



# Малахов Геннадий

## ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

### Книга 9

«Настоящая медицина - это Природа, которая лечит, а вся прочая медицина ее служанка».

Гиппократ

### ОЗДОРОВЛЕНИЕ, КАК ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СИСТЕМА

#### Часть I. Вводные понятия.

*«Настоящая медицина — это Природа, которая лечит, а вся прочая медицина — лишь служанка Природы».*

*Гиппократ.*

**Исходные понятия здоровья, болезни, лечения, роль врача и т. д.** Приступая к самооздоровлению весьма важно разобраться в таких обычных, на первый взгляд, понятиях как «здоровье», «недомогание», «болезнь», «хорошее и плохое здоровье» и во многом другом.

**1. Здоровье человека.** В общепринятом понятии, это отсутствие каких-либо болезней в физическом теле и сознании человека. Это означает, что все физиологические системы организма работают нормально и достаточно. В сознании человека отсутствует угнетение или раздражение, нет отрицательных эмоций и мыслительных процессов. Общий настрой сознания бодрый, уверенный и устойчивый.

- В понятии жизненных принципов термин «здоровье человека» означает, что все три жизненных принципа «Ветер», «Желчь» и «Слизь» взаимно уравновешены и достаточно сильны.

- Если связывать понятие здоровья с жизненной силой, то это означает, что весь ее потенциал (100%) используется организмом полностью на обеспечение жизненных потребностей.

**2. Недомогание.** В общепринятом понятии это присутствие, ощущение каких-либо непола-

док, расстройств, усталости в физическом теле и сознании человека. Это означает, что какие-то функции, физиологические системы перестают справляться со своей нормальной работой (скорее всего из-за элементарной зашлаковки). Либо в сознании человека появляется очаг раздражения, угнетения, неустойчивости.

На стадии «недомогания» человеку достаточно отдохнуть некоторое время, отвлечься, временно сменить вид деятельности и все неполадки в организме и сознании сами по себе восстановятся. Лучше всего на этой стадии помогает обычное очищение организма.

- В понятии жизненных принципов термин «недомогание» означает небольшую утрату гармонии между жизненными принципами «Ветер», «Желчь» и «Слизь». Это происходит из-за того, что какой-либо из них угнетается или перевозбуждается от внешнего воздействия (воздействия окружающей среды - холод, жара, сухость, влага) или внутреннего (зашлаковки, стимуляции вкусом, эмоциональными факторами).

- Если связывать понятие «недомогание» с жизненной силой, это означает, что ее потенциал ослабел. Теперь не 100% используются организмом полностью, а какая-то часть ее (например 5-7 %) идет на то, чтобы восстановить ослабленную функцию до нормального состояния. Трата энергии на восстановление и ощущается как недомогание.

**3. Болезнь.** В общепринятом понятии это серьезный сбой в работе физиологической системы организма или сбой в нормальной работе сознания (из-за сильного и/или длительного

эмоционального переживания, мыслительного процесса).

Сильный кратковременный сбой в работе физиологической системы и/или сознания означает острое заболевание. Долговременный сбой - означает хроническое заболевание. В любом случае, организм перестает работать нормально.

Во время острого заболевания ряд функций организма отключается, а другие работают в повышенном режиме. Например, пищеварение отключается, а активируются теплотворные функции организма и потоотделение (следовательно возрастает нагрузка на сердце).

Во время хронического заболевания организм старается компенсировать более мощной работой других функций ту, которая не может нормально работать. Дополнительная нагрузка на эти функции приводит к некоей стабилизации общего положения организма, но ведет к более быстрому износу работающих в напряженном режиме функций и органов. Как только возникает сбой в работе этих органов или систем, организм «отступая назад» компенсирует это новым приспособительным сдвигом и переходит на более низкий уровень жизнедеятельности. Такое может повторяться до тех пор, пока организм полностью не сдаст.

- С позиции жизненных принципов острое заболевание означает резкий и сильный выход из уравновешенного состояния какого-либо жизненного принципа. Хроническое заболевание означает постепенный и длительный дисбаланс между жизненными принципами.

- С позиции жизненной силы острое заболевание означает быстрое и резкое падение потенциала жизненной силы под воздействием какого-либо неблагоприятного внешнего или внутреннего фактора. Например, в результате заболевания гриппом, потенциал жизненной силы понижается со 100% до 50-60. Остальная часть энергии тратится на борьбу с заболеванием и возвращением в исходное - здоровое состояние. Именно по этой причине организм слаб.

Хроническое заболевание с позиции жизненной силы означает постепенное падение потенциала на поддержание каких-либо компенсаторных механизмов в организме. Например, в результате запора нет нормальной работы

толстого кишечника. В результате организм вынужден формировать компенсаторно-приспособительный механизм по удалению отходов пищеварения через кожу и легкие. Содержимое толстого кишечника всасывается в кровь, с током крови подводится к легким и коже, откуда выбрасывается вон. Печень, почки, легкие, кожа, иммунная система работают в непривычном, напряженном режиме. На поддержание этого «механизма» в рабочем состоянии требуется, допустим, от 10 до 20%, от общей жизненной силы организма. Отсюда, человек располагает лишь 90-80% собственной жизненной силы и настолько же себя чувствует.

**4. Количество здоровья.** Весьма часто встречаются такие определения, как «низкий» и «высокий» уровни здоровья. Это не что иное, как количественные характеристики здоровья, которые основаны на потенциале жизненной силы, способности организма противостоять неблагоприятным внешним и внутренним факторам, способность к самовосстановлению утраченного потенциала жизненной силы и равновесия между жизненными принципами. Это своего рода «запас прочности» организма.

Человек изначально владеет 100% потенциалом жизненной силы, который одновременно обеспечивает и его «запас прочности».

«Запас прочности» понятие многогранное. Сюда можно отнести способность: сердца поддерживать высокий ритм сокращений, легких - снабжать организм кислородом, печени и почек - обезвреживать токсины, очищать кровь, желудочно-кишечный тракт - переваривать пищу, иммунитета - противостоять неблагоприятным влияниям; прочность стенок кровеносных сосудов, костей и связок на разрушение; комфортно чувствовать себя в неблагоприятных условиях и успешно противостоять им и т. д. и т. п.

В качестве примера разберем, как человек переходит на низкие и высокие уровни здоровья и теряет или приобретает «запас прочности». Если человек ведет малоподвижный образ жизни, то его сердце приспособляется к обслуживанию этого режима жизнедеятельности. Человек чувствует себя нормально. Но как только нагрузка возрастает - в результате неожиданной пробежки, приема алкоголя или болезни гриппом, так сразу же это ощущается перенапряжением сердца, что может привести

к его повреждению. В результате постепенной зашлаковке организма кровеносные сосуды делаются менее эластичными и не способными выдерживать высокое кровяное давление, во время расширяться. Сильное эмоциональное переживание резко поднимающее кровяное давление может привести к их разрыву и неблагоприятным последствиям для организма. И наоборот, регулярное выполнение умеренных физических упражнений укрепляет сердце и оно может легко, без повреждений выдержать указанные воздействия (неожиданную пробежку, прием алкоголя, болезнь). Очищение организма способно вернуть эластичность кровеносным сосудам, что позволит избежать их разрыва в случае эмоционального всплеска.

В зависимости от образа жизни, человек может постоянно повышать «запас прочности» организма, либо понижать. Например, общее очищение организма дает один запас прочности и повышает количественный уровень здоровья; прибавление правильного питания - дает более высокий уровень прочности; прибавление физических упражнений - еще более высокий; прибавление закаливания - еще более высокий; умственный контроль над эмоциями, настроениями, мыслями - еще более высокий; применение голода и уринотерапии - еще более высокий. В результате подобного повышения «запаса прочности» и потенциала жизненной силы человек не только перестает чем-либо болеть, но приобретает особые совершенства.

И наоборот, постепенное загрязнение организма понижает запас прочности; добавление к этому порочных привычек переедания, курения, малоподвижного образа жизни - понижает на более низкий уровень; добавление эмоциональной неуравновешенности - еще более понижает; наличие запоров - еще более понижает; прием химических лекарств, а тем более гормонов - еще более понижает; оперативное вмешательство - еще более понижает. В результате подобного понижения «запаса прочности» организма и потенциала жизненной силы человек в начале регулярно болеет, потом становится импотентом, далее полу- или инвалидом.

**5. Лечение.** Исходя из выше изложенного под лечением можно понимать два положения: выравнивание и гармонизация трех жизненных принципов между собой и повышение потен-

циала жизненной силы.

Для выравнивания и гармонизации жизненных принципов надо знать их особенности и способы влияния на них (это описано в 1 томе «Основ здоровья»). Если это соблюдать, то восстановление идет удивительно быстро.

Что касается повышения потенциала жизненной силы, то это заключается в работе над своими чертами характера, питанием, изменением образа жизни на более активный, очищением организма, разумным закаливанием, голоданием и физическими нагрузками (это описано со 2 по 9 тома «Основ здоровья»).

Особо замечу, что переход с одного пониженного уровня здоровья («выправление функций организма») на другой, будет закономерно (есть и исключения) сопровождаться разного рода оздоровительными, очистительными и энергетическими кризисами. Это нормальный процесс оздоровления организма.

**6. Врач и его роль.** Роль врача (если человек сам этого не знает) сводится к тому, чтобы подобрать такие средства и процедуры, которые привели бы жизненные принципы больного человека в гармоничное состояние, подняли бы его потенциал жизненной силы до нормального уровня. Далее роль врача оканчивается.

Организм человека сам себя восстанавливает, врач этого сделать не в состоянии. Роль врача, выше указанным, помочь жизненной силе восстановить гармонию и повысить свой потенциал. Но в дальнейшем, каждый человек должен быть сам себе врачом - ведь никто не будет следить за качеством вашего мышления, кроме вас самих, за правильностью питания - кроме вас самих, за выполнением регулярных физических нагрузок и закаливания - кроме вас самих. Поймите в конце концов, что Вы нужны только самому себе, и оздоровление это не однократная лечебная или очистительная акция, а образ жизни на всю оставшуюся жизнь.

**7. Оздоровительное средство, методика и система.** Оздоровительный мир полон самых разнообразных оздоровительных систем, средств и средств. Чтобы иметь хоть какое-либо представление о них, желательно классифицировать эти системы и понять, на что они направлены, сколько «уровней» человеческого существа затрагивают.

Следует четко понять разницу, между «оз-

доровительным средством», «оздоровительной методикой» и «оздоровительной системой».

Под оздоровительным средством мы с вами будем понимать какое-либо оздоровительное мероприятие, вид лечения, которое один раз будет применяться к организму человека. Например: очистительная клизма, чистка печени, обливание водой, голодание любого срока, натирание тела упаренной уриной, физическое упражнение, прием отвара трав или свежее выжатого сока, разовый прием рекомендуемой пищи, сеанс дыхания или расслабления, произнесение образно-волевого настроя и т. д. и т. п. все это относится к оздоровительным средствам.

Цель оздоровительного средства вызвать то или иное однократное оздоровительное изменение в организме человека.

Под оздоровительной методикой мы будем понимать неоднократное применение оздоровительного средства к организму человека. Например: цикл клизм складывается в методику очищения толстого кишечника; несколько чисток печени с оптимальным интервалом складываются в методику очищения печени; регулярное соблюдение рекомендуемого раздельного или иного питания выстраивается в методику питания; выполнение голоданий выстраивается в методику голоданий; регулярное выполнение физических упражнений выстраивается в методику физических тренировок; выполнение закаливающих процедур - в методику закаливания; постоянное применение специального дыхания в методику очищения полевой формы жизни; регулярное применение трав, отваров, свежих соков в методику травосоколения; применение растираний с упаренной уриной - в методику урилотерапии; применение образно-волевых настроев - в методику их применения, и т. д. и т. п.

Цель оздоровительной методики: вызвать, углубить и закрепить необходимые оздоровительные изменения в организме человека с помощью многократного применения.

Под оздоровительной системой мы будем понимать комбинированное применение двух, трех, четырех и более методик одновременно или последовательно для достижения выраженного оздоровительного эффекта на организм человека. Например: методика очищения

толстого кишечника, плюс методика очищения печени, плюс методика очищения жидкостных сред организма, плюс другие очистительные методики, плюс соответствующее питание, плюс соответствующие водные процедуры, плюс дыхание очищающее полевую форму жизни - будут составлять систему очищения организма человека; методика голоданий, плюс методика питания, плюс методика физических упражнений, плюс методика управления сознанием (внушения, работа над чертами характера, образно-волевые настрои) будут представлять систему омоложения организма человека; методика занятий с отягощениями, плюс методика специального питания, плюс специальная методика внушения, а также применение некоторых других специфических средств и методов - представляют систему телостроительства (изменение фигуры) человека; методика голодания, плюс методика траволечения, плюс методика питания, плюс методика закаливания и иных комбинаций - представляют ту или иную систему излечения от той или иной болезни. Оздоровительных и прикладных лечебных систем несчетное количество.

Цель оздоровительной системы: с помощью комплексного применения оздоровительных методик сделать организм человека здоровым, сильным, красивым, молодым, долгоживущим.

Выводы: оздоровительное средство - это разовая акция, которая может уложиться во время от нескольких минут (клизмирование) до нескольких дней (длительное голодание); оздоровительная методика состоит из цикла регулярных повторений одного и того же оздоровительного средства, а значит требует большего количества времени; оздоровительная система состоит из нескольких методик и применяется до тех пор, пока не будет достигнут, а далее поддержан полученный результат. Например, в случае болезни это определенный период времени по истечении которого человек будет полностью излечен. В случае поддержания здоровья на высоком уровне - это работа на всю жизнь. Таким образом оздоровительная система требует еще большего количества времени, по сравнению с оздоровительной методикой, в случае лечения и всей жизни для поддержания здоровья на высоком уровне.

8. «Уровни оздоровления». Болезнетвор-

ное начало может располагаться в различных «уровнях» человеческого организма. Например, человек может болеть от паразитов материальных и энергетических. Первые обитают в физическом теле, а вторые в полевой форме жизни. Соответственно, методы их изгнания совершенно различны. Человек может заболеть от зашлаковки физического тела и полевой формы жизни. Соответственно, методы очищения физического тела одни, а полевой формы жизни совершенно другие. Человек может заболеть: из-за наличия в сознании дурных черт характера; после перенесенного испуга или другого сверхсильного эмоционального переживания; из-за потрясений полученных еще во время внутриутробной жизни или во время родов; наконец, на него могут оказывать отрицательное влияние переживания полученные в прежние жизни. Отсюда, методы работы с дурными чертами характера будут разительно отличаться от оздоровительной работы над последствиями эмоциональных травм, а те в свою очередь от работы над родовыми травмами, а эти в свою очередь над переживаниями полученными в прошлых жизнях. Оздоровительная работа по восстановлению утраченного равновесия между жизненными принципами будет разительно отличаться от работы по наращиванию жизненного потенциала. Таким образом, для полноценного самооздоровления надо действовать, хотя бы, основные уровни - физическое тело, полевую форму жизни и сознание.

Вот примерные этапы оздоровительной работы над каждым «уровнем».

1. Физическое тело оздоравливается с помощью очищения от шлаков, изгнания паразитов, правильного питания.

2. Полевая форма жизни оздоравливается с помощью специального очищения, физических упражнений, закаливающих процедур.

3. Сознание оздоравливается с помощью работы над чертами характера, получением необходимых знаний и развитием волевых качеств.

Естественно, все эти уровни взаимосвязаны и работа над одним из них благоприятно отражается на других. Но помните, что в каждом из этих уровней имеются свои специфические особенности, которые можно решить только соответственной работой. Если этого не сделать, то желаемый результат не будет достигнут. Напри-

мер, польза от оздоровительной работы с помощью лишь очищения будет мала, если человек не владеет своими эмоциями и настроениями.

Наиболее лучшие результаты приносит комплексный систематизированный подход. В начале очищаем организм от шлаков и паразитов. Одновременно переходим на правильное питание. Постепенно вводим физические упражнения и закаливающие процедуры. Далее, начинаем постепенно, но упорно, работать над изменением черт характера (привычек, потребностей, желаний) в положительную сторону. Вся необходимая информация представлена в моих книгах «Основы здоровья», а примеры применения описаны в «Практике оздоровления».

Большинство оздоровительных методик направлено на работу с одним-двумя уровнями человеческого организма. Именно по этой причине, они помогают лишь тем людям, у которых болезнетворное начало находится в том уровне, на который они действуют. Если оно находится на другом уровне, то данная методика не работают. Либо получается такая картина: болезнетворное начало находится на нескольких уровнях (шлаки в физическом теле, эмоциональные травмы в полевой форме жизни, дурные черты характера в сознании), а человек проработал только два - очистил физическое тело и полевую форму жизни. Результат получен, но он не полон и дурные черты характера продолжают за счет привычек, эмоций и необузданных вкусов разрушать здоровье.

Исходя из выше изложенного настраивайте себя, уважаемый читатель, на соответствующую, последовательную и планомерную работу над всеми «уровнями» оздоровления. Это особенно касается тех из вас, кто не получает выраженного оздоровительного эффекта от очищения, правильного питания. Значит, надо работать над другими «уровнями» - избавляться от дурных черт характера, стирать следы родовых травм, изгонять полевых паразитов, работать над патологией в подсознании (последствия полученные в прошлых жизнях) и т. д.

Теперь, зная определения, можно приступать к рассмотрению предлагаемых, либо описанных различных оздоровительных систем и понять их плюсы и минусы. А зная это, составить свою собственную систему оздоровления.

## Часть II. Обзор основных оздоровительных систем.

«Моя оздоровительная программа: ванны, тренировки, разумное питание и психотерапия самовнушением — должна обернуться устойчивостью в здоровье и ясностью мышления. Без этого жизнь не представляется мне достойной, и я буду искать пути возрождения ее. Но пока нужно терпеть. Заложенные семена дадут всходы. Нужен немалый срок, дабы изменить инерцию и в мозговых процессах, и в физических. Слишком долгим было время развала и невежественного отношения к себе».

Ю. П. Власов.

Я, в произвольном порядке, отобрал ниже следующих авторов, которые пишут о естественном лечении и укреплении организма.

Оздоровительные средства и методики предложенные этими авторами я протестирую по ниже следующему опроснику.

1. Мотив (что явилось стимулом для самооздоровления).
2. Первая помощь (обращение к официальной медицине).
3. Поиск средств (самостоятельные шаги в оздоровлении).
4. Опыт и осмысление оздоровления (создание собственного оздоровительного средства или системы и ее обоснование).
5. Какая новизна внесена автором.

Большинство из нас идут именно этим путем, поэтому в таком виде создание собственной системы легче воспринять.

В изложении мотивов, создании системы и ее осмыслении, я в основном буду цитировать авторов, чтобы не исказить их мысль. Свое заключение я буду высказывать в конце.

1. Что послужило мотивом для самооздоровления и какова была помощь официальной медицины?

ПОЛЬ БРЭГГ известный натуропат, автор «ЧУДА ГОЛОДАНИЯ» и многих других книг по вопросам самооздоровления.

Мотив.

«Я был хилым ребенком. С момента рождения у меня было слабое сердце. Даже в совре-

менных больницах такие дети требуют очень внимательного ухода. В течение первых четырнадцати месяцев шла постоянная борьба за мою жизнь. Я страдал сильными сердцебиениями. В восемь лет меня свалила ревматическая лихорадка, и я в течение 11 дней находился между жизнью и смертью. Слабое сердце не позволяло мне бегать и играть со своими здоровыми сверстниками. Вскоре стали развиваться другие болезни: синусит, астма, бронхит, а затем и туберкулез».

Первоначальная помощь.

«Я провел несколько лет в санаториях, где меня приговорили к смерти. Казалось, не было надежды выжить».

ОЛЬГА ИВАНОВНА ЕЛИСЕЕВА, автор книги «ПРАКТИКА ОЧИЩЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА», кандидат медицинских наук, опытный практикующий врач высшей категории.

Мотив.

В результате физического напряжения, стрессов и неправильного питания здоровье Ольги Ивановны резко ухудшилось и появился целый «букет» болезней: астмоидный бронхит, хронический гастроэнтероколит, пиелонсфрит с ежемесячными обострениями цистита, гипертония, обменный полиартрит, ожирение, увеличилась щитовидная железа. При очередной обязательной диспансеризации ей назначили лечение гормонами.

Первоначальная помощь.

Начались бесконечные хождения Ольги Ивановны по больницам и поликлиникам. Болезни от лечения не только не проходили, но даже появились новые — развился остеохондроз с жесточайшими болями в позвоночнике. Санатории, физиотерапевтические процедуры, массажи, вытяжение не снимали болей в позвоночнике. Состояние сердца резко ухудшилось, препараты «кордарона» уже не помогали.

НИКОЛАЙ ФЕДОРОВИЧ МОРОЗОВ автор книги «ЗАКОНЫ ПРИРОДЫ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА».

Мотив.

«О себе и своем опыте успешной борьбы с хроническими недугами. Я — инженер. Возраст — 67 лет. Жизнь заставила меня вплотную

заниматься решением проблем собственного здоровья, хорошим состоянием которого я не отличался с детства. Еще в те времена, когда я жил в Ленинграде, каждой весной болел гриппом, мучили бронхиты. Липомы (жировики) мне удаляли еще в юношеском возрасте.

В июле 1941 года в 17 лет я одел военную шинель. В войну гражданские болезни перестали существовать. Коснулось это и меня. После войны в 26-летнем возрасте при поступлении в высшее военное учебное заведение с трудом прошел военно-медицинскую комиссию из-за варикозного расширения вен голени. Учеба продолжалась недолго, т. к. вскоре в спортзале произошел перелом обеих костей средней части голени. Присутствующие при этом товарищи рассказывали потом, что падение сопровождалось резким звуком, напоминающим треск ломающейся палки. Кости срастались медленно и плохо. Не помогло и санаторное лечение, куда я был направлен с загипсованной ногой. Весной произошел вторичный перелом недостаточно сросшихся костей. И только лишь к сентябрю наметилось их срастание. Возобновил учебу, ходил с палочкой. В это же время страдал гастритом с пониженной кислотностью. На последнем курсе перенес бронхит, плеврит и воспаление легких. В течение нескольких лет имел много неприятностей от геморроя.

После завершения учебы жил в средней полосе и с повышенными нагрузками занимался физкультурой, бегом, велосипедом, лыжами. Состояние здоровья резко улучшилось, это была моя первая победа над недугами: я стал практически здоров.

К сорока годам, хотя я и не менял своего образа жизни, стала появляться бессоница. С вечера засыпал, но около 3-х часов ночи просыпался, и сон уже не приходил до утра.

К прежним занятиям физкультурой добавил купание в проруби, увеличил ежедневные пробежки до 10 км и раз в неделю — 20 км.

Несмотря на это, возобновились нарушения венозного кровообращения, увеличилась выпуклость вен, появились боли в ногах. Пришлось их бинтовать. Однако, несмотря на это, продолжал бегать, выполнять физические упражнения, обливаться холодной водой.

В 1974 году начал чувствовать боли в области сердца. Установлен диагноз-ишемическая

болезнь сердца. В ответ увеличил беговую нагрузку. Летом 1975 года после бега и обливания холодной водой начался кашель, усиливающийся по ночам. Однажды ночной кашель закончился удушьем — началась бронхиальная астма. К ней добавилась аллергия на пищу и запахи, обострился многолетний хронический насморк, произошло самопроизвольное искривление носовой перегородки, закрывшей одну ноздрю. Астма вынудила меня прекратить бег, выполняемый по «инфарктной» системе, что спасло меня от инфаркта.

Первоначальная помощь.

«Убедившись, что медицинские методы дают лишь временное улучшение, стал самостоятельно выполнять дыхательные упражнения по методу К. П. Бутейко и заземление по книге А. А. Микулина. Однако заметных сдвигов в лучшую сторону не наступило.

Экспериментируя на себе, обосновал метод соответствия дыхания физической нагрузке, повысил эффективность заземляющих процедур. Основная из них — горячие ванны. Заземление ног на всю ночь избавило от применения бронхолитиков. Кроме того, применил дыхательные упражнения Стрельниковой.

Упорная работа над собой стала давать положительные результаты. Через год все недуги, включая ишемию сердца, бронхиальную астму и другие, исчезли. И даже носовая перегородка без операции, на которую меня посылали врачи, встала на место. Это была вторая победа над недугами.

В ответ на статью А. Адо «Вакцина против астмы» в газете «Правда» от 22. 09. 78 г, где признавалось, что эффективные методы лечения этой болезни не найдены, я связался с отделом науки редакции и сообщил свой результат. Мне предложили изложить методику письменно и выслать в их адрес, что и было сделано. Методика предусматривала не лечение болезни, как это принято сейчас в медицине, а ликвидацию ее причин — нарушения обмена веществ и энергии.

Я абсолютно верил в такой подход к борьбе с хроническими заболеваниями. Изучал философскую, медицинскую, биологическую и техническую литературу, наблюдал за больными, вставшими на путь естественного оздоровления. В результате была сформулирована кон-

цепция причинности заболеваний, в которой методы борьбы с заболеваниями получили теоретическое обоснование и практическое подтверждение.

В течение 6 лет недуги ничем не напоминали о себе, пока жизнь не подбросила мне еще одно испытание. Шесть лет назад, будучи на открытом воздухе, я стал замечать периодические затруднения дыхания, неприятные ощущения за грудиной, аналогичные тем, которые появлялись у меня на запах канифоли. Ранее применяемые методы давали временное улучшение. Особенно плохое самочувствие было в периоды высокого атмосферного давления при нахождении вне помещения. Вспомнил, что кислородный коктейль в санатории вызывал когда-то нарушение дыхания. Догадка о токсичности избыточного кислорода подтвердилась медицинской литературой. Дыхательные упражнения Стрельниковой, которые прежде помогли мне избавиться от астмы, на этот раз явились причиной тяжелейшего бронхита, механически забившего легкие слизью, и возникновение сопутствующих ему заболеваний.

В критическом состоянии помогла бронхоскопия, одно из современных средств скорой медицинской помощи. Трехкратное пребывание в госпитале с интенсивными лекарственными методами лечения, включая бронхоскопию (около 25 сеансов) привели к сильнейшему зашлаковыванию организма и возврату ранее бывших заболеваний. При выписке в последний раз из госпиталя с пометкой врача в документах: «Выписывается по упорному требованию», после сеанса бронхоскопии еле добрался до дома: слизь в бронхах образовалась вновь и не давала дышать. Понял — с медициной пора расставаться, т. к. все то, что в ее силах, она выполнила».

МИХАЭЛЬ ГОРЕН автор книги «ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ».

Мотив.

«Раз уж мы заговорили о лекарственных растениях, то, возможно, читателю будет интересно узнать, каким путем я пришел к естественной терапии. Будучи ботаником по образованию и специализируясь на садоводстве, я всегда собирал сведения о лекарственных растениях, которыми пользовались люди в различных ев-

ропейских странах. Но у меня была и особая причина заняться более тщательно исследованием этого вопроса: и был убежден, что от него зависит моя жизнь.

Вдаваться в подробности личного характера, конечно, не стоит, но поскольку в этой книге даются различные рекомендации (и, напротив, делаются предостережения от тех или иных лекарств и привычек), читатель должен знать, что автор проверил эти рекомендации на личном опыте и получил хорошие результаты.

Вот вкратце моя история.

Я работал на ферме в Голландии, когда обнаружилось, что у меня начался туберкулез легких. Первые признаки болезни (в частности, геморрагия-кровохаркание) появились в жаркий солнечный день, когда я спал прямо на лугу после тяжелой работы. Меня разбудило неожиданное кровотечение из легких. По окончании лечения (обильное питание, отдых, туберкулин) в санатории, где я провел полгода, меня сочли выздоровевшим, и я вернулся к учебе и работе».

Первоначальная помощь.

«Через несколько лет, во время студенческой потасовки в Бухаресте, меня сильно ударили в область поясницы, слева. Через год начался туберкулезный процесс в левой почке, которую мне удалил один из ведущих хирургов Румынии. И тогда я подумал: «Если обыкновенной простуды достаточно, чтобы открылся туберкулезный процесс в легких, а удара в поясницу - чтобы начался туберкулез почки, то где гарантия, что следующий инцидент не приведет к развитию туберкулезного процесса в другом месте? А что будет, если это другое место окажется правой почкой? У человека ведь всего две почки!»

И я пришел к выводу, что у меня есть только один выход: укрепить свой организм настолько, чтобы он мог сам бороться с туберкулезом. Я, конечно, понятия не имел, как это делается. После некоторых раздумий пришло решение исследовать лекарственные растения, которыми пользуются сельские жители. По общепринятой логике нужно было, конечно, вначале выяснить, не применяют ли в Швейцарии, Соединенных Штатах, Франции или Германии более передовые методы лечения туберкулеза, чем те, которые известны в Румынии. Но, будучи по про-



фессии и по призванию ботаником и садоводом и зная достаточно о лечебных свойствах многих растений, я был убежден в том, что наши познания в области последних — лишь малая доля того, чем владеет народная медицина.

Наверняка люди справлялись на протяжении столетий с туберкулезом, — подумал я, — иначе он (как и многие другие болезни) давно бы уничтожили человечество. Видимо, существуют средства борьбы с ним — мне остается лишь узнать их.

Сегодня я понимаю, что рассуждал неверно. Я недооценивал огромные возможности организма, который способен не только помочь лечению, но и самостоятельно справиться с заболеванием. Зато через несколько лет, благодаря своей ошибке и неверным рассуждениям, я приобрел знания, которые оказались жизненно важными не только для меня, но и для моих многочисленных пациентов».

**МИТРОФАН КОНСТАНТИНОВИЧ ФРОЛОВ** автор книги «ИСКУССТВО ЖИТЬ ДОЛГОЙ, ЗДОРОВОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНЬЮ».

Мотив.

Родился Митрофан Константинович в 1926 г. в селе Елань-Колено Носохоперского района Воронежской области. Оба его деда и прадед были священниками, а бабушка Аксиния Никифоровна Котукова была знахаркой, лечила молитвами, заговорами, руками. В декабре 1943 г. на фронте он обморозился и с острым суставным полиартритом попал в госпиталь расположенный в 90 километрах от родного села. Лежал с пролежнями на пяти подушках, кормили его с ложечки. Врачи не видели ни одного шанса на его выздоровление и передали родным умирать дома. Бабушка забрала его домой, совершенно беспомощного, на носилках, положила на крестьянскую печку, предварительно подстелив верблюжью подстилку, и лечила настоями трав.

Через два месяца Митрофан Константинович был на фронте. Служил в разведке, неоднократно ходил за «языками», был истребителем танков. Среди его наград — орден Славы, орден Отечественной войны 1 степени и медаль «За отвагу». После войны 10 лет служил в Китае (в совершенстве владеет китайским языком). Но на здоровье оказали губительное влияние ра-

нения и контузия. Надо был как-то поправлять здоровье.

**АЛЕКСАНДР ПЕТРОВИЧ АКСЕНОВ** автор книги «Я НЕ КОЛДУН, Я - ЗНАХАРЬ».

Мотив.

Аксенов увлекся травами с детства, приглядываясь к бабушке, которая была известной травницей. Затем, как у всякого мальчишки, у него нашлись другие дела. А о чудодейственной силе трав вспомнил позже, когда сам тяжело заболел. Пришлось вспомнить бабушкины рецепты. После выздоровления стал интересоваться травами все больше и больше. Ездил их собирать по всей стране. Встречался с опытными травниками. Вникал в тайны народной медицины, открывая для себя их необъятные возможности. Особенно заинтересовался изгнанием разного рода «нечистой силы».

**ГЕОРГИЙ НИКОЛАЕВИЧ СЫТИН** автор книги «ЖИВОТВОРЯЩАЯ СИЛА».

Мотив.

Холодным декабрьским утром 1943 года, рядовой Георгий Сытин был тяжело ранен во время атаки на врага. Осколок ударил в руку, потом близкий взрыв снаряда - и темнота ... беспмятство после тяжелой контузии длилось долго, а последствия ее могли поставить крест на его судьбе. Выпадение памяти ... Ограниченная подвижность. Инвалид в двадцать с небольшим лет...

В 1944 году демобилизованный из армии инвалид Георгий Сытин начал вырабатывать свои лечебные тексты с целенаправленным воздействием (настройми): на восстановление памяти, работоспособности, функции мышц. Первые занятия с настройми Сытин проводил на себе. Занятия дали блестящий результат. В 1957 году Георгий Николаевич, пройдя медицинскую комиссию, был признан годным к строевой службе без ограничений.

**СЕВАСТИАН КНЕЙПП** автор книги «МОЕ ВОДОЛЕЧЕНИЕ».

Мотив.

«Мне было около 21 года, когда я с путевой книжкой в кармане покинул родину. В книжке было написано, что я — ткацкий подмастерье; но в сердце у меня было написано иначе,

еще с самых детских лет. В безызвестности, с страстной тоской мечтал я об осуществлении своего идеала и ждал своего отъезда — я желал сделаться священником. И так, я ушел не для того, чтобы дальше иметь свой ткацкий станок, а чтобы отыскать кого-нибудь, кто бы помог мне учиться. Во мне принял участие прелатъ Матиасъ Меркле и два года давал мне частные уроки с таким усердиемъ, что я за это время был подготовлен и мог быть принят в гимназию. Труд был не легкой и, как казалось, напрасный.

После 5 лет всяких лишений и напряженного труда я былъ разбитъ телесно и душевно. Раз отец приехал, чтобы увезти меня из города и у меня до сих пор еще звучат в ушах слова моего квартирного хозяина: «Послушайте, господин ткач! На этот раз вы увозите своего сына в последний раз».

Первоначальная помощь.

«И не он один так думал. Знаменитый в то время военный врач, большой филантроп и великодушный утешитель бедныхъ больных посетил меня в предпоследний год моего пребывания в гимназии—90 раз; в последний год—более 100 раз; но моя все прогрессирующая хилость побеждала его познания и готовую на всякие жертвы любовь к ближнему. Я сам потерял надежду на выздоровление и с тихой покорностью ждалъ конца».

ЮРИЙ АНДРЕЕВИЧ АНДРЕЕВ автор книги «ТРИ КИТА ЗДОРОВЬЯ».

Андреев описывает, как мотив позволяет человеку творить чудеса по восстановлению своего организма.

Мотив.

«Алексей Масленников — очень интересный человек. В молодые годы он был обречен на смерть по онкологической причине. С приговором не согласился, стал искать народные средства против рака, нашел их, исцелился, но нашел также и многое другое — стал выдающимся травником. Образ его жизни привел к тому, что его годы двинулись как бы вспять, и, имея за плечами немало десятков лет, он выглядит настолько молодо, что, когда однажды, получив травму, он явился в больницу и сообщил в регистратуре свой подлинный возраст, его резко одернули: дескать, молодой человек, не валяйте

дурака, не подбивайте под меня клинья, я уже давно замужем, на ваши шуточки внимания обращать не стану. И тогда предъявленный им паспорт произвел впечатление разорвавшейся бомбы!»

Мотив.

«Сколь многообразны и различны люди, столь же разнообразным может быть и их целеполагание, но во всех этих непохожих случаях их ядром является наличие цели отдаленной и по возможности труднодоступной. С чем только тут не приходится встречаться! Так, например, житель североирландского города Теш Руи Макинтайер сумел за 18 месяцев сократить свой вес с 262 до 85 кг. Как удалось ему это? И почему именно за означенный срок? Ведь какими только средствами он и до этого не пытался перебраться через пропасть, отделяющую его от подавляющего большинства жителей Земли, но тщетно. Однако когда появилась девушка, в которую он страстно влюбился, но которая категорически заявила, что никогда не выйдет за него замуж, если он не похудеет, то появился такой стимул и даже сверхстимул, возникла такая цель: срок свадьбы, вызвавший к жизни все необходимые средства и усилия. Таким образом, и «хочу», и «могу» оказались вполне реальной силой, когда человек осознал, что для него это «надо». И в результате резко увеличил статус своего здоровья».

Мотив.

«Михаил Дивов сумел исцелиться от неизлечимой болезни — болезни Бехтерева, то есть превращения позвоночника в своего рода соляной столб с последующим постепенным отмиранием всех функций организма. Излечился он не с помощью медицины, которая в этой ситуации, к сожалению, бессильна, а самостоятельно, избрав целью своей Жизнь. Ныне это первоклассный активный игрок в большой теннис, с «победительной» мужской внешностью, а был сморщенным старикашкой, почти согнутым до земли, и вместо позвоночника у него была бесформенная глыба. А сейчас, когда мы ходим с ним в прорубь, я вижу мускулистую широкую спину стройного атлета, спортсмена, мужчины в прекрасном расцвете своих возможностей».

Первоначальная помощь.

«Медикаментозное лечение еще ни разу за историю официальной медицины не привело

к излечению человека от этой болезни, вот почему счастьем для Михаила явилась отрицательная реакция его организма на те лекарства, которые ему выписали, ибо в противном случае у него сохранялась бы иллюзия, что какое-то лечение совершается, — ведь человек склонен верить в лучшее, даже тогда, когда факты свидетельствуют об обратном. Он же остался наедине с собою, а точнее говоря, наедине со своей неотвратимой, мучительной смертью. Все его существо активно вознегодовало против подобной перспективы. И Михаил занялся борьбой со своим смертельным врагом, со своим неизлечимым, как утверждает медицина, недугом».

МИРЗАКАРИМ НОРБЕКОВ, ЛАРИСА ФОТИНА, авторы книги «ВЕРНИ ЗДОРОВЬЕ И МОЛОДОСТЬ».

Мотив.

«Позвольте начать мне, Мирзакариму Норбекову.

Все началось с того страшного дня моей жизни в армии, когда на своей шкуре почувствовал незаслуженное обвинение и затем жестокое наказание. Потом госпиталь и четырехмесячный постельный режим, и будущее инвалида, без детей, без семьи. И это в двадцать лет, когда жизнь еще только началась... Почки высыхают, а врачи смотрят на тебя жалостливыми или стеклянными глазами».

