последнюю роль...

Что ж — вот вам чудо, которое есть НОРМА. Не единственное в данной книжке, а может быть, и не главное.

Значительная часть книги посвящена опыту Васильевой по лечению диабета. Едва ли нужно говорить о том, насколько грозен и широко распространен этот недуг (впрочем, она приводит соответствующие цифры). Существует мнение, возведенное в ранг аксиомы, что больным диабетом необходимо делать инъекции инсулина: иного спасения нет и быть не может. Васильева цитирует характерное высказывание врача-эндокринолога, адресованное такой больной: «Вы же КУЛЬТУРНЫЙ ЧЕЛОВЕК (выделено нами, С.), должны понимать, что диабет — это до конца жизни. Если не будете колоть инсулин — пропадете».

Перед нами — классическое представление о НОРМЕ, как зле, которое ни при каких обстоятельствах нельзя «переменить на добро». Неодолимое препятствие ставится уже в самом сознании пациента. Васильева, однако, не боится прослыть «некультурной» и, в противовес академической «норме», выдвигает свою, целительскую.

Тут нам кажется важным отметить концептуальный характер подхода Васильевой к проблеме диабета первого типа, который возникает при повреждении или утрате бета-клетками поджелудочной железы способности вырабатывать инсулин. Она ставит под сомнение ПЕРВИЧНОСТЬ этой патологии. Корень зла следует искать глубже. Цитирую: «У меня было несколько тысяч человек с этой страшной болезнью... Ни разу я не встретила чистый позвоночник». «Ничего бы не случилось, если сразу после рождения ребенка «правили» бы,

восстанавливая анатомическую норму черепа и позвоночника — ведь на Руси так поступали в течение тысячи лет!»

А вот и сама концепция, во всяком случае — ее важнейшая часть: «Выработка инсулина — центральная функция поджелудочной железы, относящаяся к организму в целом. Заказ на инсулин должен прийти из центральной нервной системы, а если он не приходит, железа занята «местной» работой по выработке панкреатического сока.... И поджелудочная железа как единый орган переключается на пищеварительную функцию. Она начинает вырабатывать очень много панкреатического сока и забрасывает выработку инсулина». И далее:

«...при слабом сердце в отсутствии инсулина само средоточие жизни переносится из центра на периферию, от кровеносной к лимфатической системе, от клетки в межклеточное пространство. Механизм перехода таков: посредством фактора роста запускается процесс расщепления жирных кислот с образованием большого количества глюкозы не в клетке, а в соединительно-тканном матриксе. Глюкоза здесь сгорает крайне неэкономично с выделением свободных радикалов — кетоновых тел, дающих запах ацетона».

Итак, первопричина диабета — в функциональных нарушениях центральной системы управления, и прежде всего — спинного мозга. Отсюда — главная направленность усилий при его лечении: на восстановление проводимости спинного мозга. Тут и щадящий массаж, и диета, и применение Т-активина, и специальная гимнастика, и собственно целительская (биоэнергетическая) коррекция, и многое другое... А каковы результаты? **НОРМАЛЬНЫЕ** — в том понимании нормы, о котором мы писали выше. Васильева приводит десятки случаев (являющихся «полпредами» сотен и тысяч), когда ей удавалось «закольцевать» диабет, устойчиво снизить сахар в крови (восстановив «попутно» гемодинамику, важнейший показатель которой — объем циркулирующей крови), освободить пациентов от рабской (пожизненной) инсулиновой зависимости... Каждый случай — со своей спецификой, со своими особенностями самой патологии и ее коррекции. А все вместе (с авторской трактовкой, разумеется) они создают, в сущности, настоящий учебник по лечению диабета.

Не будем же дожидаться, уважаемый Читатель, того времени, когда специалисты-эндокринологи примут концепцию Васильевой. Я уверен, что рано или поздно это произойдет. Но, вполне возможно, что ПОЗДНО, ибо инерционность академического мышления колоссальна.

Читайте книги Васильевой, а главное — **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ** ими. Если даже говорить исключительно о диабете, то аудитория потенциальных «пользователей» у Васильевой огромна. Ибо важно не только вылечить клинические формы, но предотвратить их развитие. А в состоянии **ПРЕДИАБЕТА** (признаки которого Васильева перечисляет) находится сейчас около четверти всего населения.

Между тем, в одной лишь последней книжке Васильева пишет и о лечении травм, и о снятии суставных болей, и о медитациях, повышающих общий жизненный тонус, и о предотвращении преждевременного старения... Если же взять все книги Васильевой, то они составят настоящую энциклопедию проверенных рекомендаций по коррекции самой разнообразной патологии.

Конечно, тому, кто попал непосредственно на прием к Васильевой, особенно повезло: его «случай» будет рассмотрен индивидуально и к нему будет применен весь комплекс необходимых мер — включая ясновидение и биокоррекцию, в которой самостоятельно заменить целителя, естественно, нет способа. Но! — хочу подчеркнуть это «жирной чертой» — во всей своей деятельности Васильева делает сильнейший акцент на **САМОКОРРЕКЦИЮ** (одна из ее книг так и называется: «Сам себе целитель»). А книги являются как бы продолжением ее рук, ее души, ее целительской силы. Даже в биоэнергетическом варианте.

Фактически Васильева работает против себя, против представления об уникальности той помощи, которую она способна оказать непосредственно. «Нет, — говорит она, — вы САМИ можете!» И рассказывает подробно, как надо действовать **САМОМУ**. Нам всем остается только принять ее щедрый дар.

...Много легенд творится вокруг целителей. Кто-то склонен доверять любому, кто объявляет о своих «феноменаль-



ных» способностях, и на этом легковерии окончательно подрывает здоровье — не говоря уже о финансовом статусе. Но есть и такие, которые даже видя бесспорный позитивный эффект, заявляют: «Ну и что? Сегодня целитель вылечил диабет или язву желудка, зато повысил шанс заболевания раком, и больной в итоге умрет скорее, чем без его «помощи». Не знаю — может быть, бывают и такие целители. Проверить отдаленные последствия целительских эффектов *на людях* чрезвычайно трудно, практически невозможно. Однако есть... белые мыши, у которых не так уж сложно оценить *продолжительность* жизни после эффективного целительского воздействия.

Предельный срок жизни мыши — около года. В тот опыт, когда на одну из подопытных групп оказывала целительское воздействие сама Васильева, а на другую — ее книга, были взяты мыши среднего возраста (около пяти месяцев). После эксперимента, в котором было зарегистрировано облегчение симптомов заболевания в подопытных группах, все мыши были оставлены в одной большой ванночке с надписью: «Пенсионеры». Этих животных не использовали для каких-либо иных опытов — только наблюдали за сроком их естественной гибели. С тех пор прошло пять месяцев. Уже сейчас можно говорить о высоко достоверном превышении продолжительности жизни у подопытных мышей. После опыта они жили (ориентировочно) в полтора раза дольше контрольных. Пять мышей еще живы (все пять — из подопытных групп, контрольные уже полностью вымерли).

Таким образом, есть все основания считать, что биоэнергетические воздействия Васильевой (прямые и опосредованные) никоим образом не укорачивают отпущенного нам срока, напротив — **УДЛИНЯЮТ** его.

...В начале предисловия я писал, что Васильева предлагает нам трудный путь самокоррекции. Это — вопрос спорный. Сама Васильева так не считает. Думаю, что большая ТРУДНОСТЬ все же существует, но она носит в первую очередь духовный, мировоззренческий характер. Судите сами — легко ли стать совсем другим человеком? Но если преодолеть ЭТОТ БАРЬЕР, все остальное уже, действительно, доста-

точно просто. Книги Васильевой — больше, чем просто набор рекомендаций по лечению болезней и «здоровому образу жизни». Это — целая жизненная философия. Чтобы выразить ее суть, не буду изобретать собственных слов, а просто приведу обращение Васильевой к людям среднего и пожилого возраста (не посетуйте на меня за длинную цитату — думаю, она заслуживает Вашего внимания):

«Вы можете стать гораздо сильнее, моложе, здоровее, чем были в двадцать лет, и совершить этот переход совсем не трудно. А потом, может быть, Вам захочется сберечь обретенное состояние «верю—хочу—могу—буду». Тысячи людей с этим справились, Вы ничуть не хуже их. Я убеждена в том, что Вы можете выстроить себе счастливую жизнь сами. Я знаю тысячи людей, которые взялись за здоровье свое и своей семьи после катастрофы, как бы заглянув в пропасть. Теперь они здоровы и счастливы, их семьи стали благополучнее, и дети не болеют. У них теперь другое качество жизни. Небольшая работа по поддержанию нормы их не тяготит — это не идет ни в какое сравнение с затратами на болезнь. Через слабые точки Мира (пятно на Солнце, социальные неурядицы, вспышка гриппа) они перебрасывают мост своей воли. И делают это не только для себя. Но разве обязательно тонуть, чтобы научиться плавать?

Самое трудное — переменить свое мировоззрение. Осознайте ответственность за свое жизненное пространство, и у Вас тут же исчезнет страх и появятся силы, чтобы разумно действовать. Скажите себе: «Я — целитель», — и поднесите руку к больной спине (сердцу, ноге, голове) дорогого человека, желая ему здоровья и радости. Скажите: «Моя работа полезна Природе, я могу попросить о помощи», — и просите Бога, Высший Разум, воду, огонь, деревце помочь Вам. Вам обязательно помогут, не забудьте только поблагодарить!»

Что ж — попробуйте принять рекомендации Васильевой. Не забудьте только поблагодарить...

*Доктор биологических наук,  
чл.-корр. Академии энергоинформационных наук,  
президент Сибирской научно-практической  
ассоциации экологии человека  
С. В. Сперанский*

**КНИГА ТРЕТЬЯ**

# **ЦЕЛИТЕЛЬ ОБРЕТАЕТ СИЛУ**

**Часть первая**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Рядом с моим домом — рукотворный молодой лес: сосна, кедр, береза, рябина. Их посадили на месте березовой рощи, вырубленной в войну на дрова. Лес сильный, словно деревья, помня о прошлом, помогают друг другу. Я часто прихожу сюда, и доброе сообщество леса включает меня в свою семью. Я очищаю сосны от нижних засохших веток и стаскиваю ветки на середину моей любимой огромной поляны. А потом рыжий костер поднимается до самого неба, а я твержу: «О, Великий Дух Огня, перемени Зло на Добро и Свет!» И проясняется память, и сам собой появляется текст. Мой вектор считает, что новая ясность — это подарок Леса. Так возникают целостные модели и программы.

Мы живем на очень беспокойной планете. Человек пытается сохранить порядок жизни в себе, уравнивая действия колебаний внешней среды как на неосознанном уровне, так и в свете сознания. К примеру, при переменах атмосферного давления и влажности воздуха ему нужно изменить просвет кровеносных сосудов и пор кожи, уровень активности почек и гипоталамуса, настроиться на подзаряд точных аккумуляторов или, наоборот, разрядить их для быстрого ответа на изменение среды. Чтобы не ошибиться, важно знать ситуации в Мире и в себе. Но мы часто не замечаем перемены вовремя и страдаем от скачка давления, от мигрени или даже инсульта. Были в стрессе, не заметили, не настроились. Так беспечная команда парусника оставляет полные паруса при начинающейся буре — и ветер ломает мачту.

Но есть люди, живущие без катастроф. Такой человек легко переносит грозу и эпидемию гриппа, его не ломает диктатура и не заедает быт. Как будто бы тот, кто находится в контакте с Миром, заранее знает о приходе бури и успевает подготовиться. Это касается не только атмосферных бурь — ему нужно принимать решения в сложных жизненных ситуациях. И Мир помогает ему во всем — от сигнала о приближа-

ющемся событии и правильного выбора на развилке пути до поддержания воли для сохранения нормы тела и души. Так жил Пастернак.

Мы говорим: это гений, нам до него далеко, мы так не сможем. Сможем! У каждого из нас есть глаза, уши, кожа, воля, разум и Дух, связующий с Богом. Но в нас долго вбивали убеждение, что ни Духа, ни Бога нет, что сомнение — стержень мировоззрения, и наши возможности кажутся нам примитивными. Мы не верим в себя: нас убедили в том, что родное государство нас воспитает, выучит и оздоровит. Мы не доверяем своему разуму, надеясь, что наука нам даст более точную картину и поможет во всем разобраться. Пора сбросить шоры!

Наука обслуживает задачи общества, а не человека. Множество ученых полагаются лишь на результаты аппаратных измерений процессов и отвлеченные теории, призванные их объяснить. Даже философы для упрощения многое отсекают. Каждый хлопочет над своей узенькой грядкой, и лишь немногие поднимают голову, чтобы окинуть взглядом общее поле. Они сочиняют ученые книги на непонятном «ученом» языке для таких же, как они сами. Но в них не прочитаешь, что делать именно мне, а не человечеству, и сейчас, а не во все времена. И наставник не всегда рядом, а чаще — его и вовсе нет. Выбирать, строить планы и воплощать их надо самому.

Историческая практика вынуждает нас хвататься за непосильные задачи, перегружаться и делать ошибки. Между тем, давно известно: если поставлена цель, возникают проблемы оценки ситуации и выбора одного из нескольких путей. Для этого на развилке дорог (в точке выбора) следует провести моделирование. Так шахматист просчитывает варианты, не трогая фигур. «Он так, а я — так. Он так, а я — так. Ох, у него есть ответ! Тогда иначе: я — так, а он. Вроде нормально!» — и делает ход. Он бы продолжил перебор, но игра — на время. Выбор будет удачнее, если моделировать не в одиночку, а в контакте с Разумом.

Для этого нужно получить представление о структуре Мира и следовать его законам. Человеку имеет смысл на-

учиться расслабляться и медитировать. Нужно уйти от шумного стресса непродуманных действий в тихий режим управления, наполненный размышлением, вслушиванием, сочувствием и состраданием. Так можно достигать больших результатов в самых разных областях деятельности. Надо лишь настроиться на взаимодействие, стремясь к целостному, образному отражению Мира.

На языке образов взаимодействует вся Природа. Ребенок, находясь с Миром в теснейшей связи, познает его несопоставимо полнее и ориентируется в нем увереннее, чем во всю оставшуюся жизнь, длись она хоть двести лет. Эта связь — самая плодотворная и счастливая.

Я давно общаюсь с Миром на его языке. Образы приходят ко мне в нитках радужного дождя, в хрусте зеленого крыжовника на зубах или в тугом пламени осеннего костра... Они работают без осечек. Иногда я плаваю в море образов, испытывая блаженство от полноты понимания. А потом стараюсь как можно бережнее передать это понимание тем, кто мне доверяет. Образное знание трудно перевести на бумагу, трудно модели и программы свести в иерархическую систему. Мне хочется, чтобы они жили по принципу взаимосодействия, как деревья в лесу. Их можно будет потом использовать каждому, чтобы стать здоровее и сделать свою жизнь плодотворней.

Есть индийская притча о слепцах, пожелавших узнать, что представляет собой слон. Один ощупал его ногу и заявил, что слон похож на колонну. Другой, взявшись за хвост, сказал, что слон выглядит, как метелка. Третий, исследовав ухо, решил, что слон напоминает пальмовый лист. А четвертый, притронувшись к хоботу, стал утверждать, что более всего слон походит на веревку. Слепцы отчаянно заспорили, но к единому мнению не пришли: каждый отстаивал свою модель слона.

Многих из нас слепцами делают плотно закрывающие реальность повязки расхожих представлений, социальных предрассудков, удобного для самооправдания эгоизма, лени ума и воли — несть им числа! И не слона мы проморгаем, а не увидим, не познаем большего — самих себя и своих возможностей.

...Мой костер на любимой поляне сначала был просто охапкой сушняка, пока маленькая спичка не родила искру... И вот уже пылает огонь — не для уничтожения, а на радость. И я прошу его переменить Зло на Тепло и Любовь. И думаю о том, что может быть, если создать какие-то необходимые условия не в огромном пространстве всего человечества, а в том, что окружает каждого из нас здесь и сейчас, то высвободятся силы Духа, способные на такой взлет, который мы сами называем чудом.

Мы считали, что у Природы — неисчерпаемые кладовые, а наше дело — брать. Но запасы Природы рассчитаны на ее планы, излишков нет. Человек разумный должен по доброй воле наложить ограничения на потребности своего тела и своего Я. Взамен ему откроют возможности Духа.

Список ограничений, предписываемых человеку религией, узок и ориентирован на мирную жизнь в социуме — человеческом муравейнике. В них нет запрета на хищническое отношение к Природе, на жестокость, по отношению к представителям иной веры и на неуважении к иному. Их механическое соблюдение не приводит само по себе к духовному взлету. Может быть, поэтому в странах с агрессивной монорегией и жестким делением на верных и неверных немного культурных достижений, которые стали бы достоянием всего человечества? Непонятное тебе или не понятое в твоём круге нельзя перечеркивать: непонятость так часто опирается на нашу непонятливость...

Великий гуманист Альберт Швейцер писал: «Разумный человек испытывает необходимость так же уважать другую волю к жизни, как и свою собственную». В России на протяжении десятилетий главенствовал иной принцип. Детям платили за то, что они приносили отрезанные лапки голубей, потому что «голубь — вредный». Платили за убитых ворон — «они вредные». Понятия «вредный—полезный» — общественный ярлык. Право решать: вредно или полезно (для человека, для класса, для общества) — стало у нас правом государства. Не полезен — уже виновен, а отсюда и до врага недалеко. Под сенью этой установки воспитывался и познавал Мир ребенок, и

она воспринималась им как норма, уверенность в том, что он точно знает, как надо жить. Сделав карьеру и получив материальное благополучие, он едва ли захочет перемен из-за риска потерять то малое, что имеет.

У Андерсена фарфоровые Трубочист и Пастушка решили бежать от Козлоногого унтера, вылезли по черной каминной трубе на крышу и увидели звезды. Но Пастушка заломила руки и воскликнула: «Ах, как огромен мир. Мне страшно! Давай вернемся назад». И они вернулись...

**Мириться проще со знакомым злом,  
Чем слепо к незнакомому стремиться!**

Понадобился прорыв в тоталитарной структуре, чтобы можно было испытать достаточно широко иной подход к познанию. При новом способе практики человек сможет видеть, понимать и сметь. Он узнает, что кроме комнаты с комодом есть еще речка, лес и Храм. Может быть, ему захочется долететь до Храма, а потом помочь другому и завтра совершить полет вместе.

Соснина сейчас «летает» постоянно. У нее нормальная семья, растут дети. Одна дочка — будущий врач с чувством юмора, ее «вредные советы» помещены в конце книги. Маленькая Сашенька растет в духовности, знает молитвы и множество русских сказок, любит детский сад, и наверное, будет любить школу. Любовь Николаевна многим помогает в клубе «Целитель» обрести здоровье, выучилась на психолога и воспитателя детского сада. Она отважилась на полет из-за мучительной боли, и он ее спас.

Люди использовали наши простейшие рекомендации (компресс, гимнастика, чистка), починили самые зияющие дыры и стали иначе относиться к Миру. У них появились новые возможности. Теперь там, где раньше они ничего, кроме тупика, не видели, открылись перспективы. Отступил страх. Они еще немножко подправили здоровье — сил прибавилось, возник интерес к познанию и желание освоить ранее непостижимые и ненужные пласты культуры. Им стала доступной совсем недавно непосильная работа. Теперь нищета не маячит у порога, и Дама с косой убралась восвояси. За это время сформировались новые привычки к трениров-



ке, улыбке, тихому голосу, легкому голоду, уважительному отношению к тем, кто ранее казался вовсе не достойным уважения... Стали естественными новое легкое тело, лицо без морщин и вкусная вода. Появились новые связи, силы и радости. Назад не тянет.

Дух помогает им сегодня выжить экономически. Каждый пришел на «Целитель» со своими бедами. Одних привела к нам яростная боль тела, у иных болела душа. Жизнь переменялась, адаптироваться стало трудно. Выяснилось, что престижная специальность не позволяет свести концы с концами, ничего больше они не умеют делать, а в поликлиниках перестали лечить.

К примеру, люстра Чижевского сейчас стоит более полумиллиона, а у Сосниной она работает бесплатно, созданная ее Духом. Очень хороший американский фильтр для воды безумно дорог, а у тысяч наших людей голубая с пузырьками вода течет из крана сама. У них на огороде выросли замечательные огурцы и картошка, морковка и тыква, которую не унести в руках.

Сейчас иные молодые женщины стоят на вокзале с протянутой рукой и замурзанным ребенком или бросают детей, потому что не могут прокормить. А наши находят трудную, но нужную работу, и обретенное здоровье им помогает с нею справиться без потерь. Они счастливы тем, что решили проблему выживания и здоровья семьи.

Небо постоянно сбрасывает на Землю семена. Иногда, прежде чем они прорастут, с человеком происходит катастрофа. Вангу унес смерч, кто-то прошел через горе, кого-то прошел сильный электрический ток. Я не болела, не страдала, не умирала, просто долго готовилась, а потом что-то само собою пробудилось и возшло.

А теперь мне хочется на другие камни переносить плодородную почву — деревцу много не нужно, чтобы оно возросло. И поднявшийся Лес будет создавать плодородный слой облетающими листьями и жизнью, созданной под его сенью. Доброе сообщество поможет взрасти многим семенам Неба, расширяя пространство Бытия.

## ДЕТСКИЕ ЧИНИЛКИ

У человека есть три периода жизни. Это детство, зрелость и мудрость. На Земле есть такие страны, где редко умирают дети. В Японии, например, они не болеют лет до семи. И там — самая высокая в мире продолжительность жизни! А почему ребенок должен болеть, если его близкие и все окружающие его очень любят, стараются помочь в развитии, может быть, тренируют и закачивают, никогда не наказывают, стараются выполнить его желания. Кормят его здоровой пищей, знают, как с ним обращаться. Ребенку просто хорошо и спокойно. Разве он будет болеть? К тому же в социально развитых странах очень большая забота проявляется о будущей маме, которая носит ребенка. Она и ест нужную пищу, она и спортом в меру занимается, старается думать о ребенке только хорошее. Я как-то была в Финляндии с делегацией врачей. И министр здравоохранения Финляндии в беседе с нами сказал: «Мы начинаем заботиться о ребенке задолго до его появления на свет. Для нас каждый рождающийся ребенок — финн!»

Ребенок — отважный, щедрый, способный прощать. Он — хрупкий, незащищенный, лишенный эгоизма и социальной роли. Нужно давать ему возможность выигрыша, признавать его значимость, подчеркивать глубокое уважение к нему. Это нетрудно. Нужно поощрять его к волевой работе, поощрять чудесную способность строить воображаемую реальность. Мои ребята из детсада запросто летали со мною на Зеленую планету к озеру Спокойствия за ягодами бессмертия для больных детей. Играйте с ребенком, знакомьте его со сказками, чтобы он ничего не боялся. Пусть он научится задумываться о том, что кому-нибудь может быть плохо и трудно, пусть сострадание рано проснется в его сердце, пусть сердце не станет черствым. Это задача взрослых. Важно, чтобы ребенок уважал свое тело, понимал, что он за него отвечает, как и за свои игрушки; игрушки не должны быть сломаны и разбросаны, а здоровье нужно хранить. Ребенок рано может взять ответственность на себя. Ему надо рассказать об устройстве человека, постараться нарисовать картину Мира. Тогда ему легче будет удерживать дарованную ему при рождении норму в нашей суетной и скудной жизни.

Главное — любить ребенка, сделать так, чтобы он ничего не боялся, уважать его. Я ни разу не крикнула на Сашу, никогда не наказывала его. Зачем? Он так разумен. Любой ребенок может быть очень хорошим — ласковым и чутким, если поправить его голову как можно скорее. Особая забота — правому полушарию. Страхи рождаются из-за того, что в правом полушарии есть какие-то поломки, очаги воспаления, плохое кровоснабжение, исходное отрицательное подвозбуждение. С такими людьми все мы встречались в жизни — они все время готовы обидеться и обидеть в ответ, шуток не понимают. Если в детстве не править голову, начинают портиться зубы. И плохой зубик в правой челюсти может испортить человеку характер и здоровье на всю жизнь.

Детство — лучшая пора жизни человека. Малыш должен расти, не зная скуки, болезней и тревоги. Поддерживать его вам вполне под силу, это не потребует больших расходов и усилий. Зато понадобится другое — знания, любовь, терпение и желание действовать во имя здоровья и радости вашего ребенка. Предлагаю вам несколько приятных и эффективных процедур. Много работая с детьми, я обнаружила, что ребята охотнее сделают что-то полезное, если ми предложить это в варианте игры. Ну, например, теплоход заходит в док — он долго плавал по морям, и штормы потрепали его в пути. Здесь его починят. Вот и вам я предлагаю несколько «чинилок». Они помогут детям, родителям, бабушкам и дедушкам. Занимаясь вместе, вы улучшите и здоровье, и обстановку в семье. А у ребят обязательно проявятся духовность и неожиданные таланты.

### **ЧИНИЛКА ПЕРВАЯ. ЗАКАЛИВАНИЕ**

Осенью и весной обычно начинаются первые простуды. Первый признак недомогания — ребенок меньше радуется. Он устает, чаще бегает в туалет, может появиться ночной пот, заложит носик. Может заболеть ушко или голова. Это — практически неизбежные спутники межсезонья. Неизбежные? Как бы не так! Вы можете защитить от них своих близких, а главное — ребят.

Согрейте воду до 75—80 градусов, когда она очень горя-

чая, но рука терпит, налейте в тазик, смочите маленькое полотенце, отожмите и как можно быстрее оботрите им все тело ребенка: руки, живот, спинку, ноги. И пустите его побегать по квартире голеньким минут пять, потом можно повторить. Воду можно чуть-чуть подкислить лимонной кислотой. Минут через пять повторите процедуру. Проследите, чтобы не было сквозняков и озноба, оботрите в конце все тело малыша сухим полотенцем, оденьте его. Закаляйтесь вместе с ребенком! Это эффективно и приятно. На коже есть температурные рецепторы. При горячем обтирании они посылают в мозг сигнал: очень жарко! Тревога! И мозг дает распоряжение коже — немедленно охлаждать тело! Начинается испарение — самый верный способ охладиться. Температура тела быстро падает, рецепторы посылают сигнал: холодно, можем замерзнуть! Мозг приказывает прекратить испарение, повысить теплопродукцию! Клетки сжигают сахар и, практически, мгновенно вырабатывают дополнительное тепло. Вся эта работа заняла меньше минуты, ребенок не ощутил ни капли дискомфорта, но скачок температуры на коже был столь резким, что дал великолепный тренирующий эффект для всего организма — обмена, защитной системы и его микрофлоры. Кроме того, при регулярных тренировках формируется великолепная реакция на холод — дополнительный обогрев тела. Пройдет совсем немного времени, и процессы терморегуляции станут такими гибкими, что можно будет перейти к обливаниям холодной водой, и даже — к купанию в проруби.

У моего друга, доктора Анны Яковлевны Сычевой, дочка родилась с врожденным заболеванием крови. Она почти ничего не ела, постоянно болела и не росла. В четыре года ее вес был около десяти килограммов. Коллеги сказали ей: «Анечка, ты сама — педиатр, все прекрасно понимаешь. Лучше — не будет. У тебя двое сыновей, будут еще дети, советуем тебе сдать ребенка в дом малютки». Отчаянье матери было столь велико, что она решилась: уйдем вместе. По Неве шел лед, был чудесный весенний день. Она пришла в парк рядом с домом, разделась сама, сняла одежду с дочки — пригодится кому-то — и вошла в воду. Как только ножки девочки коснулись воды, малышка начала смеяться. Вот вода уже по

грудь, дочка хохочет. Еще шаг среди льдин, и еще один. Вдруг она услышала крики, чьи-то руки вытащили ее из воды, растерли, одели, отругали — нашла время купаться, да еще с ребенком! А ребенок впервые в жизни сказал: «Мама, я хочу кушать!» Было 9 Мая, народное гулянье, повсюду стояли лотки с едой. Слезы текли и текли, а дочка ела и никак не могла насытиться. С той поры дела пошли на поправку. Сейчас Анна Яковлевна не нарадуется на внука Павлушу и, конечно, его закаливает. Парень растет здоровым, как выросла его мама... Эту историю мне рассказала Анна Яковлевна, когда у Саши был диатез. В тот же день без какой бы то ни было подготовки я вынесла малыша на балкон всего на пять секунд, но — в одном чепчике. Он смеялся, хоть мороз был нешуточный — 25 градусов! Через неделю я его водила голеньким по снегу вдоль цветочных ящиков на балконе второго этажа. Можете себе представить, что говорили в мой адрес проходящие внизу люди! Даже грозили милицией... После прогулки — хороший настрой, сразу — массаж, легкая одежда и движение без конца.

## ЭТИ «НЕИЗБЕЖНЫЕ» ПРИВИВКИ

Моя бабушка, Любовь Даниловна Пекур, была санитарным врачом и погибла во время эпидемии брюшного тифа. Наверное, интерес к иной жизни и иммунным возможностям человека заложен в моих генах — он был всегда, сколько я себя помню. На приеме я обязательно оцениваю силу иммунной системы и состояние «пассажира» — вирусов, бактерий и гельминтов у своего пациента. И ревниво слежу за тем, как в этой области действует государственная система здравоохранения.

...Вике 3,5—4 года. Родилась она на редкость здоровым ребенком, рано начала ходить и говорить. Детские простуды как-то обошли ее. Но вот маме нужно было выходить на работу, и Виду стали готовить к детскому саду. А это — неизбежные прививки. Очень не хотелось, но в поликлинике врач была неумолимой и напугала маму до смерти возможными болезнями ребенка.

Ей сделали четыре прививки: АКДС и полиомиелит в

феврале, в мае — полиомиелит, в конце июля — паротит и через полтора месяца (вместо плановых двух) — снова полиомиелит. И после последней-то «стахановской» прививки у нее возникла гипергликемическая кома — в моче ацетон, во рту сушь, без конца просила пить. Недавно из реанимации, пробыла двое суток в коме. Сейчас ее кололи по четыре укола инсулина в день и говорили что это — пожизненно. И любимая мама подходила не с конфетой или апельсином, а с иглой. Конечно, ни о каком садике теперь не могло быть и речи!

Я не нашла у ребенка ни в одном органе иммунорегуляторных пептидов — иммунодефицит. Сахар на уровне 10 ммоль/л. Вирусы герпеса, паротита и гепатита были активизированы. А ведь врачи делали все для защиты от инфекций, по их разумению, для повышения иммунитета!

Я стерла травмы с позвоночника и головы, подправила сердце и желудочно-кишечный тракт. Сахар немедленно вышел на уровень 3,5 ммоль/л. У девочки стали теплыми ручки и ножки, она повеселела и стала разглядывать камни на моем столе.

По совету В. Я. Ариона мама вместо инсулина пять дней подряд вечером вводила под кожу живота Т-активин (по обе стороны от пупа, отступив на ширину ладони, по 0,5 мл). Кроме того, ежедневный массаж позвоночника и живота, диета: овсяный кисель, фрукты, фасоль, горох и орехи, проросшее зерно, иногда — нежирное мясо. К инсулину не вернулись...

Это — далеко не единственный случай у меня на приеме, когда именно после прививки здоровый до этого ребенок тяжело заболел. Академик В. Я. Арион рекомендует взаим прививок делать Т-активин, в чистом виде укрепляя иммунную систему — она разберется и с вирусами, и с гельминтами, иными словами, с другой жизнью в нас. Мы беседуем с профессором Марией Семеновной Мачабели. Она врач, доктор наук и автор открытия «тромбо-геморрагический синдром».

**И. В.** У меня на приеме была девочка, которая после прививки от дифтерии стала покашливать, у нее появились

слабость и ночной пот, увеличились лимфоузлы. Ей сделали рентген и поставили диагноз: лимфогранулематоз. Начали облучение и химию. Слава богу, что они попали ко мне. Они сделали полную очистку, прокололи Т-активин, и сейчас девочка здорова, страшный диагноз оказался ошибочным. По телевидению объявляли, что по закону прививки от дифтерии обязательны и человек не имеет права отказаться от них... Как быть?

**М. М.** К прививкам я отношусь отрицательно: они неэффективны и в ряде случаев просто вредны. На моих глазах многократно привитая от дифтерии — по своей работе, по необходимости — женщина заболела тяжелейшим дифтеритом и едва не умерла. Вакцины не всегда свежие, доза не подбирается индивидуально. При вакцинации в организм вводится ослабленный вирус для выработки антител к настоящему вирусу. К сожалению, иногда получается, что вирус недостаточно ослаблен, а иммунная система организма — не так сильна... Не учитывается состояние ребенка, уровень солнечной активности и метеообстановка. Под влиянием повышенной солнечной активности вирусы изменяются по генетическому коду, и использование старых вакцин неэффективно. Не всегда используются одноразовые шприцы. Нужно всеми способами увеличивать естественные иммунные силы человека.

Этот же случай комментирует В. Я. Арион: — Диагноз «лимфогранулематоз» нельзя никогда ставить по данным рентгена. Есть пункция, показывающая наличие клеток Штернберга-Березовского. Есть другая сложная иммунологическая реакция на основе специальных антигенов против лимфогранулематоза. Но не по снимку, он может показать лишь увеличение лимфатических узлов. Но лимфоузлы чаще всего увеличиваются от банальной инфекции. Это просто воспаление при общем ослаблении организма. Так, у детей подчелюстные узлы хорошо прощупываются при любых вирусных заболеваниях.

Вероятно, у нее была еще непроявленная реакция на оппортунистическую инфекцию. После прививки иммунная система начала вырабатывать антитела к дифтерии. А оппор-

тунистическая инфекция как раз дала о себе знать. Вот и получился сбой. Надо было просто обследовать девочку и вместо плановой прививки пролечить и укрепить ее.

**ЕГОРКА. ПИСЬМО ВТОРОЕ.** Мы снова лечились. После очередного урока физкультуры, теперь уже на лыжах. Шесть кругов — оценка «5», пять — «4». Егор бежал на пятерку, дышал ртом на морозе. А может, еще таблетки сыграли свою роль. Несколько дней в школе травил глистов. И всем подряд без разбора давали пить таблетки. Родителей не предупредили — это был трихопол.

Один мальчик не был в школе три дня, увеличилась и болела печень. Мама думала, что это от шоколада. Второй жаловался на боль в правом боку. У Егора подскочила температура до 38,4. Через 30 минут мы ее снизили до нормальной — стаканом лимонного сока с медом и обтиранием яблочным уксусом. Конечно, Т-активин в нос, т. к. было затруднено дыхание. Под утро стало больно глотать. Съел по долькам лимон. Боль в горле прошла. Я вспоминаю недавние времена, когда столько мороки было с этим горлом — полоскания, смазывания.

А утром Егорка начал кашлять. Я была в отчаянии, что не могу помочь. И в голову пришли такие слова:

Ну, зачем мне кашель?  
Этот обормот!  
Мне не нужен кашель,  
Этот идиот!

Мне вернет здоровье  
Шерстяной компресс.  
Отожмусь от пола,  
Укрепляя пресс.

Справлюсь я с простудой,  
Это — ерунда!  
Я не буду кашлять  
В жизни НИ-КОГ-ДА!

Я вернулась к Егорке и стала колотить его руками по спине, напевая в такт песню с разными интонациями. Егору это очень понравилось. Раньше он мне говорил, что я его



избиваю, а теперь просил колотить еще и еще. Когда спина стала пунцово-красной, я смазывала ее мазью с Т-активном. Несколько раз мы обтирались горячим полотенцем. Почистили уши — вышло неожиданно много. Потом он сам ложился на наклонную доску по 15 минут пять раз в день, требуя петь песню и трясти его за ноги. Мы пили сладкое молоко. Вот его рецепт:

Стакан молока довести до кипения. Разбить сырое яйцо, отделить желток от белка. К желтку добавить столовую ложку сахарного песка и взбить. Затем желток с сахаром влить тоненькой струйкой в горячее молоко, непрерывно помешивая. Добавить две-три капли йода. Пить этот состав горячим на ночь и полоскать им горло до тех пор, пока не пройдет кашель или не восстановится голос. Вкусно и хорошо помогает детям.

Вечером пришел папа и спросил, были ли мы у врача. Егорка ответил: «Мы вылечились без всякого врача!»

Через два дня он пошел в школу. Похоже, песня помогла. И когда через неделю на уроке физкультуры Егор занял второе место на лыжах, он уже больше не кашлял. Конечно, этому лентяю я не даю покоя. Укладываю на доску, на ковер, гантели в руки и командую. Или беру его за голенисто-п в положении лежа, он идет на прямых руках, а я везу его по квартире, как тачку. При этом позвоночник в пояснице прогибается. А то ведь бедствие — Трансформеры да приставка «Денди».

Егорка раньше жаловался на живот после жареной или сырой пищи. По вашему совету я сделала талисман с пищевыми катализаторами. Это мешочек из белой материи с вышитыми вензелем буквой его имени — «Е» и крестом, а внутри — зубчик чеснока, кусочки грецкого ореха и корицы, тыквенное семечко. Егор носит его на тесемке на шее, перестал привередничать в еде, лямблии исчезли.

**СЛАДКОЕ ЛЕКАРСТВО.** Если ребенок кашляет, сделайте жженный сахар, он быстро снимает приступы, и дети лечатся с удовольствием. Поставьте на малый огонь чистую сковороду, насыпьте на нее три столовые ложки сахара и, помешивая, растопите. Когда сахар приобретет светло-ко-

ричный оттенок, снимите с огня и вылейте на сковороду стакан кипятку. Размешайте, остудите, добавьте в сироп 1/5 чайной ложечки лимонной кислоты или чайную ложку столового уксуса. Если вы хотите ускорить процесс исцеления, влейте сок одной луковицы (натрите на терке и отожмите). Пить по глоточку каждые полчаса.

Еще лучше: выжать в сироп сок трех лимонов, добавить пять капель йода и по глоточку выпить за день.

## **ЧИНИЛКА ВТОРАЯ. ГИМНАСТИКА**

**ПОПЛЫЛИ—ПОЛЕТЕЛИ!** Лягте рядом с ребенком на коврик на живот, поднимите как можно выше руки и ноги — взлетели. Покачиваясь, полетайте пять-десять секунд, отдохните. Снова руки-ноги вверх, поплыли! Движения рук и ног, как у лягушки. Плавайте немного и отдохните — ладошки под головой, тело расслаблено — крокодил греется на солнышке. Это укрепит длинные мышцы спины. А они создают мышечный корсет для позвоночника и уберегут вас и ребенка от остеохондроза, энтерита и колита, цистита, моче- и желчекаменной болезни и иммунодефицита. Часто слабость мышечного корсета в свою очередь ослабляет клапаны, разделяющие различные разделы желудочно-кишечного тракта. Плохо закрываясь, они перегружают поджелудочную железу и могут стать причиной такого серьезного системного заболевания, как диабет в детстве.

**ДЕРЖИМ НОГИ.** Я ежедневно во время зарядки держу ноги на высоте спичечного коробка — укрепляю живот. Шестилетний Саша решил попробовать вместе со мной. Подержал 11 секунд и опустил, не смог больше. Но на завтра пришел снова — получилось чуть дольше. Через неделю выдержал минуту, сжимая в руке секундомер. Я пыталась его ограничить — не тут-то было! Прошел месяц — на секундомере у Саши — семь с половиной минут! Он пыхтел, сопел и кряхтел. Мы просили: «Санечка, хватит, достаточно», он мотал головой, неотрывно глядя на медленно ползущую стрелку. Никаких следов перегрузки я не замечала — ребенок был подвижен, спокоен и весел. Ему нужно было что-то себе самому доказать. Не нам — себе.

**С кем протекли его боренья?  
С самим собой, с самим собой...  
Б. Пастернак**

Сейчас его больше интересует компьютер, но три минуты он держит спокойно, без гримас. Приседает, отжимается, плавает, ездит на велосипеде. Бывают, конечно, неполадки — то с юга вернулся — температура, то корень ядовитый ранней весной съел — ошибся. Все неприятности быстро проходят, живот не болит никогда. Летом ходит в горы, плавает. Спокойный, доброжелательный человек. Сейчас ему десять лет. Меня удивляет и радует то, что в нем уживаются склонность к волевым тренировкам и страстная бережность к живому и — к книге.

Мой совет — немедленно начинайте тренировать мышцы спины и живота, закаливаете ребенка, приучите его к легкому дыханию, не перекармливайте и верьте, верьте: это поможет! Пусть он полюбит мышечную работу и почувствует радость преодоления, это ему очень пригодится в жизни.

### **ЧИНИЛКА ТРЕТЬЯ. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ**

Мне приходится иногда работать чуть больше, чем обычно. Как правило, это дни приема и занятий с группой. И я давно убедилась, что восстановить силы в состоянии утомления, перегрузки или опасности быстрее и надежнее всего помогают волевые задержки дыхания. Они делают кровь кислой, повышая тем самым активность ферментов, отвечающих за очистку организма и обеспечение его энергией. Кроме того, улучшается снабжение клетки кислородом — да, да — именно «кислая» кровь легко отдает клетке кислород, а клетка хорошо его использует. Трудно? Пословица гласит: «Если у вас нет трудностей, купите их за большие деньги...»

Я учила детей с астмой, бронхитом, пневмонией, аллергией, псориазом поверхностному дыханию. Обычно метод Бутейко требует значительных волевых усилий для увеличения дыхательной паузы хотя бы в два раза по сравнению с исходной. Мы же вначале освоили саморегуляцию, и за одно занятие мои 8—11-летние ребята научились расслабляться и концентрироваться, а потом без малейших напряжений за 4—

5 занятий достигали пауз в 5—6 минут. Они поняли, как ЗАДАТЬ СЕБЕ ПРОГРАММУ, чтобы она по-настоящему работала. Мы их обследовали в Омском диагностическом центре — все показатели были в норме, только кровь «кислее», чем обычно. Я долго следила за ними — здоровы, не простуживаются даже!

Мне говорили, что я подобрала талантливых детей с повышенной способностью к саморегуляции и воздействовала на них энергичным внушением. Ничего подобного! Дети приходили «с улицы» и вливались в уже работающую группу, где был добрый, сильный и красивый мальчик Женя, который мог спокойно, с улыбкой не дышать 6 минут. Новенький хотел быть рядом не со мной, а с Женей, держался за него во время паузы, делал те же упражнения и быстро «догонял» его. Женя радовался этому!

**ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ.** Их можно делать после выдоха, лучше всего в ванной — сколько малыш продержится под водой, как дельфин. Саша в ванной начинает с пятнадцати секунд, за полчаса почти непрерывных погружений доходит до минуты. Наблюдаю придирчиво — не вредит.

Техника проста. Очень важно сесть ровно, выпрямить спину, макушкой постараться достать до потолка и слегка закинуть плечи назад. Где бы вы ни были, начинайте: выдохнули, и не дышите, сколько можете, и еще полстолька, и еще четверть столька... Все, уже неумоги? Погладьте солнечное сплетение, несколько раз втяните и выпятите живот, поднимите глаза к небу. Видите, еще протянули секунд десять-пятнадцать! А теперь начинайте «пыхтеть», выпуская понемножку остаток воздуха в легких — примерно раз в секунду: «Пп!.. Пп!.. Пп!.. Пп!.. Пп!..» Это еще прибавит вам несколько секунд. Хватит, можно дышать, только «ШМЕЛЕМ»! После длительной задержки очень трудно удержаться от глубоких вдохов, а они могут нейтрализовать пользу от задержки. Переход к дыханию типа «ШМЕЛЬ» поможет вам всего за десять-пятнадцать секунд снять приступ любой боли, перенести стрессовую ситуацию без потерь, но основное его предназначение — компенсация неудержимого желания глубоко дышать после задержки дыхания.

**«ШМЕЛЬ».** Давайте попробуем дышать так, как летает ШМЕЛЬ! Он тяжелый, пушистый и полосатый, живет долго и летает быстро. Совсем маленькие крылышки поднимают его в воздух только потому, что очень быстро колеблются. Можно перейти на дыхание с мелкими (как взмахи крыльев у шмеля) и быстрыми вдохами-выдохами. Так мы дышим, настраиваясь на запах цветка, «принюхиваемся» к нему. Поднесите ладонь тыльной стороной близко к носу, представьте, что на коже — любимые духи. Понюхайте, не толкая воздухом руку. Легче, быстрее! Особенно «ШМЕЛЬ» помогает не раздышаться, а плавно перейти к поверхностному дыханию после глубокой паузы. Достаточно 5—10 секунд, и это, казалось бы, неуправляемое, инстинктивное желание дышать глубоко пройдет. На самом деле оно будет управляться не страхом, как раньше, а спокойной волей. Вы успокоитесь и начнете дышать легко и поверхностно. Научиться этому вы сможете, затаиваясь.

**ЗАТАИВАНИЕ.** Можно выполнять в любом состоянии — лежа, стоя, сидя, во время ходьбы. Выполняйте сами и научите малыша дышать тихонько, как будто прячетесь. Предложите поиграть с вами вместе в игру, создать воображаемую реальность. Представьте, что вы — в разведке, вам очень важно узнать военную тайну и не выдать себя. Или — ныряете за сокровищами к затонувшей каравелле: воздуха в акваланге хватит надолго, если тихо-тихо дышать...

Придумайте ситуации, когда нужно затаиться, поиграйте вместе с ребенком. Следите, чтобы он вдыхал носиком во время еды и сна, при разговоре. Чтобы уменьшить амплитуду вдоха, вечером уложите малыша на живот, на спинку — сложенное вчетверо полотенце, сверху поставьте банку с теплой водой. Сколько воды? Пусть он определит сам — придерживая трехлитровую банку, наливайте в нее из чайника, пока не услышите: хватит! Сядьте рядом, почитайте ему или поговорите о чем-нибудь хорошем. Мы с Сашей в три года наливали в банку почти три литра. А на улице говорили: «Закрой ротик, трамвай заедет!» Он отлично понимал, что мы шутим, но рот закрывал и — привык.

Эта тренировка позволит сделать кровь чуть более кис-

лой за счет того, что углекислота не вымывается из организма глубоким дыханием. Ведь мудрая Природа постановила: там, глубоко в паренхиме легких, поддерживается концентрация углекислоты более 6%, а в воздухе — всего 0,033%! Подумайте, как легко мы можем растратить углекислый газ, если будем дышать глубоко! Может ослабиться иммунная система, может начаться аллергия и даже астма. Наоборот, при переходе к легкому дыханию организм быстро справится с аллергией и воспалительными процессами, ребенок перестанет потеть и кашлять, станет сильнее. Если носик не дышит из-за насморка (ринита), можно поначалу так же тихо дышать ртом. Но очень скоро носик «откроется».

Марине было 11 лет, когда она пришла в мою самую первую группу дыхательной гимнастики. Ее начальная контрольная пауза была 15 сек. С рождения она дышала ртом, из носа постоянно текло, простуды, приступы кашля, стало побаливать сердце. Тренироваться она начала неистово, запираясь от старших в ванне. Мама и бабушка были обеспокоены этой страстью к тренировкам, но я обратила их внимание на результаты девочки: контрольная пауза 80 секунд, нос дышит, сердце не болит. — Но она занимается дыханием по три часа в день! — воскликнула бабушка. — «Радуйтесь!», — был мой ответ.

Марине очень помогла горячая картошка «в мундире», которую она быстро катала по лбу, носу, горлу, ушам, а потом разрезала и прижимала одну половинку ко лбу, а другую — к крыльям носа. За день она использовала 3—4 картошки, каждый раз потом скармливая ее птичкам. На лоб сразу после картошки Марина надевала шерстяную повязку. Она несколько раз в день высасывала шлаки, «жуя масло», и пила древесный уголь — это помогло ей избежать «ломки».

Прошло шесть лет, и мы встретились с Мариной — она меня узнала. Учится в музыкальном училище, нос открыт с той поры, здорова, спокойна. Дышит всегда поверхностно, а иногда проверяет себя, делая задержку и «Шмель». Пауза держится на уровне 60—70 сек. Я ей подарила свою книжку, и мы долго говорили о музыке.

Много хорошего даст легкое дыхание! И — в загазован-

ном городе, в обстановке нервозности, в переполненном автобусе или во время гриппа лучше дышать потише, ослабляя связь с внешним неблагополучным миром...

**ТОМ И ДЖЕРРИ.** Ко мне приехали дальние родственники с очень запущенным семилетним Андрюшей. Они жили на самой южной заставе, и малыш с рождения не был здоров ни одного дня. Ночью его заливало потом. Вялый, с астматическим кашлем и насморком, он ничего не хотел, кроме мультиков. Свечи мы сделали сразу. А потом закутали в компресс, уложили на диван, поставили на живот трехлитровую банку с водой, на лбу укрепили мешочек с солью: «Держи!» — и включили мультфильм «Том и Джерри». Он полежал минут десять, а потом попросил убрать банку и мешочек со лба. «Хорошо», — сказала я, выключая мультфильм и снимая банку с живота и отвязывая соль. «Нет-нет, мультик оставьте!» — заорал Андрей. «Не получится, — ответила я, — у нас все только вместе». «Ну, ладно, включайте вместе», — нехотя согласился мальчик. И пролежал так часов пять. Я несколько раз предлагала убрать банку, но он в ответ крепко прижимал ее к животу. Джерри обыгрывал Тома в самых безнадежных ситуациях! А потом появился веселый кролик, а потом... короче, в доме больше десяти больших кассет с мультфильмами. В первую же ночь он перестал потеть. Насморк исчез на второй день. Одышка «кончилась» к третьему дню. Уезжал он здоровым человеком, который может подтянуться и держать ноги «пистолетом» минуту. На это ушла неделя.

**МЕДИТАЦИЯ.** При рождении у человека очень сильные связи с Космосом. И поэтому лучшее, что можно сделать в слабой точке жизни, — это перенестись в детство. Некоторые говорят: «Не хочу я в свое детство, оно было плохое». Не правда, не все оно было плохое. Там обязательно было зеленое краденое яблоко, замечательно вкусное, там был футбол, когда вам удалось точно врезать по мячу и забить решающий гол, там было новое красивое платье, была «пятерка» да, наконец, просто что-нибудь очень вкусное. Мне подарили обертку от шоколада. Это был запах тайны и другого мира, где люди запросто едят ЭТО. Теперь я никогда не ем шоколад...

Вспомните что-нибудь хорошее из детства и отправляйтесь туда, где горит ярко-оранжевый закат, струится голубая вода, порхают бархатные бабочки с длинными «хвостиками», желто-черные махаоны. Вы можете взять с собой дорогих вам людей. Зажгите на поляне огромный костер из листьев и сухих веток, а когда он наберет силу, бросайте в огонь все детские обиды, страхи, болезни, несправедливость, горечь и нужду, сглаз и порчу. Очистите свое детство от следов травм души и тела! У вас получится: ведь тогда были очень хорошие каналы с Миром. Они постепенно проснутся, укрепят вас и поддержат в трудную минуту.

Я работала с несколькими группами детей в детских садах. В наших тренировках были лечебная гимнастика и медитация, аутотренинг и, конечно же, дыхательные упражнения. Когда случилось землетрясение в Спитаке, я сказала им: «Множество домов разрушено, дети остались без крова, и многие ранены. Нужно им помочь. Мы отправимся туда, где затонула испанская каравелла, на борту которой был огромный груз золота. Каждый из вас получит акваланг, но воздуха в нем мало. Если хотите подольше продержаться под водой и поднять больше золота, дышите как можно тише. Ценности, которые мы поднимем, спасут армянских детей». Надо было видеть, с какой серьезностью и ответственностью они «ныряли», почти что не дыша! Как спешили погрузить в вертолет, улетающий в Спитак, ВСЕ поднятое золото! Как были рады!..

В «Целителе» Екатеринбурга много внимания уделяют проблемам воспитания и здоровья ребенка. Вот письма Марии Федоровны Черепановой, педагога, активного члена клуба:

**ТАНЕЧКА-ПРОФЕССОР.** «...Серебряные мостики клеим всей семье. У меня благодаря этому рассосалось уплотнение под мышкой. Наша старшая дочь с 7 месяцев до 7 лет принимала антибиотики, отсюда — аллергия на все лекарства. Думали: второму ребенку — ни одной таблетки. Но в три месяца — коклюш, курс антибиотиков, дисбактериоз и — масса других диагнозов (...). Доктор сказал, что балерины из нее точно не будет, а профессор — очень даже



может быть. И правда, ей нет пяти, но она читает, ее приняли без экзаменов в художественную школу. Мы решили действовать и не сдаваться, взяли Ваши книги на вооружение и стали лечить детей своими руками, волей и оптимизмом.

С маленькой занимаемся гимнастикой, делаем все чинилки и оживлялки. У нее исчезли боли в голове и животе, нет ОРЗ. Танечка делает все с удовольствием, и если случается пропустить, она говорит с укором: «Мама, а что скажет Васильева?» Очень любит делать березку и плуг, упражнения для головы, горла и сердца, поднимаем почки, стираем травмы с головы и позвоночника. Чистили печень от камешков и лямблий. Удивительно, но вышло с полчашки зеленых билирубинов! С той поры Таня с удовольствием выпивает на ночь чашку кефира с зубчиком чеснока. Постукиваем палочкой, делаем шерстяные компрессы на спинку, дышим поверхностно и лечимся «шариком». Танечка заметно окрепла, перестала падать и полюбила движение. Живем в мире и радости, стало больше и чуткости друг к другу. Мы очень дружны с семьей Сосниных, и Таня часто играет с Сашенькой. Танечку спросили, что она больше всего любит, и она ответила:

— Свою семью и животных.

На днях были у невропатолога, давно стоим на учете. Врач была очень удивлена, что мы два года живем в «бестабильном режиме». Спросила нас, чем же мы лечимся. Я говорю: «По системе Васильевой». Она сказала, что нам придется так работать лет до 13. Мы ответили, что готовы заниматься всю жизнь.

В сентябре 1994 года мы с Таней были у Вас на диагностике. Вы ей подарили серебряный магнитик и прикрепили за левое ушко. Она не дает его снимать, говорит, что хорошо помогает. А недавно призналась, что ей очень нравится наш дом, в нем даже вещи добрые. Если кому-то плохо, говорит: «Подожди, сейчас сбегаю к Ирине Александровне, попрошу и все пройдет». Бежит в свою комнату к Вашему календарю, и это помогает. Очень верит в силу камня. Если ранка или ссадина, берет камень и просит помочь. И правда, все быстро проходит».

## **ЧИНИЛКА ЧЕТВЕРТАЯ. «ШЕРСТЬ СТАРОЙ СОБАКИ»**

Если появились признаки простуды, сделайте малышу на ночь согревающий травный компресс с шерстью. ОТВАР приготовить несложно: по две столовые ложки листьев БЕРЕЗЫ и раздробленных ЯГОД шиповника положите в литровую банку, залейте кипятком и поставьте на паровую баню на 20 мин. Остудите, слейте, два стакана отвара дайте выпить с медом в течение вечера как чай, а в остальном растворите столовую ложку соли и пятую часть чайной ложечки лимонной кислоты. Возьмите любую ненужную шерстяную трикотажную вещь (лучше всего — старенькие детские кофточку, штанишки или шарф), вырежьте накладки нужного размера и замочите в подсоленном отваре. Через полчаса отожмите и высушите. Подготовьте марлю такого размера, чтобы, сложенная вчетверо, она закрывала спинку ребенка. Пропитайте марлю ОТВАРОМ без соли с добавлением его свежей мочи. Уложите малыша в постель, на спинку положите отжатую теплую марлю, поверх нее — шерсть, затем — полиэтилен от мягкого пакета и махровое полотенце. Закрепите старой шалью, эластичным или широким трубчатым бинтом, а можно — и колготками, чтобы не жало. Утром компресс снимите, кожу протрите горячим влажным полотенцем или ополосните ребенка под душем. Потом смажьте спинку и горло Т-мазью.

При ангине, такой же компресс — на горло. Если моча мутная, у ребенка началось воспаление мочевого пузыря — цистит. При этом хорошо такой же компресс положить на ночь на низ живота, только насыпьте на марлю полтаблетки стрептоцида, измельченного в порошок. Днем к трусикам изнутри прикрепите мягкую просоленную шерсть шириной с ладонь.

...Прошел год, и я получила в подарок новые книжки о собаке Фанте вместе с этим письмом:

**РОЗОВЫЕ СНЫ ТАНИ.** «Лето Танечка проводит на реке Молога в Вологодской области. Там сохранились яркие краски, чистый воздух и голубая вода. Здесь она научилась ходить, говорить и понимать красоту Природы. Сейчас она рисует свои книжки про животных. Танечку окрестили в старинном русском городе Устюжна. Она посылает Вам свои

рисунки. Один из них — воспоминание о лете, «Цветочная поляна».

Прочитали библию для детей, детский молитвослов. Утром и вечером сама читает «Отче наш...» Танечка часто задумывается о том, в каком же Он образе. Но понимает, что это не человек, а большая Система, несет Добро людям. Любит икону Николая Угодника и называет его «Чудотворец». И вместе с тем, читает сказки и даже сама сочиняет их. К цветам, деревьям, камню и огню относится как к живым и разумным. В Татьянин день ей подарили икону Святой Татьяны. Танечка сказала, что такой красивой ее и представляла. В этот день подарки на нее так и сыпались, она была очень счастлива.

С Танечкой много занимаемся гимнастикой, массажем, на ночь я укутываю ее в «шерсть старой собаки». С удовольствием делает все «лечилки». Часто просит, чтобы я ее еще «пожамкала» — это ее выражение. Но иногда не хочет, приходится уговаривать, придумывать всякие хитрости. Как-то спрашивает: «Когда пойдем на диагностику к Ирине Александровне?» Я спросила: «Зачем?» Она ответила, что недавно упала на копчик и точно его сотрясла. Я предложила помочь подправить. А она говорит: «Да я сама все уже сделала!»

У нее одна ножка короче другой на 2 см. Делаем утром массаж ножек. А она лукаво спрашивает:

— Почему я сегодня не говорю: «Расти, ножка»? — И вправду, Танечка, почему? — А она сама подрастает!» — и я, действительно, замечаю, что разница между ножками сглаживается. Вместе кодируем воду, и она течет у нас голубая, без запаха хлорки и с пузырьками. Недавно Танечка выбегает из ванны и кричит: «Мама, оказывается, вода — живая! Я попросила, и вода вылечила мне руку!»

Танечка рисует свои волшебные книжки. Все книжки, и Ваши тоже, читает между строк, со своим текстом. У нее большое счастье, ей купили щенка. Он Танечку покусывает, но она долго не сердится и просит, чтобы его не наказывали. Она с ним гуляет и играет.

После диагностики Танечка решила, что точно станет

целителем. Сейчас она лечит нашу собачку от чумки, а для лечения попросила купить цветущую азалию. Цветок ей помог полечить щенка, он почти поправился. А недавно приносит рисунок и показывает, где у собаки болит. На рисунке — собака в разрезе. Танечка показывает на область печени и кишечника. На вопрос, откуда она знает, она ответила, что чувствует. Врач подтвердил Танечкины догадки — у собаки была кишечная чумка.

При смене давления у нее болит головка. Она твердит: «У меня ничего не болит, все хорошо», часто подходит к Вашему календарю. Я незаметно ей помогаю, боль проходит — значит, мы справились со слабой точкой Мира. Как-то вечером ей стало плохо, видимо, подействовала гроза. Когда ей долго не спится, мы вспоминаем летние дни, речку, запах цветов и трав... И она попросила, чтобы я поулыбалась немножко, подержала ее руку и поставила третью кассету. Танечка, засыпая, очень любит ее слушать: говорит, что ей тогда снятся розовые сны.

За этот месяц она нарисовала четыре книжки про животных. Вам она рисует очень большую толстую книжку о собачке Фанте. Очень любит играть в игры «Эйдос». Стала спокойней и радостней, улучшилась память, с удовольствием рисует, шутит и много смеется, придумывает варианты игр. Раньше она рисовала черным и синим цветом, а теперь на ее рисунках — радуга».

Прошло еще полгода, и Танечка пришла ко мне в гости показать, как зажила ее ручка. Оказалось, что месяц назад, сразу после моего отъезда, она гуляла с собакой и упала. Дома она пожаловалась на боль в руке, и, действительно, ручка опухла. Всю ночь Танечка слушала третью кассету, прося маму переворачивать ее снова и снова. А утром стало ясно: перелом. Наложили гипс, но каждый день тренировали пальцы, делали «шарик» и Т-активин, звучали молитва и заговорное слово. Они работали чуть больше двух недель, и гипс сняли — рука была здорова. И ножки стали одинаковые... Диагностика показала очень большие достижения у обеих.

## ЧИНИЛКА ПЯТАЯ. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головная боль — симптом, за которым одна или несколько системных болезней, обусловленных полочками в слабых точках организма. Чаще всего это травмы черепа. У Моцарта, например, было множество травм в раннем детстве, из-за которых он всю жизнь болел. За год до кончины он упал, и это падение оставило на левой височной кости его тончайшую трещину длиной около восьми сантиметров; следствием ее были жестокие мигрени и нарушение психики.

**ПЕРЕКОС.** Наш череп состоит из отдельных костных щитов: теменная, две височных, две затылочных. Между ними находится соединительная ткань. Травмы вызывают перекося черепа косточек, и те не могут ритмично колебаться, прокачивая ликвор — спинно-мозговую жидкость — по всему объему головного и спинного мозга.

Кости черепа, совершая колебательные движения, ритмично гонят ликвор по голове и позвоночнику. Ликвор создается в желудочках мозга, омывает и питает ткани позвоночника и головы, предохраняет важные нервные центры от повреждений, задает ритм всему организму, поддерживает проводимость нервных волокон, упругость связок и целостность межпозвонковых дисков... Известно, что из-за травмы головы эти колебания затухают, движение ликворной волны в голове и позвоночнике тормозится до полной остановки. При этом центральная нервная система перестает работать, ослабевают центральные функции организма, поднимают голову иные формы жизни и безнадежно падает иммунитет.

**ПРАВИМ ЧЕРЕП.** Эта процедура восстанавливает нормальное взаиморасположение и подвижность костей черепа. Она проходит в два этапа: на первом компресс размягчает связки, подпитывая кожу и мозг, а на втором происходит очистка и правка черепа. У вас исчезнут головные боли и остеохондроз, будут хорошие волосы, зрение и интеллект.

**1. МАСЛЯНЫЙ КОМПРЕСС.** Шерстяную шапочку пропитайте подсоленным отваром трав и высушите. Возьмите 5 столовых ложек оливкового масла (или нутряной жир от домашней курицы, растопленный на водяной бане) и добавьте баночку Т-активиновой мази «Астрон», 1 чайную ло-

жечку сока лимона и 0,5 чайной ложечки нашатырного спирта. Тщательно все перемешайте, храните в холодильнике в закрытой посуде. На один раз достаточно чайной ложечки смеси. Делайте компрессы через день, семь-восемь раз.

Вотрите состав в кожу головы, наденьте шапочку, поверх закрепите платочком и ложитесь спать. Утром вымойте голову и немедленно приступайте к коррекции.

**2. КОРРЕКЦИЯ.** Положите одну руку на лоб, другую на затылок, сдавите и, покачивая, тяните вверх, со словами: «Стань на место!» Или заговаривайте: «На синем море...» Теперь наискосок: левый висок и правый затылок. Тоже сдавите, покачайте и потяните вверх. Вы видели, как сминается шарик для пинг-понга, если по нему сильно стукнули? Достаточно его бросить в кипяток, и он моментально восстанавливается. Представьте себе, как исчезают вмятины на вашем черепе.

Плотно прижмите пальцы к коже и исследуйте ими свою голову. Вы почувствуете неровности черепа на месте швов. Сделайте массаж головы в этих областях подушечками пальцев, двигая их вместе с кожей. Не ждите, когда заболит голова, это необходимо сделать заранее.

**ШИШКА.** Убрать последствия травмы на голове можно с помощью иконы с металлическим окладом. После падения на голове у ребенка выросла огромная шишка. На месте шишки на голове к ночи появилась яростная головная боль с эпицентром в месте ушиба. Хорошо заклеить травму «мостиком» по меридиану, но в данном случае шишка была прикрыта волосами, поэтому я наклеила мостики там, где волосы заканчивались — на шее и лбу. Потом приложила иконку Богородицы и сказала девять раз:

«НА СИНЕМ МОРЕ, НА БЕЛОМ КАМНЕ СИДЯТ ТРИ СЕСТРЫ: ДАРЬЯ, МАРЬЯ И БЕЛ-БЕЛИЛА. ТРАВМЫ И ВОСПАЛЕНИЯ НА ГОЛОВЕ ЗАГОВОРИЛА, ВСЕ НА МЕСТО СТАНОВИЛА, НОРМУ ЗАКРЕПИЛА РАБЫ БОЖЬЕЙ (имя). АМИНЬ!»

Через несколько минут стало полегче, я смогла применить весь комплекс мер против головной боли — боль утихла и не вернулась. Шишка исчезла. Это проверили многие, ис-

пользуя иконку или простую металлическую крышку от банки — помогает. Но помните: место удара или пореза в первую очередь нужно заклеить «мостиком», восстанавливая волшебную сеть меридианов.

Металлические крышки прикладывают на место старой боли от давно забытого ушиба, только при этом нужно сказать заговор. Очень прошу вас поучиться бесконтактному массажу (глава о саморегуляции). «Волшебный шарик» в сочетании с заговором чудесно стирает травмы — следы операций, ушибов, ожогов, фурункулов, ран. Повторяйте это много раз, у меня на приеме были тысячи взрослых и даже пожилых людей, получивших травму в детстве, — след остался. А сотрете его вы сами.

... Ирина Борисовна поехала навестить подругу в далекую страну. Сын хозяйки дома сильно ушибся, на лбу сразу выросла огромная шишка, набирая цвет от розового до фиолетового. Гостя властно взяла мальчика за руку, увела его на кухню и начала массировать шишку двумя металлическими ложками, приговаривая заговор о Бел-Белиле. Утром лоб был гладким и чистым, голова не болела.

...Надежда упала на лестнице и сильно ушибла затылок. Нестерпимо заболела голова, а вскоре — и все остальное. Мне она пожаловалась в первую очередь на слабость и сухость во рту: начинался диабет. Я увидела трещину затылочной кости, пробочки на позвоночнике, иммунодефицит и сахар около 20 ммоль/л. Достаточно было убрать следы травмы, как Надя почувствовала жар во всем теле, влагу во рту и легкость в голове. В течение месяца она делала масляные компрессы с Т-активинном и мумие, правила голову и позвоночник, пила овсяный кисель и отжималась по сто раз в день. У нее прошли головные боли и разгладились морщинки! Через полгода ее настойчивость была щедро вознаграждена: рыхлое тело обрело формы манекенщицы, а тусклые и редкие с детства волосы стали блестящими и густыми.

Иногда боль вызвана нехваткой инсулина при диабете, а ведь энергию нейронам дают глюкоза и инсулин... Иногда голова болит из-за слишком соленой или жирной пищи, от неумеренного потребления алкоголя, от нехватки свежего

воздуха и разнообразной двигательной активности, от долгого сидения за компьютером — это расплата за нездоровый образ жизни. Иногда причина боли — в плохом кровоснабжении головы из-за слабости сердечной мускулатуры (причина этого в опущении почек, вызвавшем сужение венечных артерий, или в нарушении проводимости спинного мозга в слабых точках шейно-грудного отдела). Как правило, в голове появляются воспалительные очаги в области уха, носа, лба, зубов и миндалин, обычно из уха выделяется сера. Травмы нужно стереть, уши почистить, косточки черепа и суставы позвоночника поставить на место, подлечить зубы и постоянно очищать полость рта. И, конечно же, все органы привести в норму, особенно сердце и желудочно-кишечный тракт.

...У Ирины была сдача отчета, две недели пришлось безвылазно сидеть в лаборатории. Конечно, питалась всухомятку, нервничала и спала мало. Обратила внимание на ноющие боли в желудке, но останавливаться было невозможно, и она решила: не буду обращать внимания, а вот сдам работу — и подлечусь. В первый же свободный день на нее обрушилась мучительная головная боль. Пульсировало за ухом, давило затылок, к горлу подступала тошнота. Не помогали кофе и таблетки, массаж и раздражение биологически активных точек (БАТ) на ухе. Это особенно беспокоило: ведь раньше чашка кофе (у нее с детства — пониженное давление) возвращала мозгу ясность, а стоило дотронуться до этих волшебных БАТ на мочке, как боль сразу проходила. От света, поворота головы, простого подъема на второй этаж боль свирепела настолько, что жить не хотелось. ТАК прошло три дня.

На приеме я обнаружила у нее превышение нормы холестерина в шесть раз! Желудок и раньше беспокоил, по утрам во рту горчило от желчи, и кислотность была понижена (Ира запросто могла съесть целый лимон без сахара). Холестерин был повыше, чем нужно, плечо побаливало, тазобедренные суставы... Но при стрессе питание всего желудочно-кишечного тракта резко снизилось. Клетки эпителиальной ткани, выстилающей желудок, попали в пиковую ситуацию: их по-прежнему заливало желчью из двенадцатиперстной кишки



сквозь приоткрытый клапан привратника, но теперь еще они сидели на голодном пайке! Организм был вынужден запустить режим ускоренного воспроизводства эпителия в этом особо опасном месте. И каждая израненная клетка перед гибелью должна была создать оболочку — мембрану для новой, молодой. Мембрана строится из холестерина с небольшим добавлением белка, а точнее — из липопротеинов очень низкой плотности (ЛПОНП). Клетка вообще не знает меры. А здесь при ослабленном управлении под влиянием боли и страха она начинает вслепую штамповать ЛПОНП без передышки, забросив свои прямые обязанности. Холестерина оказалось так много, что он залепил мембраны нервных клеток мозга, и через них не могли пройти ни глюкоза, ни инсулин. Ухудшилась проводимость нервных волокон и иннервация мышц сердца. Сердце ослабело, объем циркулирующей крови уменьшился, в голову и позвоночник поступило меньше крови. Снижался уровень здоровья. Нейроны голодали, подавали сигнал бедствия, а Ирина пыталась заглушить этот сигнал, глотая таблетки пятирчатки... Закрыть клапан привратника было нетрудно, боль ушла за считанные минуты.

Дома, по моему совету, Ира постаралась залечь в спячку, компенсируя недосып. Ее усилия были направлены на помощь именно желудку. Она стала есть часто и понемножку, занималась статической гимнастикой по 5—10 минут, но несколько раз в день, пила овсяный кисель, чистила уши и отколола упаковку Т-активина под кожу живота на ладонь выше пупа по схеме. Кроме того, масляные компрессы, массаж головы, спины и стоп помогли ей полностью восстановить свое здоровье за неделю.

**ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ.** Особенно полезен кисель из проросшего овса. Хорошо промойте овес, каждый раз сливая воду через марлю. Потом залейте водой, в которую положите два амулета: «розовый» и «плодородие». Один воду очищает, а другой ее биологически обогащает. В этой воде овес следует поддержать 12 часов. Потом снова тщательно промойте его в нескольких водах, воду слейте, ссыпьте овес в большой таз, закутайте в старое одеяло и поставьте поближе к батарее. Через сутки еще раз промойте и положите сушиться на

чистую простыню. Когда овес высохнет, ссыпьте его в пластиковую бутылку из-под газировки и расходуите по мере необходимости.

На кофемолке измельчите овес из расчета полстакана в день на человека и заварите его как крахмал. Воды нужно взять, примерно, 1,5 литра на стакан овса. Дайте остыть, процедите через марлю и добавьте что-нибудь вкусное: мед, смородину. Лучше всего его пить перед едой, но как только ощутите тоску в желудке, выпейте полстакана такого киселя. И у вас за месяц вылечится желудочно-кишечный тракт, станут подвижными суставы и придет в норму сахар.

Людмила Петровна, оперная певица, не успела уехать в эвакуацию и осталась в оккупированной румынами Одессе. Поначалу она меняла на хлеб одежду и домашние вещи. Когда ничего не осталось, она стала петь на базаре. На заработанную мелочь она могла купить лишь стакан овса. Ей хватало его на день. Так она прожила три года — до освобождения города. Овсяный кисель оказался не только пищей, но и лекарством: за это время у Л. П. зарубцевалась язва желудка. Эту историю мне рассказала моя тетя, жившая с нею в те годы в коммуналке.

**ГАЙМОРИТ И ФРОНТИТ.** При головной боли в области лба и висков поможет горячая картофелина в «мундире». Разрежьте ее и приложите к крыльям носа, а потом ко лбу. Держите, пока не остынет. Она уберет воспалительный процесс в лобных и гайморовых пазухах. Не забудьте скормить картофель птичкам — им это не во вред. Можно греть лоб мешочком, наполненным горячей солью.

На голову наденьте повязку из мягкой подсоленной шерсти, чтобы были закрыты лоб и уши. Одиннадцатилетний парень из Невельска, где часто дуют сырые ветры, сказал мне: «Ирина Александровна, знаете, что сделать, чтобы все пацаны у нас носили такие повязки? Надо связать их из синей или черной шерсти, а сверху вышить: «ADIDAS». Вот и все!» Так вы убережете уши и лоб ребенка от опасности весенних и осенних простуд.

Если ребенок вялый, попробуйте снять усталость холодом: в течение минуты обтирайте щеки и уши холодным плат-

ком со снегом или льдом внутри. Аналогично действует полчаса гимнастики или игры на свежем воздухе.

**ДЛЯ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК.** При повышении внутричерепного давления появляется боль, ощущение распиравания, давления, тепла в одной половине головы. Как только вы почувствуете хоть малейшие признаки беды, сразу... налейте себе горячего чаю! Но — погодите пить. Сначала приложите на минутку горячую чайную ложечку к крылу носа с болевой стороны. Остыла? Еще раз согрейте и приложите! А теперь — к мочке уха с той же стороны. Нагрейте кончики пальцев рук о горячий стакан. Прошла боль? Отлично, теперь пейте чай. Через полчаса для верности можно повторить, лучше всего — с вареньем.

### ЧИНИЛКА ШЕСТАЯ. УХО

Если ухо болит очень сильно и поднялась высокая температура из-за сильного воспалительного очага в ухе, замечательно помогают восковые «воронки» — свечи. В старину их делали на веретене, но вы можете использовать и школьную указку или обструганную специально для этого палочку. Чистить уши можно через два дня на третий, по свече в каждое ухо. Ребенку достаточно 1—2 свечи, а взрослому человеку, если у него снижен слух, шум или звон в ушах и хоть изредка побаливает голова, — побольше, от трех до восьми. Но если травмы не скомпенсированы и общая коррекция не выполнена, уши приходится чистить свечами довольно часто. За один раз я делаю несколько свечей, чтобы погреть все простуженные уши в доме. Стоит застудить немножко голову, сразу прогрейте ухо такой свечой, и станет легче. Или летом после ныряний у ребят бывает боль в ухе — свеча поможет мигом.

«В войну это было, — рассказывает Мария Ивановна, травница, — младший мой плакал, не переставая, температура поднималась все выше — вот уже 39, вот 40 градусов, и ничем нельзя было ее сбить. Врачи сказали, что нужно срочно долбить кость за ухом и откачивать гной, иначе мой мальчик погибнет. Но соседка меня успокоила: «Не плачь. Через час температура спадет, и твой ребенок захочет есть». Сделала она тогда ему три свечи, и на глазах

сыночку стало лучше. Я в это время читала «Отче наш...» Много раз я потом так многих спасла от операции. В конце чистки протрите уши 30-градусным камфарным спиртом или водкой. Затем смочите ватку мочой, отожмите и, накапав на нее три капли сока свежего лука, вставьте в ушко. Прикройте ушко сухой ваткой».

**СВЕЧИ.** Сделать свечи легко. Вам понадобится льняная или хлопчатобумажная ткань, например, старая наволочка или полотенце, металлическая баночка, пинцет и чистый воск (можно взять церковную желтую свечу). Подготовьте полоски ткани длиной около 40 см и шириной 4—5 см. Попробуйте вначале сделать свечу из сухой полоски — вы должны знать, под каким углом наматывать полоску на веретено. Верхние витки можно сделать в несколько слоев, чтобы свеча дольше горела. Высота свечи — примерно 20 см, диаметр нижнего отверстия 4—5 мм, верхнего — около 2 см. Измельчите воск и поставьте баночку с ним на очень маленький огонь, чтобы воск растопился, но не горел. Обмакнув в растопленный воск полоску ткани, протяните ее через пинцет, чтобы снять лишний воск. Затем быстро, пока теплая, намотайте ее на веретено или указку аккуратно, по спирали, чтобы не осталось щелей, и хорошенько разгладьте рукой. Чтобы снять нашу свечу, можно на несколько минут положить веретено на холод, а потом остывшую свечу прокатать, надавливая рукой, по столу и снять. Но меня научили снимать свечи иначе, еще теплыми. Для этого я обхватываю верхнюю часть свечи всей кистью и, мягко надавливая и поворачивая в ту же сторону, в какую мы ее наматывали, сдвигаю ее с веретена. А пока свечи остывают, можно помочь делу молитвой или заговором — воск, затвердевая, запоминает информацию. Не отвлекайтесь, думайте с любовью о тех, кому адресованы свечи.

Моя помощница Людмила Николаевна предложила иной способ. Она обмакивает в воск полоски ткани и заготавливает их впрок. Когда в свечах есть необходимость, она нагревает в духовке веретено и наматывает на горячую деревяшку свечу за свечой, всякий раз обминая свечу вокруг дерева и затем аккуратно снимая — свинчивая.

Ирина Ивановна кашляла полгода. Были испробованы все известные методы — не помогало. Кашель был такой сильный, что ей приходилось раз пять за день переодеваться — не выдерживал мочевого пузыря. Она дважды почистила уши восковыми свечками и укрепила слабые места позвоночника — помогло!

**ХОРОШИЙ ХАРАКТЕР.** Для женщины — это самое драгоценное, нужно беречь его с детства. Пусть она не будет занудливой, вредной, крикливой, скандальной и обидчивой. Мой опыт позволяет утверждать, что корень зла — в травмах черепа и воспалительных очагах уха, особенно — правого. Вдобавок портится мозговое кровообращение, рано вянет кожа и загнивают зубы. При малейших признаках неблагополучия правьте девочке голову и чистите уши. Тогда она сохранит добрый нрав, физическое и психическое здоровье. И мальчика такая правка избавит от излишней агрессивности и капризов.

**ЧИСТИМ УХО.** Можно сидя, положив голову на стол и подстелив под нее полотенце, а можно и лежа, положив ребенка (или взрослого) на бок. Для удобства можно взять картонку размером с тетрадь и проткнуть в середине отверстие для свечки — такое, чтобы она держалась в картонке устойчиво. Вставьте свечу в картонку, чтобы нижний ее конец провисал на 2—3 см. Сбрызните картонку водой. Поставьте рядом мисочку с водой и зеркало, чтобы тот, кого вы лечите, видел пламя и мог держать свечку ровно, положите ножницы. Набросьте на голову полотенце, но глаза не закрывайте. Вставьте, не надавливая, свечу в ушко нижним концом, после чего подожгите верхний конец. Попросите ребенка подержать за край картонки или за свечку у самого уха. Свеча горит около пятнадцати минут. За это время нужно трижды подстричь сгоревшую ткань и аккуратно перенести ее в воду. Когда свеча догорит, затушите огарок в воде.

Восковая свеча не дает дыма и сгорает полностью. При горении свечи образуется тяга, как в хорошей печи. Она прогревает ухо изнутри и вытягивает серу из уха. Но не только серу — гной, нечистоты, связанные с воспалением, сглаз и порчу, обиды, скорби, испуг и страх. Очень хорошо про-

силь: «О, Великий Дух Огня, перемени зло на энергию здоровья, на добро и любовь!»

Так можно почистить ухо себе самой и даже стоя! Однажды в поездке я сильно застудила голову, заныло ухо. Свечи я всегда беру с собой. А зеркало было только вертикальное от уровня пояса вверх. Я поставила мисочку с водой на стул, рядом положила ножницы, стала перед зеркалом в позу цигуна, голову склонила на плечо, зажгла свечку и вставила ее нижним концом в больное ухо. Свечу я держала почти вертикально — небольшой наклон необходим для того, чтобы ни в коем случае не капнул в ухо расплавленный воск. Когда появился черный конус, я вынула свечу из уха, аккуратно срезала нагар в воду, притушив его, и вернула свечу в ухо.

В ушко малышу на ночь хорошо закапать 2—3 капли его же свежей мочи и вложить сухую ватку. Такой же эффект от теплого камфарного масла и сока свежего лука. А еще очень помогает теплая ватка с камфарным спиртом. Как-то я ехала в поезде, из окна отчаянно дуло, и утром разболелась голова в области затылка. Я развела аптечный камфарный спирт водой наполовину — получилось чуть меньше сорока градусов. Смочив спиртом ватку, я подержала ее у стакана с горячей водой, чтобы согреть, и вложила в ухо. Стало очень приятно, но вскоре ватка остыла. Я снова согрела лечебный вкладыш — пришлось повторить пять раз, пока головная боль ушла. Конечно же, я научила новой хитрости проводников и оставила им бутылочку — они часто простывают в дороге.

На Руси издавна бабушки чистили уши восковыми свечами при болях в ушах (золотухе), приговаривая:

«Заря-зарница, красная девица, поди ко мне на помощь; помоги мне, Господи, из раба Божия ... золотуху выговорить, пересудную, передумную, переговорную, полуношную, буйную-буйновицу, желтую-желтавицу, синюю-синявицу, красную красавицу и рассыпчатую; золотуха-красуха, поди из раба ..., из буйной головы, из ясных очей на пустоши и на глубокие болота. Как частые звезды с неба сыплются, так бы у раба ... золотуха выкатилась из буйной головы, из ясных очей. Тут тебе не быть, тут тебе не жить; быть тебе по болотам, по гнилым колодам, за темными лесами, за кру-

тыми горами, за желтыми песками. Там тебе гулянье, там тебе игранье, там тебе мягко постлано. Ключ — замок».

В старину при боли в ушах прикладывали дитя к угловому кресту у избы со словами:

«Угол рублен, крест дубов; у того у креста не болело, не шипело и ухо не вертело. И так бы у раба Божия не болело и ухо не вертело, ни в день, ни в ночь, ни в утренну зарю, ни в вечерню, ни нову, ни на ветху, ни на перекрою месяцу. Во веки веков. Аминь!».

Письмо от Анны Ивановны, которая очень любит внука: «...наш мальчик с детства мучится с ушками — чуть ветерок, и он опять недослышит, а я уже давно плохо слышу... Неделю назад мы с ним почистили уши свечками, сразу почувствовали улучшение, а утром повторили. Столько в ушах было — не то серы, не то гноя! И сразу мы стали слышать прекрасно, и все эти дни голова не болит ни у него, ни у меня. Чудо!»

## **ЧИНИЛКА СЕДЬМАЯ. ПРОБЛЕМЫ ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ**

**НАСТЕНЬКА** — жалобы на частые падения, на приступы ярости. Ей восемь лет. Московские профессора нашли у нее еще кучу сопутствующих болезней — панкреатит, искривление желчного пузыря и гастрит. Я вижу в голове, позвоночнике, легких и печени полный иммунодефицит. Герпес, гепатит В, паротит (свинка) и грипп. Сахар — 8,6 ммоль/л, это много. Кортизол и холестерин (ЛПОНП) — вдвое выше нормы. Очень сильный правосторонний отит, вообще правое полушарие значительно хуже левого из-за травм правого виска, затылка и темени.

— С рождения ребенок плохо ест из-за пониженной кислотности и воспаления луковицы 12-перстной кишки. Разве нельзя было обратить внимание и помочь каким-нибудь из простых народных средств? Неграмотная крестьянка уже давно бы (на Руси ВСЕ знали это!) и киселек сварила бы, и травки запарила, и заговором травмы сняла. А наши люди как ослеплены. Твердили: «Мы — не рабы!» — а оказалось — рабы невежества и иждивенчества настолько, что своей кровинушке помочь не можем!

Мама виновато опускает глаза, а я смотрю Настю дальше. Колит, запоры из-за сильной травмы копчика. Все слабые точки позвоночника поражены. Слабое сердце и вынужденные застои в легких, селезенке, печени.

— Давайте мы поможем ребенку, нет сил моих больше! Настенька, представь, что головка твоя — тюльпан, а твой позвоночник — его стебель. Цветок растет из самой земли, он целый, не зажатый, не ушибленный, и алый тюльпанчик тянется к Солнцу. Тянись-тянись! Умница — посадила хороший тюльпан, поливай его! А сейчас с тобой, Настенька, раздвинем твою головочку, чтобы тебе не было тесно, чтобы не давило ни сзади, ни сбоку, ни впереди, ни сверху. Ты упрись изнутри ручками и выталкивай донышко! Как в сказке о Царе Салтане:

«Сын на ножки поднялся, В дно головкой уперся, Поднатужился немножко: — Как бы здесь на двор окошко Нам проделать? — молвил он, Выбил дно и — вышел вон!» Упирайся покрепче, вот так, еще капельку! Молодчина! И стало сразу просторно, и можно бегать за бабочками, ловить кузнечиков, ягоды есть и в речке купаться. Просторно стало в голове, правда? Умница!

А теперь представь себе, что прилетел друг-волшебник в голубом вертолете и все, что тебе нужно, он поднимает, это для него пару пустяков — раз, два и поднял. Помоги ему. Готово!

Мы с тобой любим гостей, и с радостью впускаем их в дом, угощаем их и играем с ними. Правда? Но если двери всегда настежь, могут прийти те, кого мы не звали. А у тебя внутри открыты двери в сердце и животе — из-за этого ты болеешь. Давай закроем их от непогоды и хулиганов. Я буду помогать, а ты закрывай сама».

Настенька очень ярко себе все представляла. Достаточно было мне пометить рукой, как клапан привратника закрылся, позвоночник очистился, сердце укрепилось, вмятина в области правого виска выпрямилась. Предлагаю маме делать дочке массаж и травные компрессы, правку головы и позвоночника, кисель, гимнастику и, конечно, медитацию под наши кассеты. Они много раз побывали на занятиях,



очистили кишечник, печень и уши. Ребенок стал гораздо здоровее и спокойнее.

Как часто мы дергаем ребенка окриками: «Не кричи, не капризничай, усни, наконец!» А он не может, у него правое полушарие задето травмой черепа. Поэтому правое ухо воспалено и щупальцы воспалительного очага пробрались к горлу (ангина), зубам (кариес), носу (гайморит) и затылку (координация)! Отит создает отрицательное подвозбуждение; иногда достаточно малого негативного сигнала, чтобы возник стресс. Возможны неадекватные и непредсказуемые реакции на простые события: депрессии, обиды, упрямство и капризы. Человек с правосторонней травмой неспособен войти в положение другого, сделать шаг навстречу, поступиться принципами: отрицательный очаг в правом полушарии держит его в тисках своего «Я» на жестком якоре.