Первоначальная помощь.

«Потом начались скитания по стране в поисках помощи. За это время одна почка перестала работать, в другой дела шли все хуже. Через несколько лет я встал на очередь по пересадке донорской почки в Ленинграде.

И тогда произошел тот случай, который перевернул мою жизнь, мое сознание. Я встретил Сайда Магомеда Гасана — пусть будет земля ему пухом — и он один сделал то, чего не могли целые институты.

Я часто думаю, почему восточная медицина дает фантастические результаты именно там, где мы только наблюдаем, делаем слабые попытки помочь, а то и просто разводим руками. Ведь успехи западной медицины в технике, технологии — неоспоримы. С другой стороны, это привело к тому, что у нас есть специалисты «по правым глазам» и «левым ушам». А где специалисты по причинам? Ведь человек не из отдель-

ных органов состоит. Это даже не просто сложнейший единый комплекс — это Дом души...»

Мотив.

Лариса Фотина: «Вспомните владевшее всеми, буквально витавшее в воздухе тревожное неясное чувство надвигающихся перемен. Казалось, привычная жизнь кончается, а что дальше — неизвестно. И так во всем: в жизни, работе, здоровье... Именно это и стало для меня проблемой. Беседы со многими специалистами ничего нового мне не сообщили: это наблюдают, практически никак не лечат, со временем предлагают лишь операцию. Признаюсь откровенно, стало жаль себя. За что? Почему все это? А затем пришли мысли: адо выбраться, вернуть здоровье полное, то, что было еще не так давно».

Первоначальная помощь.

«Я стала вспоминать. Да, когда-то очень давно, после операции, мне так не хотелось оставаться со шрамом. Я не помню, как это было, помню лишь, очень хотела, чтобы его не стало, и его — не стало, осталась лишь едва заметная «ниточка». Не так уж и давно, после сильнейшего стресса стала слегка «шалить» щитовидка, а самое страшное — опухать и болеть суставы. Очень хорошие специалисты поставили диагноз «красная волчанка» — я и из этого вышла. Как? Меня часто об этом спрашивают. Точно — не знаю. Знаю лишь одно: я четко представила, какая я стану — совсем развалина, никому не нужная, и себе прежде всего, — и мне стало сначала страшно, потом даже противно, когда я все это представила — как я буду выглядеть, и больше я никуда не пошла, анализы больше не сдавала, лекарства не

принимала — выбросила, а вместо этого старалась ни о чем таком страшном и для меня неприятном не думать, а поехала в очередную командировку, где некогда было думать о таких пустяках, где не мне полагалось болеть и ныть, а надо было быть примером для других, если хотите — в чем-то эталоном, недостижимым таким мелочам, как болезни... И знаете, мне это помогло лучше всех лекарств и специалистов: я забыла, что такое болеть, мне просто стало некогда этим заниматься.

Первая мысль — это для меня, вторая — не может быть, все приукрашено. Мой коллега предложил сходить и самим познакомиться.

Мы говорили, как специалисты. Заболевание, о котором шла речь, с трудом поддается лечению. Здесь же было описано стопроцентное быстрое выздоровление с помощью каких-то упражнений. К тому же речь шла и об интересующем меня недуге.

С первых минут занятий поняла — это настоящее. Потому, что многое ставит с головы на ноги, потому что легко и просто доказывает свою истинность, помогая людям».

МАЙЯ ГОГУЛАН автор книги «ПОПРОЩА-ЕМСЯ С БОЛЕЗНЯМИ».

Мотив.

«Болезнь — преступление. Не будьте преступниками! Самый страшный преступник — невежество, вооружайтесь против него знаниями, умениями, навыками!»

М. Гоголан.

«Я — не врач, не экстрасенс, не шаман, не ясновидящая. Мой опыт скорее похож на опыт лягушки из известной сказки. Помните? Две лягушки попали в крынку с молоком. Одна испугалась, захлебнулась и пошла на дно, а вторая отчаянно забила лапками и к утру следующего дня сбила в крынке с молоком кусок масла, оперлась на него и выскочила из западни. Не правда ли — мудрая сказка? Она учит в любой ситуации не складывать «лапки», не поддаваться страху, а действовать».

В моей жизни таких «крынок» было предостаточно. Золотуха, лимфаденит, болезни уха, горла, носа, ревматизм, болезнь сердца, малярия, опухоли, анемия — все это было. Как только ни старались мои бабушки, тетушки и родители! Каким только светилам медицины ни показывали меня, чем только ни лечили — ничего не помогало. Но случилось так, что моего отца перевели работать в Крым, и как только мы переехали туда, я превратилась в здорового ребенка. Все болезни будто рукой сняло. Я даже не переболела ни одной детской болезнью. Целые дни бегала в трусиках на воздухе, купалась в море, ела свежие фрукты, овощи, орехи. Я всем существом чувствовала свое слияние с Природой. Но грянула война. Отец ушел на фронт, а нас с мамой эвакуировали из Крыма на Урал. Там-то я и подхватила малярию. Лекарств не было. Холод, голод осложняли течение болезни. Меня лихорадило через день, а после приступа я

долго восстанавливала силы. Так продолжалось почти год. Однажды случайно я услышала, как, обсуждая мое состояние, взрослые плакали: они считали, что помочь мне нельзя и я должна непременно умереть. Мне было тогда 9 лет. Это очень удивило меня. «Неужели взрослые, больши́е умные люди не знают, как мне — ребенку — помочь?! — подумала я. — Зачем же я им так доверяю? Почему сама не ищу спасения?»

Первоначальная помощь.

«Вспоминаю и трудный 1965 год, когда у меня обнаружили огромную опухоль матки (ее величина соответствовала 17 неделям беременности), а гемоглобин в то время у меня был 37%. Несмотря на это, мне предложили немедленную операцию. Но после такой операции я не только никогда не смогла бы иметь детей, но должна была бы забыть о том, что я женщина! И я наотрез отказалась».

«Если Природа создала меня женщиной, она будет бороться за меня! — решила я. — Попробую с опухолью родить ребенка! Или опухоль меня, или я ее!»

Мысль была, конечно, фантастическая. Для ее воплощения нужен был врач, который взял бы ее до физиологического конца, т. е. до естественных родов, а в случае необходимости смог бы выполнить кесарево сечение, чтобы спасти плод и дорастить его (может быть, в инкубаторе) до состояния полноценного ребенка.

Я начала искать такого врача. Поиски привели меня в Научно-исследовательский институт акушерства и гинекологии к хирургу Наталье Дмитриевне Селезневой. Она объяснила, что идея моя очень рискованна, поскольку опухоль будет расти быстрее плода и мешать ему развиваться, но если я такая «храбрая», то могу обратиться к профессору А. А. Вишневскому в Институт Хирургии. Там уже два года проводят эксперименты на животных, причем получены обнадеживающие результаты: из трех прооперированных по поводу рака матки коров две родили здоровых телят.

Какова же была идея профессора А. А. Вишневского? Он иссекал опухоль, но не сшивал здоровые края ткани, как это было принято всюду, а вставлял на вырезанное место сеточку из тефлоновых ниток, служившую как бы «основой для штопки». Сквозь нее через четыре

месяца прорастала новая, здоровая мышечная ткань. В результате орган восстанавливался, а искусственные волокна, сослужив свою службу, рассасывались.

Это была замечательная идея, которая могла открыть современной хирургии путь в область регенерации (восстановления) органов силами самого организма.

Я мечтаю делать такие операции на сосудах, сердце, печени, на любом органе, но вначале мне надо попробовать сделать такую операцию на каком-то безобидном для жизни органе,— говорил Александр Александрович Вишневский.

— Возьмите меня! — убеждала я его сподвижников — профессора Т. Т. Даурову и кандидата медицинских наук Н. Д. Графскую. — Я умею прослеживать внутренние ощущения. Я смогу рассказать вам обо всем, что вас интересует. Корова-то вам ничего не расскажет!

Видимо, мои доводы им показались не лишними смысла, и мы сделались единомышленниками.

23 апреля 1966 года впервые в Москве была произведена такая операция на человеке, и этим человеком оказалась я. Операция превзошла все ожидания. Я быстро поправилась, через некоторое время забеременела и родила здоровую дочку.

Я снова победила! Прошли годы. Вдруг внезапно у меня опять обнаружили опухоль, и почти на том же месте. «Что же происходит? — подумала я.

— Врачи убирают последствия, а первопричина остается. Откуда вообще берутся опухоли?! Я же не родилась с ними...»

Профессора А. А. Вишневского в живых уже не было. Мне шел 47-й год. О втором ребенке думать было поздно. Я согласилась на новую операцию. Но на этот раз она закончилась почти трагично. После операции я не встала. Я начала катастрофически полнеть. На руках и ногах образовались тромбы, стали лопаться сосуды. Все это причиняло ужасную боль, я просто превратилась в сгусток боли. После четырех месяцев безуспешного лечения мне предложили перейти на инвалидность.

— Подумаешь — болят ноги,— успокаивала меня лечащий врач.— У меня они 20 лет болят, а я живу!

«Ее организм 20 лет «кричит» о неблагополу-

чии,— подумала я,— и она считает, что можно ничего не предпринимать?! Нет! Надеяться не на кого. Надо искать выход самостоятельно!.. Откуда же берутся опухоли? Ведь это — последнее чего-то. Чего?!»

КАЦУДЗО НИШИ (1884-1959) автор оздоровительной системы.

Мотив.

Детство и отрочество К. Ниши прошли в достаточном комфорте, но ему было отказано в получении среднего образования. Это мотивировали тем, что размер его грудной клетки не отвечал установленным требованиям. Ниши воспринял это как первый знак несчастья и серьезно задумался над проблемами своего здоровья. Он был слабого телосложения, не вынослив и не мог вынести регулярные школьные занятия. Начиная с отрочества, он страдал от склонности к постоянному поносу и продолжительным простудам. Современная медицинская наука поставила ему диагноз: кишечный туберкулез и лимфатическое воспаление верхушки легкого. Он чувствовал себя болезненным слабым. Когда его показали известному врачу, тот сказал родителям следующее: «Этот молодой человек, к моему сожалению, никогда не достигнет возраста 20 лет».

Среди своих одноклассников в начальной школе ниши был самым слабым по здоровью, но он обладал светлой головой. Слабое здоровье и тщедушное телосложение препятствовали реализации его умственных способностей. Ниши страстно хотел быть здоровым и надеялся на чудо. Для этого он посещал фехтовальную школу и храм для религиозных медитаций. В конце третьего года усиленной физической тренировки Ниши попал на прием к другому доктору, который отметил некоторое улучшение его здоровья. Год или два прошли без болезней. Но вскоре из-за неправильного питания во время учебы он начал постоянно болеть и все больше и больше худеть. Ни одна зима не проходила без простуд, возникавших по несколько раз.

По мере взросления Ниши надо было решить вопрос о профессиональном образовании. Он решил стать инженером-строителем и поступил в Общую техническую школу. Но из-за постоянных болезней он вынужден был часто пропускать занятия и чувствовал себя

несчастливым, слабым, понимая, что главное препятствие для реализации его жизненных планов — недостаточное здоровье.

Проблема укрепления здоровья стала для Кацудзо Ниши вопросом жизни и смерти. Все последующие годы он посвятил приобретению знаний: как стать здоровым?

**БУТЕЙКО КОНСТАНТИН ПАВЛОВИЧ** - врач, автор метода волевой ликвидации глубокого дыхания.

Мотив.

«С чего все началось? В 1952 году у меня давление было 220/120. Головные боли, боль в сердце, бессонница и так далее. Так как я тогда занимался злокачественной гипертонией в общей форме, то рассчитал срок своей жизни примерно в полтора года».

Поиск средств.

«И конечно погиб бы 15 - 17 лет тому назад если бы мне не пришла мысль о роли углекислоты в организме, о характере дыхания. Я стал экспериментировать. Дышал усиленно в полную грудь, глубоко. В результате головокружение, сжимает виски, плохо с сердцем, сердцебиение, слабость. Торможу дыхание и тут же оживаю через несколько минут. Дышу глубже, опять хуже. Вот собственно в ночь с 9 на 10 сентября и была открыта теория с которой я вас сейчас познакомлю. Она спасла мне жизнь, спасла уже тысячи людей. Около 200 врачей прошли у нас специализацию в лаборатории, причем больных врачей. Мы переучиваем их от 2 до 4 недель. Сейчас они лечат больных. Только по официальной статистике на 1 января 1967 года было полностью вылечено больных астмой, стенокардией гипертонией около 1000 человек. Мало того, что мы останавливаем болезнь но мы делаем из тяжелейших больных, смертников, людей более выносливых чем окружающие их. То есть приводим их к сверхвыносливости Йогов».

**АРМСТРОНГ ДЖОН** автор книги «ЖИВАЯ ВОДА».

Мотив.

«Как я сам себя вылечил. Моим первым пациентом был я сам. Во время Первой мировой войны я был освобожден от службы комиссией, состоящей из четырех врачей, которые при-

знали у меня туберкулез. Мне было предписано обратиться к специалистам и остаться под их наблюдением. Первый врач, к которому я обратился, не считал меня серьезно больным и рекомендовал свежий воздух, солнце и обильную питательную диету. За год, следуя его советам, я прибавил в весе 12,7 кг. Пришел к другому специалисту. Тот нашел, что оба легких затронуты туберкулезом (вопреки диагнозу первого специалиста). Рекомендовал укрепляющую диету, основанную на обилии крахмала и сахара. От этого я стал страдать диабетом и перешел на совершенно иной режим питания. Теперь я ничего не ем четыре дня в неделю, только выпивал в эти дни три пинты (1,5 литра) холодной воды, а на пятый день и два последующих ем то, что возбуждало мой аппетит, и пережевывал пищу до такой степени, что у меня болели зубы и язык. Вдобавок к этим неприятностям появилась бессонница и нервная раздражительность. Такого режима я придерживался 16 недель без перерыва, и хотя прошел кашель и катар, а также воспаление седалищного нерва, которым я страдаю, все же процесс лечения показался мне более неприятным, чем сама болезнь. Кончилось тем, что через два года я потерял веру во врачей ортодоксальной медицины и предпринял, вопреки их советам, ряд своих попыток выздороветь».

Поиск средств.

«Чувствуя себя слабым и больным, я вдруг вспомнил текст из Писания: «Пей, воду из своего собственного колодца». Это напомнило мне, как один отец вылечил дочь от дифтерии за три дня - он поил девочку ее собственной мочой. Пришли на память также и случаи вылечивания желтухи тем же способом. Я вспомнил, как несколько лет назад я сказал доктору: «Коль я теряю жизненно важные ткани и сахар, выделяя их с мочой, почему бы мне не выпить эту мочу и вернуть таким образом потерянное?» Врач ответил, что наши органы не способны усваивать «умершее вещество». Позднее я понял, что это теоретическое заблуждение. И что в Писании ссылаются на этот важный флюид нашего тела, то есть на мочу и воду из под крана. Уверовав в это, я голодал 45 дней и пил только свою мочу и воду из-под крана. Кроме того, я втирал мочу в кожу. Наконец я нарушил голод - съел бифштекс с кровью. Это не принесло мне

никаких неприятностей, кроме того, что вызвало приступ дикого голода. Я ел некоторое время с осторожностью, продолжая пить свою мочу. Я заметил, что моча меняется по температуре, количеству, вкусу и т. д. почти в полной зависимости от того, что я ел или пил, и от степени физической нагрузки. В конце лечения почувствовал себя здоровым, весил 63,5 кг, был полон энергией, выглядел значительно моложе и обладал девичьей кожей.

Сейчас мне 50 лет. Однако выгляжу и чувствую себя значительно моложе своих ровесников и не имею тех недугов, которые обычно приходят с возрастом. Все потому, что я и по сей день выпиваю всю свою мочу, соблюдаю хорошо сбалансированную диету и никогда не переедаю».

**Выводы:** Брэгг имел крайне слабое здоровье с самого детства, медицинский подход не помогал; Елисеева потеряла здоровье в результате «обычной жизни», медицинское лечение не помогало; Морозов был слаб, много болел, медицина не помогала; Горен заболел туберкулезом из-за порочного образа жизни, пришел к выводу, что своим здоровьем надо заниматься самостоятельно; Фролов потерял здоровье на фронте; Аксенов тяжело заболел; Сытин - потерял здоровье на фронте, медицина таких обычно не лечит; Кнейпп заболел от тяжелой работы, знаменитый врач был бессилен его вылечить; Масленников заболел раком, медицина оказалась бессильна; Дивов заболел болезнью Бехтерева, медицина бессильна; Норбеков заболел в армии от жестокого наказания, помощь от медицины неэффективна; Фотина - заболела из-за тревожной жизни, медицинская помощь малоэффективна; Гогулан - слабое здоровье с детства, с возрастом ухудшение, медицинская помощь малоэффективна; Ниши - очень слабое здоровье с детства, медики бессильны; Бутейко - болен злокачественной гипертонией, как врач понял свою обреченность; Армстронг просто заболел от жизни самотеком, опыт показал, что врачи залечивают.

Указанные люди прошли через все врачебные инстанции официальной медицины, которая оказалась бессильна им помочь. Перед всеми этими людьми встал выбор, что делать - умереть согласно общепринятому мнению

или попробовать самостоятельно бороться, не дожидаться прихода смерти, а дать ей бой? Они выбрали бой за свою жизнь, действовали на свой страх и риск, самостоятельно получали знания, осмысливали опыт.

2. Поиск средств, опыт и осмысление оздоровления.

Если человек желает жить, не согласен с тем, что его хоронят он начинает действовать самостоятельно. Все, ранее известные официальные пути давно опробованы, остается одно - брать ответственность за свое здоровье на самого себя и действовать на свой страх и риск. Посмотрим, кто и как действовал.

БРЭГГ.

Врач из Швейцарии Ролле излечил юного Брэгга с помощью естественных средств. Это дало ему толчок к изучению законов оздоровления.

«Я решил посвятить всю свою жизнь тому, чтобы помогать людям восстанавливать свое бесценное здоровье, как это сделал я... В течение многих десятилетий я изучал методы восстановления здоровья естественными способами и передал свои знания многим тысячам людей во всем мире».

Какие главные выводы для самого себя сделал Брэгг?

1. Надо любить жизнь и надо желать жить.
2. Главными врагами человека на пути к здоровью являются:

Вредные привычки. «Человек из-за своей бесстыдной невоздержанности в еде и напитках умирает, не прожив и половины срока, отпущенного ему. ... из-за дурных привычек начинаются упадок сил и болезни организма. Дурные привычки ослабляют нас, запасы энергии уменьшаются, и наступает ослабление организма, у вас не хватает энергии для полной очистки организма. Снижение энергии ведет к замедлению деятельности всей системы выделения: кишечника, почек, кожи и легких. У этих органов не хватает энергии, чтобы функционировать на полную мощность. И тогда яды разного рода не выводятся полностью из организма, постепенно накапливаются и приносят страшный вред. Яды концентрируются в различных частях организма, воздействуют на нервную систему, и

вы страдаете от болей. Это сигналы природы, которая предупреждает вас о том, что вы живете не по тем законам, которые она предписала вам в заботе о вашем благополучии. Но вы вините в случившемся что угодно, вместо того, чтобы обратиться к истинной причине неприятностей».

Загрязнение окружающей среды. Все отравлено - воздух, которым мы дышим; воду, которую пьем; пищу, которую едим. Везде содержатся те или иные вещества, которые вредно влияют на здоровье человека. Всеобщее отравление происходит из-за неразумной деятельности человека на земле.

Порочный образ жизни. Брэгг так и пишет, что современный образ жизни — это медленное самоубийство.

«Детей в наше время кормят совершенно неправильно. Во-первых, очень многие матери не кормят детей грудью, те не получают самую необходимую для себя пищу — материнское молоко. Дети получают питание из бутылок и банок, питание, перегруженное рафинированной белой мукой, белым сахаром и смертельно опасной солью. Разрушение организма современного ребенка начинается с самого рождения. И преждевременная катастрофа становится неизбежной».

В дальнейшем, дурные привычки ведут разрушение организма во взрослом возрасте.

3. Как надо лечить и оздоравливать свой организм.

Брэгг указывает на то, что излечение возможно только силами Природы и самого организма. Эти Силы природы он называет «врачами» и говорит, что их девять.

«Девять врачей, данных природой, всегда готовы помочь нам в создании отличного здоровья. Они гарантируют стопроцентный успех. Они никогда не приносят вреда больному, хотя он, не понимая пользы, часто игнорирует их. Но эти врачи очень понятливые. Им нет дела до того, обращается ли к ним больной или нет. Они всегда готовы помочь. Их знания открыты для всех — молодых и старых, богатых и бедных. Они не делают операции, не дают лекарства, даже самые последние и модные.

Все мы знакомы с этими врачами. Но я хотел бы, чтобы вы обращались к ним чаще. Они готовы помочь вам в стремлении к здоровью,

долголетию и к тому чрезвычайно приятному состоянию, которое именуется вечной молодостью».

Далее, Брэгг перечисляет «девять докторов» — сил природы и самого человека с помощью которых одерживается победа над любой болезнью. Это - солнечный свет (первый доктор), свежий воздух (второй доктор), чистая вода (третий доктор), естественное питание (четвертый доктор), голодание (пятый доктор), физкультурные упражнения (шестой доктор), отдых (седьмой доктор), хорошая осанка (восьмой доктор), разум (девятый доктор).

Все, что пишет Брэгг о «деяти врачах» заслуживает внимание, но прочтите внимательно о разуме - «девятом докторе», ибо именно от него в первую очередь зависит будет ли человек здоров или нет.

«Существует старая поговорка: «Бог трою любит». Духовное — это первое начало в человеке, его индивидуальность, которая делает каждого из нас неповторимым. Разум — второе начало, через которое душа, собственно, и выражается. Разум — это только средство выражения души. Тело есть третье начало человека, физическая, видимая его часть, средство, при помощи которого разум человеческий выражается. Средство, необходимое для вхождения в контакт с окружающей средой. Эти три начала составляют одно целое, именуемое человеком.

Мы знаем, что тело представляет собой неделимую единицу, состоящую из взаимосвязанных органов, тканей и клеток — самостоятельных единиц, так тесно скомпонованных друг с другом, что ни одна из них не может существовать отдельно от целого.

Слишком долго было принято рассматривать эти различные органы как изолированные друг от друга, и склонялись к тому, чтобы лечить каждый орган отдельно, не понимая, что если страдает одна часть целого, то вместе с ней страдают и все остальные части. Тело является собой самый удивительный пример широкого разнообразия функций, представленного совокупной единицей. Что хорошо для одной части — хорошо для всех, что плохо для одной — плохо для всех. Если один палец на ноге поражен гангреной, разве не будет тело страдать от этого? И не только боль во всем теле будет чувствовать человек; очень скоро появятся и



другие симптомы: потеря аппетита, головная боль, бессонница, лихорадка и озноб, хотя палец всего лишь маленькая часть целого».

Брэгг подчеркивает, что все в организме человека взаимосвязано, все три составляющих - душа, разум и тело влияют друг на друга. Отрицательное воздействие на физическое тело заставляет страдать разум и душу, подавленное состояние разума в свою очередь отрицательно сказывается на физическом теле и душе и так далее. отсюда, Брэгг особое внимание уделяет качеству человеческого мышления, считая его важной частью здоровья.

Он пишет, что когда больной человек постоянно твердит себе, что он никогда не поправится, его предсказание сбудется наверняка. Брэгг утверждает, что разум человека единственно реальный контролирующий орган человеческой природы. И поэтому разум должен воспроизводить и пропускать через себя только положительные мысли. Разум, а не эмоции, должен командовать телом. Брэгг рекомендует учиться заменять отрицательные мысли на положительные. Например, если человеком овладевает такая отрицательная мысль: «Я теряю зрение, потому что, когда мы стареем, мы всегда теряем его», он советует заменить ее на положительную примерно такого содержания: «Возраст во все не является причиной потери моего зрения, возраст — это не яд. Потеря зрения вызвана другими причинами, с которыми можно бороться».

Разум через мозг и нервную систему руководит «немой» плотью, и плоть склонна следовать командам мозга. Брэгг настаивает на том, чтобы разум диктовать свои решения телу, а не чувства и желания. Он говорит, что если произойдет обратное и чувства и желания будут управлять разумом, то человек превращается в раба обслуживающего свои инстинкты, чувства, привычки и желания.

«Привычка к потреблению наркотиков есть наиболее яркий пример того, как тело управляет разумом. Необузданное стремление плоти к наркотикам может заставить мозг командовать телу совершить преступление или насилие, чтобы при помощи наркотиков разум уравнился с плотью. То же самое относится и к алкоголю, чаю, кофе и многим другим стимуляторам. В данном случае отравляемым является тело,

но не разум. Мы пристрастны к нашим плохим привычкам только потому, что наш разум является рабом плоти».

Брэгг разъясняет губительность разного рода заблуждений о красивой жизни типа: «Ешь, пей и веселись, не думай о завтрашнем дне». Подобные рассуждение и образ жизни медленно разрушает человека. «Вы не умрете завтра, но продолжая жить по этой философии, вы через 10—20 лет превратитесь в преждевременно состарившегося человека, день и ночь мучающегося от болезней. Помните, что вы наказываетесь своими плохими привычками. Это закон. Болезнь, боли и физические страдания есть в известной мере показатель того, что вы представляете собой как человек. Вы совершаете преступление против своего тела, потому что не используете данную вам возможность управлять им при помощи разума, при помощи законов естественной жизни».

Брэгг рекомендует различать положительное и отрицательное мышление происходящее в разуме, и объясняет их действие на организм человека. «Считайте свои мысли реальной силой, магнитом, обладающим способностью притягивать или отталкивать в зависимости от способа его использования. Большинство людей не склонны ни к положительному, ни к отрицательному способу мышления. Положительный способ приводит к успеху, отрицательный — к разрушению, пустоте и неудачам. Именно поэтому каждый человек должен развивать в себе положительную духовную настроенность. Это может быть достигнуто только терпением и упорством. Имеется много форм отрицательных и разрушительных мыслей, которые оказывают свое воздействие на каждую клеточку тела. Самым сильным из них является страх и его производные — беспокойства, совокупные с депрессией, тревогой, дурными предчувствиями, завистью, ослабевшей волей, ревностью, жадностью, гневом, враждебной настроенностью, обидой, мнительностью и жалостью к самому себе. Все это приводит к перенапряжению тела и мозга, ведущему к потере энергии, нервному состоянию, медленным или быстро развивающимся отравлениям. ...

Что же представляют собой положительные силы разума? Они представляют то, что должно вносить покой, гармонию и внутреннюю рас-

крепощенность как противоположность разрушающим силам».

Брэгг особо подчеркивает роль мозга, как посредника между разумом и организмом. Он рекомендует содержать его в чистоте, ибо подверженность отрицательным эмоциям подготавливается интоксикацией. Интоксикация возникает от того, что человек добровольно следуя своим привычкам, инстинктам и чувствам отравим свою кровь (алкоголем, никотином, наркотиками, дурным питанием и т. п.)

«Страх и беспокойства, так же, как и другие отрицательные мысли, приносят хаос в мышление. Для правильного мышления совершенно необходима абсолютная чистота мозга, дающая возможность принимать правильные решения. Затуманенный мозг может привести только к решениям нелепым, а в некоторых случаях и к полному отсутствию решений».

Брэгг утверждает, что принимая в помощники девять естественных докторов, о которых здесь шла речь, любой человек можете сделать из себя то, кем захочет быть.

ЕЛИСЕЕВА.

Поиск средств.

Измучившись от болей в позвоночнике Елисеева пришла к профессору ЦИТО (Центральный институт травматологии и ортопедии) Москвы с одной просьбой - любыми путями избавить ее от болей, иначе покончу с жизнью. Пока шли необходимые предоперационные исследования, Елисеева встретила с людьми, которые очищали организм. По их совету, она быстро изучила «подпольную» в то время литературу П. Брэгга, Уокера, Армстронга, и начала сама бороться за свое здоровье с помощью описанных средств.

Организм благодатно откликнулся на очищение и здоровье стало возвращаться столь быстро, что через два месяца никто и знакомых не узнавал ее: перемены — и внутренние, и внешние — были поразительные. Ранее рекомендованные виды лечения, операция оказались не нужными, кроме гормонов. Чтобы избавиться от их зависимости потребовались огромные усилия. С помощью курсов лечебного голодания и очищения организма, которые регулярно проводились в течение двух лет, Елисеева смогла сделать это. В течение последних 16 лет она

чувствует себя здоровым человеком и как кошмар вспоминает прежнюю жизнь.

Опыт и осмысление оздоровления.

Вот что Елисеева рекомендует своим читателям.

«Дорогие друзья, вы займетесь своим оздоровлением самостоятельно, рядом с вами не будет ни врача, ни целителя. Проводя курсы оздоровления пациентов в стационаре и амбулаторно, я сталкивалась с различными индивидуальными ответными реакциями каждого организма на процесс очищения. В результате наблюдений за пациентами у меня появилась необходимость дать несколько вариантов очищения — от самых простых до очень сложных. И, используя свой арсенал знаний, методов, наблюдений, приобретенных на базах традиционной и нетрадиционной медицины, у целителей и своих коллег, я привожу здесь способы самостоятельного лечения, варианты возможных реакций, которые могут произойти в процессе очищения организма. Поэтому, дорогие друзья, примите мои рекомендации:

- Внимательно изучите раздел о реакциях организма, которые, возможно, появятся в течение первых семи дней проводимого вами очищения. (Очистительные, оздоровительные и энергетические кризисы. Примечание Генеши.)

- При появлении слабости освоите способы оказания себе первой помощи, которые я привожу в этом практическом руководстве. Даже если вы пока не решились на очищение организма, все равно освоите эти способы. Они очень просты и доступны. Зато сколько радости и морального удовлетворения подарит вам умение помогать и возвращать здоровье своим родственникам, знакомым, просто нуждающимся в этом людям — на улице, в транспорте, в общественных местах.

- Начиная очищение организма с более простого метода; освоив его, перейдите к более сложному.

- Начиная прямо сегодня, не откладывая на завтра.

- Для тюбажа (очищения) печени можно использовать любое растительное масло. (Лучший очистительный эффект оказывает масло обладающее «горячими» свойствами, например горчичное. Далее, лучше использовать оливковое, за неимением их другие. Примечание Генеши.)

ши.)

- Вместо лимона можно использовать любой кислый фруктовый сок.

- Не обязательно проводить очищение печени в полнолуние. Ваш организм так будет благодарен вам за то, что вы обратили на него внимание, что ответит максимальными стараниями и сделает все возможное, на что он способен, независимо от фаз Луны. (Все верно, но лучше всего чистка будет идти перед полнолунием - проверено. Примечание Генши.)

- Если у вас нет соли магнезии или других слабительных, сорбирующих солей, сделайте очищение без соли. Даже если нет никакой травы из тюбажного сбора, сделайте процедуру на полуголоде (т. е. используя только сок) или на голоде. Результат всегда будет положительным. Наш организм уникален, восстанавливаясь, он преподносит нам приятные сюрпризы, которых совершенно не ждешь. Однажды музыкант с идеальным музыкальным слухом после очищения организма в изумленном восторге признался, что у него не только улучшилось самочувствие, не только произошли изменения во вкусовых привязанностях, не только улучшилось настроение, взаимоотношения с окружающими, но и слух стал более тонким. Он стал слышать такие нюансы в звуках музыки, голосах певцов, которые раньше не слышал.

- Самое главное — действовать. А. Сент-Экзюпери сказал; что действие спасает от смерти, оно спасает и от страха, и от слабостей, даже от холода и болезни».

## МОРОЗОВ.

Поиск средств.

«Перешел на раздельное питание, кратковременное голодание, прогулки по лесу, горячие ванны и т. д. Состояние резко улучшилось, но без ингалятора (3-4 раза в сутки) и специальных сложных порошков обходиться не мог. Сказывались последствия медикаментозного лечения. Сейчас и это позади. Окончательное выздоровление наступило после 9-ти дневного голодания, которое завершил дополнительной очисткой организма (в том числе печени) соками по методу Шелтона. При голодании принимал очистительные ванны. Это была третья победа. Пришлось пройти мучительный путь, когда сила воли, убежденность в своей право-

те и вера в оздоровление помогли выстоять. Самое большое, чего я в то время боялся, была реальная угроза тому, что рукопись при таком моем состоянии может не увидеть свет. Это было главным стимулом в борьбе за жизнь.

Основой своих успехов в борьбе с недугами стал здоровый образ жизни и применение некоторых процедур, соответствующих принципу «Не навреди», которые можно отнести к физиотерапии. Значение их для профилактики заболеваний и борьбы с ними трудно переоценить. Это не есть приемы лечения какого-то определенного заболевания. Они направлены на комплексное оздоровление человека за счет нормализации всех жизненных процессов. Лечит Природа при непосредственном участии больного.

Самым тяжелым заболеванием для меня была бронхиальная астма. Она поставила передо мной проблему: «Быть или не быть». Все мои усилия были направлены на борьбу с нею. В результате, одновременно с астмой исчезли и другие заболевания, которые не имеют отношения к бронхиальной астме, и о ликвидации которых я в то время не помышлял. К ним относятся ишемическая болезнь сердца, искривление носовой перегородки, полипы толстой кишки и другие. Исчезли они «сами по себе».

Борьба за здоровье была не кратковременным лечебным мероприятием, а комплексом физической культуры в ее широком понимании, требующим мобилизации всех сил — физических и духовных. Отход от здорового образа жизни после достижения видимого благополучия ведет к рецидиву заболеваний и тогда борьба с ними становится весьма трудной».

Отход от здорового образа жизни возникает тогда, когда в сознании человека остаются вредные привычки, сильны чувственные желания, нет работы над дурными чертами характера.

Опыт и осмысление оздоровления.

«Заниматься не свойственными для инженера проблемами его заставила жизнь — целый «букет» хронических заболеваний, не поддающихся современным методам лечения. В этой борьбе за жизнь успехам сопутствовали неудачи. Успехи придавали уверенность, неудачи не обескураживали, а помогали познать себя и найти путь к выздоровлению. Сила воли, уверенность в избавлении от недугов в критиче-

ские минуты помогли выстоять. Личный опыт борьбы с хроническими заболеваниями, изучение философских, медицинских, биологических и иных источников, анализ успешного оздоровления других хронических больных явились базой для разработки теоретической концепции общих причин заболеваний».

Хорошо сказано - опору в борьбе с недугом человек ищет в самом себе. Его не должны обескураживать неудачи. Каждая неудача, это пробел в знаниях. Опыт, пусть и жестокий восполняет их и человек идет дальше.

«Решение экологических проблем — важнейшая задача, от реализации которой зависит выживание человечества, но не единственная. Образ жизни современного человека, солнечная активность, как пониженная, так и высокая, влияющая на климат, перепады погоды и другие аномальные явления на Земле оказывают большое влияние на всю биосферу и выживание людей».

У каждого человека свой подход к здоровью и зависит он от ранее полученных знаний. Человек размышляет над тем, как ему бороться с неблагоприятными внешними факторами, периодическими изменениями климата лето-зима.

«Теоретические изыскания, проведенные мною, помогают выработать новое мышление и понять, что других путей избавления от хронических заболеваний просто не существует».

Вот как рассуждает Морозов.

В организме осуществляется саморегулирование внутренней среды по обеспечению ферментативных биохимических процессов метаболизма (гомеостаз).

В виду того, что жизнь зародилась очень давно Морозов предлагает рассмотреть ту среду, в которой это произошло и сравнить ее с нынешними условиями.

«Морская вода — это, прежде всего, просто вода с ее замечательными физическими и химическими свойствами. Она насыщена микроэлементами, представляющими почти всю Периодическую систему элементов Менделеева. Кроме того, она содержала в больших количествах углекислоту, которая в колоссальных количествах находится в земных недрах в виде осадочных горных пород — мела, известняков, мергеля и т. д. ...

Воздух в основном состоял из углекислого газа, азота, водорода, инертных газов. Содержание кислорода в атмосфере и гидросфере было ничтожно мало: около 0,001 от его содержания в настоящее время. ...

Химические загрязнения, свойственные современной биосфере, отсутствовали. По мере развития растительного мира в атмосфере и гидросфере за счет активного фотосинтеза постепенно увеличивалось количество кислорода и уменьшалось содержание углекислого газа, но последний продолжал оставаться на достаточно высоком уровне. Существовал парниковый эффект. ...

Измерениями установлено, что Земля заряжена отрицательно. Как следствие — существование геоэлектрического поля, величина которого зависит от геологических условий, космической, солнечной активности и, возможно, других факторов. Общий электрический заряд атмосферного воздуха с удалением от поверхности Земли уменьшается, и воздух приобретает положительный заряд. ...

Экспериментально доказано, что плотность объемного электрического заряда в окружающей среде определяет плотность объемного электрического заряда в теле. При этом в равновесном состоянии отношение плотности зарядов в теле и среде равно отношению плотности их масс. Это означает, что человек, находясь в объеме заряженного воздуха, без учета работы биологически активных точек, может содержать в себе распределенный по массе заряд, плотность которого в 700 раз выше, чем в воздухе. Это имеет огромное значение для физиологических процессов и состояния здоровья человека. При свободном контакте активных точек ног с поверхностью Земли и приземным слоем атмосферы, имеющим отрицательный заряд, нижняя часть тела (ноги) заряжаются отрицательно. Голова за счет дыхания положительно заряженным воздухом и контакта с ним ее активных точек приобретает положительный заряд. Средний заряд туловища должен быть нейтральным. Таким же должен быть и общий электрический заряд тела человека при разности потенциалов между подошвами ног и верхом головы — в среднем 210 — 230 в. Эти показатели являются важнейшими условиями нормальной жизнедеятельности организма,

влияющими на внутреннюю среду и биотоки организма. ...

При повышенных местных геоэлектрических полях, а также перед грозой и во время высокой солнечной активности суммарное геоэлектрическое поле и, как следствие, электрические показатели тела и некоторые показатели внутренней среды могут значительно отличаться от нормы. ...

Соленая вода моря имеет высокую электропроводность и, имея избыток электронов, обладает высокой «заземляющей» способностью: нейтрализует избыточный положительный заряд погруженных в нее тел и может быть причиной их отрицательного заряда. ...

Кроме того, в процессе эволюции на человека влияли и другие факторы внешней среды: сравнительно высокая температура, понижающаяся при уменьшении парникового эффекта (без учета других, возможно, космических причин); суточные и сезонные перепады температур; сравнительно постоянные местные магнитные и электрические поля Земли при отсутствии больших миграций индивидов; переменные электромагнитные поля при аномальной солнечной активности, космическое и солнечное излучения, гравитационные силы, метеорологические и другие факторы. ...

Первобытный человек вел напряженную борьбу за существование. Повседневный физический труд и непрерывное движение, примитивная одежда и простейшее жилище, преобладание растительной пищи, богатой микроэлементами и витаминами, нерегулярное потребление мяса — вот основные условия существования предка человека в процессе эволюции. ...

Влияние внешней среды и образа жизни первобытного человека в течение сотен тысяч лет не могли не отразиться на формировании некоторых показателей состояния его внутренней среды, влияющих на жизнедеятельность организма. К ним относятся: отсутствие интоксикации из окружающей среды; общий нейтральный электрический заряд тела относительно Земли; углекислота, как природный компонент внутриклеточной среды; определенные кислотно-щелочные характеристики внутриклеточной среды; кислород как активный компонент жизненных процессов; оптимальная внутренняя температура тела; наличие микроэлементов

и витаминов; ионизация внутренней среды, насыщенной солями и микроэлементами. ...»

Морозов подводит читателя к осознанию того факта, что условия в которых появилось и формировалось человечество значительно отличаются от нынешних. Это является тем неблагоприятным условием, которое порождает всевозможные заболевания.

«Внешняя среда и образ жизни человека в современную эпоху и особенно в наше время — век Научно-технической революции — коренным образом отличаются от тех условий, которые существовали в течение тысячелетий эволюции на Земле. Их характеризует: загрязнение воздуха, воды, земли промышленными и бытовыми отходами; химическими веществами, применяемыми в медицине, быту и сельском хозяйстве, загрязнение внешней средой продуктов питания; образование аутоксина, как результат неправильного питания; курение, употребление алкоголя, наркотиков, способствующее интоксикации организма.

Эти факторы влияют на состояние внутренней среды организма человека, что крайне отрицательно отражается на биохимических процессах метаболизма.

Известен опыт Мечникова по влиянию ядовитой вытяжки из кишечника человека на лабораторных крыс. При этом у них довольно быстро возникал атеросклероз аорты. Современная медицина утверждает, что одной из причин атеросклероза являются аутоксины, образующиеся в кишечнике человека. Заболевание поражает крупные артерии, питающие мозг, сердце, почки, нижние конечности и т. д. ...»

Теперь, Морозов должен обосновать, с помощью каких механизмов осуществляется вредное влияние изменившейся среды, условий жизни на здоровье человека.

«Синтез ферментов и их каталитическая активность являются непременным условием биохимических превращений метаболизма. Они зависят, как считает современная медицина: от наличия в организме необходимых солей, микроэлементов и витаминов, участвующих в синтезе ферментов (одна из их функций); от кислотно-щелочной среды (показатель pH); от температуры внутренней среды; от наличия активаторов, усиливающих активность ферментов, и ингибиторов, тормозящих их действие.

Ферменты — специфические белки, выполняющие роль биологических катализаторов, ускоряют течение всех без исключения жезненных процессов. Большинство из них активны при нейтральной реакции среды, т. е. при физиологических значениях рН (около 7,0). В кислой и щелочной среде они инактивируются, за исключением небольшой группы ферментов, которые активны только при кислой или щелочной среде (рН крови 7,35 — 7,45, у большинства клеток рН — 7,0 — 7,2). Белки-ферменты могут потерять почти полностью свою каталитическую активность в химико-биологических процессах от небольших колебаний рН среды. Следовательно, водородный показатель рН относится к жестким биологическим константам, т. е. является одним из наиболее постоянных обменных показателей. Сдвиг рН на 0,4 — 0,5, как утверждает медицина, приводит к тяжелым нарушениям функций организма, вплоть до гибели».

Таким образом выстраивается четкая картина того, как особенности воздуха (за счет содержания СО<sub>2</sub> и паров воды), загрязнения в организме (питание, вода, дурные привычки), ношение обуви и одежды (изменение общего заряда человеческого тела), атмосферные явления (смена дня и ночи, погоды, сезонов года, солнечная активность) влияют на изменение клеточной кислотно-щелочной среды, сдвигая ее. В свою очередь, это резко сказывается на активности клеточных ферментов. Они перестают обеспечивать жизненные процессы в организме. Организм не может этого допустить и включает различные системы и механизмы, чтобы нормализовать рН внутренней среды, а через нее восстановить работоспособность ферментов в клетках.

Теперь, Морозов описывает, с помощью каких механизмов организм это делает.

«Организм обладает несколькими «линиями обороны», предохраняющими рН от значительных колебаний. Это буферные системы — смеси слабых кислот и их солей, содержащих сильное основание. Наиболее важные буферные системы: бикарбонатная, фосфатная, белковая, гемоглобинная.

Условием существования бикарбонатного буфера является наличие углекислоты и ионов щелочных металлов. Последние организм полу-

чает из пищи. Ввиду уменьшения содержания СО<sub>2</sub> в атмосферном воздухе по сравнению с тем, которое присутствовало при зарождении жизни, необходимое его содержание в тканях и клетках организма может быть обеспечено за счет внутреннего источника, которым являются окислительные процессы метаболизма.

Помимо буферных систем в регулировании клеточной кислотно-щелочной среды принимают участие органы дыхания, печень, почки и желудочно-кишечный тракт.

Общая химия утверждает, что скорость большинства химических реакций находится в прямой зависимости от температуры среды. Биохимические процессы метаболизма подчинены этой закономерности. Отклонение возможно лишь в том, что ферменты функционируют в суженных интервалах температур. Для большинства ферментов человека и теплокровных животных оптимум их действия наблюдается при 37 — 38° С, т. е. при нормальной температуре тела. Понижение температуры тела значительно снижает большинство ферментативных процессов, а за счет спазмирования сосудов, возникающего при охлаждении, ухудшается удаление из организма продуктов метаболизма.

Как считает автор, повышение температуры до определенного предела при многих заболеваниях является мощным лечебным фактором. Это относится ко всем заболеваниям, сопровождающимся повышением температуры. Оно может быть местное, как, например, при закрытых переломах костей, или общее — при инфекционных, внутренних, вплоть до онкологических заболеваний. Природа предусмотрела повышение температуры как естественный способ борьбы с инфекцией, улучшения обмена веществ и удаления из организма шлаков. Этим объясняется тот факт, что за кризисным состоянием больного, сопровождающимся высокой температурой и последующим обильным потением, часто следует выздоровление, т. к. с потом из организма выводятся шлаки — основная причина заболевания, восстанавливается метаболизм.

Следовательно, внутренняя температура тела в пределах, предусмотренных Природой для поддержания нормальной жизнедеятельности организма и как средство борьбы с болезнями, является одним из важнейших факторов

внутренней среды.

Кислород является наиболее важной для человека составной частью атмосферного воздуха, активным компонентом жизненных процессов. В бескислородной среде существование животного мира, за исключением некоторых бактерий, невозможно. Он же, являясь сильнейшим окислителем, способен разрушать как органические, так и подавляющую часть неорганических веществ. В статье «Влияние гипероксии на животный организм» профессор Н. Н. Сиротинин приводит результаты исследования гипероксии (повышенного содержания тканевого кислорода) на организм, подтверждающие его токсичность. В ней отмечается, что человек, по сравнению с другими млекопитающими, наиболее чувствителен к гипероксии. Под ее влиянием отмечаются гиперемия, отеки и воспалительные явления в органах дыхания, бронхиты и бронхопневмония, лейкоцитоз, кровоизлияния в легких, повышение температуры, учащение пульса и другие отрицательные явления. Следовательно, количество поступающего в организм кислорода должно обеспечивать нормальную жизнедеятельность организма человека в зависимости от физической, умственной и прочих нагрузок, а также от его парциального давления, но не быть избыточным, действующим как токсин.

Электрический заряд тела. Приземный слой воздуха, как ранее отмечалось, имеет отрицательный заряд. С удалением от поверхности Земли в атмосферном воздухе увеличивается содержание положительных аэроионов, и его общий электрический заряд становится положительным. Биологически активные точки, при их нормальном функционировании за счет изменения электропроводности, поддерживают в норме электрические характеристики тела при переходе его из вертикального положения в горизонтальное, а также при изменении в воздухе содержания положительных или отрицательных аэроионов. Это имеет большое значение для жизнедеятельности организма, включая поддержание в норме кислотно-щелочной среды.

Из общей химии известно, что кислотность любой среды определяется содержанием ионов водорода ( $H^+$ ), характеризующим водородный показатель рН. Чем больше в растворе положи-

тельных ионов водорода, тем выше кислотность (рН менее 7,0). При нормальной или пониженной солнечной активности большинство людей при современном образе жизни заряжены положительно.

Непосредственным носителем положительного заряда тела являются ненасыщенные ионные ассоциации. Они, имея избыток положительных ионов металлов и водорода, обуславливают сдвиг кислотно-щелочной среды в сторону кислоты. Это опасно! Буферные системы способны обеспечить кислотно-щелочное равновесие на молекулярном уровне лишь при определенном состоянии внутренней среды. Избыточные положительные ионы водорода, металлов, ионных ассоциаций могут быть нейтрализованы естественным физическим путем — контактом биологически активных точек с ионизированной внешней средой, что в нынешней повседневной жизни не всегда осуществимо. Академик А. А. Микулин предложил делать заземление тела, обеспечивающее нейтрализацию положительных ионов электронами отрицательно заряженной Земли.

При наличии в теле органических шлаков и избыточных жировых отложений электрическая проводимость биологически активных точек и «меридианов» может значительно сократиться, что неизбежно ухудшит электрическую связь тела и его органов с внешней средой и друг с другом. Последующее нарушение электрических потенциалов тела отразится на биотоках организма и может быть причиной отклонения от нормы клеточной кислотно-щелочной среды.

В нормальных электрических условиях атмосферы (положительный заряд) при наличии дефектов носового дыхания поступление положительных зарядов через нос уменьшается или полностью прекращается. Одновременно увеличивается их приток в организм через рот. В результате такого противоестественного дыхания могут быть нарушены электрические характеристики всего тела, включая головной мозг. Это является еще одной возможной причиной нарушения электрических процессов в организме, отклонения от нормы клеточной кислотно-щелочной среды в сторону, обратную естественной. Подтверждением изложенной гипотезы является плохое состояние здоровья

людей независимо от возраста и нарушение умственного развития детей с дефектом носового дыхания.

Перед грозой, а также в период высокой солнечной активности, воздух насыщается электричеством. При нарушении функции биологически активных точек по регулированию объемного заряда тела оно способно приобрести значительный электрический заряд. Это может быть причиной смещения кислотно-щелочного равновесия в сторону щелочи.

Недостаточность функционирования буферных систем по поддержанию кислотно-щелочного равновесия может вызвать в этих условиях стойкое отклонение КЩР в сторону алкалоза с тяжелыми последствиями для многих категорий больных.

Электролиты, микроэлементы, витамины участвуют во всех процессах метаболизма, включая синтез ферментов и гормонов. Некоторые витамины синтезируются бактериями кишечника. ...

Основную нагрузку по нормализации внутренней среды выполняют органы дыхания и кровообращения путем регулирования газообмена и кровотока. Это может быть достигнуто: изменением рабочего сечения бронхов и бронхиол, артерий, артериол и капилляров; изменением проницаемости мембран альвеол легких и клеток; сокращением производительности легких по газообмену и сердца по перекачиванию крови; увеличением вязкости крови; повышением или понижением артериального давления. Функциональное регулирование в системах дыхания и кровообращения обеспечивает нормальное содержание клеточной углекислоты, защиту от избыточного кислорода и токсинов, ограничение поступления положительных или отрицательных аэроионов для достижения общего нейтрального электрического заряда тела. Кроме того, они участвуют в терморегуляции при понижении температуры тела за счет слизи в дыхательном тракте и сокращения рабочего сечения бронхов («аллергия на холод»). Повышение артериального давления крови является дополнительным защитным механизмом от токсинов, способствующим удалению через почки из организма продуктов жизнедеятельности при нарушении сосудистой проходимости.

При изменениях внешней среды функции исполнительных механизмов гомеостаза в органах дыхания и кровообращения могут выполняться следующими физиологическими процессами, существование которых обусловлено генетическим кодом человека:

1 стадия — регулирование как естественный функциональный процесс: изменение проницаемости клеточных мембран и мембран альвеол легких; понижение артериального давления крови; понижение активности левого желудочка сердца по нагнетанию крови в аорту; сокращение рабочего просвета бронхов или артерий под действием их гладкомышечной ткани.

2 стадия — регулирование временными средствами: слизь и пробки из слизи в дыхательном тракте; повышение вязкости крови; отечность в органах дыхания.

3 стадия — функциональное регулирование в органах дыхания и кровообращения: аденоиды, стеноз бронхов; приобретенный стеноз отверстий клапанов сердца; атеросклероз и коронаросклероз; приобретенное нетравматическое искривление носовой перегородки;

4 стадия — необратимые органические изменения: пневмосклероз; кардиосклероз.

В дополнение к изложенному к исполнительным механизмам следует отнести: дрожь — самопроизвольные частые мышечные сокращения — для усиления образования клеточной углекислоты; судороги — непроизвольные сокращения мышц при дефиците  $\text{CO}_2$  в тканях как один из способов накопления  $\text{CO}_2$  за счет мышечного сдавливания капилляров; остановка дыхания во сне и сокращение сердечной деятельности как способ регулирования газообмена по углекислому газу и кислороду; повышение артериального давления крови как способ улучшения кровообращения при нарушении артериальной проходимости из-за поражения артерий атеросклерозом, пережатия их солевыми отложениями и вследствие других причин, а также как защитная функция — для удаления токсических веществ; образование белковой оболочки вокруг токсических включений в ткани, как защитные функции организма; изменение омического сопротивления биологически активных точек как одного из способов регулирования электрического заряда тела; понижение температуры органов пищеварения, сни-



жающее интенсивность пищеварения; усиление перистальтики кишечника и удаление продуктов пищеварения без всасывания питательных веществ (рвота, понос).

Три последних функции организма через понижение энергетического потенциала способствуют понижению температуры тела.

В молодом возрасте и при незначительных отклонениях в состоянии внутренней среды его регулирование, в зависимости от внешней среды и физических нагрузок, осуществляется функциональными исполнительными механизмами 1 стадии. Оно, как естественный процесс, проходит незаметно для человека, без каких-либо отклонений в состоянии здоровья. Однако резкое прекращение больших длительных нагрузок может вызвать значительные спазмы коронарных артерий сердца с тяжелыми последствиями. Ранее изложенная теоретическая концепция объясняет эти явления как срабатывание исполнительных механизмов по предотвращению удаления из организма клеточной углекислоты и защите его от избытка кислорода.

При продолжительных отклонениях состояния внутренней среды от нормы, обусловленных токсикацией организма, гиподинамией и другими патогенными факторами, вступают в действие исполнительные механизмы 2 и 3 стадий, рассматриваемые медициной как хронические заболевания. Их действие одновременно с исполнительными механизмами 1 стадии проявляется как обострение хронических заболеваний.

Длительное применение бронхо-сосудорасширяющих препаратов, токсикация организма, гиподинамия — вызывают образование исполнительных механизмов 4 стадии. Совместно с исполнительными механизмами 2 и 3 стадий они характеризуются как тяжелые хронические заболевания. Их действие одновременно с исполнительными механизмами 1 стадии способно вызвать гибель организма».

Морозов подчеркивает: «Из теоретической концепции Системы кибернетического саморегулирования внутренней среды следует, что наличие шлаков и токсинов (включая избыточный кислород) на тканевом и клеточном уровнях, несоответствие норме клеточного кислотно-щелочного состояния и температуры тела,

дефицит клеточной углекислоты и несбалансированный электрический заряд тела являются общей причиной патологического состояния организма, нарушения биохимических процессов и блокады метаболизма.».

Морозов рассказал, почему в организме появляются те или иные расстройства и болезни. Пытаясь удержать активность ферментов и клеточную кислотно-щелочную среду в необходимых рамках организм действует на органы дыхания и кровообращения. Если этого оказывается недостаточно, организм забивает слизью воздухоносные пути, делает кровь вязкой, вызывает спазм сосудов. Если и этого оказывается недостаточно, то происходят изменения в тканях - растут аденоиды, сужаются бронхи и кровеносные сосуды, искривляется носовая перегородка, а также происходит ряд других изменений в физиологии организма. Так возникают хронические заболевания, как ответ организма на ненормальные условия жизни. Вывод напрашивается один - зная механизм возникновения болезней, можно активно влиять на него с помощью здорового образа жизни и восстанавливать здоровье. О чем Морозов и пишет далее.

«Анализ влияния современной внешней среды и образа жизни человека на состояние внутренней среды позволяет сделать вывод о необходимости ее постоянства в пределах, обеспечивающих биохимические процессы обмена веществ и энергии.

Для этого необходимо: ограничение поступления извне и уменьшение отрицательного влияния на жизнедеятельность организма токсинов любого происхождения (защитная функция организма); регулирование содержания клеточной углекислоты по нижнему, а кислорода — по верхнему пределам; поддержание общего нейтрального электрического заряда тела за счет биологически активных точек и регулирования поступления отрицательных и положительных аэроионов; поддержание в норме определенных показателей кислотно-щелочной среды; поддержание нормальной внутренней температуры тела».

Теперь, когда вопросы обозначены, остается подобрать оздоровительные средства с помощью которых надо решать ту или иную задачу.

Токсины из организма Морозов предлагает удалять с помощью голода; регулировку угле-

кислоты и кислорода производить с помощью физических упражнений; нейтральный электрический заряд организма обеспечивать с помощью заземления, приема солевых ванн; показатель кислотно-щелочной среды поддерживать с помощью правильного питания; температуру тела поддерживать с помощью холодных или горячих процедур.

Таким образом, под комплексным оздоровлением человека Морозов понимает:

развитие высоких моральных и духовных качеств;

профилактика стрессовых ситуаций;

развитие положительных эмоций;

очистка организма от шлаков;

внедрение обоснованного питания, которое обеспечит синтез гормонов, ферментов, нормализует процессы пищеварения;

поддержание общего нейтрального заряд организма;

в зависимости от физической нагрузки поддержание соответствующего газообмена;

обеспечение терморегуляторных процессов на должном уровне;

нормализация иммунитета и гормональной системы.

ГОРЕН.

Поиск средств.

После перенесенной операции Горен отказаться от тяжелой работы и во время вынужденного досуга прочел и проштудировал массу медицинских книг.

Послеоперационная фистула, доставлявшая ему много неприятностей, сразу зажила после того, как он перешел на диету, богатую витаминами «С», «А» и почти лишенную животных белков.

Увлеченный диетикой, Горен начал проводить опыты лечения фруктами, овощами и соками над другими людьми, которые жили в пансионе его родственников. Постепенно все они стали его пациентами и получали большие количества яблок, груш, винограда, виноградного сока и т. п. Эта диета в сочетании с растительными настоями домашнего приготовления, которыми Горне научился пользоваться, давали положительные результаты.

Занятия, лечебная практика, лекарственные растения и диета дали положительные резуль-

таты, и Горен почувствовал себя совершенно здоровым. Он вернулся к своей профессии, много путешествовал и... не утруждал себя соблюдением диеты, когда жил в гостиницах. Кок вспоминает сам Горен: «Я решил, что сейчас могу позволить себе безнаказанно грешить против своего организма. Однако через несколько лет меня настигло наказание: я начал страдать тяжелым ревматизмом, который поразил многие суставы, у меня начались головные боли. Я чувствовал усталость при малейшей нагрузке и после каждого приема пищи».

Опыт и осмысление оздоровления.

Медицинских познаний у Горена было вполне достаточно, чтобы понять, что это первые сигналы серьезных расстройств. И он вновь задумался над своим образом жизни. Вот итог его раздумий.

« а) Я заболел после того, как перешел к «обычной жизни», то есть, когда начал есть и пить все, без разбора, как большинство людей.

б) До этого мне удалось излечиться от тяжелого недуга путем перемены образа жизни и перехода на диету, богатую фруктами, овощами и соками.

в) Я заболел снова, когда перестал соблюдать диету.

г) Посмотрим, что будет, если я снова вернусь к диете. Удастся ли мне снова излечиться?

И я вернулся к привычной для меня диете. А через четыре месяца исчезли все расстройства, даже зубы перестали портиться. Этот личный опыт коренным образом изменил мою жизнь. Я нахожусь в твердой уверенности, что не только мои собственные заболевания — результат «неправильной жизни» (главным образом, неправильного питания), но и заболевания огромного множества моих современников происходят по тем же причинам. А между тем, их не так уж трудно устранить».

Поняв это Горен с энтузиазмом посвятил себя изучению естественной терапии оздоровления и особенно диетологии. Отказался от прежнего порочного образа жизни и стал помогать больным людям обучая их здоровому образу жизни.

Вот что он пишет: «Во всех случаях могу утверждать, что, чем строже соблюдается предписанная диета, тем лучше результаты лечения. В течение многих лет я сам учусь и обучаю других. Дай Бог, чтобы мои слова и наставления по-

могли тебе, мой друг читатель, найти свой путь к сохранению здоровья и долголетию ...»

ФРОЛОВ.

Поиск средств.

Точечным массажем, специальной гимнастикой и настоями трав Фролов сумел поправить свое здоровье. Вернулся домой из Китая с большим количеством рецептов китайской и тибетской медицины. Дома продолжал собирать крупицы народной медицинской мудрости. Далее он овладел методам бесконтактного массажа Джуны Давиташвили, учился у суггестологов-суггестопедов Б. Голдовского и Б. Полякова, мануальную терапию изучал у Н. Касьяна.

Опыт и осмысление оздоровления.

Вот мнение Фролова о некоторых причинах болезней: «Никакие лекарства, никакой знаменитый врач не вылечат больного, если его магнитное поле (биополе) нарушено. Это значит, что человек имеет сглаз, порчу, заклятие, проклятие, вампирский подсос или его биополе разрушается геопатогенной линией, хуже того, крестом — пересечением таких линий, на которых человек может спать или подолгу сидеть».

АКСЕНОВ.

Мы с вами. Уважаемый читатель подошли к такому понятию, как «порча». Что это такое, как она возникает, какое вредное действие оказывает на здоровье человека, - все это нам объяснит Аксенов. Его я буду цитировать без каких-либо изменений.

Опыт и осмысление оздоровления человека.

«Я занимаюсь травмами уже более 20 лет и считаю, что мои знания далеки от совершенства. До 33 лет я не ходил в церковь, не верил в Бога и считал, что ведьмы, черти и колдуны бывают только в сказках.

Когда мне исполнилось 33 года, ко мне два раза ночью приходила Богородица. И только после этого я впервые пошел в церковь, стал поститься и молиться.

Колдовство XX века.

В течение последних двух тысячелетий постоянно ведется спор между людьми: существует ли дьявол на самом деле или это просто досужий вымысел?

Многие из людей, читая «Библию», часто встречали такие слова: «дьявол», «сатана»,

«черт», «бес», «ад», «преисподняя». Все эти понятия люди заменили выражением «нечистая сила». Так что же такое «нечистая сила»? На нашей земле существует цивилизация людей, а также в другом измерении существует другая цивилизация, которая паразитирует на человеческом обществе. Чем больше люди злее, жаднее, завистливей, тем лучше живется «нечистой силе».

Как на земле есть люди маленькие и большие, богатые и бедные, занимающие разное общественное положение, так и у «нечистых» существует своя иерархия.

Самый главный у «нечистых», их бог — это дьявол, который и создал всю эту «нечистую» цивилизацию.

Многие из людей видели или читали сказки про Змея Горыныча. Так вот, так и выглядит дьявол. Его длина — около 18 метров, из них 9 метров — хвост. У дьявола 6 крыльев (по три с каждой стороны). Крылья находятся одно под другим, размах каждого крыла — 18 метров.

Перед тем, как быть низвергнутым с небес, дьявол у Бога был правой рукой. В то время его звали Денница. Это был самый умный архангел Бога. У дьявола существует 6 архангелов: Сатана — царь бесовский Вельзевул — князь тьмы и демонов Люцифер — дух астрального света Асмодей — ангел-истребитель Ваал — главнокомандующий адскими легионами Адроммелех — великий канцлер ада.

Сам по себе дьявол бессмертен. Люди не знают, что в свой первый приход Иисус Христос оторвал у дьявола левую лапу и нанес на теле несколько сквозных незаживающих ран.

По всему телу дьявола расположены черепа. Дьявол один живет в преисподней, кроме него там никого нет.

Кроме всего прочего, в «нечистом мире» есть такой вид «нечистых», как духи. Их существует десятки тысяч. Но главных духов всего 136. Основное назначение духов — воздействовать на сознание человека, напускать на людей различные искушения, делать плохую погоду.

Самые сильные духи — это духи зла, ненависти, злобы, зависти и т. д. Кроме этого, существует огромное количество полудухов, но в их элиту входит 666 полудухов. Основное назначение полудухов — напускать на людей различные болезни.

Появление различных летающих тарелок, инопланетян, связь людей с космосом, т. е. так называемые «контактеры» — это их работа. Когда начинаешь лечить таких «контактеров», то внутри человека начинают разговаривать демоны. Как только демонов уничтожишь, человек сразу же становится здоровым, и прерывается всякая «космическая связь».

Теперь перейду к вопросу о ведьмах и колдунах, расскажу, как ими становятся, как на людей напускают различные порчи.

Ведьмы и колдуны бывают родовыми, когда колдовство передается из поколения в поколение, то есть от деда к сыну или от сына к внуку и т. д. А также бывают непотомственные ведьмы и колдуны, у которых не было в роду ни тех, ни других колдунов.

Колдовством занимаются люди самого различного уровня образования и общественного положения. Это учителя и врачи, инженеры и артисты, а также священнослужители самых различных вероисповеданий.

Почему же люди «продают» свою душу дьяволу? Здесь все зависит от самого человека. Зависть и злость, жажда богатства и власти — вот самые страшные человеческие пороки.

Самой сильной по колдовству считается Донецкая область, потом — Ростовская, потом — Москва.

Некоторые люди по своему незнанию говорят, что белые колдуны или колдуньи — это хорошие люди, служащие добру, а черные колдуны или колдуньи — это плохие люди, служащие злу.

Главное отличие черных колдунов от белых состоит в том, что черные только делают порчи, а белые — делают и снимают их.

Существует более 1.000 видов различных порч. Любого человека можно парализовать, сделать импотентом или бесплодной, развести мужа или жену, разбить на машине, напустить эпилепсию, шизофрению, бронхиальную астму и рак.

Некоторые из людей, прочитав эту книгу, не поверят, что из организма человека могут выходить живые змеи, лягушки, улитки или ужи.

Ведь эти порчи делаются проще простого. Весной ловятся, например, черные лягушки, но обязательно с икрой, потом их морят голодом, высушивают, перетирают в порошок. Это зелье

хранится в закупоренной посуде. Потом щепотку его добавляют человеку в еду или питье с помощью специального заклинания.

Внутри человеческого организма сначала появляются головастики, а потом и маленькие лягушки.

Начинаешь лечить такого больного, а у него изнутри слышится кваканье.

Часто бывает, что лечишь больного, а он вдруг начинает лаять, как собака, или мычать, как корова. Но это уже другие виды порчи.

Многие люди не знают, как определить, сделан ли человеку рак или другие опухоли. Подойдите к зеркалу и посмотрите себе в глаза. Если «сделано», то на зрачке появляются коричневые или черные пятнышки. Можно проверить и таким способом. Закапайте в глаз несколько капель освященной воды. От этой воды белок глаза начинает краснеть.

Как и почему человеку делают порчи? Как известно, человек триедин, то есть состоит из тела, души и духа. Грубо говоря, тело человека можно сравнить с машиной. Чтобы привести эту машину в движение, нужна энергия. Эта энергия находится в душе.

Когда делают порчу, это всегда сопровождается отсосом энергии из души жертвы. Вследствие этого человек начинает болеть. Тут и тахикардия, и аритмия, и сердце и почки. В общем, все, что угодно. Ведь еще древние говорили: «Лечите душу — будет здоровым тело».

Многие психические заболевания у нас лечат неэффективно. Ведь больной психически и душевно у нас — одно и то же понятие. И в психбольницах лечат тело, а не душу. Когда ведьма или колдун с помощью специальных заклинаний загоняют свой дух в другого человека, то последний начинает чахнуть и сохнуть, а тот, который «сделал», начинает цвести на глазах.

Порча у людей может выходить по разному: у одного рвотой, у другого — расстройством кишечника, у третьего — тягучей слюной, у четвертого — высыпаниями на коже, у пятого — вонючим воздухом и т. д.»

Дополню эту информацию из книги «Тайные возможности человека» Д. В. Кандыбы.

«В древности существовало искусство церемониальной магии, которое заключалось в умении вызывать и управлять духами с помощью различных магических заклинаний. Маг мог

использовать духов для добрых или злых дел. В первом случае — это была белая магия, во втором — черная магия. Искусство мага зависело от его способности контролировать универсальную жизненную силу, которая выглядит как эфиробразный магнетический астральный свет.

Получая контроль над духами с помощью церемониальной магии, маг получал сверхъестественную власть и знания всего, что хотел. Вот что пишет о магии один известный мистик: «Магию можно понять, если правильно понимать следующие ее принципы.

1. Видимая Вселенная имеет невидимый аналог, высшей плоскостью которого являются добрые люди и добрые духи; низшие плоскости, темные и дурные, представляют собой обиталище злых духов и демонов, во главе которых стоят Падший Ангел и его десять князей.

2. С помощью секретных процессов церемониальной магии можно входить в контакт с этими невидимыми созданиями и получать их помощь в любых человеческих делах. Добрые духи помогают любому, кто этого заслуживает, и делают это охотно, а злые духи служат только тем, кто разрушает и извращает.

С духами можно заключать соглашения, и тогда на это время маг управляет духами.

3. Черная магия выполняется с помощью демонического духа, который в земной жизни служит магу, а вот после своей смерти маг служит злему духу навсегда».

Защита от порчи.

Аксенов рекомендует следующую защиту от порчи: «Главная защита от порчи — это пост и молитва. Поговорим о постах, которые установлены церковью.

Самый главный пост — это Великий пост перед Пасхой. Продолжается он семь недель: шесть недель сам пост и седьмая неделя Страстная — воспоминание страданий Христа Спасителя.

Второй по значимости пост — Рождественский, перед праздником Рождества Христова. Это сорокадневный пост.

Успенский пост перед праздником Успения Божьей Матери, который продолжается две недели.

Через неделю после дня Святой Троицы начинается Апостольский, или Петров пост, кото-

рый стоит соблюдать перед праздником святых апостолов Петра и Павла.

Однодневные посты. Особо строгий пост в Сочельник — день перед Рождеством Христовым. Обычай здесь таков: нельзя есть до появления первой звезды.

Стоит поститься в день перед Крещением Господним. Такой обычай соблюдается в дни Усекновения главы святого Иоанна Предтечи и Воздвижения Креста Господня.

Нужно поститься каждую неделю в среду и пятницу. Почему в эти дни? Среда — воспоминание предания Спасителя Иудой, а пятница — воспоминание крестных страданий и смерти за нас.

Во время поста надо оставить все дурные привычки и страсти — гнев, ненависть и вражду; следует удалиться от веселой жизни, игр и зрелищ; нельзя употреблять мясо, молоко, яйца, сало (то есть животную пищу), а ограничиться только постной пищей, да и ту употреблять умеренно.

При многодневном посте надлежит человеку исповедаться и причаститься.

Если вы будете ходить в церковь, соблюдать строго посты, то никакая «нечистая сила» вам не страшна. Ведь все они — ведьмы и колдуны — играют на пороках человека. И только так находят свой путь к нашему телу и к душе человеческой».

От себя добавлю одно, кто с этим делом не сталкивался тому это смешно, брезгливо и непонятно. Но те, кто столкнулся с порчей и т. п. воспримут эти рекомендации совсем иначе и будут благодарны за эту информацию.

СЫТИН.

Поиск средств.

В самый трудный период своей жизни (тяжелейшее ранение на фронте) Сытин нашел опору в психологии, которой увлекся еще в школе. Его давно интересовало, как можно развить волевые качества, использовать их для самосовершенствования. Он обращается к видному психологу К. Н. Корнилову. Между ними завязалась переписка. Далее, Корнилов стал его научным руководителем и первым одобрил идею восстановления здоровья с помощью образно-волевых настроев.

Опыт и осмысление оздоровления.

Сытин был первопроходцем, а им всегда тяжело. Понять принципы целительного воздействия слова и составить первые целительные тексты - это только начало дела. В дальнейшем, предстояло создать огромное количество настроев, каждый из которых должен был оказывать специализированное целенаправленное воздействие на физиологию и психическое состояние человека.

В начале, Сытин шел наощупь, выбирал наиболее эффективные слова и словосочетания из заговоров. Позднее были разработаны приборы, позволяющие значительно ускорить поиск исцеляющего слова. Снимая с помощью датчиков потенциалы с биологически активных точек человеческого организма, Сытин получал объективную информацию об адресах словесно-образных раздражений, их силе и ответной реакции организма. Так методика получила материальное и научное обоснование.

С накоплением опыта появилось особое рода интуиция, которая позволяла быстрее находить нужные слова способные оказывать максимальное исцеляющее воздействие. В результате Сытиным был разработан научный метод составления лечебных текстов, оказывающих целенаправленное воздействие на организм. Этот метод получил название «словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека» (сокращенно СОЭВУС).

С помощью этого метода Сытин более сорока лет успешно - от язвенной болезни и радикулита, от ишемической болезни сердца и гипертонии, от неврозов и бессонницы, от заболеваний дыхательных путей и многих других заболеваний.

О своем методе Сытин говорит так: «Никакой мистики, чудес, никакого шарлатанства нет. Все основано на строгой науке - на учении И. П. Павлова о речи как второй сигнальной системе и ее связи с подсознанием человека, управляющим физиологическими процессами в организме. А раз такая связь есть, то с помощью слова можно оказывать целенаправленное воздействие на психику и при ее посредстве - на эти процессы, восстанавливать и усиливать функции внутренних органов, мобилизовывать саморегуляцию...»

## КНЕЙПП

Поиск средств.

Средство для избавления человека от смертельного недуга всегда дается ему в том или ином виде. Просто надо быть очень внимательным. У Кнейппа, это произошло следующим образом. Он любил просматривать книги. В одной из них он наткнулся на водолечение. «Я ее перелистывал; там были написаны невероятные на взгляд вещи; в конце мне блеснула вдруг мысль: «Да ведь здесь описано твое собственное состояние!» Я начал перелистывать дальше. Действительно, оно было похоже, подходило, как две капли воды! Что за радость, что за утешенье! Новые надежды оживили мое вялое, слабое тело, и еще более слабый дух. Книжка эта сначала была соломинкой, за которую ухватился утопающий; потом она сделалась опорой для больного; теперь, наконец, она является мне спасением, посланным милосердным Провидением в минуту крайней опасности».

В это книге один врач рассказывал о силе свежей воды (Заметьте, для лечения должна применяться свежая вода. Примечание Генеши.), Кнейпп попробовал выполнять рекомендации сначала 3 месяца, потом полгода. Хотя, заметного улучшения не было, но не было и ухудшения. Это придало ему бодрости.

Когда наступила зима, Кнейпп 2—3 раза в неделю выбирал уединенные места и купался несколько минут в Дунае. Он быстро подходил к месту купанья, купался в течении нескольких минут и еще быстрее шел домой в теплую комнату.

В 1850 году он переехал в Мюнхен, где встретился с одним бедным студентом, которому было еще хуже, чем ему. По мнению врача, который лечил этого студента, ему жить оставалось очень недолго. Кнейпп сдружился с этим студентом и рассказал ему о водолечении. Они стали вместе его практиковать, и оба остались живы.

Регулярно занимаясь водными процедурами Кнейпп пишет: «Друзья мои, лгья мне, говорят, что они удивляются силе моего голоса и моей телесной крепости, при моем 70-летнем возрасте. Вода сделалась и осталась моим верным другом; неужто можно на меня пенять за то, что и я остался ей навсегда верен».

Опыт и осмысление оздоровления.

Кнейпп оказался очень наблюдательным и вдумчивым человеком. Свой опыт водолечения и опыт других людей он привел в систему, совершенствуя и оттачивая ее в течении 30 лет. Вот что он пишет.

«Я предостерегаю от всякого слишком сильного слишком частого применения воды. Польза, ожидаемая от лечения, превращается во вред, надежда и доверие пациента превращаются в страх и ужас.

30 лет я исследовал и изучал всякое отдельное применение на самом себе. Три раза — сознаюсь в этом открыто — я был вынужден изменять свою систему водолечения. По теперешнему моему твердому убеждению, основанному на 17-летней практике, на многочисленных излечениях, только тот может принять воду с надлежащим действием, с вернейшими результатами, кто умеет пользоваться ею в простейшей и невиннейшей форме».

(Это является ответом и моим читателям, почему я продолжаю совершенствовать методу естественного оздоровления, дополняя и углубляя то, что было ранее изложено в «Целительных силах». Рост знаний и опыта ведет к пересмотру и дополнению системы естественного оздоровления. Это естественный процесс познания, творчества и совершенства. Примечание Генеши.)

Когда человек оздоравливается, он задает сам себе вопросы и ищет на них ответа. Это подлинная черта исследователя, новатора. Вот как Кнейпп отвечает на поставленные им самим вопросы.