Это длится десятилетиями и кажется непреодолимым. Мы говорим: «Что поделаешь, такой уж характер». И стараемся, по возможности, держаться подальше. А одной моей знакомой с явной правовисочной травмой в психодиспансере даже поставили диагноз: ПЛОХОЙ ХАРАКТЕР. Она была своих детей, и мужу доставалось... Между тем, многие люди в нашем «Целителе», выполнив малую работу, уже снялись с «зловредного якоря». Мир для них из черно-белого и опасного стал разноцветным и — добрым.

### **ЧИНИЛКА ВОСЬМАЯ. ПОЛЗАТЬ РАНЬШЕ, ЧЕМ СИДЕТЬ**

Ребенок не должен слишком рано вставать на ноги и ходить. Не следует из-за тщеславия побуждать ребенка до года сидеть или стоять. Такие перегрузки могут на всю жизнь испорить его кости, суставы и позвоночник. Зато как можно раньше кладите малыша на живот — вскоре он начнет поднимать головку, а потом и поползет.

Ползание — совсем другое дело! Ползая, ребенок перемещается именно так, как положено при нашем с вами типе позвоночника. Кроме того, он учится ориентироваться в пространстве ценой гораздо меньшего количества травм. Вы когда-нибудь видели, чтобы котенок или цыпленок бился головой

об пол? Нет, ТАК разбивает себе голову и попку в первый период жизни только человек. Пусть за время жизни «на четырех» рядом с малышом будет кто-то на него похожий — например, кошка.

У моих друзей совершенно здоровый мальчик до года не поднимался на ноги. Зато весь день они с котом бегали наперегонки с удивительной скоростью. Меня интересовало: а что же будет, когда Максимка догонит Котю? И я как-то увидела эту встречу. Коту некуда было отступать, малыш дополз до него, поднял ручку и едва коснулся Коти. Потом рассмеялся и пополз от кота, а кот поскакал за ним! Они по-настоящему играли в догонялки и вполне понимали друг друга. И когда у Максимки появилась сестренка, ему было полтора года и он крепко стоял на ногах. С малышкой он обращается бережно и спокойно — разве что соску иногда забирает... Ему еще не раз пригодятся в жизни Котины уроки. Он не только уберется от падений и перегрузки позвоночника, но и рано ощутил радость игры. Ведь счастье не только в том, что тебя понима-ют, но и в том, что понимаешь ты.

**ЗАПОРЫ.** Иногда они малыша мучают с рождения. Обязательно поднимите копчик и «сотрите» следы травмы бесконтактным массажем и заговором. Для очищения толстого кишечника у ребенка можно на ночь на живот положить согревающий компресс с шерстью, а на кожу под шерсть — тряпочку, пропитанную крепким раствором сенны. Можно дать выпить растворенную в воде таблетку сенны или кисель из ревеня. Обычно хватает трех-пяти повторов этой чинилки. У самых маленьких замечательно укрепляют мышцы живота кольца, подвешенные в проеме двери. Высота колец — на уровне плеч ребенка, чтобы он легко мог оттолкнуться ножкой и перевернуться. Потом, когда руки станут сильнее, кольца можно чуть поднять. Подстелите толстое одеяло, покажите, как можно куваться — понравится!

### **ЧИНИЛКА ДЕВЯТАЯ. ЛУК ОТ СЕМИ НЕДУГ**

Если ребенок промерз и появилась опасность простуды, хорошо растереть горло, уши, грудь и спинку смесью свежих лукового сока и мочи. Поверх приложите компресс из шер-

сти. Если на губе появляется лихорадка (герпес), можно разрезать маленькую луковичку и приложить к губе — потерпите, немножко пощипет. Такой же эффект дает смазывание герпеса жидким валидолом. При кашле порезать мелко крупную луковицу, поместить лук в стакан, поднести его ко рту и вдохнуть ртом так, чтобы стакан присосался. Зажав нос, сделать несколько маленьких вдохов-выдохов ртом. Отдохнуть, стараясь дышать тихонько, повторить «луковое» дыхание несколько раз. Делать по многу раз в день, пока не пройдет кашель.

### ЧИНИЛКА ДЕСЯТАЯ. ЭНУРЕЗ

Как правило, энурез сопровождается застарелыми воспалительными процессами в легких, почках и мочевом пузыре. Обычно ребенку нужно сразу выправить копчик — это несложно. Потом полечите все воспаления, укутав малыша шерстью. Радуйтесь вместе с ребенком каждой удаче, не браните за неудачи — сделайте вид, что ничего не произошло. Перед сном дайте ему кусочек хлеба, посыпанный солью.

Замечательный пример приводит Карнеги. Ребенок с энурезом, ему уже 5 лет, а он каждое утро мокрый. Бабушка с ним спит и говорит: «Что же, опять постель мокрая?» Он отвечает: «Это не я, это ты сделала». И вот папа выяснил, что сын давно хочет спать один. И еще он хочет иметь пижаму. Мама с ребенком идут в магазин и выбирают кровать. И когда маме понравилась кровать, она дала знак продавщице, и та уговорила молодого джентльмена купить именно эту. Вечером папа пришел с работы, мальчик бросился к нему с криком: «Посмотри скорей, какая у меня кровать!» Кровать была осмотрена, проверена, одобрена. «А какая у меня пижама!» И папе достаточно было сказать: «Я надеюсь, все это будет сухое». «Конечно!» — сказал мальчик. И все — выросла его значимость, хотя ему было всего 5 лет. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок перестал мочиться в постель — необходимо поднять его авторитет дома. Я обычно советую родителям, которые хотят помочь ребенку в этом случае, пообещать за 5 сухих ночей награду, хоть жевательную резинку. Настраивать ребенка на победу, говорить ему: «Будь спокоен,

ты справишься, все будет хорошо». Проявите к малышу уважение, убедите его в том, что дело предстоит нетрудное, он с ним справится запросто, потому что он добрый, сильный, умный и терпеливый, а таким помогает Космос.

**ГОРЯЧИЕ НОСКИ ИЛИ ВАРЕЖКИ.** Замочите шерстяные носки в горячем соленом отваре, быстро отожмите досуха и наденьте на голые ноги. (Если шерсть колет, под них можно сначала надеть тонкие хлопчатобумажные носки.) Поверх — мягкие полиэтиленовые пакеты, а сверху — сухие шерстяные носки. Оставьте носки на всю ночь, утром вымойте ноги и наденьте свежие такие же горячие носки! Простуда проходит очень быстро. Замечательно воздействует на биологически активные точки (БАТ) кожи стоп ног и кистей Т-активиновый крем «АСТРОН». Очень полезен массаж БАТ обеих стоп, особенно зоны пальцев, где отображена голова, и внутренней стороны сбоку у подъема — там зона желудочно-кишечного тракта. Массируйте непременно обе стопы.

**ДЛЯ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК.** Это же можно сделать для рук, только лучше по очереди: один день лечим правую, другой — левую и т. д. В любую свободную минуту следует массировать пальцы рук, тщательно прорабатывая каждый сустав, как бы промывая его в теплой и чистой воде. Это поможет решительно всем органам и системам вашего тела: БАТ вблизи суставов кистей рук отображают все.

Это же поможет пожилым людям избавиться от «шпор» на стопах ног за одну-две недели. Не забудьте только тереть шпоры пемзой каждый раз, когда вы моете ноги. У моей мамы боли в ногах прошли моментально.

## **СТРЕСС — ПРИЧИНА ЭНУРЕЗА**

**У ОЛИ** в 5 лет побаливает голова, животик и печень, но главная жалоба — энурез. В ушах часто сера. С рождения были запоры и дисбактериоз, нет аппетита, любит кислое. Девочка нервная. Сразу после рождения Олечке вместо грамотной коррекции прокололи несколько курсов антибиотиков. У нее много травм на голове и позвоночнике.

Обнаруживается, что у Оли из-за почек и воспалительных очагов в ушах высокий кортизол — 940 нмоль/л. Отит

часто вызывает подвозбуждение гипофиза и всей эндокринной системы. Напряжены щитовидная и поджелудочная железы, сахар — 7,5 ммоль/л. Белок в моче, цистит, аллергия. Стресс.

В сердце ослаблены оба предсердия, приоткрыт клапан на легочной артерии. Это формирует застои венозной крови в легких и в системе воротной вены. В нижних долях легких — большие воспалительные очаги, которые давят на почки и опускают их. В крови — избыток нейтрофилов, главных вестников воспаления. Весь желудочно-кишечный тракт страдает с детства. Малая кривизна и дно желудка несколько воспалены, клапаны пищевода и привратника приоткрыты.

**ДОМАШНЯЯ РАБОТА.** Советую пить овсяный кисель. Из печени выгнать лямблии — в течение двух недель на ночь чашку простокваши или кефира с чесноком, хватит и одного зубчика. Позвоночник и головку привести в норму — сразу восстановятся и управление, и кровообращение. Влажные компрессы на ночь на спину и животик, утром — душ и массаж позвоночника с Т-кремом. Вдвоем делать статическую гимнастику и «обратные» позы. Перед сном проигрывайте на магнитофоне наши кассеты.

Почистить ушки, делать масляные компрессы и правку черепа. Пить яичную скорлупу и уголь. Поднимать копчик, днем на низ живота прикреплять мягкую сухую подсоленную шерсть. За каждую «сухую» ночь давать приз.

### **ЧИНИЛКА ОДИННАДЦАТАЯ. ГРЫЖА**

Если у ребенка грыжа, не отчаивайтесь. Главное, постарайтесь помочь малышу как можно раньше. Измерьте рост ребенка ниточкой, на косяке двери просверлите отверстие чуть **ВЫШЕ** роста. Отрежьте от осины пробочку, обмотайте ниткой и забейте в отверстие со словами: «Уходи, грыжа, от раба Божия (...)! Как дитя прятанку перерастет, так грыжа уйдет. Аминь!» (повторить 9 раз).

Если нет осины, запечатайте отверстие воском. Привожу еще один способ, он годится и для взрослых. Нужно водить безымянным пальцем по сужающейся к центру грыжи спирали

против часовой стрелки. Когда дойдете до центра, постарайтесь как бы захватить лишнее и выбросить через плечо. При этом очень помогает заговор, говорить его следует девять раз:

«ТЫ, ГРЫЖА, ГРЫЗЕШЬ ОДНИМ ЗУБОМ, А Я ДВУМЯ.  
ТЫ, ГРЫЖА, ГРЫЗЕШЬ ОДНИМ ЗУБОМ, А Я ТРЕМЯ.

.....  
ТЫ, ГРЫЖА, ГРЫЗЕШЬ ОДНИМ ЗУБОМ, А Я ДЕВЯТЬЮ!  
ЗАГРЫЗУ ТЕБЯ! АМИНЬ!»

Нужно забинтовать живот эластичным бинтом и укреплять брюшную пресс статической гимнастикой. Лучше заниматься 3—4 раза в день понемножку. Полезно сделать курс уколов Т-активина под кожу живота — это укрепит соединительную ткань живота и мышечный корсет.

## ЧИНИЛКА ДВЕНАДЦАТАЯ. МИР В ВАШЕМ ДОМЕ

Ребенку важно жить дома в обстановке мира и уважения. Кому-то это трудно будет представить, но около двух лет назад ко мне пришла женщина с мальчиком 11 лет и пожаловалась на то, что сын плохо учится, устает и — помаргивает, руки беспокойны. «А Вы не бейте его по голове», — сказала я. Мать расплакалась: «Правда, я себя потом казню, но не могу сдержаться...» «Лечиться нужно Вам, а не Юре. Юра, если ты захочешь и найдешь время, вот тебе пропуск, приходи на мои тренировки с мамой». Они не пропустили ни одного занятия, побывав у меня десять раз. И вот какое письмо я получила потом:

«...Я и мой сын чувствуем себя так, как будто на свет родились заново. Мне до сих пор не верится, что я вернулась в молодость — бодрая, сильная и энергичная. Появились душевное спокойствие и выдержка. Теперь я бегаю весь день, не чувствуя усталости, а ведь пришла к Вам — даже не хочется вспоминать... Ноги тяжелые, сердце предлагали оперировать — стеноз митрального клапана, была вся синяя, не могла до остановки дойти, душа рвалась изнутри — невыносимо... Сын сейчас молотит все подряд (а ведь всю жизнь плохо ел), усталости в нем я не вижу, появилась какая-то сосредоточенная внимательность, головные боли исчезли, как

и дерганность движений. ВСЕХ ЛЮБИТ! Когда я его обижала (мягко сказано), он шел со слезами к собаке и плакал, а Тузик слизывал его слезы — так он уходил в школу. И вообще он предпочитал больше времени быть в школе. Он с удовольствием ходил на Ваши сеансы, ему нравилась эта атмосфера уважения, тепла, здоровья. Он еще немножко помаргивает, но, я думаю, что в спокойной и здоровой обстановке это пройдет. У нас теперь дома хорошо».

Попробуйте наладить мир в вашем доме. Вам помогут три волшебные фразы, говорите их при всяком удобном случае:

1. Как хорошо, спасибо, что ты со мной! 2. Как ты думаешь?.. (Пусть будет по-твоему...) 3. Прости, это моя вина.

Трудно, почти невозможно произнести их поначалу. А вы проверьте, испытайте их на работе, например. А потом потихоньку дело пойдет. Ребенку полезно жить в доме, где все друг друга любят.

## РЕБЕНОК В ШКОЛЕ

Учитель—ученик... Хорошо, если рядом с ребенком будет просто добрая, зрелая, любящая личность. Во все времена в культуре Востока выше всего ценился человек, обладающий выдающимися душевными качествами. Его задачей была не только передача конкретной информации (сейчас это решается с помощью компьютеров и видеотехники), но и, прежде всего, обучение нравственности, передача определенных человеческих установок. Тогда главным мотивом к учению будет одобрение учителя, его радость из-за достижения ученика. Старайтесь увеличить значимость ребенка, не превращайте его в своего подчиненного, будьте с ним на равных. Не забудьте похвалить его за движение души, за проявленный интерес к теме, за сосредоточенность — пусть даже пока результата нет. Результат будет потом, когда сформируются навыки, но короткий путь к навыкам лежит именно через интерес и концентрацию. Ребенок успешно обучается на фоне положительных эмоций. Януш Корчак советовал: не одергивайте ребенка, если он на уроке смотрит в окно. Может быть, он думает? Именно сосредоточенно думая, он

постигает, осмысливает и создает связи Мира. Он входит легчайшей поступью туда, куда взрослым не войти. А как он ловко обращается со сложнейшими системами! Информация хранится не только в утвержденных министерством учебниках или толстых фолиантах. Она везде, во всем. Ребенок находит к ней доступ.

**Как зритель, не видевший первого акта,  
В догадках теряются дети.  
Но все же они умудряются как-то  
Понять, что творится на свете.**

**С. Маршак**

Рядом с домом, где я живу, есть прекрасная гимназия. Здесь особая программа, нацеленная на создание у ребенка экологического мышления, специальные учебники, молодые подготовленные учителя. Рядом — лес, река, никаких заводских корпусов и ядохимикатов. Но главное — здесь любят ребенка. Я присутствовала недавно на педсовете этой школы, они обсуждали болезную тему — почему же у ребят все-таки двойки? Ну так хорошо в школе, говорили они, и не наказываем, и стараемся объяснить, заинтересовать, увлечь, и добрые отношения и среди нас, и среди детей... Но... вот опять двойки.

Я отвечаю на этот вопрос так — у ребенка не хватило ресурсов на концентрацию и обработку информации. Работа в школе слишком трудна для него. Что мы можем сделать, чтобы у него силы нашлись? Во-первых, его можно поучить учиться — упаковывать конкретные данные в образы, узнавать знакомый алгоритм, быстро переключать внимание и восстанавливать свежесть восприятия. Во-вторых, помочь ему поправить здоровье.

Самое простое — следить за осанкой. Можно конкурс устраивать — кто лучше держит спинку. И посоветовать, как стать победителем: дома отжиматься, делать «взлет—посадка» и держать ноги — вот и все! Посмотрим вместе, какие болезни отнимают у ребенка силы. Опыт моего приема позволяет выделить диабет и иммунодефицит, опирающиеся на травмы, плохой желудок, остеохондроз, глубокое дыхание и мышечную слабость.



Главная дыра в кафтане — нарушения углеводного обмена. Сплошь и рядом у меня на диагностике бывают дети с плохой поджелудочной железой. Отчего же она страдает? Я назову несколько причин. Первое — это недостатки осанки и слабость опорной мускулатуры спины и живота. Далее, нарушения структуры желудочно-кишечного тракта, слабость гладкой мускулатуры, в частности, клапанов двенадцатиперстной кишки (сверху — привратник к желудку, снизу — двенадцатиперстно-тощий изгиб к тощей кишке). И третье, недостаточность венозной системы, застой крови в селезенке и животе. Достаточно даже изменить осанку и хоть немного нагрузить плечевой пояс, как сухость во рту и усталость уменьшатся, сразу станет тепло.

Часто нездоровье ребенка усугубляется усталостью, а усталость вытекает из нездоровья. Вся связано. При усталости появляются признаки утомления — сухость во рту, неприятные ощущения в голове и животе, сонливость. Особенно важно не пропустить эти симптомы с малышами 6—10 лет.

За последние годы у меня на приеме были сотни школьников, жалующихся на слабость, утомляемость, нервозность. Общим для всех были нарушения обмена веществ, глубокое дыхание и ухудшение мозгового кровообращения. Помогите детям успешно работать на уроке, сделайте урок легким, превратите его из утомительного занятия в радостное постижение мира, в поле положительных эмоций. Для начала предлагаю снять утомление и с себя, и с ребят с помощью простых упражнений.

Это — средства быстрого восстановления после перегрузки всех систем организма. Как только заметите первые признаки неблагополучия — применяйте их! Дети любят играть, в игре они все сделают легко и весело. Поиграйте с ними! Боли и сухость во рту пройдут, голова станет свежей, опасность заболеть минует малыша. И сами попробуйте — станете сильнее и спокойнее. И неурядицы сегодняшнего дня не выбьют вас из седла.

**ОСАНКА.** Вытяните, пожалуйста, вперед подбородок как можно дальше вперед, а плечи, наоборот, откиньте назад так, чтобы лопатки соединились. Прямые руки сзади со-

единены в замок. Постарайтесь нижней губой достать до носа. Кожа на шее натянется, как на барабане. Так венозная кровь выйдет, расправляя яремные вены.

**ПАЛЫЦЫ ИЛИ ПЛЕЧИ?** Сложите кисти рук на уровне подбородка пальцами вверх и очень сильно сдавите основание ладоней. Предплечья составляют прямую линию, чуть-чуть втянут живот, локти на уровне плеч, напрягаются мышцы плеч и спины. А теперь зацепите пальцы за пальцы и попытайтесь растянуть — крепче, сильнее! Проверьте, кто сильнее — пальчики или плечи. Сопровитвайтесь! Представьте себе, что вы — это пальцы. А все остальные мускулы — внешние обстоятельства. Сильнее тяните, сильнее! Дышите тихонько, включайте все больше мышц и плечи, и спину, и шею, старайтесь! Пальцы победили! В голове светлее, правда? Больше крови пошло в голову, каждая клеточка головы радостно включилась в работу, обработка информации будет лучше. Повторите эти упражнения 5—6 раз по 15 секунд каждое и станет жарко, а во рту — влажно.

**ГОЛОВУ — К ЛОКТЯМ!** Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните так сильно, чтобы было приятно, 15 секунд.

**ПОЧКИ, НА МЕСТО!** Теперь поднимем почки! Положите обе руки на правое бедро поближе к паховой складке и оттолкнитесь изо всех сил. Перестаньте дышать и сильно-сильно втяните живот, постарайтесь силой отталкивания втянуть, поставить на место почку, легкое и печень. Из этого состояния сделайте несколько сильных толчков. Невмоготу без дыхания? Дышите тихонько — едва-едва. Прикажите органам: «Станьте на место!» Теперь на левую сторону — отталкивание, втягивание живота, тихое дыхание, «станьте на место!» Представьте себе, что Вам помогает добрый подъемный кран или сила растущей травы.

Теперь сомкните руки на уровне солнечного сплетения, сильно сдавите ладони, и солнечное сплетение тоже ответно напрягите. Из сильного напряжения сделайте еще несколько толчков, как будто бы закрываете неплотно закрытую дверь

на лестницу. Вы закрепляете и замыкаете органы на новом правильном месте.

**МАССАЖ БАТ И УШЕЙ.** Сделайте массаж биологически активных точек (БАТ). Это предотвратит простуду. Первая из зон начинается от уровня сосков до яремной ямки, вдоль передне-срединного меридиана. Массируйте «дорожку» с усилием снизу вверх по спирали, не отрывая пальцев, можно пройти ее несколько раз. Отдельно, легонько — ямку.

Вторая — на шее, под челюстями справа и слева. Положите сюда большие пальцы рук и мягко поглаживайте.

Третья — перед ушными раковинами и за ними. Сильно раздвиньте указательный и средний пальцы на обеих руках, просуньте меж ними уши и с силой растирайте кожу. Этот массаж значительно улучшает зрение и слух.

Четвертая — нос. Тыльными сторонами больших пальцев разотрите крылья носа. Дышите обязательно носом!

Пятая — середина лба, «третий глаз». Чтобы видеть невидимое и слышать неслышимое, положите три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, массируйте, пока не почувствуете под рукой углубление.

Разотрите хорошенько уши — вначале мочки, а потом целиком ладонями вверх—вниз, вперед—назад 15—20 секунд, при этом поцокайте языком, как лошадка. Эта малая работа, которую мы даем мышцам горла, очень хорошо влияет на щитовидный комплекс, и помогает ответить в голову пре-красную артериальную кровь.

**ВОРОНА.** Произнесите звук «ка-аа-аа-ааар», стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок — шесть раз. Повторите это беззвучно и с закрытым ртом.

**КОЛЕЧКО.** С усилием, скользя кончиком языка назад по верхнему небу, постарайтесь дотронуться языком до маленького язычка. А теперь беззвучно и с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее... 10—15 секунд.

**ЛЕВ.** Дотянитесь языком до подбородка. Еще дальше... Ну, еще немножко! Повторите 6 раз.

**СЫ-Ы-Ы-Р!** Улыбнитесь и разрешите детям посмеяться. Для этого достаточно вначале сказать: «Сы-ы-ы-р», а потом надавить на «хохотальную» точку — она на кончике

носа — и произносить «хохотальные» звуки: «ха-ха-ха» или «гы-гы-гы» — сначала медленно, потом быстрее, еще быстрее! Помните, смеются победители! Но, может быть, они победили потому, что смеялись?

**Я — ПОБЕДИТЕЛЬ!** Постучите костяшками пальцев по груди и ключицам, покрепче! Скажите: «Я — победитель! Я ни с кем не воюю!» Потом в течение 15 секунд быстро сжимаем и разжимаем пальцы рук и моргаем, затем крепко зажмуриваем глаза, сжимаем кулаки и говорим: «Я справлюсь! Я могу, человек может все! Я НИЧЕГО НЕ БОЮСЬ!» Как хотите — вслух или про себя.

**СНОВА ОСАНКА.** Потянитесь макушкой к потолку, заведите прямые руки за спину и возьмите пальцы в замок, стараясь соединить лопатки. Выдвиньте вперед подбородок и попытайтесь достать верхней губой до носа — так, чтобы кожа на шее натянулась. Затаите дыхание — дышите тихо-тихо, еще тише, так тихо, как только возможно, еще тише. Посидите так около минуты. В голове ясно. Напрягите плечи, руки, потянитесь и — за работу!

**ВНИМАНИЕ!** Вот сейчас Вы можете передать детям самую главную мысль урока. И она будет принята и усвоена. Это может быть концептуальная модель, нравственная проповедь, алгоритм решения. Не говорите длинно, найдите простые доходчивые слова, будьте честны. Пожелайте ребенку удачи — у него впереди долгая свободная жизнь. Ему — не быть рабом.

**УРОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ.** Движение необходимо ребенку. Известный французский врач Тиссо более трех столетий назад сказал: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все врачебные средства не в состоянии заменить действия движения». Но мне бы очень хотелось, чтобы учитель физкультуры позаботился об осанке, брюшном прессе, мышцах спины и дыхании ребенка — обо всем, что поможет сохранить здоровье вверенных ему детей. Не всегда так получается. Галина Павловна из Екатеринбурга дружит со своим сыном и помогает во всем.

**ЕГОРКА. ПИСЬМО ПЕРВОЕ.** «Сегодня я видела, как Вы спасали малыша, которого родители привезли из реани-

мации: им сказали, что он проживет всего несколько часов. Нас было не меньше двадцати человек в холле, когда они вошли. У него было не дыхание, а какие-то редкие всхлипы, он был весь синий. Когда они вышли, ребенок спал и тихо дышал: Вы впрыснули ему прямо в горло Т-активин. И я вспомнила, какое волнение испытала, спасая своего сына.

Это произошло неделю назад. По дороге домой из школы (я встречаю Егорку) у него внезапно появилось затрудненное дыхание с сипением, со свистом, он задыхался и не мог идти, я только умоляла его потерпеть, чтобы дойти до дома. Был тот случай, когда любая мама вызвала бы «Скорую помощь». Я, конечно, в первый момент тоже растерялась. «Ларингит, пневмония», — были первые мысли, тем более в классе в это время два человека болели пневмонией, один — ангиной.

Первое, что я сделала, — уложила его в постель, закапала в нос Т-активин и дала выпить остатки. Вторую ампулу я открыла и содержимое вылила на шею, область тимуса и растерла. Уколы я сама никогда не делала, да он бы и не разрешил, т. к. панически их боится. Напуган с тех пор, когда мы 4 года назад имели глупость лечиться в поликлинике. Вот теперь от прививок в школе приходится отказываться всеми правдами и неправдами. Я чувствую, что они нам не нужны, у нас другая защита. А там принуждают: «Не допустим к урокам», и всех ведут в медкабинет.

После Т-активина дышать стало легче, прошла паника: «Я задыхаюсь, я умираю». Но надо было искать дальше. Если горло — то какую ингаляцию сделать? Он еще не мог, да и вообще не может выплюнуть то, что накапливается в горле. Сделала ингаляцию над вареной картошкой, опять появилось сипение, свист, трудно дышать. Снова закапала Т-активин, на горло компресс, цокали языком, вытягивали шею, пытались зевать. Но этого мужчину не так-то просто лечить, может сказать: «Ты уверена, что это поможет?» или: «Мне от этого еще хуже стало!». Я судорожно листала записи занятий. Хоп! «...при травме в начале грудного отдела позвоночника возможны резкие сбои в распределении артериальной крови. Может быть такое, что в голову или легкие кровь во-

обще не пойдет!» Боже мой! Они уже две недели на физкультуре делают кувырки через голову и одновременно, уже второй месяц, прыгают через скакалку. Он мальчик крупный, не очень гибкий. Это получается плохо, накануне за прыжки ему поставили единицу. Он никогда не получал таких оценок! Поэтому он весь вечер тренировался: прыгал и кувыркался. Прыгать надо было непременно на двух ногах, и, конечно, прыжки получаются с приземлением на пятки. А кувырки такие, что страшно смотреть. Спрашиваю: «Вам учитель показывал, как это делать?» — «Нет. А Владик кувыркался с разбегу». Значит, кто как может. Потом мне Егор сообщил, что учитель сказал: «Если неправильно сделаешь кувырок, останешься калекой на всю жизнь». Нет слов!

Теперь все ясно. И травма, и все органы опустились от прыжков. Я тянула ему голову, залезала под лопатки, делала массаж спины и втирала в позвоночник мазь «Астрон» с Т-активинном, смешанную с пихтовым маслом. (Мостики не дал наклеить: как-то наклеили и ему не понравилось, что кожа потянулась, когда снимали.) Заговор — снимала травму, колотила ребром ладони по рукам, ногам, по мышцам на спине. «Ты меня избиваешь!» — возмущался он. А когда колотила по шейно-плечевым (трапецевидным) мышцам, по груди, тимусу, да еще брала его расслабленную руку и его же рукой колотила — это вызывало смех, отходила вся мокрота, хорошо откашливалось, но не выплевывалось. Напарила овес и этим отваром вымывали, выпил литра полтора. Разминала ступни ног. На область тимуса и щитовидной железы — йодистую сеточку. Болела толстая мышца от шеи к плечу, — носок с горячей солью. И, конечно, мешочек с 3-мя кг соли на диафрагму, чтоб дышал поверхностно. На второй день ванна с солью (две горсти на ванну) с нырянием (задержкой дыхания под водой), с пропусканьем соленой воды через нос в горло, высмаркиванием. Да, еще все два дня крутилась кассета «очищение-норма». Егор может теперь все повторить слово в слово. Через два дня мы пошли в школу без каких бы то ни было следов болезни.

Мальчик и девочка, которые заболели в классе одновременно с Егором, пропустили больше месяца, проходя курс

лечения, многочисленные анализы, рентген до и после лечения, электрофорезы и т. д. Разговариваю с родителями: да, дети жаловались, у кого-то болела шея, у кого-то спина, но взрослые не придали этому значения. О том, что с нами произошло, я сообщила классному руководителю, она с участием выслушала и передала завучу, а завуч проверила и заявила, что учитель физкультуры делает все правильно по программе. Может быть, Бог нам поможет и что-то в нашей школе изменится».

### **ЧЕСНОК ЛУЧШЕ БИЛЬТРИЦИДА!**

У Татьяны все было хорошо до тех пор, пока ей в поликлинике не стали выводить глистов бильтрицидом. Вначале заболел правый бок, а потом она вся пожелтела, начался жестокий гепатит. Лечили-лечили в больнице, а ей все хуже. По моему совету девочке несколько раз почистили печень (вначале — с маслом, а потом — с минеральной водой), стали колоть под печень Т-активин и сделали правку позвоночника. Она грызла березовый уголь, в бане натиралась медом с солью и делала статическую гимнастику. Помогло.

Печень является очень важным звеном в цепи иммунитета. Такие противоглистные препараты, как хлосил, бильтрицид и трихопол, вызывают аритмию, сердечные боли, аллергию, боль в области печени и увеличение ее размеров. Справочник «Лекарственные средства» (М. Д. Машковский) предостерегает: возможны рвота, головная боль, зуд, избыточное развитие грибковой флоры и даже... лейкопения. Пораженная печень не может выполнять свои центральные функции: насосную, биохимическую, очистительную, корригирующую и иммунную. Последнее особенно важно. Иммунолог В. Я. Арион рассказывает об этом так: «В печени работает пара: Т-лимфоцит и макрофаг. При их нормальном взаимодействии вырабатываются иммунорегуляторные пептиды и белки — интерлейкины. Они обеспечивают достаточное количество и хорошее созревание В- и Т-лимфоцитов, солдат защитной системы. И вот без этих-то иммунных белков печени невозможно сохранение хорошего иммунитета ко всякого рода инфекциям. В диссертации С. Саркисян показана

но, что при хронических заболеваниях печени иммунная система подсаживается в два-три раза. Отравленная печень, конечно, иммунных молекул не вырабатывает. Отсюда — избыточная активность вирусов в организме и, в частности, гепатита А».

Между тем, просто и безопасно можно очистить печень от гельминтов тыквенными семечками, чесноком и крепким чаем из березовых листьев (можно ошипать банный веник). Однако надо помнить, что мы живем в неблагополучном обществе, на продуктах питания постоянно присутствуют яйца гельминтов и тем или иным способом они постоянно попадают в организм. Но если у вас будет хорошая иммунная система, ни лямблии, ни описторхи не посмеют разворачивать свой полный цикл в вашем теле.

**ЕГОРКА. ПИСЬМО ТРЕТЬЕ.** «Сегодня на занятиях Вы рассказывали, как помогать домашним, а мне вчера Егорка преподал урок. Вернувшись домой, я прилегла: болела голова. Егорка крутился около меня и ждал, когда я встану: ему не терпелось поговорить. Прошло 20 минут, а я задремала. Слышу сквозь дрему — Егор читает «Отче наш» раз, другой, третий... Приоткрываю глаза и вижу, что он стоит на коленях перед образом. «Мама заболела. Господи, помоги ей!» Потом зажег свечу и, обращаясь к Духу Огня, несколько раз обошел комнату, призывая Огонь переменить зло на Добро. Я подскочила, забыв об усталости и головной боли, стала целовать Егорку и благодарить за то, что он меня вылечил. А он очень искренне признался: «Это не я, это Бог помог. Я так рад, что тебе стало лучше... Я тебя люблю больше всего на свете».

Мне кажется очень важно чаще говорить детям о своих чувствах и о своей любви. О том, что они добрые, самые лучшие и дорогие. Они незамедлительно отвечают тем же, вознаграждая нас, выражаясь нашими же словами.

Иногда я завожусь, недовольная тем, что школьная форма брошена на стул, один носок на столе, другой на кровати. Начинаю отчитывать, а Егор в это время уже занимается своим неотложным делом. И слышу его тихий голос: «Гос-



поди! Успокой маму!» А потом: «Мама, ты же у меня добрая. Ты же не хочешь мне это говорить, это тебя кто-то злой заставляет». Мне становится стыдно своей несдержанности, и я молча убираю носки и форму.

В классе проводили психологическое исследование, оказалось, у Егора — самый высокий рейтинг. Все хотят сидеть с ним за одной партой. Он не ввязывается в конфликты со сверстниками и хорошо относится даже к тем, кто мелко пакостит ему. Я предложила отказаться от приглашений этих выйти поиграть, а он ответил:

— Мама, мне совесть не позволяет сказать так, я же пришел на Землю, чтобы делать добро.

Господи! Как научить ребенка самому защищаться от зависти и злобы человеческой, как научить учителя и других детей быть добрыми, милосердными и справедливыми, ну хотя бы не жестокими?

Порой просто теряешься. Естествознание у нас изучается с первого класса. Пишется: вода и камни — неживая природа. Я не согласна! Вода и камни — живые и разумные! Беседуем с Егором и учительницей. Привожу свои доводы, ссылаюсь на Вернадского и на Ваши книги. Учительница со мной соглашается, но затем, побеседовав с биологом и завучем, пытается убедить меня: иначе, чем в учебнике, преподавать детям нельзя. Они-де не поймут, на экзаменах ответят не так и пострадают от этого. Получается, что мировоззрение моего ребенка не может отличаться от принятого чиновником из министерства! Либо мне нужно познакомить Егора с поэзией Тютчева:

**Молчи, скрывайся и тай  
И чувства, и дела свои...**

Егор быстро освоил новогодний подарок — двухкассетную магнитоу и теперь с удовольствием делает записи-монтажи. Пробовал разное, а потом спросил:

— Мама, можно я запишу из «Живого слова» (учебник по чтению) рассказы, которые мне понравились, а то ведь после второго класса мы его сдадим?

— Конечно, можно.

Он выбрал рассказы М. Зингера «Моржи» и «Тюлени» и

Г. Ганейзера «Четыре океана» и «Чудо-юдо» (про кита). Но меня поразило, как Егор прочитал окончания этих трех рассказов — с какой-то тоской в голосе и грустью в глазах:

— Тюлений жир ценится, как лекарство. Он богат витаминами. Из выделанного меха шьют одежду и обувь. Мясом этого зверя питаются народы Крайнего Севера.

— Мясо моржей идет в пищу, шкура — на покрытие северного жилища (яранги) и на подошвы, а также на выделку крепких ремней для собачьей упряжки.

— Мясо кита питательно и вкусно: едят его и в свежем виде и в виде консервов. Сало кита идет на изготовление маргарина, мыла, глицерина; в китовой печени много витаминов.

Такое впечатление, что концовки приделаны к замечательным рассказам о животных угодливыми редакторами, чтобы создать у ребенка видимость заботы соцсистемы о пропитании народов Севера. И это при том, что дети видят телепередачи о горестной судьбе Севера, изуродованного ядерными полигонами и нефтегазопромыслом...

Обратит ли на это внимание учитель? Наверное, нет. В конце рассказов стоит «наш» вопрос: «Чем полезно каждое из животных человеку?» Но нет вопроса о том, какой вред приносит Природе человек...»

Артему 8 лет. Он закончил шесть классов простой и три — музыкальной школы. Он сказал мне: «Я москвич, но живу в Хакасии. Я прочел Ваши книги и приехал с Вами поговорить». Первый вопрос его ко мне:

— Я все время занимаюсь микросхемами. Хочу строить приборы и космические аппараты для ослабления Зла. Я хочу, чтобы люди стали добрыми. Как построить такую станцию, чтобы долететь до Большого Разума?

— Большой Разум может сам прийти к тебе по твоей просьбе. Ты старайся представить, что люди стали добрыми, и Разум тебе поможет сделать их добрее. Нужно, конечно, чтобы об этом просили сразу многие. И сами стали бы добрыми, чистыми и сосредоточенными людьми.

— Как Вы медитируете? Вы улетаете на Зеленую планету? Какие технические средства Вы используете?

— Можно остаться здесь, а планету надеть на себя. Нужно научиться переходить в духовное пространство, а там состояние неважно. Главное — умножить силы Добра. Мне бы хотелось, чтобы ты стал заниматься человеком.

Он был на моих занятиях в зале все три дня, и я часто спрашивала: «Артем, ты здесь? Тебе интересно?»

— Да! Очень! — доносилось из зала.

Н. П. Шадрина записала с ним радиопередачу, и Артемом заинтересовалось Юнеско. Он получил много писем. Я как-то посидела рядом, когда Саша играл на компьютере, стреляя из мощного и легкого орудия. Враги падали, обливаясь кровью. Я спросила: «Тебе их не жалко?» — «Они плохие!» — был ответ. Надо же! Так же сказал, как Шварценеггер... Сказать себе, что другой — плохой, и можно проявлять к нему вражду, злобу, ненависть и даже можно убить его?

Если проанализировать, как влияет общество телевизионными программами, компьютерными играми («стрелялки и догонялки») и школьными учебниками на ребенка, увидишь, что идет дикая обработка сознания с детства. Души детей превращаются в подобие ЭВМ, из них уходит сказка. Они приучаются к власти денег.

Между тем, как мы, взрослые, должны помочь ребенку постепенно перейти в зрелость. Пусть он при этом не потеряет драгоценные связи с Миром, способность к творчеству, готовность играть, прощать и любить.

Сейчас рождаются особенные дети, призванные вывести человечество из тупика. Не проглядите, не отмахнитесь от своего ребенка. Может быть, он — один из таких детей. Не лишайте его права на детство! Относитесь к нему с уважением и даже благоговением. Нет сил? Поправьте свое здоровье! Нам нужно противостоять Злу, спасти детство от крушения, спасти сказку и — свои души.

## **МЫ ЖЕНЩИНЫ**

Мы живем не в социуме, а в Мире. Мы продолжаем род, теплом своей души согревая детей и стариков, оберегая гармонию и любовь. В отличие от мужчин, у нас не так развит логический ум. Зато мы связаны с Миром множест-

вом нитей. Наши достоинства — разум и терпение. Мужчин привлекает в нас красота и интеллект, но больше — нравственность, кротость и доброта! Можно быть красивой далеко за двадцать, если сохранить хороший характер, кожу и фигуру. Это доступно каждой из нас.

Наша главная забота — следить, чтобы все были здоровы и дружны, не утонули в грязи, не ожесточились и не утратили связь с Миром. Если мы осознаем свое место в Мире и необходимость такой работы, мы найдем для нее силы. Жизнь будет приносить нам много радости.

Нам следует обрести многие умения: научиться успокаивать взвинченного, рассмешить печального, ободрить потерявшего надежду, накормить (не чем попало, а полезной для здоровья и вкусной едой). Но главное, на мой взгляд, в том, чтобы помочь усталому обрести силы и больному почувствовать себя здоровым, бодрым и уверенным в себе. Для этого полезно научиться, что делать при сердечном приступе или почечной колике, как убрать головную боль и устранить неполадки с кишечником. Важно освоить бесконтактный массаж и саморегуляцию. Это несложно. Особенно, если учесть, что все добрые героини русских сказок — волшебницы, целительницы и мастерицы. А русские сказки у нас, россиян, в крови.

Но как часто на приеме я встречаю деятельных женщин, которые заботу о своем здоровье передоверили врачам! Они постоянно в стрессе, их энергия направлена на решение внешних задач, заботиться о своем теле и душе они не приучены. Несмотря на видимое благополучие, они болеют, быстро старятся и чувствуют себя глубоко несчастными. Вылечить я их не могу. Это под силу лишь им самим. Нужно поменять нравственную позицию, осознав свою ответственность перед жизнью и тщету усилий обрести счастье в комфорте. Нужно стать сосредоточенным и дисциплинированным человеком, жестким к себе и добрым — к Миру. Чтобы на все хватило сил, мало привести в порядок свое здоровье, нужно поддерживать его на хорошем уровне всю жизнь. «Врачу, исцелися сам!»

**БОЛЬ.** К боли я отношусь с большим уважением. Так организм привлекает внимание вашего Целителя к страдаю-

щему органу, прося вашей помощи. А мы, не разобравшись, глушим ее анальгетиками. Можно помочь больному месту одним из наших способов — гимнастикой, очищением, компрессом с шерстью, массажем или Т-активинком.

Э. Куэ советует поглаживать больное место или лоб, если речь идет о душевном страдании, и повторять вслух, как можно быстрее: «Проходит, проходит, проходит...» — пока не станет лучше. Но иногда, если сильно наболело, боль не уходит сразу. Расслабьтесь и скажите себе целебное СЛОВО. Иногда я обращаюсь к самой боли:

ГОСПОЖА БОЛЬ, СПАСИБО ЗА РАБОТУ, ТЫ ПОКАЗАЛА МНЕ, ЧТО Я ДОЛЖНА ПОЛЕЧИТЬ. Я ПОНЯЛА И ВСЕ ВЫПОЛНЯЮ. ТЫ МОЖЕШЬ УХОДИТЬ. Я ПРОДОЛЖУ РАБОТУ И СПРАВЛЮСЬ.

## БЫТЬ МАТЕРЬЮ

Изначальное предназначение женщины — быть матерью. Девочке нужно помочь как можно раньше осознать это и убедить ее в необходимости беречь свою репродуктивную функцию и относиться с уважением к своей жизненной роли. Она не должна стесняться защищать и отстаивать свои интересы в любых ситуациях. При месячных нельзя перегружаться, и девочка сама решает: «Нет, не побегу; нет, не пойду на субботник, мне нельзя сейчас поднимать тяжести — ведь я же будущая мама». И взрослые обязаны ее поддержать в ее заботе о жизни. Чтобы ребенок не входил в конфликт с коллективом, обеспечьте ей на эти дни врачебную справку-освобождение.

В России холодные зимы. Иногда в помещениях, особенно в школах! — плохо топят. Все знают, что нельзя простуживать ноги и живот, особенно при месячных. Но на прием ко мне приходят сотни женщин с жалобами на бесплодие. И среди них не было НИ ОДНОЙ без цистита — воспаления мочевого пузыря. Причина — легкая одежда в холода вместо брюк, свитера и теплых сапог, слабая иммунная система и нетренированное сердце.

**ПРОСТУДЫ.** Осенью 1990 года я читала лекции в нескольких поселках районов Омской области. Типовой школь-

ный комплекс там включал громадное современное здание школы, гранитный монумент В. И. Ленина перед входом и... холодный уличный туалет сбоку. А морозы здесь бывают за тридцать, Сибирь! На теплые удобства как для учителей, так и для ребят не хватило денег. Не встречала я там здоровых ребятишек! В райисполкоме же все необходимое для сохранения здоровья имелось.

В 1995 году в школах Екатеринбурга плохо топили. Леночка легко простуживалась, и молодая, но умная мама надела на дочку рейтузы, теплые сапожки и брюки. Учительнице почему-то это не понравилось, и в дневнике появилось требование: «Брюки — снять!» Мама спросила у Леночки: «В классе холодно?» — «Очень! Из рта идет пар», — сказала дочка. «Пойдешь снова в брюках!»

Назавтра девочка пришла со слезами — учительница накричала на нее перед всем третьим классом, все смеялись. Мама посоветовала Лене не обращать внимания — ведь тепло, красиво и удобно! Но появилась новая грозная запись: маму требовали на ковер. Доказать ничего не удалось... Леночка ходит сейчас в другую школу, чуть дальше от дома, где больше заботы о ребенке.

**ИММУННАЯ СИСТЕМА.** Женщине очень важно ее сохранить с детства. От этого зависят кожа, уши, зубы и волшебная красота. Надо решать все вопросы комплексно. Очень важно регулярно править голову и позвоночник, особенно копчик, чтобы не было проблем внизу живота. Все женские опухоли — от загнутого копчика. Пусть ваша дочка познает счастье рожать легко и без боли.

**СЕРДЦЕ.** Из-за слабости сердца внизу живота будут образовываться кровяные болота и очаги воспаления. Нужно укреплять руки, спину, живот — приучайте к этому ребенка, особенно девочку, с самого детства. После родов так часто опускаются почки, желудок, матка. Почему? Слабые мышцы, слабая соединительная ткань. Делайте статическую гимнастику, чтобы этого избежать.

Решите для себя бесповоротно — вы худеет до нормы. Надо уменьшить свой рацион по калорийности, примерно, вдвое по сравнению с рекомендациями официальных дието-

логов. Создайте установку на похудение и ежедневно включайте в утреннюю и вечернюю настройку формулы:

**Я ХУДЕЮ! УСПЕХ ОБЕСПЕЧЕН, Я СПРАВЛЮСЬ!  
ГОЛОД ВОЗВРАЩАЕТ СВЕЖЕСТЬ И ЗДОРОВЬЕ.  
ТРЕНИРУЮСЬ С БОЛЬШИМ НАСЛАЖДЕНИЕМ.**

Попросите домашних поддержать вас морально. То же — среди друзей и на работе. Если вы за праздничным столом у друзей отказываетесь от торта, с любовью приготовленного хозяйкой, пусть она не обижается и не уговаривает вас — гораздо уместнее будет восхищение вашим мужеством и стойкостью... Дома близкие поддерживают меня, предлагая морковку или яблоко...

Мне очень нравится ответ Майи Плисецкой на вопрос о том, как она питается: «Сижу не жрамши!» Вот и я пишу, хожу, лежу — не «жрамши». Трудно, но хорошо. Твержу слова Николая Рериха: **«ПРЕПЯТСТВИЯМИ РАСТЕМ!»** Помогает. Положите на ночь эту книжку под подушку — терпеть голод будет совсем просто. Напишите крупно и красиво на листе бумаги над обеденным столом:

**Я ХУДЕЮ!  
СПОКОЙНО!  
СЛАДКОЕ, МУЧНОЕ,  
ЖИРНОЕ, СОЛЕНОЕ —  
НЕВКУСНО!**

Не меньше двух раз в день делайте статическую гимнастику и массаж. Плавайте, если есть возможность.

Позаботьтесь о кишечнике, голове, почках, печени и позвоночнике согласно нашим рекомендациям. Старайтесь быть ровной и спокойной. Только тогда, когда нервная и эндокринная системы будут работать в тишайшем малосигнальном режиме, начнется очищение клеток и органов от излишков жира, ядов и вредной информации.

Мои пациенты, которым удалось рекордные значения снижения массы — 50 и даже 70 кг за период от полугода до трех лет, применяли маленькие хитрости. Вот они:

**«ЛОВУШКИ»:** порежьте крупно капусту, мелко — яблоки, свеклу, морковь, положите на тарелку, поставьте на

стол в кухне. Ноги сами приведут вас на кухню — голод не тетка! Вы же быстро схватите что-нибудь с тарелки и — цель достигнута! — сразу покиньте помещение.

**«ШАРИКИ»** из отжимок — жмыха, полученного при выжимании сока различных овощей и фруктов: моркови, свеклы, тыквы, яблок. Можно заготовить такие шарики осенью, подсушить и держать зимой на холоде. Размер шарика оцените сами — его вы должны легко проглотить, я делаю чуть меньше сантиметра в диаметре. Положите их тоже на стол в кухне! Проглотите несколько шариков, не разжевывая, запейте «волшебной» водой. Ощущение голода вас на время оставит.

**ЗАДЕРЖКИ** дыхания со «шмелем» помогут вам закислить кровь, а это повлияет на выработку ферментов, разлагающих жиры — например, КАХЕКТИНА.

**ВЕСЫ** — обычные напольные — задвиньте под ванну, чтобы утром первым делом проверить свой вес.

**ДНЕВНИК** самоконтроля нужно пополнять ежедневно данными о массе тела, своей оздоровительной работе и количестве съеденной за день пищи.

**В ЛАБОРАТОРИЯХ УЧЕНЫХ.** Р. Гуд уменьшил калорийность питания на четверть при сбалансированной по составу диете у белых мышей. Это были мыши специально выведенных «короткоживущих» экспериментальных линий, страдающие «человеческими» болезнями: раком, гипертонией, ожирением, диабетом. Диета увеличила продолжительность их жизни до нормальной, мыши стали заметно меньше болеть, частота заболеваний раком уменьшилась в четыре раза. Рецепт долголетия: нужно меньше есть!

**ЯРКИЕ КРАСКИ ЖИВОГО.** Начиная с Эрдаса (1930) и Кунотмана (1938), ученые многих стран исследуют влияние веществ — флавонов и антоцианов, содержащихся в красной свекле, чернике, облепихе и красном вине, на опухолевые клетки. Их присутствие в организме задерживает рост опухолей и предотвращает атеросклероз за счет улучшения, главное, клеточного дыхания и усиления окислительных процессов в клетке. Я очень советую вам ежедневно есть побольше овощей и фруктов, окрашенных в яркие цвета: свеклы, смородины, черноплодной рябины и про-



стой морковки. Пусть они растут в вашем саду! Особенно я с детства люблю красный перец — сладкий и горький. Трехлетний Саша говорил: «Я — грузин!» — и съедал целый стручок без гримас. До сих пор так, и — ничего плохого я не замечаю. Заготавливайте бруснику, чернику и облепиху — на это не жалко отпуска.

**ВЕЧНАЯ ВЕСНА.** По теории Э. Бауэра, организм может жить бесконечно долго, получая энергию за счет разрушения части своих собственных клеток. Процесс жизнедеятельности у нас проходит с образованием мусора: дефектные белки, жиры, залежавшиеся запасы гликогена, молекулы-монстры, попавшие в кровь из кишечника, отслужившие срок регуляторные белки и клетки эпителия и крови... Мусор убирается по-разному: в самой клетке активизированными лизосомальными ферментами, фагоцитами в воспалительном очаге и Т-звеном иммунной системы, состоящем из пары Т-хелпер и макрофаг.

**ЛЮБОВЬ К ЖИЗНИ.** В условиях самоограничения и отсутствия стресса клетка при каждом удобном случае будет запасать так же, как поступал герой рассказа Джека Лондона, перенесший страшный голод. Клетка постарается увеличивать «кладовую», где она создает и хранит свое главное топливо — АТФ, КФ — креатинфосфат, гликоген. Кроме того, в клетке увеличиваются сила и количество энергетических структур, вырабатывающих энергию здесь же, повышаются ее способности к самоочищению и захвату кислорода из крови, улучшается качество мембраны.

**ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО** — именно этому закону подчиняется клетка, реагируя на любые ограничения своего снабжения. Она увеличивает свои энергетические возможности, а значит, и надежность жизни. Так же отвечает организм в целом на обеднение внешней среды кислородом, снижение калорийности рациона, на мышечную нагрузку и легкий холод. Начнут подзаряжать свои аккумуляторы БАТ, а это улучшит связь как внутри организма, так и с Миром. Обязательно получают высокий приоритет системы управления, очистки и защиты, отвечающие за сохранность целостного. А это значит, что усилятся возможности и образуются жизненные за-

пасы в клетках эпителия (кожи) и соединительной ткани, а также нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем. Это и обеспечивает поддержание нормального гомеостаза в слабых точках жизни.

**НЕ ЗЕВАЙ!** Реакция на стрессор (отрицательный раздражитель) — почти мгновенная, и исход ее определяется способностью управляющих клеток обработать информацию и образовать необходимую в данной ситуации функциональную систему. Ограничение внешнего снабжения во весь рост ставит проблему выживания. У одиночной водоросли она связана со страхом гибели. Организм же в широких пределах может изменять потребление, делая обмен более эффективным. Сохраняя спокойствие, мы избавим свои клетки от страха, и они будут оптимально принимать, обрабатывать, хранить и передавать информацию. И организм, и клетка вынужденно перейдут на малую энергетику — это улучшит его управление и жизнь в целом.

**ГОЛОД — НЕ ТЕТКА!** Т-звено меньше других вредит, дает больше энергии и поддерживает целостный организм. При сниженном добровольно, без стресса рационе (витаминов и микроэлементов — вдосталь!) в организме очень активизируется иммунная система. Клетки тела осознают: в одиночку на таких харчах не протянешь! — и вырабатывают необходимые для поддержания общности регуляторные белки и пептиды, дающие силу Т-лимфоцитам.

При силе Т-звена здоровой иммунной системы энергия поступающей пищи будет использована на биологическое строительство организма, а сжигаемый мусор высвободит энергию для жизни — движения, связи с Миром, управления телом и психикой. Наш Управитель, как в сказке о Колобке, «подметает по сусекам». При иммунодефиците я вижу у человека мусор везде — в клетках, в соединительной ткани, в крови и лимфе. Как правило, это и запускает лавину воспалительного процесса или, еще хуже, — опухоли. Обязательно делайте все, что возможно, для сбережения иммунной системы! Усилить ее можно саморегуляцией, закаливанием, всеми видами массажа, легким дыханием, разумной тренировкой и Т-активином.

## ЖИТЬ В РАДОСТИ

**ОПТИМИСТИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ.** Мир сильно зависит от наших представлений. Каким мы его видим, таким он и будет для нас. Отчаяние и паника приводят к катастрофе. Спокойная уверенность в собственных силах и убежденность в успехе рождают победу. Я знаю человека, горевшего при взрыве нефтеустановки, которого врачи признали безнадежным. Он выжил и до сих пор работает. Его девизом было и остается: «Мы это дело победим!»

Вот почему на занятиях я не говорю и не хочу слушать о плохом — о болезнях и неудачах. Повторяю: «Вы талантливы, у вас будет результат, вы справитесь! Уже получается, поздравляю, спасибо!»

Говорит Галина Ильинична Зарецкая, Новосибирск: «С первой нашей встречи я поверила в себя и решила: смогу! Мой вес был 108 кг. Я перенесла в 1984 году тяжелейшую травму головы, страдала астмой 30 лет и «сердечником» была с детства. Экзему ничем не могли снять с двадцати лет, артрит и спина меня замучили, желчные протоки были забиты камнями, печень торчала из-под ребра и болела страшно. Руки мои были в узлах и шишках, ничего я ими делать не могла от боли. После всего, что я сама сделала и делаю по Вашим советам уже больше трех лет, я более не ощущаю. Сошла с гормонов, живу три года без таблеток. Спала раньше я всегда в шали, у меня мерзла голова. Давным-давно голова не болит и не мерзнет. Похудела на пятьдесят килограммов в первый год наших занятий, бегаю, занимаюсь цигуном, вырашиваю рассаду, много читаю. Печень чистила уже раз двадцать пять. Даже в детстве я себя такой здоровой, как сейчас, не помню. Не пропустила ни одной нашей встречи».

Твердите со страстью каждый день, и не один раз, как Галина Ильинична, как заклинание: «Все будет хорошо — мы справимся». Или: «Мы это дело победим!»

Повторяйте это чаще, не обязательно вслух, и у вас появится ощущение, что эти слова уже идут не от вас, а от кого-то более сильного, доброго и могущественного, сострадающего вам, желающего и умеющего вам помочь. Это начнет работать и постепенно наберет силу ваш Целитель. Вы

сами вызвали его, и он вам поможет. Научитесь творить надежду! Мы не только справимся и победим, но и вытащим тех, кто постоянно бормочет: «Сегодня плохо, а завтра будет еще хуже!»

**МИР ЛУЧШЕ ССОРЫ.** Мы с вами живем не в одиночку, нас окружают такие же люди со своими проблемами и претензиями, в том числе и к нам. Нужно научиться жить с ними в согласии. Это вечный вопрос, который решался Библией и великими гуманистами. Очень убедительно и понятно изложил правила общения американский социолог Дейл Карнеги. Вот краткое изложение его советов:

**УПРАВЛЯЙТЕ СОБОЙ!** Излучайте спокойствие и оптимизм. Улыбайтесь почаще, подчеркивайте свое хорошее отношение и сочувствие к собеседнику. Искренне интересуйтесь другими людьми, их желаниями, нуждами и мыслями. Слушайте собеседника в разговоре, когда говорит о себе. Будьте щедры на одобрение, отмечайте успех другого. Постарайтесь посмотреть на вещи с точки зрения партнера. Не критикуйте собеседника! Найдите повод его похвалить, затем укажите на ошибку косвенно. Представьте предстоящее дело для него легким, подбодрите его и подчеркните его значимость.

**ЖИВИТЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!** Забудьте старые обиды, не накапливайте их зря. Радуйтесь, ища и находя хорошее в своей жизни. Управляйте своими желаниями, исходя из обстоятельств жизни, и, насколько возможно, без разрушений, обстоятельствами по своему желанию. Ограничивайте себя в еде и комфорте. Тренируйте свое терпение и усердие. В каждый миг занимайтесь только одним делом. Сделайте что-то хорошее, чтобы никто не знал об этом. Постарайтесь быть тихим и доброжелательным человеком. Распланируйте свой день, чтобы все успеть. Проведите полчаса в день наедине с собой и Миром.

**ДОМАШНИЕ ЦЕРЕМОНИИ.** Освойте простые правила, которые очень пригодятся в повседневной жизни. Где вы получаете больше всего уколов и обид? На работе, с чужими, или дома? Дома! Каждый из нас чувствовал себя крайне неловко там, где хозяева бесцеремонно обращались друг с другом. А

им-то было каково? Этот холодный дом хотелось покинуть как можно скорее. Первая рекомендация — церемоньтесь.

Это и есть увеличение значимости всех, с кем вы общаетесь. Начните сегодня церемониться с близкими. Я утро начинаю с церемонии — говорю мужу: «Спасибо, дорогой, за то, что ты взял меня в жены». Он прекрасно знает, что это — давний ритуал и я играю. Ничего, все равно создает на день хорошее настроение. Говорю маме, которая бросила курить: «Спасибо, родная, какая ты у меня героиня, сколько радости ты мне доставила! Помни, что я тебя очень люблю». Захожу на кухню, говорю: «Спасибо вам за то, что вы со мной вместе и терпите меня». Я говорю «спасибо» всем и всему: «Спасибо, дом, что ты со мной», «Спасибо, цветок, что ты у меня есть». Утром, когда ресницы еще склеены сном, шепчу: «Спасибо, Господи, за новый день». Вечером, засыпая: «Спасибо, Мир, за помощь. Удачи тебе, Солнышко!»

Говорите сто раз в день «СПАСИБО». Не за то, что ты принес, подарил, сделал, помог — нет, просто, что ты есть: «Спасибо. Как мне хорошо, что ты со мной». Скажите ребенку: «Какое счастье, что мы были с тобой сегодня целый день вместе, как мне было с тобой весело». Ребенок сопит, молчит, придвигается поближе. Захочет быть с вами и слышать еще об этом. Наша мораль посеяла искаженные представления о том, как надо вести себя. Почему бы женщине не сказать мужчине: «Как мне хорошо с тобой, как ты прекрасен, спасибо тебе».

Попробуйте мостить дорогу любви для бога, для близких и дальних людей, в своем доме и вне его. Постарайтесь расширить свое сознание настолько, чтобы уважать бактерию, растение, животное и камень. Для меня — это проявление искренней благодарности: я не одна на свете, со мной есть кто-то живой рядом. Пусть этот живой почувствует, что с вашей стороны нет отторжения, от вас идет поток добра и благожелательности. Тогда он не будет вас бояться, а иногда ведь обижают от страха.

**ЦЕРЕМОНЫТЕСЬ И ВНЕ ДОМА!** Я прошу вас использовать простые правила вначале дома. А потом уже они помогут вам на работе, в магазине, в очереди, в транспорте. Ни

в коем случае не поддерживайте дразги, не начинайте негативные разговоры. Это вас может выбить из колеи и повлияет на дорогих людей. Попробуйте не отвечать тем же, даже если грубость касается непосредственно вас.

Я предлагаю и тут воспользоваться методом увеличения значимости собеседника. Например, вам кладут на весы не то, что вы просили, и вы говорите: «Пожалуйста, вот это поменяйте». Что вам ответят?.. В этом случае изумительно действует формула, отработанная уже десятки тысяч раз. «У вас такое доброе лицо, вам этот тон не подходит», — попробуйте сказать это человеку, который вам хамит. «Вам не к лицу эти слова, у вас такое прекрасное лицо, у вас такая добрая душа, у вас такие чудесные глаза», — скажите так, и вы посмотрите, что вам ответит человек. Он изменится.

Алиса Густавовна поздно возвращалась в троллейбусе домой. На задней площадке стояли подвыпившие молодые люди, смеялись громко, через слово — мат. Алиса подошла к ним и сказала: «Дорогие мои, вы так хорошо одеты, у вас такие красивые лица! Пожалуйста, говорите чуть потише». Вы думаете, они ее оттолкнули, нагрубили, продолжили разговор в том же ключе? Как бы не так! Ей ответили сразу несколько голосов: «Прости, мать, мы увлеклись! Больше не будем». И стало тихо.

Зимой 1990 года в Омске занятия у нас заканчивались в час пик. Подруги ездили ко мне с дальнего поселка. Втиснулись кое-как в автобус, на следующей остановке пассажиров добавилось, а потом — еще. Едут, зажатые в тиски, и тихонько обсуждают, как бы применить идею о церемониях, когда нужно будет выходить. Свободнее не становилось, а дом все ближе... С трудом, обрывая пуговицы, продвинулись к выходу, а двери загорожены дамой, которая коня на скаку остановит, — ни объехать, ни обойти. Мои к ней вежливо:

— Не выпустите ли нас?

А она даже не смотрит:

— Еле-еле всех раскидала и вошла, а тут — выходить?!

— У Вас такие добрые глаза! Неужели Вы дадите нам проехать мимо дома, мимо наших детей?

— Ладно, выйду и выпущу, что делать...

— Спасибо большое! Как Вы добры, как помогли!

Они выпали из автобуса, помогли запихнуть тетку обратно и расхохотались, вспомнив обескураженное лицо их собеседницы после слов о ее добрых глазах! Она ждала, чего угодно, только не этого!

**ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ!** Я дружу с замечательной женщиной, которая со всеми своими друзьями на «Вы» и по имени-отчеству. Они любят и уважают друг друга, они знакомы уже более 20 лет, они бывают вместе дома, на праздниках, ходят в театр и в гости, но они на «Вы». Они церемонятся друг с другом. И вы знаете, от этого их отношения только выигрывают. В старое время, когда под родительской крышей жили несколько семей в мире и взаимном уважении, дети говорили родителям «Вы». Я не настаиваю, чтобы вы перешли на «Вы» со своими близкими, но — небольшая дистанция необходима. Что это значит? Со мной случилась беда либо плохо мне, я сначала сделаю пару упражнений, приведу себя в норму, не буду торопиться рассказывать о плохом своим близким. Это означает, что я с ними церемонюсь.

**МАСКА.** Если вы заметили что-нибудь плохое в семье — не акцентируйте на этом внимание. Сделайте вид, что пропуск — результат случайной и легко исправимой ошибки. Замечайте хорошее, говорите о хорошем. Относитесь к близкому человеку как к самому доброму, благородному, талантливому человеку на свете. Ободрите его: «Ты справишься!» И он сам потянется к этому образу, он будет дорожить вашим обществом, он сам наденет маску доброго, благородного и талантливого. И сам начнет уважать себя. Маска прирастет, станет новым Лицом!

**СВЯТАЯ ВОДИЧКА.** Есть такая байка. Приходит старушка к попу и говорит: «Батюшка, ради Бога, помоги, сладу нет со стариком, он меня совсем загрыз, пилит и пилит». «Это просто, — отвечает тот, — вот святая водичка. И как только муж начнет тебя пилить, возьми в рот святой водички, когда он закончит, проглоти». Приходит старушка через неделю, приносит курочку, мед, яйца: «Спасибо, батюшка, золотой дед стал». Попробуйте и вы поддержать во рту святую водичку при ссоре!

**И Я ТАК ДУМАЮ!** Не позволяйте затянуть себя в пустой спор. Например, на работе. Если вспомнить конфликты за прошедшие 5 лет, много ли крупных поводов вы насчитаете для крупных ссор? Серьезных — почти нет, все из-за мелочи. Я предлагаю вам очень трудную фразу. Звучит она так: «И я так думаю, совершенно верно, я согласна, какая умная мысль». Если вы хотите создать хорошие отношения с конфликтным для вас человеком, дайте ему высказаться, выговориться по любому вопросу. Будьте осторожны и терпеливы, не высказывайтесь первым. Если же он сам не говорит, спросите его о чем-то нейтральном — о погоде, о книге или о последнем фильме. Пусть скажет, у вас появится замечательная возможность ответить: «И я так думаю, совершенно верно!» Просто? Да, просто. Немножко гордыня царапает, хочется самому высказаться и оценить — ну что ж, выбирайте: любовь или гордыня. Перечтите по-новому роман «Идиот» Достоевского. Хотите иметь мир в доме — берегите его. И я молчу, как рыба, когда идет очередная серия бесконечного сериала, потому что моя мама жалеет героиню, пусть. Ну что мы можем сделать с Марианной, Келли или Мануэллой? Ровным счетом, ничего! Зато потом без конфликтов решим все возникающие дома проблемы.

**СПОКОЙНО!** Наблюдайте — не начинается ли конфликт из-за ерунды? Если да — вспомните: лучший способ изменить состояние другого человека, убрать его нервозность и напряжение — это стать самой мягкой, доброжелательной и спокойной. Подготовьте «ШАРИКОМ» воду, возьмите глоточек в рот. Внимательно слушайте, осторожно задавайте вопросы и будьте готовы к компромиссу.

**«ЭТО МОЯ ВИНА».** Если вы все-таки ввязались в пустой спор, у вас еще есть возможность к отступлению: «А-а-аа, наконец-то ты меня убедил, спасибо, теперь понятно». Пусть и пострадает гордыня, а как же! Но подставьте такое свое поведение в горький спор прошлых лет — это могло бы сохранить дружбу. Пожалуйста, впредь попробуйте: «Совершенно верно, именно так, замечательно придумано». И я уверяю, что больше всего такое отношение понравится мужчинам. Если вы обо всем забыли и поссорились,



еще не все потеряно! Подойдите после ссоры первой и скажите: «Это моя вина».

**ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ.** И даже если дела в доме совсем плохи, отношения основательно запорчены, многое можно исправить, используя лечебные «волшебные» слова. Я задавала много раз один и тот же вопрос молодым и не очень молодым мужчинам: «Если ваша жена после ссоры подойдет и скажет, что это она во всем виновата, вы будете испытывать презрение к ней?» — «Нет, конечно». — «Вам захочется уступить в следующий раз?» — «Да, безусловно». Так отвечали абсолютно все.

**ДОБРОТА, ЧЕСТЬ, ЮМОР.** Мы провели исследование среди мужчин: «Какие качества Вас привлекают в женщине?» Вот результат опроса: «Чтобы женщина была не совсем дура, не совсем уродливая, — настолько, чтобы это не бросалось в глаза. Добрая, порядочная и с чувством юмора. Остальное не очень существенно. Так и быть, ужин я приготовлю сам». Старая мудрая женщина заметила: «Ничего себе требования, это же идеал, где они найдут такую?» Мужчина удивляется: так мало прошу...

С чувством юмора — вот загвоздка! Но это исправимо. Во-первых, перестаньте всерьез к себе относиться, посмейтесь над собой, желательно вслух. Во-вторых, начните собирать анекдоты, только запоминайте их! Когда их накопится порядочно, вам нетрудно будет едва ли не в любую напряженную ситуацию подставить анекдот, и произойдет чудо: вместо того, чтобы рассердиться или обидеться, вы рассмеетесь. Я много раз просила огромный зал: «Поднимите руку, кто любит гордых». Поднималось несколько рук. «А теперь — кто любит добрых!» — лес рук, весь зал. Забывайте то зло, что вам причинили другие, и то добро, что сделали вы. Забывайте обиды, они сидят в памяти, как занозы. Очищайтесь от горечи.

**НА ВОЛНЕ ЛЮБВИ.** Можно научиться жить на волне любви, в радости и в окружении верных друзей. Философ Э. Фромм советует желающим изменить свое представление о Мире, отношение к нему и свой характер. Первым делом нужно налечь на самодисциплину, сосредоточенность и тер-

пение. Поскорее начинайте понижать самооценку!

Постарайтесь деятельно заботиться о любимых, уважать, понимать и нести ответственность за них. Нужно знать, что больше всего ценит и чем интересуется тот, кого вы любите. Чтобы его порадовать, угадайте, найдите, отдайте. Причем, нужно отдавать щедро, делаясь радостью, знаниями и самою жизнью. Тогда к тебе придут вера, надежда, любовь.

Меня воспитывала бабушка. Однажды я надулась, а она подвела меня к зеркалу и сказала: «Посмотри на себя, какая ты некрасивая, когда злая. Тебя такую никто любить не будет!» И вправду, на меня исподлобья смотрело враждебное лицо... Это была не я! «А теперь улыбнись», — посоветовала бабушка. И все чудесно изменилось. Не позволяйте себе уходить из состояния улыбки, готовности простить и начать сначала. Достаточно мысленно в трудную минуту вернуться к своему детству. Оно — начало всех начал, родник души, хранитель нормы.

Любящей женщине можно посоветовать гордыню спрятать в дальний ящик, закрыть на ключ, бросить ключ в Окиян-море и: «Спасибо, что ты со мной», «Пусть все будет потвоему», «Прости, это я во всем виновата». Это муж или друг, или ваши дети, или родители: «Спасибо, что ты со мной». Примерьте маску доброй и порядочной, и — обязательно! — с чувством юмора молодой красавицы, улыбнитесь, поглядите в зеркало. Вам к лицу! Носите постоянно, не снимая. Прирастет, станет новым лицом. Попробуйте, у вас получится!

**АЗ ЕСМЬ ЧЕРВЬ!** Прошное поддерживает нас радостью, красотой и гармонией, что была в нашей жизни. И перечеркивать это из-за уколов самолюбия — грех великий. Не давайте воли обиде. Мне когда-то преподавал бесценный урок профессор А. Хайков. Мне он казался очень пожилым — ему было 42 года. Он прекрасно плавал, играл в волейбол и в шахматы, был доброжелательным, деликатным человеком и серьезным ученым. Набравшись смелости, я спросила, как он смог сохранить жизнь в себе до таких лет. Знаете, что он мне ответил? «Еще совсем молодым я понял, что мы обижаемся из-за уязвленного самолюбия, и резко

занизил свою самооценку. И с той поры пристально слежу за тем, чтобы никто и никогда мне ее не повышал. Если кто-то резко указывает на мой просчет, я мысленно благодарю его за подсказку и вношу поправку в свою практику. Если же мне делают какую-нибудь пакость, я думаю: «Так ему, подлецу (мне, то есть), и надо, подделом!» И немедленно вычеркиваю событие из своей памяти. А когда случается что-то хорошее, я радуюсь дару судьбы и стараюсь его отработать».

**МОХНАТЫЙ ДОКТОР.** Дом не должен быть пуст и холоден, его обязательно нужно наполнить любовью. Хорошо, когда в доме есть какое-нибудь маленькое животное. Кошка моей подруги в электричке вспрыгнула к ней на колени. С той поры живет в доме. Всех ее серых котят разобрали, а беленького оставили — беспородный, да еще белый! Я объявила в зале: есть обученный целебный белый кот. Желающих взять его было человек двадцать, чуть на части не разорвали. С той поры раздача целебных котят на сеансах стала традицией!

Но любую кошку можно сделать целебной. Вы ведь замечали, что кошка ложится на больное место, греет его и лечит. Искренне скажите ей спасибо и приласкайте ее, а потом наградите чем-нибудь вкусным. Погладьте кошку, она замурлычет, а ваше высокое давление понизится на 10—30 мм рт. ст. Если на кошку аллергия, легко убрать аллергию, почистив печень, поправив позвоночник, научитесь тихо-тихо дышать — и все!

**АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК.** Вы скажете: «У меня никого нет». Вы можете обрести новых друзей. Поначалу вам способен помочь даже цветок. Я расскажу об американской фирме, обслуживающей одиноких людей. Она рассылает им семена, и они выращивают из этих семян растения. Допустим, возшло 5—6 ростков. Хозяин за ними ухаживает, и обнаруживается, что один из них ему нравится больше. Он и остается, а остальные забирает фирма. Этот единственный цветок хозяин выращивает, разговаривает с ним, поливает по схеме, подкармливает. Когда цветок вырастает большой, люди из фирмы устанавливают датчики на листики,

подключая специальную аппаратуру. Если другу плохо, цветок вызывает скорую помощь. Он воспринимает беду и подает тревожный сигнал на прибор. Когда хозяин подъезжает к дому на машине, цветок чувствует его приближение, радуется встрече и подает положительный сигнал — команду на открывание ворот.

Я люблю каланхое (живое дерево). Есть каланхое перистое, простое, есть толстянка с толстыми стволом и листиками. Все целебные и вкусные. Только, если хотите сорвать листик, извинитесь и поблагодарите цветок за помощь. Очень хороша герань. Замечательны алоэ, бальзамин («Ванька мокрый»). У меня на окне стоит колючка — «дракон», усыпанный алыми цветочками. Мы с ним дружим лет пятнадцать. Он переехал из Омска и пишет со мной уже шестую книгу. Мне помогает его поддержка.

О дружбе с растениями можно говорить очень долго. Я не думаю, что цветы глупее нас. Возраст *Homo sapiens* — около миллиона лет, возраст цветковых — такой же! Мы с ними — ровесники. На Земле было много попыток вырастить человека; удалась, в какой-то степени, последняя. Может быть, это безволосое, прямоходящее слабозащищенное существо выжило потому, что его поддерживали репейник и подорожник у дороги, крапива, спорыш и лук у дома, зверобой, девясил, валериана и пустырник в поле?

**МЫ С ТОБОЙ РАВНЫ!** Платите же и вы им ответным добром! В книгах Карлоса Кастанеды мудрый индеец Дон Хуан говорит ученику: «Скажи растению — мы с тобой равны». Заведите свой цветок, даже из тех, что уже есть дома, на который вы раньше не обращали внимания, и скажите: «Давай с тобой дружить». Начните с простого: «Мы с тобой равны». Скажите ему: «Какой ты красивый». Скажите ему ласковое слово, он потянется к вам. И у вас появится друг. Вам будет что делать вместе. Вы научитесь бесконтактному массажу и будете с ним играть. Начните с ним дружить. И жизнь обретет смысл.

## ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА

Я познакомлю вас с историей человека из нашей команды, не называя ее имени: дома не знали о ее болезни. И. М.

красива и одета со вкусом. Глаза ее сияют, и кажется, что беды земные ее не коснулись. Она ведет огромную работу в клубе «Целитель». Вот ее письмо:

«Я заболела в ноябре 1993 года: обнаружила две опухоли в левой груди. В онкологии мне сказали, что опухоль злокачественная, сразу назначили химиотерапию 25 раз, а в январе 1994 года — операцию, убрать всю грудь. Шла я домой, и никого не видела, не знала, что делать. Дома не могла найти себе места, а потом решила, что буду бороться сама. Близким ничего не сказала. Прочла Ваши книги, достала фракцию-2 и стала пить три недели по 1 ч. ложечке, а потом — по столовой ложке. Кишечник, печень и почки почистила сама. С июня 1994 года пошла на Ваши занятия, начала втирать один день — ампулу Т-активина, другой день — мазь «Астрон» в грудь. Через две недели почувствовала осязаемое облегчение, грудь стала мягче. В сентябре была у Вас на приеме, и Вы сказали, что рака нет. Господи, как я была счастлива! Выйдя из трамвая на своей остановке, я громко запела песню: «Широка страна моя родная». Люди на меня смотрят, а я пою и плачу. Допела до конца, и появилась уверенность, что справлюсь.

Читаю «Отче наш», прошу Бога дать мне здоровье. Когда Вы объяснили, как и куда колоть Т-активин, я стала делать инъекции прямо под кожу груди и по-прежнему мазать мазью. Уже три месяца один день в неделю голодаю, мяса почти не ем, сейчас и не тянет.

...Уже полтора года я не пропустила ни одного занятия. Зарядку делаю. Так привыкла к гимнастике, что даже в саду ложусь на землю и занимаюсь. Под люстрой Чижевского сплю, печень — чуть что, так и чищу, уголь грызу, как сухарики. Нет одышки, перестало прыгать давление. Грудь уже мягкая вся, боль совсем прошла, но «мостики» продолжаю клеить — на всякий случай: так спокойнее. Вес мой уменьшился больше чем на двадцать килограммов, морщин и складок нет — я такой, как сейчас, девушкой была. Не хожу — взлетаю по лестнице. Раньше и днем спала, а теперь хватает пяти часов сна.

В это лето я лечилась травами. Собирала я их утром, по

листику, кланяясь каждой травке, благодаря ее за помощь и прося прощения. При этом я молилась Богу. Потом из девяти трав я отжимала сок и пила его, а жмыхом обкладывала опухоль. Особенно помогала мне троицына трава: опухоль таяла на глазах, мне становилось все лучше и лучше. Я брала лопух, одуванчик и чистотел с корнями, марьин корень, траву спорыша и петрушки, цветки ноготков, тысячелистника и василька. На огороде Дух Плодородия со мной дружит, такой урожай мне и не снился раньше. Закаливаюсь, дышу тихонько, бью себя палкой и твержу: «Я — победитель!»

Мне очень жалко тех людей, которые пришли к Вам, зная свой страшный диагноз. Я горжусь, что Вы доверяете мне их консультировать, стараюсь избавить их от страха и вселить надежду. Мы потом встречаемся в клубе «Целитель», и я радуюсь тому, что они возрождаются к жизни. Я ощущаю, что наше доброе сообщество растет и крепнет. И мы все вместе сможем еще кому-то помочь».

И. М. приходит первой в дни моего приема в Екатеринбург. Убедившись, что у нее все в норме, я усаживаю ее в кресло напротив; в нем она проводит весь день. Когда появляется человек со страшным диагнозом, она внимательно слушает, а потом долго успокаивает, объясняет и показывает, как надо действовать, чтобы победить коварный недуг. У нее самой — за плечами победа.

## СБЕРЕЖЕНИЕ ЖИЗНИ

Демографы свидетельствуют, что в России средняя продолжительность жизни мужчин за год снижается на год и составляет сейчас всего 57 лет. В этом повинны бездарные экономические реформы, пьянство и... женщины. Оказывается, мы, российские женщины, не умеем беречь своих мужчин. Особенно сейчас, когда им плохо, и они стали не такими уверенными и сильными, как бы нам хотелось. Давайте посмотрим, так ли мы к ним относимся, как нужно, такие ли мы нежные, любящие и привлекательные, как они бы хотели, всегда ли умеем мы им помочь?

Для начала попробуйте искренне принять или отвергнуть

несколько простых утверждений (ДА или НЕТ).

*1. Я чувствую себя ненужной, когда замечаю, что мужчина заинтересован в наших отношениях меньше, чем я.*

*2. Я огорчаюсь и обижаюсь, когда любимый перестает оказывать мне знаки внимания, которые и отражают истинную любовь.*

*3. Мне неловко предлагать мужчине вместе провести свободное время.*

*4. Меня раздражает, когда мужчина не следит за модой и не хочет прилично одеваться.*

*5. Вообще-то мне нравится, когда мужчина сильнее, образованнее и опытнее меня.*

*6. Я верю, что мой любимый знает, как вести себя в опасной или чрезвычайной ситуации.*

*7. Я предпочитаю сильных и сдержанных мужчин.*

*8. Я возмущаюсь, когда узнаю, что любимому нужны его друзья и работа так же, как и я.*

*9. Мне не нравится, когда я подозреваю, что он чего-то боится.*

Теперь посчитайте число ДА. Психологи говорят, что если вы сказали ДА больше двух раз, у вас неправильное представление о мужчинах, порождающее серьезные проблемы. Мужчины могут чувствовать себя с вами неловко и даже избегать вас. Лучше всего на все вопросы ответить НЕТ. В чем же наши ошибки?

## **МУЖЧИНА И ВОИН**

Мужчины несколько иные, не похожие на нас. Не нужно с ними соревноваться. Они представляют в обществе функцию развития — вклад женщин в культуру человечества несоизмеримо меньше вклада мужчин. Это и искусство, и наука, и технология. Лучшие картина, программа, шахматная партия, книга и симфония созданы мужчинами. Они также реализуют социальную функцию устойчивости: управление — их дело, они толковые менеджеры. Мужчины-правители умнее — может быть, за историю цивилизации их мозг натренировался на решении массы практических задач?

Они неосторожны и они не склонны к той последова-

тельной ежедневной работе, каковой является работа по восстановлению и сбережению здоровья души и тела. Они защищают нас, и мы должны им помочь сохранить здоровье и мужество. А мужество, по словам В. И. Даля, есть «чувство мужа, бодрость, духовная крепость, доблесть, отвага, спокойная смелость, терпение и постоянство».

Вернемся к тексту.

*Я чувствую себя ненужной, когда замечаю, что мужчина заинтересован в наших отношениях меньше, чем я.*

Мужчина концентрируется на своем деле гораздо сильнее, чем мы можем себе представить. Он ничего не замечает вне узкого луча своего внимания, нацеленного на задачу, которую он решает в данный момент. Задача захватывает его настолько, что он не чувствует себя свободным, пока не достигнет результата. Он не может делать, как мы, два дела сразу. Может быть, поэтому мужчины так страдают от работы на конвейере. А между тем, мы, женщины, переносим монотонную работу спокойно, размышляя, что приготовить на ужин. И начисто забываем о ней, выйдя за ворота проходной.

Он так не может. Иногда он угрюм, потому что у него не получается, потому что он устал, нездоров или не уверен в себе. Не пытайтесь занять все пространство его души: у него может возникнуть желание вырваться из ваших тисков. Не пытайтесь оторвать его от его дела. Лучше подумайте, как ему помочь достичь победы.

Для сохранения мира с мужчиной нужно держать с ним дистанцию. Мужчина не желает раздоров и конфликтов с женщиной, но дистанцию держать не умеет, но вообще об этом не думает. Женщина не должна позволять ему слишком близко подходить к своей душе. Он может ее поранить и не заметит этого. Поменьше о себе рассказывайте. Он ищет новизны, такова его информационная суть. Вы не должны стать для него прочитанной книжкой.

А кроме того, мужчине нужна здоровая женщина. Поэтому не вздумайте просить его натирать вас упаренной мочой (мне это частенько встречается на приеме). Или каким



бы то ни было образом показывать свое нездоровье. Вы всегда должны быть хорошо одеты — чисто, со вкусом. У вас должны быть пушистые волосы, а не слипшиеся грязные. У вас не должно быть закиси в уголках глаз, не должно быть запаха изо рта. Не ходите по квартире голой, даже если вы вместе несколько лет: привыкнет. Дома всегда нужно быть в хорошей одежде — пусть это даже будет спортивный костюм и яркая майка. Пусть все, что вы делаете, несет отпечаток изящества. Заботьтесь о нем и о доме с удовольствием, а не через силу. Старайтесь домашнюю работу выполнять играючи, что-нибудь придумывайте, иначе вам наскучит.

*Я огорчаюсь и обижаюсь, когда любимый перестает оказывать мне знаки внимания, которые и отражают истинную любовь. Мне неловко предлагать мужчине вместе провести свободное время.*

Не нужно бояться проигрыша — отказа. Женщина должна быть отважной. Ведь часто причиной отказа может быть его незаконченное дело или плохое самочувствие, а нам мерещится соперница. Нужно вначале узнать: ЕСТЬ ли у него свободное время и КАК он себя чувствует. Иногда ваша бережная своевременная помощь может быть более уместна, нежели самое интересное развлечение. Помните, что он не всегда унижится до просьбы к женщине. Если вы почувствуете это и хотите, чтобы он был с вами, можно сделать первый шаг, только очень мягко и деликатно. Ответом будет благодарность.

В хорошую минуту напомните ему, как Печорин завоевал сердце Бэлы: он каждый день ей что-нибудь дарил — цветы, сладости, украшения. Мы так нуждаемся во внимании! Пусть он заметит, как отглажена его рубашка, как отстираны его джинсы, как заварен чай, как вы поработали над своей фигурой, сколько раз вы отжимаетесь от пола, с каким вкусом вы одеты и как скромно держитесь, когда вы появляетесь где-нибудь вместе.

*Меня раздражает, когда мужчина не следит за модой и не хочет прилично одеваться.*

Он ищет свободы, а не западни. Иногда одежда, впро-

чем, как и женщина, напоминает ему ловушку. Любимая одежда, как правило, — джинсы и свитер. Самая ненавистная — галстук, «удавка», «селедка». Остерегайтесь стать «галстуком» на шее любимого, дайте ему дышать. Пусть носит, что хочет, пусть только одежда и обувь будут чистыми. Лучше купите ему что-то сами.

Не будьте назойливой, попробуйте стать как здоровье. Оно есть и не чувствуется. Как воздух. Этому надо научиться. Ни в коем случае не надо настаивать на своем. Все советы Паркинсона — это для обращения с мужчиной. Ни в коем случае не требовать подтверждения своей правоты, не стараться одержать верх, не стараться у него выиграть. Я думаю, что если женщине дан разум, то этот разум должен пойти на сохранение мужчины. Для того чтобы встреча с женщиной была для него желанной каждый раз, чтобы он не искал других вариантов и оздоровления, и освежения, и радости, и покоя, надо, наверное, создать такую обстановку, где у него было бы убежище, где он мог бы набраться сил.

Если вы появляетесь на людях вместе, попробуйте идти на полшага позади мужчины, опираясь на его руку. Надо, чтобы вы были при нем, а не он при вас. Вы должны хорошо выглядеть, чтобы мужчина вами гордился. Что нужно для этого? Хорошие манеры, чувство юмора и доброе имя. Мужчина от природы талантлив и готов к переменам. Ваша задача, чтобы он стал любящим, сильным и добрым. Это вам вполне по плечу.

*Вообще-то мне нравится, когда мужчина сильнее, сдержаннее, образованнее, опытнее меня и знает, как вести себя в опасной или чрезвычайной ситуации.*

Не забывайте о том, что великие произведения искусства созданы мужчинами. Судят о жизни они со своей колокольни и, видит Бог, не всегда верно. Да, Пигмалион изваял Галатею, но она открыла его сердце для любви (он был бесчувственный сухарь, презиравший все, кроме своего искусства), а оживила ее богиня Афродита. Так и женщина иногда из совершенно, казалось бы, непригодного материала силой своей любви создает бесстрашного, сильного и та-

лантливого мужчину. Мало того, если она очень разумна, она постарается создать у него иллюзию, что это он ее создал.

В ситуации опасности ваше плечо должно быть рядом. В русских сказках герои всегда советуются с женщинами, будь то Царевна Лягушка, Василиса Премудрая или Баба Яга. И в трудную минуту просят их помощи — не потому ли так смел и удачлив Иван Царевич? Мужчине очень нужны крепкие тылы — ваша любовь и верность. Тогда он найдет выход из самого опасного лабиринта.

В нашей стране сейчас разваливается на куски страшный оборонный комплекс. И слава Богу, что так! Мы ведь не хотим, чтобы Россия готовила чьим-нибудь детям смерть... Между прочим, на этих «ящиках» работали, в основном, наши мужчины. Да, у него была гениальная специальность, он был самый главный в отделе, где делали боеголовки. Какое счастье, что отдел разогнали! Помогите любимому найти себя. Помогите ему адаптироваться к переменам, поищите вместе, как использовать возможности сегодняшней жизни. Не ворчите, если зарабатывает меньше вас, — мы легче приспосабливаемся.

Мне кажется, следует использовать малейший повод, чтобы подчеркнуть его главенствующую роль в любой совместной работе. Женщина, командующая войсками, не может быть счастливой. Дело сколь угодно большой важности можно делать тихо, любое слово можно произнести шепотом. Мужчина так лучше поймет и захочет продолжения.

*Я возмущаюсь, когда узнаю, что любимому нужны его друзья и работа так же, как и я.*

Может быть, Сократу пришлось испытать чашу с цикутой именно из-за вздорной и сварливой жены Ксантиппы? Известно, что в последние годы он ходил по городу и обо всех уважаемых людях говорит плохое. Приговор Афин был почти единодушным: прекратить поношение или покинуть город. Но Сократ не желал (или не мог) унять свои ядовитые речи, не хотел оставить родину и выбрал яд. Если бы супруга встречала его лаской и заботой, а не руганью и побоями — разве ж ожесточилось бы тогда его сердце? Светлая истина бы открылась ему...

Социальная направленность мужчины зависит от культуры, характера и поведения любящей его женщины. Иногда нужно выслушать и посочувствовать, этим самым обезвредив отрицательный заряд его души. Решительно все можно сделать не на надрыве стресса, а весело, легко и спокойно. Пусть к вам в дом приходят его друзья. Побольше молчите, интересуйтесь его здоровьем, работой, отношениями с Миром и его хобби. Давайте только положительные рекомендации. Женщина — не вдохновитель, а психотерапевт, хозяйка дома и целитель.

Почему бы не сесть рядом, когда он смотрит футбол, и не сказать: «Объясни, пожалуйста, что такое дриблинг? А этот в полузащите очень хорошо играет». Он будет счастлив, что вам это важно и начнет объяснять. Терпеливо слушайте и вовремя восклицайте: «Ах, как это интересно! Почему раньше ты мне об этом не рассказывал?» Если вы его любите, имеет смысл заранее подготовиться к разговору о футболе. То же касается бокса, хоккея или шахмат. Нужно уважать их игры.

## МИЛЫЙ, ОТДОХНИ

А что касается здоровья, женщина должна уметь помочь мужчине. Он поднимает тяжести и все время на ногах. Он нагружает позвоночник несравнимо больше, чем мы. Скажите усталому мужчине, вернувшемуся домой после работы: «Милый, пожалуйста, отдохни. Ты могучий и непобедимый, но ты устал, тебе нужно восстановить силы».

Для начала, я полагаю, нужно решить проблему венозной крови. Даже если в доме есть доска чуть пошире и подлиннее гладильной, это во многом — решение проблемы. Обоприте доску одним концом на кресло так, чтобы угол наклона был градусов 10—20. После умывания уложите его на наклонную доску вниз головой, сделайте ему массаж позвоночника и головы, укройте его и уйдите. Позвольте ему полежать четверть часа в тишине и покое. Пусть он даже заснет. Это даст ему силы. После этого он, может быть, захочет сделать несколько упражнений: мужчины любят гантели и эспандер. Напомните, что гантелями лучше заниматься

лежа. Только потом его покормите ужином и расспросите о событиях дня. Да-да, его нужно иногда кормить вкусно. Если и стол будет украшен, и на тарелке все будет красиво уложено, он, может быть, согласится выпить стакан морковного сока или овсяного киселя и съесть размолотые проросшие зерна — только сделайте их с орешками и медом. Буквально за час он будет бодр и готов к подвигам.

## БЕРЕГИ СЕБЯ

Женское сердце гораздо мощнее мужского, оно рассчитано и на ребенка. Мужчина неосторожен, он себя подвергает риску и травмирует в стрессе. При этом его сердце очень часто страдает. Надо напоминать ему, чтобы он тренировал плечевой пояс либо отжиманиями, либо гантелями. Восхищайтесь им! Сами научитесь делать воротниковый массаж плеч и шеи, это защитит его сердце. Хорошо бы вам знать метеопрогнозы и предупредить его заранее о повышении или понижении атмосферного давления или температуры. Просто попросите его в неблагоприятный день быть поосторожнее, пообещайте вечером праздничный ужин. Обязательно позаботьтесь, чтобы у него всегда было с собой лекарство — валериана в удобной и плотной упаковке. Мало ли в какую переделку попадет ваш любимый! Обучите его защите: в нужный момент взять полколпачка валерианы в рот и подержать с полминуты, растереть ребра ладоней, выпятить живот и задерживать дыхание. Но так как перегрузки неизбежны, ему надо делать периодически чистку печени, массаж и вправку органов живота. Позаботьтесь о том, чтобы он иногда делал дыхательные тренировки и вообще дышал потише.

Даже при основательных поломках мужчина может сконцентрировать свою волю и направить лазерный луч внимания на решение проблем организма. Постарайтесь поддерживать его во всем, помогать и подбадривать. В этом случае вы просто обречены на победу!

*Владимир К., мастер спорта по плаванию, разбежался, оттолкнулся от песчаного откоса и ласточкой прыгнул в море. При толчке откос осел, осыпался, и Владимир врезался в каменистый берег головой с высоты в шесть метров, не долетев до*

воды. Ко мне он пришел с корсетом на шею и... растущими клетками в лимфоузлах головы. Через полтора месяца я его не узнала: никакого корсета, шея начиналась от ушей, плавно переходя в могучие бицепсы — не хуже, чем у Сильвестра Сталлоне. Но, главное, он был здоров.

Он отколол Т-активина под кожу рук и шеи вдвое больше, чем я рекомендовала, четырежды почистил печень, а отжигался от пола не по 150 раз, а по триста! Жена каждый день правила ему шею и позвоночник, чистила уши и поднимала почки — все с заговорами. Пошли в ход чистотел и мазь «Астрон», шерсть и гимнастика. Он приехал из Барнаула на наши занятия, везя в своем переполненном «жигуленке» тех, кого записал на мой прием сам. Круг его влияния очень велик (он возглавляет общество инвалидов), поэтому остальные поверившие ему люди прибыли на «Целитель» следом на автобусе.

У Андрея А. из Ленинска-Кузнецка все болело. Он пожаловался мне, что, в полном смысле слова, разваливается на куски. Я обнаружила у него иммунодефицит и сделала общую коррекцию. Через два месяца он привез друга, я посмотрела и его и поразились: «Потрясающе! Кровь, как у юноши — сплошные эритроциты, печень и почки чистые, а иммунная активность во всем теле выше нормы». Он отколол Т-активин, отжимается, достал из чулана гантели и держит ноги почти пять минут. Они с женой дважды почистили печень и помогли друг другу привести в порядок позвоночник. У него ничего не болит, он не ходит, а летает. Силушка по жилушкам пошла!

У Любови Николаевны Гумошиной умирал муж: лежал пластом, шевельнуться не мог. Врачи сказали, чтобы готовилась к похоронам. Но она решила воспротивиться приговору, стала его чистить заряженной на сеансах водой и делать компрессы. Дед сначала ворчал, когда жена его массировала и обтирала, а на третий день потрогал живот и ахнул: живот мягкий, до самого позвоночника проминается, а был, как каменный... Любовь Николаевна — еще компрессы, печень почистила, почки стала поднимать. На пятый день он в гараж пошел, через два месяца засадил огород. Прошло три года, муж здоров.

## «МЕЛКИЙ РЕМОНТ»

У мужчин все очень хорошо заживляется, они, как деревья после зимы, могут снова и снова возрождаться к жизни. Хорошо, если им поможет доброе солнышко покоя и тепла дома, добрая женская рука.

Если он простыл, на ночь сделайте ему на спину компресс. Он вытерпит, но нужно только, чтобы это было удобно и не «кусало». Заварите ему чай из шиповника с липовым цветом — он выпьет его с медом. Можно ему сделать сухой «жилет» из шерсти, вымоченной в подсоленном травяном отваре, для защиты слабых мест от лопаток до копчика. Чтобы он удобно застегивался и ни в коем случае не мешал. Может быть, он простудил ноги — тогда стрептоцид. Регулярно подправляйте ему голову и копчик. Эти слабые места часто ломаются.

При усталости, простуде, и головной боли очень хорошо действует Т-активин. Мужчина не любит уколов, поэтому лучше закапать препарат в нос. Для этого уложите его на спину, попросите запрокинуть голову и дайте ему в руки ватку, пропитанную нашатырным спиртом. Нашатырный спирт обладает удивительным свойством: он расширяет поры слизистой оболочки. Если быстрыми короткими вдохами («шмель») вдыхать его пары в течение 10—15 секунд, а потом влить в нос 1 мл Т-активина, препарат мгновенно усвоится именно в голове и окажет самое сильное лечебное действие.

## ЗА РУЛЕМ

Мужчина за рулем. Представьте, что в холод, мороз он постоянно выскакивает из машины. Он никогда не одевается. Подберите хорошую шерстяную повязку, закрывающую уши и лоб, действительно красивую, не кепочку. У него все время приоткрыто окошко. Летом — ничего, а осенью и зимой — это очень опасно. Защита ушей, спины и живота — безопасность автомобилистов.

Как часто причиной мучительных головных болей бывает отит и гайморит! Почему бы ему периодически не прикреплять на лоб шерстяную повязку, а под нее — мешочек с горячей солью, когда он смотрит телевизор? Это моментально

убирает воспалительные очаги в голове. Мужчина от природы дружит с огнем, огонь для него — дружественная стихия. Почистите ему восковыми свечами уши. Сделайте это ласково рукой и скажите заговорные слова, — сам мужчина их в жизни не скажет. Может быть, регулярное очищение ушей снимет лишнюю агрессивность вашего любимого мужчины и не даст ему стать занудой.

Александр Г. — шофер. У него заболело ухо, врачи определили злокачественную опухоль, предложили операцию. Но лечащий врач отговорил от операции, предложив применить наш метод. И они с женой начали действовать. Работали неистово. Каждый день поднимали органы. Ставили Т-активин за ухо, измазали 2 баночки мази. Чистили уши длинными свечами, чтобы, не дай Бог, не нагреть опухоль. Пили уголь. Делали масляные компрессы на голову и правили слабые точки позвоночника. Ухо приобрело нормальный вид, и уже второй месяц ничего не болит.

В ухе не было никаких следов роста клеток, иммунная активность — в норме. Сахар, кортизол и холестерин — как у здорового ребенка. Все клапаны сердца прекрасно закрыты, кровь не застаивается ни в селезенке, ни в воротной вене. Повезло ему, повезло! В первый раз — с женой, второй — с врачом, третий — наш метод подоспел.

**СЛАДКОЕ ЛЕКАРСТВО.** Часто у него смещается желудок. Если это совпадает со стрессом, то может открыться клапан привратника и возникнуть та или иная форма гастрита. При этом появляются липопротеины, которые залепают суставы и сердце. Поэтому почему бы нам не дать ему иногда утром гогель-могель? Мужчина — сладкоежка, он это съест с удовольствием утром или перед сном, вечером. До еды. Можно добавить туда несколько капель рома или коньяка. Сварите овсяный кисель с медом или клюквой, настаивайте на том, чтобы он тренировал пресс. Эти простые профилактические меры сэберегут сердце и суставы.

## **ТРУДНАЯ РАБОТА**

Он с радостью вам поможет. Только представьте свою просьбу как очень трудную, непосильную для вас. Вам никак



не справиться — не хватает ума, навыка, силы, — лишь он сможет. А не то, что: «Сбегай за картошкой да выброси мусор». Гораздо лучше попросить его привести в порядок квартиру, починить что-нибудь или запаковать окна на зиму. Если он забил гвоздь, вспомнить об этом нужно никак не меньше пяти раз, похвалив его — как теперь удобно, красиво, целесообразно. Это **ОЧЕНЬ** трудная работа. Помните: мужчиной нужно искренне, часто и подолгу восхищаться. Никакой фальши!

## ИНОЕ ВРЕМЯ

Практика мужчины очень обширна. В практике он видит источник жизненных сил и удовольствий, подтверждение своей состоятельности и полноценности, здесь он находит задачи и решает их. Мы должны обеспечить и здоровье, и устойчивость, и покой мужчины. Быть для него источником радости. У мужчины идет другое время, у них скорость жизни выше. Поэтому наши контакты не должны быть столь длительными, как нам бы этого хотелось. Это касается даже простого общения. Они дольше нас хранят в себе детство. А ребенок живет быстрее — у детей больше событий. Мужчина по природе своей полигамен. Если для большинства женщин близость — это смысл жизни, то для них — один из вариантов практики. Мы к этому должны относиться терпимо. Как заметила одна моя мудрая знакомая, «в войну и хлебом делились».

Если появилась соперница, бессмысленно ожесточаться и совершать поступки, за которые будет совестно. Так его не вернуть. Лучше поищите, что вы делали не так. Не устраиваете ли вы ему бесконечные разборки? Не пытались ли вы им командовать? Может быть, вы перестали следить за собой? Или просто не радуетесь его приходу? Может быть, вы впали в уныние и стали занудой? Да не болеете ли вы постоянно и со вкусом?

Не напоминайте ему о том, что было вчера! Он устремлен в будущее, не помнит — и вы забудьте. С той же тщательностью, с какой вы трете мочалкой свое тело, вымойте свою память от горестных воспоминаний, помните только хоро-

шее. И завтра он сам выберет ваше общество. Скажет другой: «Прости, дорогая, я занят сегодня», — и поспешит к вам с шоколадкой и цветочком в руке.

*Мне не нравится подозревать, что он чего-то боится.*

Тревожность — естественное для мужчины состояние. Его уровень притязаний очень высок, проигрывать он не хочет и не умеет. Каждое предстоящее дело он измеряет самой большой мерой, поэтому страшится будущего. Нужно помочь ему выигрывать. Женщине, пожалуй, больше всего мешает гордыня. Именно она диктует поступки, о которых приходится жалеть всю жизнь. Она убивает любовь. Опыт показывает, что усмирить гордыню легко. Научитесь без запинки произносить три фразы:

*Спасибо тебе за то, что ты со мной.*

*Все будет так, как ты скажешь.*

*Прости меня, это моя вина.*

Старость для мужчины непереносима. Об этом говорил Юрий Олеша: «Я смотрю в зеркало и вижу старика, а внутри я молодой». Женщина должна помочь ему почувствовать себя молодым и состоятельным во всем, за что он берется. Кормите его проросшим зерном с орешками и медом, поите морковным соком, позаботьтесь о том, чтобы у него был всегда хороший сон. Скажите при этом: «Ты от этого будешь молодым и сильным! Тебе будет двадцать лет!» Мотивируйте его к деятельности, научите его расслабляться и снимайте с него агрессивный заряд как потребность захватить новые территории.

Избавьте, освободите мужчину от страха. Его надо просто любить, что бы ни случилось, как бы он себя ни вел. Помните, он ищет в женщине любви, понимание и покой. Мы забыли о своем предназначении, увлекшись идеей эмансипации. Женщина должна излучать спокойствие. Мужчина выполняет огромную работу по обеспечению устойчивости общества, дома и семьи. На вас лежит ответственность за разумность его решений. И потом, он просто украшает вашу жизнь. Берегите его.

## ОСВОБОЖДЕНИЕ СОЗНАНИЯ

*Умом Россию не понять,  
Аршином общим не измерить,  
У ней — особенная стать.  
В Россию можно только верить!*  
Ф. Тютчев

Но французский философ Анри Бергсон считал, что умом вообще ничего нельзя понять. Для постижения Мира есть интуиция, которую у каждого человека следует развивать с младенчества всеми доступными способами. Нужно сказать, что сам философ отличался отменным здоровьем, жил очень достойно, получил Нобелевскую премию за 1927 год и умер в 1941 году в возрасте 86 лет.

Так же, как и проповедники Востока, Бергсон считал ум и интеллект социальными шорами, закрывающими Мир. А мозг, нервная система и органы чувств в его представлении — ограждающий клапан. Ум — функциональная система защиты человека от огромной массы «ненужного» знания, коим обладает Всемирный Разум. Клапан сводит Сознание Природы к жалкой струйке сознания, сужая человеческий горизонт до минимума, обеспечивающего лишь биологическое выживание на поверхности Земли и решение практических задач. Этот рассудочный ум государство формирует у подданных силами своей элиты: искусства, образования, науки и религии. Этот охранный клапан-дозатор поддерживает человека в состоянии страха, стресса и технократического рабства.

Средневековый замок был окружен неприступной стеной, массивные кованые ворота запирались на дубовые засовы. К ним ставили усиленную стражу. Ворота открывали редко, чтобы впустить торговый караван или выплеснуть навстречу приближающемуся врагу отряды своих воинов. Остальное время вход в замок был крепко-накрепко закрыт, оставалась лишь небольшая дверца, чтобы пройти одному человеку. Не так ли наше сознание ограждает от Мира крепостные стены ума? А когда человек в стрессе, он и калиточку замуровывает, и со стен кипящую смолу льет. На эту неразумную защиту расходуются ресурсы нашего мозга и жизненная энергия.

Может быть, для того чтобы сокрыть от Бога беззакония свои...

Можно представить себе тесную комнату, в которой — пять маленьких окон-окуляров. «Припади к ним, смертный, — говорит тебе надзиратель, — и ты увидишь Мир таким, каков он есть». А на деле выясняется, что это не окна в Мир, а телевизоры, с помощью которых тебя программируют. Вот проблема: человек и его возможности. Что может быть ближе, интереснее и доступнее каждому из нас! «Нет, — говорит тот же голос, — сам не суйся, не поймешь! Ты можешь знать только то, что мы тебе показываем. Вот знание, полученное специалистами по фармакологии, биохимии, физиологии, онкологии, хирургии, диетологии, психологии, психиатрии и парапсихологии. Оно — единственно истинное. Изучай его и работай на своем рабочем месте, иначе пропадешь. Лучше посмотри, что сможешь иметь, если будешь нам верно служить!» — в окошке крутят рекламу для состоятельных людей... А вырвешься из этой тесноты к ночному небу, лесу и к себе, как тут же тебя обвинят в ереси и невежестве!

Но выйти необходимо. Человек — разумный собеседник Господа. Ему нужно довольно много знать о Мире для того, чтобы сделать как можно меньше роковых ошибок как для себя, так и для Мира. И Мир ему открывает безбрежные кладовые Знания. Наш мозг имеет достаточные возможности для обработки этого энергоинформационного потока и разумного самоуправления. Чтобы начать постижение, нужно расширить клапан. А может, и вовсе его убрать, разом освободившись от плена расхожих представлений о том, что человек может и что ему нужно?

## ЗОЛОТОЕ РУНО

Греческое чудо — пример освобожденного сознания. Ясон добыл Золотое руно, усыпив караулившего его стража — стоглазого Аргуса. Золотое руно даже внешне похоже на мозг, вечно бодрствующий Аргус — церебральный клапан. Чтобы воспользоваться сокровищем, Аргуса надо было усыпить. Известно, что решения казалось бы неразрешимых проблем и даже открытия, возникающие явно не в человеческом мозгу, случаются тогда, когда ум дремлет, а сознание осво-

бождается. Так приходили мелодии к Моцарту, так проявилась периодическая система элементов Менделеева, так первый, мгновенный, вариант ответа у шахматиста — самый точный. Альтшуллер, автор руководства для изобретателей, дает рекомендации, позволяющие освободить сознание. Гениальный герой романа М. Анчарова «Самшитовый лес» на вопрос о том, как он придумывает, отвечает просто: «Расслабляюсь...» Да и у Вас, мой милый читатель, были случаи, когда Вы думали над проблемой денно и ночно, отбросили, как нерешаемую, и занялись другими делами. А потом решение пришло само. Утро вечера мудренее! Ты просыпаешься — и вдруг возникает отгадка загадки, над которой Вы думали целую неделю. У меня так бывает сплошь и рядом.

Известно, что многие творческие люди использовали для отключения стресса алкоголь и наркотики. Но заряда хватает ненадолго, их действие со временем ослабляется, требуется все большая доза, а это — яд. Не слишком ли велика цена за Золотое руно? У этого способа высвобождения сознания — большие издержки: все, кто к нему прибег, принес горе своим близким и рано умер.

Для длительной творческой дистанции нужно пользоваться другими способами. Лауреаты Нобелевской премии — сплошь трезвенники. Я верю, что в наступающую Эпоху Водолея творческие люди не станут пьяницами, наркоманами и технократами. Бог не допустит этого.

## САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Научитесь управлять собой! Залог успеха — в доверии к себе, умении дать волю разуму и отодвинуть в сторону сомневающийся, суетный и эгоистический ум. А заодно — и отключить память, полную примеров своего бессилия и никчемности. Долой больное воображение! Вы сами можете повлиять на свое сознание путем постепенного духовного роста. Осознанно введя ограничения на свое потребление и уйдя от стресса, Вы научитесь концентрироваться и расслабляться. У Вас появится Знание о себе и о Мире. Вы сможете поручать своему уму контролировать заботу мозга о сохранности собственного тела, в котором 100 миллиардов жизней.

Вы можете помолиться, и молитва будет действенной. Ибо, как сказано в Библии, «много может усиленная молитва праведного».

Скажите себе: «Бог добр. Он защитит меня. Ничего плохого со мной не случится, если я сниму защиту». Это — первый шаг к высвобождению. Но вначале нужно жестко определить, **ЧЕМ** вы будете заниматься в этом счастливом состоянии — учиться, оздоравливаться, отдыхать или работать. Вы войдете в особое психическое нейтральное состояние, «нейтрал». Я стараюсь именно так вести диагностику или писать книжки. Ваше освобожденное сознание сформирует образы-планы, которые осветят путь вашей практике — как духовной, так и преобразовательной. Сознание в данном случае создает эти программы не внутри мозга, а там, где надо, — в информационном или в духовном пространстве. Затем эти неосознанные образы переводятся на язык знаков и слов, становясь уже жизненным знанием: планами и программами не только для Вас, но и для других.

**НЕЙТРАЛ** — это желтый свет светофора, отсутствие желаний, тишина, чувство отрешенности от забот, внутреннего комфорта, полной своей прозрачности. Оно всем хорошо знакомо. Мой маленький сын как-то, вернувшись с пляжа, поел, растянулся на диване и сказал: «Как хорошо — не хочу ничего». Голова свободна от мыслей, внимание расфокусировано.

Это состояние полусна в последние минуты перед засыпанием, когда постепенно тают впечатления и подводятся итоги дня. Прокрутите в памяти минувший день, как киноленту. Запомните кадры всего, что порадовало вас, а все темное и неприятное безжалостно выкиньте, сотрите и забудьте. Храните и помните только хорошее.

Вы можете сейчас произнести или прослушать на магнитофоне заранее подготовленную программу, усилив ее заговором. И она войдет в вашу память как руководство к действию, а потом сама будет работать. Вы научитесь совсем обходиться без стресса и будете жить счастливо. Для входа в «**НЕЙТРАЛ**» вы можете использовать один из нескольких способов.

**1. ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО.** Для организма — это закон. Если устанет достаточно значимая часть мозга, например, глаза, по мозгу разольется волна торможения, отключая стресс. Доктор Х. Алиев рекомендует задать себе программу, затем выбрать неподвижную точку чуть выше уровня глаз и смотреть на нее, как на звезду, не моргая. Пройдет несколько секунд, ваши глаза устанут и закроются сами. Потом их можно открыть — программа будет выполняться. Для выхода из «НЕЙТРАЛА» вполне достаточно сжать руки перед грудью, задержать вдох, втянуть живот и подумать: «Я дома! Программа закончена».

**2. РАССЛАБЛЕНИЕ.** Чередую расслабления и напряжения, когда ощущение тепла и холода сменяют друг друга, вы научитесь руководить напряжением гладкой мускулатуры сосудов, особенно своего капиллярного русла.

Займите свой ум контролем за тем, чтобы свободные мышцы были расслаблены, а занятые — хорошо питались кровью! Вы сможете обратиться к себе с разумным целебным словом, и это слово будет принято. Расслаблением вы отмените стресс, как свет вытесняет темноту.

**3. ОТВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ.** Рассудок, страж стресса, находится в голове. Можно тем или иным способом отвлечь внимание от головы. Тогда вы сможете без посредников взаимодействовать с Миром. Занимаясь бесконтактным массажем и делая «шарик», я ладонями ощущаю упругость пространства, и вся жизнь моя переходит в руки. Когда рефлексотерапевт делает прижигание или ставит иголки, это больно. Но такая боль — полезная, она привлекает внимание к биологически активным точкам. Наша статическая гимнастика, представленная кратковременными, но очень интенсивными нагрузками на большие мышечные системы спины и живота, заставляет напрочь забыть о стрессе.

**4. ЧЕТКИ.** Э. Куэ, один из основоположников ауто-тренинга, советовал: «Каждое утро, проснувшись, и каждый вечер, перед сном, следует закрывать глаза и, не стараясь сосредоточить внимание на том, что говоришь, произнести двадцать раз... достаточно громко, чтобы слышать собственные слова, следующую фразу: **«МНЕ С КАЖДЫМ ДНЕМ**

**ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ СТАНОВИТСЯ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ!»** — тоном, каким обыкновенно читают молитву... Метод этот необходимо применять в течение всей жизни — он носит настолько же предупредительный, насколько и целебный характер». При этом очень помогают легко отсчитывать формулы, лежа в постели, ЧЕТКИ: нанижите на леску двадцать бусинок, одна из которых заметно отличается от остальных.

Одна из талантливых моих учениц с четками не расстается. Начальник на затянувшейся «пятиминутке» нудно разбирает какую-то мелочь — она перебирает четки: «...с каждым днем во всех отношениях...» Едет с работы в переполненном автобусе — выручают четки: «...мне становится все лучше...» Очередь обсуждает экономическую ситуацию в стране — она берется за бусинки: «...все лучше и лучше». Она советует устроить маленький спектакль, произнося эти волшебные слова на разные голоса и с различной степенью убежденности.

**5. МЕДИТАЦИЯ.** Это мой любимый способ разгрузки. Она возвращает нас к детству, где связи были хорошими, творческие возможности — большими, где не было страха, зависти, сомнений, сознания своего бессилия, не было груза памяти, который мы теперь тянем за собой. Нет лучше способа освободиться от пут унылого ума — нырнуть в свое детство и попробовать посмотреть на проблемы сегодняшнего дня оттуда. Они решатся. Но для этого нужно уметь расслабляться, концентрироваться, надо обладать некоторым знанием и иметь определенные цели и задачи, выходящие за рамки потребностей своего Я. Человек должен думать о Мире, и только в этом случае он может рассчитывать на помощь Мира.

## РАССЛАБЛЕНИЕ

Расслабление сопровождается ощущением тепла и тяжести во всем теле из-за расширения капилляров в покоящихся мышцах. Внушая себе ощущение тепла и тяжести, вы сможете добиться освобождения капилляров и улучшения системы кровоснабжения. В своих группах я придумала и использую маленькие хитрости. С их помощью можно научиться расслабляться и увеличивать силу своего слова за два-три занятия.



**ХИТРОСТЬ ПЕРВАЯ.** Не все мускулы нашего тела нужно обязательно расслаблять по своему желанию. Есть гладкая мускулатура сосудов, управляющих клапанов сердца и желудочно-кишечного тракта, которые, напротив, должны всегда нормально работать. Их очень поддерживают расположенная рядом активная поперечно-полосатая мускулатура. При нетренированном теле можно наблюдать скачки давления, неполадки с сердцем, желудком и кишечником. Причина — в ослаблении гладких мышц. Начнет активно расслабляться человек с язвой желудка, а у него вдруг ослабнет без того вялый клапан привратника и может возникнуть приступ. Чтобы этого не случилось, пожалуйста, примите заранее меры предосторожности!

Постоянно очищайте весь организм, высасывайте шлаки, пейте уголь, следите за чистотой толстого кишечника. Укрепляйте мышцы пресса и спины статической гимнастикой. Это — главная мера безопасности, обеспечивающая хорошее управление и кровоснабжение внутренних органов. Примите дополнительные меры — сожмите руки перед грудью с максимальной силой, задержите дыхание после выдоха и мысленно с большой убежденностью и силой скажите: «ВО ВРЕМЯ РАССЛАБЛЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, СЕРДЦЕ И ЖЕЛУДОК У МЕНЯ В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ». Повторите уверенно трижды. Это избавит вас от страха и делает тренировку эффективной. Все будет хорошо.

**ХИТРОСТЬ ВТОРАЯ.** Давайте поучимся быстро расслабляться, учтя некоторые особенности системы управления мускулатурой. В коре головного мозга человека есть моторная зона, расположенная в теменной части на передней извилине. Здесь самые крупные нейроны с большим количеством связей, с прекрасным кровоснабжением — еще бы, отсюда управляется главное — мышечная система. Мы ведь с вами созданы для движения! Более половины этих нейронов контролируют лишь малую группу мышц — лица, языка и пальцев рук, остальные же мощные и разнообразные мышцы тела контролируются оставшимися. А организм работает по правилу «ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО». Если мы сумеем расслабить язык, лицо и пальцы, на основную группу нейронов придет

сигнал расслабления, в моторной коре возникнет стойкий центр расслабления. Он распространит благотворное влияние вначале на все нейроны передней извилины, а затем и на весь мозг. Работать должна лишь гладкая мускулатура.

При этом будет подавлен центр напряжения (стресса), потому что вместе существовать эти два центра не могут. Невозможно одновременно испытывать две противоположные эмоции: спокойствие и тревогу. Между ними — конкурентная борьба там, в святая святых, в вашем мозгу. Так давайте же сознательно поможем доброму и полезному СПОКОЙСТВИЮ, приглушим, а потом и совсем устраним напряжение. Тысячелетний опыт саморегуляции показывает, что можно оставаться спокойной в любой ситуации, и радость будет ярче, и жизнь будет дольше. Укрепите свой центр расслабления, и спокойствие укрепит вас. Предлагаю вам применить приемы РАССЛАБЛЕНИЯ.

**УЛЫБКА.** Искренняя улыбка снимает напряжение с языка и лица. Я предлагаю улыбнуться! Если улыбка не получается, скажите: «Сс-сс-ы-ы-ыр», — и улыбнитесь мне. Шире, добрее — вот так! Спасибо.

**МЯГКИЕ ПАЛЬЦЫ.** Снимите напряжение с рук. Пальцы легко расслабятся сами после работы. Несколько раз сожмите и разожмите пальцы рук, потрясите ими, словно деля ветер, и дайте им немного отдохнуть. Можно ненадолго опустить руки в теплую воду — около 50 градусов.

**ОТДЫХАЮЩАЯ КОШКА.** Включите воображение! Представьте себе молодую кошку, которая только что играла, прыгала, гонялась за шариком, а потом закатила его под шкаф и легла отдыхать, растянувшись во всю длину. В ней нет ни одной напряженной клеточки, вся она — сплошное расслабление. Наденьте на себя образ этой кошки, отдохните в нем.

**ВОДА.** Наденьте на себя образ теплого моря. Удивительное спокойствие излучает море на закате, оно гладкое, как зеркало, только изредка появляются круги — играет рыбка. Солнца уже нет, краски потухающей зари скользят по морю, гаснут в нем.

А теперь, когда вы сидите или лежите удобно, еще удобнее, так удобно, что невозможно представить себе более комфортную позу, сконцентрируйте внимание на дыхании. Ваше дыхание легкое и свободное, грудь едва заметно колеблется. Теперь произнесите формулу для настроя на отдых, концентрацию или оздоровление. Говорить с собой кратко, просто, непосредственно, без малейшего напряжения и, вместе с тем, по-доброму, как с ребенком. Можно читать молитву или заговор. Привожу по вашей просьбе.

### **ЗАГОВОРЫ НА СПОКОЙНЫЙ И СЛАДКИЙ СОН:**

*«СВЯТОЙ ВЕЛИКОМУЧЕНИК САМСОНИЙ! ПОШЛИ МНЕ, рабе Божьей (имя), КРЕПКОГО И БЕЗМЯТЕЖНОГО СНА! АМИНЬ!»*

*«ДРЕМУШКА-ДРЕМОТА, ЗАКРОЙ МОИ ВОРОТА! АМИНЬ!»*

*«ЛОЖУСЬ СПАТИ, СО МНОЙ БОЖЬЯ МАТИ, АНГЕЛЫ ПО БОКАМ, МАТЬ БОЖЬЯ — В ГОЛОВАХ, ХРАНИТЕ рабу Божью (имя) С ВЕЧЕРА ДО ПОЛНОЧИ, С ПОЛНОЧИ — ДО СВЕТУ. АМИНЬ!»*

*«БПАГЭ БМЭ СБТАНАС!» (уйди, сатана!)*

*На молодой месяц найти деревянную избу, отщипить от угла зубами щепочку, пожевать ее и выплюнуть: «ГОСПОДИ, СПЛЮНЬ МОИ ТРЕВОГИ! КАК ЭТА ИЗБА КРЕПКА, ТАК И СОН МОЙ, рабы Божьей (имя), КРЕПОК! АМИНЬ!»*

*Если снился плохой сон, утром, глядя в окно, сказать:*

*«ИОСИФ ПРЕКРАСНЫЙ, ВОЗЬМИ МОЙ СОН НЕСЧАСТНЫЙ! НЕ ВЕРЮ СНУ, А ВЕРЮ ХРИСТУ. АМИНЬ!» — и до полудня сон никому не рассказывать.*

**ЗАМКИ ЗАГОВОРОВ.** Я привожу несколько «замков», усилителей текста. Может быть, вам захочется, как издавна было принято на Руси, сделать действенным свое целебное слово, поставив в конец заговора «замок». Каждый из них имеет собственную силу и может использоваться в соединении с другими заговорами и замками. Я очень дорожу этими текстами. Слово действует, и усилить его верой — гораздо лучше, чем ослаблять неверием. Вера — катализатор чудес-

ного процесса. Эти добрые слова, безусловно, заслуживают уважения. Вот они:

«Быть моим словам во исполнение!», «Да будет так!», «Слово мое крепко!», «Будь по-моему!», «Не я отговариваю, отговаривает Божья Матушка», «А будь мое доброе слово выше горы, тяжелее золота, могучее богатыря. А кто вздумает мой заговор отомкнуть, тому будут его злые чары — не в чары, урочанье — не в урочанье, узорчанье — не в узорчанье. Всякое его дело будет рассыпаться, как просо. Аминь!».

«Замыкаю свои заговорные слова замками, бросаю ключи в ОКИЯН-МОРЕ. Как у замков смычи крепки, так мои слова метки. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь!», «Чур, слову конец, моему делу венец!»

## **БЕСКОНТАКТНЫЙ МАССАЖ**

**ЦВЕТОК.** Природа откроет новый канал, если осознанным самоограничением вы обеспечите себе нехватку ресурсов: тепла, еды и воздуха. Утром затаите дыхание и войдите в нейтрал. Поздоровайтесь с цветком и поработайте с ним. Постарайтесь запомнить это состояние контакта и научитесь его вызывать в любой обстановке. Постепенно даже образ цветка будет открывать связь с Миром, и вы сможете жить долго и результативно...

**ТРЕНИРОВКА.** Положите перед собой эту книжку, поставьте любимый цветок и улыбнитесь ему. Перейдите на легкое дыхание и чуть прикройте глаза. Попросите цветок помочь вам подготовить руки к работе. Разотрите свои ладони до жара. Затем опустите локти свободно и обнимите ладонками цветок, не прикасаясь к нему. Держа руки на расстоянии около десяти сантиметров от цветка, легонько поглаживайте его. Скажите цветку ласковое слово и ждите ответа, как от ребенка, еще не умеющего говорить. Не спешите. Ответом может быть мягкий и теплый толчок в ладони, покалывание рук или сладкое тепло в груди и плечах. Не голосом, а душой поблагодарите его за то, что он — с вами, что вы не одиноки в этом огромном мире. Прислушайтесь к себе. Не правда ли, вам хорошо? Внутри тихо-тихо, вы вполне можете сказать: «Меня — нет!» Вы — не целое, вы — часть

великого Океана Жизни, вы — капля в нем.

Пожелайте Океану добра и попросите его помочь вам. Руки начинают тихо «дышать» — чуть-чуть раздвигаться и сдвигаться синхронно с вашим дыханием. Еще мельче движения, совсем незаметны — вот теперь хорошо. Цветок начинает взаимодействовать с вами. Вот уже появляется это ощущение — как будто тугая резина мешает раздвинуть руки и — сжать их. (Если хотите прочувствовать сходные ощущения, надуйте большой воздушный шар и, обхватив его двумя руками, попробуйте растянуть и сжать, только чтобы не лопнул!) А теперь осторожно отодвиньтесь от цветка, сохранив «шарик» в руках. Он живой, он дышит! Какого он у вас цвета? У меня он бывает, чаще всего, желто-зеленый, мохнатый, как Чебурашка, веселый. Улыбайтесь ему! Локти опущены, пальцы не напрягаются, ладони едва-едва колеблются. Шарик дышит в ваших ладонях — значит, живет. Он обладает волшебной способностью убирать боли, шлаки, информационный мусор — и оставаться чистым и добрым. Вы только настройте его на это в самом начале работы.

**ЧУДЕСНЫЙ ШАРИК, ТЫ — МОЕ ТВОРЕНИЕ, ПЕРЕМЕНИ ЗЛО НА ТЕПЛО И СВЕТ ДЛЯ МЕНЯ И МОИХ БЛИЗКИХ!**

Теперь можно начинать работать с ним.

### **ШАРИК ЛЕЧИТ ГОЛОВУ**

**1. ВЫТИРАЕМ ТРАВМЫ.** Сделайте с помощью цветка ШАРИК. Поднимите очень осторожно «дышащий» ШАРИК до уровня своих ушей и просуньте в него голову. Руки тихо-тихо колеблются с частотой Вашего дыхания. Вы снова чувствуете тепло ШАРИКА и его упругое сопротивление? Отлично!

Теперь осторожно и медленно поворачивайте голову в одну сторону, потом в другую, а можно при неподвижной голове поглаживать голову круговыми движениями ШАРИКА. (Мне кажется самым удобным такой размер шарика, когда расстояние от ладони до уха около десяти сантиметров.) Сжимайте и разжимайте ШАРИК, как гармошку, — очень полезно ушам. При этом часто уходит давний шум или

звон в ушах, давняя боль. А теперь скажите заговор, стирающий травмы, убирающий воспаления и восстанавливающий норму во всей голове (повторите трижды).

**НА СИНЕМ МОРЕ, НА БЕЛОМ КАМНЕ СИДЯТ ТРИ СЕСТРЫ: ДАРЬЯ, МАРЬЯ И БЕЛ-БЕЛИЛА. ТРАВМЫ И ВОСПАЛЕНИЯ НА ГОЛОВЕ ЗАГОВОРИЛА, ВСЕ В ГОЛОВЕ НА МЕСТО СТАНОВИЛА, НОРМУ ЗАКРЕПИЛА. АМИНЬ!**

Закончить можно контактным поглаживанием, разотрите целебными руками голову и уши, сделайте гимнастику головы.

**2. МОЛОДОЕ ЛИЦО.** Сделайте с помощью цветка волшебный **ШАРИК**. Поднесите **ШАРИК** к лицу, разверните осторожно руки ладонями к лицу — так, чтобы он располагался между руками и лицом. Руки тихонько колеблются, и вскоре вы почувствуете, как кожа у висков, веки, губы как бы приподнимаются при отодвигании рук и ощущают небольшое давление — при приближении. Что нужно сделать, чтобы лицо стало чистым и молодым? Всего две вещи: растворить коллагеновые волокна, образующие морщины, и увеличить содержание воды в клетках кожи. Остальное будет сделано само. Вот и отлично, теперь вы знаете, какое задание дать **ШАРИКУ**! Через несколько дней кожа на лице может начать немного шелушиться и «слезет», как при загаре, а под нею откроется новая, розовая, как у ребенка.

**3. ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ.** Сделайте с помощью цветка волшебный **ШАРИК**. Наденьте его на шею. Здесь нужны особенно нежные движения с совсем маленькой амплитудой. Вначале настройтесь на шейный отдел позвоночника. Пусть «дышащий» **ШАРИК** медленно движется вверх-вниз, затем вправо-влево, очищая суставы от мусора, делая их чистыми и гибкими, как в детстве. **ШАРИК** может соединить вас с целебным источником, и поток теплой чистой воды растворит и унесет все ненужное. Попросите его!

Потом позаботьтесь о коже: чуть откиньте голову назад, выдвиньте вперед подбородок, чтобы кожа натянулась, как на барабане, и поднесите **ШАРИК** — так же, как вы работали с лицом. Закончите массаж так: приложите це-

лебные руки вначале к лицу, потом к шее на минуту и потрите с силой мочки ушей.

Осталось спросить — а как долго следует украшать себя? Мой вектор отвечает: — Лучше заниматься своей волшебной красотой ежедневно минут по пять-десять утром и вечером. Смотрите, чтобы не надоело! Нет ничего хуже, чем начать — и бросить. Ведь через десять лет вы себе не простите того, что не начали или, начав, бросили сейчас.

### ШАРИК ЛЕЧИТ СУСТАВЫ

Я давно знаю о том, что суставы очень любят, когда сахар в норме и почки работают нормально. Мои ученики не нарадуются на свой позвоночник и колени, как только выполнят необходимые процедуры: очищение всего организма и подъем опущенных органов. Хорошо помогает растирание с настоем цветков сирени и сухая шерсть старой собаки. Однако суставы иногда болят из-за вывихов, растяжений, трещин — травм. Со мною семь лет назад приключилась забавная история. На туристском слете я была капитаном команды... по перетягиванию каната. Мы «перетянули» пять команд и стали чемпионами! Хоть на самую массивную из нас спортивный костюм 46 размера был несколько великоват, а наших противниц Бог не обделил ни ростом, ни весом. Дух был в нас силен, вот почему мы победили! Но на следующее утро обнаружилась грустная вещь: ноги не держали меня. Сухожилия голеностопа были безнадежно растянуты, ни одни туфли я не могла надеть, при каждом шаге — кинжальная боль. Прошло две недели мучений, прежде чем я сообразила: **ШАРИК** поможет, **ШАРИК**! Через пять минут бесконтактного массажа с заговором боль исчезла, и с той поры не возвращалась ни разу.

**ШАРИК** поможет снять след травмы с любого сустава. Скажите заговор о Бел-Белиле проникновенно девять раз.

Я делаю шарик двумя руками, а потом иногда перекладываю в одну руку — если нужно полечить, например, локоть или запястье. Заканчиваю воздействие контактным поглаживанием.

## ШАРИК ЛЕЧИТ СЕРДЦЕ

Сердце есть храм, связующий человека с Богом. Сердце с его духовными оболочками занимает всю грудь, всю чакру Анахату. Оно задает ритм жизни. Оно настраивает нас на прием потока Любви. Оно — средоточие духовности.

У вас болит сердце? Поможем ему! Сделайте с помощью цветка ШАРИК. Поднесите его к груди, и вы почувствуете, как руки сами начнут раздвигаться — шире, шире — так, как будто у вас на груди огромный праздничный шар. Он такой большой, что кончики пальцев едва смыкаются, он живой, он полон радости и света. Поиграйте с ним! Вы же знаете, чтобы жить, ему нужно дышать, а дышит он вашими руками. Тихонько сдвигая и раздвигая руки, вы ощутите тепло и мягкие движения в груди. Не пугайтесь, это зажглась Анахата. Она свяжет вас со всем миром узами добра и любви, включает вас в высокий Круг Добра. Не дайте ей погаснуть.

Представьте себе цветущий луг с целебными травами — для меня это иван-чай, ромашка, зверобой, календула... Шарик соединит вас с лугом. Очень полезно для души и сердца делать такую настройку утром, еще в постели. Мне кажется самой подходящей для этого молитва «Отче наш», в которой — разговор с Богом. Скажите ее проникновенно, а потом погладьте грудь и поблагодарите свое сердце.

## ШАРИК ЛЕЧИТ ОЖОГ

С давних времен ожог или рану сразу промывали мочой, а затем прикладывали тертый картофель. Следы быстро проходят. Наш малыш однажды опрокинул на себя чайник с крутым кипятком, что стоял на табурете. Дом подпрыгнул от его вопля. Я была рядом. Пять секунд — сдернуть колготки, еще десять — пока нацедили «живую воду», облила ножки и животик. И сразу — спасительный ШАРИК... Здесь — две процедуры: **ЧИСТКА И ПОДПИТКА**, они чередуются четыре-пять раз за одно лечение, занимающее 5—6 минут. За вечер я сделала это шесть раз, ночь парень спал хорошо, а наутро на ножке сзади было маленькое красное пятнышко, которое вскоре исчезло.

**ЧИСТКА.** Сделайте с помощью цветка ШАРИК. Пред-



ставьте прозрачный ручеек, бегущий по камешкам, весь в солнечных бликах, будто заплетенный в косичку. Попросите **ШАРИК** настроить Вас на ручей, пусть он течет по пораженному месту. Одна рука как бы подводит воду к ожогу, а другая — бережно промывает его и отводит воду. При этом губы шепчут заговорные волшебные слова: «**ГОСПОЖА ВОДИЦА, У ТЕБЯ ЕСТЬ СИНЕ МОРЕ, В НЕМ БЕЛАЯ РЫБА, ВСЕ ПЛОХОЕ ИЗЪЕДАЕТ И ИСПИВАЕТ. ПОПРОСИ ЗА МЕНЯ — ПУСТЬ ИЗЪЕСТ-ИЗОПЬЕТ БОЛЬ И ГРЯЗЬ С ОЖОГА** (или раны) **РАБЫ БОЖИЕЙ** (имя). **АМИНЬ!**» Повторить девять раз.

**ПОДПИТКА.** А теперь одна рука как бы подводит воду к ожогу, а другая ниже ожога подгребает, подпитывает целебной водой болезненное место. И я вновь прошу Воду о помощи:

«**ГОСПОЖА ВОДИЦА, ТЫ ПИТАЕШЬ КОРЕНЬЯ ВСЕХ РАСТЕНИЙ — НАПИТАЙ, УКРЕПИ КОЖУ** (или рану) **РАБЫ БОЖИЕЙ** (имя), **НАПИТАЙ ЕЕ ЖИВОЙ ВОДОЙ ЖИЗНИ И РАДОСТИ! АМИНЬ!**» (3 раза).

Можно просить силы для подпитки у целебного растения — настроиться на цветник с календулой, ромашковый луг, тайный таежный цветок. Я как бы черпаю лечебный нектар, целительный бальзам — словом, живительную сущность цветка и ввожу в место страдания, ничего не повреждая. Цветы и сами рады помочь, они так созданы!

### **ШАРИК РЕГУЛИРУЕТ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ**

Пояс Зодиака объединяет двенадцать созвездий, лежащих в плоскости эклиптики — в плоскости вращения планет Солнечной системы: **ОВЕН, ТЕЛЕЦ, БЛИЗНЕЦЫ, РАК, ЛЕВ, ДЕВА, ВЕСЫ, СКОРПИОН, СТРЕЛЕЦ, КОЗЕРОГ, ВОДОЛЕЙ, РЫБЫ**. Это знаки Зодиака.

Знаки представляют четыре стихии. Стихию **ОГНЯ** выражают **ОВЕН, ЛЕВ, СТРЕЛЕЦ**. Стихию **ЗЕМЛИ** — **ТЕЛЕЦ, ДЕВА, КОЗЕРОГ**. Стихию **ВОЗДУХА** — **БЛИЗНЕЦЫ, ВЕСЫ, ВОДОЛЕЙ**. Стихию **ВОДЫ** — **РАК, СКОРПИОН, РЫБЫ**. Каждая стихия находится в одном из трех состояний: возникновения, оформления и преобразования.

В состоянии возникновения — ОВЕН, ТЕЛЕЦ, БЛИЗНЕЦЫ, РАК. Стихии выражены ярко, грубо, как в первый день творения. В состоянии оформления — ЛЕВ, ДЕВА, ВЕСЫ, СКОРПИОН. Здесь стихии выражены сильно, действительно и завершено. В состоянии преобразования — СТРЕЛЕЦ, КОЗЕРОГ, ВОДОЛЕЙ, РЫБЫ. Здесь стихии выражены тонко и несут информацию о следующей по порядку стихии, частично преобразуясь в нее. Так, РЫБЫ (ВОДА) находятся под влиянием ОВНА (ОГОНЬ), КОЗЕРОГ (ЗЕМЛЯ) переходит в ВОДОЛЕЙ (ВОЗДУХ).

Земля за сутки успеет обернуться вокруг своей оси, и человек побывает под каждым из знаков Зодиака — по два часа. Меридианы текут по телу человека, как реки Жизни. Импульс Жизни перемещается, пребывая в каждой паре меридианов по два часа, обходя за сутки точно все двенадцать пар.

Существует четыре области, где встречаются меридианы: голова, стопы ног, грудь, пальцы рук. Обнаружилось, что в местах встречи меридианов включаются те же стихии, что действуют в поясе Зодиака: ОГНЯ, ЗЕМЛИ, ВОЗДУХА, ВОДЫ. Меридиан — это способ преобразования стихий в биологическую жизнь... Для меня стихия Земли (КАМЕНЬ) находится в стопах ног, стихия воздуха — в груди, Воды — в кистях рук, Огня (ПЛАМЕНИ) — в голове. От Земли к Воздуху идут меридианы печени, поджелудочной железы и почек снизу вверх по внутренней стороне ног и животу; от Воздуха к Воде — меридианы легких, перикарда, сердца по внутренней стороне рук к пальцам; от Воды к Огню — меридианы толстой кишки, трех обогревателей и тонкой кишки по тыльной стороне рук, шее и голове; от Огня к Земле — меридианы желудка, мочевого и желчного пузыря по наружной стороне тела и ног (лишь меридиан желудка идет по животу).

В состоянии возникновения находятся меридианы легких, толстой кишки, желудка, поджелудочной железы (селезенки). В состоянии оформления находятся меридианы перикарда, трех обогревателей, мочевого пузыря, почек. В состоянии преобразования находятся меридианы сердца, тонкой кишки, желчного пузыря и печени.

Если на теле есть застойные очаги воспалительных процессов, рубцы от операций, ран и ожогов, процессы взаимодействия стихий могут нарушиться, и ритм Космоса исказится в человеке. Помогите восстановить прерванную драгоценную связь, наклеив серебряные мостики вдоль меридианов тела на эти больные места. Вы справитесь, смелее!

Сделайте с помощью цветка волшебный **ШАР**. Поднимите его как можно выше. Ваши руки тихо колеблются — **ШАР «дышит»**, наполняясь энергией огня, затем медленно движется вниз, к ногам — **ПЛАМЕНЬ УХОДИТ В КАМЕНЬ...**

**ШАР** медленно поднимается к груди — **КАМЕНЬ РОЖДАЕТ ВОЗДУХ...**

**Шар**, разделяясь на два, прокатывается к пальцам рук — **ВОЗДУХ СГУЩАЕТСЯ В ВОДУ...**

**ШАР** движется к голове и поднимается вверх, еще выше — **ВОДА ПРОБУЖДАЕТ ПЛАМЕНЬ...**

Повторите цикл трижды, ощущая, как магический **ШАР** связывает вас с Природой, чувствуя его движение по телу... Спокойная уверенность овладеет всем вашим существом. Жизнь окрепнет в каждой клеточке. Ритм Космоса проявится в вас.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой книжке, как и в предыдущих, приведены модели Мира и человека. Я написала ее потому, что хотела просто поделиться с вами драгоценным знанием, передать его вам. Я — только проводник... Осваивая новое для себя знание, вы обнаружите:

- что в основе многих болезней лежат легко устранимые нарушения, убрать которые вам под силу;

- что необходимо поверить в себя и самому активно включиться в процесс оздоровления;

- что нужна оздоровительная работа, не имеющая, казалось бы, отношения к вашим сегодняшним недугам;

- что всю оставшуюся жизнь придется ежедневно что-то делать для сохранения жизни в себе.

Многие из моих собеседников часами бегают или плавают, обливаются ледяной водой на снегу по Иванову и голо-

дают по Брэгу. Я восхищаюсь вашим мужеством, волей и терпением. В каждом из этих подходов есть ориентация на собственные силы организма, в основе лежат оригинальные идеи и личный опыт автора идей. Я вовсе не прошу вас отказываться от системы оздоровления, которая помогает вам. Просто выполните наш обязательный комплекс — короткий, легкий и дешевый. А кроме — что угодно, свое или чужое, но не до смерти, чтобы остались силы кому-то помочь, что-то придумать и сделать, да просто порадоваться.

**В родстве со всем, что есть, уверясь  
И знаясь с будущим в быту,  
Нельзя не впасть в конце, как в ересь,  
В неслыханную простоту.**

**Но мы пощажены не будем,  
Когда ее не утаим.  
Она всего нужнее людям,  
Но сложное понятней им.**

**Б. Пастернак**

И если говорят, что вокруг все плохо, я спрашиваю: «А когда было идеально хорошо?» Ведь великие достижения Афин в идейной проработке философии и естествознании две с половиной тысячи лет назад пришлось на период деспотии, у власти были тираны. Философ Зенон осмелился назвать тирана главной чумой государства, откусил свой язык и выплюнул тому в лицо. За это истолчен живым в ступе. Но его апории живы в теории относительности, квантовой физике и интегральном исчислении. А народ забросал деспота камнями. Особенно хорошо не было никогда. Времена не выбирают. Если человек обретет состояние нормы души и тела, освободится Дух его, он перестанет тревожиться о брэнном теле, он сможет сам жить в радости и творить радость вокруг себя. Я лично не вижу счастья вне плодотворного труда.

Прошу вас, дорогой мой читатель, не дай Бог, не ищите во мне кудесника и исцелителя. Поверьте: ваши возможности столь велики, что ни один самый замечательный врач, целитель или экстрасенс не сможет вам помочь так, как вы можете сами. Нет такой ситуации, когда было бы поздно

взять управление своей жизнью в свои руки. В «Целителе» самых лучших результатов добиваются те, кому было особенно плохо. Анастасия Никитична после инсульта была парализована, у Руфины Степановны был развитой рак груди, Галина Ильинична задыхалась от астмы. Алиса Густавовна после трех операций имела полный иммунодефицит. На Павла Ананьевича обрушились один за другим четыре инфаркта и четыре полостных операции. Вот уже около трех лет они — абсолютно здоровые люди, которые могут не только решать трудные проблемы сегодняшней жизни, но и очень многим помогают выздороветь и держаться. Они победили сами, своими собственными усилиями, волей и энергией, не полагаясь на кого-то, кто возьмет на себя их трудности и проблемы. Они знают, хотят, могут и — одерживают победы над Злом и Хаосом. Поверьте себе, пожалуйста, и начинайте действовать как можно раньше.

В своих книжках я пробуждаю волю к тому, чтобы помогать самим себе и нашей стране. Я знаю: Россию ждет великая судьба. И мы должны помочь ей реализоваться.

## АУДИОКАССЕТЫ «ЦЕЛИТЕЛЬ»

На закодированных кассетах записаны мои СЕАНСЫ. Всего их шесть, по 90 минут звучания каждая. Они созданы по специальной технологии на фирме «Мелодия» и не подлежат перезаписи. Перепись уничтожает целебный код.

Кассеты помогут вам вытереть следы травм, снять порчу и сглаз, привести в порядок меридианы, восстановить каналы связи с Природой, включить капилляры в плохо орошаемых кровью участках тела и устранить воспалительные очаги и опухоли. Они поддержат вас в трудный час, вернут любовь и интерес к жизни, возродят веру в свои силы и волю для ежедневной — несложной, но регулярной работы по возврату и укреплению своего здоровья и благополучия тех, кого вы любите.

На ПЕРВОЙ кассете сеанс сопровождает фортепьянная музыка в композиции с дыханием моря. Сквозь мелодию слышны шуршание гальки, плеск волн и крики чаек.

ВТОРАЯ кассета включает сеанс, музыку и весенний лес.

На ТРЕТЬЕЙ кассете записаны два сеанса медитации, на которых есть музыка, мой голос, звуки леса и моря. Во время сеанса «ОЧИЩЕНИЕ» мы отправимся в путешествие к чудесным родникам, где очистятся и обретут жизненные силы душа и тело. В сеансе медитации «НОРМА» вы соберете ягоды и целебные травы на лесной поляне, сорвете яблоко в саду вашего детства, почувствуете запах свежего сена, посидите у костра и покачаетесь на упругой морской волне.

ЧЕТВЕРТАЯ кассета содержит сеанс медитации «На пути к Храму» и урок бесконтактного массажа.

ПЯТАЯ кассета предлагает медитацию «У моря». Вы побываете на волшебном острове, встретите рассвет у моря, с дельфинами отправитесь в подводное царство, потом в саду соберете плоды для тех, кого вы любите, и поплывете по лунной светящейся дорожке.

Сторона В возвращает вас в ваше детство. Вместе с малышом вы покатаетесь на карусели, поднимитесь в небо на колесе обозрения, посмотрите на клоунов и гимнастов в шапито, прокатитесь на пони и отпустите в небо певчих птиц. А

потом ребенок уснет в тени дерева у большой реки, а вы сотрете с него следы травм и порчи.

**ШЕСТАЯ** кассета объединяет коррекцию опасных точек позвоночника, медитацию и дыхательные упражнения по ликвидации глубокого дыхания. Она предназначена для тех, кому не помогают привычные лечебные средства. На стороне А — утреннее занятие у моря, дающее заряд бодрости, свежести и спокойствия на весь день. На стороне В — вечерняя тренировка в саду. После нее ваш сон будет глубоким и спокойным.

В одиночку тренироваться очень трудно. Кассета будет вашим надежным проводником, с которым вам будет легко и приятно выполнять необходимые упражнения для возврата и сохранения гибкости позвоночника. Ваша нервная система укрепитя, дыхание станет легким, тело освободится от страданий, душа наполнится радостью. Упражнения абсолютно безопасны, выполняя их спокойно и уверенно, вы будете достигать все больших успехов. Вы вернетесь к обычной жизни, но моложе, спокойней, уверенней в себе. Вы справитесь!

## ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

*Никогда не расслабляйся,  
Никому не доверяй,  
Всех расталкивай локтями —  
Веселее жизнь пройдет.*

*Позабудь про физкультуру,  
Лыжи, плавание и бег,  
И гимнастику не делай,  
Силы жизни береги.*

*Больше соли, жира, мяса,  
Шоколада поглощай.  
Сигарет — по пачке за день,  
Сдобу, кофе, крепкий чай.*

*Однако живем! Побольше  
Ешь и пивом запивай.  
И с родными будь построже,  
Детям спуску не давай.*

*Опасайся чистить печень  
И, не дай Бог, поднимать!  
Править копчик очень вредно:  
Можно что-нибудь сломать.*

*Ты с утра пили опилки  
Старых мелочных обид.  
И храни, как драгоценность,  
Камни в желчном пузыре.*

*Почки поднимать не вздумай —  
Времени на них не трать.  
И пол-литра водки с перцем  
Умертвит микробов рать.*

*А чихнешь — антибиотик  
В мышцу дряблую коли.  
Орган, сильно засоренный,  
Лучше сразу удалить.*

*Разумеется, пораньше  
Лет на двадцать ты помрешь...  
Но не стоит огорчаться:  
Все равно все будем там!*

*И студент в анатомичке,  
Вспоминая все науки,  
Будет долго разбираться,  
Как ты мог ТАК долго жить!*

*Анна Землянская*



**КНИГА ЧЕТВЕРТАЯ**

# **ЦЕЛИТЕЛЬ ОБРЕТАЕТ СИЛУ**

**Часть вторая**

*Недаром темною стезей  
Я проходил пустыню Мира.  
О, нет! Недаром жизнь и лира  
Мне были вверены Судьбой.*  
Александр Пушкин

## ВВЕДЕНИЕ

Бог добр. Нам вверена жизнь — бесценный Дар. Из безбрежного океана Духа нам выделена капля Души. Нам дано легкое и подвижное тело. Как Мы распоряжаемся Даром Судьбы?

Человек для надежного самосохранения стал исследовать и переустраивать среду своего обитания, принял прямохождение и перешел в состояние хронического стресса. Он создал историю и искусство, построил города, микроскопы и ракеты. Появилась иллюзия, что за деньги можно купить здоровье, техника продлевает и украшает жизнь, а изучая чужие тексты, можно познать истину. Это не так.

Человек может переменить далеко не все. Мир постоянно изменяется, и человеку нужно отслеживать эти изменения, иметь достаточно точное представление о состоянии своего организма (тела, Души) и своих возможностях по переустройству среды своего обитания. Часто не может быть и речи о перестройке Мира — налетел шквальный ветер, резкий скачок атмосферного давления, и тысячи людей терзаются из-за жестокой мигрени, у десятков — инсульт. Они не сумели, не заметили, не успели. Необходимо было быстро обработать информацию и вовремя перестроиться, чтобы соответствовать Миру в его новой форме. Главной заботой человека, мне кажется, должно быть изменение собственной структуры, управления и поведения в доброй связи с Миром. Обычно же люди в поисках равновесия занимаются исключительно внешними задачами, увеча Природу как вне, так и внутри себя.

Человек здоров, болен или уныл часто из-за того, что он ведет себя так, а не иначе по отношению к Богу, дереву, камню, собаке, к себе, своим близким и посторон-

ним. Состояние его организма зависит от его потребностей и круга решаемых им задач, от его знаний, умений и связей с Миром, от степени его уважения к Миру, от его способности любить и беречь хоть одно существо на белом свете, от его выбора в каждой развилке жизненного пути. Здоровье связано с поведением. Наши возможности зависят от системы управления всем организмом и ближайшей среды обитания, от того, как мы подготовлены к решению задач, как сохраняем вверенное нам тело, как относимся к Миру вне и внутри себя. Мы побеждаем или проигрываем в своей практике в зависимости от того, как развиты наши разум, Душа и тело, органы и клетки, насколько поддерживают нас Мир и друзья, насколько велики наши потребности.

На протяжении нескольких десятилетий в нашей стране формировалась система государственного управления, основанного на партийной идеологии. Сеть партийных организаций пронизывала государство, доходя до каждого коллектива. Партийный надзор осуществлялся над каждым творческим человеком — не дай Бог, распространит идею, выходящую за пределы разрешенного, собьет с толку незрелых и умножит число сомневающихся!

На смену этой жесткой структуре пришла демократия. Но система управления еще не создана. Дума, президент и губернатор вместо секретаря обкома — не решение проблемы управления обществом свободных людей. Прекрасно, что путы тоталитаризма ослабли. Но вместе с этим ослабла и охрана Права, здоровья и порядка. Порядок, основанный на подлинной свободе, а не на диктате насилия, появится тогда, когда мы с вами, дорогой Читатель, осознаем ответственность за свою жизнь, свою страну и Природу. И станем на защиту своих жизненных и духовных ценностей перед натиском хаоса и догматизма. Великое счастье в том, что мы начинаем осознавать это, что нам с вами не мешают думать, писать, говорить и действовать.

Цель этой книги — помочь вам сохранить здоровье. Для этого нужно иметь представление о структуре и поведении Мира, в особенности — живой Природы. О том, как устроен человек и каковы его возможности. Наши болезни — след-

ствие поломок нашего тела и ошибок поведения. И то, и другое исправить в ваших силах. Займитесь самооздоровлением, научитесь решать задачи и установите добрые связи с Миром! Вам очень поможет медитация (волшебные путешествия, строительство воображаемой реальности, игра Души). Вы быстро вернете норму тела и Души, отступят боль и страх, появятся надежда, вернется любовь... Стать здоровым довольно легко. Жить в здоровье и радости трудно. Опыт «Целителя», пример отважных и терпеливых дают опору вере: вы справитесь!

## **ЗДОРОВЬЕ ДУШИ**

### **РАСТИ, ДУША!**

Бог дает человеку Душу вместе с жизнью. На воспитание. Душа проходит через милосердие и любовь, творчество и самоограничение, жажду и радость, обретает гармонию в сообществе с близкими и любимыми. Ее формирует искусство и образует культура, она учится и учит, понимает и постигает. Душа облагораживает наш ум, превращая его в добрый разум. Мы ответственны за то, чтобы в момент нашего ухода душа была бы полнее и чище, чем при рождении...

Высший Разум заинтересован в том, чтобы в жизни на Земле было меньше жестокости и несправедливости, чтобы люди перестали увечить Природу. По всей видимости Разум пробивается через нас и делает нас своими работниками. Осознаем и примем эти требования, станем выполнять их! И Разум поможет нам в добрых делах.

Дух человека может связываться со всем сущим, хоть человеческий разум мал в сравнении с Разумами нашей Солнечной системы, Галактики или Творца. Мы в своей духовной работе помогаем иному силой души и разума. Это возможно в тихом состоянии тела, когда оно не мешает.

**Моя душа, ядро земли греховой,  
Мятежным силам отданная в плен.  
Ты изнываешь от нужды духовной  
И тратишься на роспись внешних стен.**

Недолгий гость, зачем такие средства  
Расходуешь на свой наемный дом?  
Чтобы слепым червям отдать в наследство  
Имущество, добытое трудом?  
Расти, душа, и насыщайся вволю,  
Копи свой клад среди текущих дней.  
И, лучшую приобретая долю,  
Живи богаче, внешне победней.  
Над смертью властвуй в жизни быстротечной.  
И смерть уйдет, а ты пребудешь вечно.

В. Шекспир, сонет № 143

Во время молитвы мы не кричим и не машем кулаками: в нас все затихает. Так было везде и всегда в храмах любой веры. Человек приходит в Храм, склоняет колени, смиряя гордыню, поднимает чело к Небу и просит.

## МЕДИТАЦИЯ

В медитации мы не просим Бога ни о чем. Мы входим в духовный Океан Его Реальности и стараемся выполнить какую-то нужную Ему работу. И Он одаривает нас всем, в чем мы нуждаемся. Мы делим этот миг жизни со всем сущим, и оказывается, что наша способность любить кого-то или что-то спасает. Так же как мы доверчиво открываем окна дома весеннему ветру — давай сквози! — мы распахиваем себя Миру. Скажите при этом: «Чем я могу тебе служить, что я могу сделать для тебя хорошего, Господи?». И — слушайте.

**ОЗДОРОВЛЕНИЕ.** Главная цель медитации — забота о Душе. Но Душу отягощает слабость тела. У человека, стражденного инфарктом, нет сил ни на сострадание, ни на любовь — душа его охвачена страхом. Душа обслуживает болезнь. Нужно растить и образовать своего Целителя, вооружив его знаниями о Мире и человеке, мотивацией к работе и многими полезными умениями. Вы в состоянии освободить Душу от горестных забот. Когда четко сформирована программа оздоровительной работы, выполнять ее лучше всего в состоянии медитации, направляя лазерный луч своего внимания на ту подсистему организма, которая в данный момент проверяется и укрепляется. Оптимальным, по-моему, для приема и усвоения информации является все-таки нейтраль-

ное состояние, о котором мы уже говорили: «ни это, ни то», «меня нет». Тишайшее вслушивание, сосредоточенное внимание,

**...ожидание, сменившее крик: «Отзовись!»  
Или эхо другой тишины.**

Следует помнить, что болезни тела неразрывно связаны с тем, что обычно называют грехом: мы когда-то обидели, испортили, пренебрегли... Очищая тело, очищайте Душу и память, признайте ошибки, искренне и горячо попросите прощения. Раскаяние очистит вашу Душу, а тренировка и ограничения тела укрепят ее готовность служить Миру — любить, сострадать и прощать, быть проводником Высшего Разума и целителем. Помиритеcь со всем Миром, не помните никаких обид, будьте добры! Попросите Мир, чтобы он простил вас в том, в чем вы были вольно или невольно грешны. Вы обретете силу.

**Верю я — придет пора,  
Силу подлости и злобы —  
Одолеет Дух Добра!**

**Б. Пастернак**

Я убеждена: одолеет! Не через несколько столетий, а каждый день одолевает СИЛОЙ И РАБОТОЙ МОЕЙ ДУШИ. И вы, мой дорогой Читатель, так себе скажите. Не программируйте свою болезнь, не замыкайтесь в том, что вы больны и слабы. Живите в радости, опираясь на своих друзей, на проверенное знание, на свой добрый разум и свое отлаженное тело — такими мы нужны Богу.

**ВОЛШЕБНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ** я давно люблю и принимаю. Лучшим мне кажется путешествие в детство — там легко создаются и реализуются планы. Иногда мне очень трудно передать человеку план для оздоровления его тела и души: он не принимает информации. Но во время волшебного путешествия в детство план усваивается замечательно! Путешествия души в другую реальность, где человека не отвлекают обстоятельства материального окружения, где его душа свободна и может выбирать себе путь исцеления, где он был когда-то здоров, спокоен и счастлив, очень полезны.

Дети фантазируют на темы здоровья изумительно. Я иногда спрашиваю ребят, жалующихся на головную боль: «Скажи, тебе не тесно?» И всегда ребенок отвечает: «Да, тесно». И я прошу: «Представь себе, что внутри тебя человек, который помогает тебе расталкивать стены твоей тесной комнаты, головы. Упирайся крепче, пусть эти стены отодвигаются далеко и совсем исчезнут! А ты останешься на берегу реки или на берегу моря, или на склоне горы со снежной шапкой на синем небе, или посреди поля, всего в цветах. Мама будет с тобой». Малыш обязательно — сам! — прикрывает глаза и почти перестает дышать. Я продолжаю: «И прозрачный ручей тут же рядом журчит. Цветы, птицы, стрекозы и ручная белочка берет семечки из рук... Посмотри на эти цветы на длинных гибких стеблях — гвоздики, нарциссы и тюльпаны. Они раскачиваются под теплым ветром, но не ломаются. Твой позвоночник становится таким же гибким, как стебель ярко-розовой дикой гвоздики. Все тебя любят, ты сильный и добрый». При этом чуть-чуть приподнимаю головку за подбородок и затылок, распрямляя шею. И не было случая, чтобы не помогло!

Все наши волшебные путешествия — медитация. В них есть уважение к Миру, уважение к дереву, к огню, к Храму, там есть образ ребенка. Вам сейчас трудно дотянуться до Неба, но если вы вспомните себя ребенком, будет проще. Как у Пастернака: «А жизнь, как тишина осенняя, подробна...» Уцепитесь за детали. Главная подробность моего детства — сбитые коленки. Я росла в Грузии, там горы, я быстро бегала и часто съезжала с горы именно на коленках. Еще одна — зеленые яблоки. У нас было полным-полно фруктов. Но нет же, у соседа яблоки были гораздо вкуснее. А на наш вкус? Вспомните прекрасное кислое яблоко, свои поцарапанные руки, игру в мяч, перемазанное ягодами лицо, докрасна обгоревшую на речке спину, вспомните — вы давно голодны, уже кожа посинела и дрожите весь от холода, а все плаваете и ныряете...

Вспомните свое детство, тогда было множество добрых связей с Миром. Через ваше детство, так же как через березку, через море или цветок вы можете выйти к Богу. И когда связь будет создана, она будет вам служить чудесная невиди-

мая серебристая нить связи с Миром. Зачем? Для любви, для счастья, для общности — в одиночку плохо, сложно, страшно. Для этого и существует медитация, для этого — волшебные путешествия, для этого — контакт со всем сущим, жизнь в большом Мире без вражды и повреждений. И Мир тоже вас не обидит.

В конце каждого занятия моя ладонь черна от копоти, я держу руку в пламени. Вы думаете, он меня обижает? Нет, я его люблю, и этого достаточно. Попробуйте полюбить что хотите — дом, свою страну, Бога, ребенка. Что бы вы ни полюбили — все хорошо. Лишь бы вы ощутили жизнь в потоке любви, и потом вам захочется тянуться.

Человек должен готовиться к уходу. Его Душа должна быть не пуста, не мертва от страха или жестокости, а светла, как утренняя роса. Жизнь не кончается с последним вздохом. Она продолжается. Мне очень хочется, чтобы вы это почувствовали так же ясно, как это чувствую я. Растите свою Душу, пусть построенная нами общность будет для кого-то прибежищем и спасением, и тогда ваша жизнь будет оправдана в последний час.

**СПАСЕНИЕ.** Удивительно, как освежает, питает силой и радует путешествие в детство! Мальчик, пропевший эстонский гимн на школьной перемене в Таллинне в первый послевоенный год, попал в лагерь для малолеток. Среди малолетних урок он молился Богу. Он вынес смрад барака и непосильный труд, сохранив живую душу и волю к жизни. И еще одно помогло ему выжить за Полярным кругом: память о детстве, что прошло на отцовском хуторе, песни мамы, душистый ломоть испеченного ее руками хлеба, аромат цветущих лип на краю луга, спокойная река в зарослях камыша...

**ПАМЯТЬ ДЕТСТВА.** Ребенок, когда захочет чего-то, не отступает, он формирует мощный луч прицельного внимания. Не зовите его есть, он занят, он решает свои задачи. Важны ли они? Судите сами — именно в детстве мы осваиваемся в Мире. Вы тогда были счастливее, здоровее, иначе относились к Миру. И Мир иначе относился к вам, так как вы были добрее, веселее, безвреднее, чем сейчас. Вряд ли взрослый человек способен простить своего любимого, кото-



рый ударит его, накричит на него со злостью. А ребенок прощает. Стоило только маме или отцу приласкать вас, как слезы мигом высыхали. Вспомните это счастливейшее изумительное состояние, когда не накапливалась обида. Как живет ребенок, так и надо бы жить дальше...

### СТРАХИ, СТРАХИ, СТРАХИ...

В первой части этой книжки вы познакомились с Танечкой. Марина Федоровна Черепанова, Танина мама, как вы догадались, молодая, красивая и добрая. Но есть еще одна причина ее авторитета в «Целителе»: она замечательный, знающий и творческий детский педагог. С Любовью Николаевной Сосниной они встретились у нас, хоть давно уже живут в одном доме! А потом подружились и, конечно же, вместе стали вести большую работу в клубе «Целитель» с родителями. Они объясняют, показывают, проверяют. И только в исключительном случае (чаще всего диабет) приводят маму с ребенком ко мне на консультацию. А сами сидят тут же и все записывают. И душа моя спокойна: ничего не перепутают, все будет выполнено в срок.

Вот ее новые письма о том, как, наверное, всем нам следовало бы любить детей — своих и чужих. Для меня — чужих не бывает...

*«РИСУНКИ И СКАЗКИ помогли нам преодолеть страхи Тани. Она стала рано рисовать, и мы сразу дали ей краски и фломастеры. Очень любила рисовать под музыку. Вот уже тогда в первых рисунках нас что-то настораживало. Рисовала или черной краской или синим фломастером. Видимо, какая-то тревога в ней искала выход.*

*В три года Таня пошла в детский сад. Но остро реагировала на отсутствие мамы, весь день молча сидела на стуле или плакала. От еды отказывалась, дома долго не могла заснуть, часто просыпалась со слезами. Так продолжалось две недели. Пришлось забрать ее из детского сада. Боялась спать одна в комнате, темноты тоже боялась. В рисунках того времени часто появляются чудовища с огромным ртом и когтями.*

*Стали лечиться игрой. Игры придумывали сами и сказки тоже, иногда по 30 серий. Читали только веселые книжки.*

*Рисовали страхи, а затем их уничтожали или видоизменяли. (Бабу Ягу превратили в веселую и озорную девушку.) Но долго еще появлялись страшные сны. Затем побывали в стране невиданных зверей. Рисовали животных, каких нет на свете. У Танечки появились сусумолики, клюки, муомы. Я спрашивала у нее: «Где живут эти животные, чем они питаются?» Она с увлечением рассказывала о доброй и чудесной стране, где никто никого не ест. Ей нравилось жить в этом выдуманном нереальном мире. В основном она рисовала животных.*

*Человек ей был не нужен, он был за кадром. Если и появлялся, то или рука одна с поводком или нога. Таня говорила: «Животные добрее людей». Чем же так навредили ей люди? Я очень много думала, вспоминала все месяцы с рождения, перечитала кучу литературы и пришла к выводу, что первая травма была в три месяца, когда она задыхалась от коклюша в кислородной камере, а мои руки держали ее. В 7 месяцев Танечка осталась на два дня и две ночи с бабушкой. Ожидание возвращения мамы, одиночество так же развило тревожную реакцию, страх. Вот от этого страха мы и стали стараться избавиться.*

*Думаю, очень важной оказалась наша оздоровительная работа. Танечка заметно успокоилась и стала радостнее после всего, что мы сделали по Вашему методу. Сейчас все в порядке. Сны загадывает себе сама и даже иногда нам с папой.*

*Последний ее рисунок зверек Марикоша. Он очень веселый, забавный и любознательный. У него есть яркие плавники, крылья и лапки — он может летать, ходить и плавать, а коготки и антенны в целях безопасности. Танечка исследует Мир силой своего воображения и кое в чем подправляет! Наша работа продолжается. Ведь если ребенок чувствует любовь и заботу, основания для развития новых страхов нет».*

**ПОВОДЫРЬ.** Детство воспринимается человеком во всем спектре ощущений, а не только слухом. В свои занятия я ввожу музыку леса, ручья или моря на фоне рояля и флейты. Воображение становится ярче, когда рядом люди с высокой творческой активностью. Ушастики слышат пенье птиц или рокот волн и мигом настроятся, перенесутся к морю или в лес. Я привлекаю глазастиков, включая в описание косые

рукава солнечного света в утреннем саду, серую доску в заборе, что держится на одном ржавом гвозде, серебряную матовую каплю росы, колеблющуюся на зеленом капустном листе... Я зову на помощь сенсов: они отодвинут шершавую доску в заборе, их босые ноги обожжет холодок росы, зеленый крыжовник захрустит на зубах, дивная кислятина недозревших яблок оскоминой вернет нас всех в детство. И веселый ребенок выбежит нам навстречу — загорелый, исцарапанный, с алым соком ягоды на коже. Как он ждал вас!.. Прощаясь, поблагодарите ребенка, он был вашим поводырем и целителем, он не дал вам заблудиться, он снял пелену с ваших глаз. Пожелайте ему счастья и защитите его. Сотрите следы травм, успокойте его. Ведь это — вы сами!

*О НЕВИДИМЫЕ, Я ЖЕЛАЮ ВАМ ДОБРА... Я с детства очень боялась темноты. Мы жили в Одессе, моя мама работала в военном госпитале. Во время дежурств у мамы на работе показывали кино, и мне разрешали его смотреть. Кино начиналось, когда было темно. Можно было пройти через освещенный двор и по большой улице. А я всегда шла по темной улочке, умирая от страха, дрожа как осиновый лист и вырабатывая характер. Но страхи не уходили. Было мне тогда 7—10 лет. Я боялась темноты всю жизнь. Выбросить вечером мусор в мусоропровод было событием, казалось, что кто-то гонится за мной. Знакомая история?*

*Однажды лет семь назад я осталась дома одна. Мне нужно было погасить свет на кухне, дойти до постели и лечь. потушив свет, я быстренько добежала до кровати, залезла под одеяло и съезжилась в комок от ужаса. И тут мне надоело бояться! На-до-ело!*

*Я снова опустила ноги на пол, вернулась на кухню, села на табурет и сказала: «О Невидимые! Я желаю вам добра. Если вы здесь, пожалуйста, располагайтесь, но не пугайте меня. Тут есть конфеты, вафли — угощайтесь! Дружите со мной!» Потом легла и спокойно уснула. Естественно, Саша узнал об этом незамедлительно. Когда мы с ним шли домой, я предложила: «Давай пожелаем Невидимым добра!» Он с готовностью откликнулся: «О Невидимые, вам, наверное, холодно. Приходите к нам домой, у нас есть пряники и кефир».* Чуть

*помолчав, добавил серьезно: «И ты, Месяц, тоже приходи». С той поры я не боюсь. А если шевельнется старый страх, я говорю: «О Невидимые, я желаю вам добра!» И на всякий случай читаю «Отче наш...»*

Давайте раз и навсегда перестанем бояться! Тогда волной добра, улыбкой и верой в то, что справимся, что все будет хорошо, мы успокоим других. В первую очередь мы поможем своим клеткам, которые от страха готовы выбрать неразумный режим поведения. Пусть они живут тихо, разумно, в добром согласии со всем Миром. Если вы настроитесь на согласие со всем Миром — вы, естественно, будете в согласии с собой тоже. И поэтому лучшими словами я считаю «Отче наш...»

В этой книге я не раз приглашу вас совершить волшебное путешествие. Мы побываем там, где вы сможете освесить свое зрение, освободиться от штампов повседневности, восстановить прерванные связи с Миром.

## ОЧИЩЕНИЕ

Мы будем на море, в лесу, в бане и на озере. Вода, огонь и трава помогут нам очистить тело и Душу от шлаков, следов травм и порчи.

Посмотрите на пламя свечи, как на звезду, не моргая. Медленно просчитайте до десяти. С каждым счетом волна тепла движется по вашему телу сверху вниз, смывая напряжение. На 2—3 секунды прикройте глаза. Теперь открывайте — и на чудесных крыльях, на тонкой и прочной серебряной нити, чтобы не заблудиться, мы улетаем в страну детства.

Мы мягко опускаемся на желтый песок у теплого синего моря.

Солнце только-только поднимается из моря, огромное, красное.

Веселый ребенок выбегает вам навстречу.

В трусиках, загорелый — это ваш Целитель. Вы свободны!

Вы заходите в воду. Здесь мелко, полная безопасность.

Вот уже по колено, по пояс... Плывим!

Быстрая, синяя, пахнущая йодом вода.

Тело гибкое, послушное, сильное.

Мы уходим под воду. Блики Солнца колеблются на дне.

Коричневый краб боком бежит по волнистому песку под камень.

На камне колеблются водоросли. Тихо. Покой.

Дышать совсем не хочется. Это наша колыбель.

О Великий Дух Моря, приди и помоги!

Вынырнули — какое сияние вокруг! Солнце уже поднялось, в синем небе легкие облака. Как хорошо просто полежать, раскинув руки. Волна ласково и бережно покачивает ваше тело.

Госпожа Водица, у тебя Синее Море, в нем Белая Рыба. Она все плохое изъедает-испивает, ей это не во вред. Попроси за меня, пусть Рыба снимет усталость с моих Души и тела.

Рыба большая и добрая, ее плавники отливают розовым.

Медленно шевеля губами, она убирает мусор с души и тела.

Тело становится чистым, душа — спокойной.

Плещется волна, море дышит покоем и уверенностью.

Пахнет водорослями, йодом, свежестью. Все будет хорошо.

Госпожа Водица, ты питаешь все живое на Земле, напитай же каждую мою клеточку чистой, животворящей силой. Сделай капельку воды в каждой моей клеточке, как в Первый день творения.

Мы поворачиваем. Волна подталкивает, помогая плыть к берегу...

Вот она выносит нас на берег и тихонько уходит.

Песок мягкий и сыпучий, Солнце ласково гладит тело.

Вы выздоравливаете!

Рядом сосновый бор. Тропинка уводит нас в лесную прохладу.

Как величественны красноватые стволы сосен!

Воздух звенит от птиц и аромата напоенных Солнцем сосен.

Босые ноги покалывают хвоинки, устилающие землю.

Нет-нет, да и наступим на шишку, но это даже приятно.

Еще не высохла роса, ягоды рядом, они неспелые, но уже очень вкусные: земляника, костяника. Наклонитесь, сорвите ягоду на ходу!

Мы выходим на большую поляну, полную цветов и трав.

Как много здесь бабочек, стрекоз! Толстый шмель садится на цветок клевера. А вот валериана, мать-и-мачеха, зверобой, сиреневое облако душицы, родиола розовая. Давайте соберем целебные травы!

Собирайте траву, а я разожгу костер на старом кострище и принесу воду из ручья.

Вода прозрачная, чистая. Если посмотреть на нее вблизи, можно увидеть голубые шары.

Вода, как в Первый день творения. Эти блистающие шары движутся, огибая друг друга, не повреждая, и в каждом шарике — образ Мира, образ Великого Целого.

Вы собрали чудесную траву, спасибо.

Я завариваю чай, пусть он настаивается.

А Целитель поведет вас в баню. Тут недалеко есть светлая деревянная банька. Заходите в чистый предбанник, раздевайтесь.

А вот парилка: светлое дерево, маленькое окошко, огромные камни у печи, большой чан с водой, там мокли березовые веники, и вода зеленая.

Чисто. Тепло. Можно лечь на толстое полотенце. Какой чудесный запах идет от стен, разогретая смолка вот-вот капнет с потолка.

Дух Бани, очисти и укрепи каждую клеточку души и тела!

А Целитель тем временем поправит вас, все поставит на место.

На синем море, на белом камне три сестры: Марья, Дарья и Бел-Белила, удар, вывих заговорила, насад заговорила, все на место становила, норму закрепила. Аминь.

Целитель берет большую пушистую мочалку, полную белой пены. Я лью из ковши плотную душистую теплую воду.

Она охватывает все тело, очищая его.

А сейчас мойтесь!

На голове даже не грязь, это прилипла смолка, что капнула сверху. На затылке потрите, пожалуйста.

И вот здесь, на виске, на спине немножко и внизу возле копчика.

Трите крепче! Душистая пена, зеленая целебная вода, Дух Бани...

Потрескивает огонь в печи.

Все ненужное огонь уберет, а вода смое.

И опять душистая зеленоватая вода окатывает тело.

Еще осталось, потрите затылок и копчик, там след давней травмы.

Вода уносит, огонь убирает, Целитель восстанавливает Норму.

Норма в каждой клеточке Души и тела.

Вода уносит, огонь сжигает, Целитель восстанавливает Норму.

И уже из большущего таза водопадом вся вода.

И хрустящая белая простыня. Светлая легкая одежда.

Выходим в сад, а там под липой стол накрыт.

Ароматный чай и светлый майский мед. Он течет с ложечки, и вырастает медленно тающая горка. Пейте — это чай для вас.

Сила Солнца, сила Земли, сила Воды, сила Травы, сила Добра — ваша сила!

Вы выздоравливаете. Целитель обретает силу.

Хорошо, спокойно, легко.

Тело легкое, светлое, от усталости не осталось и следа.