«В этой книжки я должен сам ответить вкратце на следующие вопросы.

1) Что такое болезнь, какой обиход источник всех болезней? Человеческий организм — одно из чуднейших творений Создателя. Всякой членок подогнан, так сказать, к члену, всякий строго размеренный член составляет часть одного гармоничного, данного целого. Еще удивительные соприкосновение органов и их общая деятельность внутри организма. Даже наибольший скептик из врачей и естествоиспытателей, „не открывший еще ланцетом и скальпелем души», не может не подивиться неподражаемому образу человеческому.

Все внутри и вне человека говорит: „все внутри и вне меня пусть благословляет имя Го-

сподне!» — Эта гармония, это благосостояние, называемое здоровьем, нарушается самыми разнообразными расстройствами, самыми разнообразными нарушениями, обозначаемыми именем „болезнь». Болезни внутри, болезни, страдания снаружи тела приходится терпеть большинству людей, все равно, по собственному желанию или против воли.

Все эти болезни, как бы они ни назывались, по моему личному мнению, имеют своим основанием, своей причиной, свой корень, свое начало в расстройствах крови, вызванных или ненормальной ее циркуляцией или же ненормальным составом, или же тем, что кровь испорчена другими тканями. Кровь по своему руслу проникает во всем теле повсюду, во всякую его часть, во всякий орган, питая его и оживляя. Во всем есть известный строгий порядок; всякое усилие или ослабление течения крови, всякое проникновение в нее посторонних элементов нарушает равномерность, правильность, вызывает расстройство, а следовательно, вместо здоровья — болезнь.

2. Как достигается излечение? Опытный охотник по следам на снегу узнает род животного. Если он хочет настичь оленя, козу, лисицу, то идет по этим следам. Искусный врач быстро узнает, где гнездится болезнь, где ее корень, и как далеко она распространилась. По симптомам он узнает болезнь, а узнав ее, он выбирает уже соответственные средства. Можно подумать, что эта наука, этот процесс очень прост. Иной раз — да, а иной раз — далеко не прост. Если кто-нибудь придет ко мне с отморозенными ушами, то я прекрасно знаю, что это произошло от холода; если кто-нибудь отдавит себе у мельничного жернова палец и сильно вскрикнет, я его не стану спрашивать, где ему больно. Далекое не так просто дело с обыкновенной головной болью или же желудочными, нервными, сердечными и другими страданиями, которые могут быть вызваны не только многими разнообразнейшими причинами, но очень часто происходят вследствие страданий соседних органов, которые и распространяют болезнь на желудок, сердце, мозг и т. п. Соломинка может остановить ход самых больших часов. Самая незначительная вещь может обусловить мучительнейшее сердечное волнение. Отыскать эту незначительную вещь и

составляет искусство. Это исследование бывает часто очень сложно, запутано и вводит иногда даже в обман.

Если ударить ногой или топором в ствол молодого дуба, он дрожит, а вместе с ним дрожит каждая ветка, каждый листик. Обратно, можно вывести след, заключение: листик дрожит, и это дрожание вызвано чем-нибудь! Конечно, он дрожит потому, что и ветка дрожит, а листик ведь — часть ствола. Нервы — такие же ветки нашего тела. „У него нервное расстройство!“ Что это значить? Весь организм получил удар, ослаблен, поэтому и нервы дрожат.

Разрежьте осторожно ножницами паутину, идущую от центра к периферии (к краю)! Вся она распустится с замечательной правильностью, как бы отмеренные циркулем, сотканые четырехугольники превратятся в беспорядочные, неправильные фигуры. Казалось бы, что труд паука пропал даром. Но стоит ему только найти конечную нить своей сети, и он снова приведет все в прежний удивительный порядок. Найти эту тонкую конечную нить и составляет все искусство! Если же, вместо того, чтобы искать ее, он стал бы возиться в своей ткани без толку, она пропала бы тогда совсем, он уничтожил бы ее этим.

Теперь я дам ответ на наш вопрос. Как просто, легко и несложно, почти безошибочно лечение если я знаю заранее, что всякая болезнь происходит вследствие расстройств в крови! Лечение тогда имеет только двоякую задачу: или я должен восстановить правильное течение крови, если оно нарушено, или же я должен постараться удалить из крови все дурное, нарушающее нормальный состав ее, все портящие ее соки вещества. Другой работы в данном случае, исключая укрепления ослабленного организма, нет.

3) Каким образом содействует вода при лечении?

Чернильное пятно на руке быстро смывается водою, а кровоточащая рана вычищается ею. Летом после дневного труда вы, утомленный, смываете струящийся с вашего лица пот холодной водой и оживаете снова: она освежает вас, подбодряет и доставляет вам облегчение. Мать, увидев на головке своего ребенка струпья и нечисть, берет теплую воду и смывает все это.

Трех свойств воды: растворять, удалять (медленно смывать) и укреплять вполне достаточно для нас, чтобы утверждать, что вода, и в частности наше водолечение излечивает все вообще излечимые болезни, ибо всякое применение воды при лечении имеет целью удалить корень болезни. Благодаря этому возможно:

а) растворить в крови болезненные вещества;

б) удалить растворенное;

с) сделать снова правильным течение крови по ее руслу после такого очищения.

д) наконец, еще укрепить ослабленный организм, т. е. сделать его способным к новой деятельности.

4) Как объяснить чувствительность нашего поколения, такую быструю восприимчивость ко всевозможным заболеваниям, которых, по крайней мере частью, прежде не знали даже по имени?

Не один человек, вероятно, предложил бы мне этот вопрос. И мне самому он кажется вопросом первой важности, и я спешу сказать, что это громадное зло зависит от недостаточной закаленности. Изнеженность современного поколения достигла высочайшей степени.

Тщедушные, слабые люди, малокровные, нервные, сердечные и желудочные больные составляют теперь большинство населения, а здоровые и вполне крепкие являются исключением. Мы очень чувствительны ко всякой перемене погоды; перемена времен года не проходит без насморков и катарров; даже быстрый переход от холодной температуры наружного воздуха к теплой, поспешный вход с холодной улицы в теплую комнату не остается безнаказанным и т. А 50, 60 лет тому назад было совсем иначе! К чему же мы придем, если человеческая жизнь и жизненные силы так быстро уменьшаются, если болезни появляются еще в зародыше, когда еще не наступила настоящая жизнь? Пора, наконец, обратить на это внимание, пора, наконец, прийти в себя!

Кроме своего применения воды, я еще советую пользоваться указываемыми здесь невинными и безопасными средствами, которые также могут закалить кожу, все тело и отдельные его части.

Не меньшее внимание, чем на закаленность, следовало бы обратить на питание, одежду и на



проветривание.

Я знаю, мои взгляды встретят сильное противоречие. Тем не менее я держусь их твердо, потому что они созданы долголетним опытом. Это не грибки, выросшие въ одну ночь в мозгу, а благородные плоды, твердые и кажущиеся незрелыми для предубежденных, но зато отлично соответствующие и годные для здорового ума.

Замечу только вкратце, что относительно питания я придерживаюсь следующих правил: сухая, простая, питательная пища, не приправленная всякими искусственными способами острыми пряностями, и обыкновенная вода, которая есть в любом источнике, по воле Божией, и то и другое в умеренном количестве — самое полезное и необходимое для человеческого организма. (Я не пуританин и сам охотно выпиваю стакан вина или пива, но не придаю ему того значения, как все. С медицинской точки зрения, например, при болезнях, эти напитки играют иногда некоторую роль; но для здорового человека фрукты, по моему мнению, имеют гораздо большее значение).

Относительно одежды я придерживаюсь правил старины: сам соткал, сам сделал, вот и отличное платье. Я против странной неравномерности, против неодинакового распределения одежды, что, особенно зимой, причиняет не мало вреда здоровью. На голове меховая шапка; на шее галстук, а сверху еще аршинный шерстяной шарф; плечи покрыты трижды или даже четырежды, а если выходишь на улицу, еще одеваешь шубу; только ноги, бедные заброшенные ноги, покрыты, как и летом, одними чулками или носками, и ботинками или сапогами. Какие же последствия от такого неразумного распределения? Верхняя одежда тянет вверх, как насос воду, кровь и теплоту в верхнюю часть тела, а в нижних частях уменьшается количество крови, простуда и всякие заболевания другого рода. (Какое дельное замечание! Примечание Генеши.)

Затем я против того, чтобы носить на голом теле шерстяное платье; по-моему, гораздо лучше платье, приготовленное из сухого, крепкого льна. Для меня это самое лучшее платье: оно не изнеживает кожи и постоянно оказывает не мало услуг. Шерсть на голом теле, по моему мнению, отнимает у него тепло и влажность; это тоже одна из причин, обуславливающих

страшно возрастающее малокровье нашего слабого, жалкого поколения. Будем надеяться, что новое, улучшенное применение шерстяных изделий избавит следующие поколения от этого малокровия.

Я перехожу к проветриванию. Мы обыкновенно предпочитаем рыб, водящихся в ключевых водах, особенно горных форелей. Речная рыба уже не так вкусна; наконец, рыбы, водящаяся в стоячих водах, обладают отвратительным вкусом. Существует также и испорченный воздух, подобный стоячей болотной воде. Кто его вдыхает, питает свои легкие буквально ядом. „Воздух, вдыхаемый в третий раз», говорит один знаменитый врач, „становится решительно ядом». Да, если бы люди понимали это и пользовались в своих квартирах, а особенно спальнях, исключительно чистым, богатым кислородом воздухом, они избегали бы множества болезней! Мы знаем, что самое малое количество ладана наполняет благовонием целую комнату; 15—20 сигарных затяжек сейчас дают себя чувствовать, т. е. самое малое, незначительное нарушает состав воздуха в благоприятном или неблагоприятном отношении разве своим выдохом мы не достигаем того же эффекта?

Сколько выдыхов производим мы в минуту, час, за день, за ночь! Как же должен от этого испортиться воздух, если даже мы и не видим сигарный дым? Если я не буду проветривать, т. е. обновлять эту испорченную, насыщенную углекислотой атмосферу, то сколько испорченного воздуха и вредоносных миазмов устремится в мое легкое! Во всяком случае, последствия должны быть вредны, даже губельны!

Так же вредно, как выдыхаемый воздух, или порча его каким-нибудь посторонним веществом, действует и слишком высокая температура, особенно высокая температура в комнатах. И она портит воздух, так как уменьшает количество кислорода, необходимого для жизни, и делает, поэтому, воздух вредным. 12—13° С—совершенно достаточны; свыше 15° никогда не нужно переходить.

Итак о проветривании всех комнат, и особенно спален, необходимо заботиться каждому и вести это дело неустанно и последовательно каждый день. — Это никого не может обременить и полезно для общего здоровья. Нужно

также много заботиться о проветривании помещений.

Я сказал здесь то, что счел уместным. Сказанного достаточно, чтобы видеть, о чем будет речь, в чем сущность моей книги. Ее можно принять или благоприятно, или даже не читать. К тому и другому приему я подготовлен и согласен с каждым заранее».

Каждый человек оценивает высказывания других людей в соответствии с уровнем своих собственных знаний. По мере своего интеллектуального развития человек из одного и того же источника берет все более и более, удивляясь при этом, а как же раньше я этого не заметил?

### МАСЛЕННИКОВ.

Опыт и осмысление оздоровления.

Масленников считает, что для того, чтобы человек имел крепкое здоровье и жил долгой жизнью надо соблюдать три главных условия.

1. Употреблять в пищу почти все растения, которые окружают человека. Это позволит получать все биологически активные вещества, которые имеются в Природе, максимально приспособлять свой организм к окружающей среде, быть частичкой этой среды и пользоваться ее мощью.

2. Регулярно очищать организм от внутренней грязи. С помощью этого круга средств поддерживать свой организм в наилучшей физической и духовной форме. Чистые клетки организма способны наилучшим образом исполнять свои функции и давать полноценное потомство без разных мутаций, которые возникают из-за грязи внутри них (опухоли, рак и т. п.)

3. Полевой обмен между мужчиной и женщиной. («Двое должны стать единой сутью».) Нормальные взаимоотношения между мужчиной и женщиной рассматривала в качестве одного из важнейших факторов долголетия, здоровой и счастливой жизни. Отношения между мужчиной и женщиной служат основой гармонии внутренней энергетики. Во-первых, это начинается с эмоций. Уважительное и любящее отношение между ними и является тем счастьем, которого ищут все люди. Если же здесь имеются недовольства, внутренние напряжения, то о нормальном здоровье можно и не мечтать. Во-вторых, половое отношение между мужчиной и женщиной является по своей сути сильней-

шей энергетической подпиткой и корректором. Целые методики лечения и продления жизни основаны на этом. Если и здесь все в порядке, то подпитывая друг друга во время интимной жизни супруги живут долго и счастливо.

### ДИВОВ.

Поиск средств.

Дивов не смирился с приговором медиков, которые предсказали ему неотвратую, мучительную смерть. Как пишет Андреев: «Все его существо активно вознегодовало против подобной перспективы».

Для того, чтобы победить смертельную болезнь, Дивову пришлось коренным образом изменить свое сознание, свое отношение к самому себе и методам лечения. В первую очередь произошла огромная работа в сознании - надо было мыслить совершенно иными категориями, опираться на совершенно другие истины чем те, которые ему внушило общество. Одновременно с этим надо было преодолеть свою инертность, лень, пробудиться к самостоятельной активности, поверить в самого себя. И далее, надо была все это реализовывать - восстанавливать самого себя, ежедневно проявлять волевые усилия, идти через шокую боль, через не могу, иметь несокрушимую веру в победу над болезнью в разумное начало в самом себе.

Дивов с невероятным трудом и мучениями заставлял себя делать самомассажи и упражнения на гибкость «окостеневших» суставов и сухожилий. Он понял - лишь движения подают в них целительную энергию, без этого суставы и сухожилия превращаются в мертвое вещество. Ежедневное выполнение длительных физических нагрузок - гоняло энергию и кровь по суставам, сухожилиям и всему организму, пробуждая скрытые резервы на борьбу с болезнью.

Ему пришлось изменить свои порочные пищевые привычки, которые делали его организм слабым и «кормили» болезнь. Его новый рацион питания включал больше растительной пищи. Для активации защитных сил организма, выведения шлаков из суставов, сухожилий он стал регулярно голодать.

Все эти действия приводили к тому, что начал меняться характер. Дивов стал совершенно иной личностью. Чем беспощаднее относился он к своей болезни, больному организму тем

добрее вел себя по отношению к окружающим. Резкий и невыдержанный, агрессивный и хулиганистый в прошлом, он стал терпимым, уважительным и в высшей степени благорасположенным к другим людям.

Понадобились годы мучительного, напряженного, постоянного труда, направленного на перестройку своей личности и своего организма, чтобы вновь создать то, что было разрушено по собственной неосмотрительности, смертельным недугом.

В настоящее время Дивов выглядит так, будто ему чуть больше тридцати лет, а позвоночник его идеально прям и здоров!

### НОРБЕКОВ

Поиск средств.

Отчаявшись и разочаровавшись в медицине, Норбеков обратился за помощью к одному целителю старику. Далее, я привожу его рассказ с небольшими сокращениями.

«Когда пришел мой черед, он посадил меня, положил пальцы на мою руку, и вдруг начал говорить о таких вещах, которые знали только я да Бог. Но последние слова меня просто убили: «Сыночек, я хотел бы тебе помочь, но не могу. У тебя душа умерла, я не вижу стремления выздороветь. Ты хочешь чтобы тебя другие вылечили, поставили на ноги, мучились за тебя. Так не бывает. Ты заслужил свою болезнь. Я не могу вмешиваться в дела Божьи, иди с миром, сынок». Нет слов, чтобы описать мое состояние, когда я собрался уходить. Но старик спросил: «Почему ты не возразил мне, почему сник и уходишь, неужели ты согласен со мной? Иди домой и подумай. Хочешь понастоящему выйти из болезни, построить свою жизнь и стать живым человеком, тогда приходи, а если нет — с Богом.»

(Как бы человек сам себя не оправдывал, но виновник болезни он сам. Надо это осознать. Для того, чтобы выздороветь надо создать в сознании стимул, стремление, мотивацию к выздоровлению. У большинства людей нет понятия ни о первом, что человек сам, своим образом жизни заработал свою болезнь; ни о втором - чтобы выздороветь, надо создать сильную мотивацию на излечение. Примечание Генеши.)

Я вернулся через месяц, и мы начали заниматься. Упражнения такие простые — и такие

трудные. Сколько внутреннего сопротивления, отказов! Что это за лечение, без аппаратов с бесчисленными кнопками, без лекарств с наклейками «Сделано в...»? Но когда больные, которые вместе со мной начали курс обучения, стали выздоравливать, появилось во мне чувство то ли зависти, то ли злости. И как пошли первые успехи, если честно, — не помню. Но вырвался.

(Норбеков подмечает одну важную особенность человеческого сознания, о которой уже описывалось в рассказе о Дивове - внутреннее сопротивление и неприятие методов естественного лечения из-за того, что оно не входит в рамки того, привычного медицинского лечения с помощью аппаратов, сложной техники, которое сформировалось в сознании любого человека. Ведь всем людям современного общества с рождения внушался только вид лечения с помощью таблеток, уколов, каких-то процедур, операций, посещения больниц и вида врачей в белых халатах. В их сознании возникло только это представление о лечении. Но есть и другое лечение с помощью естественных средств природы, сил организма о котором никто не говорил раньше. Чтобы принять новый вид лечения, надо в первую очередь преодолеть сопротивление прежней информации о методах лечения, открыться новому виду лечения. А это есть не что иное, как работа в сознании, ориентирование его на другие ценности и знания. Вот эта то работа и сопровождается «внутренним сопротивлением» и разного рода «отказами» в восприятии простых истин. Примечание Генеши.)

Примерно на пятый месяц занятий почувствовал себя сносно. Как я наслаждался, увидев ошарашенные глаза профессора, который долго и нудно пытался меня вылечить! Четыре года обследовался, и только тогда поверил, что совершенно здоров. ...

(Это говорит о сильной «закостенелости» сознания. Чтобы выздороветь, надо в первую очередь побороть эту закоренелость, которая порождает первопричины болезни. Ведь сами по себе оздоровительные средства действуют сразу на физиологию человеческого организма и по идее должны были бы быстро возвращать все болезненные отклонения в нормальное состояние. Но этого не происходит по той причине, что ориентированное на прежнее мышление сознание, вновь возвращает все в болезненное

состояние. Норбекову потребовалось четыре года!, чтобы полностью освободить свое сознание от прежнего - болезненного способа мышления. Именно об этом ему говорил целитель старик - «Хочешь по-настоящему выйти из болезни, построить свою жизнь и стать живым человеком...» По этой простой причине, современное лечение не эффективно потому, что оно ничего не меняет в сознании человека. Делается иллюзия лечения, временное облегчение, до очередного, более грозного заболевания. Примечание Генеши. )

Сейчас мне кажется, что я обращаю эти строки не к незнакомым читателям, а к себе самому, тому Мирзакариму, который четырнадцать лет назад отчаянно искал спасения. Теперь-то я знаю, что выйти из многих и многих болезней можно. Когда человек хочет чего-то достичь и тренирует это желание целенаправленно, он способен совершить почти чудо. Да, мой дорогой собеседник, желание и стремление тренируются точно так же, как и мышцы. И когда оно овладеет вами, тело начинает подчиняться, отвечать любовью на внимание к себе.

(Что такое желание и стремление - это в первую очередь особые информационно-энергетические процессы не только в сознании человека, но и в его полевой форме жизни. Полевая форма жизни для физического тела является той информационно-энергетической матрицей или шаблоном по которому строиться материальное тело человека. Со временем или из-за болезни связь между полевой формой жизни и физическим телом ослабевает. Ослабление этой связи выражается в том, что физическое тело или его участок, орган перестают нормально воспринимать управляющие сигналы с полевой формы жизни. Раз это происходит, то ослабевает и функция тела, его участка или органа, которую они должны выполнять. А это есть не что иное, как для физического тела - старость, для участка тела или органа - болезнь.

С помощью особым образом применяемого желания и стремления человек может налаживать утраченные связи с физическим телом, частью тела или органом и тем самым добиваться восстановления нормальной работы, а значит излечения и омоложения.

Насколько человек сильно и ярко может концентрироваться мысленно на своих желаниях и

стремлениях, настолько сильно он может вызывать «связующие» информационно-энергетические процессы между полевой формой жизни и физическим телом. Другими словами, действительно можно тренировать желания и стремления для того, чтобы они «лечили» и «омолаживали» физическое тело. Примечание Генеши.)

Опыт и осмысление оздоровления.

Норбеков овладел различными приемами лечебного воздействия на больного человека, но от всех их отказался. Он понял - главное то, чтобы у самого человека возникло сильное желание быть здоровым, именно оно и становится самым лучшим лекарством воздействующим на воссоединение полевой формы жизни и физического тела.

«От гипнотических внушений я отказался. Пробовал рефлексотерапию. Опять не то, пациент пассивен, ждет избавления со стороны. (Главное не ждать, а самому действовать. Внутреннее усилие порождает активность, способствует укреплению организма. Ожидание - наоборот парализует, делает человека зависимым и слабым, не верящим в свои силы. Примечание Генеши.)

По этой причине мы избегаем любые действия, которыми можно усилить пассивность ученика. Превыше всего его самостоятельность в выздоровлении. Человек сам выходит из хронических заболеваний за счет великих внутренних сил, а вся посторонняя помощь — это ключ, запускающий механизм выздоровления. (Прекрасно сказано - дать человеку знания и обучить, как их применять. Далее, все зависит от самого человека, от его мотивации. А именно - насколько важно ему стать здоровым. Как правило выздоравливают лишь те, у которых имеется жажда жизни, жажда претворения задуманного в жизнь. И наоборот, не выздоравливают те, кто устал от жизни, разочаровался в ней, не видит никаких перспектив, для них все существование «серое» и безрадостное. Примечание Генеши.)

Система занятий складывалась постепенно. В нее включено 138 упражнений. Каждое из разных школ и представляет собой ее ядро, основу. Проверены результаты по 70 заболеваниям: выздоровление не менее 95 человек из 100 и без рецидивов и течение, трех лет. А главное, — люди меняются, становятся добрее, спокойнее,

увереннее и — молодеют. Мы и определение этому дали: образ молодости».

ФОТИНА.

Размышления о порочной жизни.

Фотина очень хорошо описывает состояние «самотека» - когда человек плывет по течению жизни ни о чем не заботясь. Как только он заболит, то думает, что врачи обязаны его «починить» и покорно следуем их указаниям.

«Каждый из нас когда-то болел или хотя бы чувствовал недомогание, которое выбивало из привычной колеи, меняло планы, заставляло принимать какие-то меры, чтобы выздороветь. Если вы болели в детстве, то не задумывались о смысле того лечения, что вам назначили. Взрослыми мы покорно глотали прописанные лекарства и ждали улучшения, иногда надеясь на исцеление от применения трав, настоев, народных средств, рекомендованных друзьями и знакомыми, или сбивались с ног в погоне за новейшим «чудодейственным средством». А небольшому недомоганию, признаемся в этом честно сами себе, иногда даже радовались: можно взять в поликлинике больничный лист и несколько дней отдохнуть, заняться дома делами... Подумайте, вспомните... Вы узнали себя? Конечно, узнали.

(Вот так постепенно у человека формируется в сознании пассивный образ мышления о лечении и заботе о собственном здоровье. Примечание Генеши.)

Если же случались серьезные сбои в здоровье, мы шли обследоваться, сдавать бесконечные анализы. Нам оставалось надеяться на сочувствие и сострадание дома и на работе, и ждать: поможет или не поможет лечение? Станет лучше или хуже? Что еще назначит доктор? И что еще он придумает назначить, когда вроде уже все перепробовано? Начинать сами себя жалеть, себе сочувствовать: какой я несчастный, как мне не повезло.

А недомогание тем временем перерастало в хроническое заболевание и появлялась привычка — чувствовать и ощущать себя больным человеком, зависимым от лекарств, врачей, погоды, и ничего другого. В конце концов мы смирились, покорялись этому и уже просто не могли себя представить по-другому.

(Человек вживается в роль больного. Уже

образ мышления у него больной. Он не может представить себя здоровым, активным, потому что не проявлял самостоятельной заботы о себе, скучно жил, был полностью зависимым от любых жизненных обстоятельств. Вот так постепенно складывается в сознании, в характере зависимые и болезненные черты, которые делают человека хронически больным, неизлечимым. Примечание Генеши.)

Наверное, кто-то снова узнал себя. А теперь задайте себе вопрос: неужели же нет другого выхода? В чем наша ошибка? Почему мы не можем выйти из заболевания раз и навсегда?

Давайте обратимся к природе. Вспомните, как поступают животные, когда болеют, — идут к врачу? Вы улыбнулись, вспомнили своего домашнего друга. Правильно, его вы ведете к ветеринару. Но как ведут себя животные в природе? Правильно: голодают, пьют только воду, едят чуть-чуть только им известную траву... и выздоравливают. Они интуитивно чувствуют то, что им полезно, они никогда не сделают того, что им не нужно, бесполезно или вредно, хотя их этому никто не учил специально, им от природы дано умение принять правильное решение для своего выздоровления. Они рассчитывают только на свои силы и побеждают. А как поступают люди?

(Общественная жизнь напрочь вытравливает из сознания человека зов Природы и интуицию. Мыслительные процессы бытующие в сознании современного человека полностью вытеснили умения следовать естественному зову Природы - уединиться, поголодать, почувствовать и делать то полезное, что ведет к излечению. Примечание Генеши.)

Мы надеемся на помощь извне, принимаем лекарства, даже зная, что любое лекарство, созданное искусственно, всегда неполноценно, имеет побочное, вредное действие, то есть является одновременно и ядом. Мы принимаем такие яды годами... ждем, когда станет легче и постепенно превращаемся в «хроников», зависимых от лекарств. Именно так чаще всего мы совершаем роковую ошибку — сами закрываем свои внутренние механизмы к выздоровлению вместо того, чтобы активизировать их. При этом совершенно забываем, что человеческий организм обладает способностью к самовосстановлению».

(Суть одна - общественное сознание формирует у людей соответствующее мышление. А так как наше общество построено на неправильных предпосылках, всячески порабощает людей, то и мышление у них зависимое. Так формируется неверный подход к своему собственному здоровью, лечению. Именно этот, неправильный подход в сознании препятствует включению целительных процессов. Человек верит не в себя, не в свои собственные целительные силы организма и в свой разум, а врачам, различным лекарствам, и методам лечения.)

Вы почувствовали огромную разницу между двумя этими подходами? Первый делает человека творцом своей жизни, здоровья, а второй - полностью зависимым, несамостоятельным. Примечание Генеши.)

#### НОРБЕКОВ И ФОТИНА.

Опыт и осмысление оздоровления.

Норбеков и Фотина наиболее революционно подошли к проблемам оздоровления человека с помощью его же сил, - сил создания в сознании человека мощного образа выздоровления и омоложения. Почитайте их рассуждения и краткое описание предлагаемой методики.

«То, что человек самоуверенно считает себя царем природы, создает чудеса техники для собственных удобств и при этом часто и много болеет, наводит на очень серьезные размышления. Познавая мир вокруг себя, человек, очевидно, «отстает» в познании собственного устройства, своей сущности и своего места в этом мире. Плоды его воздействия на природу хорошо известны, результаты печальны, если не трагичны. А отношение человека к самому себе? Видимо, такое же, как и к природе — упрощенное, «царское». Может быть, наши болезни — расплата за это отношение?»

Свое исследование над вопросами здоровья Норбеков и Фотина начинают с самых древних, из дошедших до нас, трактатов по восточной медицине. В этих трактатах имеется описание системы взглядов на болезни, их предупреждение и лечение. Авторы приводят выдержку из «Каноника Желтого императора о внутренней медицине» («Хуанди ней цзин»), которому более 3000 лет. И который написан в виде диалога между китайским императором, который задает вопросы, и министром, который на них от-

вечает.

«Я слышал, что в древние времена люди жили более 100 лет и оставались активными. А сейчас люди живут вполовину меньше и рано слабеют, становятся дряхлыми. Происходит ли это от того, что меняется мир или от того, что люди пренебрегают законами природы?» — ответ: «В древние времена люди, которые понимали Дао (Предназначение жизненного пути человека. Примечание Генеши.), следовали законам природы... Они пили и ели умеренно. Они ложились спать и вставали в одни и те же часы в спокойном состоянии. Это позволило прожить им 100 лет. Сейчас люди не такие. Они пьют вино как воду, а безрассудство — их обычное поведение. Они вступают на ложе любви в опьяненном состоянии. Страсти истощают их жизненные силы. Они не знают, как найти удовлетворенность в самих себе, они не умеют владеть своими чувствами. Они уделяют главное внимание развлечению и этим лишают себя радости долголетия. Они встают и ложатся спать в разное время. По этой причине они живут только половину из 100 лет, а затем вымирают».

(Образ жизни - самое главное условие в том, будет ли человек здоров или же сам себя разрушит. Все лечение и самооздоровление естественными силами человека и Природы основано на том, чтобы с помощью образа жизни создать такие условия - «пить и есть умеренно, ложиться спать и вставать в одно и то же время, владеть своими чувствами и найти удовлетворение в самих себе», которые способствуют разумной трате жизненных ресурсов человека, создают условия для самовосстановления организма. Примечание Генеши.)

Далее, авторы ссылаются на трактат «Чжудши», в котором рассматривается отличие понятия «болезнь» в восточной медицине от европейской. «Все болезни развиваются из причин при наличии условий. Без условий от причин не будет последствий. Поэтому делай так, чтобы не было условий для болезней».

И далее авторы поясняют: «В восточной медицине нет четко ограниченных заболеваний, имеющих конкретные названия — гастрит, цистит, инфаркт миокарда и т. д. В ней различные симптомы (признаки) болезни объединяются в синдромы — группы симптомов, постоянно

встречающихся вместе (слово «синдром» переводится как «бежать вместе»). Но понятие синдрома также отличается от европейского.

Симптомы, входящие в состав синдрома, имеют между собой внутреннюю связь, их появление закономерно; при развитии болезни может наблюдаться несколько синдромов. Но на их распознавании диагностика в европейской медицине не заканчивается. Далее нужно поставить диагноз согласно существующей международной классификации болезней. В восточной же медицине на установлении синдрома диагностика заканчивается, при этом восточный синдром в отличие от европейского включает в себя не только симптомы болезни, но и «причину, локализацию процесса, соотношение между силой патогенного начала и защитными силами организма, в такое понятие входит и оценка общего состояния больного».

Какие же причины, по понятиям врачей древнего Востока, ведут к появлению и развитию болезней? Они различают внешние причины: ветер, холод, жара, сухость, а также травмы и отравления. К одной из внешних причин они относят и вред от всевозможных демонов. Далее, они выделяют неправильный образ жизни в который входит — переутомление и безделье, неправильное питание, вредные привычки. К внутренним причинам относят — чрезмерные эмоциональные переживания как положительные, так и отрицательные (печаль, тоска, ужас, страх, гнев, беспокойство, радость).

Болезнь рассматривалась всегда как результат взаимосвязи вредных воздействий и защитных сил организма. Если последние достаточно сильны, болезнь не развивается; если же защита «прорвана», то болезнь проникает сначала неглубоко и с ней достаточно легко справиться. Если же болезнь проникает глубоко, она может поразив один, затем еще и другие органы, стать хронической. Считалось, что основным противником болезней и средством их лечения является правильный образ жизни.

Различный подход в лечении человека в восточной медицине и европейской заключается в следующем. После установления диагноза в европейской медицине больному назначается лечение в виде приема лекарств, процедур которые направлены на устранение симптомов болезни. Значительно реже даются рекомендации

направленные на устранение «причины» заболевания. Во время европейского лечения больной как правило пассивен, полностью полагаясь на врача и назначенное лечение, чувствует свою незащищенность и обреченность в случае отсутствия или недостаточности врачебной помощи.

В восточной медицине после установления места «прорыва» защитных сил организма, устраняется причина, которая к этому привела. Делается это с помощью самого пациента, при его активным участием. Причина и результат нередко бывают на первый взгляд никак не связаны между собой, но это лишь на первый взгляд.

Норбеков и Фотина сравнивают лечение в европейской медицине так: «приходит врач с оружием, убивает болезнь и уходит, больной при это остается один. В восточной медицине: приходит врач с оружием, обучает пользоваться им больного, больной из этого оружия убивает болезнь, оружие остается с ним на всю жизнь, врач уходит. ... В европейской медицине устраняются или компенсируются телесные недостатки, почти не изменяя душевных качеств человека. В восточной же медицине прежде приводится в соответствии с природой, ее законами душа заболевшего. Там совершенно серьезно первым встает вопрос: а стоит ли лечить этого человека? Так как очень хорошо известно, что если сам человек не хочет излечиться, не захочет бороться за свою жизнь и свое здоровье, если он душой уже «труп», или если его душа полна злобы, зависти, неверия — никакое лечение не поможет, все будет бесполезным».

Основа лечебно-омолаживающей программы Норбекова и Фотиной.

В программу входит 14 уроков в которых даются необходимые знания по самостоятельному лечению, оздоровлению и омоложению организма.

Вот как сами авторы - Норбеков и Фотина рассказывают о своей методике: «Поговорим о сути предлагаемой вам методики. Прежде всего, обращаем ваше внимание, что эта методика не лечебная, а учебная. Лечить мы никого не собираемся. В данном случае уместно, наверное, нас сравнить с указателями у дороги, которую мы вам предлагаем. «Направо пойдешь ... налево пойдешь ...». Выбираете вы сами. Справед-

ливо высказывание: тысяча лекарей предлагает тысячу дорог, но все они ведут к храму здоровья. Мы предлагаем одну из дорог. По этой дороге уже прошли сотни тысяч людей. Те, что выбрали ее осознанно, добровольно, веря в себя и свои силы — в результате добились того, ради чего пошли в этом направлении. Прежде всего это люди с живой, молодой душой независимо от возраста и почти независимо от состояния их здоровья. Начать никогда не поздно.

Курс наших занятий рассчитан на 12-14 дней. За этот срок большинство наших учеников успевает освоить методику и основные упражнения, после чего как после старта, начинается очень быстрое восстановление, оздоровление и омоложение организма. К концу каждого цикла занятий наши ученики меняются внутренне и внешне, становятся чем-то похожими между собой, как-то хорошеют и те изменения, которые они отмечают у себя в анкетах, иногда удивляют даже нас самих: за такой короткий срок, пересмотрев свое отношение к себе, своим неудачам, к окружающему миру, занимаясь по данной методике, удается избавиться от многих заболеваний, которые нередко мучили десятилетиями, и это все подтверждено документально, клиническими исследованиями и обследованием самыми точными современными приборами. Бывают и неудачи. По нашим последним данным около 3-4% наших учеников не добиваются положительных сдвигов.

Какова же цель данного метода? Это пробуждение, восстановление способности самовосстановления и саморегуляции организма, это восстановление гармонии самоощущения, душевного равновесия и как следствие — улучшение интимных отношений, семейного климата. Для достижения этой цели разработан комплекс упражнений, направленных на активное преодоление заболевания при устойчивой вере в свои силы».

Норбеков и Фотина указывают, что люди занимающиеся по их методике выздоравливают очень быстро и приводят список.

«Сроки выздоровления по основным хроническим заболеваниям после освоения основных упражнений и с началом внутреннего старта.

Нормализуется сон — здоровый детский сон — в течении 3-х дней.

Улучшается аппетит, нормализуется стул

при склонности к запорам к 3-4 дню.

Болезни органов пищеварения и мочевого выделения, гастрит — до 5 дней.

Язва желудка, двенадцатиперстной кишки — до 6 дней.

Холецистит — до 5 дней.

Колит, в том числе язвенный — до 12 дней.

Хронический панкреатит — до 19 дней.

Хронический гепатит — до 11 дней.

Геморрой — до 8 дней.

Начало удаления песка и камней из желчного пузыря и почек со 2-го дня и до 6-8 дней.

Пиелонефрит — до 18 дней.

Цистит — до 4 дней.

Уретрит — до 4 дней.

Опущение почки — до 14 дней.

Болезни органов дыхания и дыхательных путей: ларингит, фарингит, тонзиллит — до 5 дней.

Гайморит — до 7 дней.

Хроническая пневмония — до 12 дней.

Бронхит, бронхиальная астма — до 15-23 дней.

Болезни органов чувств: неврит слухового нерва — до 15 дней; снижение слуха (без сильных повреждений перепонки и косточек внутреннего уха) — до 6 дней; неврит зрительного нерва — до 26-40 дней; катаракта — до 36 дней; снижение остроты зрения (близорукость, дальнорукость, астигматизм) — до (+-) 10 диоптрий — до 15 дней.

Болезни сердечно-сосудистой системы. Гипертоническая болезнь: устранение причин - до 15-18 дней после этого нормализация давления — до 4-5 дней. Гипотоническая болезнь: устранение причин - до 11 дней после этого нормализация давления — до 4-5 дней. Вегето-сосудистая дистония — до 8 дней. Ишемическая болезнь сердца (стенокардия) — от 13 до 22 дней. Тромбофлебит — до 12 дней. Варикозное расширение вен — до 8 дней.

Гинекологические заболевания. Воспалительные заболевания — до 7-9 дней. Кистозные образования — до 6-12 дней. Отклонения от нормального расположения матки (опущение, загиб) — до 10-12 дней.

Прочие заболевания. Некоторые виды доброкачественный анемий — до 17 дней (устранение причин — до 6 дней).

Сахарный диабет — до 18 дней (нормализация уровня сахара к 4 дню).



Гиперфункция щитовидной железы — до 10-14 дней.

Псориаз — до 15 дней.

Некоторые виды экзем — до 7-13 дней.

Нейродермит — до 17 дней.

Аллергия — до 13 дней.

Неспецифический полиартрит — до 28 дней.