И снова мы поднимаемся в гору. По обе стороны дороги — розовый иван-чай, лиловые ирисы, ярко-оранжевые саранки, белые ромашки. Березы с серебристой корой ласково склоняют шелковые ветви.

Мы поднимаемся выше и выше, и вот уже вершина.

Как легко дышится, какие тугие теплые потоки поднимаются снизу!

Здесь видно море и лес, и сад.

И так плотно охватывает воздух все тело, так легко, так близко Солнце, что мы поднимаемся в воздух.

И так же свободно, как птица, летим над лесом, над лугом, над морем.

Мы улетаем на Озеро Спокойствия. И вот оно внизу зеленоватого-голубое, круглое. Медленно опускаемся у самой воды, сбрасываем одежду и — купаться. Вода чуть покалывает, она держит вас, теплая, чистая, чуть зеленоватая. Спокойствие охватывает все ваше существо. Вы сами создаете ЭТО! Как хорошо, разбросав руки, смотреть в бездонное голубое небо. Каждая клеточка тела обретает спокойствие, силу, уверенность. Безграничный покой Природы передается вашей Душе. Добрые связи хранят вас. Вы выздоравливаете. Плеск воды, дыхание озера и неба. Все будет хорошо.

Легко, спокойно, хорошо. Душа отдыхает.

Добрые связи с Миром растут и крепнут.

Растворяются и уходят обиды.

Ваша счастливая память хранит только доброе и светлое.

Вы помните хорошее, дающее силы для плодотворной жизни.

Пожелайте добра и покоя своим близким, любимым и дорогим людям, своему дому, саду, городу и всей Природе.

Где бы сердце вам жить ни велело,

В шумном свете иль в сельской тиши,

Расточайте свободно и смело

Все сокровища вашей души.

И прошу, не скудейте душою,

Коль придет испытаний пора.

Вся Природа хранится одною

Круговую порукой добра.

Человечество живо одною

Круговую порукой добра.

Это Озеро Покоя, Добра и Любви. Чистые потоки очищают вас и восстанавливают Норму в каждой клеточке души и тела. Вы выздоравливаете!

Вы выходите из озера, вода жемчужными каплями стекает по телу — легкому, сильному, загорелому. Набросьте одежду, попрощайтесь с озером. Пожелайте ребенку добра, здоровья, удачи, любви и радости.

Нам пора возвращаться. Чудесная нить тянет нас домой. Медленно просчитайте в обратном порядке, и с каждым счетом результаты нашей работы закрепляются.

Вы спокойней и уверенней в себе.

Десять, девять, восемь, семь, шесть, пять, четыре, три, два, один. Мы уже на месте, чуть-чуть сжали руки и ноги, напряглись, потянулись. Все системы организма работают ровно, ритмично, спокойно.

## ВРЕМЕН СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ

### ПАМЯТЬ ПРОШЛОГО

Оледенения, сдвиги земных пластов и потопа случались довольно часто — по данным Нобелевского лауреата Ильи Пригожина, в течение последнего миллиона лет такое было не менее десятка раз. Наша цивилизация — не первая на Земле. Люди всегда селились поближе к морю. А обжившись, задумывались над смыслом жизни, исследовали Природу, наблюдали Небо, строили храмы и писали книги. Во время планетарных катастроф уходили под воду целые города — с домами, храмами и библиотеками.

Мудрецы всех времен стремились понять порядок Мира и привести в соответствии с ним жизнь человеческую на Земле. Учителя Жизни говорили о связи всего сущего, об ответственности человека за данные ему Душу и тело, за свой род и вид. Они формулировали законы Природы и социума и учили человека выживанию внутри социума и Мира в целом. Потом появились великие религии. Христианство учит любить друг друга, буддизм — следить за чистотой и свободой Духа, ислам — быть чистым телом и Душой. Религии хранят мораль общества, но человечество тянется к нравственности и продолжает писать Книги.

«Ригведа» — первая дошедшая до нас Книга жизни. Родилась она в Индии около трех с половиной тысяч лет назад. В ней есть философия и мифы, магические формулы и модели Вселенной. В этих моделях я вижу попытку понять структуру Мира и его законы. Отличительная черта «Ригведы» — четко выраженная идея гармонического соответствия жизни каждого существа вселенскому «ритму бытия» и преклонение перед Природой.

Древние мудрецы утверждали одинаковую подчиненность людей и небожителей единой вселенской силе, соединяющей в себе физические и моральные начала. Они признавали принцип порядка как первооснову мира и действующих в нем законов. Для них было естественным полное соответствие нравственной идеи с абсолютными законами развития и деятельности Мира.



В «Шатапатха-брахмане» (IX—VIII в. до н. э.) прослеживается связь процессов в организме человека с природными и космическими явлениями. Дыхание рассматривается как пуповина, связующая человека с Миром. А информация («мысли, как таковые») оказывается первым актом творения, предшествует материальному миру и обуславливает его.

«Бхагавадгита» написана в V в. до н. э. Она утверждает реальность всеобъемлющего Единого космического начала. Оно порождает и связывает все сущее, объединяя в одну систему. Единая сущность, непреходящая и неразделенная, пребывает в каждом предмете, поэтому воздействие на что-то отдельное отражается на всем и служит основанием для влияния действий одного человека на другого (или многие другие системы). Это создает предпосылки для магии и кармы. Карма — своеобразный энергоинформационный «продукт» нравственности действий каждого человека. Стремление уменьшить отрицательный груз кармы обусловило разработку системы требований к индивидуальной жизни личности, к межличностным и социальным взаимоотношениям.

Чувства, считали мудрецы, — источник греха и невежества для человека. Знание заключается в умении видеть за сильным зовом чувства стоящий выше разум. Выше разума находится сознание, способное познавать и давать нравственную оценку познанному. Выше сознания стоит Сверхличное, которое обуславливает высшее поведение человека, подчас вопреки его эгоистическим интересам дает ему силы жертвовать собой ради высшего блага. Для меня это Высший Разум или Бог.

Индия внесла в копилку человечества как путь усовершенствования йогу и такие виды духовных упражнений, как углубленное чтение, медитация, добросовестное выполнение повседневной работы. Йоги отмечают, что созидание несовместимо с раздражением. Все пригодно для высоких целей, которые ставит перед собой человек, и не следует ограничивать себя рамками устоявшихся догм и обрядов. Мудрецы советуют человеку искать самому: попробуйте все и выберите соответствующее вашему духовному складу. Однако вашим

внутренним двигателем должно быть стремление к Единению и связи со всем Миром, иначе любые действия окажутся бесполезными. Ни один другой социальный стимул не может его заменить, отказ от него приводит к деградации.

Восточные техники саморегуляции предлагают мне полностью разрушить Храм моей души. Только тогда, когда я перестану существовать, превращусь в один кирпич из груды, почувствую себя не более чем квантом поля вибрирующего сознания, тогда, уверяют меня, Его воля войдет в меня, и все будет хорошо. У меня так не получается.

## РУССКАЯ ОБЩИНА

Восточный маг-мистик — мрачный, иступленный аскет, в бездействии ждущий слияния с Богом. Наши предки отличались веселым нравом, их первые христианские монастыри были общежитиями, ими двигало стремление помогать людям и ограничивать себя ради других. На Руси христианство впитало местные языческие традиции. Основное содержание язычества — обоготворение Природы — сохраняется. Христианство приспосабливается к праздникам, отражающим опыт земледелия, использует многие чисто языческие обряды (масленица на стыке зимы и весны, троица в начале лета, покров осенью...). Христианство на Руси так и не сумело сломить постоянного спутника язычества — поэзию! Люди продолжали слагать песни и сказки, передавая их из уст в уста. Зато оно смягчило социальные противоречия, ввело письменность и отменило многоженство.

Историк А. Кузьмин («Становление христианства на Руси», М., 1986 г.) пишет: «Раннее христианство не знало иерархии священства. Место священников в общинах занимали учителя и проповедники, выходившие обычно из рядов массы и отличавшиеся способностью творить чудеса, исцелять, вести за собой. Никаких материальных преимуществ такие учителя и целители обычно не имели, тем более что в ранних общинах богатство осуждалось, а совместные трапезы, вечера любви должны были гасить стремления к индивидуальному насыщению — буквальному и переносному. Об-

щины стремились воплотить и на земле призывы евангелистов: «Удобнее верблюду пройти сквозь игольное ушко, нежели богатому войти в царствие божие» (евангелие от Марка).

Однако христианские общины не могли сохранить идеи равенства, оно поначалу обеспечивалось лишь преобладанием в общинах выходцев из социальных низов. По мере распространения христианства среди зажиточных слоев неизбежно менялось и отношение к богатству. В самой общине на первый план стали выходить не пророки и целители, а... штат диаконов и кладовщиков».

Всюду в Европе горели костры, сжигавшие языческих кудесников, целителей, магов и поэтов — живая связь с природой давала слову огромную силу, это было подозрительно. Русская церковь, по словам А. С. Пушкина, была гораздо мягче и к поэтам, и к целителям. Я молюсь, чтобы так было и дальше!

Шло время, и требования церкви к низам и верхам становились все более различными. В требнике XVI века можно прочесть вопросы на исповеди: «Не пел ли песней бесовских? Не играл ли в гусли или шахматы?» В то же время в связи с третьей свадьбой Ивана Грозного по всем городам и волостям переписывали «веселых людей» и ученых медведей, которых и свезли на потеху в Москву. И поп был на свадьбе!

## РУССКАЯ МАГИЯ

Учась в аспирантуре, я просила своих товарищей рассказывать мне сказки других стран. Индеец Рао рассказал сказку о бедняке, который зарабатывал себе на жизнь стиркой белья. У него была собака и осел. Осел перевозил белье, а собака стерегла его имущество. Однажды ночью в дом залез вор. Осел проснулся и говорит собаке: «Разбуди хозяина». А собака отвечает: «Вот еще! Он меня и так не кормит». Тогда осел закричал. Хозяин проснулся и сказал: «Вот глупый осел, днем упрямится, а ночью спать не дает!» Взял палку и убил осла. Идея: не суй свой нос, куда не просят. На таких сказках воспитывается ребенок в Индии. Возможно, это и имеет какой-то смысл для Индии, там 600 миллионов жителей. Если каждый будет вмешиваться в дела другого, наверное, жить им будет хлопотно и сложно.

На Руси подобного нет. В русских сказках — другие идеи! Сплошь и рядом герой просит помощи у дерева, ветра, месяца, рыбы, Матушки-земли, и помощь приходит. А другой, не проявляющий уважения к Миру, терпит неудачу.

В сказке «Гуси-лебеди» сестрица, у которой украли братца, отказывается съесть яблочко дикой яблоньки, хвастаясь, что у своего батюшки и наливных яблочек не ела. И когда она бежит от гусей-лебедей с братцем на руках, положение ее — хуже некуда. Тут уж ей приходится отведать и яблочка, и киселя, и ржаного пирожка, а яблонька, речка и печка, которых девочка уважала, укрывают ее, помогая добраться до дома.

Эта тема — спасение от верной смерти при уважении и внимании к другим — звучит во всех сказках про падчерицу. Падчерица скромна, трудолюбива и добра в отличие от надменной, ленивой и алчной мачехиной дочки. Каждая получает по заслугам.

...Злая мачеха велит бросить девочку в землянке в лесу: там-де она больше напрядет. Старик, обливаясь слезами, везет ее в темный лес. Девочка топит печь и варит кашу. Появляется мышка, просит ложечку каши.

— Милая Мышка, да за то, что ты пришла побыть со мной, я тебя досыта накормлю! — говорит девочка.

Через некоторое время в землянку вламывается медведь и предлагает поиграть в жмурки, погасив огонь. И тут-то пригодились забота о малых и сирых... Девочка спасается и получает награду. Мачехина дочка пожалела каши, и игра в жмурки закончилась для нее плохо.

В сказках герой, соблюдающий определенные правила жизненной игры, получает доступ к возможностям, которые считаются в обыденном сознании запредельными. Если бы кто-то захотел насадить в России безбожие, прежде всего надо бы запретить русские сказки.

Впрочем, такая попытка была предпринята в начале тридцатых годов, о чем свидетельствует К. И. Чуковский в своей книге «От двух до пяти». Педологи вели жестокую борьбу с Богом и с русской культурой, изымая подозрительные книжки из библиотек. Маму и тетю воспитывали три сестры-учительницы. Они когда-то преподавали в гимназии, потом ста-

ли работать в советской школе. Ольга Евстратьевна была библиотекарем. Обливаясь слезами, она приносила на ночь книги, которые утром своими руками должна была бросить в огонь: Пушкин, Толстой, русские волшебные сказки... И такие страшные костры в школьных дворах горели по всей стране. Когда в одном из детских санаториев К. И. Чуковский читал ребятам сказку, один карапуз закричал: «Бабов Ягов не бывает!»

Тоталитарное государство узурпировало право учить, контролировать и определять круг потребностей человека, как будто бы обрубая все остальные контакты человека с Миром. На протяжении десятилетий способность человека любить и сострадать, доверять и уважать, познавать, творить и исцелять — не только оставалась не востребованной, а считалась чем-то вроде сорняка, который нужно непременно побыстрее искоренить. Герои соцреализма задавали колею, по которой должна была выстраиваться жизнь советского гражданина. А хочешь получить ответ на любой вопрос — открой том Ленина! Подумайте: мы на всем этом росли...

Посмотрите, как прекрасна Природа России! Как глубоко ее реки, как сияют очи ее озер... Байкал, лучшее в мире озеро, — оно наше! Какая у нас поэзия — Пушкин, Лермонтов, Пастернак... Может быть, потому, что на протяжении последних нескольких десятилетий мы отвернулись от Природы, перестали ее любить и почитать? Итак, болеем сами? Изменить свой путь никогда не поздно.

Нам, россиянам, не учиться уважению к Природе надо, это в нас живет. Просто вспомнить забытое. Если мы с вами, мой дорогой Читатель, станем полагаться на свои силы да на помощь Природы и Разума, ведя при этом себя не как мачехина дочка, то, может быть, новые социальные преобразования будут стоить человечеству все меньшей крови...

## НАШЕ БУДУЩЕЕ

Когда Саше было пять лет, он спросил меня: «А где Бог?». Я ответила: «Везде». «Значит, и во мне?» — спросил Саша. «Конечно!» «И в других людях?» — продолжал малыш. «Да», — осторожно ответила я, не желая замутить покой его

Души. «Почему же тогда человек всему вредит, все живое убивает? Неправильно, что ты лечишь только человека», — сказал он уверенно. И тем самым подтолкнул меня заняться иммунологией.

Я думаю, что мы все должны готовиться к приходу третьего тысячелетия. Другие дети поднялись, я пишу о них в своей книге. Артем — когда я готовила книгу к печати, ректоры поместили мне ошибку: «8 лет и 6 классов окончил. Наверное, ему 18?» Да нет же, ему 8 лет! Егорка — это он сказал: «Я пришел на Землю делать добро». Танечка-профессор. Ей уже 6 лет. Она сейчас музыке учится. По-прежнему пишет книги, рисует. Скажите, дорогой Читатель, вы готовы к контакту с такими детьми? Или нам нужно что-нибудь с собой делать, чтобы, пусть не вровень, а хотя бы частично соответствовать им, немного понять их, чтобы помочь им выстоять, не сломаться. Иначе они просто отвернутся от нас. Как мы будем тогда со своей Душой?

*«ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ. Танечке исполнилось 6 лет. К этому событию готовились всей семьей. Решили устроить детскую вечеринку — праздничную ярмарку. Заранее написали и вручили гостям красочные приглашения с программой праздника. Продумали, как украсить квартиру. Ярмарка — это что-то шумное, пестрое, яркое. Нарисовали красочные плакаты, подобрали ленточки и шары. Танечка с нетерпением ждала этого события, помогала нам во всем. Вместе с ней придумывали игры и развлечения. И вот — все готово.*

*Атмосфера праздника, музыка, гости пришли (а их было десять) очень нарядные. Танечка с волнением принимала поздравления и подарки. Началась самая интересная часть — игровая.*

*Играя и выигрывая, дети зарабатывали жетоны, которые могли потратить в нашем магазине на игрушки и сладости. Два часа пролетели очень быстро. С трудом удалось усадить детей за праздничный стол.*

*Танечка весь вечер чувствовала себя в центре внимания как и подобает, оставалась при этом внимательной хозяйкой. Маленькие гости все были очень довольны. Уходя домой, каждый уносил частичку радости этого праздника, много*

подарков и призов. Сколько радости и смеха вызвал у детей этот вечер, и как это редко бывает. Танечкин праздник стал и нашим праздником.

А на следующий день она нарисовала Вам новую, яркую, счастливую и красочную книжку о собачке Фанте: «Возвращение Фанты из Америки». Там очень радостный конец. Только вернувшись домой, Фанта нашла друга».

Таня Черепанова учится музыке. И вот — новая весточка: «Мы живем сейчас в стране Мажория, где правит очень добрый и веселый король Ре. В этой стране всегда светло и спокойно. Ее жители, нотки, добрые и веселые. Среди них нет злых. Цветы, дома, качели в Мажории улыбаются, поэтому здесь всем хорошо. Люди сюда не допускаются: Танечка им не очень доверяет. Эта страна существует, путешествует постоянно, меняя место своей «прописки» — то она в кухне, то в комнате. Все необходимое можно быстро расставить и убрать.

Страна Мажория появилась после Таниного поступления в музыкальную школу. Вначале она очень уставала и часто твердила, как бы про себя: «Выпишусь я из этой дурацкой школы». Но, отдохнув в своей стране, забывала об этом в этот же день. Сейчас уже играет на домре простые этюды и песенки. Очень любит свой инструмент.

Танечка часто пользуется Вашей «помогалкой-хохоталкой» (так она ее называет). Однажды возвращались из больницы усталые. Вдруг Таня говорит: «Мама, давай похохочем». И начинает так заразительно смеяться, что вслед за ней рассмеялась не только я, но и люди вокруг нас. Сразу прибавилось сил и усталость прошла.

А вот еще один случай. Вечером возвращались из школы. Шли, играли во что-то. Навстречу — мама с мальчиком лет пяти. Когда поравнялись с нами, мальчик размахнулся и ударил Танечку. Я готова была накинуться на них, но сдержалась. Женщина торопливо извинилась, и они ушли. Я боялась взглянуть на Таню. А она спокойно говорит: «Я ни капельки не обиделась на него, мне его даже жалко. Ведь наверняка его дома так же бьют». Уже потом я поняла, как мгновенно ребенок оценил ситуацию и принял правильное решение. А мне долго еще было обидно...

*Зимние каникулы провели у бабушки в Череповце. Было очень весело — елки, подарки, сестренка Леночка, которую Таня очень любит. Прошло десять дней, и Таня заскучала: «Хочу домой, в Свердловск. Там папа, собака Тарви и Ирина Александровна!»*

*Саша горд тем, что началась эра Водолея. Он биолог и Водолей, ему одиннадцать лет. Он отказался по собственной воле смотреть «Трансформеры» и играть на компьютере в «стрелялки и догонялки». Слава Богу, есть для ЭВМ хорошие конструктивные игры. Но чаще он читает.*

*— Что является целью живой системы?*

*Саша: — Выжить.*

*— Что устойчивей — обезьяна или муравейник?*

*Саша: — Конечно, муравейник.*

*— Почему?*

*Саша: — Они сами строят свой дом, ремонтируют его, поддерживают необходимые условия для личинок. У каждого свои обязанности, они не ссорятся друг с другом. Они полезны лесу, в котором живут. Выращивают грибы и тлей. Ведь муравейники есть даже за Полярным кругом!*

*— А человек похож на муравья или муравейник?*

*Саша: — На муравья.*

*— Может, все-таки на муравейник? Он адаптируется, у него множество клеток внутри, и водоросли, и простейшие, и грибки...*

*Саша: — В таком случае, и муравей — муравейник...*

## ЦЕЛИТЕЛИ

**Я** — целитель. Суть моей деятельности — помощь Природе человечеству в ситуации опасности. От этого представительства я работаю.

Так природа захотела.

Почему — не наше дело.

Для чего — не нам судить...

«Если бы писать о том подробно, то, думаю, и самому миру не вместили бы написанных книг», — так сказано в евангелии.

Как только человек пришел к самосознанию, он постарался отделить себя от Природы, возвыситься над нею. Не от этого ли все наши беды?



Высший Разум не сконцентрирован где-то в одной точке на неописуемой высоте, он проявляется во всем. Разумом наделено все существующее. Есть Высший Разум — Бог, единый для всех, как бы его ни называли в разных странах. Он отвечает за творение добра, милосердия и любви в созданном им же материальном пространстве.

Я прошу помощи у цветка или говорю березке: «Милое мое деревце, как ты прекрасно! Позволь мне побыть рядом с тобой», — вместе с тем я прошу помощи у Высшего Разума. Если я обращаюсь с просьбой к Воде или к Огню — передо мной все тот же Высший Разум с его списком ограничений на мое поведение. Можно искать контакта с Высшим Разумом через самую простую жизнь: в ней связь с Миром более надежна.

Всему сущему дарована возможность позвать на помощь и вменена в обязанность работа по оказанию помощи тому, кто ее просит. Альтруизм, бескорыстная забота о благе других — одно из главных природных свойств живого, высокая связность с Миром. Не заглушайте в себе это драгоценное чувство! Именно этому, на мой взгляд, учит нас культура Руси, ее поэзия и сказки.

### **ЗОЯ МАКСИМОВНА ИЗ ИССЫКА**

«Бога просим о помощи, от него наша сила, — сказала мне целительница Зоя Максимовна Кочетова, — для доброго дела помощь всегда будет». Я у нее училась и учусь. Ее дед тоже был знахарем. Во время крымской войны он воевал и, когда в безводных степях крымского перешейка русскую армию косила холера, многих спас. Знаете, чем? Заваривал белый тысячелистник и поил этим чаем людей без меры. А когда эпидемия холеры вспыхнула в лагере на Колыме, он снова лечил больных тысячелистником. Кочетов просидел в лагере десять лет за врачевание без медицинского диплома. Вернулся в 1954 году, прожил три года и умер в возрасте 125 лет. Успел научить внуку.

Впервые мы с Зоей Максимовной встретились в 1980 году, и потом я много раз приезжала к ней в казахский город Иссык. «Я тебе всю свою силу передала, — сказала она мне, — теперь ты лечи». И добавила: «Главное — резуль-

тат. Будешь хорошо работать — придут люди. Я знаю 300 трав и сборы из них. Ядовитых я не беру — мне добрых средств хватает. Не пользуйся злыми заговорами и травами. Добро имеет великую силу».

При мне она «разводила» опухоль на груди юной женщины (грудь вначале была горячей и твердой), четыре сеанса по пять минут — ни малейшего следа. Ни боли, ни жара...

Лицо строгое, в глазах — живой огонь, а губы шепчут, шепчут... И вот таких людей травили, сажали, загоняли в подполье.

Сейчас другое время. Когда я была у Зои Максимовны, у нее никто не учился, кроме меня, хотя она жаждала передать знания и умения в надежные руки. Три года наполняется зал ДКЖ теми, кто хочет знать, уметь и исцелять...

Пройдет много лет, пока возродятся на нашей Земле храмы. Может быть, сегодня нас спасет именно магия? Ведь в сверхцивилизованной Японии буддистские храмы соседствуют с синтоистскими, в которых поклонение самой Природе! И печальный опыт «одной отдельно взятой страны» показал миру, как легко насаждается безверие и как дорого обходится...

## ОКЕАН ЖИЗНИ

*Господи!*

*Дай мне силы изменить то, что я могу изменить!*

*Дай мне кротости снести то, чего изменить не могу!*

*Дай мне мудрости, чтобы отличить одно от другого.*

**НАЧАЛО.** Когда-то из огромного котла в центре нашей Галактики стали рождаться огненные шары — звезды. Они сразу же откатывались в сторону, точь-в-точь как колобки. Так приблизительно восемь миллиардов лет назад возникла Земля и стала быстро остывать в холодном и черном пространстве, постепенно превращаясь в комету. Прошло около двух миллиардов лет, прежде чем родилось Солнце. Солнышко тоже покатилося своим путем, но, встретив на своем пути Землю, пожалело ее и взяло к себе. Другие звезды спрашивали его:

«Зачем тебе эта обуза?» «Ничего, пусть греется», — отвечало Солнце. А потом еще одна комета прибилудилась. И еще одна. Так вокруг Солнца появилось ожерелье планет. Одинокие звезды к тому времени остыли. А Солнце со своим планетарным кругом светило все ярче и ярче. Потому что планеты помогали ему собирать космическую пыль и сжигать ее в своей топке. Энергии хватало и на свет, и на управление планетами, и на поддержание своего, солнечного, равновесия.

**ВОДА.** От солнечного тепла на Земле началось таяние: в комете было много льда. Появились вода и атмосфера. Около полутора миллиардов лет назад стала раскалываться земная кора, и диаметр Земли увеличился наполовину. Появились базальт, горные породы и кристаллы. По дну океана пошли трещины, разделившие целую прежде оболочку Земли на отдельные «щиты». Области вблизи трещин очень нестабильны, и под влиянием изменений в Космосе и на Солнце на Земле часто происходили События.

**ПАМЯТЬ.** Такими Событиями, на мой взгляд, явились запись в память кристаллов программы жизни на Земле, а затем — и возникновение различных форм жизни. Я исследовала карту Земли в Институте вулканологии Петропавловскана-Камчатке и отметила, где вероятней всего может быть активной микрофлора (чума, холера, энцефалит). Показания моего вектора полностью соответствовали данным эпидемиологов. Удивительным образом области тревожности «малой» жизни совпали со «шрамами» планеты. (А самое беспокойное место я увидела у островов Фиджи в Тихом океане. Это словно язва Земли. Когда на Солнце беспорядки, здесь обостряется неоднородность, и возмущение передается к Японии и Камчатке. И там возникают землетрясения.)

**ВИХРИ ВРАЖДЕБНЫЕ.** Если бы вокруг Солнца был равномерный обруч юлы, которая регулярно втягивала бы космическую пыль, давая Солнцу столько энергии, сколько оно тратит, каждый из нас прожил бы, наверное, тысячу лет, не зная печали. Но планеты вокруг Солнца располагаются неравномерно, и светилу не хватает подпитки планет, его оболочка местами редеет. Тогда на Солнце возникают уравнивающие вихри (каждый похож на мощный рент-

геновский лазер). Иногда они своим острием чиркают по Земле, создавая резкие перепады влажности, радиации, температуры и атмосферного давления. И вот именно на этой Земле возникла жизнь. Легко ли этой жизни?

**СЛАБЫЕ ТОЧКИ.** Не все живые существа на Земле одинаково проходят через эти испытания. Некоторые приспосабливаются легко, многие погибают. Лучше всех обрабатывают слабые точки (СТ) Мира простейшие: водоросли, холерный вибрион, вирус гриппа или гепатита. Чем больше и сложнее организм, тем труднее ему пережить катастрофу. У водоросли нет истории — она есть только у человека. Клетки человеческого организма строго дифференцированы, порядок в них необходимо оставить без изменений, изменяться может только поведение.

## ПОРЯДОК ЖИВОГО

**МЕРА ХАОСА.** Раскаленный шар остывает, пока в соответствии со вторым законом термодинамики, не приобретет температуру среды. Часы рано или поздно перестают поспевать за временем. Так же ведет себя любая система, не обменивающаяся с внешним миром ни энергией, ни веществом, ни информацией. Ученые используют показатель неупорядоченности, который монотонно растет до максимума, пока система не достигнет равновесия со средой, утратив свой порядок. Это — энтропия, мера Хаоса. Ей противостоит информация. Лучшее из творений Великого разума — жизнь. Информация создается в клетке — основе живого.

**ЧУДЕСНЫЙ ИСТОЧНИК.** По словам нобелевского лауреата Эрвина Шредингера, «живой организм находится в состоянии отрицательной энтропии, следовательно, может сохранять свою внутреннюю структуру только тем, что черпает энергию из своей среды. Существование жизни в принципе противоречит второму началу термодинамики, согласно которому сумма энергий в замкнутой системе остается неизменной... В живых системах всегда создается отрицательная энтропия, величина которой является мерой упорядоченности и организации структуры... Положительная энтропия появляется у живых организмов лишь с момента их смерти».

Это чудо поддерживается, по его словам, Космосом.

**ПОВЕДЕНИЕ** позволяет живой клетке уменьшать энтропию. Энергию дает обмен. Вводя субстрат извне от какого-то внешнего источника и используя собственный механизм внутреннего обмена, клетка может запасать энергию и углеводы (для быстрого использования) и преобразованное вещество внешней среды в виде жиров (для длительного хранения). Запас расходуется на строительство и обновление клеточной структуры, на биохимический обмен, связь и обработку информации, на собственно адаптацию. При этом в среду выделяется тепло, излучение и продукты жизнедеятельности.

**ОБОЛОЧКИ.** Живое создает вложенные структуры типа «оболочка—вкладыш», размещая в самых защищенных внутренних вкладышах среду обитания, в которой колебания характеристик — например, влажности, температуры и давления гораздо меньше, чем снаружи. Здесь и проходит таинственный процесс управления устойчивым развитием жизни. Наружная оболочка должна быть прочной и способной к обновлению — она подвергается опасному контакту с неорганизованной средой. Внутренние структуры остаются прежними, но их необходимо вовремя ремонтировать — обновлять пострадавшие участки и приводить в порядок информационное хозяйство системы управления. Для этого нужна надежная связь с Миром. В разрешении этого противоречия — защиты от Мира и связи с ним и протекает жизнь.

**СВЯЗЬ.** Механические устройства разобщены. Живые существа способны поддерживать связь между собой и внутри себя. Живая система-вкладыш может регулировать связь с «маточной» системой-оболочкой и генерировать энергоинформационные импульсы, поддерживающие заданный порядок как внутри, так и вовне. «Вкладыш» может связываться с одной или несколькими оболочками для выбора своего адаптивного поведения. Для организации канала связи с далекими оболочками «вкладыш» вначале затихает. Так слушает заяц. Он замирает, поднимает уши. Спокойно? Если да, продолжает путь. Муравьи следят за погодой и, если зреет гроза, замуравывают муравейник. Клетка проверяет уровень своей

безопасности и связывается точно и прицельно именно с тем объектом, который ей нужен в данный момент. Для связи она выбирает тишайший вариант обмена, все процессы в ней почти затихают.

Клетка узнает об изменении среды не только по анализу воздействия извне на ее оболочку-мембрану. Нет! Для выработки плана поведения ей нужна модель Мира. И она получает информацию напрямую, выходя в информационное пространство, там же она вырабатывает планы. Реализуются же они в пространстве материальном.

**АДАПТАЦИЯ.** Что будет делать клетка, если вокруг достаточно пищи, тепло, нет никаких перепадов среды? Размножаться, конечно. А если похолодает немного? Наверное, она перестанет размножаться, но, как и прежде будет искать способ продолжать жить. Клетка может, подобно человеку, надеть на себя одежду потеплее, т. е. увеличить толщину своей оболочки (мембраны). Но при этом она ослабляет свою связь с Миром. А если резкое изменение давления или температуры? Это похоже на катастрофу! Стало хуже, значит, она не соответствует, надо изменяться. И она становится иной, рассылая при этом соседям сигнал (молекулы) страха. Эти молекулы помогают ей самой тоже быстро изменить свои гены.

**РАЗУМ.** Клетка способна к разумному поведению. Ее разум надежно удерживается оболочкой и спиралями нуклеиновых кислот — ДНК и РНК. При смене условий (резкое похолодание или потепление) она выбирает одну из нескольких тактик адаптивного поведения. Представьте, как клетка в зависимости от условий переключает свой регулятор на один из режимов жизни: выработка плана поведения (план) или реализация плана (акт). План выражается в размножении, строительстве своей структуры, подавлении иных клеток, связи с иными клетками или торможении обмена (создании кокона, капсулировании).

**ПЛАНЫ.** Клетка может, расценив внешнюю опасность как одолимую, резко усилить обмен для проведения экстремальных преобразований среды. Здесь есть опасность недооценки перемен и переоценки своих возможностей, тем более, что при интенсивном обмене мал коэффици-

ент полезного действия. Если очень холодно или слишком жарко, или яды, или нет питания, а с каждым днем все хуже и конца-краю этому не видно, разум клетки тормозит жизненные процессы, сохраняя некоторые запасы энергии и информации внутри себя и отгораживаясь от вредоносного окружения. План торможения воплощается путем упрочения оболочки клетки с помощью холестерина: в ситуации опасности его генерирует сама клетка. Она усиливает ввод субстрата, запасает ресурсы и затем наглухо отгораживается от среды. Помните сказку Корнея Чуковского о Крокодиле?

**Закрывайте окна, закрывайте двери,  
Полезайте поскорее под кровать:  
Потому что злые, яростные звери  
Вас хотят на части разорвать!**

Так гусеница в свой срок окутывает себя прочнейшим коконом — он ей помогает перезимовать... Но, отгородившись от Мира, мы теряем информацию и связь, обрекая себя на одинокий путь в ночи. Какой Мир мы себе построим, в таком и жить будем. Мне очень не нравится этот выбор клетки, хотя я знаю, что бывают периоды, когда лучше всего спать.

### **СКОПОМ ЛЕГЧЕ ВСЕ ПЕРЕНЕСТЬ**

При резких изменениях среды живое способно объединяться в коллектив (организм), вырабатывая при этом специальные пептиды — вещество общности. Когда возникает некоторая общая база, к ней прикрепляются особые маленькие молекулы, лучше перерабатывающие питательную среду. Клетки получают энергетический выигрыш. Правда, за это им приходится платить — они не могут размножаться каждая по отдельности и заботятся о сохранении большого целого. Организм берет на себя часть задач единичной клетки по поддержанию ее равновесия, более полной утилизации отходов и сохранении кода жизни. Если питание все ухудшается, колония клеток формирует особый детородный орган и выбрасывает необыкновенно жизнестойкие споры — вирусы. Они переждут жестокую зиму и проснутся в благоприятной среде.

Устойчивость организма определяет прочность опорной базы, образованной за счет выделения всеми клетками колонии особых молекул (пептидов). Так появился прообраз человеческой соединительной ткани, способной закрепить клетки, — матрикс. База не только связывает клетки между собой, но и помогает управлять колонией. В более сложных организмах с помощью матрикса клетки дифференцируются. В том, что нейрон совсем не похож на клетку печени, заслуга соединительной ткани, окружающей как мозг, так и печень. Прочность матрикса зависит от пептидной активности клеток колонии или органа. Пептиды — подходящий налог с клеток, их главная центральная функция, позволяющая сохранить организм.

При переменах внешней среды иногда колония может не успеть приспособиться. Тогда она теряет преимущество перед одиночной клеткой, более оперативной. Образуются слабые точки базы; яды там отравляют клетки. И клетки теряют мотивацию к сохранению колонии и перестают «платить налог», колония начинает разваливаться. Клетки используют вещество базы для укрепления своей оболочки и капсулируются.

А иногда в условиях уменьшения количества еды клетка выбирает противоположный вариант. Чего ради объединяться с себе подобными, когда можно постараться съесть кого-нибудь! При этом клетка выделяет особые ядовитые вещества, чтобы перед тем как съесть жертву, напугать ее хорошенько, лишив способности защищаться.

## **КАК СЕБЯ ВЕДЕТ ЧЕЛОВЕК**

**БОГУ** нужен был собеседник, и он создал человека. Человек творит историю, он стремится к познанию, добру и красоте, он способен к моделированию Мира, созданию, проверке и реализации своих планов. Он может связываться с Миром. Именно в Большой системе он получает коррекцию своей информационной структуры, возможности для создания планов, их отладки и претворения планов в реальность.

**РАЗВИТИЕ** человеческого организма обеспечивается его структурой и поведением. Структура составлена из де-



сяти триллионов клеток (единица с тринадцатью нулями). Они дифференцированы, а это значит, что определенным образом приторможены их возможности размножения, обмена и реакции на внешние сигналы. Каждая из них, к какому бы органу она ни принадлежала, кроме заботы по собственному обеспечению поддерживает устойчивое развитие организма, а значит — и всех остальных клеток тела. Каждая клетка должна хранить порядок в своем обширнейшем хозяйстве, но вдобавок имеет одну или несколько центральных функций.

**ЗАДАЧИ.** Человек деятелен. Он решает определенный круг задач по обслуживанию жизни. Некоторые из этих задач выбирает сам человек. Большинство же навязывает ему государство, организуя его новые потребности. Например, больше комфорта, вкуснее пища, ярче развлечения, шикарней машина, больше значимости или даже славы. Желание быть «уважаемым человеком» стесняет нашу с вами жизнь. И наступает миг, когда мы с ужасом обнаруживаем, что теряем способность любить и играть, восхищаться, сострадать и заботиться. А чаще — в суете и спешке даже не замечаем этого. Тормозят нас на этом пути только болезни.

**УПРАВИТЕЛЬ.** Организм управляется большим комплексом программ жизни, в его распоряжении огромная память. Все это находится в информационном пространстве и подчиняется главной программе (Управителю). В самом теле Управитель командует физиологическими центральными системами (нервной, эндокринной, иммунной и энергетической), перед которыми стоит задача дать каждой клетке необходимое питание, очистить ее от шлаков, разумно управлять ею, отремонтировать в случае поломки и уберечь от внешней опасности. Кроме того, Управитель нужным образом направляет «центральную» деятельность клетки. Его приказы воспринимаются тонким телом человека — системой меридианов и спиральным вихревым столбом СУШУМ-НЫ вдоль позвоночника. Пептиды, выделяемые сохранным спинным мозгом человека, обеспечивают хорошую связь тела с Управителем и высокую эффективность всей системы управления. Но при некоторых поломках тела (травмы затыл-

ка и шейно-грудного перехода позвоночника) информация не осваивается телом, ухудшается обслуживание тканей. Возникают слабые точки организма.

**БУНТ.** Человек един. Если какая-то часть его тела находится в состоянии экологического бедствия (отсутствие питания, очистки и управления), это неизбежно отзовется на целом. Страдающие клетки могут поднять бунт, наполнить кровь ядами и молекулами страха, расстроив этим систему управления и вызвав полное торможение жизни в организме.

**СТРЕСС — ОТ СЛАБОСТИ.** Если структура тела поражена, резервы организма невелики и управление разлажено, даже малую задачу человек решает не иначе, как в стрессе. Если резервы организма невелики, его практика не может быть успешной. Организм неизбежно терпит поражения. Ресурсы распределяются по законам военного времени, по принципу «полезный—бесполезный». Многие ослабленные ранее клетки вообще не получают питания, самые заброшенные ткани начинают гнить заживо.

**ПОБЕДИТЕЛИ.** Владимир Михайлович встречается меня в 5.30 утра всякий раз, когда я приезжаю в Екатеринбург. И провожает в 23.30 ночи. Он участник войны, художник и медик, все еще работает на заводе медпрепаратов. Он высок, строен и всегда полон кипучей энергии. Вместе со своей женой Лидией Петровной он проводит все занятия клуба «Целитель» в ДКЖ. Они не болеют. Йога, цигун, гимнастика, разумное питание, баня, массаж и Т-активин. Мягкие, спокойные, мудрые люди. Их домашний телефон знают многие, и часто он звонит ночью. Они не отключают его на ночь! Терпеливо отвечают маме из Кызыла, как снять дыхательной тренировкой приступ астмы у ребенка, убеждают женщину из Уссурийска вывести камни из желчного пузыря, сообщают, когда очередное заседание клуба девушке из Челябинска-65. Они здоровее, чем были в молодости. Это — труд Души, ее победа.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И СТРЕСС**

Действие может быть успешным, если поставлена реально достижимая цель по получению приспособительного

результата, создана эффективная функциональная система (ФС), сохранна структура организма и есть ресурсы систем, органов и клеток. Все ФС имеют сходную структуру. Это целевой штаб, маленький организм из избирательно мобилизованных органов и тканей, которые будут вовлечены в работу. Это качества личности, которые будут задействованы, активность и средства, необходимые в работе. Нужно принимать и перерабатывать информацию, формируя планы и оценивая близость цели. Нужно действовать, реализуя свои и тормозя чужие планы. Тут неизбежны борьба, перегрузки, лишения и поломки организма — все ради цели.

ФС несправедливо разделяет органы: одним питание и напряжение центральных функций клеток, другим — голод, засорение и забвение. У человека одновременно действуют несколько ФС и одна из них — ФС Целителя. От того, насколько высокий приоритет она получает в кругу других систем, зависят сила, здоровье и результативность деятельности человека. Если бы мы с вами могли свою работу делать играючи, клетки, не включенные в данный момент в работу, могли бы укреплять жизнь в себе, занимаясь ремонтом и восстановлением ресурсов организма... А потом придет их пора. Лишнего у нас нет!

ФС активизирует «свои» органы и обеспечивает их необходимыми для жизни веществами, а остальные тормозит. Только степень торможения может быть разной! Чем более значима цель и меньше сил у человека, тем больше различие между питанием «нужных» и «ненужных» тканей. Если «сверхцель» невозможно отменить, а ресурсы вычерпаны, ФС может действовать как надсмотрщик с бичом на плантации. Организм, конечно, быстро разрушается.

ФС держит открытыми кровеносные сосуды «нужных» органов, а в целом сосудистое русло сужено гормонами стресса. При этом в заторможенных органах засоряются и голодают клетки, все сильнее напрягается система управления, истощаются ресурсы, ослабевают структура, призванная создавать и поддерживать в теле информацию человека. При тяжелом стрессе за бортом обычно остаются иммунная и репродуктивная система, пищеварительный тракт и сам Цели-

тель. ФС сохраняется до тех пор, пока результат либо будет достигнут, либо станет абсолютно ясно, что он недостижим.

В животном мире основой выживания пары «хищник—жертва» (например, гепард и антилопа) является реакция кратковременной суперактивности-стресса. Стресс — это напряжение всего организма ради достижения внешней цели. Для гепарда цель — догнать и схватить, для антилопы — спастись. Гонка идет на скорости до 100 км/час на дистанции около 100 метров — судите сами о длительности стресса! Далее гонка прекращается независимо от исхода — происходит ограничение самой функциональной системы криком и мольбой о помощи отключенных органов. Организм не переступает грани, за которой начинается разрушение.

Человек волей своей подавляет этот естественный поток сигналов об опасности ради решения поставленных задач. Он поддерживает у себя стресс годами. Можно сказать, что у нас поставлены предохранители на ток не в один миллиампер, как у животных, а в 25 ампер! Горят целые блоки, лекарств поглощаем тонны, а аварийного отключения нет! Голос жизни остается неслышанным.

## ПОМОЖЕМ СЕРДЦУ!

Великий Разум послал на Землю и облек наши Души в плоть для реализации своих планов, для сохранения жизни на Земле, для утверждения Добра, Истины и Любви. А здесь все живое вынуждено приспосабливаться к быстрым, частым и сильным изменениям земных характеристик: солнечного излучения, напряженности магнитного поля, температуры, влажности и давления. Человек избирает особенный путь адаптации: он освобождает руку за счет прямохождения и строит социум — общество, человеческий муравейник. Но нестабильность социальных параметров может перекрывать геофизические колебания.

Здоровое сердце — ворота любви, больное — ворота страха. Как часто мне приходится встречаться с навеки испуганными людьми, перенесшими инфаркт! Не-ет, он не придет на помощь — у него больное сердце. Не встанет, не поддержит, не совершит доброго дела, даже не найдет доб-

рого слова для тебя в трудную минуту. Ни для тебя, ни для Мира, ни для Бога. Не человек, а кокон.

*Павел Ананьевич едва двигался. Три года назад ко мне его привела жена: прочли первую книжку, услышали радиопередачу. Пять полостных операций, четыре инфаркта один за другим. Боли исчезли за десять минут. И они мне поверили. А поверив, все сделали сразу: настрой души, «мостики», очистку, гимнастику. Через месяц Павел Ананьевич вышел на работу. Не просто так, а директором малого предприятия, выпускающего керамическую плитку. Как Вы думаете, дорогой Читатель, легко ли сегодня директору, который не спекулирует, а производит? Так вот, с плиткой все в порядке! Вот уже третья весна, как мы вместе. На всех занятиях я ощущаю его поддержку. Сердце не беспокоит, ни одного дня не провел в болезни. На машине не ездит, старается больше двигаться. Никакого «гербалайфа» — гимнастика, массаж, настрой. Он и чиститься-то перестал — чистый весь! Баня — другое дело. Не пьет — и так счастлив, что жив.*

Ваша практика будет плодотворной, если вы осознаете себя включенными в Большую Систему Мира и, помимо решения задач общества, будете заботиться о сохранении своего тела, о развитии души и разума, о Природе. Сами. Можно душой, рукой и волей самому построить свою жизнь. Нужно обучиться решать задачи, жить в радости и поддерживать высокий уровень здоровья. Начинать лучше всего с сердца. Тогда душа, не стесненная болезнью, сможет служить Великому Разуму. Здесь, на Земле.

## СЕРДЦЕ

Древние считали СЕРДЦЕ средоточием разума и любви. Оно гонит кровь по телу. Это — чудесный орган, расположенный в центре чакры любви — Анахаты. Опыт моих сердечников, восстановивших свое здоровье, позволяет утверждать, что как только человек становится добрым, любящим и терпеливым, сердце у него перестает болеть. Оно связано с остальными органами и системами сотнями тоненьких нитей, и любая поломка в организме отзывается на сердце. Так липуты не дали подняться Гулливеру, привязав его волосы к

колышкам по одному. Освободите его!

Для меня сердце — пример бескорыстия. Оно не берет себе из той крови, что прогоняет через себя, ни капли. Прокачивать кровь по телу сердцу помогают артерии. Но вдумайтесь, дорогой Читатель, как трудно напитать, очистить и защитить каждую клеточку из десяти триллионов клеток человеческого тела! Но сила сердечного выброса должна быть достаточна и для того, чтобы протолкнуть кровь через разветвленные сосуды и капилляры органов жизнеобеспечения! Именно в печени, кишечнике, почках, селезенке, костном мозге и легких кровь очищается и обогащается необходимыми для жизни веществами. Сердечный выброс зависит от объема циркулирующей крови (ОЦК). Когда крови много, гидроримпульс мощный, а при малом ОЦК сердце работает вхолостую. Кровь заходит в органы и ткани по артериям, а возвращается по венам.

Человек выжил благодаря прямохождению, высвободившему руку, и воле, поддерживающей долговременную реакцию стресса. Зачастую реакция стресса возникает при нехватке у нас жизненных ресурсов из-за поломок не защищенного мышечным корсетом позвоночника, опущения органов и затрудненной доставки венозной крови к сердцу. В венозный комплекс (ВК) входят вены конечностей, селезенка, воротная вена, печень, правое и левое предсердия. Достаточно человеку выправить слабые точки тела, как ресурсы восстанавливаются, болезни уходят, а с ними — стресс.

## СТРОЕНИЕ

**СЕРДЦЕ** похоже на магазин с двумя входами и двумя выходами, на насос, на четырехтактный движок. Чтобы кровь в сердце шла именно по необходимому маршруту, в нем предусмотрены специальные заглушки-клапаны, не допускающие обратного тока крови при сокращении сердечной мускулатуры — миокарда. Такие же клапаны в венах рук и ног помогают крови подниматься к сердцу, преодолевая силу земного притяжения. У этих вен — «бамбуковая» структура (трубочка, способная сокращаться, и донышко с сильным клапаном). Нужно, чтобы «бамбук» имел хорошую гладкую мус-

кулатуру и отлично закрывающиеся клапаны. При их слабости возникает венозный застой, болезнь болезней. В мире живого сходное устройство есть у кальмара, которому клапаны дают возможность перемещаться. Нормальное положение клапана — ЗАКРЫТОЕ, как у дверей в лифте. Он открывается, пропускает кровь и снова — на замок. Он нужен для того, чтобы поток крови не возвращался назад.

**Кальмар — замечательно быстрый природный реактивный снаряд. Он плавает в море. Его тело имеет удлинённую форму трубочки из мышц с клапанами впереди и сзади. При движении он открывает передний клапан и втягивает в себя как можно больше воды. При этом задний клапан должен быть закрыт, иначе вода не задержится. Втянув воду, он передний клапан закрывает, а задний открывает, сильно сокращая мускулы трубочки и выталкивая воду. Кальмар, который не умеет одновременно открывать передний и закрывать задний клапан, а потом — наоборот! — будет быстро съеден. Имея хорошие клапаны и своевременно их включая-выключая, он летит стрелой, живет безбедно и долго.**

Объём циркулирующей по сосудам крови (ОЦК) зависит от состояния клапанов, сердечного управления, силы мускулов сердца, артерий и вен, состояния печени и позвоночника. При поражении даже одного из этих звеньев ОЦК может снизиться настолько, что крови не хватит ни позвоночнику, ни самому сердцу. Кровь тем временем оседает в органах, превращенных в отстойники: печени, селезенке и венах. Мой опыт показывает, что наша сердечно-сосудистая система сплошь и рядом испытывает настоящий голод. Как следствие, ослабевает нервное управление сердцем, а сами мышцы сердца не смогут выполнить даже правильный и поступивший своевременно приказ на напряжение или расслабление. Обычно же голодают все звенья сразу. Но стоит любым способом увеличить ОЦК (гимнастикой, очисткой печени или правкой позвоночника), как человек оживает. И каждый его дальнейший шаг по тропе оздоровления щедро вознаграждается.

Сердце входит в каждую рабочую функциональную систему, центр управления которой находится в коре головного мозга. Насколько сохранен череп и позвоночник, отлажены почки и легкие, насколько крепко закрываются клапаны ве-

нозного комплекса, насколько спокойно и уверенно человек принимает и реализует решения, настолько гармонично взаимодействие все отделы сердца.

*У Галины Ильиничны Зарецкой сердце было, по словам кардиолога, как бычий хвост. Главное направление ее оздоровительной работы было связано с очисткой печени. Она чистила печень более 30 раз. Боли в сердце исчезли после первой же нашей встречи и не возобновляются по сей день — уже три с половиной года. В ее маленьком домике я писала первую часть книги «Целитель и женщина». Две кошки сидели на моих коленях, потрескивал огонь в печи, и с неослабевающим интересом на меня смотрели глаза человека, для которого рождающееся слово было важнее жизни.*

*— Я даже представить не могу себе, как будет идти моя жизнь, если мрак Хаоса поглотит наши встречи, если кто-то их запретит. Я не пропустила ни одной. Я сейчас уже бы сгнила, если бы не «Целитель». Мой организм был полностью разрушен. Ничего не было здорового, ничего! Не бывает ведь, чтобы болело только одно. Все органы связаны. Рушится одно, другое, и все тело превращается в развалину. Ничего не работало. Почти сорок лет у меня была астма, а потом еще я почку сорвала, помогла мужу поднять машину. И почка закрыла выход желчи из желчного пузыря.*

*В октябре 1992 года на «Целителе» выступала Анастасия Николаевна Коновалова. Врач с 50-летним стажем, она рассказывала, как ей помог метод, как нашла свою почку на печени. Точно так же и у меня получилось. За первый год активных занятий я сбросила 50 кг (а было 108!) и, наконец, нащупала почку даже ниже печени. Найдя этот «клад», я стала очень много внимания уделять статической гимнастике, убрала почку с печени и избавилась от горечи во рту.*

*Печень я чистила два года каждый месяц. Не бойтесь! Ничего страшного нет. Действуйте, работайте! Не сомневайтесь, не бойтесь больших камней. Под компрессом все растворится и выйдет мягкой массой или маленькими камешками. Пока камни шли, я все время чистила. Как я могла не чистить? Ирина Александровна мне говорила: «Хватит, хватит!» А как можно остановиться, если еще идут камни? Я чистила до тех пор,*



*пока мусора во мне не осталось. Печенка — главный орган, который должен питать и очищать все другие органы. Почки тоже очищают кровь, поднимите их.*

*Очень скоро после начала я уже часа по четыре занималась физкультурой. Я и сейчас продолжаю. В воскресенье у меня тренировка шесть часов, по средам четыре часа. Я могу простоять в цигуне ровно сорок минут. Растут сила и воля.*

*Некоторые говорят, что грешно нам с вами заниматься своим оздоровлением, лучше это перепоручить врачам, которые окончили медицинские институты. Я ходила много по врачам. Меня терзали бесконечные боли — из-за них я света белого не видела. Врачи старались, стремились как-то мне помочь. Но они были не в состоянии! Мой организм сам выкарабкался благодаря знаниям, полученным здесь, разумной гимнастике и чистке. Больше трех лет я здорова и счастлива, что многим помогла унять боль души и тела.*

Сердце самостоятельно: оно имеет свое нервное управление. Это водитель сердца и проводящая система, позволяющая доводить его приказы до каждой мышечной клетки. Чтобы у сердечной системы управления хватало энергии в сложные моменты жизни, в нем предусмотрены нервные сплетения — настоящие склады необходимых веществ. Склады пополняются из нервных центров, расположенных в шейно-грудном отделе спинного мозга и в области затылка, в продолговатом мозге. Недаром россияне в трудную минуту чesали затылок!

**ДВЕРИ И ВОРОТА.** В сердце есть предсердия — правое и левое — и два желудочка. Кровь входит в предсердия и выходит из желудочков. Между предсердием и желудочком есть крепкие двери клапанов, справа — трехстворчатого, слева — двухстворчатого, митрального. Их открывают специальные сосочковые мышцы. Все двери состоят из фиброзной (соединительной) ткани и гладкой мускулатуры.

**ВХОД.** В каждом из предсердий есть как бы сени (ушко, венозный синус) и горница (основной объем). Сени от горницы отделены плотно закрытыми дверьми — клапанами, составленными из гребенчатых мышц. Двери открываются, и кровь наполняет предсердие. Клапаны немедленно накрепко

захлопываются, а отверстие каждой из вен прикрывается особой фиброзной заслонкой, чтобы загородить выход крови в вену. Только потом предсердие сокращается, проталкивая кровь в желудочек. «Сени» и заслонки защищают венозную систему от обратной волны. Особенно могучий венозный запор (пограничный гребень) предусмотрен в правом предсердии. Оно и понятно, ведь за ним — весь организм, с большим трудом вытянувший венозную кровь из капилляров и доставивший ее к сердцу!

**ВЫХОДЫ** из желудочков защищены даже не дверьми, а прямо-таки воротами фиброзных клапанов-заслонок. Левый желудочек имеет выход в аорту, правый — в легочную артерию. Клапаны справа и слева очень похожи и представляют собой три полулунные заслонки. Для того чтобы заслонки плотно закрывались при сокращении желудочков, на середине свободного края каждой из створок имеются узелки для надежного смыкания створок. Так делают кошельки и сумочки. Природа позаботилась о том, чтобы кровь, выйдя из сердца, в него не возвращалась тотчас же. Но при слабости мышц и соединительной ткани в целом ворота не могут удерживать напор крови при толчке аорты (слева) и легочной артерии (справа). И сердце работает вхолостую. Укрепите мышцы и каркас своего сердца!

*Любови Алексеевне Беловой 50 лет. Она живет в Кировограде Свердловской области. Вот какое письмо я от нее получила в январе 1996 года:*

*«...Сердце у меня болело с детства. Но три года назад врачи обнаружили диабет и направили в больницу № 40 Екатеринбургa подобрать инсулин. Через неделю мне стало хуже — высокая температура и рвота. Абсцессы держались три месяца, хоть сделали девять операций-чисток. А потом выписали домой с открытыми ранами, дескать, дома и стены вылечат.*

*Меня возили на перевязки, а температура все не падала. Наконец решили все вскрывать, прооперировали и... вытащили забытый тампон. Но рвота не прекращалась, появились страшные боли в груди и в спине. Я ни ходить, ни сидеть не могла. Я умирала. Приехала «скорая», но я отказалась ехать снова в больницу № 40 — решила: умру, но не поеду.*

Счастье, что я попала в Екатеринбургский сепсисный центр: там сразу определили общее заражение крови. Меня держали под капельницей день и ночь. Врачи многое для меня сделали — температура упала, раны стали заживать. Но я была закована в гипсовую кроватку, на спине была опухоль размером с куриное яйцо. Предстояла операция в Омске. Но даже при благоприятном исходе не давали гарантии, что я смогу ходить. Я была очень слаба, и меня перед отправкой в Омск выписали домой поднабраться сил.

Еще в больнице № 40 со мной в палате лежала женщина, которая делала компрессы и занималась гимнастикой «по Васильевой». Она очень рекомендовала нам книги И. А. Я прочла их и стала класть под подушку, улучшился сон. Не скажу, чтобы в своей жизни я кому-нибудь очень верила. Но Васильевой поверила сразу. А когда узнала, что она приезжает в Екатеринбург, упростила отвезти меня на занятия.

Ирина Александровна разрешила мне бесплатно присутствовать на занятиях прямо на носилках на сцене, посмотрела меня там же и сказала, что надо делать. Там я узнала о Валентине Дикуле, который упал с трапеции в цирке и разорвал спинной мозг. Его парализовало, но он тренировался и встал. Дома сестра сразу стала очищать меня травными компрессами, давала уголь, прикладывала к опухоли фольгу и амулеты. Врачи запретили любую гимнастику: говорили, что мои позвонки расплавились, а мышцы атрофировались. Но я, лежа в гипсовой кроватке, все равно поднимала потихоньку руки, ноги, голову и постукивала себя толкушкой: пример Дикуля вдохновлял меня, я твердила: «Хочу, могу, буду ходить!»

Мой Дух не давал мне прекращать борьбу. Я жаждала жить. Я была убеждена, что буду ходить. Опухоль вскоре стала почти незаметной. Прошло месяца три, как вдруг однажды ночью я услышала голос: «Вставай сегодня». Утром я попросила сестру поднять меня. Она боялась, но я настояла и каждый день стала сидеть помаленьку. Заговаривала травмы с помощью Бел-Белилы, шарик делала, напрягала руки, живот, спину и поколачивала себя без конца. Сердце мое стало биться ровно и сильно. Встала я с постели в феврале 1994 года и заново научилась ходить.

*Затем я сама почистила печень и стала тренироваться целыми днями. В июне я решила навестить сепсисный центр. Пошла на своих ногах, хотя и с палочкой. Никто не ожидал такое увидеть. Алла Анатольевна, зав. отделением, очень обрадовалась, всех врачей собрала и сказала, что в их практике не было такого случая выздоровления после того, как распались два позвонка. Все врачи были рады. Я им рассказала, как лечилась. Они меня взяли вторично, и я им всю палату помогала лечить. Мы чистились, зарядку делали, компрессы, дышали тихонько, траву заваривали и читали вслух книжки «Целитель». И всем помогло.*

*С тех пор я много раз была на занятиях в зале «Целителя». Я не могла спать без снотворного. Теперь я засыпаю мгновенно и сплю не больше шести часов — хватает. Помогая близким, веду хозяйство, много читаю. Позвоночник и голову отладила, слушаю кассеты и на душе легко, как в детстве. У меня больше двух лет ничего не болит, сахар в норме. Я здоровее, чем была десять лет назад. Я неустанно занимаюсь, душа и тело полны сил. Не брошу ни за что!*

**КАРКАС.** Заданную структуру сердца удерживает прочный фиброзный каркас — мягкий скелет, образованный кольцами, тяжами и пластинками, и оболочки сердца — внутренняя (эндокард) и наружная (эпикард). При ослаблении соединительной ткани (при иммунодефиците) каркас сердца деформируется, а в результате страдают клапаны, питание и управление сердца. Так, в покосившемся из-за плохого фундамента доме ни одни двери плотно не закрываются, и тепло не держится.

*Илюше восемь лет. Его готовят к операции на сердце: собираются вшивать клапан. Он очень слабенький, быстро устает, простуда измучила, сохнет во рту и колет в правом боку. Я обнаружила родовые травмы затылка и копчика. Мама подтвердила: роды были трудными, часто падал, антибиотиков прокололи уйму. В крови совсем нет регуляторных иммунных пептидов, гепатит В, недавно была свинка, на губах постоянно герпес. Делаю коррекцию позвоночника — немедленно восстанавливается иммунная система, мальчик розовеет. Мама трогает его руки и ахает — теплые! — с детства были ледяные! Пульс*

*прослушивается четче, сердце приходит в норму: его каркасу необходимы иммунные пептиды. Дома мама взяла отпуск и целый месяц вместе с Илюшей тренировала позвоночник и дыхание. Они отжимались, держали ноги и чистили печень. Очень помог Т-активин. При повторном обследовании в кардиоцентре оказалось, что операция не нужна, все параметры в норме, ребенок здоров.*

**МИОКАРД** — главный мускул сердца — состоит из трех слоев поперечно-полосатых мышц: внутреннего и наружного продольных и среднего кругового. Миокард потолще у желудочков и потоньше у предсердий. Его волокна идут в разных направлениях, как листья в кочане капусты. Это позволяет сердцу выполнять самый сложный комплекс движений. Он весь пронизан нервами и нервными сплетениями, которые хранят неприкосновенный запас (НЗ) на случай стресса. Сила сердца зависит от питания и нервов. Из внутреннего его слоя формируются малые мышцы: гребенчатые — ушек, сосочковые — клапанов и межжелудочная перегородка. Он весь покрыт эндокардом — первой оболочкой сердца.

**ЭНДОКАРД** — внутренняя граница сердца, сухожилий и всех клапанов. Это фиброзная пластинка, содержащая гладкую мускулатуру, нервные клетки и скопления — узелки. Он обеспечивает плотное закрывание клапанов сердца, как уплотнитель стекол автомобиля или дверцы холодильника. Он покрыт эпителием, питающимся непосредственно рабочей кровью. Даже при слабости венечных артерий он вырабатывает энергию и регуляторные пептиды, поддерживая сердечные мышцы, каркас и нервы. Это — маленькая автономная электростанция сердца.

Но не только. В эндокарде множество нервных окончаний. В них возникают сигналы-сообщения о том, как идут дела. Эти сигналы со скоростью до 100 м/сек по толстым изолированным нервным волокнам идут в головной мозг. В мозгу образ ситуации в сердце сопоставляется с планом действий и принимается решение о той или иной иннервации сердца. Хорошо, если в сердце есть ресурсы для нужной реакции! Хорошо, если эндокард передал истинную картину и сигналы в пути не будут искажены! Но это не всегда так.

Если не предпринимать разумных действий, появляется шейный остеохондроз, зажимающий нервы, стрессы вычерпывают НЗ до дна, мозг питается крайне скудно и делает ошибки в управлении.

Когда, к примеру, из-за плохой печени в крови появились яды, первым страдает эндокард: его эпителий покрывается маленькими ранками. В мозг идет густой поток тревожных сообщений: «Тревога, положение крайне опасное! Нужны срочные меры!» Глупый внутренний целитель латает эти прорехи холестерином (ЛПОНП). Его и так много из-за неполадок в желудке, теперь его выпуск значительно усиливается. Я бы сказала, что происходит торможение жизни. Вы можете помочь своему сердцу настрою, чистой и зарядкой. Не закрывайтесь!

**СУМКА** (перикард) окружает сердце со всех сторон. Перикард состоит из плотной соединительной ткани и сращен с оболочками крупных сосудов. Щель между внешней оболочкой сердца (эпикардом) и сумкой заполнена серозной смазкой. Качество смазки зависит от работы общей системы увлажнения, на которую влияет сахар. На приеме я часто вижу, как у больного диабетом сердце поворачивается со скрипом, перетруждается и разлаживается, — одним словом, ведет себя так же, как и суставы. Сама сумка от трения снашивается и перестает защищать сердце от близких воспалительных очагов в легких. Достаточно убрать причину диабета, как человек ощущает жар во всем теле и влагу во рту, его позвоночник и колени сразу обретают гибкость, а сердце успокаивается.

Сердце работает всю жизнь без отдыха, осуществляя пульсацию жизни. Для того чтобы поток крови шел точно по нужному пути и никуда не отвлекаясь, сердце имеет определенную структуру. В этой структуре есть слабые точки. Как показывает опыт «Целителя», целостность сердца можно восстановить, даже если оно очень болеет. Нужно только разобраться, в чем мы с вами можем ему помочь.

У Зои Андреевны в течение девяти месяцев случилось три инфаркта. Последний — осенью 1994 года. Жила в постоянном страхе, врачи запугали. Познакомилась с книжками «Целитель...» еще в больнице, но решила действовать

только тогда, когда была выписана в абсолютно безнадежном состоянии. Вначале она просто прикладывала книжки к больному месту — и появилась вера. Потом пошли в ход компрессы и простейшие упражнения. Сердце перестало болеть. Наконец-то решила почистить печень — один раз, второй, третий. Весь 1995 год она вдохновенно занималась по нашему методу. Появились силы. Врачи, встречая ее на улице, удивлялись: «Как, вы все еще живая?!» Подлечившись сама, взялась за мужа: трижды чистили печень, правили позвоночник и почки, теперь зарядку вместе делают. Он говорит, что как будто заново женился, и на этот раз — удачно. Все время дома крутятся кассеты: «Норма» больше нравится жене, «Позвоночник» — мужу.

На диагностике я обнаружила, что по сосудам идет не меньше половины всей крови, это хорошо! Желудок еще немного опущен, отсюда — избыток холестерина, шейный остеохондроз и радикулит. Печень придется чистить еще много раз, пока из организма не вымоются все шлаки.

При коррекции закрываю клапаны на сердце (двери между сенями и горницей) и желудке, подправляю «дорогу жизни» (от основания черепа вниз по позвоночнику), поднимаю желудок и копчик. Боль сразу проходит.

**ОПЫТ «ЦЕЛИТЕЛЯ»** показывает, что надежная работа сердца определяется:

- сохранностью черепа и позвоночника, в особенности шейного и начала грудного его отделов;

- общей тренированностью человека — важно, чтобы мышечная система имела высокий приоритет в организме, ведь сердце — из мышц!

- силой мускулатуры плечевого пояса, спины и рук, обеспечивающей хорошее снабжение кровью системы управления в целом;

- эластичностью и силой мускулатуры позвоночных артерий, питающих задний и спинной мозг;

- эластичностью и силой мускулатуры правой и левой венечной артерий, отдельно питающих правое и левое сердце и обеспечивающих его достаточным количеством артериальной крови;

- разветвленностью активной кроны сердечных капилляров, доносящих кровь до каждой клеточки миокарда;
- достаточным общим объемом циркулирующей по организму крови, чтобы хватило для питания сердца и мозга;
- высокой насыщенностью крови кислородом, глюкозой и инсулином — это обеспечит энергией жизни клетки сердца; важно также, чтобы в крови не было избытка холестерина и гормонов стресса;
- хорошим состоянием нервной системы, ведь сердце — из нервов!

Давайте позаботимся о сердце, оно стоит того!

## ПИТАНИЕ

Для питания клеток сердца от аорты ответвляются небольшие сосудики — правая и левая венечные артерии. Обе они образуют капилляры в оболочках сердца, в соединительной ткани, в стенках сосудов и даже в створках клапанов. В большой степени работа сердца определяется упругостью, эластичностью и силой гладкой мускулатуры его венечных артерий и капилляров. Качество сосудов, в свою очередь, зависит от состояния почек, венозной системы и системы управления сердцем. Но при самом прекрасном качестве сосудов могут быть обстоятельства, когда у сердца не хватает крови, чтобы обеспечить самое себя. Например, травма почки, затылка или позвоночника. Опыт «Целителя» показывает, что за короткое время разумной гимнастикой и очисткой можно помочь сердцу безопасно и надежно.

*В мае 1991 года я провела два цикла из пяти занятий каждый в Большеречье Омской области. Люди там были хорошие, яблони цвели, сердечники мне сразу поверили и стали замечательно работать — с вниманием и старанием. Наверное, потому получились такие результаты...*

*Анна Ивановна, перенесла инфаркт. Беспокоили сердце, позвоночник, печень. Постоянно сохло во рту, вес был 137 кг, а через месяц занятий — уже 108! Семья дала ей отпуск на лечение.*

*«...За это время я ни разу не брала в рот нитроглицерин, с первого дня, хоть без него уже давно никуда не ходила. Обычная*



дневная доза — 3—4 таблетки, а иногда и до шести. Решительно все я выполняла. Уже две недели есть не хочу и почти не ем, и мне лучше, легче ходить. Раньше сделаю пять шагов — и мне надо передохнуть, одышка страшная. А сейчас хоть сколько пройду, не останавливаясь, мне легко. Трижды выводила камни из желчного пузыря, вышли зеленые мягкие камни и много густой зелено-коричневой жидкости. Верьте мне, фомы вы неверующие!.. Верьте! Но вот что интересно: я за это время сильно изменилась. У меня на сердце лежала горькая обида на женичину, которая оклеветала моего сына, его потом оправдали, потому что нашли настоящего виновного. Тогда-то у меня и случился инфаркт, тогда и пропал покой и сон. А теперь я ее простила. Нужно прощать, простишь — и легче. Мне стало намного лучше, я поверила во все, и самое основное — в Добро. Может быть, я буду заниматься целительством — от бабушки я умею заговаривать грыжу — паховую, белой линии и пупочную, травы знаю, только я себя лечить не умела... Я верю каждому дереву, цветам, глажу их. Занимаюсь физкультурой и теперь уже не остановлюсь».

Андрюша в 7 лет уже перенес одну операцию на сердце: из-за повышенного легочного давления суживали легочную артерию, чтобы в легкое поступало меньше крови. Нервный, плохо спит, на груди — «сердечный горб». Я гляжу — поражение ЛЕВОГО тела. Заклеила мостиками багровый шов, подняла почки, сняла травму с виска, укрепила слабые точки позвоночника и поджелудочную железу, закрыла все распахнутые двери-клапаны левого сердца. Моя рука успокоилась: порядок. Дома Андрей уснул и проспал до следующего утра — еле добудились. Бабушка привела его посмотреть — все хорошо. Но главное, что ее поразило: горб стал таять! Через неделю края горбика разошлись на ширину Андрюшиной ладошки. Парень спит хорошо, днем стал спокойней.

Нина Никаноровна, бабушка Андрея: «Я страдала бессонницей. Могла не спать до трех, до четырех утра. В глазах был постоянно песок. А сейчас сплю всю ночь, а еще и днем. И внук мой Андрюша отсыпается вместе со мной за многие годы — он тоже спал очень плохо с самого рождения. Повязку из шерсти ношу постоянно — мне даже хочется с этой повязкой ходить. И

я знаю, как себе помочь. Вчера в сердце появилась сильная боль, я сразу стала поглаживать ладонь и предплечье от локтя к мизинчику в области меридиана сердца — и все прошло. Мне эти занятия очень помогли в жизни. Андрюша у нас был очень слабым, нервным и раздражительным. У него сердечный горбик. Обследовали его в Москве, в Киеве, даже американский профессор его смотрел. Оперировали его в Омске, обещали сделать операцию в Америке. Он постоянно был синий, простуживался, кашлял, всего боялся. А сейчас он гораздо спокойней, спит хорошо. И в Америку не хотел ехать, а теперь хочет, только вместе с Вами и не в больницу, а в Диснейленд! Легкие его очистились, кашля нет, потеть ребенок перестал, теперь он розовый. А горбик разошелся — это все признали, даже папа, который никогда не верил. И вообще, в нашей семье стало радостнее, спокойнее, веселее — и это хорошо влияет на Андрюшу».

Нина Николаевна доказала обретение силы... на картошке! «У меня были инфаркт, высокое давление и сахар в крови больше 20 ммоль/л. Сейчас во рту влажно, не сохнет. Дважды лежала в больнице, ходить не могла. После первого же занятия мне стало лучше, но не решалась говорить об этом до вчерашнего дня. А сейчас могу сказать: пропала моя одышка, я даже большие тяжести могу поднимать! Мы садили картошку, я на трактор вначале грузила ее в сетках, а потом лопатой копала, а дети подавали. Я засадила пол-огорода, а потом силы мои иссякли, устала просто и легла. Но не болело сердце, не было одышки и во рту не сохло. Полежала с полчаса, силы сразу восстанавлились. Похудела на полпуда, но еще буду худеть — до 70 кг. Есть совсем не хочу».

Марья Михайловна перенесла инфаркт. Постоянно болело сердце, не гнулся позвоночник, были холодные руки и ноги. Она сидела рядом со мной на сцене, делала все упражнения, поднимала почки, носила компрессы, дважды почистила печень. Через две недели: «Перестало болеть сердце, легко достаю ладонями до пола, руки и ноги не болят и — теплые, во рту не сохнет и совсем не хочется есть. Силы появились, хотя уже три дня только пью чай и чищу, полощу себя. Сколько из меня всякой гадости вышло — сказать невозможно. И, знаю, еще выйдет».

Георгий Никандрович Шаханин перенес три инфаркта,

*лекарств пил — без счета. Постоянно болели сердце, суставы и голова. Ходить совсем не мог. Пришел к нам, поверил, для начала почистил печень и стал чинить сердце. Жена компрессами укутывала, банку на грудь ставила, солевые ванночки для ног перед сном делала. И вот результат: «Раньше, если я пять полешков дров возьму, в избу занесу — без сил падал. С первого дня все задания выполнял, ни одной таблетки не выпил... Теперь голова не болит, ноги ходят. После пяти занятий — поставил четыре фляги, поехал за водой. Воды привез, каждую флягу сам вылил, а в ней — 40 литров! И — ничего, сердце не болело, спал хорошо».*

## УПРАВЛЕНИЕ

Сердце может работать в различных режимах, обеспечивая ту или иную активность организма. Режимы выбирает центральная нервная система (ЦНС) в соответствии с целенаправленной деятельностью человека. Внутри выбранного режима сердце действует автономно, его мышцы удивительно согласованы между собой. Они управляются проводящей системой сердца, образованной сердечными центрами и нервно-мышечными волокнами. Центры задают ритм сердечных сокращений и с помощью волокон доносят электрические импульсы действия до каждой мышечной клетки. Главный (синусовый) узел проводящей системы является водителем ритма сердца и расположен в ушке правого предсердия рядом с заслонками верхней и нижней полых вен. Именно на него влияет ЦНС, задавая потребный режим. Второй (аортосердечный) узел находится в стенке у трехстворчатого клапана. От него тянутся две ножки пучка Гиса, проходя в желудочковой перегородке. Ножки разветвляются на нервно-мышечные волокна, вплетенные в мышцы желудочков. Миокард пронизан кровеносными сосудами с разветвленными капиллярами и нервными волокнами.

Но сокращается или расслабляется мышца не сама по себе! Нужно управлять ее кровоснабжением и поддерживать готовность мышцы к работе. И для управления, и для мышечного действия нужна энергия. А если учесть возможность экстремальных ситуаций в жизни человека и, соответствен-

но, аварийный режим работы сердца, нужны запасы, «склады» энергии на черный день. Это обеспечивают нервы сердца и его сплетения, связанные с автономной (вегетативной) нервной системой (АС). Конечно же, приказ на расходование запасов приходит из ЦНС. Будьте же спокойны, когда теряют голову вокруг. Не нажимайте кнопку стресса.

**СПЛЕТЕНИЯ АС** ответственны за бессознательное адаптивное поведение организма. Они неусыпно координируют и поддерживают сердце, кровеносные и лимфатические сосуды, эпителий и гладкую мускулатуру таких органов, как печень, почки, желудок и кишечник. В них входят узлы симпатической и парасимпатической системы, состоящие из нейронов. Они связаны со своими центрами через мозг, взаимодействуют между собой внутри сплетения и имеют многочисленные нервные волокна к мышечным и нервным клеткам. По высоте позвоночника у каждой чакры расположены одно или несколько сплетений: есть позвоночное (контролирующее работу позвоночной артерии), есть подключичное (управляющее сосудах рук), пищеводное, легочное, грудное и брюшное аортальные, подчревные... В зависимости от рода деятельности Управитель через систему меридианов и ЦНС запускает вначале собственно сплетение, активизируя и питая его. А уже потом — сплетение руководит работой иннервируемых им органов. Длительный стресс обесточивает АС, и требуется время на восстановление ресурсов. Сплетение можно сравнить с нашим передовым отрядом, закрепившимся на вражеском берегу. Солдаты хорошо знают свое дело, но от численности отряда, оружия и боеприпасов в нем, от поддержки его информацией, огнем и провиантом со стороны армии зависит наступление.

Большие сплетения, состоящие из симпатических и парасимпатических нейронов (конечных звеньев вегетативного управления), расположены у каждого важного пункта внутри и на поверхности сердца. Особенно их много в основании сердца, включающего предсердия и выходные части желудочков — аж четыре предсердных и два — желудочковых! Сердце в организме должно обеспечить ресурсами (кровью) реакцию быстрого стресса (погони или бегства) и восстановить свой

нормальный ритм после ее завершения. Сплетения помогают мышечным клеткам миокарда быстро выполнять сменяющие друг друга приказы центров.

**СИМПАТИЧЕСКИЕ** нейроны сплетений впервые удалось увидеть под люминесцентным микроскопом. Они светились изумрудным светом, потому что в них были зерна норадреналина (НА). В случае стресса сильный выброс НА может быстро ускорить частоту сердечного ритма и раскрыть просвет венечных артерий. В покое же малые порции НА расширяют сердечные капилляры. Эти нейроны связаны с восьмью шейно-грудными узлами симпатического ствола спинного мозга. Особенно важен звездчатый узел, образованный третьим шейным и первым грудным узлами на уровне первого грудного позвонка. Отсюда по нервному волокну идет поток пузырьков с НА, но его, явно, недостаточно. Нейроны сердца умеют его вырабатывать сами — при условии, разумеется, хорошего питания и отсутствия постоянного стресса.

По данным кардиолога В. Н. Швалева, в сердце человека, сраженного инфарктом, почти нет этих замечательных изумрудных зерен норадреналина (НА)! Повсеместно инфаркт «молодеет». Под микроскопом видно, что сплетения «усыхают», как ветки старой яблони. При незначительных отрицательных сигналах (стрессорах) может возникнуть беда. Откуда это у сравнительно молодых людей?

А все от того же — от слабых точек позвоночника и черепа. Главная шина симпатического ствола АС проходит в спинно-мозговом канале вдоль всего позвоночника! Допустим, под влиянием возникшей неоднородности в самом первом позвонке — атланте — нарушилось кровоснабжение позвоночника и заднего мозга. Появился воспалительный очаг с обязательным отеком ткани и застоем крови совсем рядом со звездчатым узлом. А ведь спинно-мозговой канал очень узкий, в нем не предусмотрено место для размещения очага! Очаг просто-напросто пережмет нервные клетки и кровеносные сосуды. Очаг сдавливает узел, и в его волокнах, идущих к сердцу, возникает паразитный поток безостановочных нервных импульсов, приводящий к выбросу НА. Запасы сердечных симпатических нейронов истощаются, и они уже не могут

выполнять свою малую работу по расширению сосудов сердца. Нужно ли говорить, что лежащие ниже сплетения не получают соответствующего управления и питания?..

*Галине Андреевне чуть за тридцать. Она математик в школе, но работать не может из-за сердца — при малейшем волнении возникают боли и невыносимая слабость. При осмотре вижу огромную травму позвоночника в начале грудного отдела, подавляющую симпатический ствол. Венечные сосуды узкие, сердце голодает. Мышцы слабые, сердечный выброс — как у ребенка. В крови высокий сахар и холестерин, болят все суставы.*

*Достаточно было поправить позвоночник, как сердце стало наливаться силой, Галина почувствовала тепло, стали гнуться позвоночник и колени. Симпатическая система заработала устойчиво, положительные изменения появились во всем организме — так в мае весь лес зеленеет.*

**ПАРАСИМПАТИЧЕСКИЕ** нейроны сердечных сплетений управляются ветвями ядра блуждающего нерва и выделяют ацетилхолин (АХ). Ядра нерва находятся в продолговатом мозге (это затылок); отростки нерва выходят из позвоночника к сердцу на уровне 3—4 шейных позвонков. АХ передается по волокнам нерва из ядер и создается на месте. АХ позволяет сердцу четко и раздельно сокращать мускулатуру предсердий и желудочков.

Малые регулярные дозы ацетилхолина (АХ) и норадреналина (НА) обеспечивают работу сердца как при обычном, так и в стрессовом режиме. К каждой мышечной клетке подходят нервные волокна от нейронов АС и от проводящей системы. От синусового узла приходит нервный сигнал действия: приказ на превращение главного горячего клетки (АТФ) в движение. Именно пузырек АХ, приходящий по нервному окончанию от парасимпатического нейрона, дает возможность мышце выполнить приказ и сократиться. Пузырек НА от симпатического нейрона «стирает» память о сокращении и подготавливает мышцу к приходу следующего нервного импульса. За расслабление самой мышцы отвечает НА, за сокращение — АХ.

Большие дозы АХ по приказу из ЦНС действуют на нервные клетки проводящей системы совсем наоборот: замед-

ляют ритм сердца после достижения цели. При этом повышается тонус мускулатуры сосудов, уменьшается емкость отделов капиллярной сети сердца. Импульсы, приходящие из парасимпатических нейронов на гладкомышечные стенки артерий, и ацетилхолин (АХ), выделяемый окончаниями волокон, вызывают сужение сосуда и уменьшение кровотока через мышцу; тонус мышцы падает, и она расслабляется. Сам синусовый узел тормозится. При частых стрессах запасы АХ могут быть вычерпаны, к их истощению приводит также травма затылка и шейный остеохондроз. Именно недостатком ацетилхолина (АХ) поддерживается слабость миокарда, особенно — клапанов. Опыт показывает, что достаточно восстановить целостность системы блуждающего нерва, как сердце оживает и обретает силу просто на глазах.

Воспалительный очаг в шейном отделе пережимает волокна блуждающего нерва и мешает прохождению нормальных импульсов парасимпатической системы. В сердце все пущено на самотек. Если возникнет, опять-таки из-за шейного защемления, паразитный поток возбуждения по волокнам блуждающего нерва, сердечные сосуды могут сильно сжаться. Если при этом в организме повреждена почка и много ренина, тоже сужающего сосуды, голод сердечных мышц может стать невыносимым. Это особенно опасно, если в сердце нет изумрудных зерен НА, в крови много стрессовых гормонов надпочечников (из-за опущенной почки) и плохо усваивается глюкоза (из-за ослабленной поджелудочной железы).

*...В. Н. никогда не болел. Молодой и сильный мужчина 38 лет от роду был безвинно и зверски избит. Его били ногами по спине, по почкам, кровоподтеки были и на лице. Через несколько недель появились первые признаки нездоровья: ночной пот, слабость, стал барахлить «мотор». Кровь осела в легких, в воротной вене, в печени. Его сердце работало почти вхолостую. Через полгода он лег в больницу и в три дня его не стало. Медики старались, но не смогли помочь. Сердце остановилось.*

Работу нейронов сплетений обеспечивают запасы на месте, связь с главными центрами вегетативной нервной системы и состоятельность самих этих центров. Они расположены

в задней части головного и верхнем отделе спинного мозга. От целостности мозга (головного и спинного), его кровоснабжения и наличия в нем регуляторных пептидов зависит надежность сердца и, в конечном счете, успешность нашей практики.

*У Надежды Ивановны из Белово, Кемеровская область, была очень сильная травма самого основания черепа. Иммунная активность головы — хорошая, а вот позвоночник — никуда! Сердце — очень плохо. Почки и желудок опущены, печень и кишечник замусорены вконец. Очень долго пришлось делать коррекцию: был сильнейший венозный застой, по сосудам шло очень мало крови. Из-за этого постоянно были ледяными руки и ноги. Венозные клапаны ослабли в ногах, на селезенке, на выходе из печени. Вены были раздуты, как пиявки. Кровь стояла, как в болоте. Помогла медитация.*

*Мы с нею представили, что выжимаем белье. Центрифуга постепенно набирает скорость, все быстрее и быстрее. Так же начинает бег кровь по телу. По стволу жизни — позвоночнику поднимаются соки и расходятся по веточкам. Веточки ведут к сердцу, к легким, к печени, к почкам, к позвоночнику... Надежда Ивановна потрясая ярко себе представила нужный процесс жизни — я даже запах тополиных почек ощутила. Я тем временем затирала травмы и возвращала организму давно утраченную норму. А у нее стали согреваться руки. «Жарко стало», — сказала она, встала, покрутилась, поприседала — болей не было никаких.*

*Она приехала через месяц. Вдоль позвоночника сиял и вибрировал упругий розовый столб. Сейчас она спит без одеяла, так жарко. Руки перестали неметь. Белой крови очень мало, костный мозг генерирует до 90% красной — эритроциты. Из белой, в основном, лимфоциты, нейтрофилов мало. ЛПОНП и кортизол — вблизи нулевой отметки. ОЦК — около 80%, в селезенке и печени кровь не застаивается. Легкие отличные, дыхательная пауза дошла до минуты. Печень чистая, за три очистки вышло более килограмма густой зеленой массы — великолепно! Физиологические показатели — отлично, но есть еще анатомические погрешности на голове. Имеет смысл делать масляные компрессы на голову, как Софи Лорен, и потом — массаж чере-*



*на. Стоит обратить внимание на последний 5-й поясничный позвонок. Он немного толстоват, а проход узкий. Поможет гимнастика и шерсть. И следить за ушами.*

*— Я полгорода увлекла идеями самооздоровления!*

*— Будьте осторожны. У вас все замечательно получилось. Теперь думайте, как эти достижения укрепить. Переходите к хорошему обслуживанию нового состояния. Его мало создать, еще нужно и поддерживать. К сожалению, я знаю много людей, которым надоело: сколько же можно, улучшили здоровье — и хватит. Постарайтесь уменьшить число конфликтов. Занимайтесь с людьми, они будут вас держать, они вас ждут. Очень сложно в одиночку сохранить жизнь.*

Сердечные мышцы хорошо управляются и своевременно реагируют лишь в случае, если сохранены контролирующие работу нервов сердца сегменты спинного мозга, расположенные на уровне всего шейного и 1—2 грудных позвонков. Если же позвоночник поврежден при родах, падении или ударе, могут истощиться неприкосновенные запасы сердца, и перед лицом очередного неблагоприятного сигнала среды система управления отреагирует не так, как нужно, — к примеру, вместо расширения произойдет сжатие сосудов сердца и нарушится питание мышц. Первыми терпят бедствие клапаны. У каждого «практически здорового» нетренированного человека после тридцати наблюдаются в той или иной степени явления шейного остеохондроза, ослабление клапанов и ухудшение проводимости нервных волокон. Так, с моей точки зрения, возникают приобретенные пороки сердца, снижение ОЦК, венозный застой и аритмия. Напор артериальной крови ослабевает, она не может пройти в капилляры головного и спинного мозга, легких, печени, самого сердца и почек, зато застаивается в венозных резервуарах.

Венозная кровь при слабости гребенчатых мышц может выплескиваться назад в венозную систему. Это создаст повышенное давление в полых венах и затруднит круговорот лимфы. Лимфа не сможет войти в переполненную вену, чтобы очиститься. Она будет застаиваться в больших лимфоузлах и отравлять их. Там могут возникать очаги воспалений, что резко снижает возможности иммунной системы.

*У Александра Петровича были большая печень, сильный шейный остеохондроз и инфаркт. Замучили ангины, а тут вот появились шишки на левой руке и у горла — лимфоузлы. Предложили облучение и химию — отказался, пришел к нам. Жена почистила ему печень («ужас, сколько у нас всего вышло!»), целый месяц давала уголь, с Т-активином правила голову и позвоночник (особенно шейно-грудной отдел) и укладывала на наклонную доску. К сердцу постоянно прикладывала металлические крышки, закодированные в моей четвертой книжке, а шишки заклеила «мостиками». Гимнастику делали вместе. Сердце болеть перестало, и шишки исчезли сами собой. Сердце посмотрели на УЗИ — все хорошо.*

Большая группа ветеранов войны и труда Омска в 1990—1991 годах применяла мои рекомендации и находилась под моим наблюдением около двух лет. Больше всего они жаловались на сердце. Мы регулярно занимались вместе, и эти встречи для них играли роль опор для их самостоятельной работы. При первых признаках недомогания они заглядывали в конспект (тогда еще моих книг не было) и — обходились без лекарств! И ни разу на наши воскресные занятия не пришел ни один врач. Не то чтобы помочь, просто посмотреть. Хоть знали об ЭТОЙ работе. И сегодня я посылаю всем моим ветеранам свою любовь и благодарность за доверие, за отвагу, за настойчивость и труд. За все, что мы вместе нашли тогда. Сами.

*...Анастасия Николаевна Коновалова в войну была начмедом санитарного поезда, а потом всю жизнь проработала терапевтом. Пришла на мои занятия с участниками Отечественной войны в Омский Дом офицеров в марте 1990 года. Мучили головные боли и слабость, донимала сердечная аритмия, постоянно пила аллахол — беспокоила печень. Обследовали печень — зондирование, УЗИ, — ничего не находили и удивлялись — почему болит, почему увеличена? За год занятий почувствовала бодрость, научилась снимать головные боли и сердечные приступы, стала больше двигаться, окрепла. Но боялась еще чистить печень и почки: ее учили, что камни удаляются только хирургическим путем.*

*А однажды утром нашла у себя на уровне пупа правую поч-*

ку и стала ее лежа по многу раз в день поднимать. Она наблюдала за сердцем как врач: аритмия исчезала на глазах! А потом решила взяться и за печень. И удивлению ее не было границ: безболезненно вышли огромные зеленые сгустки, похожие на медуз, черно-зеленая масса и, наконец, маленькие зеленые мягкие камешки. Почувствовала, что печень «опала», пришла в норму, сердце перестало покалывать. Целый год в Омске она вместе со мною вела прием, и в Новосибирск на первую встречу приехала — поддержать и помочь. Я была у нее в сентябре 1995 года — она бодра, весь дом держится на ней, зарядку делает вместе с мужем, тоже фронтовиком.

...Галина Кузьминична Баранова перенесла три инфаркта. В авиационном полку прошла всю войну. Однажды при перебазировании летной части машина перевернулась, и Галина сильно ушибла голову и позвоночник.

Она сидела на сцене с первого (февраль 1990 года) до последнего занятия. Вот итог года: «...Я от остановки еле шла — два шага сделаю — останавлиюсь. Мы с подружкой к вам в первый раз почти час добирались, а сейчас я это расстояние за пять минут прошла. После первого сеанса я не остановилась ни разу. Подруга мне говорит: «Что же ты не отдыхаешь?!» А я и забыла... В 1985 году у меня случился инфаркт. Через четыре года — второй и сразу третий. Боли в сердце были ужасные, я не думала никогда выжить. И врачи не думали. Тогда я могла только дойти от кухни до дивана и в туалет. Так прожила четыре года.

Очень болело сердце, я даже кашлять не могла. Болели суставы, позвоночник. Мучили сильные головные боли. По горсти в день пила всяких таблеток. А теперь второй год в рот не беру ни-ка-ких! И чувствую себя совершенно здоровым человеком. После первого же сеанса вернулась, чаю выпила и мужу говорю: «Пойдем в сад». А он мне: «Да ты что, ложись и лежи». Я отвечаю: «Не-ет! Давай тогда убирать». Начали уборку в квартире — и пошло у меня на лад.

Все, чему меня научила Ирина Александровна, я выполняю, и по сию пору все делаю. А сердце мое... мне кажется, я не знаю, где оно. Забыла! Ни-че-го у меня не болит! Встаю в шесть утра. Муж уходит на работу в полседьмого, я завтрак ему

*готовлю. Обед с собой даю, потом квартиру убираю, уберу — пойду по магазинам. Весной занимаюсь с помидорной рассадой, пикирую, езжу в сад, везу опилки, землю с собой в сумках — целое ведро. А в саду ведь поработать надо: зимой снег кидая, утаптываю деревья снегом, опилки деревьям подсыпаю. Я теперь человек здоровый, делаю все домашние задания. И на занятия хожу легко, прямо лечу. Будто мне тридцать лет!»*

*...Семья Подольских — фронтовики. На первое занятие добрались с огромным трудом. У Марии Ивановны трижды была клиническая смерть, три месяца она после этого лежала дома и криком кричала. Болело все, но особенно голова и сердце — инфаркт. Давление зашкаливало за 260, пачки пенталгина не хватало на день. Врачи не отходили и делали все, что могли. Такой ее привезли на первый сеанс. На второй — потихоньку, цепляясь за мужа, со слезами доехала в Дом офицеров на автобусе. На третий — шла смело, а после четвертого зашла даже в магазин. Давление после пятого — 160 на 100, голова и сердце не болят. Чистили печень вместе. При очистке вышла масса камней из кишечника и желчного пузыря без боли. Федор Васильевич страдал долгие годы от болей в суставах, руки поднять не мог, страшно потел. За месяц все симптомы исчезли.*

В организме формируется заколдованный круг: из-за плохой работы части спинного мозга может резко уменьшиться оперативный объем крови. Она застрянет в «отстойниках», а в позвоночные артерии, питающие весь спинной мозг, может просто не пойти: ее не хватит! В дополнение ослабеет автономная нервная система, сузятся венечные артерии, перестанут вырабатываться иммунорегуляторные пептиды, перекосится каркас сердца и еще больше снизится кровоток.

А коль венозная кровь заполнила сосуды головного мозга, артериальную кровь сюда просто не пустят. И возникнет расслоение крови и отравление клеток мозга. Если же ослаблены в целом клапаны на сосудах сердца и легких, венозная кровь может образовать кровяные моря в самом сердце и легких. Нужно увеличить ОЦК, это усилит сердечный толчок. Артериальная кровь должна выбить венозную из капиллярного русла и занять ее место.

*Наталия Николаевна живет в Томске. У нее побаливало*

*сердце, иногда его было трудно успокоить. Но главная беда была в бесконечных головных болях. С вечера, вроде, было ничего. Но она почти каждую ночь просыпалась от боли и не могла ничем ее остановить. Совершенно разбитая, с отеками веками и ногами, она поднималась, через силу хлопотала на кухне и шла на работу. Постепенно голова успокаивалась, но вполне чистой и светлой не была никогда. Реография показывала огромный венозный застой. На диагностике я увидела открытые клапаны нижней, а особенно — верхней полой вены и неполадки в шейно-грудном отделе позвоночника, гастрит и связанное с ним повышенное содержание в крови холестерина в составе липопротеинов очень низкой плотности.*

*Суть ее болезни была в слабости венозной системы, которая не справлялась с доставкой крови к сердцу, образуя застойные моря. В результате оперативный объем крови у сердца был очень мал, и сердце было не в состоянии прокачать ее через голову, ноги, легкие. Вот доставит нижняя полая вена венозную кровь от нижней части туловища в правое предсердие, подоспеет кровь из верхней полой вены, собранной из головы, груди и рук, туда же вольется кровь из вен самого сердца, прозвучит команда верхним клапанам: «Закры-вайсь!» и тут же открывается сложнейший трехстворчатый клапан — огромные ворота в расслабленный правый желудочек сердца. Команда-то прозвучала, но из-за нарушения проводимости спинного мозга между первым и вторым грудным позвонками либо сигнал оказался слабым и до клапанов не дошел, либо слабые мышцы не смогли выполнить приказ — так или иначе, гребенчатые мышцы закрылись неплотно. И кровь хлынула... в верхнюю полую вену обратным током, как идет волна цунами из океана вверх по Амазонке.*

*Коррекция заняла пять минут: подправить голову и позвоночник, закрыть клапаны на желудке и сердце, сжечь мусор. Головная боль прошла и уже полтора года не возобновляется. Стала ходить в Храм: Душа потянулась к Богу. Наталия Николаевна дома стала делать сама гимнастику, массаж и очистку. Хлопотно, конечно, но разве сравнить с ТОЙ морочкой боли, уныния и тоски? Она стала веселым человеком и горячим пропагандистом самооздоровления. Купила много литературы: ана-*

*томические атласы, книги по рефлексотерапии и здоровью. Выписывает «Будь здоров!» и регулярно приезжает на занятия.*

Дорогой Читатель, не пролистывайте эту книгу. Все переменить вам по силам! Сделайте над собой усилие: выключите телевизор, прогоните мысли на тему «все плохо, а будет еще хуже», начните действовать хотя бы с простейшего упражнения. А на ночь закутайтесь в компресс! Мои помощники, видя, что человека принесли на носилках, а ушел он своими ногами, ничуть не удивляются: все правильно, так и должно быть. Но я — удивляюсь, не верю своим глазам, плачу, целую их и благодарю за науку, за стойкость, за веру и за духовный порыв.

*У Ксюши порок сердца, ее готовят к операции. Холестерин и сахар — в полной норме, а кортизол — 1600 нмоль/л. Головка светлая, но вот позвоночник поражен от основания черепа до 5 грудного позвонка и от четвертого поясничного позвонка до конца, крестец и копчик сильно повреждены. Иммунная активность очень мала. Из-за этого ослаблена вся соединительная ткань. В нижних долях легких — большие воспалительные очаги. В почках, селезенке и печени застаивается много крови.*

*Ворота сердца открыты из-за слабости гребенчатых мышц. Распахнуты клапаны желудочков. Резкий голод (ишемия) сердца и почек, почки выделяют ренин. Сужены венечные артерии. Нервные сплетения лишены связи с центром из-за травм позвоночника и как бы брошены на произвол судьбы. Управление разлажено, и запасов нет ни в клетках миокарда, ни в нервной сети сердца. Сердечко светло-розовое, норадреналина совсем нет. ОЦК мал, и сердцу приходится прогонять малый объем многократно.*

*Коррекция. Стираю травмы с позвоночника, поднимаю почки. Очень слабые мышцы спины, и почки то и дело выскальзывают из ненадежного мышечного ложа. Мышцы поясницы следует укрепить. Полагаю, что никакой операции не нужно. Клапаны сердца легко закрываются. Ребенок талантливый, спокойный. Если мама очистит печень, подправит позвоночник и проследит за регулярной гимнастикой, не будет никаких проблем.*

Дорогой мой Читатель, я хочу предложить вам рекомендации, которые дадут возможность привести в порядок

даже очень запущенное сердце:

**1. САМОКОРРЕКЦИЯ.** Приведите в норму позвоночник, почки, легкие, кишечник и печень. Вам помогут гимнастика и дыхательные упражнения, описанные в моих книжках и приведенные на кассете «Позвоночник и дыхание». Очень полезно сделать пять-десять сеансов массажа воротниковой зоны у хорошего массажиста. Но можно добиться великолепных результатов самим. Печень очистите **ТОЧНО** по книжке «Целитель и женщина» (часть вторая).

**2. ВАЛЕРИАНА.** При сильных сердечных болях возьмите в рот полколпачка настоя валерианового корня. Очень хорошо действует смесь валерианы с боярышником, капли Зеленина. Не глотайте сразу, подержите во рту минут 5—10, потом проглотите. За это время вы успеете выпятить живот, уменьшить дыхание и сделать массаж меридиана сердца.

Валериана лечит даже тогда, когда о ней просто подумаешь. А можно просто носить ее с собой! Утром смочите ватку в настое валерианы и носите на груди весь день. Мужчине лучше сшить специальный мешочек, положить туда валериановый корень и зубчик чеснока и повесить на шею.

Не забудьте утром приготовить лекарство на день; возьмите кусочек хлеба размером с палец. Разрежьте его на четыре части и на каждую накапайте 2—4 капли валерианового настоя. Каждые четыре часа берите такой кусочек в рот. Пожуйте и подержите несколько минут во рту, затем проглотите. Делайте это до полного исчезновения сердечных неполадок.

**3. ДЫХАНИЕ.** Научитесь ограничивать глубину дыхания. Легкое дыхание будет поддерживать высокий уровень углекислоты в вашей крови, а без этого хорошая работа систем очистки и питания клеток невозможна. Постарайтесь поддерживать дыхание при нагрузке. Если вы привыкли к глубокому дыханию, ежедневно перед сном приучите себя на область солнечного сплетения ставить трехлитровую банку с теплой водой минут на двадцать. Дышите так, чтобы банка оставалась неподвижной. Это ограничит диапазон колебаний диафрагмы, именно она вместе с межреберными мышцами растягивает легкие при вдохе.

**4. ДИАФРАГМА**— тонкая мышца, разделяющая грудную и брюшную полости. Основное ее назначение — помочь легким при дыхании. В средней части купола диафрагмы есть углубление для сердца. При нормальной работе диафрагмы сокращение ее мышечных волокон вызывает опускание купола диафрагмы и выпячивание брюшной стенки. Подъем купола вверх происходит за счет разности внутрибрюшного и внутригрудного давления при расслаблении диафрагмы. Это — в норме. Но при стрессе диафрагма может вредить сердцу; возможны рост внутрибрюшного давления и резкое ослабление мышцы диафрагмы из-за ухудшения углеводного обмена, когда в крови сахар. При этом купол диафрагмы поднимается вверх и сдавливает сосуды аорты и венечной артерии. Возникает голод сердечной мышцы, боль, слабость — сердечный приступ, который может кончиться инфарктом.

Что же делать? Сядьте прямо, плечи отведите назад, макушкой постарайтесь дотянуться до потолка. Положите руку на брюшную стенку чуть ниже пупа. Напрягите брюшные мышцы так, чтобы руку отодвинуть вперед. При этом диафрагма опустится, питание сердца станет лучше. Не торопитесь снимать руку с живота, дышите тихонько. Научитесь дышать с напряженной брюшной стенкой. Не правда ли, сердцу лучше?

Выработайте у себя привычку в случае опасности уменьшать глубину дыхания и напрягать живот. Потренируйтесь лежа в постели. Этот простой прием замечательно помогает и не дает никаких отрицательных последствий. Кроме того, нужно научиться жить без стрессов. В любой ситуации — держитесь! Скажите себе: «Я справлюсь без стресса! Дышать глубоко не хочется! Сердце, работай мощно, ритмично и спокойно».

**5. УСПОКОИТЬ И УКРЕПИТЬ!** Проверьте, как работает ваше сердце. Положите пальцы на запястье, не давите, поищите пульс, посчитайте частоту сердечных сокращений.

Если частота очень велика (тахикардия) или промежутки между ударами значительно отличаются (аритмия), поражено правое сердце и страдает проводящая система. Помассируйте медленно и сильно область правого запястья между первой и второй складочкой. Там расположены седативные (успокаивающие) БАТ меридианов сердца, легких и пери-



карда. Такой массаж поможет вам успокоить сердце, уменьшить глубину дыхания, снять напряжение с правого полушария мозга. Не забудьте привести в порядок все правое тело. Для этого нужно поднять правую почку и стереть следы травм черепа и позвоночника.

Часто причиной тахикардии становится ослабление работы щитовидной железы. Если у вас часты ангины, начинают портиться зубы и иногда в горле как бы шерстяной ком, обязательно почистите уши свечами и поправьте шейный отдел позвоночника. Кроме того ежедневно, до восстановления сердца, выпивайте размолотую скорлупку от яйца с соком половинки лимона, делайте гимнастику горла, носите вокруг шеи компресс, высасывайте шлаки и отжимайтесь! Может помочь йод. Попробуйте вечером нарисовать спичкой с ваткой на конце, обмокнутой в йод, на горле сеточку. Такую же сетку нанесите на слабые участки позвоночника. Утром внимательно осмотрите кожу. Если следов нет, значит, организм нуждается в йоде, и вечером снова можно сделать такую боевую раскраску. Если следы остались, стоит недельку отдохнуть, а потом снова проверить, не пора ли пополнить запасы йода.

Если амплитуда сердечных сокращений мала, левое сердце нужно усилить. Для этого быстро и легко сдавливайте самый кончик мизинца у ногтевого ложа с боков, осторожнее! Вначале — на левой, а потом — на правой руке. Здесь находятся тонизирующие точки меридианов сердца. Это укрепит миокард с гребенчатыми мышцами предсердий и сопочковыми мышцами митрального и трехстворчатого клапанов. В такт сдавлениям и ударам сердца можно поцокать языком, как скачет лошадь.

Если же страдает и левое, и правое сердце, я почти не слышу ударов, амплитуда очень мала, частота иногда доходит до двухсот, а ритм нарушен. Это ситуация пароксизмальной тахикардии. Замечательный оздоровительный эффект при этом дает отдельный массаж БАТ правой и левой ветви меридиана сердца. При этом следует выпятить живот, сжать руки перед грудью и затаить дыхание, насколько возможно. А потом, продолжая дышать поверхностно, в течение нескольких

минут попеременно раздражать (быстро и легко) мизинец левой и запястье правой руки (медленно и сильно) до тех пор, пока сердце не успокоится.

**6. УХО.** Большую помощь при коррекции сердца может оказать аурикулопрессура — массаж биологически активных точек на ухе. Для такого массажа можно взять простую спичку и коробочку вьетнамского бальзама. Попросите кого-нибудь помочь вам, внимательно рассмотрите схему уха на третьей странице обложки первой части этой книжки. Смазав чистый конец спички бальзамом, поверните левое ухо к свету и мягкими, быстрыми, пульсирующими движениями в течение 10—15 секунд раздражайте вначале точку AP-100, затем — AP-51. На правом ухе следует также вначале найти точку AP-100, а затем — AP-55, только раздражать их нужно мягкими, чуть более ощутимыми и длительными надавливаниями в течение 15—30 секунд. Как только сердце стало биться ровно, ритмично и спокойно, остановитесь — дальше сердце само справится.

**7. МУСКУЛ!** Нам помогут компенсировать слабые места в организме достаточно развитые поперечно полосатые мышцы, расположенные рядом. Помогут терпение и воля (а не сила), чтобы их развить и поддерживать в хорошем тонусе. Тренировать их нужно регулярно, чтобы сформировалась функциональная система действия, обеспечивающая их хорошее обслуживание. Наши герои делают ежедневную зарядку. Мне приходится тянуться за ними и тратить на гимнастику около получаса в день. Могу утверждать, что мышцы сильные, красивые и внешне совсем не заметные.

Мышечная система заказывает ресурсы с запасом, чтобы поделиться и с рядом расположенными органами, и с позвоночником, с костным мозгом и соединительной тканью, и даже с самим сердцем! Кровь, идущая к мышце, всегда поступает с упреждением, ей дают больше, чем она просит. Крови хватит на питание всего организма. Но при одном условии — если вы сами доброжелательны и спокойны. Если вы готовы поделиться со всеми, кто с вами рядом. Пожалейте свои клеточки и органы, натренируйте свои мышцы, чтобы они были сильными и щедрыми.

**8. МЕРИДИАНЫ.** Наружный ход меридиана сердца

начинается в подмышечной впадине, проходит по внутренней локтевой руки как слева, так и справа, затем по локтевому краю кисти и заканчивается у ногтя мизинца. Направление потока в меридиане — от плеча к мизинцу. Очень полезно растирание меридиана от локтя к мизинцу, с усилием, до жара в руке. Лучше всего это делать рано утром в постели: растирайте в течение нескольких минут локтевой край предплечья и кисти — вначале на левой, а потом — на правой руке. Попробуйте прямо сейчас! Такой массаж можно делать три-пять раз в день при первых признаках неблагополучия в сердце. Сердце особенно нуждается в помощи от 9 до 11 и с 13 до 15 часов.

**9. БЛАГОДАРИТЕ ВСЕХ И ЗА ВСЕ.** Мир посылает нам сигналы. Представьте себе, что вы на развилке нескольких дорог, как в сказке о Сером Волке. Только нет здесь камня с надписью, никаких указателей, куда идти можно, а куда — ни в коем случае. Мы каждый раз делаем выбор, полагаясь на свой опыт и интуицию. Но Мир внимательно следит за нами и чутко реагирует, давая оценку всем нашим действиям. Попробуйте оценить по мельчайшим приметам, правильно ли вы выбрали дорогу. И за каждый значимый сигнал искренне, от всей души благодарите Природу. Обработайте сигнал и сделайте поправку в своем маршруте.

Когда-то я написала шуточные стихи. Вот они:

Я каждое утро твержу себе внятно:  
Любая погода мне очень приятна!  
Приятен мне ветер и снег, и мороз,  
Осенней прохладе я рада до слез.  
Приятны мне сухость, туман и жара,  
Дождю проливному кричу я: «Ура!»  
Приятно друзей дорогих своих встретить,  
Приятно, что просто живу я на свете —

Не пью, не скандалю, молитвы творю.  
Природе спасибо за все говорю.  
Приятны мне спешка и шум, и покой,  
Приятен характер хороший такой.  
Люблю, сочиняю, лечу и учу,  
И вектор счастливый усердно верчу.

**10. ЖИВИТЕ ОСОЗНАННО.** Создавайте, творите радость!

*Вы выходите из дома. Тепло, солнечно — как хорошо, что вы в туфлях, а не в сапогах! Поднимите лицо к Солнышку, скажите ему спасибо. Подкатил ваш автобус и — о, чудо! — вы садитесь у окна — можно и подумать, и потренироваться, и просто посмотреть в окно на утренний чистый город. Опять положительный сигнал — значит, наградили, нужно благодарить и соответствовать. Но при выходе вам больно наступили на ноги. Что сделать? Самое естественное — толкнуть, дать сдачи, отругать... Стоп! Вот этого-то делать ни в коем случае нельзя. Вам на это ответят с усилением, и — день пропал. Искренне поблагодарите даму, отдавившую вам пальцы, лучше это сделать мысленно. За что? За сигнал — потеряли осторожность, невнимательны. Хорошо еще, что с таким уровнем неосторожности под машину не угодили! Учили поправку — идем дальше. Встретили доброго человека, перебросятся несколькими фразами, на сердце стало хорошо. Скажите спасибо и собеседнику, и Миру за этот подарок. На работе не идут дела. Ну и хорошо, что не все гладко, трудности закалывают и развивают вас. Поищите другой путь, тренируйте способность искать и находить нестандартные решения... И вот — получилось, какое счастье! Но найдите время поклониться тем, кто помог вам, это ведь не только ваша победа. Кому-то нужна моя помощь — спасибо! Кто-то позаботился обо мне — спасибо! Пришла нужная информация — спасибо! Удалось выполнить работу без срывов — спасибо! Спасибо тебе, чувство голода, помогаешь мне очиститься от мусора! Кольнула боль в ноге — спасибо, я и вправду обленилась, нужно потренироваться и сделать массаж. А не то — глазом не успеешь моргнуть, а ты уже — на костылях. Стукнулась головой о незакрытую дверцу шкафа, шишка растет на глазах — спасибо, мой дом, за напоминание, я тебе уделяю мало внимания, не сердись, прости меня. Сегодня же почищу со свечой и молитвой каждый твой уголок. Заныл старый шов, в душе шевельнулся давний страх — может быть, придется оперировать? Нет, нет! Спасибо тебе, боль, я никогда не забуду, как меня резали. Снова заклею швы, приложу шерсть с целебной травой, подниму почки, затру старую*

*травму. Спасибо, Дух травы, за целебный бальзам! Спасибо, Мир, за подсказку. Я справлюсь!*

**11. ТРЕНИРОВКА.** Сложите ладони пальцами вверх перед грудью так, чтобы локти были на уровне плеч, и очень сильно сдавите основание ладоней. Втяните живот, напрягите мышцы плеч и спины. Сильнее давите, сильнее! А теперь сцепите пальцы в замок и попытайтесь растянуть руки — крепче, сильнее! Сопровитляйтесь! Дышите тихонько. Теперь снова сдавите. Больше крови идет в голову, руки, сердце и позвоночник. Повторите эти упражнения 5—6 раз по 5—15 секунд каждое, и станет жарко, а во рту — влажно.

А теперь положите правую ладонь под левую грудь на сердце, прикройте глаза, улыбнитесь. Подумайте о сердце с благодарностью. Поблагодарите его за работу, погладьте, плотно прижимая ладонь к груди, легкими круговыми движениями, так, чтобы кожа сдвигалась. Скажите сердцу ласковое слово, пожелайте ему удачи. Пожелайте — со страстью, с уверенностью — как вы скажете, так и будет! — любви и покоя.

**РУКА, ВКУС, АРОМАТ.** Мне не нравится стандартная неподвижная поза, рекомендуемая в умных книжках. Может быть, вы, мой Читатель, тоже мучаетесь, пытаетесь опереться душой своей на образ, слово, мелодию, запах? Попробуйте включить связи с Миром и руку, ощутите вкус зеленых яблок, аромат свежего сена... Почувствуйте себя в теплой, чистой, упругой, соленой, пахнущей водорослями морской воде. И окажется, что такое погружение в воображаемую действительность вернет вашей душе покой, радость и способность любить. Тогда медитация позволит говорить через вас Природе — Воде, Огню, Камню, Траве...

**ДОВЕРЯЙТЕСЬ СВОЕМУ РАЗУМУ...** Попробуем почувствовать спокойное доверие к себе. Где бы вы ни находились — стоя, сидя или лежа — постарайтесь расслабить всю свободную мускулатуру. Это состояние покоя и уверенности делает возможными волшебное путешествие, сосредоточенную игру, придумывание, творчество и чудотворство. Скажите себе твердо: «Как я скажу, так и сделаю, так и будет. Человек все может! Я понимаю, умею, могу с каждым днем

все больше». Главное — четко представлять цель и суть ваших действий. Вам поможет ваша рука. У вас на глазах будет происходить чудо — ваше слово будет исправлять ваше же тело. А потом тело перестанет тревожить вашу душу и нагружать ее болью беспокойства и страха, а будет лишь радовать ее! Душа ваша сможет сделать больше не только для вас, но и для Мира. Я думаю, что у вас хватит терпения, и ваши усилия будут все более результативными. Мне бы хотелось, чтобы вы освоили эту игру со своим организмом. Я прошу вас делать такую гимнастику чаще, хотя это не совсем гимнастика, правда? Это — медитация, работа вашей души, духовное строительство.

Сделайте волшебный шарик. Представьте себе поляну в березовом лесу. Троица. Сколько здесь цветов! Розовый иванчай, сиреневая душица, малиновый пион, алые маки, голубые незабудки... Зелень яркая, светлая, листики на березе блестящие, а кора гладкая, как кожа младенца, и просвечивает розовым. Прозрачный флажок березовой кожицы трепещет на легком ветру. Поют птицы, шелестит листва. Солнце выглядывает из-за деревьев, высвечивая росу на траве, на цветах. Какой удивительный аромат идет от полной живой влаги, упругой травы, от цветов, от нашей праздничной земли! А вот у самой ноги — осторожнее, не наступите! — мохнатый маленький желтый цветок. Это — горицвет, адонис весенний, самый лучший сердечный доктор. Не срывайте его, он и так может вам помочь. Дышите тихонько, настройтесь на цветок, глаза лучше прикрыть. Руки бережно, не касаясь, глядят сердце.

Попросите шарик:

— *Волшебный шарик, ты — мое творение, прошу тебя, пожалуйста, соедини меня с чудесной поляной, с горицветом! Напои мое сердце целебным нектаром, залечи мои раны, растопи мои обиды! Спасибо тебе.*

Я при этом добавляю, как говорят россияне уже тысячу лет:

— *Не я отговариваю, отговаривает Божья Матушка силою своей молитвы и животворящего креста. Аминь!*

Погладьте область сердца, поставьте защиту, скажите

СПАСИБО Природе и — возвращайтесь к своим делам. Вы стали моложе, спокойнее, уверенней в себе, не так ли? Чуть что — помните, поляна всегда вам рада! Разговаривайте со своим сердцем и помогайте ему постоянно. И сердце в трудную минуту поможет вам.

**12. ОПЕРЕЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ.** Ваша благодарность может опережать реальный результат. В далекой Индии сорок веков назад жили тантрики, они положили начало йоге. Тогда был матриархат. Женщины выходили на праздник урожая — когда, вы думаете? Осенью, конечно, когда богатый урожай собран? Ничуть не бывало! Ранней весной, не начиная даже еще готовить землю под посевы. Они танцевали и благодарили Солнце и Землю за доброту и щедрость. А после пения и ритуальных танцев начинали рыхлить почву и опускать в нее семена. Попробуйте и вы утром во время молитвы воздать хвалу Господу за подаренный вам счастливый день, за то, что оградил вас от соблазнов и не дал совершить непоправимого. Вы скажите сердцу свою признательность за то, что в суете, в не очень благоприятное время оно выстояло, выдержало, ничем вас не побеспокоило. Поблагодарите своего Целителя — он набирается разума и силы, хранит и укрепляет ваше здоровье, побуждает вас быстро восстанавливать тело и душу, беречь Природу и защищать ее. Спасибо тебе, жизнь, за то, что ты со мной! Побудь еще, пожалуйста...

## ДУША И РУКА

**ВКЛЮЧЕНИЕ.** Специалисты считают, сенсорные возможности появляются у людей после исключительного события: смерч унесет, высокое напряжение шархнет, а кто — из окна выпадет. Я же прокатилась на водных лыжах...

*Летом 1974 года моя мама слегла: распухли и очень болели колени. Ей никто не мог помочь. В начале сентября я была на конференции на берегу теплого моря. По морю всю неделю мимо нас лихо проносились на водных лыжах загорелые лыжники. Нас обещали тоже прокатить, но катер пришел только в последний день. Я решила немедленно попробовать, хотя никогда на лыжи не становилась, и таких шикарных широких лыж вблизи не видела. Надо же было такому случиться, что буквально за*

час до этого серьезнейший человек — доктор наук, профессор и полковник — рассказал мне об Анне Лауде. Она вылечила, не прикасаясь, мигрень и рожу на ноге. «Господи, — подумала я, — вот бы попасть к ней!»

Едва надев лыжи, я перевернулась. Они держали меня на воде, как поплавок. Двое молодых ученых предложили свою помощь. Они взяли меня под руки, я сунула ноги в калоши лыж, и один из них посоветовал: «Ты заведи фал между лыжами, он у тебя сбоку — можешь перевернуться». То-о-олько я взялась за фал, как плеснула волна, фал захлестнул мою руку, мощный катер дернулся и помчался, как бешеный мустанг, волоча меня на веревке. Импортные лыжи крепко держались на ногах, но — увы! — вместе с ногами где-то далеко сзади. Обнаружив неладное, я попыталась поднять голову. Не тут-то было! Над головой пенился громадный бурун. Тогда — подтянуться. Силенок не хватило. Тогда — хотя бы повернуться на спину. И это не вышло. Еще пара попыток — и на удивление спокойно я стала пролистывать прожитое, подводя итоги. Не торопясь и крайне оптимистично — не то чтобы надеясь на чудо, нет, в том смысле, что все равно хорошо было жить. Ничего, что сейчас — проигрыш... Спасибо за жизнь. Но бытие не заканчивается с последним вздохом, будет и выигрыш! Душа стала уходить из своей уже бесполезной временной обители.

И тут катер остановился. Мои друзья иронизируют, что, наверное, Дух какого-то неистового целителя в этот миг успел запрыгнуть в мою шкуру. Он, потеряв тело в средние века, долго просил пустить его вне очереди за новым. «Подождешь еще каких-нибудь пару сотен лет, ничего с тобой не случится!» — отвечали ему. «Мне очень нужно, пустите!» — молил он. Но очередь была непреклонна. Тогда он стал караулить подходящий случай — и дождался. Сейчас мы отлично ладим. Но стоит мне чуть облениться, он напоминает о себе, и приходится снова чистить и чинить.

После этого я помчалась домой: я тоже могу! Сразу же поднеся свои руки с ярко-лиловой полосой на запястьях к большим маминым коленям, я почувствовала, что руки загорелись, неведомая сила пробудилась в них. Мама ощутила жар, боль прошла. С той поры мои руки работают...



Все, кто побывал на наших занятиях, обучились бесконтактному массажу без всяких катастроф. Но в зале мы много тренируемся: задерживаем дыхание, поднимаем органы, укрепляем мышцы и медитируем. Природа откроет новый канал тогда, когда у вас будет некоторая недостача, не раньше. Пусть вам поначалу не хватает тепла, еды и воздуха — нет ничего лучше осознанного самоограничения. Вы сможете жить без больших возмущений в Мире, без страха и одиночества, долго и счастливо, получая результаты, превосходящие самые смелые ожидания.

**ПОДГОТОВКА РУК.** Поднесите руки к моей книге, к фотографии — и вы почувствуете, что я вам отвечаю. Я старательно кодировала свою книгу, она поможет вам, только не забывайте благодарить ее за помощь. И цветок вам поможет подготовить руки. Но не поступайте так, как сделала одна неумная женщина. Она подошла к своему любимому цветку и сказала: «Возьми, цветок, мои болезни». А потом долго удивлялась, почему же цветок завял. Да ведь так не то что один цветок, целый сад погубить можно! Вы уж, пожалуйста, найдите другие слова — «помоги мне, поиграй со мной, подготовь мои руки...» С удовольствием вам поможет огонь. От него можно запустить руки, как машину от стартера.

**ОГОНЬ** многое может сделать, только прежде надо попросить у него прощения: мы, люди, заставляем его убивать. А он не хочет убивать, он не для этого создан. Я глажу огонь рукой — мне приятно, он не причиняет мне боли. И Саша гладит. И многие дети у меня на приеме соглашались погладить огонь, дети вообще не боятся огня. А взрослые боятся и поэтому страшат детей: «Не трогай, это бяка, будет бо-бо!» Огонь не страшен, с ним можно дружить, но надо относиться к нему уважительно. Посидите вечером у огня, попросите его сжечь все накопившиеся за день неприятности — он поможет вам. А вы не забудьте сказать ему спасибо. Мир может быть очень добр к нам, он всегда готов помочь, вы только говорите с ним на его языке и почаще улыбайтесь.

**ДОБРЫЕ СВЯЗИ.** Все внимание и сила вашей души — в руках. Легко-легко колеблются руки, и вы чувствуете, как они будто бы стягиваются, а чтобы растянуть их, нужно при-

ложить силу. Попросите шарик связать вас с лугом, цветущим садом, с быстрой чистой водой, с Солнышком. В лесу растет заветная травка, которая уберет вашу печаль-кручину. Попросите волшебный шарик связать вас с той травкой. А еще — с теплым синим морем. А еще — с добрым камнем. Вот какой стал шарик — большой да упругий. Давайте полегчим этим шариком свою голову. Я медленно надеваю его на голову — посмотрите, как легко-легко, тихо-тихо колеблются мои руки. Я заговариваю: «На синем море, на белом камне...» (3 раза).

### ЦЕЛЕБНЫЕ РУКИ

Руки опустим вниз, чтобы шарик оказался на уровне основания черепа. Представьте, что сейчас рядом с вами горит костер. Давайте одной рукой потянем от всего того, что помогало нам сделать шарик — от Солнца, от луга, от сада, от моря, от камня, и будем вводить это в свою голову, а другой рукой сбрасывать на огонь все ненужное, все лишнее, что скопилось в голове. Вам достаточно представить себе огонь — какой он рыжий, красивый, как он потрескивает. Зачерпните энергию от луга, моря, Солнца, а на огонь сбросьте плохую память. Введите свежесть утреннего леса, прохладу утреннего луга, когда роса обжигает босые ноги. Свяжитесь с цветущей, гудящей от пчел яблоней, белой, как невеста. Посмотрите, ее ствол только что побелен — на траве под нею еще не высохли капельки извести. Возьмите хруст зеленого яблока на молодых острых зубах, а выведите тоску, обиды, печаль, зависть, жадность. О Великий Дух Огня, перемени зло на тепло и свет! Введите тугую морскую волну, когда она сверкнет на изломе прежде чем рассыпаться белой пеной, а все ненужное сбросьте на огонь! И поблагодарите его. Спасибо тебе, огонь!

Еще наполним свою голову всем добрым и светлым, что идет к нам сверху, с неба, от Космоса. Всем добрым и хорошим, что Природа посылает нам снизу: там, под землей, камни, там владения Хозяйки Медной горы. Отовсюду Природа посылает нам помощь, доверчиво протягивает к нам добрые руки. Что бы мы, люди, ни вытворяли, Солнышко

посылает нам свою любовь, трава стелется нам под ноги, распускается желтый одуванчик, ластится, виляя хвостиком, брошенная собака. Природа протягивает нам руки добра и помощи. Давайте отвечать ей тоже добром. Теперь приложим руки к голове так, чтобы основания ладошек плотно лежали на ушах, а пальцы смыкались на затылке. Прижмите руки и поддержите их немножко. «На синем море, на белом камне...» (3 раза).

Положим руки на сердце: одну под левую грудь, а другую посередине. Погладим себя легонечко, скажем ласковое целительное слово. А сейчас переместим руки на желудок. Доверьтесь своим волшебным рукам, они сами подправят этот замечательный генератор энергии, передадут ему силу, уверенность, чтобы он всегда был в норме. Теперь положим руки на спину в области почек. И тоже — пусть руки передадут вашим почкам силу Солнца, Земли, силу бегущей воды, спокойствие осеннего леса, тишину утреннего моря. Подумали о надпочечниках — пожелали им спокойствия. Пусть колокол тревоги не взорвет своим звоном тишину в вашем организме, любую проблему можно решить спокойно. Поддержите руки внизу живота, затем перенесите их на спину в область таза. Становится тепло, в вас входят уверенность и жизненная сила.

Обязательно отряхнем руки — на землю, на воду. А теперь положим их на колени и улыбнемся: сы-ы-р. Когда мышцы горла, лица и рук расслаблены, сердиться в принципе невозможно. Стресса не будет, так как его важнейший компонент — напряжение — отсутствует.

**ПОДАРОК НЕБУ.** Давайте слепим шарик — руками немножечко подкачаем эфир между нами. Вспомните цветущий яблоневый сад, закат над морем или запах свежего сена. Один мальчуган воскликнул: «А я добавляю мед и варенье!» Я протягиваю вам свои руки с этой вот страницы. Протяните мне свои, и вы обнаружите, как душа книги растет, становится могучей и слегка расталкивает наши руки. Вы ощущаете какое-то упругое сопротивление, не так ли? Улыбнитесь! Дышите тихо, прикройте глаза, включите канал кожи. Тихо-тихо колеблются руки, дышит шарик между нами, ему нуж-

но дышать, он не может иначе. Вот, как шарик ожил... А сейчас подзарядим наш чудесный шарик радостью, благодарностью и ласковым словом, мы его в подарок отпускаем — Небу, Солнцу. Полетел!

**ТЕПЛО ПОНИМАНИЯ.** Научитесь тихому взаимодействию, основанному на понимании. Постарайтесь не повредить, а напротив, понять и помочь. Мы восстанавливаем эфир пространства, пробуждая в нем любовь — не к себе, нет! Пусть в нем просто держится любовь. А для этого эфир должен быть сильным. Своими руками мы помогаем ему обрести силу и устойчивость. Сейчас осторожно зачерпните этот эфир и возьмите шарик. Руки параллельны друг другу и легонько колеблются. Какого цвета у вас шарик? Посмотрите краешком глаза. Голубой, оранжевый или розовый? Дышите тихо-тихо, сядьте ровнее, плечи закиньте назад, и шарик станет прекраснее. Тихонько колеблются руки...

**ТЕСТО.** Шарик можно формировать, как будто лепишь снежную бабу, подгребая снег и сверху, и снизу, и с боков, уплотняя и подравнивая большой ком. Меня когда-то бабушка учила месить тесто. Мы подгребаем муку со всех сторон, добавляем молоко и яйцо, даем тесту взойти в тепле, и вот уже можно месить. Пока муки немного, тесто очень сильно прилипает к руке, вы помните? Сдобное тесто, мы из него будем стряпать пироги с капустой, яйцом и луком. Вот так у меня сейчас меж дышащими ладонями формируется ядро шарика, центр из плотного эфира. Руки тянутся к нему, они стягиваются к центру как бы в свободном падении до какой-то неведомой грани. Я сжимаю шар, преодолевая его сопротивление, и ядро старается освободиться, расталкивая мои руки. Руки вначале разлетаются в стороны, но наступает момент, когда центр начинает тянуть их к себе. Я снова слегка сопротивляюсь, продолжая растягивать, а сила тяги шара нарастает. Это — удивительное творчество. Я выделяю в работе с шариком две фазы — РАСТЯЖЕНИЕ и СЖАТИЕ.

**ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ.** Мой щенок любил со мной играть. Я брошу ветку, он ее подхватит и боком край ветки сунет в мою руку. Стоит мне взяться за край, как он начина-

ет тянуть к себе. Я тяну все сильнее, он упирается всеми четырьмя лапами, не дается! Перевес то на моей, то на его стороне, но, конечно, окончательным победителем выходил он. Я смеюсь и приговариваю: «Какой ты сильный, никак мне тебя не одолеть!» Он рычит, но в шутку. Если упускаю свой край палки, он снова сует ее мне... Долго-долго он был готов так со мною тягаться!

Шарик, который у вас получился, можно погладить и порадоваться, что у вас в руках такое чудо. Он — устойчивая форма пространства в тонком мире. Вы чувствуете, что он есть, ваши руки его ощущают. Значит, он не придуманный, он реально существует, но он очень тонкий, его не сфотографируешь так просто. Физики скажут: «Давайте мы его поместим в сильное магнитное или электрическое поле, или пушкой на него кобальтовой». Мне жалко его, я люблю его. Пускай он будет такой, какой есть. Это тонкий мир. Материальный, но тонкий.

**СЛОВО И ЯВЬ.** Шарик способен помочь вам связаться со сказочными, идеальными сущностями духовного пространства. Например, с Бел-Белилой. Шаровая форма в тонком мире очень хорошо может взаимодействовать как с информационными моделями, так и с плотным физическим телом. Шарик является замечательным посредником между образом и организмом. Мы можем создать его силой своей души, разума и руки. Мы будем активно работать с шариком, возвращая норму. В особо сложных местах попросим Бел-Белилу помочь стереть все следы травм. С ее помощью восстановим норму позвоночника и органов, нервных сплетений и меридианов.

**ПРАВИМ МЛАДЕНЦА.** Представьте себя в бане. Вы лежите на полке, на чистой пеленке, вы дрыгаете красными ручками и ножками. Пупок только что перевязан. И вы, мудрый сейчас, склоняетесь над этой крошечкой, с любовью поглаживаете, чуть покачиваете и осторожно тянете головку у маленького ребенка сильными и умелыми руками, приговаривая: «Стань на место». Успокойте плачущего ребенка, поправьте ему копчик: «На синем море...» Он только что появился на свет. Там было так тепло, так мягко, так спокой-

но. А тут надо все самому. «Не волнуйся, я тебе помогу». Скажите молитву и сделайте ребенку бесконтактный массаж шариком.

*Главная беда Татьяны Васильевны — бездетность. Но основное поражение я увидела в голове, гипофиз был перегружен сверх меры. Кортизол и холестерин — гораздо выше верхней границы нормы. Причина — темная травма. Грязные потеки от ушей запортили щитовидный комплекс и затопили легкие. Легкие отекли; кровь, расслоившись, частично скопилась темно-бордовым сгустком, частично — наполнила плазмой межклеточное пространство. Такие же синеватые отеки — в горле, в голове, в почке и в области таза. Жалуются на нерегулярные месячные — откуда им ритмичными быть при таком управлении! Сердце серое, сплетения истощены и клапаны изношены. Позвоночник очень плох в шейном отделе и ниже 12-го грудного позвонка... Иммунодефицит.*

*Протягиваю ей васильковый шар — прохладный, упругий, светящийся. Никакого протеста — и вот уже шар в голове, внутри. Просим его помочь чуть раздвинуть косточки головы, смятые и сдавленные давним падением. Помогаю рукой и явственно ощущаю, как распрямляется голова. Так разравнивается футбольный мяч, когда его подкачивает насос, так велосипедное колесо приподнимается — и вот уже ты, подпрыгивая на маленьких бугорках, катишь по лесу к близкой реке... Прохладный синий пламень сжигает все лишнее, а энергию отдает нейронам, сосудам, нервным волокнам. Спускается в позвоночный столб, осторожно входит в узенький канал, расширяет его, светлеет и, продвигаясь вниз, становится голубым, зеленым, желтым, розовым, малиновым. Затем мы подпитываем эту радугу по всей ее длине, разравнивая кровеносные сосуды, именно ее питающие. Как благодарно и радостно засиял весь стебель, упругий, наполненный, вибрирующий от мощного потока жизни!*

*...А теперь уже можно запустить стебель в работу, отведя поток в листья — органы и в цветок — голову. Боль уходит, холестерин и кортизол — на нуле, стало очень жарко — еще бы, горят жиры! Весь ансамбль жизни в организме стал трудиться в гармонии и взаимодействии. Можно подста-*

*вить руки легчайшему потоку, льющемуся с ближнего дерева, позволить ему войти в легкие и восстановить кровь. Кровь становится алой, быстрой, скользкой и охотно покидает очаги былых воспалений. Кровь сама востребует лимфу из межклеточного пространства и восстановится до нормы! Каждый эритроцит становится упругим, целым, проворным, самостоятельным...*

**ЗДЕСЬ И ТАМ.** Я выбираю для жизни Сибирь и Урал, мои корни здесь. Но иногда я прошу шарик связать меня с самым дальним уголочком нашей Земли. Почему бы и вам не отправиться туда, где живет Кто-то Разумный, Добрый и Хороший? Я прошу, когда одолевает обида: «О Великий Дух Любви, помоги!» И действительно, в этот же миг или чуть позже я ощущаю мягкий толчок в грудь, дающий силы для обработки ситуации. И вместо того, чтобы врезать с разворота человеку, который меня обидел, я говорю ему ласковое слово, жалею и стараюсь помочь. У меня одной не хватило бы силы, это — помощь духовного пространства. Там живет ваш Управитель, Управитель Реки, Управитель Горы, Управитель Костра, всего сущего, что проявлено реально, ярко и зримо в материальном мире. Это отображение — не фотография, а система управления в информационном и духовном пространстве. Вы, наверное, поверите мне, что я не притворяюсь и мне действительно приятно держать на занятии свою руку в пламени свечи — она становится черной от копоти, но не сгорает. Это дает возможность чистить мой Зал и помогать тем, кто пока что не может сам. Я прошу: «О Великий Дух Огня, пожалуйста, помоги мне!» Я с ним договорилаcь ТАМ, и он не обижает меня ЗДЕСЬ.

**ВЫСОКОЕ СЛОВО.** Паша ни секунды не мог сидеть на месте. Он крутился, выгибался, кричал и норовил ударить бабушку, у которой сидел на коленях. В три года он не говорил. У меня в кабинете не было с ним никакого сладу. Я начала читать едва слышно «Отче наш...». И он замер, позволил мне взять себя за голову и потянуть немножко вверх, растянуть шейный отдел позвоночника. Я читала молитвы и просила заступничества всех Великих и Добрых, к помощи которых прибегаю так часто. Малыш успокоился совсем, взял из рук Лены

*пряник и долго смотрел на огонь. А огонь поднялся высоко-высоко и вытянулся в ниточку...*

## ДВОЙНИК

Исключительно для удобства работы я предлагаю вам представить себе, что вы вынесли своего двойника в тонком мире чуть впереди себя. Ваш двойник — перед вами. Теперь поднимите шарик над головой. Дайте ему наполниться энергией и информацией НОРМЫ. Смотрите, шарик стал синим! Начинайте этим шариком лечить двойника. Себя.

В шарике — образ моей головы. Я глажу голову и выравниваю косточки черепа. Они должны пульсировать, гоня ликвор по головному и спинному мозгу. Но иногда на неполадку старая травма дает о себе знать, и целебные колебания затухают. Я с силой покачиваю голову (шарик!) из стороны в сторону и тяну вверх. Удивительно приятный отклик возникает в затылке, в позвоночнике и в сердце. Синий шарик очищает голову от шлаков, глупых мыслей и обид, исправляет нарушения. Я прошу помощи и говорю заговор: «На синем море...» И добрая красавица в белых одеждах — Бел-Белила! — с улыбкой стирает морщинки и следы травм, помогает сжечь мусор. Чисто, как в Первый день творения!

Голубым шариком отчищаем основание черепа и шею. Пусть артерии свободно проникают в голову и питают позвоночник. Пусть вены уносят всю отработанную кровь. Пусть ничто не мешает нервам передавать важные управляющие сигналы! На уровне плеч — особо опасный участок, это шейно-грудной переход. Будем просить Бел-Белилу помочь нам все это исправить, ей нетрудно, она ведь волшебница! А волшебник, между прочим, должен много работать, иначе у него отберут волшебство...

Зеленый шарик правит позвоночник и наполняет пространство сердца эфиром любви и духовности. Давайте полечим сердце травкой — она появляется весной, у нее мохнатые стебелек и листики, ярко-желтые цветки, чуть крупнее одуванчика. Это адонис весенний. Скажем этому зеленому целителю: «О великий Дух Травы! Укрепи мое сердце, дай ему спокойствие и силы». А еще один замечательный



цветок я видела на Сахалине, это валериана. Она была такой высоты, что над моей головой поднимало никак не меньше трети растения. Широкие листья, мощный стебель. Вы гладите это растение, и оно с большой охотой помогает вам. Сердце восстанавливает прерванные связи с Миром и успокаивается. По спине прокатывается волна тепла и умиротворенности. А шарик наполняется энергией Солнца и желтеет.

Желтым шариком почистим груднопочечный отдел позвоночника, исправим и усилим органы пищеварительного тракта. Закроем клапаны на венах, на печени и желудке, подправим поджелудочную железу. Во рту становится влажно, сердце начинает работать мощно и спокойно.

Ниже шарик становится оранжевым и чистит пояснично-крестцовый отдел. У самого копчика — больше всего работы. Наш шарик от старания краснеет, в его пламени сгорает весь мусор, образованный венозными застойными болотами. Бел-Белила помогает восстановить норму крестца, копчика и таза после многочисленных ударов и перегрузок.

**СИЯЮЩИЙ ВИХРЬ — СУШУМНА.** Очистившись от травм, мы можем закрутить сияющий столбик вихря Сушумны вокруг позвоночника. Вихрь — очень устойчивая форма организации пространства. Так крутится электрон в атоме, Земля вокруг Солнышка и своей оси, так смерч на море берет энергию за счет того, что втягивает в себя малоорганизованное пространство. Он самодостаточен, он добывает сам для себя необходимую энергию, разлагая и сжигая втянутые частицы. Он крутится без трения и сцепки, он готов с нами сотрудничать. Эти формы в тонком мире — шарик и вихрь — помогают воздействовать образу и разумному слову на тело.

**ВИХРЬ** можно немножечко поддерживать, ритмично подавая правое плечо вперед, а левое назад. Наши руки подкручивают тугое веретено вихря. Он обретает устойчивость и силу. Он поможет вам управлять вашим живым организмом в малоприспособленной для жизни среде.

**ДЕРЕВО.** Дерево поднялось такое сильное и высокое, чтобы нельзя было на него покушаться, чтобы оно своим защитным пологом закрыло добрых, терпеливых и любящих, я просила его помочь и робким, тем, у кого нет сил, чтобы

они были с нами, чтобы им захотелось жить иначе, не повреждая Мир. Быть готовым к взаимодействию, помощи и согласию, быть готовым услышать и выполнить, помочь и простить, выслушать и понять. Желаящим учиться, ведь мы хотим научиться, правда? Вчера казалось, что научиться надо немногому, а сегодня очевидно, что очень много осталось. Я хочу, чтобы полог волшебного дерева, растущего между земной твердью и небом, укрыл нас. Наш Эгрегор — духовное сообщество — это живое дерево.

На пустыре трава жухнет, а в лесу блестит, она полна цветов, жучков, стрекоз — все они живут под пологом дерева. И деревья подходят друг к другу так близко, чтобы не нарушить свободы и не дать другое в обиду. В Московском ботаническом саду я бегала босиком по траве среди цветов и деревьев. Там у березовой рощи была поляна, где рос многолетний девясил, с желтыми сияющими шарами, очень красивый. Я удивилась, увидев рядом с мощным стеблем девясил спорыш и тысячелистник, лебеду и полынь. И девясил не требовал, чтобы кто-то убрался! Растения не только терпели друг друга, они очень дружили. Я видела, что спорыш поодаль у дороги рос хуже. Почему? Это взаимодействие, закон живого. Если мы, люди, примем закон взаимодействия меж собой, мы будем счастливей. Давайте осознанно поможем дереву закрыть как можно больше живых, спасти, помочь. Нам будет спокойно и легко на душе.

Мне нравится осенняя рябина, цветущая липа — вся в жужжании пчел, тополь после майской грозы, яблоня весной и осенью, береза и сосна в любое время года... Я не жду от дерева, чтобы оно «зарядило» меня или избавило от тяжелой болезни. Чем оно хуже меня, какое я имею право так обижать его? Я прихожу к дереву, чтобы просто побыть с ним...

**Человек, будь он хоть трижды гением,  
Остается мыслящим растением.  
С ним в родстве деревья и трава.  
Не стыдитесь этого родства!  
Вам дана до вашего рождения  
Сила, стойкость, жизненность растения.  
С. Я. Маршак**

*Иногда нужно дать человеку выговориться, чтобы найти причину и устранить ее. Он должен что-то услышать, имени чему пока не знает.*

*Нина Ивановна — учительница начальных классов, живет в маленьком городке. У нее желчные камни. Совсем запугали врачи: ложись на операцию, иначе умрешь. А тут еще провалилась в канализационный люк, в холоде, мокрая просидела там больше часа. Голова болит, нога ушиблена, во рту горечь, сна нет... Обычно я сержусь, если говорят, что камни большие и могут застрять. Но неожиданно для себя обратилась к ней так нежно и ласково, до того убедительно и обстоятельно, что она мигом успокоилась и стала активно мне помогать. А дальше — фантастика! Мы зажгли во дворе школы костер и стали жечь в его пламени старые бумаги. До того это было ярко, что меня пот прошиб. Свеча на моем столе потрескивала, а пламя поднялось на ширину ладони. Мы просто жгли мусор и просили Огонь изменить зло на добро и тепло. А получилось, что позвоночник стал проводящим, боли прошли, иммунная активность в легких, печени и голове выросла. Кожа порозовела, появились силы. Конечно, она все сделает, и все получится!*

Помог ведь не сам костер, а только образ Костра! Только образ Воды, только образ Белой Рыбы — чистильщика, образ Целителя, только образ! Душа-строитель трудится в общении с Миром, решая проблемы тела и жизни в целом. Она и сама уже что-то делала, но не все получалось. Мне осталось чуть подправить и зажечь огонь вибрирующего вихря, луча, светового потока вдоль позвоночника. Все зависит от того, что более подходит человеку, доверившемуся мне.

*Вера Андреевна приехала с подругой. Она — ясновидящая, сама ведет прием. Торопясь, нахватала от пациентов на себя много гадости. Появилась опухоль на груди, местные экстрасенсы — не знаю, по зависти или по иным мотивам — наговорили ей разного о черной лимфе, страшной порче и быстрой кончине. Она решила: главная ее ошибка в том, что она жалела пациентов. Я начала с того, что нужно быть профессионалом. Знать норму и уметь возвращать ее больному человеку. Да, правда, жалеть людей — не стоит. Их любить надо. Любить, прощать, сострадать, помогать... А мусор — не себе брать, не раскиды-*

вать, где попало, — его сжигать нужно. Целитель должен приходить к тем, кто ищет его помощи, в сияющем состоянии тела и души, полный любви и сострадания.

Прикрыв глаза, мы немедленно запалили костер у нее на даче, и она с охотой поволокла к огню засохший ствол сломанного грозой дерева, срезанные ветки смородины и мусор из домика. А когда костер разгорелся, я попросила Огонь помочь почистить ее. Мы стали вычерпывать гной из ее легких и бросать в костер. Мы вместе просили Огонь о помощи и даже запустили его в правое легкое. Огонь никогда не тронет добрых тканей, он возьмет только лишнее, ненужное, питая энергией горения живые клетки. Она видела и ощущала все происходившее с нею. Ее потрясло то, что у нее прошли все боли и распрямилась Душа. Мы с нею долго говорили, как тренироваться и очищаться, как жить в любви и самоограничении... Как нести целительскую службу.

У Лидии Сергеевны очень потревожен позвоночник. Книжки мои она читала и все понимает, но боли в спине измучили вконец. Ее коррекцию я провела как бы в луче прожектора — Вера Андреевна постоянно откликалась на мои слова. Легкий туман колебался у самых моих век, иногда тая, и я видела кино. Первая картинка — лыжи, искрящийся крупчатый снег на склоне горы. Там я и предложила зажечь костер — прямо на снегу. Приподняв голову, Лидида сказала тихо, не открывая глаз: «Я — лыжница...» Загорелся огонь, защелкал хвоей, потянулся смолистый дымок, языки пламени охватили хворост и зеленые лапы. Полетели, вертясь и догорая в небе, алые хвоинки... А потом я увидела реку — пенную, белую, быструю — с каменистого высокого берега, и вода помогла. Таял сероватый плотный снег, а вместо былых сугробов поблескивали прозрачные леденцовые гребни. Солнце грело до седьмого пота, и на пригорке поднимался парок от черной прогалины... Там блестела трава — тонкие зеленые иголки и маленькие кругляшки листочков. Рука ощутила мощный ток жизни — я направила его по позвоночнику снизу вверх. «Господи, какое чудо!» — вздохнула ясновидящая. «Ты записывай, записывай», — попросила ее подруга. Мы спустились пониже и попали в царство невиданных цветов — розовых и сиреневых, что это, я не знала... «Багульник...» — про-

*шептала она. Восходящий поток целебного аромата был таким плотным и сильным, что я попросила его поднять опущенные почку, легкое, печень и протянуть вверх луч. Спасибо!*

**ПРЕИМУЩЕСТВО** бесконтактного массажа перед контактным заключается в том, что происходит взаимодействие с тонким телом. Сначала вы с помощью своего воображения и руки передаете какой-то образ тонкому телу. А затем от тонкого тела это передается плотному телу. Такой путь менее болезненный, так лучше усваивается информация. Хотите иметь кожу, как лепесток розы? Представьте себе розу, когда она только прихорашивается, раздумывая, открываться или потонуть еще всех ожиданием ослепительного своего триумфа... Что вы хотите сделать — сначала об этом подумайте, а потом помогите себе рукой. Заговор действует особенно хорошо, когда ваши руки не касаются тела. У меня был случай, когда я сильно травмировала голеностопный сустав на соревнованиях по перетягиванию каната. Многие знают, какие адские боли приходится терпеть, когда массажист правит поврежденный сустав. Мне же достаточно было несколько раз обработать шариком свой сустав, как он пришел в норму.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.** Перед тем как перейти в нейтрал, представьте себе, для чего вы это делаете. Не дай Бог входить в это состояние с какими-то злобными мыслями, намерениями. В подобном случае вы получите сдачу, да такую, что отзовется не только на вас, но и на вашем потомстве. Туда можно входить лишь для решения хороших, добрых проблем, таких, как постижение, исцеление, затирание плохой памяти, достижение гармонии и согласия.

## ДУХ ПЛОДОРОДИЯ

На Сахалине у меня была такая история. После телевизионных занятий осенью 1990 года мы в полном смысле слова подружились с островом. Тысячи людей писали мне, спрашивали совета, приглашали в гости. Я исправно отвечала и вскоре почувствовала, что неудержимая сила тянет меня назад. И мы прилетели на все лето. Добрые люди отдали нам свою квартиру в центре города. В холодильнике была свежая икра, а они сами через день приезжали и привозили нам нео-

быкновенно вкусную зелень — укроп, петрушку, кориандр, редис — огромных размеров, как все в тех краях. Деньги Василий Трофимович и Татьяна Яковлевна брать отказывались наотрез. И мы уже чувствовали себя их должниками до конца жизни... Но вот однажды они приехали очень озабоченные и пожаловались: в парнике гибнут помидоры. И попросили меня помочь. Я храбро села с ними в машину, думая: «Ну, все, конец твоей биографии, сенс. Ты же помидоры от сорняка не отличишь, твои агропознания — даже не нуль, — отрицательная величина! Сейчас тебя выведут на чистую воду...» Но веду себя как лучший в мире знаток помидорных болезней.

Завели они меня в теплицу и тихонько ушли, чтобы не мешать таинству. Да-а-аа, вот так теплица — настоящий дворец! Везде фонтанчики, термометры, индикаторы влажности. Помидоры все подвязаны, все выше моего роста — форменные деревья. Только пол усыпан зелеными ягодами... Но на кустах еще кое-что осталось. Первым делом я спросила, хватает ли влаги? — «Вполне», — отвечал мой вектор. — «Может быть, им холодно или жарко?» — «Нормально», — был ответ. — «Может быть, завелся какой-то вредитель?» — «Никаких вредителей», — безапелляционно заверил меня вектор. — «Может, вода плохая?» — «Вода прекрасная». — «А с удобрениями порядок?» — «Да», — резко крутнулся вектор. Диалог, явно, истощался. И тогда я отложила свой инструмент, встала на колени, подняла руки к Небу и взмолилась: «О Великий Дух Плодородия, приди и помоги! Умоляю тебя, поправь помидоры у наших заботливых друзей, ты ведь все знаешь и умеешь! Слава тебе! Аминь!» После чего поднялась с колен, вернулась в дом и сказала, что все в порядке.

Прошло два дня. Я не сплю, не ем — жду провала. Приезжает хозяин, но снова какой-то озабоченный. «Что, с помидорами плохо?» — бросилась я к нему. — «Нет, с помидорами все в порядке, с огурцами неважно». «А помидоры — падают?» — «Нет, спасибо, перестали», — ответил он будничным тоном как о чем-то само собой разумеющемся, — но вот огурцы выросли до неба, а завязей нет. Пожалуйста, поедemте еще раз!»

О чем речь? Я готова была лететь на Луну после такого неожиданного успеха!

...В теплице мы прошли мимо помидорной плантации — чудеса, да и только, ни одной завязи на черной земле! — и вышли к торцевой стене. Потолок здесь поднимался в виде башенки, громадная стена была сплошь увита могучими стеблями огурцов, их листьями размером с большой поднос и желтыми цветками с чашку каждый. На земле валялись увядшие цветы и зеленые завязи. Увы, все это великолепие было бесплодным! «Второй год так», — вздохнула Татьяна Яковлевна. И опять я осталась одна. Теперь все шло, как по писаному, — бухнулась на колени, стала благодарить и просить: «О, Великий Дух Плодородия, слава и благодарение тебе! Умоляю тебя, приди и помоги еще раз — сделай так, чтобы огурцы плодоносили у этих добрых и трудолюбивых людей! Слава тебе! Аминь!» — и мы уехали в Невельск.

Мы вернулись через две недели и как-то сразу нас повезли на дачу. «Как огурцы?» — спросила я осторожно. — «А пойдемте! — хозяйка повела нас мимо кустов с розовеющими помидорами к огуречной стене. Стена была густо увешана огромными темно-зелеными колбасами огурцов. «Вот, теперь с собой возьмете, нам их не съесть!» Я скосила глаза на Василия Трофимовича — ни тени удивления не было на его лице. Саша тоже воспринял это как должное. А я долго не могла успокоиться. Я ведь НИ-ЧЕ-ГО не делала: ни удобрений, ни полива, ни руками не махала — просто попросила Природу помочь...

## ЭГРЕГОРЫ — ДУХОВНЫЕ СООБЩЕСТВА

Эгрегор существует в информационном и духовном пространствах — в нематериальном мире, его нельзя потрогать. Существуют эгрегоры растений, бактерий, грибов, насекомых, животных. Это — центр, решающий проблемы живого, пульт управления данной общностью. Самые мощные эгрегоры создал человек силой своего разума и духа. В моем представлении эгрегоры — как руки человечества, тянущиеся к Богу, навстречу большим Его рукам. Жизнь человека и вся его суть зависят от того, к какому эгрегору присоединится его Душа. Если человек включен в высокий эгрегор, он получает больше свободы, он становится выразителем

идеи. Ему дается возможность творчества для самореализации. Эгрегор учит человека, помогает ему. Если человек выполняет указания эгрегора, его путь становится легким, это путь с сердцем. Ему сердце подсказывает, куда идти. А если он выполняет работу просто из необходимости, все идет тяжело, это означает, что он сбился с пути, идет против воли эгрегора. Эгрегор позволяет человеку включать вертикальный канал и выходить к Богу, минуя все препоны на плоскости своего существования.

Эгрегор развивается и стареет так же, как звезда, как растение. Есть эгрегоры долго и коротко живущие — это зависит от того, на каком из уровней тонкого мира он зароден и действует. Есть мафии, социально ориентированные подпольные кружки, философские, эстетические, спортивные, научные группы. Их эгрегоры зачастую взаимодействуют на основе борьбы, стареют и гибнут быстро.

Когда эгрегор стареет, связи внутри него становятся жестче, он требует от Душ, входящих в него, абсолютной верности. Он оплетает их паутиной, высасывая из них силы, как паук. Он становится нетерпимым к иным эгрегорам и наказывает членов за малейшие попытки выйти из него. Система воззрений, лежащая в основе эгрегора, декларируется абсолютной истиной. Следствием является реальная борьба с другими эгрегорами, настоящая война.

Но есть центры зарождения эгрегоров, живущих долго. В их основе — великие идеи, изменяющие Мир. Эти идеи питает Любовь. Вокруг таких идей возникает сплочение Духа. Я думаю, что здесь не обходится без помощи Бога, ибо эти центры Духа способствуют более надежному, устойчивому развитию живого, всей Природы. А потом к ним примыкают души, и возникает строительство духовного сообщества, Эгрегора. Так возникли Христианство, Буддизм, Ислам.

Но не только религии создают мощный эгрегор. Иногда в его основе — высокая духовность, нравственность Учителя и, вместе с тем, простота найденных им решений общих проблем, стоящих перед Человечеством.

Альберт Швейцер, благополучный профессор музыки и богословия, имевший все, о чем может мечтать человек, за-



канчивает медицинский факультет и едет в экваториальную Африку, в Габон — лечить негров.

В это время в Африку вторглись европейские промышленники с единственной целью: вывезти сырье. При этом представители коренного населения варварски эксплуатировались, здоровье их ничего не стоило. Вырубался лес, нарушалась экосистема, разрушались связи, появились незнанные болезни.

Почему он уехал в Габон? Думаю, ему было стыдно за «цивилизованных» соотечественников, и в стыде проявилось то, что он потом так блистательно сформулирует: УВАЖЕНИЕ К ЖИЗНИ. В его больницу приезжали работать медики со всего мира. Даже из России. Когда он получил Нобелевскую премию, коллеги шутили: «Почаще бы давали такие премии, хватило бы и на крышу, и на новое оборудование для больницы...» Там он писал свои книги. Там он осознал и выразил главный закон, который должен лежать в основе всей деятельности человечества: нужно благоговеть перед Жизнью, уважать и ответственно хранить ее.

...Мирра Алфасса — МАТЬ, по матери — египтянка, по отцу — турчанка, родилась в Париже в 1878 году. Отец был «воинствующим материалистом», банкиром и великолепным математиком. Ей дали хорошее образование. Математик, художник, пианистка, она была другом Родена и Клода Моне. Она приехала с мужем-дипломатом в Индию, и осталась там навсегда. Она создала вместе с великим Шри Ауробиндо ашрам в Мадрасе, где люди работали, отдыхали, медитировали и были счастливы. Всей Индии она была известна как МАТЬ. Когда она покинула свое тело в 1973 году, в Индии был день траура. Она писала в конце жизни: «Не думаю, что кто-нибудь был более материалистичен, чем я. ...Все объяснения, которые я искала, всегда были материалистическими, во мне не было мистических склонностей. В мистике нет нужды».

Удивительным образом она в то же время пришла к такому же благоговению перед Жизнью, что и Альберт Швейцер: «Эволюция Жизни в Материи должна производиться и управляться не материальным, а Жизненным центром, дей-

ствующим в условиях Материи и приспособляющим к ней свои законы, импульсы и потребности. В самой же Жизни есть могучий Разум, действующий в ней и на нее...»

Она заболела гриппом в Токио в 1919 г. От этой болезни в Японии погибло множество людей: человек заболевал, повышалась температура, он терял силы и в три дня погибал. Позже она писала: «...я узнала, я поняла, что болезнь происходит от существ, которые были выброшены из своих тел. В конце войны для людей было обычно жить в траншеях и погибать при обстреле. Они были здоровы, совершенно здоровы и в течение секунды оказывались выброшенными из своих тел, даже не осознавая, что умерли. Они не знали, что у них нет больше тела, и пытались в других найти жизнь, которую не могли найти в себе. Т. е. они превращались в несчетное количество вампиров и нападали на людей. Кроме того, происходил распад витальных тел тех, кто заболел и умер... Я все это видела и поняла.

Когда ко мне кто-то входил, я просила оставить меня одну. Я спокойно лежала в своей постели и провела три дня в абсолютном спокойствии, концентрации и сознании... Сознание гораздо эффективнее пачки лекарства!» В эти три дня никто новый не заболел, многие выздоровели, и эпидемия гриппа прекратилась.

Я задумалась: что сделала Мать? Ответ дал мой вектор. Мать помогала неприкаянным душам попасть на более высокий уровень тонкого мира. Она их пожалела и помогла им, добрый эгрегор дал ей на это силы.

Потом она основала город Ауровилль. Она воспитывала в людях и в маленьких детях способность к концентрации, к сосредоточению — к медитации. Она учила уважать свое физическое тело, чтобы оно источало энергию, а не вытягивало ее из других. Она учила брать энергию извне, из безличного неисчерпаемого источника, больше расходовать и больше получать, становясь неистощимым каналом, проводником, а не сосудом. Для доброго дела помощь всегда будет — таков закон эгрегора.

Буддийский священник-лама сказал пришедшим на беседу с ним: «Я помогаю людям стать на свой путь. Ко мне

обратился человек и попросил: «Помогите изменить судьбу». Я ответил: «Я не могу изменить судьбу, я помогу Вам найти Вашу дорогу».

В эти эгрегоры входит моя Душа, им служит, их расширяет. Эгрегор дает путь к покаянию и преобразованию сознания. Древние ведические мудрецы говорили об огромном океане бытия, океане сути вещей, из которого формируются миры. Через эгрегор Высший Разум проявляет Развитие, Истину и Закон.

Если нам покажется, что задача неразрешима, то отчаиваться не нужно, иногда она нерешима там, где мы сейчас находимся. Если включить эгрегор, то выход может быть найден. Иногда следует сделать шаг в сторону — выйти из своей системы и посмотреть, что на нее влияет.

Если человек работает в эгрегоре, то он должен четко осознавать, что за ним идет присмотр, и он является не только глазами и ушами эгрегора, но и его страстью, его любовью, его, в конечном итоге, исполнительным механизмом. И его личные возможности не играют никакой роли. Если он будет решать эгрегорную задачу, то и возможности могут существенно увеличиться до необходимого уровня. А когда задача решена, не нужно гордиться результатом, думать об этом не надо. Это не его сила, это не его ум, а то, что ему дали для дела. Выполнил? Хорошо, зачтется. Продолжим? Вот тебе еще работа...

Я думаю, когда включается группа единомышленников, она может помочь эгрегору поставить задачу в тонком мире. Эгрегор не просто отслеживает выполнение своих планов с помощью нас, людей, он еще вдобавок ставит новые задачи, исходя из нашей ситуации, от потребности, от страсти, от боли, от радости, от любви. Он создает новые планы и с нашей помощью реализует их.

Для того чтобы все вокруг сохранялось, успокаивалось и развивалось в положительном направлении, нужно как будто из тьмы освещать впереди дорогу прожектором веры, надежды, уверенности в победе. Нужно создавать устойчивые положительные планы и оптимистические прогнозы. Сначала строить дорогу, потом двигаться по ней. Кроме того, эгре-

горный принцип уважения к Жизни проявляется в любви, в гашении конфликтов, в готовности обучаться и учить, в сострадании, в альтруизме, в заботе о других формах жизни, в распространении положительной информации.

Когда ваше тело будет чистым, контур управления начнет работать в тишайшем режиме. Восстановятся ваши антенны, т. е. меридианы и чакры, вы сможете получать эгрегорные сообщения, услышите тихое предупреждение. Вы пошлете отклик, дополняя, но не искажая при этом энергоинформационный поток.

Но где взять силы? У отдельного человека сил не хватит. От имени эгрегора он может сделать многое. А эгрегору нужно, чтобы человек был чистым и терпеливым, спокойным и благожелательным, чтобы не требовал многого для себя. Мне кажется, что каждый, кто служит высокому эгрегору, живет наверху в этой чудесной светящейся воронке. Здесь же, в видимом плотном мире, в материальной форме находится тело — его биоробот. И за этим телом нужно следить, потому что именно его силой можно выполнить эгрегорную работу — здесь и сейчас.

Нужно быть прозрачным. Это значит — очень четко отождествлять себя не материальным плотным телом, а какой-то частью эгрегора. Мое «Я» как бы живет в эгрегоре, а мое «эго» — существует отдельно, в плотном теле. А в стороне находится наблюдатель, доверенное лицо эгрегорного «Я». Его задача в том, чтобы поменьше давать силы «эго» — при этом «эго» будет меньше, уменьшится эгоизм, и человек становится более подготовленным для работы в эгрегоре. И значительно более защищенным от разрушительного влияния темных сил. Всю работу выполняет «Я», а «эго» шумит и поддается соблазнам.

Постепенно понимаешь, что в этом мире человек не самое главное существо, что, кроме него, есть еще другие формы жизни, с которыми нужно сосуществовать, и мир организован как большой организм.

Постепенно осознаешь, что помимо этого окружения, где мы живем и властвуем над своим маленьким мирком, — есть еще какой-то мир — важнее, главнее и, может быть,

этот мир является более причинным по отношению к тому, в котором мы живем. Так проявляется духовность в сознании человека. Он отказывается от своего «эго» для того, чтобы жил мир, он дает свободу миру, освобождая его от своих противоречивых желаний, становясь все более духовным.

Эгрегор дает мне уверенность и силы. Когда я работаю с группой и чувствую, что люди устали, то предлагаю обычно что-то сделать — помочь голове или сердцу. А в сложных случаях прошу помощи эгрегора, и помощь приходит, в зале появляется светящийся столб. Я так безмерно благодарна! И эту благодарность, и готовность сотрудничать, работать с ним я стараюсь передать наверх. На верхнем уровне моего эгрегора — Небо. И когда засыпаю, перед самым-самым сном, когда ресницы уже склеились, или утром, в блаженстве полусна, я говорю: «Господи, спасибо Тебе за этот день, спасибо Тебе за жизнь! Протяни мне руку помощи, луч прощения и любви».

## КАК МЕНЯ ПРОВЕРЯЛИ

НЕ ПОВРЕДИ! Со специалистами Омского диагностического центра я дружу уже восемь лет. Эти высокие профессионалы до сих пор не потеряли интерес к новому, готовность пробовать и узнавать доброжелательность к иному... Кроме того, у них уникальная аппаратура и все еще — хорошие реактивы. В первый раз я предложила им посмотреть, что реально изменяется в организме людей, которые у меня в группе за две недели избавляются от всех болезней. Начмед Слава Ароновна заинтересовалась и согласилась. В поисках чувствительных характеристик мы провели большое количество измерений. Именно здесь я впервые услышала драгоценный отзыв: «И речи нет о том, что Вы кому-то можете повредить». Наиболее показательными оказались биохимия крови и мозговое кровообращение — пульсовый кровоток и венозный отток.

Через четыре года мы проверили, как влияет моя коррекция на организм. Эксперимент проходил так: вся группа сдала кровь из вены, затем у каждого была снята реограмма мозга, тут же, не отключая электродов, в течение десяти

минут я произвела коррекцию — и снова реограмма, затем — такой же анализ крови. Положительные изменения были у всех — в результатах аппаратных анализов, в самочувствии и в показаниях моего вектора. Но наибольшие сдвиги наблюдались у пожилых людей.

1. После коррекции улучшился пульсовый кровоток:

Н. С., 69 лет — справа на 20%, слева — на 66%;

А. Н., 75 лет — справа на 50%, слева — на 20%;

С. Д., 52 года — справа на 36%, слева — на 25%;

Л. И., 53 года — справа на 33%, слева — на 33%;

С. К., 57 лет — справа на 66%, слева — на 16%.

2. После коррекции кортизол в крови снизился:

Н. С., 69 лет от 958 до 613 нмоль/л — на 36%;

А. Н., 75 лет от 594 до 343 нмоль/л — на 42%;

С. Д., 52 года от 840 до 580 нмоль/л — на 31%;

Л. И., 53 года от 912 до 685 нмоль/л — на 25%;

С. К., 57 лет от 464 до 314 нмоль/л — на 32%.

(Норма кортизола — от 190 до 750 нмоль/л).

**ЗЕЛЕНый СвЕТ.** Осенью 1989 года я взяла с собой данные Омского диагностического центра, подтверждающие факт улучшения мозгового кровообращения в 2—3 раза у больных арахноидитом за две недели занятий в моей группе, и отправилась в Новосибирск, в ИКЭМ. ИКЭМ — Институт клинической и экспериментальной медицины СОАН СССР, которым руководил академик В. П. Казначеев. Академик внимательно посмотрел реограммы мозга и данные биохимических исследований, узнал, что я хочу показать свою работу в стенах его фирмы, и сказал: «Дать зеленый свет!» В течение двух недель мы работали с очень неоднородной группой: почти здоровый режиссер, совсем здоровый кандидат медицинских наук, больная женщина со множеством болезней, включая некроз поджелудочной железы, мальчик с сахарным диабетом и еще десять человек рядовых больных из ИКЭМа. Применялась интегральная методика, защищенная мною в качестве дипломной работы в Омском физкультурном институте. Она включала саморегуляцию, лечебную гимнастику и бесконтактный массаж. Результаты были очень приличными: у всех прошли боли, исчезли даже намеки на астму у тех, кто

задышался; многие могли не дышать по 3 минуты и больше. Мне выдали справку, подтверждающую мою состоятельность как ЦЕЛИТЕЛЯ. А уже перед самым отъездом в награду за работу позволили протестироваться как ОПЕРАТОРУ по методике, разработанной Л. П. Михайловой в лаборатории биофизики ИКЭМа.

Суть испытания была в том, что клеточная культура почки человека подвергается бесконтактному воздействию оператора в двух режимах — стимуляции и торможения клеток. Затем клетки хранятся в термостате в течение двух суток, их окрашивают и сравнивают с контрольными по плотности. А реально Людмила Павловна Михайлова усадила меня на табурет перед огромным стеклянным вытяжным шкафом. Потом она достала из холодильника и поставила в шкаф маленькое блюдечко с чем-то розовым, кивнула: «Начинайте! Установка на рост». Я протянула руки к блюдечку и представила себе зеленую майскую траву. Минут через 5—7 я почувствовала, как Что-то отталкивает меня. «Значит, хватит. Теперь — торможение», — и хозяйка заменила блюдечко новым. Я взглянула в окно — там мела метель, пожалела замерзшую на зиму жизнь и вздрогнула от холода. Через неделю мне сообщили, что все очень хорошо, — при установке на угнетение обработанные мною клетки росли в полтора-два раза медленнее, чем в контроле, а при ускорении — в два раза быстрее. Выдали справку и включили в Комитет по биоэнергоинформационному обмену. Съездила я в ИКЭМ еще пару раз — никому там до меня не было никакого дела. И я на свой страх и риск взялась вести занятия в группе из двухсот участников Отечественной войны — примерно столько откликнулось на мое приглашение по радио. Почти два года мы занимались по воскресеньям в Доме офицеров. Вот это была проверка так проверка!

## СПОСОБЫ ЖИЗНИ

Будь моя воля, я бы поставила памятник не собаке, а мыши. Именно ей обязана своим расцветом новая иммунология. В 1961 году канадские ученые Тил и Мак-Кулак получили методику, позволяющую установить, сколько белой

и красной крови рождается в костном мозге мыши. Пока животные неактивизированы и не подавлены, из ста стволовых клеток-предшественниц крови рождается 60 эритроцитов, 30 лейкоцитов и 5 тромбоцитов, формула 60:30:5. В лаборатории академика Р. В. Петрова в 1968 году установлено, что при возбужденном и тревожном состоянии животного пропорция меняется: эритроцитов — ноль, лейкоцитов — 90 (0:90:5). Это справедливо для крови любого млекопитающего, включая человека.

Можно сказать, что у живого существуют два возможных режима жизни: РАЗВИТИЯ или ТОРМОЖЕНИЯ (СТРЕССА). Мы не будем здесь рассматривать быстрый стресс, возникающий в ситуации «хищник—жертва», характерный для животных. Мы ограничимся исследованием перехода живого от одной формы устойчивого поведения в условиях изменения среды обитания.

**РАЗВИТИЕ** — активность, тепло, много пищи, хороший прогноз, большие потребление и траты. Этому способу жизни на протяжении многих поколений сопутствовали большой аппетит, множество положительных связей с Миром, высокая двигательная активность и расход энергии на строительство тела, в основном на наращивание мышечной массы. Развитие на различных этапах жизни понимается по-разному. Одиночная клетка начинает делиться, млекопитающее увеличивает потребление и конструктивную двигательную активность — строит дом, исследует мир, воспитывает потомство или играет.

Человек в фазе «РАЗВИТИЕ» может эффективно моделировать Мир. Гормональный уровень — низкий, мышечная и иммунная активность высокая. Углеводный обмен доминирует, система управления работает в режиме слабых сигналов, контакт с Управителем хороший. Все поломки, возникающие в ходе деятельности, исправляются оперативными силами восстановления: иммунной и меридианной системой, печенью и самими клетками на местах. Кровь красная, венозные отстойники пусты, сердечный выброс большой.

Второй способ — **ТОРМОЖЕНИЕ (СТРЕСС)** связан с отрицательным прогнозом, зимой, холодом, необходимос-



тью запасаения. В таком состоянии живое снижает потребление, чтобы, не дай Бог, не перерасходовать лишку: завтра может быть голод. Лучше попридержаться продукт, спрятать его на черный день. Такой план жизни реализуется при высоком уровне гормонов.

У человека наблюдается высокий кортизол, низкие мышечная и иммунная активность. Вырабатывается много холестерина (ЛПОНП), система управления переходит на большие сигналы, чтобы докричаться до закопавшихся на зиму клеток! Крови создается мало, и она почти вся белая, сплошные лейкоциты. Кровь движется по сосудам медленно, сердце работает еле-еле, отстойники полны. В случае повреждений в организме возникает множество воспалительных очагов. Управляют всеми процессами существующие в ЦНС функциональные системы, контакт с Управителем становится НЕВОЗМОЖНЫМ! Подумать только, сколько людей живет по этому алгоритму!

**ФОРМУЛА ОПТИМИЗМА.** Узнав об этом законе живого и убедившись в его истинности, я стала у всех измерять формулу крови. Меня поразило, как быстро у человека перебрасывается план крови в костный мозг! Только что было нормально — 60:30:5, посмотрел человек «Новости» по телевидению, как настроение испортилось вконец, подпрыгнуло давление и заболела голова, а кровь стала 0:90:5. Постучал себя в грудь: «Я — победитель! Победитель!», болезненные симптомы исчезли, выровнялось состояние души и тела, а формула стала 90:10:5. Все ветераны «Целителя», вернувшие и поддерживающие свое здоровье, имеют положительный прогноз и устойчивый характер крови: она у них сплошь красная! Формула Г. И. Зарецкой, к примеру, 80:10:5, А. Г. Захаровой — 75:18:4, А. Н. Сергеевой — 85:5:3, у Павла Ананьевича — 75:20:5.

**НА РАССТОЯНИИ.** Достаточно подумать о любимых людях и послать им тепло своего сердца, как они чувствуют себя лучше. О существовании уз между близкими известно с незапамятных времен. Гомер в «Одиссее» упоминает о лечении словом и мысленном благотворном воздействии на расстоянии. Когда во время охоты Одиссей был ранен кабаном,

**...Одиссееву рану  
Перевязали заботливо; кровь же, бежавшую сильно,  
Заговорили...**

Столь же древним целебным средством является и возложение рук, о чем свидетельствуют изречения Соломона, одного из семи самых известных греческих мудрецов. В Священном Писании приводится немало сюжетов о самооздоровлении и применении целебного возложения рук. Наложением рук или мысленным внушением лечили Христос, Моисей и Соломон, Кришна и Будда, Конфуций, Мухаммед и религиозные подвижники. Наши российские целители без библиотек и западных технологий хранили здоровье и генофонд Руси в течение двух тысячелетий. Их инструменты: трава, слово, баня, рука и Душа...

## **ЛАБИРИНТ**

В феврале 1996 года мне предложили оказать дистантное воздействие на группу мышей во время дозированного голодания. Мыши не ели 18 часов, после чего получали обильное питание и возможность потренироваться в лабиринте. 18 часов для маленькой мыши — нешуточное испытание. Было интересно выяснить, какое поведение изберет она, когда голод останется позади. Нас разделяло двадцать километров. Мыши оставались живыми. Их лишь взвешивали до и после опыта и наблюдали в лабиринте.

В двух клетках находились по десять выравненных по массе молодых, еще растущих мышей в каждой. По условиям эксперимента я должна была усилить жизненность мышей первой группы (большие аппетит и мышечная масса) и притормозить мышей из второй. Кроме того, каждое животное помещали в лабиринт, где подсчитывали, сколько раз оно сделает выбор «по часовой стрелке или против нее». Согласно правилу Бианки, по мере обучения животного (особенно — развития пространственной ориентации) у него развивается левое полушарие, и частота выбора «против часовой стрелки» растет. Хочу заметить, что это — направление вращения Земли! В эксперименте мышам первой группы я передала положительный прогноз и улучшила питание левого полушара-

рия. Пусть каждая мышка стремится дорасти до Майти Мауса! Вторая группа получила реальную картину: февраль, наука не финансируется, виварий собираются закрывать. Я работала с голодными мышками около часа, и сразу после этого им дали еду.

Через четыре часа я провела измерения. В первой группе объем циркулирующей крови (ОЦК) составил 70%. Их кровь составляют преимущественно эритроциты. Кортизол — на минимуме, ЛПОНП — около нуля: холестерин вырабатывается в полном соответствии с программой нормального роста, в крови его, практически, нет. Appetit прекрасный, энергия расходуется на строительство тела. Активизирована кора головного мозга, особенно левое полушарие. Число выборов «против часовой стрелки» выше, чем во второй группе.