Хронический простатит — до 27 дней.

Снижение потенции — устранение причин — 8-9-11 дней.

Обращаем ваше внимание, что выход из заболевания начинается после старта, т. е. после освоения методики. Для кого-то это один день, для кого-то 3-4 дня. Ведь мы все разные и воспринимаем и осваиваем новое с разной скоростью».

Норбеков и Фотина интересно описывают процесс самоисцеления и причину того, почему у одних наступает излечение, а у других нет.

Процесс исцеления. «Выздоровление у всех наших учеников наступает через боль, но боль какую-то особенную, приятную, с приятными ощущениями».

«Так почему же у одних наступает излечение, а у других нет. Почему? ...

Ответьте себе не лукавя: вы когда-нибудь обманывали (ну; хотя бы чуть-чуть, безобидно)? Воровали (какую-нибудь чужую мелочь брали без спроса и не возвращали)? Завидовали (пусть даже «белой» завистью)? Злословили (ну хотя бы сплетничали чуть-чуть)? Не будем вспоминать о больших грехах. Достаточно этих. Обычно не находится людей безгрешных, все грешны, все отвечают себе: да. Значит, вы — обманщики, завистники, воришки и сквернословы. Значит, вы сами будучи грешны, сами не веря себе, не верите в чистоту других. Но не отчаивайтесь, признание в этих грехах не грех, а свидетельство вашей способности к обновлению.

Это говорит о том, что ваш характер поможет нам преодолеть свои слабости, обойтись без посторонней помощи. Ведь посторонняя помощь всегда подсознательно унижает, особенно сильного человека. Вы сможете сами восстановить свое здоровье, если очень этого захотите, захотите на уровне подсознания, на уровне подсознательной веры в себя, в свои силы, а не в кого-то или во что-то».

Описание механизма самоисцеления челове-

ка. «Если наше тело — река, которая течет, то наши мысли — русло этой реки. Направьте русло в нужном вам направлении — к здоровью, молодости; внушите себе веру в такую возможность и проявите нашу волю. Вы можете возразить: я безвольный, слабый человек. Но мы смеем утверждать, что нет людей волевых или безвольных, а есть люди с тренированной волей и нетренированной. Следовательно, нам можно начать тренировать свою волю, стоит только этого очень захотеть».

Уберите все ваши мысли о безволии, начните тренировать волю. Почему мы сомневаемся в других? Часто потому, что и в себя не верим, не верим себе. Так давайте начнем тренировать веру в себя. Давайте начнем с того, что подумаем о нашем образе жизни. Подумайте, как вы относитесь к своему организму? Как с ним обращаетесь? Как относитесь к своему бренному телу, которое вынуждено таскать вашу вечную душу? Бережете его? Ухаживаете за ним? Наверное, многие могут признать, что живут как квартиранты в своем теле, а не хозяева, не задумываясь очень о последствиях своего образа жизни, не берегут себя. Тогда можно рассматривать их нездоровье как результат такого пренебрежительного отношения к себе, к своему телу, как, если хотите, наказание, месть природы за нарушение ее законов.

Может быть, это кому-то покажется жестоким, несправедливым. Кто-то может даже обидеться на нас за такой взгляд на их страдания. Не торопитесь, спокойно поразмышляйте.

А сейчас давайте поговорим о смысле изменений, которые начинают в нас происходить в зависимости от наших мыслей.

Мысль — отношение человека к окружающему миру. Мысль - отношение, символ, энергетический поток. Это — мысль вне нас. Мысль внутри нас — это программа действия. Мысль попадает в кору головного мозга в виде программы будущего действия. Человек готовится что-то сделать, он прогнозирует будущие события, как бы проигрывает их, уходит в будущее.

Затем программа уходит в подсознание и все тело готовится к действию. Сеченов писал, что мысль есть задержанное движение, т. е. мысль — готовность всего тела к будущему действию, мысль — все тело.

Когда человек готовится что-либо сделать, у

него сокращается определенная группа мышц, выделяется соответствующее количество гормонов, ферментов, питательных веществ, необходимых для данного действия.

Это подтверждает, что мысль материальна. Известна, а в последнее время и научно доказана прямая связь между отрицательными эмоциями и мыслями и многими очень грозными заболеваниями. В организме при этом происходят очень неблагоприятные биохимические и биоэнергетические сдвиги, на фоне которых и возникают заболевания. Но также доказано, что положительные эмоции и мысли влияют благотворно, вызывая соответствующие сдвиги в организме. Давно было замечено, что «раны у победителей заживают быстрее». Так будьте же победителями по отношению к себе прежде всего. Изменитесь сами, ведь причина вашего нездоровья в вас, в вашем образе мыслей и образе жизни».

Отличительные черты методики Норбекова и Фотиной. «Это комплекс восточных и европейских методик — наиболее действенных, лучших, прошедших очень суровый отбор в течение многих лет упражнений и тренировок, направленных на омоложение организма. Проводятся они в состоянии медитации и направлены на активизацию внутренних резервных способностей организма к самовосстановлению и самосовершенствованию, но при условии, что духовное, психическое начало должно преобладать над физическим и быть в гармонии с ним».

Норбеков и Фотина подчеркивают: «Для нас было очень важно, что чувствуют выздоравливающие, какое у них состояние, какие физические ощущения возникают при этом. Вот здесь мы встретили несколько интересных совпадений. Первое. На каком-то этапе лечения наступает момент безоговорочной веры в выздоровление и тихого глубокого ожидания наступающего выздоровления. Эти люди начинают предвидеть, какими они станут, у них исчезают сомнения. Появляется примерно такое чувство: «Ну наконец-то». Они себя как бы видят уже выздоровевшими, как бы появляется и с каждым днем увеличивается свет в душе.

Описать всю гамму ощущений наступающей молодости и здоровья просто невозможно. ...

Второе. В область нездорового органа волнообразно появляются чувства тепла — у одного,

холода — у другого, покалывание — у третьего, подергивания и уколы. И все эти ощущения наступают непроизвольно. В стадии восстановления функции нездоровых органов возникает приятное чувство зуда в этой области, как при заживлении раны.

Напрашивается вывод: значит, когда человек все свое сознание направляет на восстановление своего здоровья, в определенный момент приходят в движение какие-то силы, и наступает лавинообразное преобразование организма, и появляется «чудо».

О подобном чуде пишет и Дипак Чопра, указывая, что с помощью правильного намерения можно постоянно омолаживать свой организм, не «впускать» в себя информацию о старости - гнать ее прочь, чувствовать себя молодым, юным, полным сил.

Норбеков и Фотина вновь возвращаются к вопросу - почему на самоисцеление способны не все люди? И объясняют это так.

«Вот мы и подошли к сути методики.

1. Вера в выздоровление. Путем специальных тренировок можно запустить этот процесс. Это самое главное.

2. Тренировка воображения. Людей без воображения не бывает, есть — со слабым воображением, средним и с сильно выраженным воображением. Поэтому все наше внимание мы обязаны были направить на людей со слабым воображением.

3. У нас остается еще одно направление, которое нам показывает мать-природа. По каким-то причинам организм сам часто вызывает на нездоровом органе у кого-то — тепло, у кого-то — холодочек, и т. д. А что если целенаправлено вызывать, тренировать эти ощущения (Выделено Генешей.) и преподносить организму «на тарелочке с голубой каемочкой», — пусть сам выбирает, что ему нужно, и оставляет себе.

4. Но у нас есть еще одна проблема: не грех мечтать, воображать, что ты выздоровел, но все это пусто, если нет огромного желания, сильного стремления выздороветь. Это одна из наших важнейших задач.

Вот примерно по этой системе начали создавать один из разделов этой методики».

Другими словами, чтобы каждый человек был способен к самоисцелению его необходимо обучить: вере в свои силы; способности

создавать реальные воображения (мыслеобразы); произвольно вызывать в той или иной части организма ощущения тепла, покалывания, холода; способность накладывать яркий мыслеобраз здорового, юного организма, кем вы были в 16-20 лет на теперешнего - больного, старого.

Основные правила, заповеди и запреты данной программы.

Норбеков и Фотина дают своего рода наставления, как лучше осваивать их методику. «Приступать к началу занятий и самостоятельных тренировок мы рекомендуем лишь после осмысления и принятия всей душой данных условий.

#### ЗАПРЕТЫ

1. Не опережайте события. В первые три-четыре дня не делайте окончательных выводов о себе, своих возможностях и о данной методике. (В связи с тем, что человек не привык в таком плане работать сам с собой он склонен отрицать эту непривычную и необычную методику.)

2. Избегайте влияния нытиков. Не слушайте посторонних. Не забудьте пословицу: тысяча лекарей предлагает тысячу разных дорог, но все они ведут к единственному храму здоровья и молодости. (Не позволяйте посторонним людям не знающим вашего истинного внутреннего состояния сбивать вас с должного оздоровительного настроя.)

3. Не разговаривайте и не отвлекайтесь во время занятий. (Способность концентрировать внимание.)

4. Недопустимы механическое выполнение упражнений, тренировки ради тренировки, без смысла и цели. Это путь в никуда. (В виду того, что ваши действия должны быть пронизаны оздоровительным мыслительным процессом, все упражнения надо выполнять осознанно.)

5. Не перенапрягайтесь. Упражнение можно делать лишь до появления чувства легкой усталости. Признак неправильной работы — появление чувства тяжести в голове. В этом случае следует уменьшить нагрузку. (Умственная работа по созданию мыслеобразов, вызыванию различных ощущений гораздо труднее физического труда. Отсюда и утомление.)

6. Во время выполнения упражнений не дремать, сонливость недопустима. (Если вы впадете в это состояние, то ни о какой целительной

работе с помощью мысли не может быть и речи. Вы просто дремите.)

7. Нельзя заниматься усталым и голодным. (Усталость не дает возможности должным образом вызывать и поддерживать оздоровительный мыслеобраз. Голод отвлекает внимание и снижает концентрацию мыслей.)

8. Недопустимы никакие оправдания вашей лени и пассивности. (С помощью этого болезнь уводит человека от излечения.)

9. Главный запрет — неограниченное растягивание времени выздоровления. (Если это происходит, то означает ваше неверие. И наоборот, конкретный срок подстегивает волю к выздоровлению, активизирует внутренние резервы организма, на самооздоровление.)

#### ЗАПОВЕДИ

1. Начинайте каждый день с чувством радости жизни, счастья, душевного полета, поддерживайте это состояние в течение всего дня и переносите его на всех, кто вас окружает. Если это состояние не приходит самопроизвольно, особенно в первые дни, создавайте и поддерживайте его искусственно. (Это уже создание фона для самооздоровления с помощью положительных эмоций.)

2. Во время тренировок постарайтесь добиться «бездумности» мозга, чтобы ваш мозг ничего не анализировал, ни на чем не фиксировал свой внутренний взор, ничему не противился; принимал, но не удерживал. Освободите свой разум от мешающих условностей и ограничений. (Это говорит о том, что надо прекратить любые другие мыслительные процессы, иначе они «не впускают» оздоровительную информацию в подсознание.)

3. Внутренне соберитесь, настройтесь на полное выздоровление и омоложение. Успех сопутствует тому, чье сознание настроено на его достижение. (Надо создать устремление, которое «потянет» за собой оздоровительные механизмы и переведет их с мыслительного уровня на физический.)

Помните, что даже во временной неудаче есть глубокий смысл. Это ваша интуиция подсказывает: надо изменить направление.

4. Исключите слово «болезнь» из своего сознания. Как можно чаще мысленно и вслух повторяйте себе:

Я здоров...  
 Я счастлив...  
 Я молод...  
 Я неуязвим...  
 Я все могу...

(Помните слова Власова - любой негатив в мышлении вызывает соответствующее разрушение в физическом теле. Отсюда - исключите его из сознания навсегда.)

5. Представляйте себя всегда таким, каким вам хочется себя чувствовать внутренни и выглядеть внешне. (Другими словами - постоянно накладывайте на себя необходимый для самооздоровления мыслеобраз и пусть он ведет лечебную или омолаживающую работу.)

6. Относитесь к себе всегда с любовью и уважением. Никогда не ругайте, не унижайте себя даже в мыслях. Хвалите себя за малейший успех. Восстановите ощущение себя как хозяйна, властелина своей судьбы и своего тела, а не пассивного человека, ждущего милости и помощи от других. (Делайте себя сильным, волевым человеком.)

Вот как Норбеков и Фотина советуют поэтапно решать задачу самооздоровления.

«Наша цель — обретение утраченного здоровья и молодости души и тела, реализация духовных сил, заложенных в нас природой.

Идти к этой цели следует поэтапно, начиная с освоения методики, постепенно усложняя тренировки». (В начале надо научиться вызывать нужные мыслеобразы, а затем уметь их накладывать на свой организм, вести по телу, внутри его и т. п.)

Авторы предостерегают и указывают на признаки восстановления пораженного болезнью органа: «Запомните: выздоровление почти всегда сопровождается очень кратковременным, проходящим обострением болезни. (Как я ранее указывал в своих работах, с человеком будут происходить разного рода кризисы.)

Признаки активного восстановления нормального функционирования органа:

- повышение температуры в этой области, возможно незначительное повышение температуры тела;
- появление легкой приятной пульсации;
- подергивание, уколы, слабое жжение;
- приятный зуд, как при заживлении раны;
- обострение чувства голода, повышение ап-

петита и улучшение деятельности желудочно-кишечного тракта — как следствие самовосстановления организма и необходимости в дополнительных «строительных ресурсах»;

- повышенная потребность в сне;
- при быстрой нормализации давления возможны кратковременные головные боли».

Далее Норбеков и Фотина советуют как вести занятия.

«Время занятий не должно превышать 1 час в дни освоения методики, т. е. в первые 7-10 дней; в последующие дни — не более 30-40 минут. Заниматься 3-5 раз в неделю, отдыхая 2 дня подряд, в будущем — пользуясь данным комплексом упражнений, по показаниям. Разминка должна занимать не более 15 минут.

Перетренировка и перенапряжение недопустимы. Они снизят эффективность ваших усилий».

В основе оздоровительной программы Норбекова и Фотиной лежит способность человека самостоятельно вызывать ощущения тепла (Т), покаявания (П) и холода (Х). Вот как это они советуют делать.

«1. Закрываем глаза, полностью расслабляемся. Выбираем произвольно любой участок тела (кроме области сердца и головного мозга). Представляем, что эта часть тела согревается... Представьте, что вы на пляже, под жарким южным солнцем, или вы касаетесь теплой батареи, или вы прислонились к теплой печке... Представьте то, что вам ближе, более знакомо. Попробуйте это сделать несколько раз, не спешите. Делайте это без напряжения, ни в коем случае не заставляйте себя это почувствовать, а лишь очень деликатно, с любовью попросите, дайте образ, который вам ближе по представлениям или воспоминаниям.

2. Теперь — аналогично с П. Вновь закрываем глаза, расслабляемся. Также произвольно выберите любой участок тела, пытаемся представить, что «отсидели» это место и теперь там бегают мурашки, или покалывают тысячи мелких-мелких иголочек, или в этом месте как бы ощущается легкий озноб и т.п.... Найдите образ покаявания, тот, что нам ближе.

Попробуйте повторить это несколько раз, не спеша, с любовью к себе, с радостью.

3. Когда мы освоили Т и П, попробуем ощутить Х. Так же закрываем глаза, полностью

расслабляемся. Так же выбираем произвольно любой участок тела (можно тот же, где вы уже ощущали, Т и П).

Представьте: прохладный ветерок, а это место ничем не прикрыто, там ощущается прохлада, приятная, бодрящая; или это место влажное после купания в реке, подул ветерок, оно ощущает приятную прохладу. Дайте образ Х, тот что вам уже знаком, просто вспомните его, представьте поярче».

Вот то основное, что надо знать об методике Норбекова и Фотиной. За 12 - 14 дней они с помощью различных упражнений рекомендуют, как развивать эти целительные ощущения. А затем применять их для лечения, рассасывания шрамов и омоложения организма.

#### ГОГУЛАН.

##### Поиск средств.

Поиск средств лечения у Гогулан идет классически. Вот что она пишет: «И я начала искать. Прежде всего я хотела узнать, с чего эта гадость начинается (Жесточайший тромбоз фибрит. Примечание Генеши.). Я заметила, что приступ приходил через день и начинался с того, что холодные, как ледышки, ступни соприкасались друг с другом, и мгновенно во всем теле наступала такая «тряска», остановить которую уже было невозможно, сколько бы грелок ни подкладывали к моим ногам, и сколько бы одеял ни набрасывали на меня. Приступ заканчивался лишь через 2—3, а то и 4 часа холодным потом и страшной слабостью, я проваливалась в черную пропасть небытия».

Одним из главных моментов самолечения является понять причину болезни. Почувствовать, как и он чего она развивается в организме. Понять, как организм сам с ней борется и как ему помочь в этом. Для этого надо проявить решимость и самодисциплину. Вот как это делает Гогулан.

«Все! — решила я про себя. — Больше я этого не допущу.

В день, когда снова должен был прийти приступ, я решила попытаться его предупредить: соединила колени вместе, а ступни, наоборот, расставила далеко в стороны, ладони рук соединила. Все свое внимание я сосредоточила на том, чтобы ступни ни в коем случае не соприкоснулись. Так я пролежала целый день. И

в этот день приступа не было! Не пришел он и в следующий раз — приступы прекратились вовсе! Это была победа. Она дала мне Веру, что во мне заложены какие-то силы, которые могут побороть болезнь! Вера сопровождает меня всю жизнь».

Видите, как простое наблюдение и следствие зову организма может помочь в борьбе с грозным недугом.

Если человек действительно желает стать здоровым, то он самостоятельно добывает знания. По этому пути пошла и Голуган.

«Я стала изучать медицинские справочники, учебники, медицинские журналы, применять на себе различные советы и целые системы оздоровления. Брала на вооружение все, что, казалось, могло принести избавление от болей: рекомендации Брэгга, Шелтона, Уокера, Шаталовой, Иванова. Общее состояние немного улучшалось, но боль не покидала меня, и практически я оставалась инвалидом, прикованной к постели. Родные и близкие самоотверженно ухаживали за мной, но в их глазах была с трудом скрываемая безнадежность».

Я также задумался, а почему не помогли рекомендации Брэгга, Шелтона, Уокера, Шаталовой и Иванова? Неужели они не эффективны? Они эффективны и способны справиться с болезнями, но люди недостаточно твердо и последовательно им следуют, поэтому получают половинчатые результаты. В отдельных случаях, для той или иной болезни, оздоровительные средства надо комбинировать между собой, добиваться их взаимоусиления, целенаправленного действия. И вот, когда встречается такая методика, система. Конкретно подобранная под ту или иную болезнь, группу болезней, она быстро дает положительный результат.

«И вот однажды мне принесли статью — перевод с английского: «Рак излечим. Предупреждение, лечение и излечение рака по Системе здоровья Ниши». Всего 28 машинописных страниц, прочитав которые, я поняла: то, что так долго искала, — нашла. Я начала выполнять все, что рекомендовалось в этой статье и, к собственному удивлению, стремительно пошла на поправку».

Иногда, надо применить нечто другое и в иной последовательности, чем рекомендуют те или иные авторы и результат появляется. В слу-

чае с Гоголан, ей надо было не столько голодание, питание, обливание, как упражнения для нормализации капиллярного кровообращения, ликвидации подвывихов в позвоночном столбе. Как только она стала это делать, так все остальное пошло следом само собой. Далее. пригодятся и голод, и правильное питание, и закаливание, но прежде нужны упражнения для нормализации кровообращения и устранение подвывихов в позвоночном столбе. Другими словами, надо своевременно применять те или иные оздоровительные средства, вовремя менять их, взаимосочетать (а не подавлять) и т. д.

«Через две недели боли начали стихать. Через три недели я смогла сесть и увидела в стекле книжного шкафа свое отражение — лишь намек на мой прежний силуэт. Тогда я поверила, что иду по верному пути. И действительно, мое упорство не прошло даром: настало время, когда я почувствовала себя практически здоровой. Тромбофлебит, который современная медицина считает неизлечимым, исчез. Правая нога, почти не действовавшая, начала двигаться, боли прекратились. Это было настоящим чудом!»

С подобным чудом самоисцеления хочет поделиться каждый человек, но вот что из этого получается.

«Как только я встала на ноги, то сразу побежала к моим врачам. Когда я открыла дверь кабинета, врач воскликнула: «Майя! Вы живы?!»

Оказывается, врачи были уверены, что меня уже нет среди живых.

— А как ваши ноги — еще болят? — спросила я у врача.

— Болят!..

— Давайте вылечу, — предложила я и рассказала о своем удивительном исцелении по Системе здоровья Ниши.

Я протянула ей драгоценную рукопись, но врач, скептически посмотрев на меня и глубоко вздохнув, небрежно положила мои странички на кучу бумаг в углу стола. Мне стало не по себе.

«У нее нет даже профессионального любопытства! — подумала я. — Разве не интересно понять, в чем суть этой уникальной системы? Но ведь я — журналист. Моя профессия — собирать информацию, обобщать ее и передавать людям. Я сама должна во всем разобраться».

Гоголан, проявив инициативу, удалось связаться с Институтом медицинской науки Систе-

мы Ниши и получить оттуда две книги на английском языке. Это дало ей возможность понять суть Системы Ниши.

«Несколько лет я потратила на то, чтобы адаптировать эту Систему к нашему климату, экономическим, социальным, бытовым и прочим условиям, которые так сильно отличаются от японских! И только после этого я посчитала возможным начать пропагандировать талантливую и эффективную Систему здоровья, решила поделиться своим практическим опытом со всеми, кто бы этого пожелал.

Лично я убеждена, что если Систему здоровья Ниши человек введет в стереотип своей жизни (как некогда человечество ввело в привычку мыть руки, кипятить воду, чистить зубы и тем самым избавило себя от множества заболеваний, среди которых такие страшные, как чума и холера), он сможет прожить долгую, здоровую, творческую жизнь и совершить переход в мир иной в свой срок легко, без мучений и страданий».

Опыт и осмысление оздоровления.

«...система лекарственной медицины ложна, неверна с философской точки зрения, абсурдна с научной, враждебна природе, противоречит здравому смыслу, катастрофична по результатам, она проклятие для человеческого рода... Система гигиенической медицины, которую мы утверждаем и практикуем, находится в гармонии с природой, соответствует законам живого организма, правильна с научной точки зрения, положительна по результатам, она — благодеяние человеческого рода».

Р. Тролл 1861 г.

Гоголан решила сама для себя и для других людей попавших в лапы болезней раскрыть целительные механизмы системы здоровья Ниши.

«Что же представляет собой Система здоровья Ниши? На чем она основана?»

Прежде всего — на философии, и основная ее мысль состоит в том, что «законы жизни управляют законами здоровья». Природа создает живой организм здоровым и жизнеспособным, обеспечивая его всем для его жизни, роста, развития, функционирования и полной реализации его функций.

Система здоровья Ниши — это новый метод завоевания здоровья, новая стратегия здоровья. Она возникла в русле общественного дви-

жения, получившего с середины XVIII и в начале XIX века название «натуральная гигиена».

От себя добавлю, что к настоящему времени получено множество новых, эффективных знаний, дополнив которые можно создать еще более эффективную оздоровительную систему.

«Чтобы лучше понять ее суть, представьте себе, что вам подарили дорогую красивую машину. Не зная, как ею управлять, вы садитесь и едете. Что с вами произойдет? Конечно, вы разобьетесь — покалечите и себя, и машину. Именно так каждый из нас и совершает преступление: получая в дар чудесный, уникальный аппарат — сложную биоэнергетическую систему, одну-единственную свою жизнь, мы в полном невежестве мчим по дорогам нашей судьбы, не понимая законов движения жизни. Мы это делаем так же, как делали наши родители, а наши родители повторяли своих родителей, потому что человек может развиваться только путем подражания. Наши дети учатся у нас, дети наших детей — наши внуки — будут подражать им. Так невежество передается из поколения в поколение. Итог один: рано или поздно, но катастрофа неизбежна.

Не лучше ли остановить этот процесс, подумать и начать соблюдать так называемые правила движения, то есть незыблемые законы жизни? ...

Принципы натуральной гигиены.

Давайте познакомимся с принципами натуральной гигиены в изложении Гоголан.

«Первый принцип натуральной гигиены — не лечить болезни, а учить, как их избежать, используя знания Законов Жизни.

Природа создает живой организм здоровым. Она закладывает в него защитные и целительные силы.

Великий русский физиолог И. П. Павлов писал: «Человеческий организм есть в высшей степени саморегулирующаяся система, сама себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая». Это значит, что необходимо создать для человека такие условия, при которых станет возможным устанавливать и поддерживать в дальнейшем всесторонние связи организма как с внутренней, так и с внешней средой. Это — и только это — гарантирует беспрепятственное действие заложенных в нем природой мощных приспособ-

ительных сил — сил иммунитета, саморегуляции, самовосстановления и самосовершенствования».

Проще говоря, это жить в единстве с Природой. Не отгораживаться от нее с помощью удобств и комфорта.

«Второй принцип натуральной гигиены — комплексный (системный) подход к человеческому организму как к единому целому.

Сторонники натуральной гигиены выступают против узкой специализации в лечении. Достаточно, считают они, знаний основных биологических законов управления организмом и умения использовать главные «рычаги» для профилактики и выздоровления. К таким «рычагам» они относят: 1) восстановление клеточного дыхания (лечебное обнажение, контрастные водные процедуры, виброгимнастика и специальные упражнения); 2) питание (свет, воздух, вода, пища); 3) состояние конечностей (виброгимнастика и другая двигательная активность); 4) очищение организма; 5) воздействие на психику (оптимистический настрой, самовнушение). ...

Обязательно комплексное воздействие на организм естественными методами (системный подход). Лишь комплексное воздействие естественных методов обеспечивает реализацию принципа чистоты внутренней среды, действия объективных, не зависящих от нашей воли законов саморегуляции и самолечения, которые и лежат в основе всей жизнедеятельности человеческого организма».

Комплексный подход хорошо, но Воля и Мысль способны быть самыми активными лечебными факторами. Об этом говорят многие системы (Норбеков и Фотина, Д. Чопра, Г. Сытин и другие), которые активным образом используют целительный потенциал собственных мыслей, настроений, эмоций и образов.

«Излечение от простуды или иного ненормального состояния, которое люди называют болезнью, зависит от самоцелительных способностей живого организма, которые являются такой же жизненной функцией, как дыхание, экскреция и питание».

Третий принцип натуральной гигиены — четкое понимание феноменов «здоровья», «болезни».

По определению Г. Шелтона, феномен здоро-

вья трактуется натуральной гигиеной как «состояние целостности и гармоничного развития, роста и адаптации каждого из органов друг к другу без единого недостающего и без единого излишнего органа». Слово «здоровье» («хелс») происходит от англосаксонского «хоул» (цельный, целостный), слово «лечить» («хил») — от того же корня и означает восстановление целостности. В полном смысле этого слова «здоровье» означает законченность, совершенство организации, то есть жизненную надежность, гармонию функций, энергию и свободу от любых напряжений и скованности (трактовка Г. Шелтона).

В основе здоровья лежит принцип взаимодействия и взаимозависимости каждой клетки, ткани, органа, системы органов. Как отмечает Г. Шелтон, «сейчас уже хорошо известно, что каждый орган более отчетливо действует на благо целого (организма), нежели на собственное благо». Таким образом, подчеркивается известный «альтруизм», способность жертвовать своим благом ради другого частного (клеточки, органа) по отношению к целому (организму).

Если бы в обществе люди научились так жить! К сожалению, признаки и симптомы здоровья не изучаются. Медицина занята болезнями. Никто и нигде не обучает население и студентов-медиков тому, как налаживать и поддерживать здоровье не у больничных коек, а в обычной жизни. Вместо этого много рассуждают о происхождении болезней, но так, как будто у болезней нет причин.

Четвертый принцип натуральной гигиены — четкое понимание феномена болезни.

Болезнь — это нарушение целостности, потеря способности сопротивляться внешним и внутренним врагам живого организма.

Любая болезнь — от легкого покраснения кожи до рака любого органа — есть разрушение целостности всего организма (т. е. болезнь всего организма, а не отдельного участка его). Называют ли болезнь тонзиллитом, эндокардитом, колитом, гастритом, циститом (греч. «ит», «итс» означает воспаление), или она носит название пиорея, туберкулез, язва, рак — все они вызваны накоплением в организме токсинов (ядов), которые отравляют организм, откуда бы они ни поступали — извне (пищевые, растительные, животные, лекарственные и др.)

или образуются внутри как результат жизнедеятельности самого организма либо тех микроорганизмов, которые его населяют.

При этом всякая болезнь начинается незаметно от возбуждения нервных волокон, далее появляются раздражение (покраснение), затем воспаление (зуд), дальше изъязвление (язвы, распад тканей, трещины), затем уплотнение (наросты), наконец, образование опухоли (рак). Г. Шелтон называет такую последовательность «единой патологической цепочкой» и напоминает, что рак начинается за много лет до того, как он окончательно проявляется.

Я склонен считать, что «единая патологическая цепочка» Шелтона не верна и приведу некоторые свои цепочки возникновения патологии.

1. Элементарная безграмотность и следование чувственным удовольствиям (особенно в питании и комфорте) приводит к загрязнению организма. Изменение характеристик жидкостных сред в клетках и снаружи приводит к ослаблению функций и зажимы организма, превращает организм в «питательную среду» для разного рода паразитов (начиная от глистов и кончая гниеродной инфекцией - хламидий и т. д.). Далее, развиваются самые разнообразные болезни.

2. Эмоциональная неуравновешенность и разнообразные стрессы порождают всевозможные напряжения - психические зажимы и раковины, в физическом теле. В этих местах возникает застой энергии, крови, шлаков, что ведет к развитию соответствующих болезней.

3. Изменение общего заряда тела в результате ношения искусственной одежды, обуви ведет к изменению pH внутренней среды, неправильному распределению электрического заряда, что ведет к блокировке распределения энергии в энергетических каналах и вызывает соответствующие болезни.

Можно и еще привести другие цепочки, но в любом случае все болезни возникают от одной - самой главной причины - НЕВЕЖЕСТВА, отсутствия необходимого образования человека.

«Пятый принцип натуральной гигиены — новая стратегия здоровья.

Объяснив основные понятия «здоровье», «болезнь», натуральная гигиена выдвинула и новую стратегию здоровья, которая строится не



на устранении симптомов болезни (симптоматическое лечение), а на устранении ее первопричины. При этом натуральная гигиена особое внимание уделяет четырем видам отдыха и покоя для накопления энергии и экономии сил организма: физический отдых, физиологический отдых (то есть воздержание от пищи — лечебное голодание), умственный отдых, душевный отдых».

К сожалению, отсутствуют главные принцип, основанный на законе тренируемости и свертывании функции, - принцип разумной, достаточной и своевременной тренировки всех функций и систем организма. Без этого основополагающего принципа организм человека может атрофироваться. Без тренировки органов и систем натуральная гигиена немислима.

После разумных. Своевременных тренировок должен быть отдых. Прекрасный исследователь омоложения организма С. А. Аракелян по этому поводу говорил так, что для нормальной работы организма и омоложения должны быть: физиологически полезное питание, физиологически полезное движение и физиологически полезное голодание.

«Человеческий организм нуждается в постоянном восстановлении и поддержании экологических связей как внутри организма между клетками, тканями, органами, системами органов, так и связей внешних с окружающей его средой. Так была выдвинута концепция пяти видов связей».

1. Психоэмоциональные связи организма. Человеческому организму необходимо восстановление психоэмоционального равновесия, психоэмоциональных связей с окружающей его природой, в том числе с космосом и социальной средой (обществом, его идеалами, нормами, друзьями, семьей и т. п.). Всего этого можно достигнуть через культивирование в своем сознании оптимистического настроения, представления о мире, добре, единстве и взаимопомощи людей доброй воли как фактора и закона эволюции; последовательное воспитание в себе бескорыстия, отказ от эгоизма во всех его проявлениях.

Такой настрой оказывает благотворное влияние и на физиологию человека, способствует выработыванию организмом полезных

гормонов, эндорфинов и других подобных им веществ.

2. Биохимические связи организма. К биохимическим связям организма натуральная гигиена относит восстановление кислотно-щелочного равновесия в крови как главного физиологического закона жизни организма. Прежде всего этого можно добиться с помощью правильного естественного питания, поскольку в самой природе заложены естественные соотношения элементов щелочной и кислотной валентности (силы атомов к образованию химических связей), а также с помощью виброгимнастики и спинно-брюшного упражнения по Системе здоровья Ниши.

3. Биофизические связи организма — это восстановление естественных связей кожного покрова и внутренних органов через его биологические точки с внешней средой и ее основными сферами — Космосом, Землей, Водой, Воздухом, Светом, Энергетикой. Этому способствуют так называемое лечение обнажением, воздушные ванны, водные процедуры, световые, солнечные ванны, хождение босиком и др.

4. Биомеханические связи организма. К этим связям натуральная гигиена относит восстановление правильного и активного кровообращения, особенно капиллярного и прекапиллярного, посредством особых физических упражнений, разных форм двигательной активности и выправления осанки.

5. Биоэнергетические связи организма — это восстановление и поддержание правильного дыхания через знание его законов и практических навыков».

Физическая нагрузка способствует восстановлению и укреплению в организме человека биомеханической и биоэнергетических связей. Без нее в организме происходит их угасание и рассогласование. Этот факт особенно подчеркивает Ю. Власов.

«Концепция «пяти связей» дает возможность правильно понять и оценить вклад народной медицины, те средства и приемы, которые (если на них посмотреть с точки зрения концепции) оказываются объективно направленными на восстановление той или иной нарушенной связи или комплекса связей в организме больного человека (целебные травы, «заговоры», мази, костоправные манипуляции и т. п.).

Шестой принцип натуральной гигиены — естественное питание. Ни один оздоровительный комплекс не может считаться полноценным без соблюдения четких и строгих законов Питания. Пища, по убеждению натурогигиенистов, не только определяет состав крови, качество «строительного материала» для образования новых клеток, но и формирует характер и даже мировоззрение человека. На питание сторонники натуральной гигиены смотрят как на двуединый питательно-очистительный процесс, в котором питание неотделимо от очищения организма.

Натуральная грубоволокнистая пища обеспечивает как биомеханическое, так и биохимическое очищение благодаря щелочным радикалам в сырой пище, способна нейтрализовать патологические кислоты, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма.

Согласно исследованиям ученых, растительное волокно в натуральной пище является средством предупреждения и даже лечения опухолевых заболеваний толстого кишечника.

Седьмой принцип натуральной гигиены — отрицание любой лекарственной терапии. Гигиена должна целиком и полностью уничтожить лекарственную систему и дать народу систему ухода за телом и психикой, основанную на законах природы. Все существующие вещества по отношению к живому организму — или продукты питания, или яд. Ядом (лекарством) является все то, что не может быть ассимилировано живым организмом и использовано им для поддержания жизни.

Восьмой принцип натуральной гигиены — четкое разграничение медицины и натуральной гигиены.

Объясняя такое четкое разграничение, натуропат Вирджиния Ветрано пишет: «Медицина с самого начала-основывала свою практику на ложных принципах, поэтому выбросила прочь физиологию и отравляла людей патентованными средствами... Не ищем же мы тепло на айсберге! Почему же искать здоровье в яде? Сделаем наши принципы четкими: источник здоровья — в здоровых воздействиях и в здоровых средствах. Лекарства же, которые все являются ядами, не относятся к факторам жизни, приносящим здоровье.

Могут возразить, что медицина — это на-

ука по крайней мере экспериментальная, а гигиена таковой не является. Но истина как раз в обратном: медицина не является и никогда не была наукой, она — метод, прием, стиль лечения. Физиология, биология, анатомия и другие относятся к наукам, но они — не медицина. У медицины отсутствует единый принцип, который можно было бы продемонстрировать рационально или экспериментально. Ее методы эфемерны, чего не было бы, будь она научной...

Гигиена не только определенно истинная, она неизменно истинная наука. Практика, основанная на ее широких принципах, следует определенным правилам, и в каждом случае результаты можно предвидеть. Этого, однако, нельзя сказать о медицинской практике, ибо каждый раз, когда человеку дается лекарственная доза, надо ожидать неожиданного».

Девятый принцип натуральной гигиены — обучение народа, распространение знаний и создание здорового образа жизни.

Натуральная гигиена проникнута духом альтруизма, оптимизма и гуманизма. Авторы книги «Величайшие открытия здоровья» писали: «Сторонники Грэхема были заинтересованы не столько в физиологических исследованиях, связанных с экспериментами на животных, сколько в распространении знаний о физиологии среди простого люда и создании образа жизни, основанного на физиологии».

По мнению Вирджинии Ветрано, наш мир — «это мир мужчин и женщин, которые прекрасно образованы в области позитивных знаний, то есть знаний, не связанных с человеком и природой... Можно быть Эйнштейном в математике и болеть несварением желудка. Со всем своим образованием человек принимает аспирин или антацидные препараты от дискомфорта и ведет себя так, как будто у этого дискомфорта нет причины».

Каждый из нас может согласиться или нет с таким изложением 9-ти принципов натуральной гигиены, но несомненно то, что в них имеется желание помочь людям.

НИШИ.

Поиск средств.

Он пришел тот же путь - самостоятельного добывания знаний и опробывания их на самом себе. Любые книги, рассказывающие о методике

улучшения здоровья, он прочитывал с огромным вниманием, применяя на себе все советы и рекомендации. Однажды ему в руки попала работа Флетчера, в которой утверждалось, что для поддержания здоровья необходимо так тщательно жевать пищу, чтобы получать максимально возможное количество полезных питательных веществ из каждого ее элемента.

Как ни проста была эта теория, она совершила настоящий переворот в сознании Ниши. Все доктора, у которых он консультировался до тех пор, ограничивались лечением только болезни или только ее симптомов. Теория Флетчера расширяла горизонты: она учила, как улучшить здоровье организма в целом!