Во второй группе ОЦК примерно 40%, ЛПОНП — вдвое превышает норму. Кортизол — в 4 раза больше, чем в первой группе. Красная кровь составляет не более 40%, белая — 55% с преобладанием нейтрофилов. Вот что делает страх! Идеалом мышей этой группы является кокон. У всех мышей левое полушарие подавлено, а в правом — заметные очаги отрицательного возбуждения. Можно сказать, что правое полушарие имеет повышенную отрицательную активность. Appetit неважный, есть стремление делать запасы, но условия эксперимента не позволили это проследить. Энергия расходуется на создание запасов в клетке и жировой клетчатки.

Через неделю я получила документ, в котором удостоверяется, что для мышей из первой группы увеличение массы было **ОЧЕНЬ** значительным, и весьма заметной — повышенная активность левого полушария (обычно при стимулирующем воздействии активизируется правое полушарие!). Подумать только! Успокоить голодающую мышку, у которой еды-то и на горизонте не было! Поведение оптимистично настроенного животного было, действительно, совсем иным, — более жизненным. Моя семья долго разглядывала текст, подписанный членом-корреспондентом АЭИН Сергеем Владимировичем Сперанским, не веря своим глазам.

Меня очень радует работа в «Целителе». Люди приходят в зал для доброго общения, за советом, за знанием, за помощью. Каждая из побед — наша общая радость, находки — общее достояние, проблемы — общее дело. За все эти годы Дворец культуры получал только благодарности, не было ни одной жалобы. Приезжают из дальних поселков и городов, завидуют жителям Новосибирска, что у них есть такой клуб! Узнают из радиопередач, из перепечаток моих книг (об этом писала газета «Известия» от 17. 01. 96 г.), из других источников... Порой часто на сцену выбегают дети, и я никогда не отказываю им в помощи.

Когда я проходила преддипломную практику в школе, дети бросались ко мне в коридоре и в зале со словами: «Голова болит!» И я показывала родителям, самим ребятам и учителям, как за 2—3 секунды у ребенка убрать головную боль, как сделать быстрый массаж. Все были благодарны и никто не возмущался, все видели, что я знаю и умею! Наши занятия в «Целителе» сразу были обозначены как оздоровительный лекторий. Ни у кого не возникало сомнений, что я имею право на то, чтобы учить людей становиться здоровыми: ведь моя специальность по диплому ОГИФК «ПРЕПОДАВАТЕЛЬ-ОРГАНИЗАТОР ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ».

Тем более удивительно было для всех, кто пришел на очередное занятие в феврале, встретить на крыльце ДКЖ пикетчиков — совсем молодых людей с оскорбительными листовками. Они агитировали всех отказаться от занятий в «Целителе», потому что у меня нет медицинского образования и медицинской лицензии. Они же грозили главного администратора ДКЖ сжечь на костре, а меня — разорвать в клочья. Спасибо милиции моего родного города, она не дала хулиганам прорваться в зал, куда пришли около тысячи человек за здоровьем и надеждой. Неизвестно, кто нанял молодчиков. Но за несколько дней до этого по радио выступила дама из облздрави и призвала жителей Новосибирска и области книг моих не читать и на занятия ко мне не ходить.

Занятия у нас прошли, как и намечалось. Я рассказа-

ла о новой книге, о сердце и иммунной системе, об экспериментах с мышами в лаборатории С. В. Сперанского и таинстве жизни. Мы потренировались и поучились друг у друга последовательности, спокойствию и стойкости в наши трудные времена. В кассу не вернули ни одного билета, зато я получила письма от моих друзей из зала. Вот некоторые из них:

...В июле 1993 года я встретила с Вами. Восторг и эйфория за год улеглись. К концу второго года пришло радостное успокоение. Теперь Вы каждую минуту со мной. Кассеты помогают снять мирскую шелуху. Дня не проходит, чтобы Ваш голос не звучал в стенах нашего дома. Наблюдая людей, которые приходят к Вам, замечаешь, что с Вами невозможно находиться, имея закрытое сердце...

Благодаря Вашим занятиям я становилась крепче Духом, как бы рождалась заново. Я поняла: чем чище становится Душа, тем крепче Дух. У меня такое ощущение, что за один Ваш цикл проживается целая жизнь. Печень я чистила два раза. Вредных привычек становится все меньше, некоторые совсем исчезли. У меня заболел седалищный нерв, появилось сильное жжение в левой пятке. Перед этим прочла у Шри Чинмои, что силой мысли можно лечить любую болезнь. Я сконцентрировала весь свой свет на больном месте. И правда, боль ушла и не возобновлялась.

**В НОВУЮ КНИГУ.** Хотелось, чтобы Вы отдали предпочтение именно духовному развитию. Хотелось бы научиться восстанавливать и хранить душевный покой — без него нет единства со своей душой, с сердцем и своим телом. С духовной чистотой появляется потребность чистоты физического тела.

**Галина Валентиновна**

Нина Михайловна Щербакова присутствует на всех наших занятиях с октября 1992 года. Ее конспекты занимают три десятка общих тетрадей. Каждый раз я вижу ее склоненную голову во втором ряду и раскрытую тетрадь. На мои книжки она дает развернутые рецензии. Никто не просил, не поручал, а взяла на себя труд летописца. И я иногда вздрагиваю во сне — приснилось, что приду, а Нина Михайловна разведет руками: ничего не записала, нет нового.

Ей было 13, когда началась война. Отец их оставил, мама болела, поэтому повестку на трудфронт получили они с братом — он помладше ее был. Вот и пошли они в шахту, где золотоносную руду добывали. Восемь часов — смена. По узкой досочке, знай, вези полную тачку на одном колесе. А вода рядом хлюпает, нога то и дело соскальзывает в воду. Хорошо, что брат сплел лапоточки, удобно в них — вода заливается и, не задерживаясь, выливается. Кончилась смена, надеваешь телогрейку, сапоги и — в школу. Выручали способности. Пока идет опрос, Нина заглянет в учебник, послушает и — уже все знает. А с математикой и разговоров не было — с лету все ловила. Так прошли пять лет. Никаких болезней! Ни разу не пропустила ни школу, ни работу, БОСАЯ в ледяной воде зимой по целой смене! Нина Михайловна задумывается: «Был боевой Дух. Мы работали для Победы. А уж потом это осталось, как закалка у металла. Мы все так же и учились, как тогда работали — со страстью».

Закончила школу на пятерки, а тут и победа. Не пускали с шахты, но из Томского университета пришел вызов, поехала и сразу поступила. Как было весело! Жили коммунальной, дежурный ходил за хлебом по карточкам для всех. Но если приезжал театр, хлеб продавали. На Русланову билет стоил хлеба на три дня, всем курсом пошли. Голодно было, одеть нечего, а как было интересно, сколько смеха! Но вот — первый приступ малярии. Потом еще, еще... Посоветовали сменить климат.

В 1950 году перевелась в Новосибирск — и снова здоровая. Училась и работала, в три спортивные секции ходила, спала всего четыре, от силы — пять часов в сутки. Работа в школе, замужество, дети. Дружно, весело, интересно. Но шестнадцать лет назад сын женился и уехал на родину жены, потом умерла мама, дочка вышла замуж и уехала в Красноярск-26... Эти стрессы один за другим ослабили ее. И время пошло совсем не то.

Внезапно и все сразу заболели суставы — сказали, артрозоартрит. Появились головокружения — такие, что в глазах темнело. Однажды такое случилось на улице — сломала запястье. Едва залечила — упала, повредила колено, до сих

пор оно плохо гнется. Только научилась ходить — на лестнице, ведущей к пригородным поездом, упала так, что нога оказалась на плече — перелом верхней трети бедра. И пошло-покатилось... К первой встрече в «Целителе» она имела набор болезней: гипертония, ИБС, тахикардия, холецистит, гепатит, колит, опущение почек, желудка, матки. Сейчас все прошло. Мужа-фронтовика сама вылечила, внучат бережет, семьи детей — с нею заодно. Сад у нее, работа: разве на пенсию сейчас проживешь?

**Письмо первое. 15. 03. 1995 года.**

«Весело мы жили, только духовности, как я ее понимаю теперь, у нас не было. И не знали мы о Мире ничего из того, что я считаю сейчас самым важным. Сколько ошибок можно было избежать, если бы хоть тысячную часть того, что я сейчас знаю о Природе, знать тогда! И дух мой снова крепко благодаря «Целителю» и нашей экологической работе.

Недавно я на занятиях встретила двоих совсем молодых женщин и порадовалась за них — они смогут родить и воспитать здоровых и добрых детей! А они мне ответили, что ребятам их — по году, а ходят сюда уже несколько циклов именно потому, что хотят воспитать детей здоровыми.

Много раз я помогала сердечникам на улице. Замечаю, что я стала спокойнее несмотря на трудности (дети живут в разных городах). Если бы я не училась мужеству здесь, в «Целителе», я бы не выдержала разлуку с детьми — эту вечную боль. Ведь грянула уже старость...

Через полгода после нашей с Вами встречи приехали дети. Сын сказал, что идет креститься. Его жена сейчас же: «И я с тобой!» Я посмотрела на них и встала: ну и я с Вами! Так и пришли к Богу. Теперь тренируюсь ежедневно и по многу раз читаю «Отче наш». Меня, как многих, воспитали в гордости за свою страну и просто за то, что я — человек.

Теперь гордость моя тает, и на смену ей приходит какое-то другое чувство. Мне не очень нравятся просьбы, мольбы о чем-то своем, обращенные к Богу. В моих молитвах — медитациях — я пытаюсь душой своей, страстью своей перестроить мир на добрый лад. Прошу Бога не гневаться на человека, а помочь ему, как и всему сущему. Я как будто что-то

строю, чтобы и на Небе, и на Земле, и на Воде, и на Солнце, и среди людей было хорошо. А потом — убираю, чищу и себя, и доступный мне уголок Мира, мусор сжигаю. И после этого мне так светло, радостно и спокойно, я уверена, что делаю настоящую работу, нужную Природе, Богу, людям. Очень хочется продолжать такую жизнь — просветленную».

**Письмо второе. 19. 02. 1996 года.**

«...Эх, если бы больные из других мест могли видеть наши тренировки по телевидению! Ведь они бы без врачей помогли сами себе...Сколько смертей не состоялось бы из-за сердечных приступов... На занятиях И. А. Васильевой я буду всегда. Я — математик. Ее шесть книг я читаю и перечитываю. Ее книги точны, доступны, научно аргументированы. Ее советы полезны и абсолютно безвредны — на моих глазах их применили с большой пользой и без всякого вреда тысячи людей. Я — в их числе.

Почти 3,5 года И. А. Васильева держит зал ДКЖ полным. Работает клуб «Целитель». С 16 октября 1992 г. по 19 февраля 1996 г., ею проведено 36 циклов занятий... 600 часов она стояла перед тем, кто ходил на ее лекторий с первого дня. И каждый раз что-то новое для нас. Я иду на занятия с радостью и душевным подъемом. Три часа она без перерыва говорит научным языком, понятным всем. И они пролетают, как миг... От всех, кто посещает занятия, я слышала самые прекрасные отзывы... Спасибо!

Ирина Александровна — член редакционного совета московского журнала «Будь здоров!» В этом же совете — Николай Амосов, Галина Шаталова и Стив Шенкман. Это журналы, которые после прочтения будешь хранить всегда. Ее статьи помещены в следующих журналах: за 1993 г. — № 2, 3, 4, 5, 6; за 1994 г. — № 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12; 1995 г. — № 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 12. За 2,5 года она опубликовала статьи в 21 номере! Все статьи — с научным обоснованием, и каждую статью надо бы прочитать и применить на себе каждому из нас. Все журналы интересные, красивые, недорогие, а главное — с прекрасным содержанием для любого из нас. Это энциклопедический журнал для любой семьи.



Неужели мы допустим, чтобы чиновники отобрали у нас «Целитель»?»

«Я бесконечно благодарна судьбе, что в наше непростое время есть такие очаги, как центр «Целитель», куда регулярно может прийти каждый. Сегодня, на мой взгляд, самое дорогое и самое ценное, что есть у человека, — это здоровье и душа, в нашем городе как раз наиболее доступно: Ваши занятия и посещение симфонических концертов А. Каца. И это прекрасно.

Хочу подчеркнуть то, что наиболее для меня является ценным в ваших книгах и занятиях:

1. Системное и доступное изложение материала.
2. Те объяснения анатомии и физиологических процессов в организме человека, которые Вы описываете и объясняете. Изложение так чудесно, что появляется ощущение, что начинаешь видеть себя изнутри.
3. Возможность применения метода всегда и всюду, дома, на работе, в дороге и т. д. Не требуется никаких затрат на спортивные снаряды, формы и т. д.
4. Получение быстрого эффекта, а при системных и постоянных занятиях получение эффекта и восстановление здоровья в тех случаях, в которых говорят, что «медицина бессильна». Я это слышу и вижу постоянно на занятиях от людей, которые находятся рядом. Мы можем оказывать помощь своим близким. И это делаем! Вы избавляете нас от муки бессилия. Наконец, мы вместе получаем модели Мира и человека. Мы исследуем и апробируем те прекрасные идеи, которые Вы нам просто щедро дарите.
5. Наличие центра здесь, в городе — огромное для нас дело: можно общаться, ежемесячно слушать Вас и проверять себя от месяца к месяцу, от занятия к занятию. Можно задать вопрос по телефону и получить ответ, можно прийти в «Зеленую аптеку», где такие милые женщины, где есть Т-активин, книги, советы, травы.

Каким надо быть безмозглым, близоруким и махровым эгоистом (мягко сказано), чтобы город лишить этого, лишить полный зал людей, которые хотят быть здоровыми сами и помочь другим! Так давайте отстоим вместе наш дом, и

как Вы говорите, мы победим!

Немного о себе. Я на пенсии, но по духу не отношу себя к критическому возрасту. Я работаю зам. начальника отдела АСУ, обожаю свою работу и людей, с которыми работаю. Хочу как можно дольше сохранять свой потенциал и средством для этого прежде всего вижу Вашу систему.

**Инна Давыдовна Алексеева**

«В июне 1994 года мне попали в руки две Ваши книги (в белой обложке). Я была на даче, читала их и перечитывала. В то лето у меня на ноге образовалась «рожа». Я к тому времени выучила Ваши книги. Я взяла книжку и все, что нужно, было там написано, и сама стала себя лечить. И, слава Богу, у меня получилось, вышло! Моей радости не было границ, все прошло. С сентября 1994 года я стала ходить на «Целитель» и до сего дня мы с сестрой ходим все это время. Она тоже Вам верит.

У меня всегда были непонятные приступы по ночам, очень неприятные, где-то в области шеи. Даже глотнуть было невозможно. Они были частые. Бывало, во сне увижу что-то плохое, просыпаюсь, и тогда начинался этот приступ, и он продолжался до самого утра. А следующий день я была вся больная, тошнит, все ломит. Теперь их нет у меня. Спасибо Вам!

Были сильные головные боли, никакими таблетками было не унять. Врачи удивлялись, говорили, что не может быть, чтобы эти таблетки не помогли. Теперь у меня голова не болит.

Я очень огорчена тем, что вчера произошло у ДКЖ. Шла я с внучкой. Одна девушка подошла к нам и говорит: «Зачем ребенка ведете? Васильева испортит его». Но Вы, Ирина Александровна, внучке помогли прямо на сцене. Врачи у нее ничего не находили, а только выписали очки и все, а не могли выяснить, почему у нее головка болит. Ей стало легче.

Меня страшит, что Вы не будете проводить лекции, и у меня еще не долечены приступы, и не знаю, отчего они шли. Еще много можно писать. Извините, если что не так, я всю жизнь была чернорабочей».

**Клавдия Ивановна Иванова**

«Выступления С. по радио и нанятая группа глубоко ошиблись. Все целенаправленно шли на занятия И. А. Васильевой, и никто нас не мог остановить. Ведь у нас свобода слова и совести. Или это не так?

Главное, раз люди массово идут на «Целитель», значит, им нужна помощь, значит, им там хорошо. Они ценят книги И. А. Васильевой, по которым восстанавливают свое здоровье и помогают близким. Благодаря И. А. Васильевой многие сейчас — здесь, в ДКЖ, а не в ином мире. Так почему же, если людям хорошо, то обязательно надо сделать, чтобы им было плохо? Ведь об очищении тела и Души написано в Библии! Молодые люди у входа об этом, видимо, не знают, как и не знают ни одной молитвы.

Главное: полный зал говорит о том, что пришедшие в ДКЖ пришли за помощью и просят продолжать работу «Целителя». Дать «зеленую улицу»!

**Иванова, Гаврилова, Протасова (всего девять подписей)**

«Мое нездоровье мучает меня уже многие-многие годы. В ноябре 1995 г. я упала с лестницы вниз головой на кучу кирпичей, сваленных внизу. После падения мне стало совсем «тошно». И я присоединилась к своей тетушке, которая ходит на лекции уже второй год и всегда рассказывает мне о Вас, Вашем целительстве, о благотворном Вашем воздействии.

Мое посещение третье: в декабре, январе и вот сейчас, в феврале. Все первое занятие у меня ручьем бежали слезы, но это принесло мне душевное облегчение. На третий день я чувствовала себя так, как было давно, лет в 11—12. И вот я стала завсегдатаем Ваших сеансов. Покупаю Ваши книги, журналы «Будь здоров!» и другую «целебную» литературу. Купила «Астрон», свечи. Делаю компрессы на голову, чищу уши. Запаслась Т-активинном, камушком-амулетом. Помогает!

Ирина Александровна, я поверила Вам с первой встречи, т. к. нашла подтверждение многим своим наблюдениям в жизни и соответствующим выводам и обобщениям. Слушая Вас, я не сомневаюсь, что все, что Вы говорите, ПРАВДА, что показываете — достоверно, чему учите — бесспорно. Дело еще и в том, что Вы даете мне и другим душевные силы своим бархатистым, доброжелательным голосом, своей подтя-

нутостью, самотребовательностью, эрудицией, широтой знаний, разносторонним опытом, сердечной близостью к людям, умением быть моложе тех, кто по паспорту моложе вас. Вы мой новый Друг, мой Страж, мой Вдохновитель, моя мудрая Сестра. Желаю Вам и впредь быть с нами, нести нам свет знаний о себе, о Природе, о связях человека с Миром.

Невежественные и неумелые, мы удобны для правительства, для начальника, для врача, для продавца, нас можно держать в страхе зависимости. Те, кто Вам «вставляют палки в колеса», завидуют Вам, тому, что мы Вам верим, что любим Вас, что идем к Вам, а не к ним. А люди идут туда, где им хорошо, где они видят надежду и ее осуществление. Так не лучше ли завоевать доверие и любовь своими делами, а не грязными обвинениями в адрес других. Многие хотят от нас слепой веры, а Вы учите нас быть хозяевами своей жизни и своего здоровья и показываете, как это сделать своими руками и своей головой»

**Ткачук Наталия Арсеньевна**

«...Всем, кто рьяно выдвигает обвинения в адрес ученого Целителя, следует просто сесть и прочитать книги И. А. Васильевой. Внимательно прочитать до конца, вместо того, чтобы развивать демагогию.

К чему вы призываете людей? К отказу от часто ЕДИНСТВЕННОЙ возможности помочь себе и просто — спасти себя своими руками. Я занимаюсь по системе И. А. Васильевой, да что там — просто живу по ее методу уже четвертый год. И мне услышать по радио речи чиновницы С. было и странно, и смешно, и возмутительно!

Я хожу на занятия И. А. Васильевой уже четвертый год. Как вы сможете опровергнуть то, что очевидно? Ведь перед моими глазами встают люди — часто безнадёжные, и какими они стали. Я помню истории их жизни, их болезни и их слезы радости от победы над болезнью, над собой. Я живой свидетель этого. И это — правда! И заслуга в этих победах, в этих изменившихся судьбах, — в регулярных, каждый раз новых занятиях «Целителя». Я училась на них, вот уже и четвертый год пошел, каждый месяц! Все знания и умения вошли в мою кровь, в мою жизнь — как дыхание входит в тело новорожденного. Вы это понимаете? И вы думаете, что я

буду терпеть вашу ложь? И вы думаете я одна в поле воин?

У меня к 29 годам была куча болезней. Профессия трудная — программист, от здоровой жизни далекая. Вытягивает все здоровье по капельке год за годом и вечное положение «чего изволите»? Я без знаний, навыков и умений, полученных на занятиях и из книг И. А. Васильевой, жизни своей не представляю. На слово этого человека — устное оно или письменное — можно положиться. А на ваше слово? Вы сами на него можете положиться?

Кто из работников управленческих звеньев думал о нас, обо мне, о моем ребенке и о моих родителях? Разве нас в институте и в школе учили, как работать, как сохранить в себе жизнь, здоровье, любовь, уважению к себе и другим? А дышать правильно, чтобы к тридцати годам не начать мучиться от пыли, тополиного пуха, а затем всю жизнь страдать от аллергии? А как помогать своему сердцу, как понимать людей и своих детей? Нас этому и еще многому чему не учили. А вас?

Загибаешься? Что ж, вредное производство, пыльный, загазованный город, жизнь одни стрессы — это ваша жизнь. Ну поколем, порежем, пооблучаем... Гарантии, надежды и уверенности на здоровье не даем и научить ничему не сможем! Ничему не научим, потому что сами не обучены были. И вот теперь некоторые из них по должности обрели право запретить нам научиться, запретить выжить, быть сохранным и сохранить своих родных, любимых, знакомых. Но право наше на радость познания, радость общения с этим замечательным человеком, на радость от своей победы над бессилием и болезнью — мы вам не давали и не дадим!

Бог нам всем судья. Всем! Я тремя годами своей осознанной жизни проверила: только от человека зависит, сможет ли он помочь себе сам. Но Человек должен иметь право знать о работе И. А. Васильевой, о системе «Целитель». Речь идет о праве человека знать или не знать. Запретители! Придите на занятия клуба «Целитель» — поговорите с людьми. Попробуйте им сказать просто: «Я не даю вам право этого знать и уметь!» Запрета здесь быть не может. Не смейте разрушать то, что строилось не вами, не вашим потом, не вашими руками и сердцем.

Вместо этого утром лягте на пол и подержите ноги — минуту! — на высоте «спичечного коробка» от пола. Отожмитесь от пола тридцать раз, прикрепите просоленную шерсть к больной пояснице. И, возможно, что-то вы сами сможете себе поправить, вылечить своими руками, душой и сердцем. И полегчает! Сделайте что-нибудь сами, чтобы опять по радио не нести чушь и не сбивать людей с толку.

Наталья Вьюшкова, программист

## СВЕРЧОК

Спит мой дом. Тихонько шелестит компьютер и тренькает сверчок. Сверчок вначале появился в комнате мамы. Но каково было мое удивление и восторг, когда он стал двигаться к моему письменному столу! И вот он поселился в моей маленькой комнатке. Кроха, а как хорошо мне на душе от того, что он рядом! Я его ни разу не видела. В течение вечера он незаметно перемещается — то поет в одном углу, то в другом. Я задумываюсь — и он замедляет песню. Подбадривает меня.

У юного Пушкина в кругу поэтов было ласковое прозвище Сверчок. В детстве в Грузии летняя ночь мигом опрокидывалась на землю, в темноте носились светлячки, запутываясь в волосах, и за печкой пел сверчок. Когда-то дорогой человек написал мне стихи. Вот они:

Закатные краски оплыли,  
Но воздух дрожит горячо.  
В кустах придорожной полыни  
Завел свою песню сверчок.  
Всего-то три нотки — короче  
Не слышал мелодий! А он  
Стрекочет, стрекочет, стрекочет —  
Наверно, бедняга, влюблен.  
Сладчайшей мелодией Глюка  
Мне слышится песня сверчка.  
В ней есть и любовь, и разлука,  
Дорога, полынь и закат.  
Я думал, стихи — это крепость,  
Которую штурмом берут.  
Я строчки закручивал в ребус,  
Шаманил над ними... А тут —  
Сверчок заливается снова,  
И спать до утра не дает  
Еще не рожденное слово —  
Простое, как имя твое.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

*Каждая история, каждый случай, каждая встреча вызывают у автора страстное желание рассказать о них в книге, чтобы люди узнали об этом, вдруг кому-то это поможет, подержит в трудную минуту, вселит уверенность в свои силы и надежду на выздоровление.*

*Эту книгу отличает четко выраженный системный подход. Мне приходится читать литературу по здравоохранению и медицине, научные монографии и сборники рецептов — все это представляется мне огромной грудой кирпичей. Вот здесь самосвал сгрузил кирпичи «про сердце», а вот эта куча — «про почки». Много лет свозили и сваливали эти кирпичи, а какое здание из них можно построить, кто и как будет в нем жить — об этом авторы не задумывались. Я не хочу никого обижать. Но большинство ученых, которые пишут статьи и диссертации, лишь увеличивают количество «кирпичей». Они сами (и, конечно же, читатель!) не имеют общей идеи, общего плана, представления, не знают, как применить этот замечательный строительный материал, что из него можно сделать.*

*Автор эрудирован в самых передовых направлениях медицины: иммунологии, кардиологии и эндокринологии; имеет фундаментальные знания в теории информации и управления, в области анатомии и физиологии. Свои бесспорные способности сенситива автор поставила на службу познанию и сумела найти слабые участки организма и путь их укрепления.*

*На основе целостного подхода к организму, личного опыта целительства и достижения народной медицины Ирина Васильева использовала разрозненные данные науки, получила простой и непротиворечивый метод оздоровления человека, помогающий в очень запущенных состояниях. Но это еще не все! Опыт руководимого ею центра «Целитель» позволил этот метод сделать доступным для самооздоровления, практически, любому, даже не очень подготовленному человеку. Многократные проверки показали: полезно и совсем не вредно!*

*Порой трудно понять как, откуда берутся идеи Ирины. Но они сыплются без передышки. Иногда я упрекаю ее в том, что она изобретает велосипед. Она отвечает следующее: «Замечательно, что я его изобретаю! При этом я прохожу путь серьезного научно-*

го исследования, сделанного до меня иными средствами, погребенного в каком-нибудь узковедомственном журнале, нашем или зарубежном. И раз уж я сама пришла к «велосипеду», не зная ничего о его изобретении другими, значит, моя методология верна! Моя задача сейчас — рассказать о них доступно и интересно, чтобы побудить моего читателя к действию». Также непонятно, откуда у нее такая работоспособность... Главная сложность для меня как для редактора была в том, чтобы сохранить заданный объем книги. Текста, причем хорошего, было не на 96 страниц, а на 996! И за каждую строчку автор боролась, как львица, хоть по гороскопу у нее самый мирный знак — Весы.

Эта задача — подвигнуть человека на труд по самооздоровлению, уверить его в том, что он обязательно сумеет достичь своей цели — чрезвычайно сложная. Но свидетельство зала и почта (малая ее часть приведена в книгах) доказывают, что автор справляется с ее решением. Новая — седьмая, книга свидетельствует, что человек всего может достичь сам, нужно только захотеть действовать и не отступаться.

Еще одно достоинство книги: в ней не только рассказывается, какую примочку куда приложить, но и объясняется, чем вызваны те или иные неполадки в организме, что является первопричиной любого заболевания. Автор ведет разговор и о жизни в более широком смысле. Этот разговор помогает читателю понять, что он не одинок, даже если у него нет ни родных, ни близких. Человек может жить в добром согласии со всем, что его окружает — с деревом и водой, с камнем и Солнцем. Это не просто сфера его обитания, это друзья и помощники его Души. Человек должен научиться понимать язык всего живущего рядом с ним, ладить со своим окружением, жить в Мире тихо, чутко вслушиваться, не производя возмущений и разрушений. Тем самым он продлит свою жизнь на пользу себе и Миру. Книги И. А. Васильевой напоминают нам очень простые вещи, которые сейчас нужнее нам самой красивой сложности.

Мне хочется, чтобы эта книга помогла вам справиться с вашими проблемами. В ней вы найдете ответ на главный вопрос — как научиться жить в гармонии с Миром, в котором мы, к сожалению, не такие уж долгие гости. Но все-таки торопиться с уходом не надо!

*Валентин Васильев*



## ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

Если вы решили книжку  
На досуге почитать,  
То сидите лучше криво,  
Изогнувшись, как клюка.

Это даст изгиб изящный  
Позвоночного столба,  
И лопатки выпирают —  
Будто крылья из горба.

За едой удобно очень  
Подбородком тыкать в суп —  
В этом случае не надо  
Ложку далеко нести.

Вас в трамвае за старушку  
Будут часто принимать,  
И когда-нибудь, возможно,  
Место смогут уступить.

Если рост высокий очень  
С детства беспокоил вас,  
Горбьте спину! Сократитесь  
Сантиметров на пяток.

Ну а если вдруг здоровье  
Вы испортили себе —  
Пустяки! Таблетки пейте,  
Моментально все пройдет.

Применяйте неустанно  
Мой испытанный рецепт!  
Все невзгоды вашей жизни  
Обойдут вас стороной.

Помните: спина кривая  
Даст обильный урожай.  
Если только не загнетесь,  
Не успев его собрать.

\* \* \*

Если печень не в порядке  
Или ухо заболит —  
Никаких самолечений,  
Лишь хирург поможет вам.

Камни?! Вырезав печенку,  
Остановите процесс.  
Нет задач неразрешимых,  
Если скальпель под рукой!

Глаз, к примеру, воспалился,  
Налицо конъюнктивит.  
Офтальмолог колупнется,  
Вынет глаз — и нет проблем.

Ну зачем больной желудок,  
Если язва в нем сидит?

Откромсать кусок побольше —  
И леченье ни к чему.

Правда, в день пять ложек каши  
Сможете вы только съесть...  
Но зато с таким питаньем  
Вам легко разбогатеть.

Без компрессов, тренировок,  
Лишних знаний и забот  
Проживете не неделю,  
А, быть может, целый год.

Будете всегда здоровы,  
Как огурчик по весне.  
При условии, что малость  
Все ж оставят вам от вас.

*Катя Турунтаева, студентка УрГУ*

\* \* \*

Голода страдания,  
Чистки, отжимания —  
Я большой противник этих мук.  
Не привык к обузе я,  
Ем всегда от пуза я,  
На диване провожу досуг.

Лазер, облучение —  
Вот мое спасение,  
Капельница, химия, укол.  
Без врача — ни шагу я,  
Скажет — в койку лягу я,  
Стану в ней навеки на прикол.

К. К. С.,  
*инвалид по уму, г. Новосибирск*

**КНИГА ПЯТАЯ**

**ЦЕЛИТЕЛЬ И Я**

## МОЯ РАБОТА

Не дышу, желая больше увидеть, услышать и учуять, чтобы понять закономерность, без которой невозможно выстроить и отследить план. Сущее надо изучать внимательно, чутко и неповреждающе. Может статься, что в момент сбора информации какая-либо группа фактов покажется незначительной. Но потом обнаружится, что она-то и есть самая главная. Такое со мною бывало не раз. Теперь, когда ко мне на прием приходит больной ребенок, я облизываю его огромным шершавым языком, я превращаюсь в огромное ухо, в огромный глаз, чтобы найти слабые точки, выстроить их иерархию и — исправить сбой. Мне помогает Разум. «Для доброго дела помощь всегда будет», — говорила старая целительница.

### КЛУБ «ЦЕЛИТЕЛЬ», НОВОСИБИРСК (фрагмент записи занятия)

Закон жизни — устойчивое развитие. Она пробует различные варианты выживания. Мощной стратегией, особенно на высших этапах жизни, является разумное поведение. В этой постоянно переменной среде человек именно поведением находит выход из тупиков. Можно выделить несколько вариантов поведения. Главный блок адаптивного реагирования — блок согласия. Ищи согласия с Миром в каждом его явлении, ищи согласия с Богом, каждый миг будь готов к уходу. Это значит сделать свою жизнь открытой — смотри, вот мои чувства, мысли, дела, намерения, поле битвы, моя вера, мои друзья. Вот мои любовь и сострадание.

Следующий большой блок — решение задач. Хочешь оставаться живым — научись работать с информацией. Научись затихать, чтобы весь ты был слух, весь ты был зрение, весь ты был шкура. Научись быть весь в *этой* секунде, чтобы информацию обработать, причем не в одиночку, а с Миром. Для многих «наедине с Миром» звучит абстрактно. Как это пони-

мать? Да, можно быть наедине с огнем, морем, лесом, поляной, звездным небом, можно с «Байроном курить и пить с Эдгаром По». Но можно собрать друзей — тех, кто захочет быть рядом с тобой. Будь таким, чтобы захотели. Приведи себя в соответствие тому, что угодно друзьям, Миру, Богу.

Я жалею клетки, воспринимая их равными себе, и стараюсь вести себя так, чтобы у них была хорошая жизнь. И «своим» бактериям я стремлюсь обеспечить нормальные условия жизни. В течение дня у меня находится час-другой поправить голову — вдруг был ушиб, а может, я огорчилась и вернулась к одной из прежних норм. Чтобы позаботиться об ушах — нет ли там воспалительных очагов. (Чуть прозеваешь — на тебе: в голове тяжесть, отжиматься не хочется, в легких покалывает... А проверю — вся кровь белая! Скорее, скорее по свечке — в уши, ложку сорбента — в рот, стучу по груди: «Победитель! Кровь красная!» Да почаще, погромче и повеселее!» Поколотить себя дубинкой, проверить свои слабые точки, укрепить их. Потренироваться: «Мускул, клетка и замок, чтобы стресс пройти не смог!» Сделать все, чтобы ни одна система обеспечения жизни не перегрузилась. А если случится серьезная поломка, можно поставить компресс и привлечь лекарства — стрептоцид, Т-активин, сорбент, адаптогены. Я их использую, но надо почувствовать, когда это требуется. Слабинку надо ощутить, поскольку неизбежно где-то что-то немного «просаживается». Я вовремя прислушаюсь — как Солнце? Как мама, ребята, друзья, как дом, как Земля? Нужна ли кому-нибудь помощь?

Специалист по станкам с программным управлением лет пятнадцать назад рассказал мне о своих впечатлениях от командировки в Америку. Он был весьма удивлен, увидев в цехе десятых наладчиков высочайшей квалификации, обслуживающих 50 станков. Какие-то станки работали, какие-то были выключены. Наладчики ходили между станками, что-то подправляли, запускали одни и выключали другие, чтобы и их обследовать. Что они делают? Да это профилактический осмотр; нельзя, чтобы станки вышли из строя! Лучше выявить уязвимые места и вовремя поправить их, чем дожидаться серьезных поломок. Вернулся инженер на родной завод и уви-

дел, что в цехе тоже часть станков работает, а часть простаивает. Но наладчика два, и они не ходят по цеху, а играют в шахматы в подсобке. А что они должны делать? Одни станки **еще** работают, а другие **уже** сломались, пусть их теперь ремонтники чинят.

Не ведем ли мы себя, как наладчик-«совок»? Не ждите поломок в своем организме, а своевременно помогите ему. Разобраться с процессами, проходящими в организме, помогут медики. Но не забывайте методологии энциклопедистов — А Чижевского, Леонардо да Винчи, Авиценны. Мы владеем всем организмом **в целом**, а не отдельно мочевым пузырем, головой, легкими, сердцем, желудком, печенью или почками. Я хочу, чтобы Знание было вложено в Вашу жизнь, как блестящие, тугие, полные сока зернышки граната вложены в плод. Эти зерна — модули знания — надо постоянно искать, а найдя, бережно использовать. Пусть они станут блоками вашей развивающейся защитно-адаптационной системы целого.

С. В. Сперанский как-то сказал мне, что фраза «Данный метод является интеллектуальной собственностью автора» в наше время стала дежурной. Считают, что за создание знания отвечает наука. Наше знание мы строим сами, оно предназначено непосредственно человеку. И в то же время оно должно быть по возможности полным и точным. Я считаю, что каждый из нас имеет главное право — право на информацию, создаваемую в наши дни и накопленную человечеством о Мире и человеке. Зал «Целителя» участвует в выработке **знания** наравне со мной. Вы — целители, вы — творцы и испытатели, мои ученики и учителя. Все результаты работы — ваши. Я счастлива, если вы идете дальше меня. Спасибо, дорогие друзья!

### МЕДИТАЦИЯ «МОРЕ»

*Дорогой Читатель! Зажгите свечу. Сядьте удобно, пусть ничто не отвлекает Вас. Войдите в состояние глубокой сосредоточенности, и мы перенесемся к МОРЮ. Там Вас встретит Ваш Целитель. Вы побываете в подводном царстве. Это избавит Вас от болезней и страха, очистит и укрепит душу.*

*Вы вернетесь моложе, спокойнее, увереннее в себе. Ваша жизнь будет радостней и плодотворнее. Вы справитесь. Все будет хорошо!*

*Посмотрите на пламя свечи, как на звезду, не моргая. Медленно просчитайте до десяти и на 2—3 секунды прикройте глаза. Открывайте глаза и — на чудесных крыльях мы перелетаем в мир Вашего детства.*

*Раннее утро. Мы на влажном песке у теплого моря.  
Веселый загорелый ребенок выбегает вам навстречу.  
Он смеется, он так рад, он так ждал вас.  
Вам будет очень хорошо вместе.  
Это ваш целитель. Это вы.*

*Солнце поднимается из моря. Просыпается день.  
Над нами небо, огромное, бездонное, доброе.  
Почувствуйте себя с небом, с Солнцем, с морем.  
Улыбнитесь Солнцу, пожелайте ему здоровья.  
Солнышко, ты даруешь жизнь и энергию, спасибо тебе!*

*...Море тихое-тихое, спокойное.  
Море, как ты прекрасно, ты моя колыбель, спасибо!  
Гладкие волны медленно катятся к берегу.  
В полосе прибоя волна закрутится в тугую трубочку,  
блеснет — и рассыплется в белую пену.*

*Легкий ветерок дует с холма за спиной.  
Ваше дыхание все легче, все свободнее.  
Вдоль берега тянется вал сухих водорослей,  
повсюду небольшие досочки, ветки — их выбросил шторм.  
Вечером мы сделаем костер.*

*Как хорошо, как свободно, как вольно!  
В вас расцветает улыбка, радость.  
Сухой морской воздух, йод, соль.  
Почувствуйте, как рождается внутри вас  
радостный сияющий вихрь, поднимаясь к небу.*

*Ваш позвоночник, как стебель, чуть вращается,  
медленно поднимая к небу чудесный цветок.  
Вихрь охватывает стебель, соединяя Землю с небом.  
Вверху голубоватый, у земли красноватый,  
а на теле — оранжевый, жемчужный, зеленый.*

*Вы — проводник,  
вы восстанавливаете оборванную связь,  
бережно чистите и укрепляете целое.  
Радость и любовь проходят сквозь вас.  
Тело чуть вибрирует, на душе легко!*

*Вы входите в теплое, упругое, доброе море.  
Вода расступается. Вот уже по колено, по пояс. Плыдем!  
Вода быстрая, тугими струями огибает тело, вращается.  
Мы плаваем, как рыбы. Мы плывем навстречу Солнцу,  
и оно поднимается из моря навстречу нам.*

*Появляются веселые дельфины, наши друзья.  
Они радостно приветствуют нас.  
Они кружатся, играют, выпрыгивая из воды по хвост.  
Они улыбаются, зовут нас в глубину.  
Море доброе, оно поможет нам. И дельфины помогут.*

*Мы уходим под воду. Вода совершенно прозрачная.  
Блики солнца на песчаном дне,  
Колышется трава тонких мохнатых водорослей.  
Меж ними широкие и длинные зеленые ленты —  
это ламинария, морская капуста.*

*Здесь никто никому не мешает, всем вольготно и хорошо.  
А молодой дельфиненок совсем рядом,  
смотрит веселым глазом. Ему можно доверять.  
Скачут смешные коньки, добрый скат машет крыльями,  
черепаха подплывает совсем близко — прокатись!*

*Вот рак-отшельник в большой полосатой ракушке,  
а над ним — актиния, как настоящий алый цветок.*



*Мы подплываем к кораллам: белые, розовые, красные.  
Меж ними выются маленькие светящиеся рыбки,  
пятнистые, ярко-синие с желтым, фиолетовые.*

*Важно плывет красная рыба с длинным хвостом.  
И пузырьки, много-много пузырьков.  
И от дельфинов, и от рыб, и от нас, и от водорослей.  
Они убегают вверх вращающимися жемчужными нитями.  
Мы живем, не повреждая Мир. И Мир добр к нам!*

*Какие нарядные камни на дне — солнечные зайчики  
отражаются от желтых, розовых и зеленых плит.  
Наверное, это развалины старого дворца... Большая арка.  
Ее облепили раковины и увили водоросли,  
как когда-то розы и виноград Как здесь тихо!*

*Теплая волна любви и радости проходит через нас.  
А может, она создается в нас и выходит в Мир?  
Покой, тишина и голубой свет лечат душу.  
Мы поднимаемся вслед за дельфиненком.  
Боже, как здесь ярко, как здесь блестит все и сияет!*

*Этим воздухом — соленым, влажным — не надышишься.  
И Солнце уже совсем поднялось. Небо синее.  
Легкий бриз колышет море, придавая ему васильковый цвет.  
Берег — белое кружево пены, зеленый сад на холме.  
Мы плывем к берегу. Прощаемся с дельфинами. Спасибо!*

*Волна вынесла нас на берег и тихонько отхлынула.  
Ложитесь на теплый, мелкий, чистый, желтый песок.  
Лучи доброго Солнца и любовь Земли входят в вас,  
проникают глубоко, растворяют давние льдинки  
в душе, в позвоночнике, в сердце. Вы выздоравливаете!*

*Господи, дай мне силу и мудрость с душевным спокойствием  
встретить все, что принесет наступающий день!  
Наставь и поддержи меня, руководи моею волею и чувствами.  
Научи меня молиться, надеяться, верить,  
любить, терпеть и прощать. Аминь!*

**ЕСЛИ Я НЕ ЗНАЮ**, я переворачиваю всю свою жизнь, лишь бы добыть нужное знание. Чтобы узнать, я привлекаю умения, навыки и знания свои и своих друзей, библиотеку и аппарат науки. А после проверяю, делаю его целостным, живым, действенным знанием-умением и стараюсь передать нуждающимся в нем. Это может сделать любой человек, тот, кто захочет помочь другому. Лариса Вениаминовна рассказала, как нужно делать вытягивающий компресс (свекла, мед и сорбент), чтобы воспалительный очаг и опухоль исчезли. Мне кажется, многие люди будут ей благодарны.

*Лариса Вениаминовна, Бийск, СР обеих молочных желез. Через три месяца приехала снова. Грудь не болит, роста клеток нет, опухоль спала. Она пила сорбент 3 раза в день по столовой ложке, чистила печень, кишечник и уши, отжималась, делала компрессы, правила позвоночник и голову, пила кисель, занималась нашей гимнастикой. Особенно намаялась с ушами — по совету Нины Прокопьевны Лариса сделала 100 восковых свечек и все их использовала, прося Огонь о помощи со страстью. А после каждой свечи она протирала уши уриной и смазывала мазью «Астрон». Она обкалывала груди по периметру Т-активином, деля 2 мл на 8 уколов в день, — ушло четыре упаковки. Я тогда советовала ей делать нашлепки на грудь с болиголовом. Но она испытала свое, НЕ ядовитое средство.*

### **«СВЕКОЛЬНЫЙ ПАШТЕТ»**

Небольшую свеклу потереть на мелкой терке, добавить немного прополиса, две чайных ложки меда и одну столовую ложку сорбента. Перемешать, намазать на место воспаления или опухоли и прикрыть капустным листом. Сверху положить марлю и толстый слой сухой просоленной шерсти.

*По вечерам Лариса намазывала «свекольный паштет» толщиной примерно в палец на листья капусты, прикладывала к груди, а поверх листьев — шерсть (в ход пошли старые рукавички) и надевала лифчик на два размера больше. Утром она относил использованный компресс на землю и просила: «Мать сыра Земля, убери зло с рабы божьей Ларисы. Тебе это не во вред». Унялся жар, ушла боль, ощущалось приятное покалывание, как будто **что-то** вытягивало из нее болезнь. Обнаружив, что вос-*

*паление исчезает на глазах и грудь становится мягкой, Лариса сделала такой же компресс на живот. После четырех процедур она забыла, что такое запоры. Потом она взялась за печень; на третий день печень перестала болеть, и почистить ее обычным способом не стоило никакого труда: вышло с полведра черно-зеленой массы. С осени Лариса накопила огромное количество корней лопуха. Она перекрутила их, добавила мед и стала есть без меры. Глядя на ее успехи, домашние стали наперебой привлекать ее внимание к своим болячкам. Урожая свеклы и лопуха хватило на всех.*

Как мне нужно иногда обсудить трудный случай! Два дня она сидела напротив меня в кресле на приеме. Она давала очень точные советы; потом выходила подбодрить человека, которому я сказала невеселые слова. Она подарила мне пять роз размером с чайный стакан каждая. Уже две недели прошло, а розы эти свежи, как только что с куста... Вместе с Ларисой мы придумали новое лекарство для тех, у кого неполадки с легкими, слегка изменив известный рецепт (он у меня есть в четвертой книжке, о механизме его действия я расскажу подробно в главе о ЛИМФЕ). У моей тети (ей 78 лет, был туберкулез легких) — как раз такой случай. Я, конечно, немедленно испытала новинку на себе и предложила попробовать тете; снадобье ей понравилось, моему вектору — **тоже**, и с каждым днем он все более одобряет перемены в здоровье. Вот рецепт:

## МАСЛЯНЫЙ ЭЛИКСИР

Смешать поровну растительное масло не просто с водкой или спиртом, а с 40-градусным спиртовым настоем трав. Масло, желательно, взять деревенское, но годится *любое*. У меня был приготовлен *настой* марьяна корня, он пришелся кстати. Я использовала бутылочку из-под детского питания, отметила пластырем необходимый уровень масла (его я наливаю точно по отметке) и настоя (на глазок, иногда — поменьше). Утренняя доза — по одной столовой ложке, вечерняя — по две. Приготовив смесь и закрыв бутылочку пробкой, нужно, как делают гомеопаты, не менее десяти минут встряхивать («потенцировать»), говоря *при этом заговор*. Затем сразу выпить, ничем не закусывая, за полчаса до приема сорбента. А для здоровых участников эксперимента я взяла готовый бальзам. В ходе опыта мы

проверили Таежный, Алтайский и Демидовский (бальзам и эликсир). С большим отрывом победил Демидовский *эликсир*. Вечерний прием лекарств (как сорбента, так и масла) для нас отменялся.

Принимать эликсир трижды в день в одно и то же время в течение двух недель, затем сделать недельный перерыв — и повторить курс.

Меня иногда спрашивают: «Вы лечите рак?» «Нет!» — отвечаю я с полной искренностью. Я убеждена в том, что победить этот тяжкий недуг может только человек, **им** пораженный. Силой своей страсти, воли и знания. Моя задача состоит в том, чтобы придвинуть к нему знания, накопленные человечеством, помочь ему овладеть знанием и увеличить его возможности настолько, чтобы он поверил в себя и начал действовать. Главная работа на приеме — усилить центр, укрепить слабые точки организма и создать мотивацию к преодолению. Сделать так, чтобы человек захотел жить.

### ЗАДАЧА ЗАДАЧЕ РОЗНЬ

Пока мы решаем задачи, мы живем. Одни решаются внутри организма, другие во внешней среде, третьи — в информационном пространстве. Для одной есть алгоритм и даже ответ в конце задачника, другая внезапно встает во весь рост, отодвинуть ее невозможно, а как решить — неизвестно; нужно срочно искать решение, бросив все дела. Над третьей колдуешь и маешься, часто мучаясь от своего бессилия, а потом обнаруживается, что этот процесс есть счастье и сама жизнь...

Не могу сказать, что я отличаюсь особыми талантами, кроме одного — с детства я **добивалась** решения задач. Меня не понимали: зачем тратить на это **так** много сил? Но я не могла бросить задачу. Может быть, Разуму нужны были именно такие работники? Так или иначе, я стала служить Разуму верой и правдой. Он ставит все новые задачи, возникают трудности. Роюсь в книгах, рукописях и периодике. Мои редакторы даже переводят мне статьи из знаменитой энциклопедии «BRITANNICA». Мы строим новые модели и методы, опираясь на «хорошо забытое старое». Мой легкий характер позволяет работать в доброй компании, люди

мне охотно помогают. И не только люди, — стихии тоже. А Разум подсказывает алгоритмы, оценивает варианты, дарит оптимистический прогноз и любовь.

*«Никакое охотничье искусство не идет далее того, чтобы изловить. А после того как дичь схвачена, звероловы и рыбаки уже не знают, что с нею делать, и передают свою добычу поварам. И стратеги, когда захватят город или военный лагерь, передают их государственным мужам, ибо сами они не обучены воспользоваться тем, что захватили... Геометры, астрономы и мастера счета — тоже воины и охотники, ибо не создают сами свои задачи, но добывают и обрабатывают существующие. И даже эти мудрецы, если только не совсем лишены разума, передают диалектикам или правителям заботу об использовании своих находок.*

*Очевидно, что нам надо искать и создавать какое-то иное искусство, не охотничье. Истинную пользу и счастье нам принесет искусство, которое научит нас не только достигать, но и распоряжаться достигнутым. Прежде всего оно должно делать нас мудрыми и передавать нам знание о том, как самим искать знание, находить его и использовать во благо».*

*Платон «Диалоги»*

Ученые, добывая знание, передают его власти; чиновники строго следят за тем, чтобы добыча соответствовала принятым стандартам официального мировоззрения (действующей парадигмы). Иное, «неудобное» знание не принималось, а его производители (исследователи, просветители, целители), нарушающие заведенный властью уклад жизни, наказывались. Светлейшие умы были сосланы (совсем недавно, у нас, на Руси!), искалечены и уничтожены **только** из-за несоответствия их моделей Мира моделям государственного чиновника. А. Чижевский, Н. Вавилов, Л. Гумилев...

*Аналогично и врачи, «производя здоровье, отдают его в руки власти... Ну а власть, руководя всем, сама что-нибудь производит?.. Не обязана ли она доставлять нам некое благо, которое должно быть не чем иным, как знанием? Причем, давая всем гражданам образование, власть должна побуждать их самих искать и поглощать знание для того, чтобы стать счастливыми», — рассуждал Сократ.*

*(Платон «Диалоги»)*

Есть задачи сохранения жизни при относительно постоянных внешних условиях; их программы-решатели крепко-накрепко записаны в памяти нейронов головного и спинного мозга. Это умения координировать работу каналов восприятия и мускулов, находить, захватывать и перерабатывать пищу и поддерживать равновесие внутренней среды. Чтобы избежать ошибок, нужно беречь мозг, обеспечивать его всем необходимым для поддержания нормы его жизнедеятельности и уметь защищаться от Мира.

А другая группа задач связана с проблемой адаптации при перемене внешних условий. Здесь нужно уметь хорошо взаимодействовать с Миром, изменять активность и довольствоваться малым. Выигрывает тот, кто научился концентрации и моделированию, кто многое умеет и знает, учится и учит, кто опирается на собственную волю и помощь Высшего Разума, кто может отбросить страх, открыв сердце дружбе и состраданию.

Любая наша деятельность обеспечивается по меньшей мере тремя жизненными процессами: биоэлектромеханическими, нервно-мышечными и энергоинформационным (полевым). Они взаимообусловлены: при нарушении эффективности одного из них страдает целое. У нас нет генетических программ сохранения целого, но мы их можем создать сами. Только осознание этой задачи и — сама разумная работа по совершенствованию защиты и очистки клеток, мускулов и нервов, энергетики и связи, интеллекта и духовности восстановят и сохранят равновесие организма.

### **КЛУБ «ЦЕЛИТЕЛЬ», НОВОСИБИРСК (фрагмент записи занятия)**

Я занимаюсь сенсорным исследованием и моделированием Мира, взаимодействуя с Высшим Разумом. У творящего Разума такие огромные возможности по коррекции будущего, настоящего и даже прошлого, что о долговременном «научном» прогнозировании речи быть не может. Если я вижу впереди что-то не совсем хорошее, я не паникую, а стараюсь исправить: концентрируюсь, прошу помощи, чищу и чиню. Готовое знание я передаю всем, кто захочет им

воспользоваться. И нет для меня выше радости, чем видеть, как *наше знание* работает в руках пожилого человека, молодой женщины и подростка, увлеченного компьютером!

На вопрос «что сделать, чтобы человеку жилось лучше?» взялась ответить наука. Процесс познания обычно связан с применением известных методов, сбором фактов и опытной проверкой гипотезы. Иногда ученые, проведя несколько опытов и обработав данные статистически, судят о поведении процесса или большой системы в области, не доступной для эксперимента. Это не вполне справедливо для живых объектов: жизнь в них меняется. Прогнозы редко выполняются, а новые методы встречаются в штывы.

Один знаменитый ученый сказал: «В каждой науке столько науки, сколько в ней математики». Но математику можно применить только для точных моделей, а таковые образуются путем отрезания от тела ног и рук: «очистим сущее от несущественного и получим ядро модели». Ученые думают за нас: «Предположим, что пространство именно такое... среда не меняется... это на то не влияет... это не существенно». И готова стерилизованная (адаптированная) модель постоянного мира, где будто бы не нужно вслушиваться, изменяться, искать, воображать, анализировать, сопереживать, принимать решения, рисковать и взаимодействовать. За редким исключением в науке работают именно такие модели. Нас ориентировали на жизнь домашних гусей.

Такое существование не может быть плодотворным. Что делать? Выйти из гусятника и попробовать взмахнуть крыльями. Для начала скажите себе: «Мир — переменный. Он не *такой*, каким мне его представили, он иной, но не враждебный». Вспомните слова «я сам» и — действуйте. Лучше *своя* ошибка, чем рабство. В рабстве долго не живут и счастливыми не бывают.

## О ДОКАЗАТЕЛЬНОСТИ

«Как и всякая теория, эта теория не может быть доказана в строгом смысле слова, а может только достигнуть той степени вероятности, которая уже дает полное удовлетворение... Задачей явилось не установление закона, но прин-

ципа универсального значения... О каких-либо доказательствах правильности таких построений не может быть, конечно, и речи. Они могут оправдать себя лишь плодотворностью своего применения...». Это слова А. Г. Гурвича, автора теории биополя.

Ученый, конечно, имел в виду работу теории в круге других теорий, надеясь на принципиальное изменение научного подхода... Где там! «За великими никто не идет», — сказал мне ироничный кандидат наук... Я читаю и перечитываю «Избранные труды» А. Гурвича, восхищаясь смелостью и *полезностью* идей, их экспериментальной и логической доказанностью... Это ведь для нас с Вами, дорогой мой Читатель. *Наша* практика оправдывает принципы, найденные Гурвичем и Чижевским. Нам необходимо как можно более полное знание о себе и о Море, уж если отправились в плавание, без карты и компаса никак не обойтись. Осваивать знание, накопленное человечеством, больше всех нужно нам с Вами, живущим здесь и сейчас.

**ПРОВЕРКА.** Рабочую идею я очень старательно моделирую. Главное условие оптимизации — ненанесение вреда человеку, обществу, Природе, Разуму. В случае положительного результата моделирования можно сформировать программу и испытать ее в реальности. Сначала я пробую на себе; если все хорошо — рассказываю на занятиях. Применяют программу многие, люди доверяют мне. Не было случая, чтобы кому-то повредило! Бывает, что у моих товарищей получается даже лучше, чем у меня. Так гипотеза превращается в стройную структуру: знание нормы и патологии — способ коррекции — самостоятельная программа. Так строится метод. Главное в нем то, что он не вреден, а полезен; не только сейчас, но и потом.

Об этом пишу в книжках. Но наши книжки и амулеты (в них записаны программы оздоровления) сами — лекарство, в них — код добра и сочувствия. Они помогают любому живому существу. Подтверждение тому — четыре серии опытов, в ходе которых С. В. Сперанский доказал положительное влияние на белых мышей книг «Целитель» и амулетов. Мыши из опытных групп живы до сих пор, хоть *так*



долго мыши вообще не живут!

*Когда мама принесла Вашу новую книгу, это было для меня неожиданно. Сначала я подумал, что это написано про другого Егора. Потом я прочитал и убедился, что это вправду происходило со мной. Раньше я даже не мечтал, чтобы обо мне писали в книге. Но это случилось.*

*Мне очень нравятся Ваши книги. В них столько полезных советов, как самим лечить тело и душу! Особенно мне понравились «чинилки». Теперь эта книга лежит у меня под подушкой и сторожит мое здоровье. Однажды у меня заболела голова, ничего мне не помогало. Я приложил книжку. Скоро у меня боль прекратилась, словно ничего не было.*

*Ваши кассеты я знаю наизусть, но все равно ставлю снова — они мне всегда помогают отдохнуть. Когда я их слушаю, ясно представляю все, о чем Вы говорите. Мама меня всегда лечит, когда я ее попрошу. Всему этому ее научили Вы. Продолжайте в том же духе!*

*Егор, 10 лет, Екатеринбург*

## МОТИВАЦИЯ

Л. С. Выготский предложил вместо общепринятой в психологии двучленной схемы анализа деятельности новую — трехчленную схему, в которой учитываются воля, мотивация и страсть к преодолению самого человека: «стимул—**личность**—реакция». Все мы неоднократно сталкивались с замшелым подходом, когда человек рассматривался как чурка. Учительница занижает оценку за явно хороший ответ со словами: «Ты можешь лучше». Она мерит по себе — ее в детстве, видно, пороли. А ребенок потом потеряет желание учиться! Преподаватель гимнастики сказал мне на экзамене: «Меня не интересуют ваши соображения, мысли и подходы, расскажите, что в учебнике написано о развитии мотивации к занятиям». Для него я была чурка, он упивался своей малой властью; на его занятиях была такая тоска, что мы не удирали только ради зачета.

Что побуждает нас к действию? Чаще всего — исходная потребность в освобождении от негатива (болезни, несвободы, слабости, злой воли). Самые лучшие результаты

в «Целителе» достигнуты теми, кому нечего было терять. Галина Ильинична Зарецкая захотела вырваться из бессилия, и вот уже четыре года — здорова! Что бы ни случилось, она помогает многим и многим решиться, начать и не бросить. Мария Васильевна на сцене полуторатысячного зала, ни капли не смущаясь, учит новичков править копчик и голову. Люба Соснина теперь воспитатель; она показывала на «Целителе», как можно «родить» ребенка заново без травм души и тела. Сколько людей обязаны ей своим новым рождением! Она «рожала» меня, и я никогда не забуду страстный зов ее души: *появись!*

С той поры прошел год, год жизни набело. Во мне пробудилось детское «я сама!», я постаралась уйти как можно дальше от *того* мировоззрения, что вбивало в меня государство. А потом? Захотелось не иметь, а уметь. Прыгнуть выше головы, знать, где границы возможного. Выполнить свои же планы. За год мы выпустили пять книг, сняли пять учебных фильмов.

Ты понял блаженство занятий,  
Удачи закон и секрет.  
Ты понял, что праздность — проклятье  
И счастья без подвига нет.  
Что ждет алтарей, откровений,  
Героев и богатырей?  
Дремучее царство растений,  
Могучее царство зверей.

Б. Пастернак

У тебя постепенно появляются новые ресурсы, умения и навыки. Ты становишься интересен и нужен другим. В один прекрасный день появится желание сделать шаг в положительном направлении ради того, чтобы перейти в новое состояние (с большей независимостью и связностью), в котором будут достижимы ранее недоступные модели, контакты и цели.

Это новое состояние для меня связано с *магией*. Учителем своим считаю А. С. Пушкина, а учебником — его волшебные сказки. Нужно заметить, что поэт написал их после 1831 года — в зените славы и творчества. Часто я беру с пол-

ки томик Пушкина. Его добрые герои в трудную минуту просят помощи у Природы, да как уважительно! И Природа не отказывает:

Ты волна моя, волна!  
Ты гульлива и вольна,  
Плещешь ты, куда захочешь,  
Ты морские камни точишь,  
Топишь берег ты земли,  
Подымаешь корабли —  
Не губи ты нашу душу,  
Выплесни ты нас на сушу!

К Ветру:

Ветер, ветер, ты могуч!  
Ты гоняешь стаи туч,  
Ты волнуешь сине море,  
Всюду веешь на просторе,  
Не боишься никого, кроме Бога одного.

К Месяцу:

Месяц, месяц, мой дружок,  
Позолоченный рожок!  
Ты встаешь во тьме глубокой  
Круглолицый, светлоокий.  
И обычай твой любя,  
Звезды смотрят на тебя.

К Солнцу:

Свет наш, солнышко! Ты ходишь  
Круглый год по небу,водишь  
Зиму с теплою весной,  
Всех нас видишь под собой.

Мне очень симпатичен князь Гвидон — «славный и могучий богатырь». Он проявил свою волю к жизни еще в бочке, малым дитятей. Он нашел общий язык с волной, он пожалел Лебедь, ему так захотелось увидеть отца, что он в мошку готов был обернуться! А потом — *«и у меня будет так!»*

Мы ищем новое, так уж мы устроены. В особенностях если мы расцениваем свою позицию как неблагоприятную и желаем что-то изменить. Мы будем искать точки

выбора и выбирать *другое* состояние и *другую* ситуацию. И здесь нам посветит путеводная звезда опыта тех, кому мы поверим. Поверить трудно... Нам втали — «сделай усилие, потерпи, а потом будет хорошо»... Мало верить в то, что другой говорит правду; главная вера в том, что у тебя получится тоже. Очень важен источник знания, а особенно — помощь в пути. Для того-то и существует клуб «Целитель»!

Не потрясения и перевороты  
Для новой жизни очищают путь,  
А откровенья, бури и щедроты  
Души воспламененной чьей-нибудь.

Б. Пастернак

**ВООБРАЖЕНИЕ** присуще нам с рождения. Силой веры и воли мы можем его развить. Психология рассматривает два вида творческого воображения: воспроизводящее и воссоздающее. По мнению нобелевского лауреата А. Бергсона (ему вторят Г. Дриш, У. Джемс и другие философы), это — основной инструмент души во взаимодействии с Миром. При моделировании Мира я строю воображаемые модели и провожу на них мысленный эксперимент. А уж потом можно реализовывать план в материальной форме. Воображение свободно переходит из одной системы в другую, работая в условиях материального мира, в информационном и духовном пространстве. Ребенок перелетает из сказки в игру на крыльях воображения. А *там* все узнает и понимает. Не дайте угаснуть своей фантазии — рисуйте, сочиняйте, исследуйте, медитируйте и играйте, развивайте память и чувствительность, ищите новое. «Самого главного глазами не увидишь. Зорко одно лишь сердце», — говорит Лис Маленькому Принцу.

**ВОЛЯ** является результатом и управляющим звеном творчества. Волевое творческое действие души поддержано Духом и содержит: «Да будет!» Этим оно сродни божественному сотворению Мира. Воля — мускул души. Ее нужно тренировать. Ребенок понимает это и идет по пути наибольшего сопротивления: «Я сам!». Силой воли мы выбираем более трудный вариант, чтобы не идти проторен-

ной дорогой и остаться творцами. Если у вас нет трудностей, купите их за большие деньги. Будьте спокойны: слабую точку Мира не прозевааете, друзей не бросите и найдете верный путь.

Мне часто тяжело переносить голос и неспособность тихо дышать, особенно при беге, иногда до смерти хочу отодвинуть работу и сыграть хоть разочек в шахматы. Терплю. Трудно телу — работает душа; сердце силой воображения создает картину Мира и рождает волю для работы. Верю: Бог поможет! Очень укрепляют мою готовность действовать вот такие письма:

*Посещаю Ваши занятия с 1994 года. До встречи с Вами у меня была гипертония и трофические язвы на ногах — почти два десятка лет не заживали. Сейчас у меня давление 140 на 90, ничего не болит. А ноги я вылечила так. Одну Вашу книжку я стала класть на ночь под подушку, а другую («Целитель и женщина») — привязывать к ноге. Заварила крепкий настой зверобоя, сделала с ним повязку, кожу вокруг раны смазала мазью «Астрон», поверх повязки примотала платком книжку, и так спала и ходила. А книжку я просила слезно: «Книжка золотая, помоги мне, убери мою боль, почисти грязь с моих души и тела!» А когда перевязки делала, всякий раз книжку благодарила. Как сделала повязку, на другой день боли не стало — а болело так, что даже пенталгин не помогал. Я тогда и зарядку стала делать, а потом решила печь почистить. Через два месяца на том месте, где была язва, появилась розовая кожица. Теперь ноги совсем зажили, я могу бегать и работать.*

*А еще я взяла пять амулетов ПЛОДОРОДИЕ и развесила их в теплицах. Огурцов и помидоров страсть сколько уродилось! У меня две яблони. На одну я тоже повесила амулет. Так дрозды на эту яблоню не садились, а на другой — половину яблок склевали. Тогда я и на вторую яблоню такой же амулет повесила. Стала наблюдать. Прилетели дрозды, сели, как обычно, на яблоню... Посидели и улетели, ничего не тронули. Конечно, амулеты я просила помочь, а осенью от души благодарила их за работу.*

*Мария Герасимовна, Екатеринбург*

**ЧТО** для меня знание? Спасение от ошибок, сохранение доверия друзей и основа опыта. Когда-то вначале возникла потребность навести порядок вокруг да около себя, чуть позже — для своего малого окружения. Я чищу информационное пространство. Оно хаотично; его упорядочивает мотивированный разум — так создается знание. Оно будет добрым, если этот разум преисполнен сострадания и ответственности. Не нужно долго искать объект сострадания, им может стать клетка, цветок, язычок пламени, ребенок, птица на снегу, больной человек, Солнце. Чисти, помогай, строй — и твой мир расширится. Посочувствуй, начни помогать, и тебе поможет весь Мир. А наградой тебе будут новые знания и силы, радость и любовь, желание соответствовать и — продолжать.

*Володе двенадцать лет. Два года назад у него начались сильные головные боли, усталость, частые падения. Нерильские врачи обнаружили опухоль на мозжечке и дали направление в Клинику Бурденко в Москве. В мае сделали операцию. Операция прошла неудачно, Вове стало хуже. В августе его вновь приняли к Бурденко, а в начале сентября прошла повторная операция. Гистология показала миелобластому. После нее Вова плохо двигался, пища в течение месяца не проходила, очень болела голова. Там же сделали курс лучевой терапии на позвоночник и головной мозг. В ноябре был рекомендован курс химиотерапии. Они отказались от химии и вернулись к бабушке в Томск. В декабре они попали ко мне на прием.*

*Я увидела растущие клетки... Причина была в затылочной травме, которая до поры не проявляла себя. А после гриппа — проявила. Сердце работало еле-еле, руки дрожали, взгляд не фокусировался, воспаления были везде, где можно было себе представить. Очень высокие значения сахара, кортизола и холестерина. Иммуитет — на нуле. Перво-наперво я взялась за головку и потянула ее вверх, слегка покручивая вправо и влево. «Больно?» — Вова покачал головой. Теперь — сердце. Вова в течение минуты сжимал и растягивал ладони перед грудью. Стало жарко, рост клеток прекратился. Я взяла парня за плечи, посмотрела в глаза. «Володя, тебе трудно выздороветь. Но я вижу: ты победишь!» Мы с ним долго колотили себя в грудь,*

повторяя все громче: «Я — победитель!»

Дома они начали делать дыхательную тренировку, ежедневные масляные компрессы с правкой черепа, трижды в день закапывали Т-активин в глаза. Вову не пришлось подгонять, он поверил в себя! Они занимались гимнастикой под шестую кассету, правили позвоночник, пили уголь и очищали уши длинными восковыми свечами, дважды почистили ему печень. Два курса Т-активина они сделали под кожу рук. Боли ушли, аппетит стал хорошим, хотя осталось небольшое покашливание.

Они приезжали в январе, роста не было, но руки чуть дрожали; после коррекции головы дрожь прекратилась. В феврале диагностика показала заметное улучшение. В апреле — у меня замечаний не было: все хорошо.

Вовочка стал спокойнее, его руки не тряслись. Сахар был в норме, иммунная активность — даже выше средней. Позвоночник весь ровный и розовый, небольшое пятнышко на затылке убрать было совсем легко. Кровь нигде не застаивалась, все стволовые клетки шли дружными рядами в эритроциты. Он привык к зарядке, массажу и закаливанию.

Я попросила его не уходить, и он около часа сидел в «гостевом» кресле. Поразительная собранность — не напряжение, а именно концентрация души и внимания, непривычная для ребенка, была во всем его облике.

— Вовочка, я бы хотела, чтобы ты почаще улыбался!

— Мы по Вашему совету купили два тома анекдотов, читаем их вслух и хохочем с утра до вечера... в промежутках между тренировками.

Я на прощанье крепко пожала ему руку: «Продолжай работать. Когда бы ты ни приехал, я найду для тебя время. Уважаю!» Прошел год, Вова здоров.

Когда Мария Васильевна присутствует на моем приеме, я спокойна. ...Двое мужчин принесли семилетнего Андрюшу — руки-ноги, как тряпочные, пот ручьем, сердце едва колеблется. Господи, подумала я, да такое же со мною было два года назад! **Тогда** помог Т-активин. А сейчас мы с Марией взяли за парня в четыре руки. Долго ли, коротко ли, но Андрей ушел на своих ногах. А вот как она справлялась без меня, одна:

*У моей соседки сверху заболела внучка: съела два пирожных с кремом и отравилась. Всю ночь была рвота и понос. Они меня постеснялись будить, а утром позвали. Девочка ослабела настолько, что не могла подняться, лицо было белое, во рту сухо так, что язык распух, ногти и губы синие. Сфинктеры не держали: жидкость из нее выливалась, мочи не было. Я и испугаться не успела, помолилась — и стала девочку откачивать.*

*Сразу я велела бабушке поставить в духовку немного белых сухарей и сжечь, так как ни угля, ни сорбента в доме не было! Прозанималась я часа два. Перво-наперво мы закрыли все клапаны на кишечнике, представляя, что закрываем двери в квартире. Вначале я надавливала своей рукой (малышка была очень слаба, но смогла делать встречное усилие животиком — выталкивала мою руку). Потом появились какие-то силы, и она сама стала ручками помогать. Так закрыли клапаны привратника, илеоцекальный, выход двенадцатиперстной кишки, укрепили солнечное сплетение. Я влила ей в рот колпачок валерианы: «Не глотай!»*

*Начали сжимать и растягивать руки на уровне солнечного сплетения. Закрывали клапаны на сердце минут десять. У нее сразу губы порозовели, руки и ноги стали теплыми. Тем временем поспели угольки — я их потолкла, две столовые ложки смочила водой и дала девочке с водичкой. Животик перестал урчать, понос прекратился. И Анечка смогла встать!*

*Уложила я ее на наклонную доску, подняла ей почки с заговором, поправила копчик, потянула головку. Потом она сделала «поплыли-полетели», поддержала ножки на высоте спичечного коробка. Я посоветовала: в этот день пить сорбент (сбегала к себе и принесла) и побольше жидкого овсяного киселя; постукивать себя колотушкой по мышцам и делать зарядку каждый час. Мы обошлись без всяких уколов! С той поры прошло три месяца, Анечка сама закрывает клапаны, тренирует животик, все у нее в порядке, только почки еще надо немного укрепить.*

## **РАСШИРЕНИЕ ДУШИ**

Мы с вами живем в обществе, и в Мире. Часто социальные конфликты застилают нам Солнце; нам кажется, что



жизнь кончена, и мы готовы сорваться в пропасть уныния. Между тем, Мир живет рядом — и ребенок улыбается, и цвет-ток расцветает, и Солнце продолжает свой путь, «хоть и не блещет новизной». Ничто не блещет новизной, но это наша жизнь, и каждый ее миг неповторим. В эту секунду, здесь, с теми, с кем мы сейчас. Не станем же перечеркивать их ради мифических целей. Сколь часто достигший успеха был низвергнут с позором. Все это так непрочное!

Пусть у меня хватит сил в случае неудачи развивать свои знания и умения, а не искать виновного. Пусть хватит сил удержаться от погони за призрачной целью, одуматься вовремя, остановиться. Взглянем на ситуацию сквозь увеличительное стекло времени (лет через пять, к примеру) — и мы увидим, как она мелочна, насколько несущественен социальный конфликт. Не дадим же себя затянуть водовороту суеты! Тем более, что рядом есть действительно прекрасное, важное, стоящее: прислушаемся к движению своих любимых дум, сделаем что-то доброе для близкого человека, поможем дальнему. Расширив душу на сострадание, мы получим в ответ от Мира сигнал любви, что образумит и поддержит нас.

Я прошу даровать мне мудрость для такого расширения души в минуту жизни трудную, в точке выбора. Пусть погоня за социальными символами успеха не оттеснит на второй план цветок, ребенка, близкого друга и Господа. Как часто мы стремимся занять какое-то положение в обществе, кого-то перегнуть, повысить значимость своего Я, а потом становится совестно и оказывается, что все это — сущая ерунда. Мне кажется, что на развилке жизненного пути сострадание поможет вам, мой дорогой Читатель, удержаться в норме и сохранить связи с Миром. Вы сможете принять по-настоящему верное решение, положительно повлиять на будущее — не только свое, но и тех, рядом с кем протекает ваша жизнь, на будущее всего нашего жизненного пространства. Я учусь этой мудрости.

**ВЕРА.** Буддийский монах сказал: «Пусть люди верят. И не важно, в какого Бога. Лишь бы оставалась *вера*. Наступит пора согласия, когда религия станет всеобщей и у всех нас появится единственный Бог».

## БИОПОЛЕ

*«Мир есть вечно живой огонь, закономерно загорающийся и потухающий. Все выплавлено из него, как слитки из золотого песка. На этот огонь обмениваются все тела, созданные из него Логосом (Мировой Душой)... Показания органов чувств поверяются судом нравственной души. Чтобы быть мудрой, душа должна быть сухой и легкой. Душа в здоровом теле состоит из тонкого, сухого и живого огня. Она расширяется и воспаряет при общении с иными телами и Логосом. Тело дышит; настроившись на Логос, душа может пропускать Небесный огонь через себя и питаться им. Так душа живет, познает, обновляется и растит свой собственный Логос».*

*Гераклит Эфесский (ок. 520—ок. 460 гг. до н. э.)*

## ОПЫТЫ ГУРВИЧА

Для научного обозначения «тонкого, сухого и живого огня» Александр Гаврилович Гурвич (1874—1954) сформулировал принцип биологического поля. Он родился под знаком Весов — 9 октября в Полтаве. Окончил Мюнхенский университет, до 1906 года работал в Берне и Страсбурге. В 1908 году защитил в Петербурге докторскую диссертацию о регуляции в клетке. Стал профессором. Работал в Московском университете и в Институте экспериментальной медицины. Открыл ультрафиолетовое излучение элементами живых организмов при обмене и делении. Лауреат Сталинской премии 1941 года. Не сидел. Не участвовал в общем хоре. Он был известен своим «раковым тушителем» — методом ранней диагностики рака, не получившим распространения. То же можно сказать и об остальных его научных открытиях: не нашли применения, продолжения, признания... Наверное, современники А. Гурвича и представить не могли, что идеи, изложенные в монографии «Теория биологического клеточного поля» (1947), получат столь мощное развитие в конце века.

Наблюдая за ростом зародыша, Гурвич обнаружил удивительную картину: развитие обусловлено не столько участием в нем каждой клетки, сколько наличием некоего общего для зачатка системы растущего организма. И этому общему

было дано название БИОПОЛЕ. Оно определяло поведение отдельных клеток, их обмен, развитие и взаимодействие. Сотни опытов, тщательный контроль, фотографии, рентгенограммы — биополе существует!

На основании экспериментальных данных Гурвич выделяет клеточное поле и поле целого (органа и организма); он говорит о стационарном и актуальном поле. Мне кажется, это единое поле с динамическим и статическим компонентами. Если функция первой — структурная (развитие и поддержание формы), то вторая отвечает за энергетику и связь. В зависимости от нужд жизни разум усиливает ту или иную часть. В клетке, органе и организме биополе выполняет различные функции.

У биополя один источник — разум. Но в том-то и дело, что порождать поле может не только Великий Разум, но и разум сообщества, организма, органа и клетки! Разумы взаимодействуют в духовном пространстве, где нет ни времени, ни расстояния. Мой опыт позволяет утверждать, что клетка способна настроиться на любой разум и в связи с ним создать мощное биополе. Из чего? Да из всего, что под рукой! Удобнее всего, конечно, из обычного ферментативного обмена и полей других живых, но можно и из магнитного поля планеты, из света, музыки и даже из рентгеновских лучей! В этом смысле живая клетка обладает истинно творческими **возможностями**: ведь в ней идет чудесное превращение веществ с выделением энергии, в ее генах записана информация о развитии и поддержании жизни! В спиральных нуклеиновых кислотах ее ядра и создается биополе как обитель существующей структуры и колыбель для будущей. Клетка хранит поле силой своего живого разума. И хранится им. Мне кажется, дорогой мой Читатель, что нам полезно было бы разобраться в том, каковы законы биополя и как бы его нам подольше сохранить.

*«Существует бесконечное число миров в безграничном пространстве. Миров эти состоят из бесконечного числа не возникающих и не исчезающих атомов. В основе атома — скрученный и уравновешенный огонь. Из сочетания атомов образовались иные стихии. Тело образовано стихиями воздуха, земли и воды. Душа состоит из особо тонких, рассеянных по телу, атомов и похожа*

*на легкий огненный ветер. Она управляет телом и по желанию может связываться с любым из миров. Для нее нет времени».*

*Эпикур (341—270 гг. до н. э.)*

**ФОРМА.** Гурвич провел множество опытов с эмбрионами — везде план развития организма разворачивался сначала в тонком теле (носителем плана было поле), а потом уже в плотном. Но поле это имело четко прорисованную внешнюю границу, являясь прообразом целостной формы! А все пространство внутри границ было заполнено менее плотным полем. По-видимому, решил ученый, существующий организм в фазе роста для растущих органов вначале создает оболочку из **биополя**, внутри которой — огонь жизни. В создании **биополя** принимают участие биополе, база и клетки предшествующей структуры. Оно хранит образ нормы формы растущей структуры и постоянно вырабатывает оперативные планы материального созидания ее. По этим планам организм ведет строительство новой формы, поставляя биохимические элементы с кровью и лимфой; часть необходимой энергии дает его ферментативный обмен, а часть — его поле. Скорее всего, поле хранит форму плана в процессе материального воплощения.

Опыт утверждает, что биополе образовано из низкотемпературной плазмы и создается в ядре клетки. А. Г. Гурвич разрушал всю клетку, за исключением ядра, — она полностью восстанавливалась и нормально делилась. Ядро клетки хранит информацию нормы; оно же обрабатывает данные о текущем состоянии организма и внешней среды. В результате создаются энергоинформационные полевые сигналы, обеспечивающие устойчивость и развитие организма. В эмбриональном периоде доминирует стационарное поле; по мере роста обретает большую силу актуальное.

Наш организм постоянно обновляется. Процессы эмбрионального роста и обновления в период зрелости подобны. И рост, и обновление плотного тела (деление клеток, дублирование РНК и ДНК) происходит при участии биополя. У стационарного поля есть четко очерченная граница — полевая клеточная оболочка. Оно имеет форму сосуда: стенки более плотные, чем основной объем. Внутри его — легкое пламя

протоплазмы со сгустками полевых отображений нуклеиновых кислот, генерирующих поле; причем, стационарное создается в ДНК, а актуальное — в информационных РНК. В работах А. Г. Гурвича показано, что решительно по поводу каждой реакции в обменном цикле вначале возникает импульс актуального поля. По его приказу создаются ферменты, которые разбирают сложные молекулы и собирают потом необходимые структуры. Новый импульс — разобраны ненужные ферменты, собраны нужные в этот миг. Может, импульсы биополя создаются также в информационных РНК и кодируются их активными генами? А затем они равномерно распределяются в определенном поле обмена протоплазмы как энергия и управляющая информация для ферментов.

### **КЛУБ «ЦЕЛИТЕЛЬ», НОВОСИБИРСК (фрагмент записи занятия)**

**ФАКЕЛ.** Мое детство прошло в Грузии, у синих гор с белыми шапками. Зимой в деревне был праздник Огня. Люди выносили хлам, скопившийся в доме, и зажигали костры, а потом было факельное шествие. Все смеялись, а особенно радовались дети, если удавалось к этому дню раздобыть велосипедную шину или кусок покрышки. Как я завидовала этим счастливчикам! Такой красоты у меня не было. Бабушка наматывала на палку тряпки, немного смачивала керосином, и я ходила с этим факелом. Тот детский огонь глубоко проник в мою душу и остался в ней навсегда.

**КАМИН.** Я помню вечера в нашем деревянном недостроенном доме — дедушка не успел закончить работу над ним, упал со столба и разбился... Из щелей в стенах и полу задувает, с крыши течет. Мы сидим у камина, разговариваем и смотрим на огонь. Поленья совсем не дают дыма, огонь жаркий, яркий, радостный. Большая черная собака дремлет у ног. Бабушка говорит мне: «Отодвинься, может искра упасть». Я же уверена — пламя никогда не обидит меня. Дедушка просит дать ему прикурить. Я вынимаю из камина веточку с красным огоньком, и он раскуривает свою трубку...

**МАГИЯ.** Мы поражаемся, глядя на экран телевизора, где выдающийся маг Дэвид Копперфилд отсчитывает после-

дни секунды перед взрывом подлежащего сносу дома, где он, Дэвид, заперт в сейфе. Взрыв! Дом обрушивается в клубах дыма и огня. А маг на глазах у восторженной толпы появляется именно там, где его ждали: алое покрывало на огромном столе слегка приподнимается, *что-то* под ним вырастает... И вот веселый парень, похожий на Тиля Уленшпигеля, сбросив покрывало, встает в полный рост. Тот же! В той же одежде, такой же до последнего волоска!

Он же, закованный в цепи и втиснутый в ящик. Замки, веревки, лодка. Одна минута хода до Ниагарского водопада. Трос перерезан, течение втягивает лодку, и она, кувыркаясь, исчезает в водоворотах там, внизу. Маленький вертолет опускает канат в бурлящую воду... И мы видим на канате смеющегося Дэвида. Жив! Такой же, только мокрый!

Подобные опыты были повторены десятки раз. В ярчайшем свете прожекторов настоящий вагон отрывается от земли, разворачивается и — испаряется в воздухе. Только что был самолет! Слепящий свет прожекторов, взмах руки Дэвида и — пусто! Едва ли не все жители Нью-Йорка вышли на улицы в ту ночь, когда Копперфилд пообещал сделать невидимой статую Свободы. Действия мага все те же: поворот рубильника, четыре сверхмощных прожектора осветили статую, рубящее движение руки. А на месте статуи — лишь чернота ночи, и лучи прожекторов скрещиваются в пустоте, и вертолет пролетает там, где только что была голова статуи. Рр-р-р-раз! И все снова на месте. Чудеса, да и только.

**ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО.** Но мы, дорогие друзья, не задумываемся о том, что до чуда рукой подать. Чиркнем спичкой — и вот оно, чудо. Горящая свеча медленно тает; вещество свечи и кислород втягиваются в огненный туннель пламени. Вещество как бы временно исчезает в огне, становясь невидимым, а потом является уже в форме иных соединений. Там, где пламя кончается, — газы, копоть и дым. Если поместить свечу в закрытую камеру и зажечь, масса камеры в процессе горения не изменится. Массы свечи, газов и... еще что-то. Физики говорят, что пламя — четвертое состояние вещества, плазма, в нем скрывается масса газов и частиц.

**ЖИВОЙ ОГОНЬ.** Мудрецы Древней Индии говорили о

биополе, как о *пране*, или *сансе* — холодном неповреждающем огне, разлитом в формы души человека и несущем информацию. Они придумали целебные позы, асаны, позволяющие выделить нужную часть тела. Они научились привлекать огненную энергию внешней Силы. В своих дыхательных упражнениях — пранаямах — они осваивали и оживляли внешний огонь, соединяя его с внутренним в чакрах и сушумне (вихрях полевых структур организма). А созданную ТАК прану силой сосредоточенного дыхания они посылали в выделенный орган.

В различные периоды жизни функции биополя меняются. В эмбриональном периоде поле запускается генетически, оно самое мощное. Можно сказать, что оно не просто обслуживает растущий организм, оно управляет процессом роста и обеспечивает его энергией. Оно задает форму роста органа и оберегает весь развивающийся организм, пока в нем растёт *все*. Но заканчивается период роста и наступает пора зрелости. Все, можно успокоиться? Как бы не так! В организме есть сменяющиеся ткани: эндотелий, эпителий, кровь и внутриклеточные структуры (нуклеиновые кислоты, мембрана, протоплазма). За этим ростом нужен глаз да глаз!

Здесь задача поля не менее важна: хранить *эти* разум и тело в экологически опасной среде. В мире живого (насекомые, грызуны, морские млекопитающие) биополе взрослых особей до тех пор поддерживается разумом его сообщества, пока ресурсов разума с запасом хватает на адаптацию и выращивание потомства. Человек, к сожалению, пока не умеет создавать такие непротиворечивые сообщества. Проблема сбережения жизни ложится на наши собственные плечи. Но мы, россияне, можем укрепить свое биополе духовной работой, своим же разумом. На Руси всегда была мощная духовная опора, иначе бы так не развилась культура, иначе бы мы не сумели сохранить свою родину. Много было попыток развалить ее. Не получилось и не получится. Кто помешал? Да такие же россияне, как мы с вами, воспрепятствовали духом своим. «Мы сохраним тебя, русская речь, великое русское слово»... И откатывались волны завоевателей. Я хочу, чтобы эта опора крепла. Мы убедились, что можно лечить

землю, воду и душу человека. Можно растить и укреплять духовное сообщество.

## ДЕРЕВО

Я воспринимала Эгрегор как огромную недоступную гору, протянутую от Земли в Небо. В детстве рядом с нашим домом высились горы со снежными шапками, на их склонах зеленел лес; мне очень хотелось пойти в этот лес. Родные говорили: «Немножко подрастешь — и пойдем». Часто-часто я смотрела на горы, представляя, как поднимаюсь по лесной тропинке. В лесу под деревьями — родники, трава и цветы, птицы и зверушки. Лес помогает горе, защищает ее от ветра, холода и жары. Но бабушка заболела, и мы уехали из Грузии. Так я и не побывала в том лесу...

Вначале мне и в голову прийти не могло, что я что-то могу сделать для Эгрегора. А потом просто захотелось защитить Эгрегор, посадив лес на его склонах. Мы с друзьями взялись за дело, и наше доброе сообщество стало лесом, стало Деревом... И теперь уже нас от горы не отделить.

Дерево — это духовная сущность, глазами его не увидишь, но в любом сенсорном опыте оно ощущается как живое. Его чувствует, трогая рукой, малыш. На него можно опереться душой, оно спасет в беде. Когда мне из ноги удаляли под местным наркозом штырь (а он успел врасти в кость!), я помолилась и попросила Дерево укрыть меня. Потом закрыла глаза и взобралась, как в детстве, на Дерево. Оно поддерживало меня. Паники не было. Я не чувствовала боли не только во время операции, но и потом.

Вот для этого мы и строим Дерево, тонкую полевую форму. Но несмотря на свою «тонкость», наше Дерево реально перерабатывает зло агрессивности и ядов на Добро и Свет, создавая порядок из хаоса. Мне помогают строить Дерево мои друзья и читатели, все, с кем у меня есть добрые связи — камень, море, цветы, поляна... И я помогаю им. Я люблю эти духовные экологические субботники, они мне не в тягость, а в радость.

Приведем в порядок тело, станем чуть покрепче и сразу постараемся выстроить добрый Эгрегор. Он будет служить



Высшему Разуму, беречь нашу общность и помогать каждому из нас. Опыт «Целителя» показывает, что совместный экологический «субботник» дает силы на неделю; все меньше ломается и легче чинится! Включайтесь, у вас посветлеет на душе. Если вам плохо, попросите помощи. А потом поставьте и другим помочь.

## ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЧАС

*Я представляю наше доброе сообщество «Целитель» в виде дерева. Его корни тянут из земли соки, не пригодные для жизни. В листьях соки встречаются с лучами Солнца и превращаются в вещество, дающее жизнь самому дереву, его стволу и веткам, листьям и цветам. Но это вещество еще позволяет, напитав дерево, создать вокруг него удивительное жизненное пространство. Под защитой дерева растут цветы и грибы, муравьи и птицы находят у него приют. А на пустыре вы увидите лишь каменистую почву и пожухлую траву... Поможем нашему Дереву, а оно поддержит не только нас с вами, но и многих других.*

*А сейчас представьте себе, что мы трогаем ваше любимое дерево. Вот ствол... Руки чувствуют теплоту и упругость коры. Протянем руки выше ... прикоснемся к прохладной и нежной листве. Под землей тоже растет дерево — корневое. От центрального большого корня-ствола отходят корни-ветки, толстые и потоньше. Маленькие тоненькие корешки вгрызаются даже в камень, гложут сухую глину, лишь бы закрепиться, вытянуть нужное для жизни. Поможем корешкам взять из земли растворенные в воде соли. Потянем этот раствор снизу вверх, как воду из колодца. Поднимем от корня в ствол, от ствола — в ветки и листья. Там, в таинстве зеленого листа, возникает — создается Жизнь.*

*Растеклась влага по веткам, пришла в каждый зеленый лист, в рабочие клетки его. Там, в изумрудных зернах хлорофилла, Солнышко зажигает искры, и влага превращается уже в настоящий жизненный сок. Он питает листья и ветки. Поможем своими руками дереву укрепить ствол и корни! Дерево становится выше и мощнее, крона разрастается, укрепляется корневая система. И снова мы помогаем дереву превращать соки Земли в вещество Жизни. И вот — о, чудо! — нам в дар с листьев*

*срывается прозрачный дождь — радужные маленькие шарики. Индусы называют его «прана», кто-то говорит «энергия». Я люблю слово «эфир» — это наша среда обитания. Дождем сочувствия Дерево укрепляет эфир в своем жизненном пространстве. Подставляйте руки под добрый дождь Дерева! Поднесите руки к тому месту, где вам нужна помощь. И снова протяните к Дереву руки, зачерпните это чудесное жизненное вещество и передайте каждой клеточке своей, пусть она тоже укрепит свое пространство жизни. Вы это честно заработали, но не забудьте сказать Дереву спасибо.*

*Радужные шарики упали и на Землю, Земля порадовалась и дала Дереву больше соков. Давайте мы с вами укрепим кору Дерева, чтобы она была прочная-прочная, чтобы ни в коем случае никто не обидел наше Дерево. Как высоко поднялось Дерево, как глубоко ушли его корни! Никто ему зла не причинит. Но как трудно ему поднимать соки! Поможем, потянем вместе. И вот соки растекаются по веткам, по маленьким гибким веточкам, по листикам. Солнечные лучи зажгли искры в каждой клетке, и пошел жизненный сок по стволу и корням.*

*И расцвели большие цветы — белые и розовые, с нежным ароматом. Давайте сделаем волшебный шарик и пошлем свою любовь Солнышку, Небу, Воздуху, Облаку. А Небо окутает Дерево благодатью. Растет Дерево, защищает жизнь своим пологом. Если будет трудно, я к нему прильну. А вечером, засыпая, скажу: «Ты меня сегодня поддержало, помогло. Спасибо. Я тебя люблю. Я тебе служу. Можешь рассчитывать на меня».*

## **КРУГОВОРОТ ЖИЗНИ**

При хорошем биополе обмен веществ в организме осуществляется очень быстро, экологично и экономично. Существует определенная норма разборки биомассы. Вещество обмена в клетке или межклеточном пространстве, белок ли это, углевод или капля жира, может быть разобрано аккуратно — так, как требуется организму. Предназначенный на снос дом лучше не взрывать, а разобрать на отдельные кирпичи.

Мало того! В клетках организма идет процесс непрерывной перестройки даже таких простых элементов, как аминокислоты. Ученые (Schenheimer) скормливали взрослым

крысам аминокислоты, содержащие тяжелый азот, и уже через короткое время обнаруживали его в составе белков и пептидов самых различных органов животного. Это означает, что организм заменяет не только клетки и большие комплексы, но даже молекулы и атомы!

Причем, чем меньше сбалансированной пищи получало животное, тем очевиднее был сдвиг обмена. Организм переходил преимущественно на внутреннее питание, не выбрасывая, а ремонтируя клетки — при этом активизировалось биополе и проводился тщательный контроль имеющегося в наличии; отслужившие блоки заменялись на новые, вовлеченные в обмен элементы активизировались биополем и снова встраивались в живые структуры, давая им свежие силы и значительно большие возможности. Раз питания мало, не надо ссориться! — и улучшались отношения между различными формами живого; освобожденные «солдаты» иммунных сил могли участвовать в нормальном обмене, утилизируя мусор до аминокислот.

Мы же, люди, можем осознанно позаботиться, чтобы у биополя была работа по постоянному обновлению тела. Пускай оно вовремя обнаружит чуть ослабленную молекулу белка в нервной клетке и усилит или заменит ее, как хочет. Пусть яды не атакуют нежнейшие клетки эндотелия сердца — яд должен быть разобран там, где положено, и за это отвечает биополе. Пусть у меня не возникают дурацкие воспалительные очаги — пусть все проблемы решает поле целого. Нужно выйти на норму и — поменьше есть!

*Наше физическое тело окружено эфирным телом, биополем, жизненной оболочкой — разные учения называют этот тонкий слой по-разному. Это тонкое тело, пока оно целое и неповрежденное, гармоничное и равновесное по структуре, является плотной и прочной защитой организма от всевозможных болезней. Все контакты с Миром совершаются через эту оболочку. Достаточно стресса или усталости, чтобы ее поцарапать и создать условия вторжения болезней. Это поле очень чувствительно к самовнушению: депрессия и пессимизм буквально прорезают в нем дыры, делают его слабым и неспособным к сопротивлению враждебным силам. Мир и покой в душе, уверен-*

*ность, внутренняя гармония, спокойствие, вера, оптимизм и светлая радость укрепляют поле и обеспечивают целостность защиты. Способность сохранять биополе можно развить в себе. Для этого нужно научиться концентрироваться, ощущать слабое место в своей оболочке и сразу его восстанавливать во взаимодействии с Разумом.*

*Мирра Алфасса (Мать), записи 1929—1951 гг.*

## ПРИРОДА ПРОСИТ, МЫ МЕДЛИМ

Клетка есть биоиндивидуум, но одновременно с этим она — элемент клеточной совокупности органа и организма в целом. Гурвич говорит о том, что собственная жизнь клетки настолько сложна, что необходима конституция для организма как клеточной республики. Но конституция определяет права и обязанности как отдельных граждан по отношению друг к другу и к центру, так и центра по отношению к гражданам.

**В КЛЕТКЕ** актуальное поле активизирует ферментативный обмен и синтез пептидов, что обеспечивает клетку энергией и строительным материалом. Если Я дам клетке дополнительные ресурсы и *разрешу* ей потратить их на себя, она усилит свое биополе и, вместе с тем, не станет слишком сильно капсулироваться, отделяться от целого. Клетка уменьшит толщину своей оболочки-мембраны, а это улучшит обмен и связь. Часть пептидов клетка сможет вывести в межклеточное пространство — это укрепит соединительную ткань, сосуды и иммунную систему. По телу, в полном смысле этого слова, прокатится очищающая волна, а следом за нею пойдет процесс восстановления нормы. И, действительно, опыт показывает, что в живом организме усиление обмена сопровождается усилением динамического поля клетки, ослаблением стационарного ее поля и ростом поля целого.

Но, к сожалению, чаще наблюдается совсем иная картина. Либо организм, находясь в состоянии стресса, немедленно отбирает энергию у клетки, либо из-за поломки нарушает питание и очистку клеток, либо так «увеличивает план» на центральную функцию, что полностью вычерпывает все клеточные ресурсы; тогда энергия клеточного поля падает ниже порогового значения — оно изживает себя. В этой ситуации

ферментативный обмен просто невозможен... Клетки страдающего органа вынуждены «тянуть» энергию из поля организма; в полевой оболочке там и там над слабыми точками зияют дыры. В эти «воронки» входит болезнь.

А. Г. Гурвич установил, что поле целого активно работает только во время эмбрионального роста; по мере взросления объекта оно быстро убывает, как бы изживая себя. При этом обменные процессы «успокаиваются», клетки создают свои собственные поля и замыкаются в них, отгораживаясь от внешнего мира. Центр жизни переносится вглубь. Получается так, что когда строительство завершено, чудодейственная полевая оболочка отбрасывается как ненужная! Чем хуже были условия жизни лабораторных животных и растений, тем быстрее «терялось» поле, будто организм считал для себя непозволительной роскошью поддерживать его. Заботы по охране и управлению были возложены лишь на плотное тело. Почему? Можно предположить, что так нужно Природе. Жизнь постоянно адаптируется к переменной среде обитания, вырабатывая планы новых форм и стратегий; ресурсов мало; значит, не стоит хранить старые (и не очень удачные, коль скоро внутренним силам не удастся исправить поломки!) организмы — чем скорее они будут разобраны, тем лучше!

**ПРИРОДА ТРЕБУЕТ**, чтобы человек, наделенный разумом, позаботился о жителях своей страны — о клетках, гарантируя им безопасность, питание и свободу от страха и стресса. Своим разумным поведением мы должны дать клеткам нормальные условия жизни. Можно ожидать, что и клетки поддержат нас: они выделяют полевые донаты общности и выполняют свои функции на хорошем уровне. Тогда станут более совершенными и менее затратными обменные процессы, мы лучше справимся с задачами адаптации и проживем гораздо более плодотворную, длительную и счастливую жизнь.

### **КЛУБ «ЦЕЛИТЕЛЬ», НОВОСИБИРСК (фрагмент записи занятия)**

«Вся совокупность наших знаний, полученных путем классической физиологии и расширенных методами экспериментальной эмбриологии и механики развития, допускает

следующую формулировку: поведение живых существ в их естественной среде раскрывает перед нами лишь часть их потенциальных возможностей. Только при вмешательстве экспериментатора, создающего небывалые и искусственные положения, выявляется существование тех мощных средств, которыми в случае необходимости организм может воспользоваться» (А. Г. Гурвич). Но животное не имеет воли. Человек может захотеть, понять, создать план и выполнить его.

Естественной средой для человека техногенной эры стали дымные города с вредными производствами, радиацией, скученностью и неизбежным стрессом. Почему? Комфорт, обильная еда, развлечения, медицина, обещание стабильного будущего... Эта машинная среда, отгораживая нас от Мира, усыпляет волю и разум. Мы боимся перемен, мы ищем укрытия от Природы у государства. Но где здесь стабильность? Посмотрите, какими катастрофами отмечено последнее тысячелетие — войны, эпидемии и перевороты. Мы не využívаем и сотой доли своих возможностей. При этом мы погружаемся в уныние, болеем, дряхлеем и уходим раньше срока.

**Я — человек, рождающий цунами.**

**Но это — между нами.**

**А людям говорю, что я — рыбак,**

**Ютящийся у кромки океана**

**И знающий, что поздно или рано**

**Цунами нас поглотит, бедолаг.**

**Д. Сухарев**

Нельзя предаваться страху и отчаянию! Поле целого отображает и тело, и клетки. Через поле негативные эмоции немедленно воспринимаются клеткой, ее митохондрии начинают выделять крайне ядовитые молекулы страха, способные разрушить базу и сильно повредить биополе. Клетка, войдя в состояние стресса, усиливает свое поле за счет целостного поля и свою оболочку — за счет вещества базы. Из страдания и уважения к живому нам надо вывести себя на уровень, когда страх не осознается не только большим «Я», но и ни одним из малых «я» составляющих нас живых существ. Клетки будут спокойны, если тело держать в чистоте и порядке, а душу — в доброй связи с Миром. Тогда в случае недостатка

питания поле станет «парусом», захватывающим и преобразующим всевозможные излучения и поля Земли в нужный организму вид энергии.

А. Г. Гурвич доказал, что биополе, созданное для будущего организма силой существующего, очень быстро изживает себя — как только создано материальное тело, поле ослабевает. Значит, в памяти живого нет программ надежного сохранения существующих структур. Для устойчивого развития Жизни в неблагоприятных условиях необходима быстрая смена материальных форм — это позволяет опробовать новые планы и формы.

Человек — статья особая, он может быть полезен Природе, будучи наделен творящим разумом. Но занимаясь реализацией чисто социальных планов, он забывает о Жизни. Он не помогает Природе даже в том, что касается его собственного сохранения. Выстроить защитное биополе, развить творческое воображение, научиться работать с информацией — все это человек способен сделать, но не делает. Если же он будет поддерживать свою структуру силой разума и воли, он сможет жить долго.

КАК создать и поддерживать чудесную оболочку? Человек есть сообщество клеток. Различные клетки тела живут на базе, основой которой является соединительная ткань. Для того, чтобы база была сохранной, клетки должны давать взнос — вещественный (пептиды) и полевой. Клетки должны кормить базу, заботиться о ней. База же представляет целое, позволяя клеткам выступать как единый организм, планировать деятельность и достигать цели. Клетки дают взнос на общее, если им хорошо (не голодны, не отравлены) и если душа полна любви. Это бывает только в одном случае — когда деятельность целостного организма плодотворна.

Если мы научимся правильно вести себя по отношению к себе, к обществу и к Природе, наши связи с Миром станут гораздо мощнее и избирательнее, мы вовремя получим энергетическую, информационную и духовную помощь. Так мы сможем делать меньше ошибок в точках выбора, меньше страдать сами, гораздо меньше вреда причинять Природе. И стать счастливыми.

*«Стихии огня, воздуха, земли и воды суть корни всех вещей, несводимые, самотождественные субстанции. Все органические вещества образуются из их сочетания в определенной пропорции. «Рождение» и «гибель» — лишь неточные слова, за которыми стоит «соединение» и «разъединение» элементов. Душа поддерживает жизнь. Она сообщается с телом через кровь, способствуя тому, чтобы соединение элементов преобладало над разъединением. Но и жизнь при правильном взаимодействии стихий усиливает душу. Поэтому необходимо, чтобы кровь свободно ходила по телу, нигде не задерживаясь и не замедляясь».*

*Эмпедокл (около 490—430 гг. до н. э.), философ и знахарь-чудотворец. Великий Гален назвал его основателем сицилийской медицинской школы.*

## **БИОПОЛЕ ОРГАНА И ЦЕЛОГО**

При хорошем клеточном поле отслуживший белок разбирается на аминокислоты или пептиды, а из этих блоков монтируется новое звено управления. Часть пептидов должна быть выведена за пределы клетки. Это дань базе. И не только. Во внеклеточном пространстве действует поле органа. Здесь работают лимфоциты — в высшей степени специфические клетки; поле помогает им отличить свое от чужого. Для их работы нужны готовые пептиды — с их помощью они обмениваются информацией между собой (Т-помощник, к примеру, знает около полусотни «приказов»). Если пептидов будет мало, среда становится неблагоприятной, поле органа слабеет; возможно усиление полевой и, соответственно, жира-белковой оболочки клетки. Тогда клетка гасит огни обмена, перестает работать на организм и заботится исключительно о сохранении жизни в себе.

Орган должен содержать себя в целости-сохранности, выполняя при этом обязательства по отношению к организму в целом и к «соседям» по чакре. Стационарное поле органа отвечает за дифференцировку клеток органа, за питание, очистку (лимфатическая, кровеносная и иммунная системы) и согласие с иными формами жизни. Актуальное поле органа руководит обменом в межклеточном пространстве и влияет на клетки, ориентируя их на тот или иной режим жизнедеятельности.



тельности и обеспечивая выполнение всех функций органа. Хорошее поле поможет обработать даже «биовредности» организма, косную биомассу (частью — на месте, частью — проводя в лимфоузлы), выдавая на выходе энергию и кирпичики жизни — пептиды и аминокислоты. Так, поджелудочная железа вырабатывает инсулин, панкреатический сок и вещества, поддерживающие печень. Сохранное поле органа, влияя через поля клеток на нуклеиновые кислоты, вызывает включение нужных генов и передает информацию о необходимых переменных (переключение функций, усиление-ослабление данной функции).

Стационарное поле организма поддерживает структуру тела, отвечает за рост, необходимую коррекцию, работу центральных управляющих структур, охрану особо важных объектов (крупных артерий, нервных сплетений или органов чувств). В пакет особо важных жизненных программ нам надо вписать программу поддержания у себя стационарного биополя, защищающего тело от вредоносных влияний внешней и внутренней среды.

Актуальное поле обеспечивает реальную деятельность человека в среде (питание, защита, связь), решая задачи сохранения. Главное достижение *этой* цивилизации — техногенное государство, в основе которого лежит идея защиты от враждебных сил Природы путем обеспечения безопасности и комфорта. Но человеку в «рабочем» возрасте безопасность и комфорт достаются не всегда, а требования, предъявляемые к нему обществом, часто чрезмерны. Особенно это заметно в странах Востока, где человека буквально высасывают, требуя полного отречения от всего, что не связано с работой и интересами фирмы. И актуальное поле организма вынужденно обслуживает цели, лежащие вне жизненных и духовных программ. Получилось, что силой своего актуального поля — да что там говорить, — силой души! — люди построили полевую оболочку *бесчеловечного* и *антиприродного* социума. Посмотрим правде в глаза: этот социум нас поработывает. Он отрезает нам путь к Природе и к Богу.

Человеку нужно научиться расходовать часть своего актуального поля на поддержание стационарных полей организ-

ма, органов и клеток. Нам нужна защита от социума — оболочка, через которую не пройдут вредные для жизни поля. Тогда наши клетки не будут закрываться от Природы, управление выровняется, жизнь будет спокойнее. Эта защита не будет стеснять нас. Концентрируясь на духовной работе, можно сделать луч связи столь мощным и нацеленным, что он свободно пройдет через прочную защитную оболочку поля, не разрушив ее. Жизни не нужно мешать! И процессы в клетке, отложенные за миллиарды лет, пойдут мудро и тонко.

## ОГОНЬ

**ЗАГАДКА ОГНЯ** притягивала меня всегда. Почему он такой разный — легкий и плотный, добрый и враждебный? Может, думала я, процесс горения имеет отображение в информационном и духовном пространстве? А может быть, с его помощью реализуются планы — каков план, таков и огонь? Планы очистки, создания, развития, взаимодействия и сохранения. Планы костра, шаровой молнии, вихря, атома, поля, души есть формы, в которые влит огонь. Кем влит? Великим Разумом. Прометей передал огонь людям.

**НАША РАБОТА** с огнем началась восемь лет назад, когда Санечка заболел и сильно кашлял. Если огонь втягивает и преобразует вещество, вырабатывая тепло и свет, значит, подумала я, он может втянуть в себя и преобразовать биополе болезни? И сразу попросила за Сашеньку. Неотрывно глядя на огонек свечи, я взмолилась: «Господи, я так тебя люблю! Попроси Огонь помочь, Тебя он послушает! Помогите мне вылечить моего любимого, раба Божия Александра! Аминь!» ...Мне почудилось? Или вправду пламя вытянулось и затрепетало? А руки мои собирали все плохое над головой и спинкой ребенка и подводили к свече: «Возьми, сожги, тебе это не во вред! Господи, помоги, Огонь, помогите же мне вылечить Сашу, он хороший и смелый, он будет Вам помогать тоже!» И вскоре Саша успокоился, уснул, а утром проснулся совсем здоровым. Мы тогда же пошли в рощу и у озера разожгли костер. Долго мы с ним собирали мусор и сушняк по лесу и приносили огню: вот тебе еда и радость, спасибо тебе! С той поры Дух Огня сразу же откликается на *мою* мольбу...

Мечта моя, рожденная любовью,  
Пушинки легче и скорей, чем свет,  
Перенесется другу к изголовью  
И передаст душе его привет.  
Наполнит его сердце новой силой,  
Поддержит в нем дыхание огня.  
Вернувшись, сообщит мне образ милый,  
Что друг здоров и помнит про меня.

**НА ЗАНЯТИЯХ** я глажу пламя свечи, ощущая его шелковистую и упругую кожу. Огонь обтекает ладонь, проливаясь меж пальцев оранжевыми язычками. Не больно, не страшно, спокойно. Я прикасаюсь к пламени *этой* свечи, а говорю с костром на *своей* поляне — сильным, тугим, гудящим и радостным, прося помощи у Духа Огня: «Великий Дух, сожги беды, обиды, болезни, печали, зависть и алчь! Перемени зло на Добро и Любовь!».

**ГРОЗЫ** каждый день проносятся над планетой. Говорят, их около 40 тысяч! Дорогой читатель, вы были в саду после дождя? Мне кажется, никто не сказал лучше Бориса Пастернака:

У капель — тяжесть запонок,  
И сад блестит, как плес,  
Обрызганный, закапанный  
Мильоном синих слез.

Только что грохотал гром, ливень стоял стеной, и вот уже радуга раскинулась среди разбегающихся облаков, и даже на голубом небе она четко видна! Не бойтесь грозы, настройтесь на нее заранее. Воспринимайте ее как возможность очистки и заряда вашей души. А еще — попросите огонь всех молний Земли переменить зло на Добро и Любовь!

Ваша свободная душа способна очень многое сделать — вы даже не представляете ее возможностей. Но ее нужно укреплять и тренировать, чтобы она испытывала счастье состоятельности при решении жизненных задач. Освободите душу от хлопот тела (почините его!) и социальных стрессов (не берите в голову!). Тогда на краю равновесия ваша душа вовремя включит спасительную связь с Богом и с Миром. И сбережет вас.

## НЕ СМОТРЕТЬ, НО — ВИДЕТЬ

Как говорил Дерсу Узала, помните? «Солнце — большой люди, медведь тоже люди». И еще он говорил очень хорошие слова: «Глаза есть, видеть нету». Если вы не видите «люди» в Солнце, в травинке, в клеточке, в сердце, в другом человеке, значит, «глаза есть, а видеть нету». Обязательно надо научиться видеть. И будешь счастливым.

**ИНДИКАТОР.** Нужно не слушать и смотреть, а вслушиваться, всматриваться, позволить Богу говорить через тебя. И может быть, ты тогда что-то поймешь и что-то сделаешь. Я использую сенсорный эксперимент, когда работает душа. Я — сенситив. Когда вы приходите на диагностику, вы приходите *узнать*. А подправить легко самим, — в книжках написано, как. Но часто нужно получить информацию (совет!) о том, какая ситуация сейчас и что надо предпринять. Вам поможет индикатор, похожий на флюгер! Для лозоходца индикатор — виноградная лоза с развилкой, он с ее помощью искал воду. Для меня — вектор. Первый вектор мне подарил В. Н. Воробьев, целитель и талантливый изобретатель, а второй — доктор медицинских наук, профессор Юлия Михайловна Залесская. Но им пользоваться трудно. Я советую вам, дорогой мой Читатель, использовать отвесик. Пусть в вашей жизни тоже будет возможность спросить у души своей, которая способна связываться и с Миром, и с Богом.

**ИЗМЕРИМ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.** С этим методом меня познакомил врач «скорой помощи». Если у вас есть тонометр, легко сравнить показания. Подвесьте на нитке длиной сантиметров 30—35 (это оптимальная длина) бузинку или гладкое кольцо, лучше обручальное. Удобно устройте руку на столе, согнув ее в локте; вдоль средней линии внутренней поверхности предплечья положите обычную линейку, направив ее к локтю: ноль, первая точка — между первой и второй складочкой запястья. Приготовьте шариковую ручку, пусть рядом с вами находится близкий человек.

К точке «ноль» поднесите отвесик и чуть-чуть покачайте его. Вы спокойны, пальцы не напрягаются, дыхание поверхностное. Вы *затихаете!* Скоро обнаружится, что колечко начинает раскачиваться поперек, причем довольно сильно.

А если Вы захотите увести кольцо вперед, оно будет противиться: ось, соединяющая ваши пальцы и колечко, может отклониться на угол не менее 10 градусов от вертикали. Но вы ведите кольцо дальше. Медленно отведя кольцо сантиметров на восемь, вы не заметите большого сопротивления. Но в какой-то точке кольцо вновь «застревает», останавливается, не хочет уходить вперед. И если вы остановите там кольцо, оно начнет раскачиваться. Поищите маленькими движениями эту точку, а найдя — попросите отметить это место. Это нижняя граница вашего давления. Это может быть 70, 80, 90 мм. У меня был случай, когда я чуть не умерла, нижняя граница была 40 мм. (Это было давно, теперь уже такого я не допускаю). Теперь ведите кольцо дальше. И где-нибудь на уровне 125, если давление в норме, вы найдете третью особенную точку, в ней ваше кольцо снова начнет колебаться. Если давление высокое, попробуйте его понизить (помните? улыбнуться, расслабить пальцы и приложить к носу горячую ложку!), если низкое — повысьте («с-с-с-сила!» — напрягая плечи, кулаки и ягодицы). И снова проведите измерение. Все это — с помощью простой линейки. Не чудо ли?

Так же отвесик может дать ответ на интересующий вопрос. Только надо спрашивать правильно. Вот пример неправильного вопроса: я красивая или нет? На этот вопрос нет ответа. Вот правильный вопрос: я красивая? И отвесик вам ответит: да, конечно. Или спросите: эта книга действительно является источником нормы? Над каждым словом в моей книге вы можете поддержать маятник: это выдуманно? это правда? — и он вам ответит. Я говорю это не для того, чтобы вы меня проверяли. Просто в жизни случаются развилки пути, когда хорошо бы спросить, как быть.

Но есть люди, которым не нужен маятник, индикатором им служит душа. Так писали великие — Пушкин, Ахматова, Пастернак.

**Знали соседи — я чую воду,  
И, если рыли новый колодец,  
Звали меня, чтоб я нашла место  
И люди напрасно не трудились.**

А вечером перед кроватью  
Молилась темной иконке,  
Чтоб град не побил черешен,  
Чтоб крупная рыба ловилась.

Анна Ахматова

А вот другие ее строчки:

Бывает так: какая-то истома,  
В ушах не умолкает бой часов;  
Вдали раскат стихающего грома.  
Неузнанных и пленных голосов  
Мне чудятся и жалобы и стоны,  
Сужается какой-то тайный круг,  
Но в этой бездне шепотов и звонов  
Встает один, все победивший звук.  
Так вокруг него непоправимо тихо,  
Что слышно, как в лесу растет трава,  
Как по земле идет с котомкой лихо.  
Но вот уже слышались слова  
И легких рифм сигнальные звоночки, —  
Тогда я начинаю понимать,  
И просто продиктованные строчки  
Ложатся в белоснежную тетрадь.

Александр Пушкин, великий чародей, тоже затихал,  
принимая образы Мира.

И мысли в голове волнуются в отваге,  
И рифмы легкие навстречу им бегут,  
И пальцы просятся к перу, перо к бумаге,  
Минута — и стихи свободно потекут.  
Так дремлет недвижим корабль в недвижной влаге,  
Но чу — матросы вдруг кидаются, ползут  
Вверх, вниз — и паруса надулись, ветра полны,  
Громада двинулась и рассекает волны.

**ПРОСТОЕ ВОЛШЕБСТВО.** На приеме я всегда во власти Разума. Обнаружив дыры во внешней полевой оболочке, я стараюсь залатать их, но не силами своего поля и своих возможностей. Гораздо проще вначале затратить небольшие усилия для коррекции собственно структуры человека. Я подправляю полевую оболочку сердца, желудка, закрываю клапаны, выравниваю позвоночник, особенно в области шеи,

и сочувствую клеткам. Тотчас же чудесным образом клетки организма откликаются: становится быстрой кровь, лимфосистема начинает активно оттягивать и уничтожать клеточный мусор, благодарное сердце усиливает толчок, ЖКТ приходит в норму, исчезает перекосяк в поджелудочной железе. По команде поля этих органов происходит улучшение процессов управления и обмена веществ.

Я начинаю с коррекции поля органов. Это полезнее, чем латать дыры на оболочке организма в целом, ничего не исправляя в нем самом. А потом, когда заработает жизнь внутри, я прошу клетки выделить на общее часть того, что они создают. Используя то, что дали мне клетки, я ставлю заплатки, и вот уже организм заработал. Если есть поломка в основании черепа, весь спинной мозг работает не очень хорошо: он плохо питается и очищается, но главное — там разрушено поле. И клетки спинного мозга вынуждены сами выстроить мощную защиту от внешнего мира.

### ВЕДУ ПРИЕМ

*Серезу внес на руках папа. Его тело безвольно висело, на лице застыла гримаса страдания, глаза прикрыты. Месяц назад он стал падать, обратились к врачу, отвезли в больницу. Диагноз: опухоль ствола мозга, огромная, неоперабельная. Мальчика всего искололи. В голове не укладывалось: все одиннадцать лет он был совершенно нормальным, и вдруг — такое!.. Я увидела сильнейшую травму в основании черепа, сахар, тяжелый вторичный иммунодефицит и огромный уровень холестерина. Стираю травмы, поднимаю почки, закрываю клапаны, делаем массаж позвоночника с «Астроном»... Сереза начинает улыбаться и слабым голосом спрашивает: «Я выздоровею?» «Да!!! — кричу я. Тебе **сейчас** будет легче». Мои помощники приносят колотый лед, мама протирает нос, щеки, ушные раковины и затылок льдом. Сереза разговорился: «Это долго? Пока лед не растает? Я выздоровею?» «Да!!!» — ору я в ответ и грохочу кулаком по столу. И вдруг — о, чудо! — глаза у ребенка загораются фанатичным блеском. «Я буду здоров!» — повторяет он за мной. «Я победитель!» — и мы стучим кулаками в грудь. Советую постричь Серезу покороче и первые десять дней к области затыл-*

*ка-шеи прикладывать свеклу на капустном листе. Каждый день, часа на четыре. А потом весь компресс закапывать под дерево, желательно под осину (можно в снег). Папа записывает и понимающе кивает: сделаю. Конечно, на ночь — масляный компресс на голову, утром голову и шею править. Поскорее сорбент — по 1,5 грамма на килограмм веса, масло с настойкой пиона за час до сна (столовую ложку растительного масла и ложечку пиона уклоняющегося), встряхивать с заговором от рака. Т-активин под кожу плеча по кубичку в каждую руку. Чистить уши, «жамкать» и постукивать все тело, сменяя друг друга с утра до вечера. Мама с папой тут же в четыре руки начинают «жамкать» сына, к ним присоединяется и Мария Васильевна. Сережа смеется, а потом поднимается и идет. На радостях мы чуть не душим его в объятиях. Господи, помоги им! Благослови детей!*

## СО СВЕЧОЙ

Давайте вечером погасим свет и зажжем свечу! Посмотрите на огонь сквозь полуопущенные веки, вспоминая костер, который вы разжигали в детстве, любимых друзей, которые сидели с вами у костра. Скажите огню: «Какой ты красивый! Я тебя люблю!». Но не словами, а сердцем и чакрой любви. Дотроньтесь до пламени своею душой, погладьте его. «Я тебя люблю» — и огонек затрепещет в ответ, как бы говоря: «И я тебя!» Видите, какое в нем возникло сияние? Вдруг в Вашей жизни наступит миг, когда вам позарез нужно будет услышать: «Я тебя люблю». Подружитесь с огнем — он вам **так** скажет. В трудную минуту вас поддержит и выручит целительное пламя — живой, чистый, безопасный огонь. Он немедленно отвечает на любовь и не помнит зла. Хотя мы, люди, часто его обижаем.

Прикоснитесь рукой к тому месту, что вас беспокоит. Сделайте тихий вдох, вытягивая оттуда биополе; задержите дыхание и попросите огонь сжечь все, что вам мешает: боль, раздражение, обиду, тревогу, излишнее напряжение. Вы втягиваете ненужное, пропускаете сквозь огонь и с благодарностью возвращаете страдающему органу очищенное и усиленное биополе. О Великий Дух Огня! Перемени зло на Доб-



ро и Любовь. Спасибо тебе! А теперь тихонько вдыхаете, очищаете биополе огнем и возвращаете его, пропуская через фильтр целебной травы. О Великий Дух Травы! Помоги мне, поддержи мое тело, укрепи мой дух. Спасибо тебе!

## ВОДА

**СЭМИЮЭЛЬ ГАНЕМАН** возродил традицию (Гиппократ, Гален, Асклепий) водолечения. В сочинении «Наставление к лечению старых повреждений и гниющих язв» (1784) он подробно рассказал о применении холодной воды и дал точные рекомендации о приеме ванн (температура, время, продолжительность), а также о растираниях. Через 26 лет он издал «Органон врачебного искусства», где привел свою строгую систему лекарственных разведений. Суть в том, что препараты, вызывающие отравление (раздражение) в больших дозах, лечат это отравление в очень малых дозах. Чтобы получить *очень* малые разведения, нужно было многократно разводить препарат водой; при каждом разведении Ганеман требовал многократного встряхивания раствора и — молитвы! Аптекарь должен был быть преданным, высоконравственным и рожденным обязательно под знаком Весов (мне посчастливилось родиться в конце сентября, как и моим редакторам — А. В. Даниловой и Н. П. Шадринной. Мы — Весы, знак Воздуха!). Речь идет об обучении воды, о переходе от вещества к информации. Обученная вода способствует выведению из организма ядов. Но этого мало! Если болезнь — замок, то вода — ключ; вода — нить Ариадны, помогающая организму найти выход из болезни к здоровью.

*Мы давно практикуем урину в гомеопатическом варианте, смазывая ею уши, делая утренние микроклизмы и вводя ее в компрессы. В. И. долго страдала от цистита и эндометриоза. По нашему совету она стала делать клизмы из утренней мочи (около 100 мл), затем она полчаса лежала, думая только об очищении. После этого, по ее словам, из нее выходили зловонные сгустки и какие-то ошметки. Она явственно ощущала, как болезнь уходит и наступает облегчение. Конечно, она применяла и остальные наши рекомендации, но считает, что помогла больше всего урина. Она здорова.*

Не так давно Лидия Петровна предложила еще одно гомеопатическое средство: «*жалобную воду*». Скажу сразу, что действует она изумительно! А проверили мы ее так. В ноябре 1996 года на занятие «Целителя» в Екатеринбурге пришло очень много новичков. Я попросила: «У кого болит спина, встаньте!» Встало не менее пятисот человек. Я предложила сесть тем, кто спит крепко и спокойно. Все продолжали стоять. Я спросила: «А хотите рецепт лекарства от боли и тревоги? Лекарство бесплатное, безвредное, на лечение потребуется одна минута в сутки». Все хотели! Я сказала: «Тогда клянитесь, что воспользуетесь рецептом сегодня же!» Все (и те, кто сидел) на диво слаженным хором грянули: «Клянемся!»

### ЖАЛОБНАЯ ВОДА

Перед сном у постели я ставлю литровую банку с чистой водой. Можно меньше, но больше литра брать не нужно, чтобы не простудиться. Я кладу в нее два амулета — ПОДОРОЖНИК и ОЧИЩЕНИЕ, прикрываю банку одной из наших книжек и прошу воду побережь мой сон. Пусть мои тревоги, болезни, обиды и печали ночью перейдут на воду! Если возникнет боль, сквозь сон я прошу воду оттянуть ее. Утром после туалета и обычного душа я беру банку в руки, благодарю воду за спокойный сон и прошу ее очистить меня окончательно. Я добавляю в банку немного моего любимого отвара (ромашка, липа и календула) и медленно выливаю воду на себя. Я провожаю ее и благодарю словами какого-нибудь доброго заговора...

О Великий Дух Воды!  
Ты меня от ерунды,  
Зла и лени упаси,  
Душу добрую спаси!

...Прошло два дня, и мы встретились снова. Я попросила встать всех, кто испытал новый способ оздоровления. Встал почти весь зал. «Сядьте те, кому не помогло!» — никто не сел. «А теперь сядьте те, кто сегодня НЕ обливался!» — предложила я. И тут меня ожидало большое разочарование: остались стоять не более пятидесяти человек. «Как?! — воскликнула я. — Вам так помогло! Это дешево! Быстро! Безопасно! И на второй день вы этого уже НЕ сделали?! Так скоро бросили...» Мои друзья испытывали явный стыд, иначе общее за-

мешательство не истолковывалось. Мы договорились, что в течение месяца, в межсезонье, будем лечиться «жалобной водой» ежедневно. А там посмотрим!

*Моя мама ежедневно по утрам принимает душ, а потом выливает на себя эту воду, немного добавив в нее горячей воды. Получается чуть теплая, так что требуется гораздо меньше волевых затрат: зима. Мама стала лучше спать, у нее не болит спина! Она раньше ни одну из моих книг не могла взять в руки — сразу начинала зевать и засыпала прямо на стуле. А теперь нашлись силы одолеть последние довольно сложные книжки! И ей, представьте, нравится. Она пьет сорбент, делает зарядку, отвечает на множество писем, помогает друзьям, очень переживает за демократию. Мне кажется, она постепенно сама становится целителем. Когда у Сашеньки началась ветрянка, она его выходила: и мазала его раствором водки с Т-активинном, и пошла масляным эликсиром. А ночью водила своими руками, не касаясь, над зудящей кожей ребенка. И хоть сама она ничего не ощущала, Саша очень даже чувствовал ее руки! И ему становилось лучше.*

*Нина Михайловна Щербакова поставила воду у изголовья и попросила ее помочь больной руке. Сквозь сон, почувствовав боль, она просила воду: «Помоги!». Боль немедленно исчезала, уступая место глубокому покою.*

*Галина Ильинична Зарецкая, когда дома случилась беда, несколько месяцев не могла спать. Днем она тренировалась, работала, а ночью ничего не могла с собой поделать. Поставила воду и впервые за много ночей уснула. Проснулась бодрая и весь день чувствовала во всем теле «банный» жар. А теперь вода помогает ей все ночи спать спокойно.*

*Галина Васильевна обливается на улице уже три года, и каждый раз для нее это подвиг. А «жалобная вода» была мягкой, шелковой, как будто кто-то погладил, пожалел; вода ласковая и добрая, как рука мамы.*

Для меня эта вода — единый плотный кристалл: в ней нет и намек на пузырьки. Она работала всю ночь и сделала полдела. Она хорошо запомнила мои боли, тревоги, печали. Теперь ей нужно выполнить вторую половину работы — вывести все это из моего биополя, моего тела. Иногда я обрабатываю

«шариком» утреннюю воду, и ей легче справиться.

Моя бабушка сказала мне однажды: «Ириша, твои друзья свободны; они могут оставить тебя. Не суди их. Но сама ты никогда не должна прерывать дружескую нить». Я подружилась со стихией Воды и всегда буду ставить воду у изголовья. Не смогу облиться — просто умоюсь, тоже хорошо. Кроме очевидной пользы — свежая голова, отсутствие неприятных ощущений и хорошая кожа — есть еще одно. Когда мой ум спит, вода защищает меня, очищает мое биополе и дает силы душе. Я ей доверяю.

**ДРУЖБА** создает великие связи. По совету Саши я по утрам стала поливать цветы теплой водой (зима, декабрь!). Куст жасмина на моем окне, видя, как мне трудно писать книжку, попросил меня откинуть занавеску. Когда я это сделала, он зацвел и протянул ко мне свои ветви над компьютером. Ночами, когда дом спит, куда-то уходит сон. Тогда наш малый эгрегор связывается с Разумом, и слова сами ложатся в строку.

## В ЗАЛЕ

**ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ.** Прошу в зале встать новичков с болью в спине. Поднимается около двухсот человек. Так. Поле позвоночника слабое, иммунных пептидов — кот наплакал. Еще бы, спинной мозг почти что выключен! Я измеряю у троих соотношение стационарного и актуального полей в клетках спинного мозга. Примерно 80% общего поля занимает стационарное (в области шеи — 100%), и только 20% (в области шеи — 0%!) приходится на актуальное поле. А оно ведь обеспечивает обмен и связь! Естественно, что связь будет неважной, а на управление просто сил не хватит. Исправляем оболочку спинного мозга — передаю всем сразу образ чистого и свободного позвоночника — как ствол у молодой пихты. Секунда — «Как дела?» — «Хорошо! В голове посветлело... печень успокоилась... сердце перестало болеть... жарко!» Просматриваю — всего пятеро не восприняли образ, помогаю им отдельно. Стоило устранить воспалительную пробочку, как выправились реальные обмен и связь! Потом мы вместе поставили иные латки, починили оболочку всего тела,

и клетки в месте шеи сняли лишнюю защиту. Еще одно измерение — нормальная картина: клетки мозга имеют 10—15% стационарного поля, все остальное — актуальное. Теперь они **могут** заниматься управлением — принимать и рассылать сигналы, обрабатывать информации и выделять много полезных веществ, которые поддерживают организм в целом.

Это справедливо и для других органов. Допустим, если **печень** перегружена (из-за камней, к примеру), ее клетки защищаются от захлестывающих их ядов, она воспаляется. Естественно, такая печень, заботясь лишь о своей сохранности, полезной организму быть не может. Стационарное поле ее клеток может приближаться к 90%. Они наращивают оболочку, при этом на выработку холестерина подается центральный запрос. **Каждый сам за себя!** Этот лозунг и в семье себя не оправдывает, не говоря уже о таком огромном хозяйстве, как наш организм!

В клубе «Целитель» я измеряла поля клеток мозга у разных людей и обнаружила следующее. У того, кто все еще ждет от кого-то помощи, болеет и сомневается, дела сложились так: 60% — поле клеток, 20% — органа (т. е. головы) и 20% — поле организма. У старожил, которые связали свою жизнь с «Целителем», сами решают проблемы здоровья своего и своей семьи, общее поле имело иной расклад: по 15% полей клеток, органа и организма, более половины — поле эгрегора. Измерения показали, что у Лидии Петровны около 20% ее общего поля занимает поле Великого Разума. А когда она ведет занятие — до 80%!

**МОЛИТВА.** Мы настроились на Великий Разум — с благодарностью и молитвой. Горела свеча, была тишина, и каждый просто помолился, кто как хотел. Люди испытали светлую радость и почувствовали себя лучше, усталости — как не бывало. На глазах выровнялась их полевая оболочка, у многих стала видна яркая аура над головой. И выяснилось, что в их жизненном пространстве немедленно увеличилось присутствие Разума.

**РАДИ ЖИЗНИ.** Душа человека опирается на биополе его тела. С помощью души вы можете взаимодействовать со стихиями, с добрым сообществом и Природой; направить

кровь в голодные и перегруженные органы; активизировать поле организма для восстановления клеток, не требуя от них усиления центральных функций. Воля может поддержать Вашу решимость разумно тренироваться и воссоздать биополе. А с ним — и здоровье.

Можно решать очень сложные проблемы преобразования Мира и себя, опираясь на помощь разума клеток. Я знаю, что за каждую победу следует благодарить их и делать все, чтобы жизнь по моей вине не страдала, не подвергалась опасности, не перенапрягалась бы и не затухала. Я несу ответственность перед Богом за этот маленький, отважный огонек жизни.

## **ЛОСКУТНОЕ ОДЕЯЛО** **(события, идеи, впечатления)**

Мое детство пришлось на голодные годы. Но бабушка была великая мастерица. Она из лоскутков, которые готова была выбросить соседка-портниха, сшила мне платье, я очень хорошо его помню. Бабушка долго-долго примеряла по цвету, выкраивала и сшивала разноцветные тряпочки. А потом я помогала ей разравнивать старую вату на полу — получилось теплое, праздничное, веселое и яркое одеяло.

В моей жизни происходят разные события. В голову иногда буквально ударяет идея; возникает маленькая «рачу-ха»; трогает книга, беседа или встреча. Что-то продолжается за пределы последней книжки, а в новую — не идет. И я решила сшить лоскутное одеяло своего детства.

### **Лоскуток 1. ЗАГОВОРНОЕ СЛОВО**

Я читаю книжку, написанную доктором медицины, профессором, совместно с его сыновьями, кандидатами медицинских наук: ЗНАХАРИ И ЗАГОВОРЫ. ЛЕЧЕБНЫЕ МОЛИТВЫ (Александров Н. П., Александров В. Н., Александров А. Н., СПб., 1996). Тема очень необычна для профессиональных медиков, но в книжке чувствуется большое уважение. Желание быть состоятельными при решении проблем исцеления заставляет мыслящих врачей обращаться к опыту

народа и находить в народной медицине (и даже в знахарстве) рациональные идеи. Применение этих идей дает великолепные результаты.

*«...Проверенное практикой убеждение в магической силе слова на протяжении веков и тысячелетий составляет всеобщее состояние народов самых различных. Едва ли можно указать хотя бы один народ, который бы не имел живейшей веры в магическую мощь слова.*

*Славянская культура соединила в заговорах языческое и христианское начала. Знахарка, шепчущая заговоры или наговоры, точный смысл которых она не понимает, или священнослужитель, произносящий молитвы, в которых иное и самому ему неясно, вовсе не такие нелепые явления, как это кажется сперва... контакт слова с личностью установлен, и главное дело сделано: остальное пойдет уже само собою, в силу того, что самое слово уже есть живой организм, имеющий свою структуру и свои энергии» (о. Павел Флоренский).*

Знахари на Руси, в отличие от колдунов и ведьм, никогда не обращались к содействию нечистой силы, опираясь исключительно на добрые силы Природы. Они никогда не применяли свои знания и умения во вред человеку. Целителями становились люди пожилые, много знающие, глубоко религиозные, трезвые, безупречной нравственности, безгранично верящие в свое дело. Они должны были быть добрыми и отзывчивыми. Считалось обязательным иметь хорошее здоровье и крепкие зубы. Они пользовались почетом и уважением в народе. Еще бы! Знахари выполняли важнейшую работу по поддержанию здоровья народа, живущего в полосе рискованного земледелия. Неудивительно, что именно у нас, где неизбежны перенапряжения, такую силу набрали **баба, правка, слово**.

Знахарей стали преследовать по прямому указу Петра I...

Мне приходилось осматривать и корректировать тысячи больных современных младенцев. Мы сняли в Екатеринбурге фильм, где я показывала русскую традиционную правку новорожденного; он был повторен уже пять раз, а люди просят повторить его еще и еще. Старинное родовспоможение — наша культура, опыт нашего народа. Судите сами!

## ПРИ РОДАХ

Чтобы женщина скорее разрешилась от бремени, при первых же схватках к ней звали знахарку-повивальную бабку. Бабка, заходя в двери, говорит:

**Отпирайте, отпирайте! Отперли, отперли. Запрягайте, запрягайте! Поезжайте, поезжайте. Поехали, поехали! Едут, едут. Скоро будут!**

После этого бабка осматривает роженицу и начинает действовать. Первым делом она замешивает в квашне ржаное тесто, приговаривая:

**Я тебя, квашеночка, творю с вечера до утра, так бы рабице Божией ... мучиться часок минутный. Аминь!**

И дает женщине это тесто с ложки. Если средство не помогает, бабка наливает в сосуд воды и трижды нашептывает:

**Во имя Отца и Сына и Св. Духа. Мати Мария родила Сына, Иисуса Христа, не болевши, не стонавши и люди не слыжавши. Так бы рабице Божией ... родить младенца не стонавши, не болевши и люди не слыжавши.**

И дает ей воду выпить. Если не помогло, действует заговор иной:

**Во имя Отца и Сына и Св. Духа. Стану я, рабица Божия (свое имя), благословясь, пойду, перекрестясь, из избы дверьми, из двора воротами, в чисто поле за дворами, в восточну сторону. В восточной стороне с небес стоит серебряная лестница, по ней спускается Мать Пресвятая Богородица с золотыми ключами, с шелковыми поясами, отпирать, отмывать мясной ларец. Я, рабица Божия, помолюсь и покорюсь: Мать Пресвятая Богородица, отпирай, отмыкай у рабицы Божией (имя) мясной ларец, выпускай младенца на Божью волю, на белый свет.**

Родильнице дают пить воду или обливают ее этой водой.

А в некоторых деревнях бабка шла к источнику (река, озеро, колодец), черпала воду в свою посудину девять раз, приговаривая при этом:

**Во имя Отца и Сына и Св. Духа. Госпожа Водица, дай мне твои ключи серебряные, помоги отпереть гору мясную, чтобы пропустить голову костяную. Моим словам ключ-замок.**

И воду эту роженица должна пить с таким же заговором.



## НАД НОВОРОЖДЕННЫМ

Ребенка бабка обмывает и кладет под образа, приговаривая:

**Будь, мое дитяtko, здоровое, сильное, доброе и счастливое.**

После этого бабка кладет ему на пуп материнский головной убор (платок, чепец, шапочку), берет его в зубы и говорит:

Грызу я загрызаю, заедаю и заговариваю все двенадцать грыжных грыж у раба Божия: грыжу пуповую, грыжу нутряную, грыжу сердцевую, грыжу паховую, грыжу белого живота, грыжу чищальную, лобочную, водяную, жиловую, хребтовую, грыжу заноготную, грыжу шулятную. Не я отговариваю, отговаривает Божья Матушка силой святой молитвы и Животворящего креста. Аминь!

Потом бабка идет с ребенком и его матерью в баню, взяв с собой кусочек хлеба с солью и три камешка: из избы, с улицы и из бани. В бане в воду для мытья младенца бабка кладет камешки и наговаривает:

Во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Как эти камешки спят и молчат, никогда не кричат, не ревут и не знают ни уроков, ни призору, ни оговору и никакой скорби, так бы и у меня раб Божий (...) спал бы и молчал, никогда не кричал, не ревел и не знал ни уроков, ни призору, ни оговору и никакой скорби. Будьте, мои слова, закрыты крепко-накрепко! К моим словам ключ, замок и булатна печать.

А над хлебом и солью говорит такие слова:

Как на хлеб-на соль ничто не приходит, так бы и на рабицу Божию ... ничто не приходило: не порчи, не прикосы, не озеvy, не оговоры и никакие скорби. Поставлю я кругом тебя (родильницы) тын железный от земли и до неба, от востоку до запада. Быть моим словам во исполнение! Да будет так!

Хлеб этот бабка кладет в пазуху родильнице, а часть воды наливает на каменку и говорит:

Мою я младенца в жару да в пару. Как идет из каменки жар, из дымника пар, так бы сходили с раба Божия (...) всякие скорби и болезни.

Существует не одна банная молитва, а несколько:

Встану я, раба Божия (свое имя), благословясь, пойду я, перекрестясь, из избы в двери, из дверей в ворота, из ворот к синему морю. На синем море — белый камень. На белом камне сидит Пресвята Мать Богородица. Она смахивает с моря морскую пену, от берега до

берега, от востоку до западу. Я, раба Божья, ей поклоняюсь и покорюсь: Пресвятая Ты Мать Божья. Богородица, не смахивай с моря морской пены. Смахивай и смахивай с раба Божья, младенца (...), все страсти, все уроки, все призоры. Все оговоры, отцовы думы и материны, сестрины и бабушкины: из буйны головы, белого лица, из ясных очей и черных бровей, из ретивого сердца, из красного мяса, из жил и полужил, суставов и полусуставов.

Благослови, Господи, пар да веник, во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь! Парится, умывается раб Божий (...) на корысть, на радость, на Божью милость, на благодать Христову. Бабушка Соломонида истинного Христа во бане-паруше парила. И как Христос не страхал, не пугался и не полохался, так и ты, раб Божий, младенец (...), не пугайся, не страхай и не полохайся. А злomu, лихому — тени в глаза, а завидящему — гвоздь в сердце. Во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь!

Бабушка Соломоньюшка Христа парила да нам парку оставила. Господи, благослови! Ручки, растите, толстейте, ядренейте. Ножки, ходите, свое тело носите. Язык, говори, свою голову корми. Бабушка Соломоньюшка парила и правила, у Бога милости просила. Не будь седун, а будь ходун. Не слушай ни уроков, ни порчи, ни сглазу, ни злых языков девки-чародейки, бабы-самопрудки и мужика-еретика! Слушай банюшки да воды, да банного жару, да пенья церковного, да звону колокольного. Живи да здоровей, да ядреней. Спи по дням, расти по часам. То твое дело, твоя работа. Давай матери спать да работать. Будь по-моему! Аминь!

Тотчас по перевязке пуповины схватывают двумя пальцами носик ребенка и потягивают его несколько раз, приговаривая:

**Не будь курнос и спи крепче!**

Обмыв новорожденного, кладут его на спинку и стягивают сперва вперед и накрест пальчики ножек к локтям. Потом поворачивают его на животе и также стягивают накрест пальчики ручек к ногам. Берут за головку и осторожно потягивают, при этом поворачивая из стороны в сторону, наклоняя к правому и левому плечу, вперед и назад, приговаривая:

**Становой сустав, стань на свой стан!**

Потом переворачивают ребенка на живот и заводят плечики назад, чтобы лопатки сомкнулись. Приподнимают за ножки и, придерживая под спинку и животик, переворачи-

вают ребенка вниз головой. Потом кладут на ладони середины тела так, чтобы головка и ножки висели, и потряхивают несколько раз, говоря:

**Расправлен! Теперь уж уродцем не будешь! Будь по-моему!**

**ДЕЛО СЛОВА** есть магия. Для усиления слов нужно уметь желать результата. Но по-настоящему работает *слово* под влиянием страсти человека, желающего переменить зло на добро. Тогда Бог помогает...

*«Вначале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог»*

*«В нем была жизнь, и жизнь была свет человеков. И свет во тьме светит, и тьма не объяла его».*

*(Ев. от Иоанна, 11-5)*

*«Человек отличается от животного тем, что у него есть Слово. Если он не использует подобающим образом этот бесценный дар, нет вины Бога. Бог не лишает его своей милости в надежде на то, что человек одумается... Первоначально язык исходит из такой глубины Природы, что его нельзя назвать творением самого народа: он, видимо, являет собою естественную силу... Язык самостоятелен относительно человека и общества, но равноправно взаимодействует с ними. Именно в языковом духовном пространстве формируются культура и история народа.*

*Язык — материя духа. Языки возникают при одних и тех же условиях с проявлением силы человеческого духа и в то же время становятся для него вдохновительным началом... Язык и национальный дух возникают не порознь... но вместе составляют единую и нераздельную деятельность разума народа...»*

*В. Гумбольдт (1767—1835), названный «отцом языкознания»*

**ПЛАТОН** в своих «Диалогах» приводит мнение Сократа о **лечебном слове**:

*«Как не следует пытаться лечить глаза отдельно от головы и голову — отдельно от тела, так не следует и лечить тело, не лечя душу; если целое в плохом состоянии, то и часть не*

*может быть в порядке. Ибо все — и хорошее и плохое — порождается в теле и во всем человеке душою, и именно из нее все протекает, точно так же как в глазах все протекает от головы. Потому-то и надо прежде всего и преимущественно лечить душу, если хочешь, чтобы и голова и все остальное тело хорошо себя чувствовало. Лечить же душу должно заклинаниями, которые представляют собой не что иное, как верные речи: от них в душе укореняется рассудительность, а ее укоренение и присутствие облегчают внедрение здоровья и в области головы, и в области всего тела.*

*Пусть никто не вздумает убеждать тебя излечить ему голову с помощью лекарства, если он прежде не даст подлечить с помощью заговора его душу. Распространенной ошибкой является попытка некоторых лечить либо одним из этих средств, либо другим» («Хармид»).*

**СОКРАТ** предупреждает безумцев, которые используют слово во зло:

*«Молитва имеет смысл только тогда, когда люди обладают правильным знанием о том, о чем просят богов. Можно просить о дурном, но тогда это не есть молитва. Тиран, уповая на помощь богов в своих злых делах, может сколько угодно молиться. Но такая молитва не принесет никакой пользы; напротив, она столь неужодна богам, что может вызвать их гнев. Ничего, кроме зла, от такой молитвы ждать нельзя. Молитва возможна только при стремлении к мудрости и добродетели. Сначала нужно очистить свою душу от мрака, а уж потом молиться о насаждении добра и отвращении зла» («Алкивиад II»).*

## **Лоскуток 2. ВЕЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ**

**ВСЕ ДАЛЬШЕ ОТ РАВНОВЕСИЯ.** Жить на нашей планете довольно сложно. Источником рассогласования является крайне неравномерное распределение эфира — среды обитания всего живого на Земле. Этими колебаниями эфира мы обязаны Солнцу, неустойчивости планетарного круга, взаимодействию планет с Солнцем и между собою. Из-за того, что на Солнце возникают вихри и протуберанцы, в эфире земной орбиты образуются неоднородности, ослабляющие нашу планету. Я полагаю, что именно это наносит основной

ущерб жизни и побуждает все живое постоянно перестраиваться. Наверное, экологические задачи человека заключаются в том, чтобы помочь всему живому сохранить в какой-то степени равномерный эфир на планете, сгладить большие его перепады и организовать достаточно устойчивые сообщества живого для работы по улучшению качества жизненного пространства ноосферы. Все это может быть сделано посредством духовной работы. Если косные системы обретают равновесие в плотном теле, то для живого работает принцип дополнительности: *разум*.

**ДУХОВНАЯ РАБОТА** для меня — это *моделирование*, вера, молитва, связь с иными духовными сущностями и расширение возможностей тех разумных и живых, на кого я могу оказать влияние. Опыт показывает, что достаточно поверить в то, что живое и разумное равно тебе (не имеет значения, каково это живое по размеру и в какой живой организм оно включено), как у него действительно появляются новые возможности. Тебе достаточно поверить в равенство, словно подписать Декларацию о равенстве всех живых, заверить в своем уважении не только к живому, но и ко всему сущему, признать разумным то, что еще вчера полагал неразумным, и ты уже становишься другим. Твои возможности становятся другими, результаты твоих действий совершенно другие, и путь твой другой.

Получается, что, войдя один раз во взаимодействие с единовременником своим — на равных, с готовностью помочь, я создаю с ним добрую связь. Камню я достраиваю маточную структуру, он избавляется от нанесенных ему ран, осваивает новую форму. Цветку помогаю доставать соки из скудной глинистой почвы. Человеку показываю, как быстро избавиться от боли. Сделай для другого то, что сможешь и захочешь сделать, в чем почувствуешь его нужду, и он придет к тебе со своими связями. И ты ощутишь себя уже в сообществе других творений Разума. Ты не одинок.

Опыт ашрамов, организованных Шри Ауробиндо, Матерью и Ошо, показывает, что члены сообщества с готовностью сотрудничают для общего блага на основе взаимоуважения. Они не знают агрессии, медитируют, работают, раду-

ются. Так же согласно может звучать ансамбль вашего организма, дорогой Читатель. Когда-то Борис Пастернак сказал: «Мы задираем головы, ища поэзию в небе. А она — в траве...» Мы ищем духовное в Храме, в поэзии, в философских спорах. А первое, простое и понятное проявление духовности — уважение к своим клеткам как к основе жизни.

Уважение укрепляет душу человека и любого живого существа. Чудо в том, что как только в вашей душе появится уважение к Миру, оно найдет отклик в других душах и — обязательно укрепит Круговую Поруку Добра. Этот планетарный эгрегор на протяжении многих веков создавал добрый разум человечества в помощь Природе. Сейчас отвечаем за него мы.

Наша адаптационная работа станет успешнее, если душа будет обогащена душами клеток. Можно подбодрить клетки: «Не горюйте. Имеет смысл потерпеть и постараться — я вижу победу. Мы справимся». Можно сказать и так: «Я сейчас вас нагружаю, но зато в трудную минуту мы выдержим. А если случится пробоина, ко дну пойдем все. Нужно укрепить слабое место». И клетки меня поддерживают в тренировках и ограничениях. Как руководитель коллектива я забочусь о членах своего сообщества. Духовная работа начинается, сопровождает и заканчивает любое мое дело.

### **Лоскуток 3. ПУТЕШЕСТВИЕ**

Книжка «Целитель творит надежду» была в печати; нога меня радовала (после операции прошло два месяца), я завершила неотложные дела, и мы с с мужем улетели в Финляндию. В Суоми я была десять лет назад; все эти годы моя память хранила образ удивительной страны, где человек не враждует с Природой, а, напротив, дружит с нею, помогает ей. Особенно мне запомнились дюны со стелющимися со снами на застывших волнах песка — они тянули меня к себе, как магнитом!

**ХЕЛЬСИНКИ**, порт, рыночная площадь, раннее утро. На летучих лотках (их к полудню уберут, а площадь вымоют с мылом!) торгуют рыбой и овощами, мехами, цветами и фруктами... Я пью кофе со свежими булочками за столиком у красной палатки. Рядом с нами — портовые грузчики и рыбаки.

По столу скачет воробей, у ног ходит чайка — многие поколения чаек и воробьев проверили и передали по наследству своим детям простую истину: человек — безвредное и полезное существо. Очень приятно сознавать, что тебя никто не боится и тебе тоже некого опасаться. Напротив палатки — президентский дворец. Президент в спортивном костюме частенько приходит сюда выпить кофе и даже приводит с собой других президентов — своих гостей. О том свидетельствуют многочисленные дипломы на стенке палатки.

Рядом готовится к отплытию океанский паром в тринадцать этажей; входит в гавань другой. От нескольких пристаней на острова бегут морские трамвайчики; здесь же рыбацкие баркасы, океанские яхты, моторные лодки... Между тем, вода в море сохраняет удивительную чистоту: ни пузырька пены, ни радужного пятна, ни куса пенопласта или пустой бутылки из-под пепси. А в десяти километрах от столицы у бывшей русской крепости на острове Свеаборг плавают дикие утки в кристальной воде среди белых валунов и водорослей. У корабельных пушек на горе я рвала для своей усталой ноги лопух, мать-мачеху, мяту и тысячелистник.

**«СЕБЯ НАДО ЛЮБИТЬ»** — мне никогда не была близка эта идея. Потому что когда мы говорим «Я», предполагаем нечто, возвышающееся над телом. «Я» — это мои имя, внешность, воля и ум, память и образ жизни. А то, что обеспечивает мою власть над обстоятельствами, способность к наслаждению бытием, — мои тело и душа остаются за сценой. «Тело» не значит бюст, талия, лицо. Это множество клеток, которые в темноте, без выхода в Мир неустанно работают, чтобы длилась жизнь. Мне и в голову прийти не могло, что они могут быть разумными. Раньше. Когда у меня все было о'кей. Я стала с ними дружить с той ночи в послеоперационной палате, когда они освободили меня от боли и дали мне уснуть. Дружить — означает отвечать за них, заботиться о них, считаться и делиться с ними. Понятие Мира для меня расширилось на десять триллионов разумных существ, благоденствие которых во многом зависит от моих воли и разума, доброты и умений... Мой стресс, как туча, может перекрыть им небосклон. Моя тренировка дает им радость и нормаль-

ное питание, работа и оптимизм избавляют от страха, молитвы и медитация позволяет создать чудесные связи с Миром. Я просто их включила в свой круг любви.

**НА ОСТРОВЕ** мне в голову пришла одна мысль. Когда будим добрую память и стараемся воспроизвести в сознании прекрасные образы пережитого, мы можем сделать это для клеток своего тела. Ведь им не дано почувствовать запах только что испеченного хлеба и аромат моря, ощутить вкус персика, увидеть летящую в ярко-синем небе чайку, услышать шум прибоя или звучание органа... Они всего этого не ощущают, не видят, не слышат. Но я могу, признав их разумными и равными себе, поделиться с ними счастьем восприятия мира, блеском удачи, радостью преодоления, истины и красоты, направив к ним луч своего «телевизора» и «приемника». Тогда моя разделенная радость умножается стократ.

**МИНИ-САУНА.** После путешествия по озеру на байдарке у меня начался насморк и разболелась голова. Муж посоветовал мне направить струю от фена в нос, а потом — на ухо, заткнув его ваткой. Горячим воздухом я стала обрабатывать нос и уши, приговаривая: «Сию в сауне! Сию в сауне!» Было очень приятно, полегчало. Попробуйте! Ведь на ухе и носу «отпечатан» весь человек! Если вы разогреете биологически активные точки (БАТ) уха и носа, это будет равнозначно тому, что вы побывали в бане. Но сгущение БАТ имеется еще на кистях рук и стопах ног! Ноги я опустила на несколько минут в горячую воду и сразу надела шерстяные носки. А руки можно приложить к бутылке с кипятком, к печке. Я взяла в руки большую кружку с чаем, а потом сделала перед зеркалом по восковой свечке в каждое ухо, я всегда беру их с собой в поездку. (Свеча поглощает негативное поле болезни, даже если не вставлять ее в ухо, а просто подержать в руках.) К вечеру нос был сухим, а голова — ясной.

**МОЯ НОГА** вчера вскарабкалась на гору и спустилась к самой воде, хотя было немножко больно. Боль была предупреждением. Нужно благодарить ногу и делиться с нею своей радостью, подумала я. А еще показать, что можно сделать, где побывать, кого встретить, чтобы она и дальше старалась. Я сказала ей: «Ну и молодчина же ты, мы с тобою вон куда



забрались, спасибо тебе! Погляди: маленький парусник рядом с огромным паромом; на море сегодня — легкий бриз, поэтому оно глубокого василькового цвета. А еще мы поедем в дюны». Днем и ночью я повторяла заговор: «Скрепись кость с костью, слейся кровь с кровью, сустав к суставу, как слепленный, пристань». И массировала ногу с волшебным бальзамом, а потом прикладывала к месту перелома листья лопуха и тысячелистника, что росли на самой вершине горы, где земля не очень-то тучная. И подорожник, что вырос у самой крепостной стены. Мы шли от одной остановки до другой. А сегодня нога не отекала, и не понадобилось автобуса: я думаю, это был отклик, благодарность Жизни за заботу.

### РЕЦЕПТ ВОЛШЕБНОГО БАЛЬЗАМА

**В бутылочку из-под корвалола влейте корвалол, пантокрин и 10%-ный нашатырный спирт в пропорции 1:1:1 (для меня меркой является ширина указательного пальца). По возможности добавьте содержимое двух ампул Т-активина и полтаблетки мумие. Я встряхиваю смесь не менее десяти минут; в это время твержу любимую молитву. Вечером ставлю на книжку и прошу подготовить к работе. Бальзам наносить на больное место каплями.**

**ЭТНОГРАФИЧЕСКИЙ МУЗЕЙ** создан на острове под открытым небом. Мы встретили несколько экскурсий школьников — у них здесь уроки. Я сижу на бревне рядом с лодкой, в которой жители острова ездили в церковь. Она на двадцать четыре весла! На лодку пошли длинные-длинные доски, как-то по-особому изящно изогнутые... Я сняла кроссовку и глажу опухшую усталую ногу. Она ходила сегодня больше двух с половиной часов без перерыва! Я наливаю из бутылочки бальзам и растираю кожу, впитывается моментально. Говорю клеткам: «Вот вам лекарство для восстановления сил, не позволяйте центру грубо и бесцеремонно командовать собой. Пусть у вас будут свои ресурсы, поле, разум, но не допускайте возникновения воспалительного очага, поверьте мне, это опасно». Я закутываю ногу в прохладные листья мать-и-мачехи, поднимаю повыше и показываю ей старую ветряную мельницу, крошечный (как скворечник!) домик классика финской литературы Алексиса Киви, деревянную

церковь с колоколенкой... Рядом крутится белка — рыжая, пушистая. Дала ей орешек — не съела, закопала. А сахар не взяла: бережет зубки, как и все в Финляндии.

**УТРОМ** по вокзальной площади туда-сюда ходит мойущий комбайн. Оранжевый, огромный, он и подметает, и всасывает, и чем-то брызгает на мостовую, и трет ее щетками. И запаха от него — никакого, как и от любой машины на дорогах Финляндии. Около часа он, фырча, полировал площадь и, оставив ее в состоянии ослепительного блеска, уполз по трамвайной линии вбок. А на соседнем тротуаре работал почти такой же по умениям, но игрушечный по размерам чистильщик. Дошел до угла, выставил лапу со щетками и вычистил каждую щелочку; развернулся на пятке и поехал по третьему разу мыть тот же кусочек улицы.

Конечно, чисто там, где не пачкают. Но только не пачкать — недостаточно, нужно постоянно убирать. Даже если сам не будешь пачкать, ветер принесет пыль, пройдет какой-нибудь «не такой» дождь, что-нибудь случится с Солнцем, кто-то просто бросит окурок или мимоходом порушит твою работу. У нас, у людей, — разные цели, и иногда мы больно раним друг друга. Идет время, взаимодействуют отдельные материализованные планы, зачастую — не лучшим образом. Это неосознанное взаимовоздействие материальных объектов и представляет собой хаос. Наводить порядок — работа Разума. Нам надо убирать и восстанавливать порушенное — без обиды и злобы, дело житейское. Но главная наша задача в том, чтобы как-то уберечь Жизнь в целом.

**МЕТРО** у финнов — просто великолепное. Оно пробито в граните, было трудновато это сделать, зато нет песка, плывунов. Большая часть трассы проходит поверху, огражденная легкой сеткой. Чистая, прекрасная дорога, удобные развязки, переходы с острова на остров. И совсем рядом с дорогой — чистый, нетронутый лес. Зашли проверяющие — две женщины крепкого телосложения, в синих костюмах, очень вежливые, в карманах — радиостанции: если что не так, немедленно будет вызвана полиция. Проверяют билеты, и хотя в вагоне много народу, не нашлось ни одного нарушителя! (Финны законопослушны, хоть мы за три неде-

ли не встретили ни одного полицейского или военного, ни одной машины типа «ГАИ».) На специальном держателе у окошка — свежие газеты. Бери, читай — покупать ничего не нужно. В переходах, на пристани, у магазинов и заправочных станций, просто на улице на лотках лежат прекрасно изданные журналы. Можно даже взять с собой. Не знаю, как содержание, но иллюстрации изумительные — хоть вырезай и вставляй в рамочку.

**ЗАПОВЕДНЫЙ ОСТРОВ** — Ханкосаари. Мы вчера побывали там, и я приняла участие в экологической работе — обошла весь остров, собирая в специальные пакеты то, что кто-то по небрежности, рассеянности (не по злому умыслу!) когда-то разбросал. Среди валунов, поросших шелковистым оранжевым мхом, я нашла ржавое ведро, разбитую бутылку и пару окурков, чем заслужила одобрение своих спутников. А потом мы еще около часа убирали под навес распиленные кем-то дрова для костра. Мы зажгли костер в специальном месте, сделали шашлык (шампуры были тут же), а потом аккуратно прибрали за собой. Чуть подальше, под другим навесом, я увидела поролоновый матрас — чистый, тугой — для тех, кто захочет здесь переночевать. Там же лежала тетрадка, куда можно было записать свои впечатления. И я написала: «О Великий Дух Острова, спасибо тебе!»

**ХРАМ.** Поднявшись на самую верхнюю точку города, взойдя в Успенском соборе на покрытый красным бархатом маленький прямоугольник — точно-точно против центра купола, я взяла в руки свечку и от всего сердца пожелала любви и покоя всему существу. Меня как бы переспросили: кому? Всем! Всем я желаю добра, любви и покоя. Я попросила Огонь сжечь все лишнее. А лишнее для меня — это агрессия, злоба, плохая память. Нужно обязательно научиться убирать зло — помогут Огонь и Вода, молитва и надежда, вера и терпение. А главное — поможет любовь.

#### **Лоскуток 4. ПОД СТУК КОЛЕС**

**(дорожный разговор с мужем на пути из Финляндии домой)**

**ИРИНА:** Наша жизнь идет от одного выбора к другому, от одной развилки (точки бифуркации) к другой. Взаимо-

действуя с людьми, мы часто хотим оказать влияние на их выбор, особенно если это близкие нам люди, или те, кто так или иначе входит в круг наших целей и задач. Но, как правило, ничего хорошего из этого не получается. Даже если один утверждает свою правоту, толку мало, потому что проигрывают оба. Мне кажется, что люди, пытаясь грубо влиять друг на друга, рвут ткань действительности, и сама духовность рвется и кровоточит.

Между тем, можно действительно повлиять на выбор другого человека, если, истинно уважая его, постараться не нарушать его свободы, если проявить свою глубокую заинтересованность в его успехе, благополучии и состоятельности. Тогда, может быть, он захочет рассмотреть ситуацию *твоими глазами* и увидит то, что видишь ты. Допустим, ты видишь, а он не замечает перекрестка. Может, он видит развилку, но не замечает штрафов и призов на каждой из дорог. Он не видит *всех* дорог, а тебе они видны. Ты можешь передавать свой опыт до посинения! Но чтобы он был *принят и учтен*, должно быть полное взаимодействие и доверие. И вот здесь есть два типа поведения, два типа участников контакта.

Первый тип условимся называть манипулятором, кукловодом или жонглером. Это человек, владеющий парой стандартных способов оказывать влияние на людей. Он относится к другому как к чурке, кукле или мячу. Манипулятор иногда выигрывает, но эти выигрыши недолговечны... Вспомним, как Розенкранц и Гильденстерн беседуют с Гамлетом. На основе своих представлений о нем они пытаются вытянуть у него информацию о его планах и намерениях. И Гамлет произносит великолепную фразу о флейте.

**ВАЛЕНТИН.** Он протестует против того, чтобы с ним обращались как с вещью, он — личность. Между тем, Горацио легко находит с ним общий язык. Ибо Горацио — верный друг, он любит и уважает Гамлета, он с ним заодно. Он — проводник, актуализатор, представитель второго типа. Нить, связывающая манипулятора с человеком, которым он манипулирует, — это нить кукловода. Нить, связывающая актуализатора с его подопечным, — веревка альпинистов, идущих в одной связке. Они объединены неким духовным

пространством, но первым идет проводник.

**И.** Без всякого сомнения, Горацио — проводник. Человек, осознавший фальшь и недолговечность отношений манипулятора и его жертвы, кукловода и куклы, понявший, на какое одиночество он обрекает себя, используя вроде бы простые приемы, станет искать выход. Потому что главный стимул жизни — быть по-настоящему нужным, знать, что на тебя есть запрос. И тогда он попытается наполнить духовностью отношения со своим партнером. Но как вчерашнему манипулятору стать другом, проводником, человеком творческим, живущим плодотворно? Я считаю: основное, что он должен делать, это молиться и искать помощи духовных существ. Ему надо просить помощи у Природы. В первую очередь он должен стать духовным, и тогда он будет естественным. Кукловод знает какое-то количество штатных ситуаций, проводник относится к любой ситуации как к нештатной, новой и творчески разрешает ее.

**В.** Проводник исходит и из цели, и из человека, ему интересен сам человек. Даже когда он изучает человека и руководит им, для него человек — не вещь, которую можно задвинуть куда угодно. Но не является ли это тоже манипуляцией, хотя и гуманистической?

**И.** Нет, это не манипуляция — тут нет *перечеркивания* человека. Это совместное отвоевывание у Хаоса кусочка территории, это совместная работа, это сотворчество, воссоздание и сохранение Нормы. Представим ситуацию: холодно, а ты, мой любимый человек, хочешь выйти легко одетым. Я скажу: «Милый, мне твое здоровье дороже жизни. Оденься потеплее! Если не надеваешь пальто, так хотя бы возьми его с собой».

— Не возьму. Не хватало еще руки занимать этим пальто!

— Не хочешь пальто, возьми шарф. Будет холодно — замотаешься...

— Отстань, а не то пиджак сниму и пойду в одной рубашке.

— Тогда обещай, что как только почувствуешь нездоровье, сразу скажешь мне, и я быстренько тебя вылечу.

— Буду замерзать, заскочу в кабачок и выпью водки.

— Но ты же за рулем!

— Ничего! Вернусь домой на такси.

**И.** Возможны самые различные диалоги.

**В.** ...потому что человек, которым все время манипулировали, никак не может понять, что бывший манипулятор уже стал актуализатором, — и защищается, включая манипуляцию защиты.

**И.** А я считаю, что человек способен быстро привыкнуть к тому, что взаимоотношения перешли на уровень духовности. Вначале я соглашаюсь с тобой сердцем, видя, что ты искренне желаешь мне добра, и принимаю твой совет. А потом работает опыт: я вижу, что ты был прав тогда, и уже заранее разверну к тебе свое ухо, а потом и совета попрошу. Когда-то академик П. К. Анохин сказал, что запоминаются стратегии, приведшие к победе, — их высвечивает молния положительного результата. Пусть у близких людей стратегии поведения учитывают совместный поиск решения! Давать хорошие советы просто: нужно быть разумным и любящим!

**В.** В служебных отношениях определенная этика обязательна. В западном мире общество требует очень большой самоотдачи человека. Его служба проходит в условиях жесткой конкуренции, под прессингом страха потерять статус или разориться. Карнеги проверил алгеброй гармонию человеческого общения и заменил искусство управления людьми пакетом прикладных программ. Эти программы позволяют человеку без больших духовных затрат успешно действовать в своей деловой сфере, где его взаимодействие достаточно формально. Это наука и техника поведения в деловом мире, корректная исключительно в области социальных, общественных, официальных взаимодействий. На курсы Карнеги приходили именно политики, менеджеры, маклеры и предприниматели.

**И.** Но есть область отношений, куда вовлечены близкие нам люди — наши родители, дети. У человека, знающего технику общения, появляется большое искушение просто и формально применить какой-нибудь из известных приемов для того, чтобы достичь цели в области личной — с родными, с друзьями, в семье. Я проверяю гармонией алгебру...

**В.** На первый взгляд кажется, что управлять — значит,

властвовать. Потребовать, запретить, наказать... На самом деле управлять означает помогать жить плодотворно не только для общества, но для себя и Природы в целом. Управлять — значит, помогать ставить цели и делать выбор, осваивать новые модели, методы и программы, искать и укреплять положительные связи. Управлять — значит, заботиться и поддерживать, ободрять, вдохновлять, успокаивать и действовать совместно.

**И.** Да, когда люди — спутники и идут по тропе вместе. Но почему-то именно в доме, в семье мы перестаем церемониться. Хотя женщина должна церемониться не только с мамой или с мужем, но и с ребенком. В конечном итоге жизненные отношения предполагают сотрудничество, ибо каждый выбор — это труд души. Если ты помогаешь другому сделать верный выбор — помогаешь ненавязчиво, не ставя никаких иных целей, кроме как связанных с благом другого, служащих сохранению общего духовного пространства — тогда ты не манипулятор, жонглер, эксплуататор, а спутник, сотрудник, проводник — просто друг.

Я замечаю, что иногда накапливается недовольство. Я молчу-молчу, а потом, уже готовая рывкнуть, говорю тихим голосом ласковые слова — и их, оказывается, достаточно для добрых перемен! И раздражение куда-то исчезает — просто для него нет повода. Что же меня останавливает? Опыт. В памяти начинают быстро пролистываться странички с похожими текстами... Я вдруг *понимаю*, что нахожусь *на перекрестке... кто-то* помогает мне разглядеть штрафы на *том* пути. И я выбираю другой путь.

## Лоскуток 5. НОГА

Моя нога хорошо себя чувствовала в Финляндии, она выдержала и подъемы на горы, и прогулки в дюнах, но когда, вернувшись домой, я заставила ее копать ямы для саженцев... она тоже выдержала. Не выдержал и сломался титановый штырь. И. В. Бауэр взглянул на рентгеновский снимок и расхохотался: «Штырь не был предназначен для Ваших сумасшедших нагрузок. Что ж, будем вынимать». 6 октября была вторая операция — врачи под местным наркозом убрали

из моей ноги «металлоконструкцию». Случилось чудо: боли не было ни секунды, ни во время операции, ни после. Ведь боль — плач испуганной и обиженной Жизни внутри нас.

Уровень моей благодарности и сочувствия к клеткам, которые были в поле страданий, когда долбили кость, вырывающая стержень, был столь велик, что и словами не выразишь. По-видимому, они понимали, что я делаю все, от меня зависящее. Не было боли и паники. Даже отек был очень маленьким. На следующее утро я сняла повязку и наложила на красные вспухшие швы мазь *ацемина* с белым *сорбентом*. Я хотела избежать воспаления, поэтому немедленно стала пить **стрептоцид** и ставить **мостики**.

Трижды в день после еды, через минут сорок-час, я выпивала 4 таблетки глюконата кальция, 2 таблетки мумие, ампулу ацемина и (не всегда) 2 таблетки стрептоцида (это зависело от состояния швов: лишь тогда, когда они немного воспалялись). И следила за мочой. Если она была совершенно прозрачная, тогда на этот день стрептоцид отменялся. За пять дней я отколола две упаковки Т-активина — по две ампулы утром и вечером под кожу голени. На швы я наносила ацемин в виде мази и солкосерил в виде геля. Эти препараты дают какую-то пленочку на кожу, которая высасывает шлаки; утром я снимала эту пленку йодом. Намотав на палочку ватку и обмакнув ее в йод, я «подметала» поверхность ноги. Кожа на ноге становилась коричнево-черной, но к середине дня приобретала шоколадный цвет, а к вечеру — совсем белый. Йод всасывался больной ногой. Я убедилась, что йод надо наносить до тех пор, пока он усваивается в течение суток. Если к вечеру следа на ноге нет, можно сделать утром такую «подметалку»; а если след остался, то йод лучше заменить спиртом (у меня была настойка сирени).

Когда на третий день рана затянулась, я стала активно двигаться, отказалась от мази, чтобы кожа дышала, и начала сбрызгивать ранку каждые полчаса «волшебным бальзамом». Только теперь к Т-активину, корвалолу и пантокрину добавилась часть ацемина в соотношении 1:1:1:1, а нашатырный спирт я убрала. Уходила бутылочка в день. А после снятия швов расход бальзама уменьшился, бутылоч-



ки стало хватать и на три дня.

На седьмой день швы стали сухими и тонкими; я внимательно осмотрела ногу и решила их снимать. Продезинфицировала тоненькие щипчики и ножницы из маникюрного набора: протерла их трижды, каждый раз новой чистой ваткой со спиртом и присыпала белым сорбентом. Затем хорошенько обработала руки спиртом, а ранку — йодом так, что она стала совсем коричневая, и взяла чистейшую салфетку, только что вскрытую. Надев сильные очки как лупу, я оттянула за узелок перепонку шва и подрезала нитку у самой кожи. Петля легко вытянулась, а за ней — так же вторая, третья, четвертая. Вытянув все петли, я посыпала ранку сорбентом. Если у вас нет сорбента, можно просто смазать йодом. Немного было больно, из дырочек выступила кровь. Потом я наложила вдоль шва стерильный бинт, смазанный мазью ацемина, а поверх него сделала *стяжки*.

**СТЯЖКИ** — это кусочки пластыря, которые кладутся поперек шва и отступают за края шва примерно сантиметра три, имея очень хороший контакт с кожей. Я беру пластырь шириной примерно 1,5 см, прилепляю стяжку сначала с одной стороны крепко и плотно. Потом перекидываю его через шов с бинтиком и, подтянув кожу другого «берега», приклеиваю туда пластырь. Получается мост, стягивающий края только что освобожденного от ниток шва. И так же делаю вторую стяжку, и третью.

После этого я сделала перевязку, приложив на кожу рядом со швом свежие срезы чеснока, чтобы избежать воспалительного процесса. Ночью я проснулась от нестерпимого жжения, в полусонном состоянии размотала ногу и убрала чеснок. Это он жег меня! А утром я сняла стяжки. Шов под стяжками был совершенно плотный и схваченный. В стяжках уже не было нужды. На следующий день я сняла нитки уже на центральном шве — он напоминал гусеницу, нитки впивались в тело на глубину миллиметров семь. Я подрезала узелки, сняла нитки и наложила стяжки. Стяжки на этом шве пришлось поносить почти сутки, потому что кожа была немного воспаленная, и я не рискнула быстро снимать стяжки. Делая перевязки, я накладывала рядом тонкие свежие

срезы лука. Лук переносится гораздо лучше! Через сутки, убрав стяжки, я обнаружила съездившийся шов с совершенно спаянными краями без малейших следов отека или воспаления.

Мне кажется, что идея стяжек очень хороша для швов, долго не заживающих. А не заживают они так долго потому, что нитки сильно впиваются, и у клеток плохой режим жизни. Может быть, нитка защемляет какое-то нервное окончание, которое вызывает отек. Во всяком случае, я несколько раз в своей жизни применила стяжки, и они мне очень помогли.

*Знаете, как я придумала стяжку? Это был 1987 год. Я смотрела передачу «Что? Где? Когда?», ковыряя в то же время ножом досочку и намереваясь что-то из нее сделать. И когда был задан какой-то очень остроумный вопрос, а я, разинув рот, уставилась в экран, очень острый и узкий нож соскользнул! Он с большой силой воткнулся мне в бедро, углубившись примерно сантиметра на три. Я была в тренировочном костюме. На мой отчаянный вопль муж принес ножницы и широкий (три сантиметра) пластырь.*

*Я выдернула нож, сильно сжала ногу выше пореза и собрала две складки до и после ранки, зацепив ее. И быстро сбросила брюки. Придерживая **защип**, я приклеила кусок пластыря (**стяжку**) по одну сторону защипа, а потом через складку быстро перебросила второй конец и плотно-плотно прижала. Ранка была глубокая, но небольшая, никак не больше одного сантиметра в длину. Я разровняла стяжку и перебросила через нее два мостика. Никаких антисептических средств я не применяла. Сначала было немного больно, а потом я об этом и думать забыла. Дней через пять я решила выяснить: а что же там делается? Тихонечко подцепив пластырь, я приподняла его и увидела только беленькую полоску шва. Ни единой капли крови не было на моем пластыре. С той поры я применяю **стяжки**! Хирург, д. м. н. В. П. Плешаков рассказал мне, что в их отделении после операций сейчас применяются разнообразные импортные стяжки.*

**БОЛЬШЕ ТРЕНИНГА!** Поначалу я делала только утреннюю зарядку, а в эти дни увеличила в объеме комплекс упражнений и разделила его на три порции. Тренинг тот же: укрепление мышцы живота и спины, отжимания, боковые

круги ногами. Если вначале постучать палкой по костям и по основным мышцам, тренировка проходит гораздо легче и эффективнее. Я объясняю клеткам, что нагрузка поможет нам решить важные проблемы, удастся избежать тяжелой катастрофы. Это помогает работать так, как я люблю: без напряжения, скандала и стресса, мягко, с учетом нужд и интересов самой дальней клетки, где бы она ни была. Это особенно важно в процессе выздоровления. Еще очень помогают какие-нибудь шуточные стишки (веселые речевки) во время занятий. Я их придумываю во множестве и тут же проговариваю. Это создает атмосферу игры и дает возможность обойтись без особых волевых усилий. Вот, к примеру:

Разрушается мой жир,  
Укрепляется эфир!  
Чистятся внутри кишки,  
Закрываются замки!  
Биополе — на замок,  
Чтобы стресс пройти не мог!