Благодаря трудам Флетчера Ниши понял: лучший лекарь для человека — сама природа. Ниши решил хорошо пережевывать пищу. Если человек жует пищу надлежащим образом, он может положиться на свой собственный вкус, на свое природное чутье в выборе того или иного продукта. Если ему «вкусно», если он ест с аппетитом,— значит, организм получает от такой пищи то, что ему нужно, а если не хочется есть, то и не надо.

Применяя на практике тщательное жевание пищи Ниши заметил. Что стал переедать, а если ел мало, то терял вес. Это заставило его не прерывать поиск лечебных средств, обдумывать проделанное.

Флетчер рекомендовал удалять все трудноперевариваемые части пищи, хорошо очищать от кожуры фрукты. Ниши следовая его советам, но начал страдать от запоров. Флетчер говорил что, запор не должен вызывать беспокойства, но Ниши заметил, что нарушение нормального опорожнения вызывает у него сильную головную боль и различного рода кишечные расстройства.

Ниши постоянно в поиске и знакомится с работами других специалистов. Из этих работ он узнает, почему он страдает от своих болезней. Так на практике Ниши познает простую истину -любая пища, которая не усваивается, накапливается в толстой кишке, превращаясь в «пиршественный стол» для бактерий, вырабатывающих ядовитые вещества (токсины). Эти вещества всасываются стенками толстого кишечника, попадают в кровь, разносятся по всему организму и вызывают болезни. Ниши

делает вывод: пища имеет не только созидательное, но и разрушительное действие на организм. Перед ним встала задача так организовать питание, чтобы оно строило и очищало организм.

Далее Ниши знакомится с работами Синклера о лечении голодом. Теория голодания Синклера несколько отличается от того, что он изучал, посещая буддийский храм для практики религиозного аскетизма. Принципы, заложенные в этой теории были более разумными, что Ниши был склонен думать, что нашел средство, которое вылечит его от кишечной болезни. Размышляя он приходит к выводу, что «ненормальные» люди, как правило, страдают от запоров, а обладатели светлых голов в большинстве случаев страдают от склонности к расстройству кишечника. Это заставляет его дальше искать взаимосвязи кишечника с мозгом.

Ниши изучает труды ученых о циркуляции крови. Особенно заинтересовала его работа профессора Московского университета Зеппа «Динамика циркуляции крови в мозге». Прочитав ее, он узнал, что кровоизлияние в мозг возникает, в основном, от воспаления ушей, а воспаление ушей — это следствие заболевания горла. Горло в свою очередь становится больным в том случае, если почки не выполняют свои функции: почки, в свою очередь, часто выходят из строя тогда, когда человек спит в теплой, мягкой постели и надевает теплое, плохо пропускающее воздух белье. При этом нарушаются функции и почек, и кожи, что сопровождается заболеванием печени. Но вся эта цепочка патологии начинается с плохой работы кишечника, потому что если нарушается перистальтическая работа кишечника, это вызывает запоры, которые ведут к расширению и разрыву кровеносных сосудов мозга.

Ниши продолжает изучать работы известных исследователей. Его привлекает работа доктора Пасеппа «Клиника и лечение воспаления мозга» в которой даны результаты исследования гноя под микроскопом при воспалении мозга. При воспалении мозга в гное содержится более 10 видов бактерий, таких как стафилококк, стрептококк, пневмонии, менингита, туберкулеза, тифа и другие. Не менее 23 групп таких бактерий иногда находятся внутри расширенных кровеносных сосудов мозга, причем

это может быть и у здоровых людей.

Все это натолкнуло Ниши на мысль, что в организме есть какие-то целительные силы, способные противостоять внешним и внутренним разрушающим факторам, а также обеспечивать целостность организма. Он начал собирать информацию о таких целительных силах. Он изучает опыты доктора Шибата, который искусственно создавал кишечные запоры у кроликов, и это приводило к расширению мозговых кровеносных сосудов и кровоизлиянию в мозг, причем кровоизлияние наблюдалось лишь у кроликов, у которых были длительные запоры, в то время как у забитых кроликов или умерших от ядов кровоизлияния в мозг не было. По мнению Ниши, результаты опытов доктора Шибата можно было использовать для лечения слабоумных и душевнобольных.

В современной медицине калорийности питания уделяется больше внимания, чем способности организма ее полноценно усвоить, а остатки вывести вон.

При полном усвоении пищи образуется CO<sub>2</sub> — углекислота, которая нужна организму. Но при неполном усвоении пищи появляется окись углерода — CO, которая разрушает организм.

Накапливаясь в организме, окись углерода наносит вред мозгу и нарушает перистальтику кишечника, а без совершенной перистальтики не может быть ни совершенного пищеварения, растворения и усвоения пищи, прохождения и удаления отходов.

По сведениям Ниши, у 96% умерших от различных болезней были обнаружены кровоизлияния в мозг, причем в те его части, которые руководят движением конечностей. Это навело Ниши на мысль, объясняющую такое явление, как холод в руках и ногах. Такие больные, считает он, как правило, страдают нарушениями циркуляции крови через легкие.

Холод в ногах и руках нарушает нормальное функционирование сердца, почек и кровеносных сосудов, вызывает катар горла, оказывает чрезмерную нагрузку на почки, причиняя вред печени и коже. Все это имеет одну причину — запор, в результате которого происходит кровоизлияние в мозг. Так Ниши пришел к убеждению, что кишечник и мозг — органы первоочередной важности в человеческом организме.

Система здоровья Ниши, прежде всего учи-

тывает две основные физиологические функции мозга и кишечника. Эти две функции, по мнению Ниши, формируют работу всего человеческого организма. Для нормальной работы человеческого мозга, для продуктивности человеческой жизни ничто не имеет такого существенного значения, как состояние кишечника. А нарушает нормальное функционирование этого важного органа: неправильное питание. У одних оно вызывает склонность к поносу, у других — к запору. А врачи ставят ошибочные диагнозы болезней.

Большинство врачей обычно рассматривают запор или склонность к поносу как обычные и легкие отклонения в здоровье, недостойные серьезного внимания. На самом деле эти явления должны быть в центре самого пристального внимания как врачей, так и больных.

Запоры — это первопричина всех болезней, особенно если они принимают хроническую форму. Никто не рассматривает запоры и поносы как смертельные болезни, такие как рак, паралич, туберкулез, болезни сердца и почек, а между тем все эти болезни — результат плохой работы кишечника, его выделительной системы.

Принято считать, что запор легко и эффективно лечится при помощи слабительных средств, солевых растворов или клизм. Но это не так. Неработающий или плохо работающий кишечник является накопителем различных и опасных веществ.

Ниши предупреждает, что хронический запор выражаются тремя различными стадиями.

На первой стадии в результате запора появляется общее истощение, которое выражается в том, что организм постепенно теряет сопротивляемость ко всем видам болезней и в любой момент может серьезно заболеть.

На второй стадии страдающий от запора испытывает разные степени дискомфорта, появляются туман в голове, боли, нарушения кровяного давления, болезни сердца, почек и другие болезни.

Третья стадия проявляется выраженной формой самоотравления. Больше всего страдает мозг, его кровеносные сосуды либо ненормально расширяются и ослабевают, либо разрываются, расчищая путь различным болезням. Наиболее подвержена нарушению часть мозга,

которая управляет двигательной нервной системой, регулирующей функции конечностей.

Когда отравляется мозг, вся пищеварительная система — от рта до заднего прохода — перерождается. Если человек страдает привычными запорами, то возможны болезни, связанные с психозами; язвы двенадцатиперстной кишки, заболевания толстого кишечника, аппендицит, желчнокаменная болезнь, ревматизм, рак желудка и т. п.

Перерождение пищеварительной системы приводит к поражению всех органов, при этом понижаются функции каждой клетки организма.

Клетки питаются тем, что доставляет кровь. Только здоровая, чистая кровь, насыщенная необходимой энергией, микроэлементами и витаминами, может создать здоровые клетки мускулов, костей, кожи, волос, зубов, нервов, кишечника, мозга. Но та же самая кровь, загрязненная в результате запора, становится источником самоотравления всего организма.

Здоровое состояние зубов зависит от того, снабжаются ли они чистой, свежей кровью. Здоровье сердца также обусловлена качеством и количеством крови, снабжающей сердечные мускулы и клапаны. Здоровье глаз, ушей поддерживаются правильной подачей чистой крови. То же самое можно сказать о мозге, костях, мускулах, волосах, ногтях. Состояние их определяется главным образом кровью: в зависимости от состава и чистоты кровь может либо укреплять эти органы, либо разрушать их. Неудивительно поэтому, что страдающие от запоров часто становятся жертвами различных серьезных заболеваний (ослабленное сердце, нервное истощение и другие нервные недуги, меланхолия, эпилепсия, психоз, нарушение зрения и слуха, гинекологические болезни, простатит, диабет, атеросклероз, рак, ревматизм, подагра, облысение, искривление ногтей, кожные болезни, импотенция).

Неразрывная связь между функционированием кишечника и состоянием мозга, как и всех систем организма человека, не вызывает сомнений.

Поняв это Ниши сосредоточился на поиске методов очищения толстого кишечника и принципах правильного питания.

Знания в различных областях медицины, фи-

лософии, техники подсказала ему, что лечение голодом с древних времен успешно практиковалось у всех народов.

Ниши заинтересовался вопросом: что происходит в организме при голодании? Вот к каким выводам он пришел.

«Незамедлительный результат голодания выражается в возрастании присутствия в крови CO<sub>2</sub> (углекислоты), гистамина, холина и тому подобных веществ, которые способствуют такому сужению вен, что возникает присасывающий эффект в той части, где венула встречается с капиллярами. Присасывающий эффект в конце концов является двигательной силой циркуляции крови. Так как разряжение или присасывание — это сила, а голодать — это создавать разряжение, то голоданием мы возрождаем двигательную мощь всей человеческой активности».

Это было великое открытие, которое привело Ниши к совершенно новому взгляду на кровообращение в целом.

Ниши никогда не считал лечение голоданием панацеей от болезней, но он с уверенностью заявлял, что лечение голоданием по его системе может победить многие серьезные болезни желудка, диспепсию, запоры, увеличение печени, аппендицит, гепатит, гастроэнтерит, ревматизм, ожирение, артрит, диабет, астму, высокое кровяное давление, водянку, ишиас, эпилепсию, бессонницу, бессилие, общую парализацию, головные боли, пневмонию, обжорство, бронхит, плеврит, зоб, малярию, тонзиллит, тиф, варикозное расширение сосудов, болезни ушей, рак, мигрени, менингит, аденоиды, грыжу, желчнокаменную болезнь, цистит, хронический понос, болезни прямой кишки, паралич двигательных нервов, анемию и многое другое.

Лечение голоданием является лучшим способом воздействия на организм, вызывая душевное и физическое улучшение, восстановление, улучшая умственные способности человека.

Ниши подметил, что единственная слабая и уязвимая сторона в лечении голоданием — это возможность возникновения кишечной непроходимости у некоторых пациентов, в связи с чем такое лечение не может быть рекомендовано всем и каждому.

Ниши проделал над собой ряд опытов, чтобы создать диету, предупреждающую кишеч-

ную непроходимость во время голодания. Он изобрел специальное лекарство из морской травы — агар-агар. Лечение заключалось в том, что вместо полного голодания принималось студнеобразное вещество, приготовленное из агар-агара.

В строгом смысле слова это уже не голод, а специфическое очищение пищеварительной системы.

Ниши не только заботился о своем здоровье: он вел энергичную борьбу за сохранение здоровья всего человечества. Его часто спрашивали о причинах той или другой болезни. Работая над решением этих вопросов, он пришел к убеждению, что отдельных болезней не существует, что заниматься происхождением отдельной болезни, как и лечить отдельный орган, — пустая трата времени, поскольку организм — это единое целое. Рассматривать болезни отдельно, к чему склонна современная медицина, по мнению Ниши, абсурдно. Болезнь нельзя объяснить ее происхождением, не учитывая конкретный человеческий организм, такой уникальный, «такой непостижимо совершенный и хрупкий одновременно».

Опыт и осмысление оздоровления.

Отвергая узкоспециализированную медицину, Ниши начал создавать основы другой — будущей медицины, которая занималась бы профилактикой, используя целительные механизмы, заложенные в живой организм самой Природой. Его девизом стало изречение Бэкона: «Природу можно завоевать, подчиняясь ей».

Ниши неустанно ставил перед собой вопросы: что такое человек? Как устроен его организм? Что такое здоровье? Что такое болезнь? Его отличали инженерный истинно пытливый ум, страстное желание избавить человечество от болезней. Подобная мотивация позволяет очень многого достичь. Ведь вылечить самого себя — это один уровень достижений, а попробовать избавить все человечество от болезней — это совершенно другой, более высокий и требующий гораздо большего кругозора и глубины знаний.

Он серьезно изучал медицину, анатомию, физиологию, бактериологию, психологию, психические заболевания, философию, различные религии, историю наук. Логическое мышление подсказало ему, что для здоровья всего чело-

веческого организма необходимо привести в порядок в первую очередь физические, затем химические, потом бактериологические и, наконец, умственные способности организма. Это значило: тот, кто хочет укрепить свое здоровье, должен всегда заботиться о том, чтобы не допускать переутомления, переедания, загрязненности организма токсинами и перераздражения. Он понимал, что большинство людей не имеют соответствующих знаний и болеют от собственного невежества. Только этим, по его мнению, можно объяснить возникновение у человека не одной, а нескольких, невидимых до поры до времени болезней.

Развивая свое учение о болезни и здоровье Ниши объяснял, что негативные изменения происходят в позвоночнике, внутренних органах, жидкостных средах организма, уменьшая жизненную силу организма. Все эти сдвиги (понижение, падение функций, энергий) возникают следующим образом: изменяется позвоночник, нарушаются кожные функции, сразу ослабевают активность почек и печени, а в результате понижаются функции кишечника, возникает запор, который ведет к ослаблению или разрыву кровеносных сосудов мозга. Даже если не произойдет самое худшее, а дело ограничится только расширением кровеносных сосудов, в организме постепенно разовьются такие субъективные симптомы, как холодные конечности или их парализация, так как при этом будет нарушена область двигательной нервной системы мозга. Холодные конечности постепенно ослабляют функции легких, сердца, кровеносных сосудов и почек.

Ниши говорил: «Обычно люди не представляют, что кожа и такая болезнь, как рак не могут рассматриваться отдельно. Поверхностные вены в коже образуют то, что можно назвать периферическим сердцем, что необходимо для циркуляции крови и что сохраняет нас в здоровом состоянии». Ниши начал разрабатывать методы усиленного обновления и восстановления кровеносных сосудов — от вен до капилляров — путем упражнений и контрастных водных и воздушных ванн

Ниши создает свою Систему здоровья, которую он впервые обнародовал в 1927 году. В это время ему исполнилось 44 года — возраст, соответствующий средней продолжительности

жизни японца в то время. А ведь в детстве врач предрекал ему не дожить и до 20 лет! Ниши создавая свою систему изучил и проверил на практике свыше 70 тыс. источников отечественной и зарубежной литературы по вопросам, касающимся здоровья. В числе этих источников были древнегреческая, древнеегипетская, тибетская, китайская, филиппинская медицинская практика, йога, исследования специалистов в области лечения и профилактики различных заболеваний, диетологии, дыхания, биоэнергетики, водолечения, голодания, и т. д., то есть все то, что было известно в ту пору (к 1927 году). Из этого огромного количества материала Ниши, отбросив все повторяющееся или не имеющее большого значения, выбрал лишь 362 источника, которые и послужили ему основой для разработки его системы здоровья, известной всюду как Система здоровья Ниши.

Таким образом, любому человеку важно умение работать с литературными источниками, брать необходимое для самого себя. В этом отношении я (Генеша) не нов и повторяю лишь Путь пройденный очень многими людьми до меня. Можно сказать так. я творчески осмыслил многое из того. оздоровительно-лечебного материала, что появилось после 1927 года. И то, это лишь небольшая часть.

#### ГЛАВНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

По мнению К. Ниши, здоровье человека зависит от четырех одинаково важных факторов: 1) состояния кожи; 2) качества питания; 3) состояния конечностей; 4) состояния психики. Для поддержания этих факторов в здоровом режиме работы Ниши предлагает ежедневно дважды выполнять шесть правил здоровья.

ШЕСТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ заключаются в следующем:

**ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ:** твердая ровная постель.

Кровать, на которой человек спит, должна быть настолько ровной и твердой, насколько это терпимо. Одеяло должно быть таким легким, чтобы только не замерзнуть. На постели лежать ровно. Когда тело лежит таким образом, вес его равномерно распределяется, мускулы максимально расслабляются, а подвывих или искривление позвоночника, вызванное вертикальным положением в течение дня, легко исправляется. Твердость постели сохраняет

функциональную деятельность кожи, предохраняет печень от вялости. Вены, расположенные на поверхности всего тела, способствуют возвратному движению крови к сердцу. Это, в свою очередь, ведет к увеличению активности работы печени, в результате чего все ненужные вещества, скопившиеся задень, выводятся из организма, а двигательные нервы сохраняются от нежелательного давления и напряжения. Кишечник стимулируется на нормальную работу

Очень большое значение Ниши придает такому явлению как подвывихи позвоночного столба. Он пишет: «Если подвывих происходит в четвертом позвонке, вероятнее всего, будут поражены глаза, лицо, шея, легкие, диафрагма, печень, сердце, селезенка, надпочечники, зубы, горло, нос, уши и т. д., в то время как среди грудных позвонков, вероятнее всего, поражаются подвывихом 2-й, 5-й, 4-й, 10-й позвонки. Поэтому если у вас не в порядке легкие и плевра, найдите: это происходит оттого, что вы не заботились ежедневно об исправлении подвывиха 2-го грудного позвонка.

Если у вас не все благополучно со зрением, часто болят горло, живот, плохо функционирует щитовидная железа,— у вас происходит подвывих 5-го грудного позвонка.

Ваше сердце, почки, кишечник, нос, зрение, вероятнее всего, страдают из-за подвывиха 10-го грудного позвонка.

Среди поясничных позвонков обычно predisположены к подвывиху 2-й и 5-й позвонки.

Мало кто знает, что заболевания мочевого пузыря (циститы), аппендицит, импотенция, патологические изменения предстательной железы у мужчин и гинекологические заболевания у женщин возникают в результате подвывиха 2-го поясничного позвонка. Если же подвывиху подвергается 5-й поясничный позвонок, возможны нарушения в заднем проходе — геморрой, трещины анального отверстия, рак прямой кишки».

Практика Ниши привела его к выводу, что наиболее подвержены подвывиху 1-й и 4-й шейные; 2-й, 5-й и 10-й грудные; 2-й, 5-й поясничные. У разных людей по разным причинам (быт, травмы, стрессы и т. д.) от подвывиха может пострадать любой позвонок.

Многие болезни и нарушения в организме происходят из-за смещения отдельных позвон-

ков, составляющих позвоночный столб. Существует и обратная связь - болезни отдельных органов отрицательно сказываются на соответствующих сегментах позвоночного столба.

**ВТОРОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ:** твердая подушка.

Ниши обратил внимание на рефлекторную связь слизистой оболочки носа со всеми внутренними органами человеческого тела. Такие болезни, как сенная лихорадка, астма, миома, заболевания половых, эндокринных органов, паразитовидной, вилочковой желез, недержание мочи, боль при менструальных циклах, запор, энтериты, ослабление диафрагмы, болезни почек, желудка, печени, уха, а также раздражительность, беспокойство, головокружение, — зависят от состояния слизистой оболочки носа. Медики предложили метод лечения основанный на прижигании слизистой оболочки носа.

По утверждению Ниши, метод лечения стимуляцией рефлекторных центров слизистой оболочки носовой полости не нужен, если человек применяет лечение «твердой подушкой», который он считает вторым правилом из установленных им шести. «Можно сказать,— пишет он,— что эволюция мозга является результатом развития чувства запаха, поскольку все органы соединены слизистой оболочкой носовой полости».

При использовании твердой подушки любое воспаление слизистой оболочки носа вылечивается, а значит, уничтожается и нарушение в той части тела, которая нервными окончаниями соединяется с ней.

**ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ:** упражнение «золотая рыбка».

С помощью этого правила здоровья Ниши рекомендует ликвидировать возможные подвывихи позвоночного столба. Для этого он придумал оригинальное упражнение которое назвал «золотая рыбка».

Упражнение «Золотая рыбка» выполняется следующим образом. Исходное положение: лечь на спину лицом вверх на ровную постель или на пол; руки закинуть за голову, вытянуть их на всю длину; ноги тоже вытянуть на полную длину, ступни ног поставить под прямым углом к туловищу (перпендикулярно телу); носки (пальцы ног) все время должны тянуться к лицу. Пятка и бедро (особенно подколенная об-

ласть) усиленно прижимаются к полу.

Предварительно: вначале несколько раз поочередно на счет «7» потянуться, осторожно растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги «ползти» по полу вперед, а обеими вытянутыми руками одновременно тянуться в противоположную сторону; затем то же самое проделать левой пяткой (левая пятка движется по полу вперед, обе руки одновременно растягивают позвоночник в противоположную сторону тоже на счет «7»). Повторять так поочередно 5—7 раз каждой пяткой и обеими руками.

Положить ладони под шейные позвонки (локти согнуть, всем телом прижиматься к полу: ноги соединить, пальцы обеих ног потянуть к лицу, все «выпуклости» (то есть затылок, плечи, таз, икры, пятки) вдавить в пол.

Выполнение: в этом положении начинать быстрые колебания (вибрации) телом справа налево, наподобие быстро плавающей рыбки. Это упражнение надо делать ежедневно утром и вечером в течение 1-2 минут (или считая от 120 до 240).

При этом вытянутый, прижатый и вдавленный в пол позвоночник должен лежать неподвижно, колеблются справа налево лишь ступни ног, стоящие перпендикулярно к телу, и затылок.

Когда выполняют упражнение «Золотая рыбка», нарушения суставов позвоночника (подвывихи) исправляются. Это избавляет кровеносные сосуды и нервные окончания (то есть корешки нервов) от ненужного давления, атрофирования, затекания и обеспечивает лучшую циркуляцию крови.

Это упражнение позволяет восстановить не только искривление позвоночного столба. В результате налаживаются физиологические функции всех систем и органов, координируется работа внешней (парасимпатической) и внутренней (симпатической) нервных систем, улучшается кровоснабжение организма, исправляется осанка. Кроме того, налаживаются функции кишечника, печени, почек, кожи, сердца, мозга.

**ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ:** упражнение для капилляров.

С помощью этого правила здоровья Ниши рекомендует усиливать капиллярное кровообращение в конечностях.



Чтобы выполнять упражнение для капилляров, надо лечь на спину на пол или на твердую ровную кровать, под шейные позвонки положить твердую подушку или валик, затем поднять вверх обе ноги и руки, так, чтобы ступни ног держались параллельно полу или потолку (то есть горизонтально к туловищу). В таком положении начинайте вибрировать (трясите) обеими руками и ногами одновременно. Это упражнение необходимо выполнять в течение 1—3 минут утром и вечером на счет 240—360.

Применение такого капиллярного лечения активизирует циркуляцию крови не только в конечностях, но и во всем теле. Кровеносные сосуды в теле образуют единую систему циркуляции крови, поэтому локальное улучшение в одном месте ведет к улучшению во всем организме.

**ПЯТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ:** упражнение «смыкание стоп и ладоней».

С помощью этого правила здоровья Ниши гармонизирует общий заряд организма и нормализует энергетическую циркуляцию между правой и левой половиной тела, а также между верхом (голова, плечи) и низом (ступни ног и ноги). Для этого он придумал (или позаимствовал) упражнение «смыкание стоп и ладоней».

Выполнение упражнения. Исходное положение: лечь на спину на пол или твердую ровную постель, под шею положить твердую подушечку-валик, сомкнуть ступни и ладони и развести колени.

Предварительно: 1) нажимать подушечками пальцев обеих ладоней друг на друга (10 раз); 2) нажимать подушечками пальцев, а затем на всю ладонь левой и правой руки (10 раз); 3) нажимать на обе сомкнутые ладони (10 раз); 4) руки с крепко сомкнутыми ладонями вытянуть на полную длину, закинуть за голову, затем провести ими медленно над лицом до пояса, как бы разрезая тело пополам, пальцы ладоней направлены вперёд (к голове). Прodelать вперед-назад 10 раз; 5) перевернуть затем пальцы сомкнутых ладоней по направлению к ногам и двигать ими будто разрезая свое тело пополам, но уже снизу вверх — от лобка до пупка (10 раз); 6) сомкнутые ладони рук пронести над телом, будто рассекая воздух «топором», руки вытягивать как можно сильнее (10 раз); 7) вытягивать руки на полную длину с сомкнутыми ладонями

вверх-вниз (10 раз); 8) установить крепко сомкнутые ладони на груди над солнечным сплетением и двигать сомкнутыми ступнями ног на 1-1,5 длины ступни вперед-назад, не давая им разомкнуться (10 раз); 9) двигать сомкнутыми ладонями и стопами одновременно вперед-назад, как бы желая растянуть позвонки (от 10 до 61 раза).

Выполнение: после предварительных упражнений сомкнутые ладони рук установить на груди перпендикулярно телу (как антенну), оставаясь в положении как бы «лежащего лотоса», затем перейти к основной части упражнения, которая заключается в следующем.

Основная часть упражнения: закрыть глаза, оставаясь в покое в таком положении 5—10 мин. Положение тела напоминает позу «Лотос» в йоге, только в лежащем положении, притом стопы сомкнуты, а колени развернуты как можно больше.

Это упражнение очень полезно для координации функций мышц, нервов, сосудов правой и левой половин тела, и особенно конечностей. Оно имеет важное значение для улучшения функции надпочечников, половых органов, толстого кишечника, почек. При беременности упражнение помогает нормальному развитию ребенка в утробе матери, корректирует его неправильное положение, облегчает роды.

**ШЕСТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ:** упражнение для спины и живота.

С помощью этого правила здоровья Ниши рекомендует прорабатывать позвоночный столб, нормализовать осанку и массажировать органы брюшной полости.

Исходное положение: сесть на пол на колени; таз на пятки (можно и «по-турецки»). Позвоночник должен быть совершенно прямым. Опираясь всем телом на ноги, не отклоняться ни влево, ни вправо, ни вперед, ни назад. Уши прямо над плечами, язык касается нёба, губы плотно сжаты, глаза широко открыты, дыхание легкое и спокойное. Когда поза таким образом зафиксирована, сделать глубокий вдох и приступить вначале к подготовительной части упражнения. Подготовительная часть упражнения для спины и живота.

1. Плечи поднять как можно выше опустить (10 раз).

Промежуточное упражнение: а) руки вы-

тянуть перед грудью параллельно друг другу и быстро оглянуться через левое плечо, посмотрев на копчик, затем мысленно провести взгляд от копчика вверх по позвоночнику до шейных позвонков, поставить голову прямо и так же быстро оглянуться через правое плечо на копчик, провести взгляд по позвоночнику вверх до шейных позвонков.

Пусть вас не смущает, что вначале вы не увидите своего копчика или весь позвоночник. Важно сделать это в воображении (по одному разу в каждую сторону через каждое плечо); б) поднять руки вверх параллельно друг другу, вытянуть себя по осям вверх и быстро проделать то же самое, что и в промежуточном упражнении «а» (по одному разу через каждое плечо).

Промежуточные упражнения напоминают сидячую «змею» в хатха-йоге, которая выстраивает позвонки, предохраняя их от возможных подвывихов, а значит — лечит и страхует от всевозможных заболеваний крови, органов, ткани, клеток.

Промежуточные упражнения следует повторять после каждого следующего из 6 упражнений по одному разу в каждую сторону.

2. Наклонить голову вправо и вернуться в исходное положение — прямо (10 раз), затем то же — влево (10 раз). Промежуточное упражнение: упражнения «а» и «б» выполнить по одному разу.

3. Наклонить голову вперед (10 раз) и назад (10 раз) «до отказа», поставить ее прямо.

Промежуточное упражнение: выполнить упражнения «а» и «б» по одному разу.

4. Повернуть голову вправо назад (10 раз), затем влево назад (10 раз).

Промежуточное упражнение: выполнить упражнения «а» и «б» по одному разу.

5. Наклонить голову вправо (правое ухо «тяните» к правому плечу), затем, медленно вытягивая шею «до отказа», перекачать голову назад до позвоночника (проверить, откинута ли голова «до отказа»), далее по 10 раз к каждому плечу.

6. Поднять руки вверх параллельно друг другу, затем согнуть их в локтях под прямым углом, сжать кисти рук в кулаки, откинуть голову назад «до отказа» так, чтобы подбородок смотрел в потолок. В этом положении на счет «7» отвести локти назад, держа согнутые руки на уровне

плеч, как будто желая свести их у себя за спиной (как это делают бабочки, когда садятся на цветок, складывая крылышки), а подбородок одновременно с этим «тянуть» к потолку, будто пытаясь достать его (10 раз).

Промежуточное упражнение: выполнить упражнения «а» и «б» по одному разу. Далее перейти к основной части упражнения. Основная часть упражнения. После подготовительной части упражнения для спины и живота надо расслабиться на некоторое время, затем проверить свою осанку и приступить к основной части.

Выпрямив тело, уравновесив его, сидя на копчике, начать раскачиваться вправо-влево, одновременно двигая животом вперед-назад, в течение 10 мин каждое утро и каждый вечер. При этом произносить вслух: «Мне хорошо, с каждым днем мне будет лучше, лучше, лучше и лучше. Каждая клеточка моего организма обновляется; кровь становится свежей, чистой, здоровой; железы внутренней секреции работают великолепно; мышцы, кожа, сосуды делаются эластичными, упругими, здоровыми, чистыми, обновленными; кости — крепкими, суставы — гибкими, подвижными; все органы и системы подчиняются работе мозга; мозг функционирует великолепно — мозг прекрасно управляет работой всех органов и систем; все органы и системы работают замечательно. Я становлюсь здоровее, умнее, добрее, мудрее, способным к большим творческим делам, полезным людям и себе. Мне хорошо, и с каждым днем мне будет лучше, лучше, лучше и лучше». Такое самовнушение окажет благотворное влияние на разум и тело, превратив плохое в хорошее, а хорошее в лучшее.

Лечение обнажением и контрастными водными процедурами.

Для удаления окиси углерода из организма и восстановления функции кожи Система здоровья Ниши предлагает лечение обнажением (или воздушные ванны) и контрастные водные процедуры при их чередовании от шести до одиннадцати раз в зависимости от выраженности болезненного состояния. В результате такого лечения шлаки, в том числе и мочева кислота, выходят через кожу, а из воздуха через кожу поступают кислород и азот. Кислород, превращая окись углерода в уголекислоту, очищает организм от губительного воздействия СО.

ШАТАЛОВА ГАЛИНА СЕРГЕЕВНА. Выбор пути. Философия здоровья.

Шаталова, в прошлом, профессиональный медицинский работник высочайшей квалификации. Любовь к Мудрости и Истине заставили ее искать пути исцеления. В результате этих поисков у нее сложились свои собственные взгляды на лечение и оздоровление человека.

«Разум позволил человеку расширить эти пределы. Но, создавая для себя искусственную среду обитания, человек одновременно рвет нити, связывающие его с природой. У него возникает иллюзия вседозволенности. Такая самоуверенность не остается безнаказанной: организм, лишенный предписанных природой условий жизни, становится легкой добычей многочисленных болезней».

Приобретение знаний.

Вот как Шаталова приобретала необходимые для себя знания.

«В 60-70-е годы я посвятила немало времени изучению различий между истинным и практическим здоровьем. Хотелось до конца разобраться, что же представляет собой здоровье вообще и существуют ли конкретные объективные показатели, которые позволили бы сказать: этот человек истинно здоров, а тот — лишь практически».

Методика таких исследований была проста: сравнивались физиологические характеристики истинно здоровых людей, живущих по законам природы в Системе Естественного Оздоровления, и тех, кто вел обычный образ жизни современного человека, характеризующийся избыточным питанием, малыми физическими нагрузками, оторванностью от природы.

Первые же результаты исследований произвели на меня ошеломляющее впечатление: казалось, что передо мною проходили представители двух различных биологических видов: Человека искусственного и Человека естественного. Выяснилось, например, что частота дыхания первого составляла 15-20 циклов (вдох-выдох) в минуту, второго — всего 5 циклов. Человек естественный потреблял кислорода примерно в пять раз меньше, чем его искусственный собрат. Оказалось также, что вопреки общепринятым представлениям, для поддержания жизненных функций организма в состоянии покоя (т. н. основной обмен) Человеку естественному

требуется 250—400 килокалорий против 1200-1700 килокалорий, затрачиваемых Человеком искусственным.

Стоит только сравнить физиологические характеристики Человека естественного и искусственного, как сразу же замечаешь, что первые в 5 раз ниже, чем вторые. И это не случайное совпадение, а закономерность, обусловленная тем, что Человек естественный живет по законам природы, а Человек искусственный повинует лишь собственным желаниям и привычкам».

Обоснование системы естественного оздоровления.

Давайте почитаем Шаталову, ее высказывания и обоснования системы естественного оздоровления.

«Тремя китами, на которых покоится все здание системы естественного оздоровления, являются духовное, психическое и физическое здоровье. Причем прошу обратить внимание, на первое место я ставлю именно духовное здоровье человека».

Что я под этим подразумеваю? Прежде всего, отсутствие эгоизма, терпимость, стремление к единению с природой в самом широком смысле слова, понимание законов единства всего живого и принципы живой этики, вселенской любви. Наши предки, лучше нас чувствовавшие связь с природой, разработали эти принципы, которые могут быть верным показателем духовного здоровья человека. Они сформулированы в хорошо известных библейских заповедях.

Другими словами, духовно здоровый человек тот, кто в своем поведении руководствуется принципами природного добра, кто живет не лично для себя за счет других, а как равный с заботой об окружающих. Надо только понять, что жить по законам добра — это не один из возможных путей развития и совершенствования человеческого общества, а единственный, дающий нам надежду выжить всем вместе. В этой связи я вполне согласна с теми учеными, которые говорят о запрограммированности процесса развития как живой, так и неживой природы. Мне представляется, что дальнейшее развитие связано с закономерностью формирования порядка из хаоса. Это достаточно убедительно показал ленинградский физик теоретик И. Л. Герловин в недавно обнародованной им

парадигме для жизнеспособных и развивающихся систем. Она содержит восемь условий, соблюдение которых обязательно, чтобы система сохраняла жизнеспособность, могла развиваться.

Если кратко сформулировать главную мысль парадигмы, то она звучит так: любая система жизнеспособна, если состоит из связанных между собой и обменивающихся информацией подсистем. Если в какой-то подсистеме властвует порядок, гармония, то она направляет в каналы связи информацию, способствующую стабильному, гармоничному развитию других подсистем. И наоборот, хаос, насилие, дисгармония в одной из подсистем вызывают негативный отклик в других, дестабилизируют ситуацию и в них. В результате вся система может прекратить свое существование.

Но самые катастрофические последствия вызывает обрыв каналов связи между подсистемами. Это неизбежно заканчивается гибелью системы в целом. Накануне этого мы сегодня находимся, поскольку связь между двумя подсистемами — человеческим сообществом и природой — стала хрупкой и предельно истонченной. Именно поэтому неотъемлемым элементом моих занятий с доверившимися мне людьми является воспитание доброго отношения к другим, к природе во всем ее величии и многообразии».

Другими словами, надо соблюдать нравственность по отношению ко всему, что окружает человека: а - добросердечно относиться к людям; б - добросердечно относиться к Природе, не разрушать Ее, не истреблять из-за жадности; добросердечно относиться к Космосу, не искажать Его структуры отрицательными мыслями, мыслеобразами, техногенными излучениями.

«В неразрывной связи с духовным находится психическое здоровье. Под ним я подразумеваю гармоничное сочетание сознательного и подсознательного. Мозг человека выполняет в организме двоякую роль. С одной стороны, он обеспечивает жизнеспособность и жизнедеятельность составляющих наш организм подсистем отдельных органов. За это отвечают те структуры центральной нервной системы, которые связаны с подсознанием. Они достаточно стабильны и являются своеобразными автома-

тическими регуляторами.

Но человеческий организм, даже если сам человек думает иначе, находится в полной зависимости от окружающей его среды и потому должен чутко реагировать на происходящие в ней изменения, оценивать, не несут ли эти изменения опасности самому его существованию. Функции сторожа, контролера и призвано выполнять наше сознание.

Единство подсознания и сознания обеспечивает устойчивость человеческого организма и унаследованных им видовых механизмов приспособления к среде и одновременно определяет его восприимчивость к изменениям — приспособляемость. Естественно это — очень упрощенная схема, не охватывающая всего многообразия функций человеческого мозга. Но я выделила именно эту его функцию, как имеющую прямое отношение к теме нашего разговора. Наконец, последний элемент триады — физическое здоровье. Это интегральный показатель, труднее всего поддающийся изучению. Прежде всего потому, что абсолютное здоровье сегодня — редкость. Наша деформированная цивилизация наносит сокрушительные удары по здоровью человека, когда он находится еще на эмбриональной стадии развития. Так что уже при рождении в генетическую память младенца заложены семена будущих болезней. Именно поэтому возвращение физического здоровья — и физически, и психологически трудный процесс.

Здесь я наметила в общих чертах контуры своей системы и назвала цели, к достижению которых стремлюсь. Теперь о том, с помощью каких средств решаются эти и другие задачи.

В создании системы естественного оздоровления важную роль играют воззрения древних греков, римлян, египтян, в которых нашло отражение высокое понимание принципов физического здоровья, значимости единства организма и внешней среды.

Практическую основу системы составляют методики и приемы, многие из которых известны человечеству с древнейших времен. Есть в ней элементы древнеиндийской и древнекитайской народной медицины, различных систем восточных единоборств, дыхательных упражнений во всем их разнообразии и т. д.

Весь этот комплекс методик призван нор-

мализовать такие процессы жизнедеятельности организма, как дыхание, терморегуляция, психическая деятельность и, конечно, питание как элемент наиболее интимной взаимосвязи внешней среды и внутренней сферы человеческого организма.

Среди жизненных потребностей человека дыхание — самая главная. С первым вздохом начинается жизнь, с последним она кончается. Если без воды человек может жить несколько суток, без пищи — недели и месяцы, без движения — годы, то без дыхания — секунды, в лучшем случае минуты. С ним напрямую связаны кровообращение, питание, терморегуляция в их природной взаимосвязи.

Важнейшую роль в сохранении здоровья играет отлаженность процесса питания. Здесь важно иметь в виду, что организм человека запрограммирован природой на определенные виды пищи, главным образом растительного происхождения. Это предопределено природными анатомо-физиологическими особенностями его организма. Поэтому нарушение постоянства видового питания является причиной многих и многих недугов. Однако в процессе своего исторического развития человек все дальше отходит от заложенной в него программы видового питания из-за расширения его за счет продуктов животного происхождения. Бесспорно, это с одной стороны, расширило его возможность в борьбе за выживание, с другой — стало причиной многих отклонений его физического здоровья от нормального, поскольку усвоение мясной или рыбной пищи возможно только за счет адаптационных резервов организма.

Огромный ущерб здоровью человека наносят получившие широкое распространение представления о пище как единственном источнике восполнения энергетических затрат человека. Начало этим представлениям было положено в конце прошлого века, когда Конгресс Всемирной организации здравоохранения утвердил предложение немецких ученых определять необходимое человеку количество пищи по ее калорийности. Так были заложены основы калорийной теории питания. Причем за основу был принят расчет среднестатистической калорийности суточного рациона питания жителей Германии. Для своего времени это было прогрес-

сивным шагом, так как давало возможность хоть как-то регулировать рацион питания. Но с тех пор прошло 130 лет (!), а официальная наука не предложила по существу ничего нового. Разве что Институт питания АМН СССР в свое время немного снизил норму потребления калорий. Однако сама калорийная теория сбалансированного питания продолжает править бал, изо дня в день, из года в год калеча людей, сокращая их жизни.

Про себя я называю ее теорией «паровозной топки». Сущность теории довольно проста. В ее основе лежит представление, будто энергозатраты человеческого организма восполняются исключительно за счет потребления энергии питательных веществ. Эта энергия возникает в процессе горения при разрыве химических взаимосвязей веществ.

Человек «загружает» необходимое количество питательных веществ в «топку» своего организма, где они сгорают, а высвободившаяся энергия компенсирует все энергетические затраты.

Разработана и методика подсчета количества энергии, выделяемой различными продуктами питания. Оно определяется путем их сжигания и суммирования количества получаемого при этом тепла. Основываясь на этой теории, медики рекомендуют съесть в день 80—100 г белка, 80—100 г жиров, 400—500 г углеводов. В переводе на продукты это примерно 0,5 кг мяса, 80—100 г жира, 1,5—2 кг овощей, круп, сахара, мучных изделий. Правда, в наши дни такие рекомендации ученых воспринимаются как ненаучная фантастика. И все же когда думаешь о людях, которые пытаются следовать подобным рекомендациям, так и хочется остановить их. Сама я вот уже 40 лет обхожусь количеством пищи в несколько раз меньшим: 11 г белка, 5—10 г жиров, 100—200 г углеводов. И чувствую себя великолепно.

По возрасту мне впору «чулочки вязать», а я постоянно в движении. Только за последние годы четырежды пешком пересекла жаркие пески Центральных Каракумов и Кызылкумов, с группой единомышленников совершила пешее путешествие из Нальчика в Пицунду, преодолев четыре горных перевала.

Следующим элементом системы естественного оздоровления является движение — жиз-

ненно необходимая функция всех живых организмов. Под этим словом я понимаю не только возможность изменения живым организмом своего положения в пространстве (назовем это внешним движением), но и процессы, протекающие внутри организма (внутреннее движение). Оба они связаны между собой неразрывно и подчинены одной цели — обеспечить организму оптимальные условия существования.

Особенностью моей системы движения является то, что в качестве неотъемлемого элемента она включает в себя динамическую аутогенную тренировку или, говоря другими словами, воспитание способности сознательно контролировать и регулировать поступление энергии в ткани в процессе движения.

Наиболее естественным интенсивным движением для человека является бег. Во время бега включен буквально весь организм. Если кому-то бег не по душе, то можно заниматься ходьбой. Разумеется, ходьба и бег не исключают, а, напротив, предполагают, что человек будет сочетать их с другими методиками и комплексами физических упражнений, которых известно в настоящее время достаточно много.

И, наконец, еще об одном из основных элементов системы — нормализации природной терморегуляции. Каждый биологический вид, в том числе и человек, имеет свои специфические, предписанные только ему границы температурного диапазона существования. Изнеживающее воздействие современной цивилизации сузило для человека эти границы, что никак нельзя признать нормальным.

Человек не должен испытывать особых неприятностей ни при жаре, ни при холоде. Но особенно важно, чтобы он не боялся холода. Холод должен стать его союзником, поскольку он мобилизует защитные силы организма, гармонизирует его деятельность, стимулирует процесс саморегуляции. В этом и заключается смысл закаливания, органично входящего в систему естественного оздоровления».

Главное — разум, воля и ответственность.

Что считает Шаталова главным в обретении здоровья?

«Мне удалось доказать, что хронические болезни излечимы, и основной мерой защиты от их массовости следует считать профилактику здоровья, но не ту всеобщую диспансеризацию

населения и лечения болезней симптоматическими методами, характерными для западной медицины.

Напрашивается вывод, что может быть дело в нас самих, в нашем пренебрежении интересами природы, беспорядочном образе жизни, в привычках и пороках, которые зачастую становятся нашим вторым «я». И не будем оправдывать их неустроенностью быта, стрессами и дефицитами. Это самое простое объяснение, потому что не требует от человека никаких усилий для преодоления собственной слабости, и по существу своему ошибочное, так как даже и в более развитых странах, где о дефицитах и бытовой неустроенности давно забыли, средняя продолжительность жизни не превышает 75—80 лет.

Дело, следовательно, не в обстоятельствах, а в том, что мы не умеем пользоваться великим богатством, которое даровала природа — беспредельными возможностями человеческого организма. Более того, мы еще толком и не узнали их.

Привычки, догмы и предрассудки зачастую заменяют нам научные знания. И самое печальное заключается в том, что познание законов природы остановилось на одном, к слову сказать, очень низком уровне. Как это ни парадоксально, мы до сих пор не знаем, какое воздействие на организм оказывает потребляемая пища, хотя процесс питания существует ровно столько же, сколько и сам человек.

Мы до сих пор используем в производстве продуктов питания как искусственные, так и естественные, но сконцентрированные до неразумных пределов вещества, что ведет к коллективному самоотравлению людей.

Природа установила для людей достаточно жесткие границы видового выживания. Интервал температур, в котором может существовать незащищенный одеждой или стенами жилища».

Шаталова подчеркивает одну особенность, которая объясняет, почему люди прекращают самооздоровление.

«На моих лекциях многие слушатели делают записи в блокнотах, ставят на сцену магнитофоны, чтобы не пропустить ни одного слова. Я понимаю их: люди хотят быть здоровыми, жить так, как назначила человеку природа. Но заканчивается встреча, слушатели расходятся по до-

мам, и здесь-то их решимость жить по-новому начинает понемногу ослабевать, причем происходит это незаметно для них самих — сегодня одна уступка привычному, завтра другая. В конце концов собственная инерция и окружающая обстановка берут верх — и прощай благие намерения. Нужны достаточный уровень знаний и духовности, элементарная воля, чтобы суметь противостоять инерции традиционного и, добавлю, порочного, образа жизни, который несравнимо опаснее алкоголизма, курения и других форм наркомании. Алкоголик и наркоман хотя бы сознают, что они больны, что их страдания противоестественны.

А теперь задумайтесь, чувствует ли себя больным или неполноценным нормальный, практически здоровый человек, который утром плотно завтракает, целует жену и детей, трясется в автобусе по пути на работу, в положенное время обедает в заводской столовой или в ближайшей закусочной, вечером возвращается домой, ужинает, читает газету, смотрит телевизор и, наконец, ложится спать. О нем заботятся конструкторы, дизайнеры, создающие конструкцию самого мягкого, самого удобного кресла или дивана. Крестьяне откармливают коров и бычков, прочую живность, чтобы не оскудел стол нашего «нормального» человека. Талантливые журналисты, «киношники» и прочая творческая братия думают над тем, как развлечь нашего дорогого землянина. Человек едет в командировку или отпуск. За окнами вагона проплывают огромные, километровой длины заводские корпуса, ажурные мачты линий электропередачи, необозримые поля, коробки животноводческих комплексов, бетонные полукружья плотин. Сердце человека невольно сжимается от восторга перед мощью человеческого разума и мастерством рук, потому что все это действительно по-своему прекрасно, талантливо, разумно.

И вдруг приходит какая-то, Шаталова или другой оригинал и начинает убеждать, что человечество все делает не так: неправильно питается, дышит, двигается. Даже думает и то неправильно. Кого-то еще осеняет мысль, что система земледелия, используемая сегодня, никуда не годится, так как уничтожает плодородие почв. Где-то на другом краю Земли другой чудак уверяет, что нынешние способы получения

энергии, самые современные технологии убивают природу. И все они в один голос доказывают, что такая милая, обжитая, удобная цивилизация на самом деле уродлива, расточительна, губительна для человека, поскольку подменяет естественные потребности навязанными, чуждыми, искусственными и неуклонно ведет к самоуничтожению человечества».

Получение знаний, развитие системы - естественный и непрерывный процесс. Именно поэтому мои книги постоянно совершенствуются. А не стоят на месте. Точно так же поступают и другие авторы. Вот что пишет Шаталова.

«Философией здоровья» я завершаю знакомство читателей с основными положениями моей Системы Естественного Оздоровления, начатое предыдущими книгами «Выбор пути» и «Целебное питание». Впоследствии будет издан однотомник, в который войдут все три книги, существенно переработанные и дополненные, т. к. наука о человеке не стоит на месте, открывая нам все новые стороны жизнедеятельности человеческого организма, расширяя наши представления о жизни вообще. За 50 лет своего существования созданная мной Система Естественного Оздоровления, сохранив свои основы в первоизданном виде, получила мощное подтверждение новыми объективными фактами, обрела большую стройность, глубину, аргументированность. Ведущая мысль этой Системы о нерасторжимом единстве человека и природы Земли, Вселенной в целом, высказывавшаяся еще в глубокой древности, понимание ее как разумного начала, опирающегося на идею Вселенского Разума, в последние годы все увереннее пробивает себе дорогу в общественное сознание».

АНДРЕЕВ

Осмысление системы оздоровления в слаженности оздоровительных средств.

Андреев в своих высказываниях о построении собственной системы оздоровления сразу же ссылается на закон тренируемости и свертывания функции.

«Если функция родила орган, то этот орган должен рожать функцию. Воистину бездействие смерти подобно, оно атрофирует органы, созданные для постоянной деятельности. При чем, бездействие является губительным для лю-

бой системы.

И далее он продолжает: «Опустившись сверху на этаж системно функциональных взаимодействий, каким ключом будем отпирать его дверь? Вижу на этом ключе три направляющих бороздки:

1) Доброе здоровье возможно только при слаженной деятельности всех функциональных систем.

2) Каждая из систем должна быть устойчива к воздействиям, отклоняющим ее от нормы, и сила возврата к норме должна быть больше, чем отклоняющая сила.

3) Следовательно, необходимы постоянные тренировки и в отклонениях, и в возврате.

И если свести этот рельеф к его концентрированной сути, то изберем в качестве ключевого для благополучного состояния системно-функционального уровня нашего здоровья слово «тренированность».

Андреев приводит примеры жизни людей в экстремальных условиях. Их организм настолько от этого укрепился, что легко справляется с обычными неблагоприятными условиями.

«Интересным в этой связи оказывается наблюдение за людьми, прожившими некоторое время в тяжелейших условиях Антарктики: в течение последующих 15 лет они втрое реже посещали поликлиники и практически не страдали ни от каких душевных депрессий: такова была реакция их приспособления к временным трудностям».

Особенно подчеркивает Андреев то, как надо тренироваться, что он понимает под этим словом.

«Первое. Нагрузки на любую систему — хоть на мышечную, хоть на нервную, хоть на желудочно-кишечную, хоть на иммунную, хоть на половую и т. д. — должны быть постоянными. Пассивность системы ведет к ее атрофии, к отмиранию ее функциональных возможностей. А это значит, что даже небольшая возможная перегрузка (скажем, на ослабленную сердечно-сосудистую систему) может привести к любой катастрофе, вплоть до смерти.

Нагрузки — не беда, но благо! Именно эту определяющую установку необходимо ввести в самые глубины своего сознания и подсознания. Пошлые сентенции типа «От работы кони дохнут» или: «Пусть трактор работает — он

железный» — и тому подобные манифесты ленивых дармоедов должно воспринимать с брезгливостью — как прокламации в защиту болезней и страданий».

Интересно Андреев рассказывает о стрессах и «закалке» с их помощью. «Стрессы, то есть пиковые нагрузки на нервную систему, следует видеть в качестве средства адаптации к неприятным процессам, совершающимся в жизни. Нам вредны не регулярные нагрузки, а затянувшиеся перегрузки. Я, например, потому в значительной степени увлекаюсь всевозможными холодовыми процедурами, что они, конечно же, тренируют и укрепляют нервную систему. Да, закаляют весьма успешно физиологически: что прорубь, что кувьрки в плавках по снегу, что обливания ведрами ледяной воды, что пробежки зимой с обнаженным торсом и т. п. Но вместе с тем: это ведь каждый раз и мини-стрессы, своего рода прививки для закалки воли и характера. В самом деле: вылезти утром из-под теплого бочонок (или из-под одеяла) да, стоя на снегу, окатить себя с головой, да еще под порывами резкого ветра, двумя ведрами жгучей воды из колодца, а потом по снегу босиком же, лишь укутав поясицу полотенцем, сходить в сарай за дровами, — конечно же, это требует неких внутренних усилий, невзирая на предшествующую внутреннюю подготовку. Зато результат каков! Нечувствительность к укусам не только холода, но и ко всяческим укусам недоброй подчас действительности». Вот пример того, как надо развивать и тренировать волю.

Далее. Андреев рекомендует умело отдыхать от ранее выполненных нагрузок на организм.

«Второе. Нагрузки и перегрузки должны чередоваться с периодами восстановления. В этом случае потенции нашего организма могут увеличиваться постоянно, и будут ограничены только естественным пределом возможностей».

Андреев советует для определения восстановления организма воспользоваться таким простым приемом. «Дать после нагрузки системе отдых и знать, что после него ее рабочий уровень возрастет. Поясню на гипотетическом примере: допустим, сегодня вы получили серьезную физическую нагрузку, начав с 15 условных единиц (либо столько-то километров пробежали, либо столько-то килограммов подняли), и к концу занятий ваш физический уро-



вень — из-за общей усталости — позволит вам выполнить не более 12 тех же единиц. Вы восстанавливаетесь, и тот уровень ваших возможностей, который под давлением нагрузки ушел вниз, постепенно начал подниматься, вот он поднялся до 15 единиц и начал их превышать, и составляет уже, скажем, 15,2. Именно в момент пикового всплеска вам следует принять нагрузку, несколько большую, чем в прошлый раз, и снова отдохнуть. Ваш уровень снизится, допустим, до 12,1, а после восстановления поднимется до 15,4. Это означает, что при правильно выбранном, исподволь нарастающем графике нагрузок ваш потенциал будет постоянно увеличиваться. В данном случае неуклонно будет возрастать число килограммометров проделанной работы, причем проделываемой без надрыва и с удовольствием. В дальнейшем вы будете увеличивать нагрузку уже не столько за счет количества упражнений или килограммов, сколько за счет качества движения (бег взрывной, бег в гору и т. д., скорость выброса тяжелого снаряда вверх, переворачивание гири в воздухе на лету и т. д.), но вектор работы ясен: по-умному проводимое неуклонное увеличение нагрузок и их разнообразия, и за счет этого — постоянное усовершенствование функций нескольких систем. В данном случае, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, нервно-координационной, дыхательной, центральной нервной (ибо вы постоянно преодолеваете свою косность, инертность).

Для наглядности приведенные сейчас закономерности тренинга спортивно-физического относятся ко всем без исключения системам: и к иммунной, которую можно сотворить воистину непробиваемой, если заставить ее трудиться, и к репродуктивной, которая способна работать в оптимальном режиме до глубокой паспортной старости, и к той, что отвечает за наши биоэнергетические способности, — словом, ко всем системам и всем функциям человека. Короче, чем более «работающей» в оптимальном режиме является система, чем более привычна она к рационально построенным нагрузкам и восстановлению, тем совершенней справляется она с возложенными на нее природой функциями. Вектор тренировок ясен: по-умному проводимое неуклонное увеличение нагрузок и их разнообразие приводит к постоянному совер-

шенствованию функций нескольких систем».

Андреев подчеркивает, что натренировать свой организм раз и на всю жизнь нельзя из-за того же закона тренируемости и свертывания функции.

«Надеяться же на «прошлые заслуги», увы, не приходится: «память» о прежних достижениях заблачивается достаточно быстро. «Брюхо — злодей, старого добра не помнит» — эта поговорка, к сожалению, относится не только к желудочно-кишечному тракту. «Старого добра» не помнит и сердечно-сосудистая система (если даже самый тренированный спортсмен проваливается-проваландается месяц-другой на больничной койке, что станет с его рекордными достижениями? А с координацией движений?..) «Забывчивой» является и любая связь, устанавливаемая между нейронами (пускай прекратит свои ежедневные экзерсисы даже гениальный пианист: уже через неделю такого отдыха его пальцы заметно утратят свою послушность). Конечно, в некоторых из систем следы былого величия остаются надолго, и если вы когда-то научились ездить на велосипеде, то и после многолетнего перерыва сядете и поедете, не свалитесь, но сноровка будет уже совсем иной, чем в годы ваших регулярных ездов. И на пианино «сбациаете» годы спустя, и подъем разгибом из маха на переключателе, возможно, продемонстрируете, но разве это будет так же легко и красиво, как в период ваших систематических занятий?»..

Андреев рекомендует тренировать организм всесторонне.

«Третье. Нагрузки должны быть всесторонними, охватывающими все системы. Если вы, допустим, очень внимательны к росту своего мышечного потенциала, это вовсе не означает, что ваша же пищеварительная сфера сама собой автоматически поддерживается в идеальном режиме. Если вы, к примеру, завзятый морж, и способны все больше закалять свою кожу и тренировать сердечно-сосудистую систему холодными нагрузками, это, увы, не ведет к тому, что также и очистительные системы работают у вас безупречно. Напротив, если не принять дополнительных мер по выведению бурно отторгаемых организмом моржа шлаков, тот станет беспомощной игрушкой в целом океане болезней, и будет болеть чаще, чем скромный, вовсе

не закаленный обыватель.

Человек, реально желающий быть здоровым, обречен на поддержание порядка во всем своем хозяйстве. Что тут сказать? Вы же не можете в своем велосипеде ремонтировать только камеры — хочешь-не хочешь, но время от времени надо и втулки смазывать, и сточившиеся клинья забивать глубже, либо и вовсе менять, и цепи регулировать, и гайки в разных местах подкручивать, и крылья от грязи отмывать, и звонок регулировать, и спицы подтягивать, не то обод колеса «восьмеркой» пойдет. Ну, а что тогда говорить о столь сложной системе, как человек? У него нет незадействованных, незначущих систем, и каждая, согласно правилам первому и второму, должна регулярно работать и рационально восстанавливаться. Это означает, что человек, который действительно к себе благорасположен и не желает понапрасну тратить время на страдания и болезни, должен выработать некий круг постоянных привычек, задействующих все системы. Через некоторое время, чтобы не было рутины, он может частично их поменять, но ни в коем случае не отбрасывать. Это закон жизненного уклада».

Андреев подводит читателя к мысли, что здоровье — это особый, умственный и физически активный образ жизни.

«Начнем с головы: мозг всегда должен трудиться. Я, например, не упускал и не упускаю возможности время от времени научиться чему-либо новому. В течение трудовой биографии неоднократно обретал новую профессию и увлекался новыми занятиями, не забывая старых, и все они лишь помогали друг другу, дополняя общие возможности, позволяя увидеть новые аспекты в предмете познания. И раньше было не до лени, а сейчас я поставил перед собой новые задачи, которые больше, чем мои нынешние возможности для их решения, следовательно, придется очень и очень потрудиться, чтобы им соответствовать.

Весь спектр функций, связанных с сердечно-сосудистой системой. Долго говорить не стану: это сочетание самых различных видов движения и разнообразных способов физического труда, это регулярные термопроцедуры с использованием холодной воды и раскаленного пара».

Очень многие люди задают вопрос — где взять

время для ведения здорового образа жизни. Время тренировок должно органически вплетаться в жизнь человека. Вот что советует Андреев: «Где взять время? А почему бы нам, при всей занятости, не увеличить маршруты на работу и с работы? Вместо часа в удушающей атмосфере набитого транспорта не лучше ли провести его в движении? Что, лень раньше нас родилась? Тогда начнем с компромисса: для начала пройдем какой-то отрезок пути пешком, выйдя из дому чуть-чуть пораньше, а там, глядишь, распробуем и втянемся. Двигаться — надо!

Отдавать меньше 40 минут в день физнагрузкам — нерационально, быстро наступит детренированность, а за нею незаметно подползет одряхление. Заниматься ими в плотном темпе более трех часов подряд можно, на мой взгляд, лишь тогда, когда следует провести своего рода экзамен или находясь в отпуску, вот такой сложился у меня режим. А норма — один-два часа ежедневно».

Поддержание в порядке желудочно-кишечного тракта посредством простой, грубой по фактуре (с большим количеством клетчатки) пищи преимущественно растительного происхождения; за счет периодических очисток всех органов, в том числе и детоксикации лимфы по Н. Уокеру, и путем полных двухнедельных голоданий во время великих постов (то есть на смене солнцестояний). О режиме питания и очисток речь у нас еще впереди, а пока прошу об одном: исподволь продумайте свой финансовый бюджет таким образом, чтобы переориентировать его на витаминизированные (солнечные) продукты вместо мертвенных, в которых нет ничего, кроме калорий, пригодных лишь для отопления железной «буржуйки».

Нужно ли продолжать перечень? По-моему, просто: все системы должны жить в постоянном рабочем тонусе, с нормальными возможностями для их восстановления. В «Трех китах здоровья» я уже писал, что следы от разного вида нагрузок зачастую позволяют другим функциональным системам легче перенести свои перегрузки. Так, например, выносливость к большим физическим усилиям позволяет человеку легче воспринимать высокогорный, бедный кислородом воздух. В свою очередь, эта способность к гипоксии делает человека более стрессоустойчивым, менее восприимчивым к

радиации, позволяет легче перенести повреждение сосудов. Инстинктивно я давно пришел к таким видам спортивных нагрузок, при которых время от времени создается явная нехватка кислорода, например, бег в рваном темпе с резкими ускорениями при взбегании на гору, или смена брасса на баттерфляй в плавании, или переход с попеременного шага на финский либо же на коньковый ход на лыжах и т. п.

Если мы будем улучшать приспособительные возможности всех своих функций и систем согласно несложным правилам: а) постоянно; б) с разумно увеличиваемыми нагрузками, в сочетании с отдыхом; в) все без исключения, — то при наличии столь вымуштрованных «исполнителей» регуляторный потенциал наших «дирижеров-диспетчеров» позволит без сбоев прожить в радости столько, сколько в пределе нам и отпущено матушкой-природой»!

Интересно Андреев рассказывает о беге, как об универсальном упражнении.

«Будучи убежденным сторонником ответственного подхода к собственному здоровью, я, в то же время, не могу отойти от реалистического подхода к нашей повседневности. Исходя из этого подхода, сурового и непреклонного, я и смею предложить такую максимально обобщенную форму адаптации к внешним воздействиям, которая позволяет тренировать одновременно практически почти все органы, системы и функции, которыми мы располагаем. Это — бег во всем радужном разнообразии его проявлений' от неторопливой трусцы до протяженных во времени и пространстве медитативных пробегов.

Чего мы добиваемся, что комплексно получаем, вкушая бег подобно слоеному пирогу?

Тренировку характера, одоление лени, укрепление волевых качеств, возможность постоянного совершенствования, обогащения информационного банка всевозможных данных. Этот перечень сам по себе настолько богат, что нуждается в некоторой расшифровке. Он включает в себя целую палитру адаптивных возможностей внутреннего психоэмоционального мира человека к миру окружающему.

Для любого из нас это может стать и его духовным приближением к прекрасной Природе и Богу, но может послужить также источником самопознания — с целью приближения к задан-

ному идеалу, даже — к смыслу жизни, но также источником самоутверждения — если вы бежите на соревнованиях. Вспомним, что систематический продолжительный бег вырабатывает в организме гормон эйфории, способствующий доброму, радостному настроению, то есть положительно трансформирующий психологию человека. Необходимость бегать дисциплинирует нас относительно распорядка дня, сам процесс бега содействует снятию нервного напряжения и стрессовых ситуаций, которых у каждого из нас достаточно. Умение во время бега отключать свое сознание замечательно развивает способности подсознания

и навыки выхода в сферы надсознания. Вообще, все виды медитативного бега способны подводить человека к чудотворчеству: например, к концентрированному появлению откуда-то из ноосферы тезисов доклада на международной конференции или чудесному посылу на исцеление вашему знакомому. Во время бега мы можем усиленно тренировать все уровни своей биоэнергетической системы, чистить и подзаряжать все чакры.

Умение преодолеть усталость и боль в мышцах, нехватку воздуха, жару (или холод) — человек, способный на такое, разумеется, легче адаптируется к тем многочисленным и недобрым «подаркам судьбы», которыми она щедро «радует» нас.

Бег — способ для активной работы многих и многих систем. Допустим, вы отважитесь на пробежку босиком, без обуви: это означает, что всю свою дистанцию вы будете принимать в самом активном первозданном виде сеанс суджок - терапии, то есть благотворное оживляющее воздействие через стопы на все без исключения органы, кои числятся в вашем реестре! На подошвах стоп расположены десятки зон, связанных невидимыми каналцами со всеми «этажами» головы и тела, и вот камешки, сосновые иголки, трава, гравий, словом, все, из чего состоит дорога, примутся массировать, раздражать и тренировать все до последней клеточки вашей субстанции.

Ну, а если вы обнажили не только ваши стопы, но и тело, то напрямую включили в работу удивительный, один из самых больших органов нашего тела — кожу (общая ее площадь примерно 2 кв. м!) и, следовательно, побудили к актив-

ной тренировке терморегуляторную функцию. Это значит: прощайте, простуды! Это значит, что резко улучшается и воздухообмен, что легкие приучаются работать в менее интенсивном режиме — со всеми вытекающими отсюда последствиями дня увеличения продолжительности жизни.

Следует ли особо оговаривать значительное улучшение работы сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем при беге? С одной стороны, вроде бы уже все ясно: сердце тренируется, обретая чудесный тонус, кровь энергичней омывает все ткани, легкие получают возможность для более эффективного соревнования O<sub>2</sub> и CO<sub>2</sub> мышцы и кости ног оздоравливаются лет на 15-20 против паспортного возраста — великолепно! Но, с другой, не все знают, что обильный, регулярно получаемый кровоток лечит все, сквозь что протекает: и железы внутренней секреции (следовательно, повышается иммунитет — в ряду других гормональных улучшений), и печень (с ее избыточными аномалиями, возникающими из-за тех мегатонн грязи, которую мы потребляем во всех ее возможных видах), и предстательную железу, и мочевой пузырь (особенно если со своими внутренними органами на бегу проводить оздоровительные медитации). Имеются радующие сведения об исцеляющем воздействии беговых нагрузок (в сочетании с другими упражнениями) даже на приступы эпилепсии: суть в том, что длительная, до одного часа поглощенность увлекательным преодолением трудностей побуждала больных забыть грустную действительность, и, как результат, она, в конце концов, трансформировалась в состояние полного выздоровления.

Постоянная тренировка психофизического равновесия всех внутренних систем посредством беговой нагрузки (прихотливо изменяемой — по настроению либо сопровождаемой другими упражнениями), на мой взгляд, и есть та универсальная, всеобщая тренировка для приспособления человека к давлению или ударам окружающей нас среды. Еще и еще раз: бег не отменяет других адаптационных тренировок, сколько бы их ни было, он дает их оптимальное соотношение в единицу времени».

И конечно же Андреев рекомендует большое значение уделять внутренней чистоте организма.

«Совершив аналитические экскурсии по этапам здоровья нашего, мы получили ключи от тех дверей, за которыми сокрыты ценности, дороже которых в мире нет ничего. Таким ключевым, на уровне целостно-психологическом, является слово «доброжелательность», на уровне функционально-системном — «тренированность». И вот сейчас, когда мы направляемся на этаж клеточной структуры нашего организма, таким ключом явится словосочетание «внутренняя чистота». Суть в том, что мириады наших клеток в процессе непрерывной и многосложной работы постоянно выделяют в межклеточную жидкость отходы своей жизнедеятельности. Чем активней и регулярней эти продукты метаболизма будут выноситься вовне, тем лучше и здоровее будет чувствовать себя организм в целом и каждая из его систем. Поддерживать внутреннюю чистоту — дело важное, но простое. Во всяком случае, это много труднее, чем соблюдать опрятность внешнюю».

ПОРФИРИЙ КОРНЕЕВИЧ ИВАНОВ (из его книги «ИСТОРИЯ ПАРШЕКА»).

Многие знают о системе Иванова, но мало кто знает, как он ее создавал и совершенствовал. Вот что по этому поводу рассказывает сам Иванов.

Зачатки системы.

«Я им прочитал общую на эту тему лекцию летучего характера. Я им говорю: — Если природа сама не излечит вашу рану, то тогда нужен хирургический нож, — так греческий ученый Гиппократ сказал. Мы всему делу виновны, никто иной. В процессе своей борьбы мы хвалились, козыряли, что умеем жить по-своему, но не по-природному; что хотели, то и делали своему телу: кушаем, одеваемся. Не один это делал и не один искал, а расстался на веки веков.

13. Уже в 1933 году я повстречался со своею идеею и стал заниматься закалкой, чтобы научиться в Природе тому, чтобы человек не простуживался и не болел. Я воспринял это дело для того, чтобы все природные условия использовать на самом себе. Я ничего не взял с потолка; читал Энгельса, Карла Маркса «Капитал», о природе брал сочинения Ленина и, самое главное, я коснулся нашей народной медицины. Слушал лекции о вреде табака и вина, особенно прочитал труд Украинского президента Акаде-

мии, наук Богомольца о продолжении жизни, которую он считал 150 лет. Читал труд Саркизова.

Зимнее было время. Я по дороге встретил нуждающегося, больного туберкулезом. Я ему создал совет, что делать. Он сейчас же стал чувствовать хорошо после моего совета, когда его выполнил.

16. Я его заставил фасоном не хвалиться, а надеяться на свои силы, что сама природа его излечит; умело ухаживать за собой, чтобы без ошибки получалось здоровье Ноги по колени мыть холодной водой ежедневно два раза систематически вечером и утром: встаешь — помой ноги и иди, куда хочешь. Ложишься в постель тоже с чистыми ногами вымытыми. Также разумеешь, найди нуждающегося человека, кто боится просить, но живет плохо, и дай ему денег 10 рублей, а сам перед этим скажи слова: «Я даю тебе эти деньги для того, чтобы у меня не было никакой болезни». Ты ему помог без ошибки, пробудил его болезнь.

Дождись субботнего дня и с самого утра не кушай никакой пищи и воды до самого воскресенья, до обеденной поры; в 12 часов будешь кушать. Перед обедом обязательно выйди на природу, подними свое лицо в высоту, очень крепко тяни вовнутрь воздух, а сам проси меня за все: «Учитель, дай мне мое здоровье», — все получишь удовольствие. Три субботы для проверки проведи. Если не получишь хорошего, то тогда ты не годен — ты не получишь нигде здоровья.

39. Человек здоровый он должен ухаживать за собою не для того, чтобы простуживаться и болеть, а наоборот, свою силу заставить, чтобы жить и продолжать. Мы природу закалкой и тренировкой, работой над собою заставим быть полезной человеческой жизни.

40. Сейчас люди не к этому приклонены: все, что они сделали, сами они это пожирают — вот какие их дела. Я с ними не захотел по одной дороге идти, выбрал дорогу одну для всех — это будет польза для всех, одно богатство и слава, один путь для всех».

Как выглядела «Система Иванова» в 1959 г.

«Каждый человек хочет дольше жить. И вот стоит задача перед всеми — продлить жизнь, сохранить здоровье до глубокой старости.

И есть такое средство, Я нашел его в природе своим исконным трудом. Всякого рода излишества, употребления спиртных напитков, курение. Я курил, теперь не курю, пил — теперь не пью. Вредность курения доказана давно медициной, но в большинстве людей не достает силы мобилизовать всю свою волю и бросить этот вредный поступок. А у меня есть средства помочь человеку, если только он искренно пожелает бросить курить, и также помогу легко бросить алкоголь, кто обратится ко мне с просьбой об этом. Вы как люди все родились для жизни, чтобы жить, но наш капризный поступок в природе заставил всех умирать. Это наше большое незнание и мы ничего не делаем, чтобы мы с вами в процессе своей жизни получили легкою и продолжительную жизнь. Ведь мы все надеемся на свою мысль: будет день и будет пища, все нам даст Природа, а в Природе то ли бог даст, то ли труд — скорей всего даст труд наш. А мы с вами разное трудимся и разное думаем; один одно научился делать, другой — другое. Каждый человек хвалит свое дело, приготовленное искусство, и хочет за свой труд взять больше денег. Продает продукт или животное на базаре за деньги. Вот я и спрашиваю у человека, а кто может купить или продать здоровье за деньги? Его только в жизни легко можно потерять через свой поступок. Мы безсильны, чтобы это не делать, нас так научили жить предки наши. А права никто никому не давал, чтобы Природу покупать и продавать. Мы все покупаем и продаем, хвалим и корим, создаем такую жизнь, и в этой жизни сами себя убиваем, простуживаемся и болеем, чтобы мы ни строили, куда бы мы ни стремились, и весь путь наш устремляется к гробу.

А есть иной путь, иная дорога к жизни, здоровью. Я закалился тренировочно, работаю над собою, не простуживаюсь и не болею. Его сила воли - это Его идея. Нам надо научиться, как нужно жить, чтобы уметь профилактически предотвращаться от простуды и заболевания. Мы не хотим послушать золотые слова Иванова нам для жизни. У Меня есть совет один для всех, чтобы выполнять устно и практически, профилактически ухаживать над собою.

Во-первых закаливание холодной водой. Имеет очень большую пользу. Это есть пробуждение центральной нервной системы. Это

есть Мой совет, испытанный на себе, приносящий реальную пользу. Утром и вечером мыть свои ноги по колени холодной водой. Поднялся с постели — берись в первую очередь за наши ноги — мойте холодной ключевой водой, а потом принимайтесь за работу. А также перед сном, ложась в постель, тоже мойте холодной водой ноги. Что это вам даст? Пробуждение центральной нервной системы, здоровье.

А в здоровье заключается все. Ноги — есть производство всей человеческой жизни. Голова умная или нет — без ног никуда не пойдет. А когда есть ноги здоровые — то умная или не умная голова на ногах будет ходить. Пробуждайтесь все люди этим моим советом Иванова. Это естественное природное самолечение, самоухаживание за собой.

Во-вторых, мы ведь все люди одинаковы в Природе. значит должны уважение, почет друг другу оказывать. Когда идешь по дороге и встречаешься со старичками, людьми, старикам и старушечкам мы должны вежливо поздороваться, своими поступками приветствовать. Что мы этим достигаем? Своими словами пробуждаем стариных. Чтобы они знали, что про них не забывают, хотим, чтобы они жили продолжительней. За наше хорошее, вы тоже получите хорошее от Природы.

В-третьих, по-нашему незнанию, наша жизнь проходит между нами не ровно. У многих есть какие-то недостатки, а мы видим со стороны и не помогаем нуждающему больному. Это его болезнь. И когда мы найдем такого бедного человека и поможем ему, а сами про себя скажем, подумаем, что я, мол, даю для того, чтобы получить здоровье. И никто за это хорошее сделанное не будет наказан ничем от Природы и получит только хорошее.

В-четвертых, я ни как не плюю и не харкаю на землю, а проглатываю через гортань, как продукт.

Пятое, мы все привыкли с жадностью кушать, да еще побольше, да получше, привыкли к излишеству в пище. А Иванов нашел все способности в Природе 36 часов времени в неделю и сознательно терплю без пищи и воды, для разгрузки желудка, даю отдых своему организму. Это выбранное время суббота до воскресенья 12 часов. Это время ценю, как око. Когда нужно садиться кушать, то обязательно надо заставить

себя тянуть с атмосферы, с высоты в Природе воздух через гортань до отказа. Это дыхательное помогает организму хорошему обмену веществ. Воздух содержит в себе жизненную силу в интересах долгой жизни. Обновление легких частиц свежим воздухом, вода и земля. Выхожу на двор всегда без обуви, только в трусах, поднимаю голову и прошу Природу, чтобы она дала мне свои силы для того, чтобы я получил безболезненную жизнь. Говорю: — дай Мне жизнь и учение — и делаю вдох и выдох. Меня Природа научила, чтобы быть здоровым, не болеть и не простуживаться. Совет Мой характерно легкий и полезный. Я обращаюсь к слушателям: что если этому делу надо верить что это правда, то потерпите не курите, пока я беседую. Я вам помогу так легко бросить, чтобы никогда и никак не курить. Курение, алкоголизм — это тоже есть болезнь и мой совет народоуниверсальный. Через руки силы воли легко помогает бросить это дело. Моя закалка, мой поступок не противодействует никакому направлению. Мой поступок пока учит только хорошему человеку. Чтобы человек перевоспитал себя в справедливости. Чтобы правда управляла им. Добавлю еще, что только тому человеку помогает быть здоровым, кто не будет курить и не пить водки никогда. Помоему совету любой человек вернет свое прежнее здоровье назад. И также применяя Мой метод закаливания — профилактически предвратит себя от заболевания, болезни. Это будет коммунизм. Через новый небывалый оправданный поступок в жизни рождаю человека».