**ДЛЯ СПРАВКИ.** Штырь обычно выдергивается через восемь месяцев. После выдергивания штыря положен гипс на 10 дней и положение лежащее. У нас прошло всего 3 месяца. Гипса не было вовсе. На мой вопрос И. В. Бауэр поднял брови: «А зачем? Кость зажила, остеопороза нет». Через три часа после операции я уже сидела за компьютером, положив ногу на стол.

**МОЯ ВОЗНЯ** с ногой вызвала хорошие общие процессы в организме. В частности, у меня был еще один шов на теле, он стал нитевидным. Муж фиксирует улучшение кожи, волос и характера. Но очень трудно выделить влияние какого-то одного препарата. Может быть, сказывается еще и *сорбент*. Перед сном я ставлю на тумбочку чашку воды и стаканчик из-под йогурта со столовой ложкой смоченного водой сорбента. Просыпаюсь ночью (а меня как-будто кто-то будит), буквально на ощупь опрокидываю в рот сорбент, запиваю водой и сплю дальше. Тело легкое, гибкий позвоночник. Я совершенно без напряжения закидываю ноги назад, делая «плуг», наклоняюсь к ногам, — «складной ножик». Наверное, это связано с улучшением качества соединительной ткани.

**ПОЛАГАЮ**, что дело не в костной мозоли, а в том, что должна восстановиться норма в соединительной ткани и лимфатической системе. Для этого нужна длительная разработка, но без тяжести тела. Когда мы ходим, на ногу ложится тяжесть тела, а для соединительной ткани это — повреждающая нагрузка. Нагрузки должны быть типа изометрических упражнений, подводного массажа и плавания, — поняла я и пошла в бассейн. Что ж, полтора километра в одну тренировку за неделю сделали свое дело. Я плавала на спине с ластами, почти не работая руками. Каждые полчаса я выходила из воды, делала массаж ноги и смазывала кожу мазью «Астрон». Но мне стало жалко времени, и я перешла к тренировкам в ванне. Прodeв в петлю резинового бинта ногу и туго натянув его руками, я бодро шевелила ступней и... писала эту книжку.

**КАЖДЫЙ ДЕНЬ** я отслеживала, как дела. Как-то во время прогулки в лес я оступилась, а потом нога припухла. Обнаружилось, что воспаление захватило кость. Я постаралась *шариком* снять барьер, отделяющий отек. Разравнивая биополе, я обращалась к другой ноге: «Научи сестричку, какой должна быть кость. Будет лучше, если воспаление уйдет». А еще я вспомнила о *прищипывании* и стала легонько щипать место отека каждый раз, когда брызгала на кожу. Воспаление полностью ушло к вечеру.

**ПРИЩИПЫВАНИЕ** — прием, который мне показала Зоя Максимовна. Он применяется при лечении чирьев, нарывов, гнойных прыщиков. Нужно трижды поджечь нарыв с разных сторон. Пройдет какое-то время — повторить. Уходит! Я решила, что основа — сходная: воспаление и отек.

**ВЫ СПРОСИТЕ:** как проходило взаимодействие с ногой? Я отвечаю: по-дружески. Как мы говорим с другом? Я иногда головой кивну или трону за плечо, или что-нибудь скажу невразумительное. Друг меня не переспрашивает. Он *старается* меня понять. Поэтому не надо думать, что я назидательно помахивала пальцем в сторону ноги и твердила ей много раз свои приказы. Ничего подобного! Ни формул ауто-тренинга, ни особых состояний у меня не было. Я говорила:

«Давай, моя хорошая, умница моя». Я ее гладила. И если было что-то вкусное, я старалась ей частичку своего удовольствия передать. Как это происходит — не знаю. Но это **возможно**, потому что я сразу ощущала волну улучшения. Мы думаем, что клетка не может радоваться, например, кедровым орешкам. Мы думаем, что она не может радоваться, когда играют Баха. Мы думаем, что запах жасмина до клетки не доходит. И упругость пламени она тоже не ощущает. А вы ей **постарайтесь** это передать, пусть она почувствует! Передать не словами, а усилием души. И я не жду благодарности от жизни. Мне просто хочется сделать что-то хорошее своему другу. И все. Мне уже **это радость!** А клетка от этого оживает. Вот так мы и дружим.

Но собственное тело не заслоняло передо мной Мир. В эти дни я много работала и спала не больше четырех часов в сутки. Зато каждую минуту я осознавала, что **такой** работы не было бы, если бы **так** не старалась нога! И в душе моей не гасла благодарность жизни за поддержку.

### Лоскуток 6. ЕДА

Человек получает энергию не только через еду. Поэтому «легкий голод — приятное чувство»! А если серьезно, голод не всегда надо преодолевать за обеденным столом; слабость может быть показателем нехватки ресурсов, когда сердце ослабело и кровь по телу не ходит. Аппетит тоже не всегда свидетельствует о здоровье. Он может быть симптомом страха, неуверенности в завтрашнем дне (страсть к запасанию и негативный прогноз связаны). Не бойтесь: завтрашний день будет хорошим! С удовольствием поделюсь с вами своими «фирменными» рецептами.

**САЛАТ:** нашинковать репу, морковь, редиску или редьку, нарезать зелень петрушки. Заправить соевым соусом и слегка перетереть руками (как при засолке капусты). Перед подачей на стол добавить растительного масла и, по желанию, немного майонеза. Соя активизирует пищеварительные ферменты и сама содержит вещества, помогающие организму перерабатывать пищу. Особый вкус будет иметь такой салат, если все овощи выросли на вашем огороде. Но даже в этом случае их

лучше подержать в тазике с холодной водой, положив туда розовый амулет **ОЧИЩЕНИЕ**. (Не забудьте попросить амулет очистить овощи, а потом поблагодарить!) Если редиску с петрушкой заменить брусникой и яблоками, а соевый соус медом — получится изумительное сладкое блюдо.

**МОРСКУЮ РЫБУ** порезать крупными кусками и вымочить два-три часа в чуть подкисленной лимонным соком или уксусом воде, а непосредственно перед приготовлением на полчаса залить молоком. Морковь и репчатый лук (1:1) нашинковать, по массе овощей должно быть вдвое меньше, чем рыбы. В большую кастрюлю (примерно до половины) положить слоями рыбу и овощи, посолить, добавить зелень, перец и специи, немного воды. Тушить на медленном огне до готовности. Есть с картошкой, запеченной в духовке.

**ЗАВТРАК** — заваренные кипятком овсяные хлопья с изюмом. Иногда добавляю орехи. И после этого — чашка чая или кофе. По оценкам вектора, после такой пищи холестерина в организме практически нет.

**ПОСТ** — традиция нашего климатического пояса. Самая хорошая еда на межсезонье — проросшие ростки; проращивать зерно лучше с амулетом **ПЛОДОРОДИЕ**. А можно сделать с ними лечебную повязку на слабое место (на затылок и шею себе, на живот ребенку): насыпать пророщенное зерно между двумя слоями марли, сверху — шерстяной шарф. Поле роста поддержит слабые точки организма и сделает их сильными!

**ЧЕСНОК**. Я обнаружила, что мне становится гораздо лучше после того, как я съем чеснок — 4—5 больших зубчиков. Пока нога не выздоровела, острая потребность в чесноке ощущалась примерно каждый третий день. Это, судя по всему, укрепляло иммунитет и ускоряло заживление.

**ЛОБИО** — по-грузински фасоль. Сварите фасоль, откиньте ее на дуршлаг. Добавьте мелко порезанную луковицу, соль лучше заменить соевым соусом, заправьте зеленью и кетчупом, никогда не помешают орехи. Только вот беда: фасоль долго варится. Я вас научу ее готовить быстро!

**УНИВЕРСАЛЬНЫЙ УСКОРИТЕЛЬ ВАРКИ** (овощей, мяса, круп) сделать легко и просто. Для начала — самую

малость сведений из физики. Стекло легко режется простыми ножницами в воде! Предлагаю вам, мой милый Читатель, немедленно в этом убедиться. Пустой пузырек заверните в тряпочку, положите на стол, придержите одной рукой за горлышко и крепко ударьте по пузырьку толкушкой, например. У вас в руке останется горлышко с острыми зазубринами. Опустите его в таз с водой и аккуратно ножницами состригите зазубрины так, чтобы получилось гладкое стеклянное колечко.

Если это колечко положить на дно кастрюли с кипящей водой, оно будет легонько подпрыгивать, распространяя ультразвуковые колебания. На этом принципе работала стиральная машина, изобретенная Леонардо да Винчи для Моны Лизы! Эти колебания ускоряют процесс и варки, и стирки.

## Лоскуток 7. РОДЫ ЧЕРЕЗ РУКИ

«Это методика снятия родовых травм. При многократном ее повторении исчезают болевые ощущения, тревога и нервозность. Если ребенок капризничает, «родите» его заново! Можно *родить* себя самому — зачем доверять это дело кому-то!» — рекомендует Любовь Николаевна Соснина.

Попробуйте представить себе, что вы рождаетесь. Итак... Успокойтесь, сожмитесь в комочек и закройте глаза — вы там, где тепло, уютно. Выходить не хочется! Сделайте «колечко», сложив большой палец с большим, а указательный — с указательным. Положите «колечко» на темя — получилось достаточно тугое отверстие, через которое вы будете «рождаться». Вы согнуты, руки немножко придавливают вас вниз... Начинайте проходить сквозь отверстие. Трудно, но вас ждут, вы ребенок желанный, вас полюбили еще до вашего появления. ...Старайтесь проходить, проталкивайтесь! Усилием головы, плеч, корпуса старайтесь расширить проход и — пройти! Еще, еще! Распрямитесь, выходите... дальше, еще! Выше, выше, выше, еще-еще... Ап! Молодчина, вы на воле! Вам рад весь Мир, он улыбается вам, и вы улыбнитесь ему в ответ.

## ЛИМФА

Дорогой мой Читатель! Не сетуйте на меня за то, что эта глава тоже будет похожа на лоскутное одеяло. Наука только начинает исследовать системы защиты жизни; полной теории еще нет. Есть — искры знания.

**СИСТЕМА ЖИЗНИ** на Земле обслуживается очень сложными процессами. Это всасывание субстрата из окружающей среды, получение необходимого жизненного вещества и энергии для организации определенного поведения, построение, оценка и реализация плана, очистка каждой клетки, действующей в различных системах, и общего пространства базы, формирование крови с определенными характеристиками, газовый обмен, выведение вредных для организма веществ, связь с другими объектами — явными или воображаемыми. Все это сведено в систему. Приведем определение, созданное группой ученых при участии знаменитого Зубра — Н. В. Тимофеева-Ресовского. Система — это совокупность выделенных из Мира реальных вещественных или воображаемых элементов, проявляющая себя по отношению к Миру как единый функциональный модуль (или блок). Добавим, что каждый элемент выступает по отношению к системе как функциональный модуль и в этом смысле тоже является системой. Любой из элементов может входить во множество иных систем.

**ОРГАНИЗМ** — система. Но внутри него тоже есть отдельные функциональные единицы: пищеварительная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, иммунная, эндокринная, мышечная системы, половой и выделительный аппарат. Все эти системы работают на целое, на главную функцию — на выживание. Причем выживание не только индивида, но и Природы в целом. Есть нечто общее, центральное, что входит органической частью в каждую из этих систем и между тем может считаться отдельной системой — это система сохранения. В нее входит нервная, иммунная и лимфатическая системы, биополе и душа. Они отвечают за построение охранительного поведения, за связь с другими формами жизни, за доставку субстрата, за выброс, уничтожение вредного, за переработку вредного на полезное. Центральным звеном системы сохранения я считаю лимфатическую систему.



**НАЧАЛО.** В 1982 году я начала работу с первой в своей жизни группой здоровья. Ко мне пришли люди с последней надеждой — после инфаркта, инсульта, операции. И я поняла, что наше спасение — в знании. Мы выписывали около тридцати газет и журналов, и как гончая — след, я искала информацию о том, как помочь человеку в случае беды. Я читала толстые книги и вела нескончаемые беседы с моим другом, замечательным врачом Анной Яковлевной Сычевой. Она работала в бальнеолечебнице, и все больные хотели лечиться только у нее. Ей приходилось принимать по сто человек в день! Она рассказала мне, что к ним приходил один пьяница, и все врачи брезгливо отказались с ним работать. Все, кроме нее. «Знаешь, вот сидит он грязный, вонючий, заросший, уже очередь в коридоре беспокоится, а я все говорю с ним...» Она говорила: «Больные — мои дети. Я их всех люблю. Очень хорошо, что и ты их любишь».

**ОДНАЖДЫ** я прочла невероятное сообщение: в московской клинике № 52 лечат больных-инфарктников методом стимуляции лимфатической системы! Анна Яковлевна сказала: «Ирочка, все все знают о кровеносной системе. И никто ничего не знает о лимфатической». Я не желала мириться с бессилием и стала рыться в литературе. Какая разница, думала я, кровеносная или лимфосистема? На них должны действовать одни и те же препараты! У Г. Крылова в «Травах жизни» я прочла о боярышнике:

«В научной медицине боярышник используется как регулирующее кровообращение средство, а также при атеросклерозе и сердечных неврозах, гипертонии, удушье, вызванном сердечной недостаточностью, ... при ангионеврозах и мерцательной аритмии. Препараты боярышника хорошо действуют при функциональных болезнях сердца, заболеваниях щитовидной железы, сопровождающихся тахикардией; они устраняют боли и чувство тяжести в области сердца, улучшая общее самочувствие. Клинические исследования показали, что боярышник часто действует даже лучше брома и наперстянки. Хорошие результаты дает смесь из равных частей ягод боярышника и корней валерианы. В народной медицине настои плодов и цветов издавна использовались при бессоннице и общей слабости вследствие физического и умственного переутомления, одышке, сердцебиениях, тиреотоксикозе, головокружениях и приливе крови к голове («ударе») и как успокаивающее при хроническом стрессе и астме».

Анна Яковлевна вспомнила, как в детстве они лепили из ягод боярки колобки и ели их без меры: хлеба не было. И носились с утра до вечера без устали, и никакая хворь не приставала. «Очень может быть, что это подействует на все сосуды организма, — сказала она. — Попробуй!» Была осень. Немедленно моя семья стройными рядами отправилась на заготовку боярки и стала пить крепчайший отвар с медом перед сном. Что могу сказать? Нам всем стало лучше: сон крепче, нервы спокойнее, пульс реже и сильнее. Моя группа поддерживала меня, и очень скоро мы добавили к нашим занятиям большой блок аэробики. Сердце ни у кого не сбило!

**СЕРДЦЕ.** Но тут с инфарктом слегла Алла Викторовна, мама моего друга. Он переселился в больницу и ухаживал за нею. Я приехала и привезла ягоды. Ежедневно заваривали стакан ягод в литровом термосе, и Алла Викторовна выпивала отвар за день малыми дозами с медом. Кроме того, по совету Анны Яковлевны при малейшей боли за грудиной она брала в рот немного валерианы и через несколько минут проглатывала. Она быстро поправилась, и врач сказал, что даже рубец не дает о себе знать.

**ТЕПЕРЬ** я знаю, что при инфаркте миокарда нужно проводить обезвреживание ядов на клеточном уровне (Ю. М. Левин). В первую очередь надо удалить остатки погибших клеток и ядовитых продуктов обмена из межклеточной среды. Для этой цели под кожу вводят противолимфосвертывающие вещества и препараты, повышающие способность лимфатических узлов задерживать громоздкие частицы и чужеродные клетки (гордокс, контрикал и гепарин). Обнаружено, что все остальные действия становятся эффективнее, если удастся быстро усилить способность печени обезвреживать яды и создавать лимфу. Для этого медики успешно применяют манитол и террилин. Мне больше нравится простой способ доктора А. Залманова: положить на печень горячий компресс с грелкой, а потом и почистить печень нашим способом. Добавлю: моя бабушка поступала именно так. Но я по-прежнему верна той, первой, идее. И при слабости сердца стараюсь помочь гладкой мускулатуре сосудов, успокоить нервы и любыми путями обеспечить сердце кровью — пусть сделает толчок посильнее!

Лимфатическая система распределена по всему организму. Общая масса лимфоидной ткани в организме больше массы печени примерно на 25%. Она тенью следует за кровеносной системой. На всем пространстве тела ее капилляры идут рядом с артериальными и венозными капиллярами, ее протоки прилегают к аорте и полым венам. Она входит в различные системы и обслуживает их цели, но главной ее целью остается очистка клеток и нейтрализация вредностей. Велик объем циркулирующей крови (ОЦК) — много лимфы, мал — лимфы мало. Если лимфы много и все органы в норме, жизнь катится как по маслу. Но когда в сердечно-сосудистой системе из-за стресса или травмы возникают перекосы, кровоснабжение некоторых органов ослабевает. Как следствие, в них ухудшается лимфоочистка и возникают очаги воспаления. Ведя прием, я вижу людей, у которых эти очаги стали хроническими и не уходят десятки лет, диктуя организму норму болезни. Иногда страдают почки (пиелонефрит), иногда — мочевого пузыря (цистит), очень часто — уши (отит), нос (гайморит), легкие (пневмония) и печень (гепатит). И я с болью отмечаю, что лимфосистема у них работает во вред, поддерживая очаг и разнося яды по всему телу. Опыт показывает, что лимфосистема начинает изумительно отслеживать норму здоровья, стоит лишь укрепить сердце, обеспечив большой ОЦК, произвести очистку и вылечить слабые места организма.

...Чем больше я узнаю о лимфосистеме, тем неохватнее мне открывается картина человеческой жизни. С горечью я наблюдаю, как быстро обрушивается болезнь. И как мало нужно сделать, чтобы поправить положение. Наиболее важным для выздоровления мне представляется *общее понимание* того, как все мудро устроено. Нам кажется наш организм похожим на дом или скалу; на самом деле это огонек пламени, трепещущий на ветру... Хочешь быть здоровым — будь бережным, иного пути нет.

## ДВЕ СУДЬБЫ

*Галина Яковлевна в октябре 1994 года в Новокузнецке была прооперирована. Убрали желудок полностью. Облучения не было, но было три курса химии. Купила книгу «Целитель против рака»,*

*бросила химию и приехала к нам в апреле 1995 года. Тогда ей разрешалось съесть за один раз пять ложек жидкой каши. Сейчас приехала в пятый раз.*

*Теперь она ест все, что ела до болезни, — суп, овощной салат и котлеты (даже жареные!). Единственное отличие от привычного питания в том, что пьет ежедневно утром и вечером овсяный кисель и березовый уголь. У нее ничего не болит, она вернулась к прежнему весу, не устает, хотя работать дома и в саду приходится порядочно. По ее словам, стала совсем другим человеком — мягче, спокойнее.*

*За этот год четыре раза почистила печень, отколола три курса Т-активина. Делает статическую гимнастику, массаж позвоночника с мазью «Астрон», а уши чистить свечой просто вошло в привычку.*

*Диагностика. ОЦК около 80%, эритроциты — не меньше 90%. Холестерин, кортизол — на нуле, иммунная активность высокая. Состояние головы — хорошо, позвоночник — хорошо. Чуть-чуть подправляю крестцовую зону, отгибаю копчик. Желудок — никакого роста нет и быть не может. Огромная мощность чакр. А там, где был желудок, — колоссальный полевой сгусток, огромной мощности полевой котел. Весь кишечник — просто огромный полевой генератор. Вот что делают воля и вера!*

*Галина Яковлевна силой воли и воображения создала на месте ампутированного желудка мощнейший полевой котел, выполняющий все необходимые функции. Наблюдается очень высокая энергия поля каждой клетки, чистые печень и позвоночник, сильная опорная мускулатура, небольшое разрастание лимфоидной ткани на месте внутреннего шва, усиление чакры манипуры, возрастание общей гармонизации организма.*

***Татьяна Александровна, Каменск-Уральский.** В 1992 году полностью вырезан желудок. Вот ее рассказ.*

*«Вопреки всем прогнозам я не умерла. Я веду себя так, как будто у меня есть желудок. Недавно пришла к врачу, он глянул на анализ крови и вскричал: «У вас анемия! Как вы живете с таким низким гемоглобином?! Немедленно в больницу!» Я отвечаю: «Доктор, разве я похожа на анемичного человека?» Он посмотрел на меня пристально и говорит: «Вы очень хорошо*

*выглядите. Но тогда я не знаю, как все это можно объяснить». А сам смотрит — то на анализ, то на меня. А я втолковываю ему: «Я — сама по себе, анализ — сам по себе». Я убеждена: пока не веришь в то, что все плохо, живешь!*

*Ем все и — чего греха таить — без всякого режима питания. Как обычно бывает: днем некогда, а вечером приду домой и наемся до отвала. По праздникам даже шампанское пью — я его очень люблю. Я сделала открытие: не надо ничего бояться — ни диагнозов, ни анализов. Главное — верить, что все у вас хорошо. Наверное, мой низкий гемоглобин компенсируется моей внутренней жизненной силой. Она есть у каждого, только иногда мы не знаем, в чем она. Я думаю, она выражается в нашей вере, надежде, любви. И гемоглобин с давлением компенсируются этой силой, которую можно назвать и психической энергией, и Святым Духом — кому как нравится. Я начала вылезать из «ямы» благодаря книге «Сам себе целитель». Я не искала в ней конкретных рекомендаций насчет компрессов, я взяла общий стержень — идею возрождения. Зажги в себе искру — и тогда все получится как бы само собой. И не бойтесь! Расточайте свою душу, вы не оскудеете, а станете только богаче!*

*Благодаря книжкам «Целитель...» наконец-то поняла одну очень важную истину: помощь должна быть разумной, от кого бы она ни исходила — от Природы, от Целителя или от Ирины Александровны. Работает принцип «трудись сам, сделай сам хоть что-нибудь, тогда я тебе помогу». Только так и победим — в сотрудничестве.*

*Я обливаюсь по утрам холодной водой. Зарядку делаю, стопы растираю. Вот уже 4 года как я не болею даже ОРЗ. Раньше остеохондроз был сильный, рука отнималась, а сейчас и он куда-то пропал. Делала компрессы, печень чистила, камни и песок из почек выводила; кишечник у меня сам как-то почистился — работает даже лучше, чем до операции.*

*Когда я выздоровела, ко мне стали приходить люди и спрашивать, как это получилось. Не знаю, — отвечаю им честно. Человек побудет около меня, и ему легче становится. Наверное, я помогаю ему обрести веру в необходимость жизни. Обычно человек сдается, тогда как он должен бороться, быть смелым и выносливым. Он начинает очень сильно ощущать, что*

*ему нужно, он может и он должен это сделать. Недавно одному моему знакомому врачи сказали, что он проживет всего три дня (диагноз у него был страшный). Но прошло полгода, а он и не думает умирать, на машине вовсю ездит. Помогли книжка и вера, помогла работа по нашему методу».*

*В зале я сделала ей диагностику. Биополе — очень хорошее. На месте удаленного желудка — его полевая форма, выполняющая свою физиологическую работу. Не может быть случайностью то, что два человека, разделенные тысячами километров, нашли один и тот же выход.*

## В НАУЧНОЙ ЛАБОРАТОРИИ

Институт клинической и экспериментальной лимфологии СО АМН был открыт в Новосибирске в 1991 году. Ученые моделировали наиболее распространенные болезни: ишемию, венозный застой, гипертонию, атеросклероз, воспаление, отравление, острый и хронический стресс. Они исследовали, как при этом влияют различные лекарственные средства, ванны, грязи, массаж, травы, иммунокорректоры и сорбенты. В итоге все больше практических врачей при лечении самых разных заболеваний активизируют лимфатическую систему. Результаты очень хорошие. Но главное в том, что здесь — передний рубеж науки о человеке, здесь создается знание о структуре, связях и функциях живого организма.

По определению академика Юрия Ивановича Бородина, лимфатическая система есть система путей и органов тканевого дренажа (промывания и очистки). Она состоит из лимфатических капилляров, берущих начало в тканях, лимфатических сосудов и узлов. Можно предположить, что эта система непосредственно обслуживает базу организма — соединительно-тканый матрикс. Напомню, что в распоряжении базы находятся также биополе, биологически активные точки и меридианы.

Что переносит лимфа? Продукты распада клеток, белков, больших молекул, бактерий и выделяемых ими ядов из очага воспаления. Кроме того, из легких вымываются пылинки и даже частички угля (у шахтеров). Чаще всего лимфососуды перемешают мусор от периферии к центру, к лимфо-

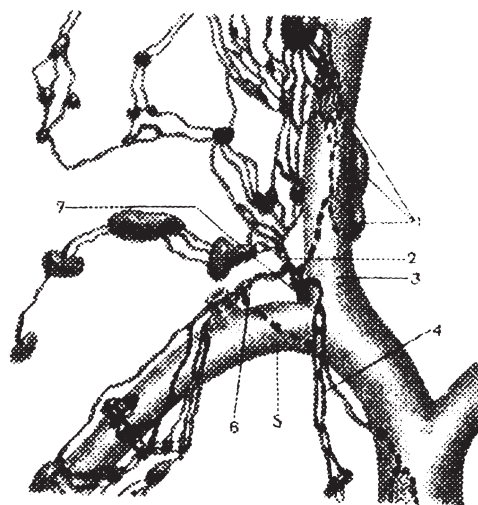
узам. Но иногда, при затруднениях в системе очистки, возможен обратный ток лимфы и сброс вредных для организма веществ через кожу, кишечную и сосудистую стенки, слизь, нарывы и слезы.

Лимфосистема предназначена для последовательной очистки крови. В целом она перемещает к сердцу совсем немного жидкости, хотя в тканях работает множество капилляров с большим количеством пор. Ведь венозная система взрослого человека в сутки поднимает к сердцу несколько тонн крови, а лимфатическая — всего 1—3 литра лимфы. Это противоречие можно объяснить следующим образом. Капилляр всасывает лимфу вместе с какой-то достаточно крупной частицей, которую не под силу перенести венозной системе, а затем сокращается, уменьшая отверстия пор. Так нежелательный объект перемещается к лимфоузлу, а лимфа частично просачивается назад.

**ЛИМФОУЗЛЫ** (а их у человека почти 460) бывают различной формы и величины, их размеры колеблются от 2 до 30 мм (от булавочной головки до средней фасолины); располагаются они по одному или группами вблизи органов и крупных развязок венозной системы. Ученые доказали, что лимфоузел передает жидкость оплетающим его венозным капиллярам, чтобы лимфососуды не перегружались. Тогда из лимфоузла уходит по расположенным в его толще венам больше жидкости, чем пришло по артериолам. По определению академика Ю. И. Бородина, «лимфатический узел — инструмент поддержания гомеостаза и сочетанного лимфовенозного дренажа тканей со сложными процессами обмена между кровью и лимфой».

Вот самые важные группы лимфоузлов: в области головы и шеи — нижнечелюстные, затылочные, заушные и околоушные, поверхностные и глубокие шейные; на руке — локтевые и подмышечные; в грудной полости — межреберные, трахеобронхиальные (именно сюда впадает лимфа от сердца), передние и задние средостенные; в брюшной полости — чревные, желудочные, печеночные, брыжеечные и поясничные; в области таза — околочепузырные, околопрямокишечные, подвздошные и крестцовые; на ноге — подколенные и пахо-

вые. Масса лимфоузлов взрослого человека составляет в сумме около 0,5 кг. В лимфоузлах осуществляются ферментативный обмен и иммунная защита от ядов и порядка иной жизни. В лимфоузле за разборку доставленного берутся ферменты и рождающиеся здесь же лимфоциты. Если им не удастся справиться, объекты перемещаются в следующий лимфоузел. Венозные капилляры, оплетающие лимфоузел, высасывают из него часть уже очищенной лимфы и уносят в венозную систему. Остается удивляться, что при таком запасе устойчивости человек умудряется болеть и страдать.



Грудной проток у места впадения в вену

**КЛАПАНЫ.** Сосуды и капилляры устроены удивительно мудро: каждый имеет клапаны, приспособленные пропускать лимфу в направлении от периферии к узлам. Особенно мощным парным клапаном снабжено устье грудного протока, самого крупного лимфососуда, у места впадения его в вену. Это препятствует забросу крови из вены. На самом грудном протоке насчитывается около десяти клапанов, обеспечивающих движение лимфы только в одном направлении —



снизу вверх. Стенки лимфососудов даже небольшого диаметра имеют мощную гладкую мускулатуру и разветвленную сеть артериальных (питающих) и венозных (очищающих) сосудов.

**ПЕРВИЧНОЕ ЗВЕНО** лимфосистемы — слепой сосущий капилляр. Капилляр покрыт эндотелием, между клетками которого находятся поры — щели переменной ширины. Он может втягивать мусор, как пылесос, и сокращаться, и сильно толкать вверх — к донышку клапана. Клапаны тоже должны быть сильными, у каждого клапана есть мышечный валик и закрывающая мышца. Бамбуковая структура лимфокапилляра не только осуществляет дренаж тканей. Она создает отрицательное давление и отсасывает из кровеносного капилляра жидкость, чтобы у клеток были и очистка, и питание, и защита. Лимфосистема заботится и о достаточной водной среде вокруг клеток, и о чистоте ее. Но главный добытчик лимфы в организме — печень. Благодаря ее лимфотворной функции (с этим справляется только здоровая и чистая печень!) лимфоузлам поясничного и грудного отдела создаются хорошие условия для работы.

## ПРОТИВОТОК

Опыт показывает, что если организм поражен воспалительным процессом и ОЦК мал, лимфоузлы перегружаются. Для разгрузки узлов лимфа иногда идет противотоком — от узла к периферии. При венозном застое в легких и нижней части большого круга кровообращения плохо питаются кровью позвоночник, мозг и сердце. В этих случаях тот же клапанный механизм способствует перемещению жидкости в обратном направлении. Особенно большая опасность загрязнения возникает у голодного органа, рядом с которым находится «болото» венозного застоя. И вместе с тем, применение известных народных методов (баня, компресс, высасывание, сорбент, восковые свечи) позволяют использовать эти замечательные лимфомагистралы для быстрой локальной очистки лимфоузлов и организма в целом. Члены клуба «Целитель» доводят себя до полного блеска, добавляя к этому бесконтактный массаж, правку, гимнастику, медитацию и молитву.

**РЕГУЛИРОВЩИК.** По всей видимости, в организме есть центр, ответственный за клапаны как таковые — клапаны желудка, венозной системы, сердца, лимфатических сосудов. И связан он с сосудодвигательным центром, расположенным в продолговатом мозге в области затылка. Его активность управляется центральной нервной системой и зависит от глубины стресса. Я много раз видела на приеме, что при радиационном поражении или вирусной атаке этот центр может быть поврежден. Очень часто у людей облученных или с осложнениями после гриппа ослаблены клапаны на сердце, плохо работают клапаны на лимфатических сосудах и венах, что вызывает венозный застой. Но иногда центр «парализует» простая черепно-мозговая травма или потревоженная почка: он голодает...

**ПОЧКА.** Если почка выделяет ренин (в половине случаев — из-за острого стресса, в половине — по причине ее хронического заболевания), все капилляры соответствующей половины тела сужаются, кровь отзывается в более крупные сосуды и депо. Мы знаем, что гладкая мускулатура сосудов сердца питается именно капиллярами, они страдают раньше других. Но самый первый удар наносится по лимфососудам сердца: из-за ухудшения артериального кровоснабжения уменьшается сила их мышц и количество лимфы в самом сердце. Второй удар испытывает мозг: его капилляры сужаются, нейроны хуже обслуживаются и не могут обеспечить функцию управления (в том числе и клапанами!). Далее. Клапаны на лимфососудах приоткрываются, и они не могут выполнять главнейшую работу по выведению ядов из сердца; возникает ретроградный (обратный) ток лимфы; лимфа, а за ней и венозная кровь застаиваются в тканях самого сердца.

**УХО.** Особенно опасно ослабление мышц «клапанов-замков» на лимфососудах, выносящих лимфу из сердца к лимфоузлам грудной полости. Правый сосуд собирает лимфу из мелких лимфатических капилляров и сосудов своих желудочка и предсердия и впадает в лимфоузел у дуги аорты; левый же очищает как правый, так и левый желудочки и впадает в один из нижних трахеобронхиальных узлов. На приеме я часто вижу, что цепочка лимфоузлов вдоль трахеи отравлена, «пробита» грязной лимфой, текущей от внутреннего уха. При этом мо-

жет пострадать и клапан-замок на главном левом лимфатическом сосуде сердца. Тогда лимфа «заворачивается» назад и отравляет миокард, эндокард и перикард. В сердце возникает вначале лимфатический, а потом — и венозный застой. Это нарушает кровоснабжение сердца, снижает объем циркулирующей крови (ОЦК), проводимость нервных волокон, мощность нервных центров и мышц. Управление разлагается, постепенно все больше клеток отравляется и теряет силу. О последствиях не нужно и говорить. Сделайте своей нормальной разумной привычкой чистку ушей. Чуть что — чистить уши восковыми свечками, так всегда лечились на Руси!

*Пишет Вам дедушка Саши из Новоуральска. Он был у Вас на диагностике 5, 6 и 7 октября 1996 года. Внуку нет и четырех лет, а у него обнаружили лейкоз. Его лечили в Областном детском центре, но состояние здоровья Саши продолжало ухудшаться. Когда его выписали домой из Центра, он и пяти минут не мог стоять — падал от слабости. Мы уже боялись, что потеряем внука. Но Бог услышал наши молитвы.*

*После Вашей коррекции мы дома поставили Саше подкожно три укола Т-активина, почистили свечками уши и стали давать сорбент. И, о чудо! Опухоль всего тела спала! (Он стал толстым после химиотерапии в Центре.) Он бежит целыми днями без усталости, как будто и не болел; стал такой жизнерадостный. Вот я и спешу поделиться с Вами радостью.*

**Владимир Павлович**

*Сашенька приехал с мамой через месяц и просидел у нас целый день. Он пил сок, рисовал и в кресле катался по нашей большой комнате. А потом поспал немножко и пообещал завтра принести «конструктор». Он был совсем здоров. Наутро он пришел уже с молодой бабушкой. У меня не гасла улыбка — так чудесно он играл с ребятами! Я то и дело протягивала к нему руку, чтобы капельку помочь. Родные научились его чувствовать: чуть-чуть он устанет, сразу массаж, постукивание по лопаткам, головку поправляют. Мама, папа, бабушка и дедушка — все как один встали на защиту своего ребенка. Они сделали все, что надо. И Сашенька здоров. Прошу вас, пошлите ему свою любовь, как это делаю я.*

**ПРАВОЕ ПРЕДСЕРДИЕ.** Для лимфы, которой не удалось очиститься в лимфоузлах, есть еще центральные звенья системы очистки — печень и почки, куда она попадает с венозной кровью. Но опыт показывает, что ослабление пограничного гребня — замка венозной крови — может затормозить всю жизнедеятельность организма. При этом возникает обратный ток венозной крови, лимфа из грудных протоков не может впасть в вену и колеблется, как болото. Причина же чаще всего — в сужении просвета правой венечной артерии, питающей все правое сердце. А это, в свою очередь, является следствием ухудшения кровотока в правой части моторной зоны коры (именно отсюда управляется проводящая система сердца!) из-за травмы правого виска и отита или опущения правой почки.

Если клапаны на лимфососудах открываются, возникает ретроградный (обратный) ток лимфы; лимфа, а за ней и венозная кровь застаиваются в тканях самого сердца. Его клетки не могут нормально очиститься и отравляются продуктами обмена. Конечно, ухудшается проводимость волокон, расходуется зря энергия нервных центров. В конечном итоге теряется сила мышечных клеток, ослабевают сердечный толчок и объем циркулирующей крови (ОЦК). Так включается положительная обратная связь болезни — чем меньше ОЦК, тем хуже голове, позвоночнику и сердцу.

Любыми способами надо расширить просвет венечных артерий, особенно правой. Усилив правое предсердие, мы избавимся от обратной венозной волны и сможем освободить лимфу; усилив левое — обеспечим более мощный сердечный толчок. Поправить положение можно в самых запущенных случаях: почистить уши, поднять и закрепить почки, стереть травмы головы и позвоночника, нагружать руки и мышцы живота. А уж печень почистите — совсем хорошо! Но *первым* делом — всегда! — сердце!

**СТРЕСС** — еще один бич лимфатической системы. Именно стресс приводит к перераспределению крови, вызывает выделение гормонов, глубокое дыхание. Печка, оказавшись вне функциональной системы стрессового действия, может быть поджата, пережата, ушиблена или перегружена.

Может начаться ишемия той половины тела, где расположена пострадавшая почка. А это значит, что у лимфатической системы не будет никакой возможности выполнить то, что она может и должна выполнять. При застое лимфы — лимфостазе нарушается артериальное питание мышечного слоя стенок капилляров, клапанов и сосудов лимфатического русла. Ослабляются клапаны, манжетки, валики и возникает ретроградный ток лимфы. Она возвращается назад, оседает по пути, не доходя до регионарного лимфоузла, и поэтому не может нормально очиститься.

## В НАУЧНОЙ ЛАБОРАТОРИИ

А. Кузнецов (Новосибирск) изучал клетки, живущие в лимфе, в красном костном мозге, тимусе, селезенке, миндалинах, брыжеечных лимфоузлах и головном мозге. Выяснилось, что они (лимфонейроны) очень похожи: имеют тело, ядро и один или несколько отростков. С помощью этих отростков клетка контактирует с окружающими клетками и лимфой для сбора информации о состоянии ткани. Может быть, разум органа опирается на нервные сплетения, соединительно-тканый матрикс и динамические структуры местного центра управления, включающие лимфоидную ткань, отросчатые и тучные клетки? Узнав, что вблизи него лимфа загрязнена, лимфонейрон активизирует соседей. Поначалу в работу включаются ферменты и лимфоциты, живущие в лимфе. Если очистка им не под силу, действие следует перенести в лимфоузел. Тогда тучная клетка выделяет гистамин и иные вещества, заставляя лимфокапилляр расширить поры и втянуть мусор, а потом сократить поры и толкнуть его к лимфоузлу.

Если ликвидировать загрязнение не удалось (мусора слишком много, а может быть, перегружен лимфоузел, ослаблена гладкая мускулатура или приоткрыты клапаны лимфососуда), местный центр решает организовать очаг, ограничив опасную зону валом лимфостаза, лимфозастоя. Лимфокапилляры по-прежнему вытягивают плазму из крови, но, видимо, внутри очерченной зоны выталкивают ее тут же: при толчке их поры не закрываются. Вал задерживает и

венозную кровь; в очаге кровь неизбежно расслаивается. Нервное окончание шлет сигнал тревоги в нервный центр. Если параллельных сигналов много, нервная система расценивает ситуацию как угрожающую и рассылает дополнительные команды на лимфососуды, блокируя очаг более мощным валом, повышая температуру. Это вызывает сворачивание белка лимфы и крови. Затем включаются гормоны стресса и холестерин. Управитель, спасая организм, окружает слабое место очагом.

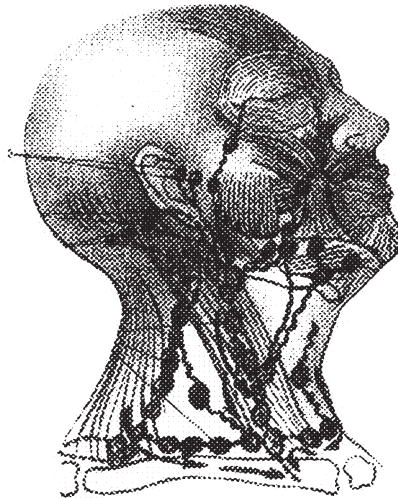
Расширению очага способствуют также невесты откуда берущиеся нейтрофилы. Они постоянно бродят по крови, а чуть что не так — они тут как тут. Обнаружив неладное, они прикрепляются к стенке сосуда, дополнительно оттягивают лимфу в межклеточное пространство, выходят туда сами и вырабатывают ядовитые ферменты (недоокисленные вещества, оксиданты). Так действуют хлорка и отбеливатель белья. Варварски очищая лимфу от врагов, нейтрофилы гибнут сами, посылая сигнал «sos». Этот «sos» принимают иные нейтрофилы и стекаются в очаг отовсюду; но хуже то, что им удается докричаться и до нервной системы, и та дает приказ костному мозгу увеличить их выпуск. Но можно предположить, что достаточно большой очаг может их воспитывать из стволовых клеток крови! Где? Да в лимфоузлах, захваченных воспалительным очагом!

## ЛИМФА И МОЗГ

Природа очень постаралась защитить как можно лучше самое драгоценное — нервную клетку. Сверху голову защищают прочные кости черепа, под ними расположена твердая оболочка мозга, а ниже — скрепленная с нею тонкая (паутинная) оболочка. Эта «паутинка» держит множеством эластичных и прочных тяжей сам мозг, упакованный в мягкую сосудистую оболочку. Подпаутинное пространство заполнено ликвором, так что мозг как бы бережно подвешен в колыбели черепа. Таким же способом защищен и спинной мозг. Все мозговые оболочки обеспечены разветвленной сетью артериальных и венозных сосудов.

## В НАУЧНОЙ ЛАБОРАТОРИИ

Выяснилось, что рядом с ними идут лимфососуды, и лимфосистема очищает мозг — как головной, так и спинной. Ученые вводили в подпаутинное пространство определенный раствор и через очень короткое время обнаруживали его в шейном лимфоузле. В опыте В. Габитова собаке заводили синьку в теменную часть головного мозга, и через 9 минут она обнаруживалась в лимфоузлах шеи; а в ликвор синька попала только на 43-й минуте. Значит, лимфососуды выводят из мозга продукты распада, а ликвор обеспечивает внешнюю, поверхностную охрану. А в глубинных структурах есть все-таки лимфокапилляры, которые точно так же, как и в других тканях, отсасывают жидкую фракцию из крови и потом уводят с лимфой продукты распада на периферию как можно дальше. Аналогично работают лимфососуды в сердце. На всем пространстве мозга — и в передних долях, и а затылочных, и в височных — везде есть лимфососуды. Выходя из твердой оболочки мозга, из черепа так же, как выходят вены и артерии, они впадают в ближние узлы — околоушные, сосцевидные, шейные, подчелюстные и затылочные. Сходным образом вдоль позвоночника выходят лимфососудики и очищают спинной мозг.



Лимфоузлы головы и шеи

Как мы говорили, в случае сердечной недостаточности возникает обратная волна венозной крови: в положении стоя она может быть направлена вниз по нижней полой вене, а в положении лежа — по верхней полой вене. При этом подавляется артериальное снабжение, кровь идет по венам противотоком. Тогда кровь попадает в голову не через артериальные сосуды, а через венозные. Но лимфокапилляр ведет себя точно так же, как и всегда: он отсасывает плазму из крови, проходящей через анастомоз, перешеек, капилляр между артериальной и венозной. И в мозг, святая святых, входит ядовитая лимфа. Опыт показывает, что противоток бывает, приблизительно, у одной трети всех сердечников. Особенно частым подобное бывает при нарушении спинно-мозгового кровообращения.

Если кровь идет противотоком, и лимфа может идти наоборот — от нижних лимфоузлов к верхним. Может происходить сброс лимфы от лимфоузла за ухом через лимфокапилляр прямо в мозг! Если лимфоузлы перегружены, лимфосистема может сбрасывать мусор в венозную кровь — беда, если та движется в другую сторону. Таким образом инфекция от уха может попасть в оболочки мозга — твердую, мягкую — и в сам мозг. В этом случае наблюдаются головные боли, воспалительные очаги; несколько случаев было, когда я видел злокачественные опухоли мозга у детей.

Но главная трагедия в том, что воспалительным очагом затягивается основание черепа, место перехода из головного в спинной мозг и начальные отделы спинного мозга. Тогда возникает положительная обратная связь болезни, которая формирует и ишемию сердца, и снижение ОЦК, и неизбежные застои. Болезнь раскручивается с большой скоростью.

**РЕШЕНИЕ** этой проблемы достаточно простое — убрать очаг воспаления из уха (взять наши свечки, методика многократно описана). Укреплять сердце! Корректировать постоянно голову, чтобы не было сдвигов: если не поправлять — возобновится норма болезни. У каждого из нас были травмы головы, у кого-то, может быть, была родовая травма, регулярно нарушается кровообращение — из-за интенсивно-



го решения задач, деятельности, каких-то адаптационных процессов; творческая личность перегружает правое полушарие в работе. Поэтому нужно делать правку. Нужно помнить, что мы в ответе за эту жизнь и можем ее сберечь. Мотив сострадания не должен замолкать в нашей душе.

Необходимо включение ваших, мой дорогой Читатель, разума и воли. Твердите: «Я справлюсь!» Сжимайте руки перед грудью, перекачивая кровь в верхнюю часть большого круга. Стучите по косточкам, чтобы вырабатывалась красная кровь, хорошо, если вам кто-нибудь поможет. Поворот руля кроветворной системы от белой крови к красной дает возможность подкормить нервные клетки, мышцы сердца и ведущих сосудов, увеличить ОЦК, отменить режимы стресса, воспаления и застоя. А потом вспомните опыт наших предков: почистить уши, попариться в бане, с молитвой поправить позвоночник и голову, погрызть березовый уголек. С. Кнейпп рекомендовал компрессы на места воспаления. Это заставляет лимфу идти противотоком, но в сторону кожи — туда, где ее подхватит и вытянет губка компресса. Пиявки ставили на шею (герудотерапия), в бане делали насечки на коже, чтобы выпустить «дурную» лимфу. Проблема отвода токсинов из перегруженных брыжеечных лимфоузлов решается путем сброса их в кишечник. Помогает очистка печени, уголь, сорбент.

*А. П. был крупным специалистом и не жаловался на здоровье. Отпуск проводил в горных походах с рюкзаком и ледорубом. Но на его «ящике» наступили трудные времена, зарплату перестали платить, дома начались конфликты, в стране тревожная обстановка. А. П. в постоянном стрессе, он возбужден и огорчен, у него побаливает сердце, по вечерам небольшая (субфебрильная) температура, скрипят суставы и частенько подташнивает.*

*Я обнаружила у него пробки в спинно-мозговом канале на уровне 2—3-го позвонка грудного и 1—5-го крестцового отделов. А. П. в юности играл в волейбол и падал, да и в горах пару раз сорвался, но до поры до времени травмы не беспокоили его. А теперь — проявились. Сердце ослабло, печень и селезенка переполнены, крови не хватает, чтобы напитать позвоночник,*

голову и сердце. В органах и тканях — горы шлаков, в крови масса нейтрофилов. У А. П. за ночь отекали веки, лицо и руки, а к вечеру ноги. Причина в том, что у него были затруднены в горизонтальном положении — отток ликвора по позвоночнику, а в вертикальном — возврат венозной крови. Ему становилось все хуже.

В походах А. П. спал на снегу, по пояс переходил ледяную реку и был здоров. Однажды упал с высоты более 20 метров и — ничего! Большое самообладание и сугроб спасли жизнь. Товарищи вытащили его, и он пошел дальше как ни в чем не бывало. У него были воля, характер и масса жизненных умений. Но в нынешних условиях его «козырная» военная специальность оказалась ненужной — козыри сменились. В его системе управления как будто ослаб стержень — так падает палатка, когда вынимают держатель. То там, то здесь проявились старые травмы как центры местных функциональных систем болезни.

По моему совету А. П. прошел курс из десяти сеансов массажа у нашего массажиста, почистил печень, стал отжиматься трижды в день (в общей сложности вначале 60, а через месяц 150 отжиманий) и занялся йогой. Он две недели пил сорбент СУМС-1 (1 г на 1 кг веса) и овсяный кисель утром и вечером, проколол Т-активин в подреберье (на ладонь выше пупа под печень и под селезенку) и почувствовал себя молодым. Неожиданно на его заводе началась разработка «мирного» прибора, и его пригласили возглавить группу. Его давние идеи пригодились! В семье отношения выровнялись. Сейчас он здоров, ходит в баню и снова играет в волейбол.

**КИШЕЧНИК И ЛИМФА.** Всасывание в кишечнике происходит в основном в тощей и подвздошной кишке. Механизм всасывания такой: в кишечной ворсинке находится лимфососуд, обладающий мощным насосным действием. Кишечная ворсинка сокращается, отдавливая лимфу, создается высокое отрицательное давление. Таким образом из кишечной трубки всасываются моносахариды, жиры, вода, низкомолекулярные вещества.

Я видела много людей, у которых печень не в порядке — гепатит В или С. Печень плотная, твердая, она не только болит, но и не выполняет своей ферментативной функции

— слабо участвует в ферментативном обмене. В этом случае лимфоидные узелки и лимфатические узлы частично берут эту функцию на себя. Вены, лежащие в глубине лимфососудов, узелков и узлов, всасывают питательные вещества и транспортируют их наверх. И так происходит в каждом лимфоузле. Препровожденные туда большая молекула, остаток развалившейся клетки разбираются с помощью ферментов — это эквивалентно электростанции по сжиганию мусора. Энергия может быть передана полю, а вещества, еще пригодные для строительства, втягиваются венозными капиллярами в самом лимфоузле. Как важно держать это хозяйство в чистоте и порядке!

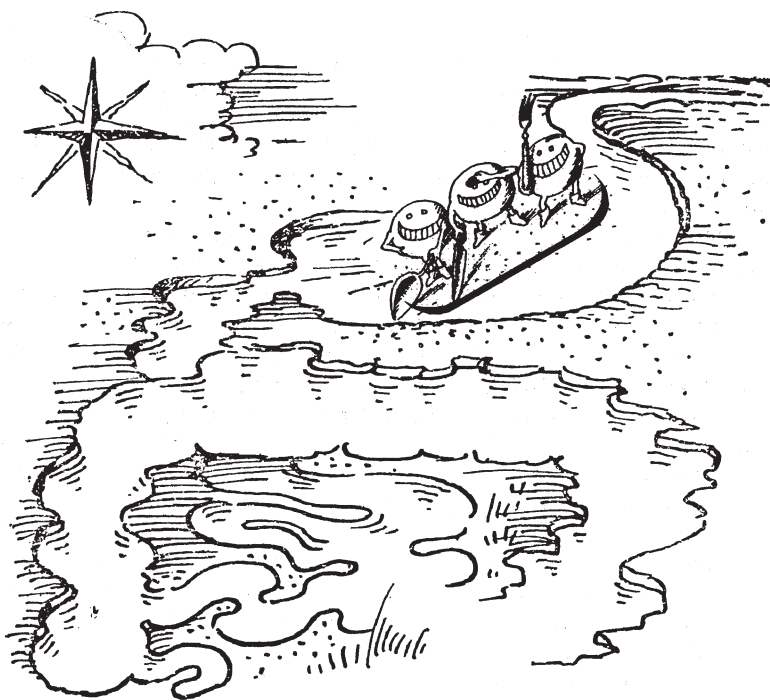
Кишечный лимфососуд — особенный. Он похож на канал между двумя реками — кровью и кишечной трубкой. Выяснилось, что «судоходство» по каналу возможно в обе стороны. Есть пища — лимфокапилляр втягивает питательные вещества; нет — выбрасывает мусор из межклеточного пространства и лимфоузлов. Отравленная лимфа, идущая, к примеру, из воспалительного очага, может быть выброшена в полость кишечника обратным током через кишечные ворсинки. И это — не случайность, а одна из возможностей спонтанной очистки организма. Но в том-то и дело, что сброшенный на каком-то участке яд может быть втянут лимфокапиллярами, расположенными «ниже по течению». Так многократное всасывание ядов запускает чертово колесо болезни.

Как известно, баня включает обратный ток лимфы; она выходит из подкожных бассейнов и через лимфокапилляры выносит наружу в виде пота мусор организма. Так же действует компресс. Как было бы хорошо найти способ *не всасывать* снова выброшенные яды из кишечника!

**СОРБЕНТ** — эквивалент бани и компресса, но только изнутри, через кишечник. Клиницисты Новосибирска получили абсолютно убедительные доказательства того, что введение сорбента СУМС-1 в кишечник (энтерсорбция) великолепно очищает кровь. Матрицы сорбента обладают присасывающим действием и втягивают из лимфокапилляров кишечных ворсинок и лимфу, и лимфоциты. Лимфоциты группи-

руются на матрицах в иммунные комплексы, образуя искусственные лимфоузлы, обезвреживающие яды на месте. Так очищается кровь и разрывается цепочка многократного всасывания ядов.

Известно, что функция рождает структуру, но раньше всего функция создает полевую форму. Вначале рождается поле, а уж потом формируется вещественная структура из белков, нуклеиновых кислот и жиров. Когда матрица сорбента создает тягу, она окружается центростремительным полем. При переходе матрицы через клапаны ЖКТ, где контакт их с эндотелием является очень тесным, лимфоциты и ферменты, живущие в лимфоузлах кишечника, заселяют их. Они организуют на поверхности матрицы иммунные комплексы — это обеспечивает им экологически чистую и относительно безопасную биоминеральную среду. Иммунологи

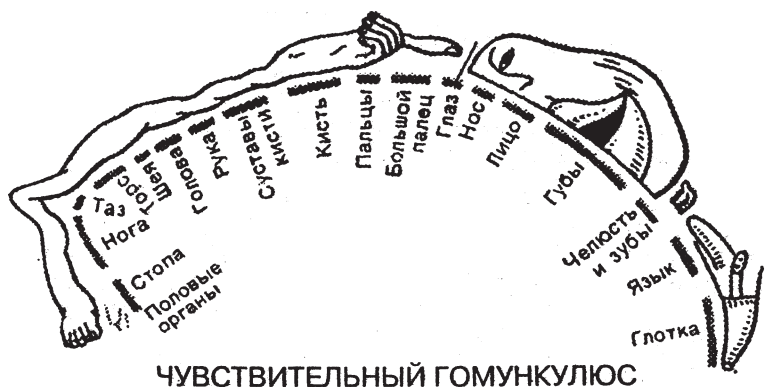


называют такие образования «регионарные лимфатические узлы». Мне больше нравится понятие «псевдоорганизм».

Лимфоциты, высадившись на матрице, создают общее актуальное биополе. Оно втягивает, как единичный живой организм. Очистительный иммунный комплекс из В-, Т-лимфоцитов и макрофага движется внутри кишечной трубки и своим биополем активизирует связь с «берегом» — кишечными структурами — вначале на полевом, а потом и на вещественном уровне. Поле дает возможность осуществлять всасывание не из полости кишечной трубки, а из кишечной ворсинки. Поле заставляет лимфу идти противотоком, сменить направление течения в лимфокапилляре и выбросить вредные продукты из лимфорусла. Функция, которая обычно идет спонтанно, здесь организуется целенаправленно. В таком случае часть лимфокапилляров работает на сброс там, где проходит матрица, а остальные могут активно всасывать на остальных участках.

Матрица движется и перерабатывает вредности, накопленные в лимфе по каким-либо причинам, чаще всего из-за венозного застоя. Иммунный и ферментативный комплекс псевдоорганизма разбирает на «детали» макромолекулы и яды — то, с чем не могут справиться брыжеечные лимфоузлы из-за застоя или перегруженности. А здесь, если сорбента хватает, у лимфоцитов — достаточно комфортная среда. Поэтому его рекомендуют принимать из расчета 1 грамм на килограмм веса; я предлагаю в запущенных случаях поначалу брать даже по 1,5 грамма.

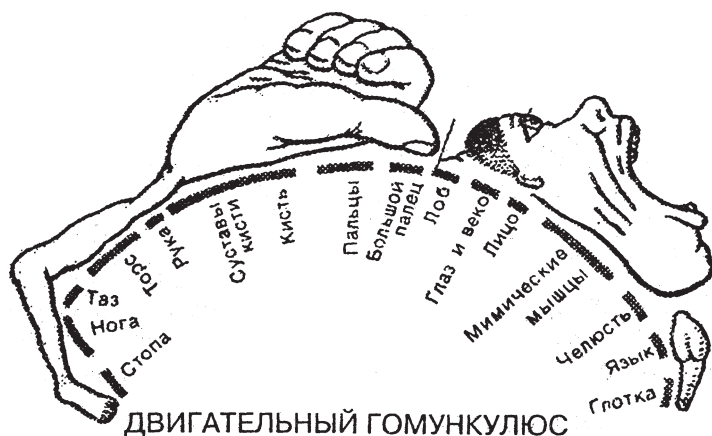
Колонии бактерий живут в толстом и тонком кишечнике (между ворсинками) и тоже осуществляют притягивающее действие из кишечника, периодически стимулируя обратный ток лимфы и выход лимфоцитов в кишечник. Но эти бактерии, как и лимфоциты, часто гибнут — я вижу дисбактериоз сплошь и рядом после лечения антибиотиками. Гораздо безопаснее сорбент, поглощающий и перерабатывающий яды. Он очищает также и микрофлору, убирая продукты ее распада. Это способствует хорошему симбиозу.



## ЛИМФА, ОБМЕН И ЭНЕРГИЯ

Будет достаточно крови — хватит и лимфы; будут активнее лимфоциты и лучше обмен; будут вырабатываться пептиды в тимусе и спинном мозге; пептиды обеспечат хорошую работу лимфоцитов и передадут энергию обмена — через излучение — белку и ядру клетки; будет мощным биополе.

Излучение А. Гурвич объясняет так. При ферментативном обмене в клетке образуется **энергия**. Она поглощается сразу же небольшими молекулами, чаще теми, что не принимали участие в реакции (пептиды, гексозы). Возбужденный пептид медлит примерно стомиллионную долю секунды и отдает энергию в виде фотона на своей длине волны. Эти фотоны воспринимаются гигантскими молекулами нуклеиновых кислот, белков (или их совокупности). Создается впечатление, что сами гиганты для поддержания формы и протекающих в них жизненных процессов нуждаются в энергии определенного вида. Они, как растения, легко усваивают и запасают лишь кванты излучения. Если «флюоресцирующих» пептидов мало, крупные молекулы могут деградировать... В беседе со мною академик В. Я. Арион сказал, что белок, входящий в состав оболочки клетки, сильно реагирует на присутствие иммунных пептидов. Когда их много, белок по форме похож на пружинку, в противном случае он становится



аморфным (и, конечно, работает хуже). По данным моего вектора, нуклеиновые кислоты при свете фотонов тоже держат отличную форму! Клетка может создавать пептиды сама, ей надо лишь напомнить! Для этого достаточно ввести нужные пептиды в концентрации  $10^{-20}$  от той, что должна быть в норме. Вот почему одна-единственная ампула Т-активина спасла мне *тогда* жизнь!

Подумать только! Ученый писал еще в начале века: «Любой синтез специфического пептида осуществляется только в присутствии уже предшествующей молекулы, по отношению к которой вновь синтезируемая молекула всего лишь точно воспроизведенная реплика». Как важно заботиться о клетке, чтобы работали ферменты, чтобы были пептиды, чтобы белки и нуклеиновые кислоты сами имели нужную форму и могли поддерживать на хорошем уровне биополе: норму, форму, обмен, связь.

## ПАРАДОКСЫ УПРАВЛЕНИЯ

Наша кора больших полушарий содержит ядра чувствительного и двигательного анализаторов. Здесь — гигантские нейроны, принимающие импульс от всех отделов тела и передающие им же сигналы действия. На рисунках изображены проекции тела на области этих анализаторов. Удивительно,

что проекция торса в обоих случаях занимает не более 10%! Вы можете убедиться в этом сами: наше туловище, включающее позвоночник и сердце, печень и ЖКТ, мочеполовую систему и легкие, контролируется мозгом куда слабее, чем глотка и язык.

Получается, что жизнесберегающие программы у нас с вами, милый Читатель, на десятом месте. Наша чисто человеческая кора (неокортекс) нацелена только на социальные нужды (труд и речь) в ущерб жизни. Это значит, что у нас в генах почти нет способности управлять процессами, протекающими в важнейших органах. Между тем как основная тяжесть нашей деятельности ложится именно на область торса. Никак не укрепляя мышцы спины и живота, мы подолгу находимся в вертикальном положении, да еще нагружаем себя сверх меры. Естественно, что постепенно ослабевают, замусориваются и смещаются вниз все внутренние органы и сама кровь.

Где-то внизу крови слишком много, там возникают перегруженные венозные цистерны; кровь там расслаивается, гниет и отравляет все вокруг. Чтобы отгородить эту зону и обезопасить себя, организм вызывает лимфостаз. Но крови у нас вообще мало, объем ее гораздо меньше объема капиллярного русла. Если же большая часть крови оседает в венозных резервуарах живота, а плазма разливается в тканях ТАМ ЖЕ, ее и подавно недостает для верхних этажей — мозга, позвоночника, сердца. И здесь бедствие возникает по причине нехватки питания и лимфы для очистки: у клеток нет хлеба и воды. Тогда организм, не имея сил для такого распределения ресурсов, делает попытку задержать в «верхних» органах уходящую влагу ценой вначале лимфатического, а затем и венозного застоя. Скажу иначе: в нижней части тела возникает вначале птоз (опущение), потом — стаз (застой); выше пояса — наоборот, вначале — стаз, а птоз потом. На приеме я видела подобные трагические ситуации тысячи раз: воспалительные застойные очаги в голове и шейном отделе позвоночника были связаны с кровяными болотами в печени, селезенке и органах таза. При этом ОЦК мал, сердце слабое. Стоит увеличить ОЦК, «поднять» кровь наверх, как повсеме-



стно исчезает застой. И никогда не было случая, чтобы это хоть как-то повредило организму!

**ЛИМФАТИЧЕСКИЙ МАССАЖ.** *Сделайте волшебный ШАРИК. Ваши руки едва-едва колеблются — шарик «дышит». Осторожно поднимите «дышащий» шарик до уровня своих ушей и просуньте в него голову.*

*Сосредоточьтесь на центральной точке мозга и сжимайте-разжимайте шарик, как гармошку, обращая особое внимание на оттягивание: к центру руки движутся как бы сами, а назад словно преодолевают сопротивление. Настройтесь на работу лимфатических капилляров там, в глубине мозга, помогите им почистить нейроны и их жизненное пространство. Отведите лимфу к лимфоузлам на шее и за ушами.*

*Пройдите шариком позвоночник, вытягивая лимфу в межклеточное пространство мозга и уводя ее в лимфоузлы, расположенные вдоль аорты.*

*Сосредоточьтесь на почках. Первое: захватите почки, приподнимите и установите их на место. Второе: привлечите к почкам артериальную кровь от аорты. Третье: оттяните лимфу, как бы промойте почки. Четвертое: разделите чистую лимфу (направьте ее вверх) и мусор (сбросьте его в мочеточник). Спокойно повторите несколько раз плавно все этапы.*

**КОРА И ИНТЕРЕС.** Ученые провели такой эксперимент. Две группы крыс одной линии кормили и содержали совершенно одинаково за исключением того, что крысам опытной группы постоянно давали новые игрушки и изменяли ход пути в лабиринте. Крысам контрольной группы оставалось бегать по привычной дорожке и «играть» давно надоевшими игрушками; конечно же, они проявляли куда меньшую активность и сообразительность! Когда опыт закончился, выяснилось, что у опытных животных кора мозга гораздо больше, чем у контрольных, в особенности ее двигательная и чувствительная зоны. Их стимулировали к решению задач, а значит, к информационному поиску, преодолению и движению.

**А У НАС?** Принцип «уважение к жизни» означает не только бережность к поляне, ручью или животному, но и к

дарованному вам при рождении телу — государству с десятью триллионами разумных жителей-клеток. Для меня этот принцип выливается в работу по управлению, очистке, тренировке и обеспечению ресурсами души и тела. Мне кажется, что результатом разумной заботы о жизни станут функциональная переориентация и рост ядер чувствительной и двигательной частей коры головного мозга. Во-первых, хорошие кровоснабжение и очистка головного и спинного мозга позволят даже при существующей иерархии управления контролировать снабжение, очистку и работу внутренних органов. Во-вторых, регулярная тренировка мышц, лежащих вблизи органов, усилит их представительство в ядрах коры, их кровоснабжение и иннервацию. Это укрепит биополе и позволит убрать очаги воспаления. В-третьих, пробудится разум клеток, и станет возможным их взаимодействие с душой. Это отразится во многом: будет сильнее импульс преодоления, выше чувствительность, проще и успешнее адаптация, больше радости.

Нам с вами, дорогой Читатель, никто не будет менять игрушки и искусственно поддерживать волю — нужно самим постараться выстроить характер, ответственность и мотивацию к жизни. У каждого — судьба своя, но опыт «Целителя» убеждает: самой прочной и надежной опорой здоровья являются знание и деятельность из сострадания и любви.

## **«ЛУЧЕЗАРНЫЙ ОСТРОВ»**

### **(Целитель продолжает работу)**

*Веселый ребенок, перемазанный соком, — ваш Целитель.  
Вы идете с ним в сад по белой тропинке мимо изгороди,  
увитой диким виноградом. Нас ждут, не заперто, входите!  
Тропинка выложена камешками, шелковая трава у ног.  
Прохлада сада укрывает нас от зноя. Поют птицы.*

*Как близко к вам огромные яркие абрикосы. Сорвите!  
Полубуйтесь, один бок оранжевый, а другой багряный.  
Можно потереться щекой об эту бархатную кожуцу.  
Абрикос теплый, душистый и такой спелый,  
что косточка в нем сухая. Откусите. Вкусно!*

*В глубине сада растут чайные розы.  
Они цветут даже зимой, когда лежит снег.  
А здесь розы не очень крупные, но как пахнут!  
Розовые и красные розы поднимаются на стенку дома,  
сплетают живую и душистую арку у входа в сад.*

*Уже созрели орехи, черешни, яблоки и виноград.  
С любовью и радостью мы соберем чудесные плоды,  
но не для себя, а для тех, кого любим.  
Для всех, с кем свела нас судьба в этой жизни.  
Пожелаем им покоя, радости и любви.*

*Тяжелую, полную сока грушу я свинчиваю с ветки.  
Она лимонного цвета, вся в веснушках. А запах!  
Прохладный чудесный плод, его можно не есть, а пить.  
Накусите. Густой, целебный, сладкий сок. Как вкусно!  
Каждая клеточка оживляется и выздоравливает.*

*Большие нежные груши мы бережно  
укладываем в корзины из ореховых прутьев.  
Мы с деревом, мы с садом и с Целителем.  
Как приятна мне эта работа, как нужна она моему сердцу!  
Я желаю любви, покоя и радости всем живущим на планете.*

*Яблоки. Они ярко-желтые, бронзовые и красные с желтым.  
У них шершавая кожица и плотная сладко-кислая мякоть.  
Крыжовник. Я раздвигаю ветви и внизу, у самого корня —  
полосатые, прозрачные, медовые ягоды с хвостиками.  
И черешня. Нам надо забраться на дерево, но это легко.*

*Кора блестящая, серебряная, с янтарными натеками клея.  
Ветви усыпаны черными, плоскими, крупными ягодами.  
Их мы можем надеть на ухо, как сережки! Красиво!  
Малыш рядом, хохочет, весь перемазан алым соком.  
И улыбка, улыбка охватывает все ваше существо.*

*Корзина у нас — коническая, на лямках за спиной.  
Удобно срывать ягоды с хвостиками и опускать их за спину.*

*Тут же виноградная лоза. Какие огромные гроздья!  
Ягоды темно-синие с серебряной пыльцой, Изабелла.  
Как просторно душе. Работа наша подошла к концу.*

*Отдохните в густой траве возле ореха.  
Целебный поток идет от листьев и проходит через вас.  
Вас лечит дерево! Я чувствую, как в позвоночнике  
закручивается-завинчивается сияющий вихрь сушумны,  
соединяющий духовное и телесное.*

*Сквозь крону просвечивается синее-синее небо.  
Птицы поют. Хорошо, спокойно, легко.  
Мы с деревом и садом, мы со всеми, кого любим и помним.  
Снова волна добра и любви поднимается в сердце,  
наполняет его радостью и отвагой. И уходит в Мир.*

*По пологому склону мы спускаемся к морю.  
Солнце садится, розовые блики на тихой волне.  
Скорее — в воду! Как приятно валяться в прибое,  
где волна перекатывает меня, а уходя, тянет за собой.  
Цвет облаков меняется: розовый, оранжевый, малиновый*

...

*Живая струна вдоль вашего позвоночника  
становится очень яркой, тонкой, сильной.  
Море лечит. Море восстанавливает норму.  
Мы выходим на берег. Солнце опустилось в воду.  
И сразу стало прохладно.*

*Почистим же берег от сухого мусора и зажжем костер!  
Малыш тоже тащит целый воз сухих водорослей.  
Я поджигаю сухую траву, огонь лижет ветки и разгорается.  
Взмывают языки пламени, искры кружатся в бархатном небе.  
Яркие звезды. Отблеск костра в воде. Встает Луна.*

*О Великий Дух Огня, замени зло на тепло и свет!  
Замени зло на свет и добро! На добро и любовь. Гори,  
костер, очисти и укрепи мою душу. Спасибо!*

*От луны тянется жемчужная дорожка прямо к нашим ногам.  
Давайте войдем в воду и проплывем по ней!*

*Доброе небо, яркие добрые звезды. Все будет хорошо!  
О, посмотрите, море светится. Это бывает так редко!  
Рядом с нами пробегают зеленовато-синие огоньки.  
Раздвигайте разноцветную воду, и как фейерверк,  
за вашей рукой расходятся яркие шары. Плыдем!*

*О Великий Дух Воды, помоги! Убери мусор из души и тела.  
Пусть они очистятся, как в Первый День Творения!  
И напои мои клеточки силой, как ты питаешь все на Земле!  
Не я отговариваю, отговаривает Пантелеймон-Целитель...  
Волна выносит нас на берег. Мы возвращаемся. Спасибо!*

*Пожелайте ребенку удачи и радости. Мы вернулись!  
Просчитайте в обратном порядке, и мы закрепим норму.  
Десять, девять, восемь, семь, шесть, пять, четыре,  
три, два, один. Сжали руки перед грудью: с-с-сила! н-н-норма!  
Весь организм работает ровно, ритмично, спокойно!*

## ИРИНА ВАСИЛЬЕВА И ЕЕ КНИГИ

Первая моя встреча с будущим автором популярнейших книг состоялась около тридцати лет тому назад в Новосибирском электротехническом институте (НЭТИ), где под влиянием хрущевской оттепели буквально бурлила интеллектуальная жизнь — работало литературное объединение, в фойе висел громадный лозунг: «В НЭТИ лирика, как и физика, — обязательный предмет!» Проходил один диспут за другим, где вслух говорили о Б. Пастернаке, А. Ахматовой, М. Цветаевой...

Робкая худенькая студентка брала на абонементе горы книг. Неужели все читает? — думали мы. Но первые же ее попытки вставить сначала слово, а потом — выступить показали: читает! Стало ясно, среди студентов появилась личность. Скоро у Иры робость отступила, и на вечере, посвященном 400-летию со дня рождения Вильяма Шекспира, она была ведущей. Ее дебют в этой роли был более чем удачен, она показала не только способность расшевелить аудиторию, но и блистала знанием предмета разговора. Может, это и стало началом ее пути как Целителя?

Новосибирск — мощный научный центр. Очень скоро Ирина становится завсегдатаем ГПНТБ СО АН СССР, где набирает багаж научного знания и культуры. Может, тогда сформировались ее неумная тяга к знанию, вкус к информации и единство цели?

Хрупкая красивая девочка обожала математику и шахматы. На кафедре, где делала диплом, она с азартом «укладывала на лопатки» всех — от сверстника до профессора. Может, это пробудило ее интуицию, ее яркую способность принимать решения и прогнозировать результаты?

Диплом, кандидатская... А потом мы не встречались с Ирой почти двадцать лет. Вдруг случай — мне дарят книгу «Сам себе целитель». Дочитав до конца и перевернув последнюю страницу, я воскликнула: «О, Боже, идите все сюда!» Показываю фотографию на обложке мужу (он был оппонентом на защите ее диссертации и — не раз — партнером по шахматам) — сомнений нет! То же, совершенно не изменившееся, лицо, те же живые глаза, только фамилия другая. Так я встретилась с моим давним другом, но уже с

Васильевой Ириной Александровной.

К этому времени о ее книгах многие уже знали, мечтали попасть к ней на прием. Какое же было удивление у моих коллег, когда я пришла в библиотеку и сказала интригуяюще: «Вы не поверите, но эта самая Ирина Васильева — наша бывшая студентка, и я ее вам разыщу». Выяснилось — живет в Омске. И вот уже звонок в Омск: «Ирочка, привет!».

А вскоре... Актальный зал на 500 мест полон, снова Ира — Ирина Александровна на сцене родного зала. В первую же личную встречу после перерыва я узнала целеустремленную, полную новых идей и очень молодую Иру — Ирину Александровну. У которой за эти годы за плечами — еще два высших образования, титанический труд по сбору, анализу и научному обобщению опыта народного целительства, накопленного человечеством. Да не только целительства. Мне трудно определить, чего она НЕ знает!

В ноябре 1996 года в стенах родного института прошла читательская конференция, посвященная творчеству Ирины Александровны Васильевой. Зал заседаний ученого совета, и снова свободных мест нет. Это был отчет перед родным домом и научные модели, раздумья и серьезный разговор. И мнение было общим: перед нами — мыслитель-энциклопедист и глубоко неравнодушный человек, жаждущий общественного добра. А метод, разработанный в Центре, которым она руководит, должен быть освоен народом. «Ну, а теперь — чудеса! У кого болит спина?» — лес рук. Взмах! «А сейчас?» А сейчас — нет... Пожилая женщина протягивает дрожащие пальцы — непрекращающиеся боли уже десять лет. Ирина улыбается: «Правда? Болит?» — Ой, вроде, нет... Нет! Не болит!!

Книги И. Васильевой заставляют человека думать и много трудиться на благо своего здоровья. Она мастерски показывает, что и как надо делать, помогает многое осознать и понять, а дальше сам человек, и прежде всего его сознание, должны заработать. Вероятно, не каждому удастся пройти весь путь до конца — от осознания что надо делать, знания как надо делать, до нового образа жизни, который все чаще называют разумным образом жизни. Но книга — сама по-

мощник, сама лекарство! Выступавший на читательской конференции академик С. В. Сперанский докладывал о результатах серии из четырех опытов на белых мышах, проверявших целительское воздействие ее книг и амулетов.

Когда у человека болит Душа, когда разлажена его гармония с Миром, в котором он живет и частицей которого является, человеку обращаться некуда. Он сам должен восстановить связь с Миром. Но многие ли из нас могут похвастаться тем, что умеют делать это?

Ирина Васильева зовет читателя за собой, показывает путь, следуя по которому можно прийти к гармонии со всем окружающим Миром. Мы встречаем на страницах книги рассказы о судьбах людей, о их безграничном мужестве, терпении и любви. Находим еще раз свидетельство о реальности, выполнимости, полезности системы самовосстановления, предложенной автором. И у нас же в городе можно прийти на занятия — они проводятся ежемесячно — и увидеть этих героев воочию. Можно убедиться: да, все это правда. А я могу добавить: действительно, метод в первую очередь проверяется на себе.

Объективная научная информация о строении и функциях человеческого тела, о разуме и его способах общения с Миром изложена доступным и ясным языком, побуждает читателя к активным действиям по восстановлению своего здоровья. Но это не сухой трактат. Читая страницы книг Васильевой, ощущаешь шум прибоя, вкус спелого яблока, цветущее разнотравье, возвращаешься в чудесный мир Детства, очищаешься от повседневности, обретаешь утраченное. А как прекрасны ее медитации: **ОЧИЩЕНИЕ, ПУТЬ К ХРАМУ, ЯРМАРКА...** На примере ее последних книг можно заметить, как растет писательское мастерство Васильевой. «У РЕКИ» и «МОРЕ» — яркая, ритмизированная проза, по силе воздействия граничащая с поэзией.

Вернемся к психолого-педагогическим приемам, которые обусловили ее успех и КПД труда. Ведь можно много знать и уметь, но не суметь это передать, этому научить. Она сумела. Излишне не теоретизируя перед своим читателем, автор передает в доступной форме цельную и подробную,



живую и действенную модель Мира, дающую оптимистический прогноз. Нам нужно знать о себе и Мире, а затем уже — что и как надо делать.

Преподнести сложное доступно слушателю разного образовательного и возрастного уровня — это талант педагога, чего так не хватает многим нашим педагогам как в средней, так и в высшей школе. Я вижу, что это — новое, выстраданное знание, я знаю, сколько сил Ирина потратила на то, чтобы его вырастить! Но — полный зал... И так просто, так незаметно ЭТО знание осваивается самыми разными людьми, что диву даешься. Это немыслимо сложно, — хочу воскликнуть я. «А чего здесь не понять, — говорит бабушка из Искитима, — все ясно». И получается, что этого-то знания о лимфосистеме, о биополе, о гомеопатии им-то и не хватало для того, чтобы пробудилась душа и захотела жить.

Форма передачи знаний и ведение практических занятий и сеансов. Здесь Ирина Александровна добилась высочайшего уровня и красок. Она в комплексе использует форму игры, образного представления, мозгового штурма обсуждения достигнутого успеха, вновь поставленной задачи, первого успеха. «На языке образов, — пишет И. Васильева, — взаимодействует вся Природа. Ребенок, находясь с Миром в теснейшей связи, познает его несопоставимо полнее и ориентируется в нем увереннее, чем во всю оставшуюся жизнь, длись она хоть двести лет. Эта связь самая плодотворная и счастливая».

Какие же психологические приемы обеспечивают успех ее работы? Прежде всего это умело и тактично сформулированная психологическая установка на освоение, понимание метода и осознанное действие, которая присутствует на каждом новом занятии, либо в начале каждого нового раздела ее книг. Сопровождается установка конкретным примером из жизни, что помогает человеку поверить в себя. Вот, например, установка: «Жить в радости». Начинает автор этот раздел в книге «Целитель обретает силу» со слов: «Мир сильно зависит от наших представлений. Каким мы его видим, таким он и будет для нас. Отчаяние и паника приводят к катастрофе. Спокойная уверенность в собственных силах и убеж-

денность в успехе рождают победу. Я знаю человека, горевшего при взрыве нефтеустановки, которого врачи признали безнадежным. Он выжил и до сих пор работает. Его девизом было и остается: «Мы это дело победим». Далее Ирина Александровна пишет: «...я не говорю и не хочу слышать о плохом — о болезнях и неудачах. Повторяю: «Вы талантливы, у вас будет результат, вы справитесь! Уже получается, поздравляю, спасибо». Подбодрить, похвалить, вселить уверенность в себе — это чрезвычайно важный классический педагогический прием, который, еще раз подчеркну, Ирина Васильева широко использует.

Кроме сказанного И. А. Васильевой широко используются: аутотренинг, переключение и концентрация внимания, нейролингвистическое программирование и др. Чтение ее книг — это и прекрасная возможность расширить свой кругозор.

Проведя даже поверхностный статистический анализ упоминаемых имен, я пришла к выводу, что только в изданиях последних пяти книг библиография, если бы она автором была приложена к каждому изданию, составила около 250 названий, что, как правило, включает серьезная монография.

Эти книги удовлетворят разного читателя: и того, кто любит доверять только научной информации, и того, кто доверяет прежде всего слову, идущему от сердца. При всей кажущейся разнородности книга И. А. Васильевой удивительно цельна, потому что посвящена единой задаче — помочь сохранить здоровье!

*Геллер И. С.,  
доцент, директор научной библиотеки  
Новосибирского государственного технического университета,  
заслуженный работник культуры России*

## Содержание

### Книга первая. ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Предисловие	4
О моей работе	10
Алые паруса	12
Звезда Корчака	14
О страхе	16
Мы здесь живем	18
Карма — значит судьба	19
Беспредельные пространства бытия	21
Слабые точки мира	24
Как мы устроены	27
Позвоночник — опора жизни	27
Строение	31
Баба Катя из Малой Станицы	36
Опасные точки опоры и поломки	37
Иммунодефицит	42
Осанка	45
Коррекция	50
Медитативная гимнастика	62
Массаж для малыша	72
Щади живот свой!	75
Желудок, отец скорби	79
Почему так важен привратник	80
Диабет	84
Толстая кишка	87
Венозный застой	90
Щадящая очистка печени	95
Сам себе целитель	98
Почта	108

## Книга вторая. ЦЕЛИТЕЛЬ ТВОРИТ НАДЕЖДУ

Предисловие	112
Твори надежду!	115
Спасатели	117
Суставы, суставы, суставы	123
Перелом	127
Наш добрый клоун	142
Диабет	149
Дети	151
Выигрышная стратегия	175
Предиабет	176
Возраст мудрости	189
От внешнего к внутреннему	202
Как просто быть здоровым	204
Образ жизни по законам Ликурга	206
Послесловие	211

## Книга третья. ЦЕЛИТЕЛЬ ОБРЕТАЕТ СИЛУ. Часть I.

Предисловие	220
Детские чинилки	226
Ребенок в школе	263
Мы женщины	275
Сбережение жизни	294
Освобождение сознания	307
Золотое руно	308
Саморегуляция	309
Расслабление	312
Заговоры	315
Бесконтактный массаж	316
Заключение	323

## Книга четвертая. ЦЕЛИТЕЛЬ ОБРЕТАЕТ СИЛУ. Часть II.

Введение	330
Здоровье души	332
Расти, душа!	332

Медитация	333
Очищение	340
Времен связующая нить	344
Память прошлого	344
Русская община	346
Русская магия	347
Наше будущее	349
Целители	352
Океан жизни	354
Порядок живого	356
Скопом легче все перенести	359
Как себя ведет человек	360
Функциональные системы и стресс	362
Поможем сердцу!	364
Сердце	365
Строение	366
Питание	376
Управление	379
Душа и рука	399
Целебные руки	402
Двойник	408
Дух плодородия	413
Эгрегоры — духовные сообщества	415
Как меня проверяли	421
Способы жизни	423
Лабиринт	426
Сверчок	438
Послесловие редактора	439

## Книга пятая. ЦЕЛИТЕЛЬ И Я

Моя работа	444
Биополе	466
Дерево	472
Лоскутное одеяло	494
Лимфа	520
«Лучезарный остров»	546
Ирина Васильева и ее книги	550

*Сердечно благодарю всех, кто помог мне написать эту книгу. Низко кланяюсь всем моим друзьям, кто поддержал меня в трудную минуту. Спасибо тем, кто поверил мне и принял наш метод.*

*Ваши пожелания и замечания, дорогой Читатель, я приму с благодарностью. Очень прошу Вас рассказать в письме о Ваших результатах по использованию нашего метода. Ваш бесценный опыт поможет тем, кто делает первые шаги по пути «Целителя».*

*Позвонив по нашим контактным телефонам, Вы можете узнать, когда состоятся очередные занятия «ЦЕЛИТЕЛЯ»  
в Новосибирске и Екатеринбурге:*

**тел. (383-2) 48-44-17, (383-2) 41-50-82**

**Подлинные книги, амулеты и кассеты**

**Вам вышлет экоцентр «Целитель».**

**Т-активин для инъекций,**

**мазь «Астрон» и сорбент СУМС-1**

**Вам поможет получить «Зеленая аптека».**

Заказы высылайте по адресу: 630032, Новосибирск, Челюскинцев, 11, ДКЖ с пометкой «Целитель» или «Зеленая аптека». Непременнo вложите чистый конверт с фамилией и Вашим адресом. Если Ваш почтовый ящик ненадежен, укажите адрес почтового отделения, где Вы сможете получить заказ.

**Ирина Александровна Васильева** — кандидат наук, член редакционного совета журнала «Будь здоров!», автор оригинального метода восстановления и поддержания нормы здоровья, организатор и руководитель экологического центра «Целитель» в Новосибирске, где проводится оздоровительная работа с теми, кто решил взять дело своего здоровья в свои руки.

*Дорогой мой Читатель! Вы держите в руках нашу книжку. Она сама — лекарство. В ней продолжен наш метод оздоровления души и тела, основанный на опыте клуба «Целитель» и достижениях мировой культуры: науки, народного целительства и медицины. Он изложен в тридцати статьях журнала «Будь здоров!» и двадцати восьми телеуроках Свердловского гостелерадио. Он безопасен и полезен. Человек живет и в обществе, и в Мире. Очень часто конфликты социума застилают нам Солнце; нам кажется, что жизнь кончена, и мы готовы сорваться в пропасть уныния. Между тем, Мир живет рядом — и ребенок улыбается, и цветок расцветает, и Солнце продолжает свой путь, «хоть и не блещет новизной». Ничто не блещет новизной, но каждый миг жизни неповторим. Здесь, с теми, с кем мы сейчас.*

*Откуда все наши болезни? От хронического стресса. А стресс — от недостижения цели, от нерешенных проблем. Когда мы сможем обходиться без стресса? Когда научимся решать задачи и здоровье сможет доставлять потребную для деятельности энергию. Не стоит придавать слишком большое значение внешнему. Лучше поскорее починить свое тело и держать его в сохранном состоянии. А еще — постараться побыстрее забыть все плохое и почаще бывать в своем детстве!*

*Господи, пусть хватит сил при неудаче растить знания и умения, а не искать виновных. Пусть у нас хватит сил удержаться от гонки за призрачной целью. Пусть символы успеха не оттеснят в тень цветок, друга, семью. Рядом — действительно прекрасное, важное, стоящее. Давайте же в точке выбора прислушаемся к любимым думам, скажем доброе слово близкому человеку, поможем дальнему. Расширив душу на сострадание, мы примем сигнал любви. Он образумит и поддержит нас. Мы сможем удержаться в норме и принять верное решение. Это положительно повлияет на будущее нашего общего жизненного пространства. Я учусь этой мудрости.*

Подписано в печать 19.04.96. Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага газетная.  
Гарнитура Таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 29,4.  
Тираж 5000 экз. Заказ 211.

Издательство ОНЕР Министерства печати и массовой информации  
Республики Казахстан, г. Алматы, 480124, пр. Абая, 143.

Полиграфкомбинат Министерства печати и массовой информации  
Республики Казахстан, г. Алматы, 480002, ул. Махатаева, 41.