(Иванов, 1 января, 1959 года, «Моя закалка»).

Я заболел.

Чтобы лучше понять методику лечения Иванова почитайте, как он лечился сам.

«8. Это было 12 марта 1967 года. Я обнаружил это небывалого в Природе пришедшего для испытания рака. Я почувствовал его деятельность с внутри и с внешности его белые губы черносинего опухшего места. Это заболевание так даром от человека не уходит, Я им заболел не напрасно.

9. 13 марта — воздух не пропускает пищу и не хотел, чтоб я ее употреблял. Значит, уже завоевание.

10. Это самый злейший враг, он напал на Мое тело и вероломно окружил — не дал знать. Я его

случайно обнаружил на правой ноге под большим пальцем на лапе. Он Рак свою форму показал и своим внешним видом чувствительно дал знать всему органическому телу. А раз он был — это Мое испытание.

12. Тело человека есть в Природе красота-цветок. На него садилась пылинка, она цветку делала свое бессилие. Цветок делался вялым. Так и это.

13. Ученые люди на Меня смотрели, только Моим золотым рукам они не поверили, что они могут творить чудеса. Казанского хирурга это заставило остаться под вопросом, но никто не получил от пациента согласия на какую-либо медицинскую помощь..

14. Природа Моя, она Мне помогает. 13 марта Я весь день продумал да занимался, свою мысль в цель этого места, где рак определился. Я не бросаю ни на минуту, чтобы забыть за него.

15. Я свои силы пустил в ход, Я не растерялся пригласить к Себе на помощь человека некурящего в Природе, кто может недостаток как навизающий промассировал до боли.

16. 14 марта тоже промассировал — не помогало, а все делалось для того, чтобы этому врагу дать отпор. 15 марта Я и Яшка (Крапивкин) вместе в другой палатке, на Яшкиной койке это все делали на глазах всех людей.

17. 16 и 17 марта все это как будто по порядку делалось, а боль как была и было крепко и болезненно чувствовалось в теле, но улучшения до 20 марта не было: враг жив и энергичен. Наступает на свое место, это Мое такое дело не помогало.

18. Я был безсилен что-либо сделать. Чтобы успокоиться — этого рак не делал, а свое все то, чего делалось им, он делал. Тело пугалось и не делалось то, чего приходилось надо.

19. Со стороны больных и также персональное лицо крутился — не отвлекался следить за такую историю — она Мною делалась. Этот рак навязался на Мое такое тело, в котором приходилось терпеть и очень крепко — это все между моим телом и Природою не на шутку делалось: чуть он не говорил Моему телу, что Я опоздал с ним. 20. Моя бдительность и Мое умение заставляло все делать каждый приходящий день и уходящий — Я гнал с тела болезнь, а она сопротивлялась. Мои силы делались не такие уверенные, как было до этого. Я надеялся на все свое в

Природе: что никто Мне не поможет, кроме как приходили силы и уходили каждого дня: это воздух, вода и земля.

21. А на снегу, на земле с воздухом можно будет очень скоро потерять свое личное здоровье, ибо человек в этом деле не живет по-природному. Я уже устал и пытаться и надежды на все сложил, думаю: неужели пришла Моя такая чара — в этом деле себя потерять? Думаю: не сдамся этому врагу. Откуда и зачем он пробрался — а что Я не человек, как в Природе бывает, лишь бы он сел и укоренился — ему недолго из-за человекова не знания; Он не говорит, а тихонько прокладывает свои энергичные силы, хочет тело опутать, с внешности и внутри мышцу сворачивает, твердое как склянка делается мясо — у него щупальцы смертельные, и медицинской нож не сможет удалить это.

22. Спасения никакого, кроме как одна дорога лежит — не в силах наши специалисты этого сделать. Я эту тайну у себя опознал, Сам это все своими руками проделываю: ему головку самую — силу пробуждаю, не даю ему дальше браться, опускаться вниз, а поднимаю его энергию вверх — и легко так для человека проходит с помощью воздуха, воды и земли. Тут можно сказать за снег да за морозную, крепкую сторону. Только этим странным пробуждением можно удалить любую боль. Я не даром закаляюсь и провожу свою профилактику — это дает немало хорошего. Надо делать осторожно руками, естественно. А умом владеть, глазами стрелять — будет правда.

23. Я головку ему мял и мну до тех пор, пока от этого получается успех, который давался реально ежедневно — за Мною оставались силы: враг сдавался. Восемь дней он рвался в ход; мы его давили — с этого всего образовалась водянка и как гноем оттуда убралась. Мои силы это делали для того, чтобы испытание оставалось для Меня и для всех в Природе — они делали чудеса человеку, а мы этому не верим, не хотим поверить истине, что она есть пробудительность человекова тела. Мы же видели сами, какое было воспаление развитое, а какая нога осталась?

24. У Алмаза не было к этому доверия, он говорил: «Пусть умирает. Он человек такой же невыделяющий — нету у Него того, чего надо». Мы все люди простые и обыкновенные, зависимые. Нас если эта болезнь встретит, то тяжело

придется оставаться в живых — такая привязчивая штука, он ничем не упраздняется: какие силы несмолкающие, убьет сразу человека.

25. 27 марта 1967 года, 15 дней Мне пришлось применять Свои естественные меры для того, чтобы с этой формой повоевать одно время, кто перед этим делом безсилен остался — Враг сдался. Через ноги по холодному условию, по снегу, по морозу как никогда уходит любое заболевание».

Заметьте - Иванов умственно гнал болезнь с тела, дополнительно используя для этого силы Природы - холод, снег, мороз. Если нет внутреннего, сознательного волевого усилия, то толку от всего остального очень мало.

Теперь, сравните окончательный вариант системы Иванова данный им в 1982 году, который называется «Детка».

«ДЕТКА, Ты полон желаний принести пользу всему советскому народу, строящему коммунизм. Для этого ты постарайся быть здоровым.

Сердечная просьба к тебе, прими от меня несколько советов в дополнение к тому, что написано в «Огоньке» № 8, чтобы укрепить свое здоровье:

1. Два раза в день купайся в холодной, природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1—2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18—20 часов до воскресенья 12-ти часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего.

Привыкни к этому: это твое здоровье.

7. Здравойся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здравойся со всеми.

8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и pomoжешь делу МИРА!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал — хорошо. Но самое главное — ДЕЛАЙ!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн».

#### **Причины заболеваний с психического уровня.**

Предыдущие авторы естественных оздоровительных методов и систем разобрали многие вопросы возникновения болезней и их лечения, но очень мало внимания уделили тем основополагающим условиям и причинам, которые возникают в сознании человека и ведут его к болезни. Для этого рассмотрим работу В. И. Гарбузова «Человек жизнь, здоровье». Вот что он пишет: «В наше время человек умирает не от инфекций, а от болезней, в основе которых неправильный образ жизни, тяжелые переживания, глубокое и неотступное чувство неудовлетворенности, страхи, психическая травматизация. Другими словами, в наше время человека изнашивают, потрясают, приводят к преждевременной смерти психосоматические заболевания — болезни души и тела. По мнению Гарбузова, основной причиной психосоматических заболеваний является дезадаптация человека — нарушение приспособления ко все более усложняющимся условиям жизни, когда естественное стремление к самоутверждению, успеху сталкивается со все возрастающей конкуренцией, неуклонно возрастающими требованиями к личности».

Я советую внимательно посчитать ниже сле-



дующие рассуждения Гарбузова с моими комментариями, чтобы лучше понять самого себя и особенности вашего - личного пути самооздоровления.

Он пишет, что человек индивидуален уже по своим врожденным особенностям, и его родители, радуясь и в чем-то огорчаясь, отмечают эти особенности, наблюдая за своим ребенком еще в колыбели. «Человек индивидуален и именно поэтому интересен. Врожденная индивидуальность во многом определяет приспособление к жизни, призвание, судьбу и жизнь человека. Основой индивидуальности человека является его натура. Далее, в процессе жизни формируется личность как общность всех качеств, характеризующих данного, конкретного человека. И никто никогда не ответит на вопрос, почему здоров человек или почему он болен, не учитывая, «кто» здоров или болен, не учитывая натуру, индивидуальность, личность и уровень приспособляемости к жизни этого человека».

Врожденные особенности, врожденная индивидуальность, особая приспособленность к жизни, призвание и наконец судьба человека говорит о том, что у людей до рождения имеется определенный жизненный опыт, какие-то свои жизненные наработки, которые в этой - новой жизни являются тем фундаментом, основанием, на котором начинает строиться это, новая жизнь.

Существует древнейшее учение о перевоплощении (реинкарнации) человека, которое учит, что нынешняя жизнь, есть лишь звено связывающее предыдущие жизни с последующими. Тот жизненный опыт, профессиональные навыки, эмоциональные переживания, которые человек получил в предыдущих жизнях отражается в нынешней жизни той особой гаммой индивидуальных черт, которые определяют его фигуру, нравственные принципы, профессиональные устремления и призвание, и в конце концов слагают судьбу.

Итак: платформу для построения нынешней жизни определяет опыт прежних жизней. И если у человека в нынешней жизни проявляются дурные черты, наклонности, это означает, что они не были проработаны в прежних жизнях и даются для проработки и осмысления в этой - нынешней жизни.

Познать самого себя — задача крайне труд-

ная, но жизненно необходимая. Ведь за максимально объективной оценкой самого себя, за осознанием своих достоинств и недостатков — раскрытие проблемы здоровья и причин болезней. Однако для такой оценки кроме здравого смысла нужно и знание психологии человека, знание об истоках Я. Такое знание — свидетельство культуры человека.

### ***Великая реабилитация инстинктов - основы натуры человека, основы Я.***

Гарбузов говорит, что основа Я — инстинкты. «Мотивы поведения человека чрезвычайно сложны, но в основе их лежат инстинкты. Инстинкты, на наш взгляд, фундаментальные, эволюционно отобранные и генетически фиксированные основные жизненные потребности. Это прежде всего потребности в самосохранении, продолжении рода. В таком понимании сути инстинктов они отражают то, что характеризуется емким понятием «хочу!». Основополагающее «хочу» естественно и правомерно. Оно — величайший стимул к жизни, основа Я, его истоки. Собственно говоря, стремление к достойному самоутверждению в жизни — стремление к реализации «хочу!». Это — сверхпотребность. Человек, отказавшийся от «хочу!», отказывается тем самым от жизни, и сама жизнь отказывает ему в своей благодати. С «хочу!» естественно взаимосвязано столь же повелительное «не хочу!».

С «хочу!» и «не хочу!» человек рождается. Однако род, племя, особи которого руководствовались бы только императивами «хочу» и «не хочу», стали бы тупиком эволюции, не сохранились бы, не выжили. Одновременно должны были возникнуть столь же мощные противорессы, мотивации «нельзя» и «надо». Они зафиксировались в инстинктах и прослеживаются в каждом из них, в том числе в чистом виде в инстинкте альтруизма. Воспитание в конечном счете сводится к укреплению альтруистических «нельзя» и «надо». Нельзя, сохраняя собственную свободу, честь и достоинство, переступить через права других. Надо быть человеком. Только в таком, сугубо человеческом, благородном смысле мы понимаем инстинкты человека.

Инстинкты веками подвергались моральному преследованию. В них видели только животные начала, эгоистические влечения, сводя

их только к инстинктам самосохранения и половому. Инстинктивное квалифицировалось как предосудительное, аморальное и плотское. Инстинкты виделись как нечто «от дьявола» в человеке. Уходившие в пустыню, в скит, принимавшие схиму, дававшие обет безбрачия, отказывавшиеся от радостей жизни по сути боролись с инстинктами. Борьба с инстинктивными побуждениями человека длилась веками, но оказалась бесплодной. Бесплодной потому, что это была борьба с самой природой человека, с истоками его Я».

Правильнее было бы поставить вопрос не борьбу с инстинктами, а проработок и подчинения их разумному началу в человеке. Например, если человек проработал инстинкт потребления пищи, то он ставит под контроль потребление пищи, не боится голодать и получает от всего этого пользу. Если же инстинкт потребления пищи не проработан и не осознан, то он заставляет человека много и вкусно есть, голод воспринимать как наказание, а не лечение. В результате инстинкт потребления пищи приводит человека к болезням. Если же он проработан, то с его помощью лечат и омолаживают организм.

Гарбузов предлагает классификацию инстинктов по доминирующему инстинкту. Если у человека выражен один инстинкт, речь идет о чистом типе по инстинкту. Если одинаково сильно выражены несколько инстинктов, то говорят о смешанной типологии. Рассмотрим предлагаемую Гарбузовым фундаментальную типологию людей в соответствии с доминирующим у индивида инстинктом.

Итак, каждый человек относится к одному из семи типов: к I — «эгофильный» (себялюбивый), ко II — «генофильный» (от лат. *genus* — род), к III — «альтруистическому», к IV — «исследовательскому», к V — «доминантному», к VI — «либертофильному» (свободолюбивому) или к VII — «дигниофильному» (сохраняющий достоинство).

Типы людей в соответствии с доминирующим у индивида инстинктом Гарбузов характеризует следующим образом.

1. тип. Люди этого типа осторожны, рассудочны, предрасположены к недоверчивости и подозрительности, эгоцентричны, избегают риска, исключают для себя авантюризм, склоним к стабильности. У них повышенная предрас-

положенность к тревожности, мнительности, страхам высоты, воды, больших скоростей. По натуре люди этого типа не гонщики, не альпинисты, не мореплаватели. Для них «моя безопасность и мое благополучие превыше всего!». Будучи чаще всего благоразумными, не рискуя, они, как правило, благополучны и, сохраняя себя и свою семью, выступают как хранители генофонда своего рода.

Однако, если, самоутверждаясь, преодолевая страх, они все же становятся, скажем, гонщиками, то, борясь с собственными страхами, истязают себя и приходят к болезням сердца и сосудов. Люди I типа весьма чувствительны к обидам, самолюбивы и поэтому достаточно уязвимы. У них обострено самолюбие, скрытность, автономность, уклончивость, гордость, самонадеянность, честолюбие, стремление к обладанию, жажда признания и уважения к себе, целеустремленность, а также замкнутость, внутреннее напряжение.

II. тип. Для людей этого типа характерно замещение понятия Я понятием «мы» (под «мы» подразумевается семья). Все в жизни подчинено у них интересам семьи, детей. Это «сверхотцы» и «сверхматери». Для них «семья превыше всего!», а «мой дом — моя крепость!». Они хранители семьи, а с этим генофонда своего рода. Эти люди спокойны, умиротворены, верны, порядочны, доверчивы и мирны.

III. тип. Для людей этого типа характерна доброта, отзывчивость, способность к сопереживанию. Именно эти люди в детстве дают потрясающий по своему альтруизму ответ на рекомендацию дать отпор агрессивному сверстнику: «Я не могу его ударить, ведь ему будет больно!». И они подставляют ударившему их по щеке другую щеку, переживая не боль от удара, а стыд за ударившего и жалость к нему как к неправому. Люди «альтруистического» типа переживают беду другого больше, чем собственную, и до такой степени не переносят вида крови у другого, насилия над другим, что у них может возникнуть реакция с рвотой, бледностью кожных покровов и иными вегетососудистыми проявлениями вплоть до обморока и даже шока. Собственную боль они переносят стоически.

Это самоотверженные люди, посвящающие свою жизнь добру, защите слабых, нуждающихся

ся, уходу за больными и престарелыми. Это миссионеры, сиделки и медицинские сестры в больницах для тяжелых больных, «солдаты Армии спасения» по призванию. Для них «доброта превыше всего!». Они — хранители жизни, хранители мира среди людей, проповедники добра и терпимости.

IV. тип. Люди этого типа — творческие личности, любознательные и изобретательные, стремящиеся во всем добраться до сути, постигнуть причинно-следственные связи. Из их рядов выдвигаются великие ученые-исследователи, путешественники, изобретатели, создатели и творцы, люди поиска и открытия зачастую ценой собственной жизни, ценой лишений, часто пренебрегающие материальным достатком, комфортом и нередко семьей. Люди «исследовательского» типа подарили человечеству власть над огнем, стихиями, открывали новые земли, создавали науку и всегда являлись движущей силой прогресса. Для них «творчество, поиск, прогресс превыше всего!». Эволюционная целесообразность данного типа очевидна. Эти люди активны, полны жизни, желаний и страстей, стремятся к новому, инициативны.

V. тип. Люди этого типа — генетические лидеры, лидеры от рождения. Они отличаются логичностью мышления, самокритичностью и критичностью, способностью к прогнозированию развития событий и к восприятию нового, во всем умеют выделить главное. Лица «доминантного» типа ответственны, деловиты и практичны, разбираются в людях, эмоционально сдержанны, мужественны. Для них приоритетны статусные потребности (карьера). Они знают, чего хотят и как достигнуть желаемого, упорны, целеустремленны и настойчивы в достижении цели. Люди этого типа эгоцентричны, но признают общественные интересы и ценности как целесообразную необходимость. Они безусловно принимают и признают правила игры, законы, необходимость реформ, но путем эволюции, а не революции, готовы к тщательно просчитанному риску, но без авантюризма. В общении и в деловых контактах они ориентируются на таких же лидеров, деловых людей и снисходительны к слабым и к «лирикам» при готовности, однако, покровительствовать им. Люди «доминантного» типа признают табель о рангах и естественно подчиняются более силь-

ному лидеру. Для них характерна склонность учитывать интересы масс при пренебрежении к интересам одного конкретного человека. Они и мыслят категориями типа «миллионы», полагая, что «один» лишь средство достижения интересов «миллионов» и цели одного достижимы лишь через интересы всех. Это прирожденные организаторы, руководители. Для них «дело превыше всего!». Они необходимы, как необходим порядок и руководство. И они хранители интересов всего рода, племени, государства.

VI. тип. Это свободолюбивые, не терпящие ограничений, конформизма, рутинности, обыденности, будничности, бюрократизма и консерватизма, невосприимчивые к догмам и к внушению люди. Они предрасположены к перемене мест, к живой работе с частыми дальними командировками, к работе самостоятельной и не контролируемой свыше. Такие люди оптимистичны, автономны, надеются только на самих себя, живут одним днем, и слова «Бог даст день, Бог даст и пищу» — принцип их жизни. Они всегда готовы к борьбе за свободу личности и права человека. Они — генетические революционеры, ниспровергатели авторитетов, анархисты по натуре. Для них «свобода превыше всего!», а их дом — весь мир. Люди этого типа — естественный противовес авторитаризму.

VII. тип. Люди этого типа горды, нетерпимы к любым формам унижения человека человеком, человека—государством, готовы поступиться своим положением, благами, семьей и даже жизнью во имя сохранения собственного достоинства, чести. В этих вопросах они непреклонны, принципиальны и бескомпромиссны. Для них «честь превыше всего!». Ничто и никогда не заставит их склонить свою гордую голову. Тираны всех времен и народов посылали на плаху именно «дигнифильных» и «либертофильных». «Дигнифильные» не грешат гордыней. Такое присуще скорее лицам «эгофильного» и — в обостренных вариантах — «доминантного» типов. Люди «дигнифильного» типа — рыцари без страха и упрека, их гордость благородна. Они, как и свободолюбивые, естественный противовес любым тенденциям авторитаризма.

Лица «эгофильного» типа в сновидениях видят лишь проблемы, касающиеся их самих; «генофильного» — проблемы, касающиеся де-

тей, семьи; «альтруистического» — проблемы других людей. Лица «исследовательского» типа даже в сновидениях постоянно путешествуют, взбираются на горы, продираются через заросли, пробираются в тоннелях, лабиринтах, их ведет бесконечная дорога, они постоянно решают какие-то творческие задачи. Именно они чаще всех сообщают об инсайтах — озарениях во сне. Лица «доминантного» типа и в сновидениях решительны, властны, часто видят себя в борьбе, в организации какого-то дела. Даже во сне они постоянно планируют, преодолевают и побеждают. Лица «либертофильного» типа в сновидениях летают, освобождаются от чего-то сковывающего, открывают запертые двери, окна, решетки, убегают, уходят и т. п. Лица «дигнифильного» типа в сновидениях спорят, отстаивают свою точку зрения, борются с кем-то могущественным, защищая свое достоинство. При этом чем более подавлена воспитанием и жизнью типология человека по доминирующему инстинкту, тем чаще у него сновидения, подобные вышеописанным.

Гарбузов подчеркивает, что Природа заложила в фундамент личности каждого человека все инстинкты, но доминирование одного из них обеспечило первую приспособительно необходимую и целесообразную типологию: семь различных профилей личности, семь различных и целесообразных ориентаций в соответствии с инстинктами, когда общее, универсальное — это удовлетворенность от реализации природного предназначения каждого.

Я склонен считать, что это не проработанные в прошлых жизнях инстинкты, которые ярко проявляются в этой жизни для их проработки и подчинения разумному началу в человеке.

Гарбузов продолжает, что главное во всем этом заключается в одном: все отрицательные переживания сводятся к чувству неудовлетворенности. И если подавлен инстинкт, особенно доминирующий, или блокирована его реализация, человек испытывает глубинную, неистовую неудовлетворенность и идет по пути психосоматического риска, т. е. формирует первопричину физической болезни.

Гарбузов указывает, что подавление или ущемление того или иного инстинкта вызывает следующие эмоции и чувства: инстинкта сохранения — тревогу и страх; продолжения

рода — неудовлетворенность, агрессивность и тоску; альтруистического — вину и муки совести; исследовательского — неудовлетворенность, агрессивность, печаль; доминирования — неудовлетворенность, агрессивность, враждебность, презрение; свободы — протест или депрессию; сохранения достоинства — гнев, отвращение или депрессию. В целом же ущемление или подавление инстинктов вызывает одну из двух, на наш взгляд, наиболее универсальных эмоциональных реакций: агрессивно-протестную или капитулятивно-депрессивную.

От себя добавлю, указанная эмоциональная неуравновешенность является причиной, которая приводит человека к закономерным болезням. Тревога и страх - проблемы с толстым кишечником, кровообращением; агрессивность - проблемы с пищеварением, печеночные болезни; вина и муки совести - депрессия, понижение тонуса организма, подавление иммунитета; неудовлетворенность и агрессивность - психические расстройства, язвы желудочно-кишечного тракта, болезни крови. Далее, то же самое, но в иных комбинациях, в зависимости от того, какая эмоция больше всего выражена.

#### Темперамент.

Гарбузов характеризует темперамент как, общий, врожденный стиль приспособления, реагирования, проявляющийся наиболее зримо в экстремальных ситуациях. Например, один человек в согласии со своей натурой идет навстречу опасности, другой ждет ее, не двигаясь с места, третий убегает от нее или обходит ее. Темперамент — это и темп реагирования, когда один действует вначале медленно, а потом по нарастающей, стремительно и мощно, когда второй медлителен всегда, а третий неизменно быстр. Это и природный уровень энергетического потенциала, уровень силы и выносливости человека, когда одному они отпущены щедро, а другому — скуп.

Вот как Гарбузов описывает темпераменты, вкрапывая в их описание органически вытекающие из них черты характера. Человек холерического темперамента непоколебимо упорен и настойчив, непреклонно целеустремлен. Его не отвлечь, не переубедить. Он борец. Холерик безжалостен к себе и требователен к другим. Он колоч и неуживчив, прямолинеен и бескомпро-

миссен, поэтому с ним трудно. Его девиз «все или ничего», и во имя достижения цели, во имя достижения «всего» он идет на любой риск. При этом у него подавлено чувство страха и снижен болевой порог. Со сбитыми в кровь локтями и коленями он упорно лезет в гору. Если он уперся в забор, то не ищет калитку, а таранит его, прокладывая себе дорогу. Узлы он не развязывает, а рубит. Это человек одной идеи, одной страсти, одной любви. Он неутомим. Его темперамент — «печеночный», и он подвержен гневным вспышкам, а в гневе неистов и безрассуден, зачастую ломает собственную судьбу. Это говорит, что у человека в прошлых жизнях не проработана и не контролируется такая черта характера, как гнев. Складывается кармическая ситуация в которой возможно проявление нескольких чувств. Если гнев не проработан, не контролируется разумом, то он проявляет себя в полной мере - человек творит в гневе дикие вещи. Это создает кармический поступок, который в той или иной мере влияет на дальнейшую судьбу человека. (Разозлился и ударил, попал в тюрьму. Там особые условия, которые сформировали из него криминальный элемент.) Если гнев был бы проработан, то человек контролируя себя поступил бы по другому.

Невзгоды, если они чрезмерны, не гнут, а ломают человека холерического темперамента. Однако холерик прямодушен, и его побеждают хитростью. Он не чувствует нюансов переживаний других, и ему не присуща тонкая интуиция. Но, поняв другого, холерик помогает до конца, рискует жизнью во имя спасения другого. Он защитник слабых, он всегда впереди, пробивает дорогу другим, надрываясь и не жалея себя. Он — каменная стена для слабых.

Человек флегматического темперамента, но характер медлителен. Он делает все неспешно, терпеливо и на совесть. Он — молчун и от этого кажется бесчувственным, равнодушным, хотя в душе его — доброта и понимание других. По своей природе он справедлив, безотказен и не ропщет, а терпеливо ждет лучшего. Но он страшен, если чаша его терпения переполнена. Тогда перед его гневом бледнеет гнев холерика. Однако обычно, если ему становится невозможно, он уходит, уходит молча, и это уход лучшего работника, лучшего семьянина. Его сила велика, но рассчитана на неспешность. Он более

упорен, чем холерик, но это упорство терпеливого. Он, как и холерик, обладает непоколебимой волей, но опять-таки волей неторопливого. Там, где холерик ломается, флегматик начинает снова и снова поднимать разрушенное, строить новое. Он знает свою ахиллесову пяту — медлительность в мыслях и в действиях. Но, будучи тугодумом, он принимает верные, мудрые решения, избегая риска и авантюры. Он понимает: ему не вывернуться, мгновенно не сориентироваться в опасности. И флегматик избегает всего, что требует находчивости и быстроты. Естественно, он замкнут. Легковесные разговоры, быстрая перепалка не для него. Слово его, как и дело, надежно. Он солиден, домосед, как бы рожденный для оседлости, для мира, но непоколебимее всех и на войне.

Человек сангвинического темперамента быстр во всем: быстро думает и говорит, находчив и остроумен и не лезет за словом в карман. Он стремителен в действиях, и все горит в его руках. Он мгновенно оценивает людей, ситуацию и ориентируется молниеносно. Его не застать врасплох. Он — внезапен, не зная, что такое внезапность, ибо всегда и ко всему готов. Естественно, он гибок и компромиссен, не таранит преграду, как холерик, и не берет ее осадой, как флегматик, а овладевает крепостью стремительной атакой или обходит ее. Он легко загорается, но и быстро остывает, не огорчается и не печалится, теряя или не находя. У него много целей, много идей, но, легко загораясь, он так же легко отказывается от цели, если путь к ней труден, от идеи, если она не может быть реализована сразу. Ему все дается легко, и он щедр, расточителен, влюбчив. Он как летний день, когда солнце и дождик одновременно, и вот он плачет и тут же смеется. Он и огорчается, не унывая. Он общителен и находит общий язык с любым человеком. У холерика один друг, соратник, у флегматика — ни одного, у сангвиника много друзей. Он среднее между холериком и флегматиком, он как бы мост между ними. Природа наделила его настолько выигрышными данными, что он может позволить себе быть легкомысленным. Он вывернется, извернется, как уж, выберется из-под упавшей стены, проскользнет в любую щель, догадается, найдется, даже обманет и, в конце концов, оставит холерика и флегматика далеко позади себя

со сжатыми кулаками и разинутым от удивления ртом.

Вот как Гарбузов объясняет подавление темперамента у человека и к чему это может приводить.

«Подавление истоков Я опасно и чревато разрушением организма. Подавление или искажение темперамента — путь к неврозу или к психосоматическому заболеванию. Мы видим, что в основе сангвинического темперамента лежит «огонь», в основе холерического — «дерево», и, следовательно, оба эти темперамента у людей с доминированием комплекса тонкого кишечника. В основе флегматического темперамента — «земля» и «вода», следовательно, флегматический темперамент у людей с доминированием комплекса толстого кишечника. И подавление того или иного темперамента как одной из основ Я разрушает соответствующий комплекс организма. Холерик ломается, если его постигает крах, если его цели непреодолимо блокируются и он безрезультатно бьется о стену, как рыба об лед, если он должен быть компромиссным, покладистым, короче говоря, не холериком. Флегматика разрушает необоримая несправедливость, тщетность терпеливых усилий, внезапность непереносимой беды, жизнь, в которой его флегматичность не находит места, когда его терзают сроками и в итоге он начинает жить как сангвиник, т. е. вопреки своей природе. Сангвиник впадает в болезнь, если его обложили как волка и даже он не видит выхода, если кругом одни неудачи, только беды, если спрос с него слишком суров и ему не прощают любую, даже ничтожную ошибку, если его заставляют жить на манер флегматика. И все это путь в психосоматические болезни или в невроз.

Темперамент обеспечивает реализацию инстинктов, и вместе они составляют фундамент Я. Если инстинкты — фиксированные потребности человека, то темпераменты — фиксированные способы реализации этих потребностей. Однако в XX веке нет места истинным холерикам и флегматикам. Казалось бы, в этом стремительном веке должно быть вольготно сангвиникам, но доведенная до крайности ответственность за каждый поступок и действие изматывает и их. Для полноценной адаптации требуется нечто среднее, сплав основных

качеств трех темпераментов: настойчивости, терпеливости и быстроты. И человека ломают с детства, стандартизируя развитие Я ребенка, пытаюсь приспособить его к требованиям времени вопреки его натуре. Однако природное, индивидуальное не меняется, его можно лишь сломать. И чем больше рассудочных и «правильных» людей появляется в результате такой ломки, тем меньше оказывается здоровых. Подобно тому как женщина, живущая жизнью мужчины, страдает от «мужских» болезней, подобно тому как не будет здоровым генетический лидер, вынужденный всю жизнь быть только исполнителем, равно как и генетический исполнитель, играющий роль лидера, не будут здоровыми и холерик, флегматик, сангвиник, вынужденные жить вопреки своему темпераменту, своей врожденной натуре».

Вывод напрашивается сам: первым делом человек «ломается» внутри, ломает его сознание общество в котором он живет. Причем эта ломка начинается с раннего детства. Именно современное общество далекое от совершенства создает такие условия жизни, общения, отношений, которые делают людей больными. Надо менять законы общества, его уклад и идеологию с целью более справедливого развития каждого человека, а не насильственного заключения в какие-то общие, безликие рамки. Например, общество «развитого социализма» не принимало учение Иванова П. К., а его самого изолировало, как психически ненормального человека. Такой образ жизни - простой, естественный, который вел Иванов, социализм (который делали люди) не принимал и боролся с ним. Всех загоняли в рамки ГТО - «Мускул свой дыхание и тело тренируй с пользой для военного дела», а почему не для нормальной жизни?

Конституция.

Далее Гарбузов рассказывает о конституции человека. «Третья составная часть природы — конституция. Научная медицина выделяет три ее типа: гиперстенический, когда речь идет о широкоплечих, широкогрудых, круглоголовых людях с короткой и мощной шеей, малого или среднего роста; астенический — узкоплечие, узкогрудые люди с удлинённым, сухощавым лицом, с длинной и тонкой шеей, высокого роста; нормостенический — усредненный вариант.

Однако в практической работе врачи в сущности не учитывают конституцию, быть может, отмечая только тот факт, что «гиперстеники» более предрасположены к гипертонической болезни и кровоизлиянию в мозг».

Тип телосложения, как важная характеристика человека в целом, интересовала врачей с древних времен. Тибетская медицина выделяла три типа конституции. Лица конституции «Ветер» имеют хрупкое или не правильное телосложение, быстры, хитры, находчивы. Лица конституции «Желчь» среднего телосложения, отважны и непредсказуемы. Лица конституции «Слизь» широкоплечи, мощного телосложения, упорны и неторопливы.

Гарбузов полагает, что конституция человека гармонично сочетается с его темпераментом, обеспечивая наиболее эффективные условия для реализации заложенных в нем тенденций. Он выделяет два полярных типа конституции: «сухощаво-жилистую» и «мышечно-округлую», а также переходные типы между ними.

«Сухощаво-жилистые» — высокого или среднего роста, крепкого телосложения, со средней шириной плеч, а иногда даже узкоплечие. Они мощно заряжены энергетически, чрезвычайно выносливы, обладают сильной половой конституцией. В такую «одежду» чаще всего облачен холерический темперамент. И такая конституция, и такой темперамент гармонично сочетаются с «маскулинной» группой инстинктов.

«Мышечно-округлые» — среднего или малого роста, широкоплечие, широкогрудые, с выраженным брюшком, со средним энергетическим потенциалом и средней или слабой половой конституцией. В такую «одежду» чаще всего облачен флегматический темперамент. И такая конституция, и такой темперамент соответствуют «фемининной» группе инстинктов.

Таким образом, если доминирующий инстинкт определяет врожденное призвание человека, а темперамент — стиль и способ реализации призвания, то конституция — это как бы «одежда» для темперамента. И воины по натуре — «сухощаво-жилистые», а «пахари» — «мышечно-округлые». Что же касается сангвинического темперамента, то ему соответствуют переходные типы конституции во всем их разнообразии».

Гарбузов отмечает два важных обстоятель-

ства, касающихся конституции человека. «Первое состоит в том, что наиболее благоприятен вариант, когда у человека доминирует или «маскулинная», или «фемининная» группа инстинктов, т. е. или мужественность, или женственность. В этом случае у него или один — чистый темперамент, или смешанный, но с отчетливым доминированием одного темперамента. В этом случае у человека также или чистый тип конституции, или смешанный, но с отчетливым преобладанием одной конституции. И такой человек гармоничен. Он целен по натуре. Таким образом, нормально, если конституция чистая, но и нормально, если она смешанная, хотя все-таки большая гармоничность присуща человеку с чистым типом конституции. Другое дело, если конституция искажена, когда, например, человек по инстинктам лидер, но конституционально не «сухощаво-жилистый», а малого роста, невзрачен, «ни рыба ни мясо». В этих случаях речь идет об инстинктопатии — искажении в сфере инстинктов. Речь идет о трудных людях, которые несчастливы сами и причиняют страдания другим. Это скорее всего говорит о трудной кармической отработке в этой жизни.

Второе важное обстоятельство вытекает из первого. Взглянув на человека, можно мгновенно, только по его внешнему облику, силуэту, т. е. только по конституции, получить бесценную информацию о нем, при этом информацию достаточно глубинную. Так, например, при инстинктопатии конституция, как и внешние данные в целом, прямо указывает на порочное, сокрытое в глубинах человека. Это и есть впечатление первого взгляда, а когда первый взгляд обманывает, это означает, что при всей его значимости не все может быть оценено им, поскольку только на основании его нельзя судить о наличии или отсутствии у человека самого важного — истинной мудрости и нравственности».

Индивидуальность.

Говоря об индивидуальности Гарбузов указывает, что врожденная сторона индивидуальности — это рост, телосложение, внешние данные: особенности лица, форма и величина носа, подбородка, цвет глаз и волос, а также способности и таланты. «Это то, что даровано человеку природой, ее милость или ее немилость, ког-

да один красив и талантлив, а другой обделен тем и другим или талантлив, но некрасив.

Нас особо интересует аспект именно такой немилости природы. Красивый и талантливый ощущает себя совсем по-другому, чем непривлекательный и обделенный способностями. Первому с рождения дует теплый ветер в спину, его приспособление к жизни облегчено. Люди осознанно и неосознаваемо благосклонны к красивым и неосознаваемо отвергают все некрасивое. Немилость природы — это более трудная судьба.

Обделенные красотой и способностями, талантами очень часто не уверены в себе или склонны к неосознаваемому протестному поведению. Неосознаваемо, а нередко и осознаваемо такие люди предъявляют претензии к своим родителям. Если подобное отношение к родителям не осознается, сын или дочь почему-то агрессивны, им нельзя сказать ни слова, они тут же взрываются, грубят... Осознанный же протест против родителей можно иллюстрировать словами нашей пятнадцатилетней пациентки, которая, совершив попытку самоубийства по причине своей непривлекательности, горько сказала своим родителям: «Как же вы, такие некрасивые, решились на рождение ребенка...». Еще чаще обделенные природой люди имеют претензии к своей судьбе, к Богу, считая обделенность одних и чрезмерную щедрость природы по отношению к другим величайшей несправедливостью на земле. В результате многие из таких людей отвергают свою судьбу, Бога, отрицают самих себя. И это очень серьезно, поскольку порождает болезнетворную неудовлетворенность, аутоагрессивность, а в итоге психосоматические болезни.

Страдания человека, обделенного природой, всегда затаенны, с ними не обращаются к врачу, а священник скажет: «Примиришься и не богохульствуй!».

В этой беде не поможет никто, если человек не поможет себе сам, если он сам не найдет достойную компенсацию неблагоприятным врожденным качествам своей индивидуальности. Помощь самому себе только одна — проработывая свои дурные черты характера, разнообразные комплексы, активно занимаясь построением физического тела — человек лепит свою судьбу и свою внешность. Из беспомощ-

ного калеки становится красавцем-атлетом и т. д. (например В. Диккуль).

«Индивидуальность многогранна, формируется всю жизнь и воспринимается только в целом. Более того, приобретаемые качества индивидуальности важнее врожденных. В театральном институте не была принята писаная красавица. На вопрос к председателю приемной комиссии: «Как же так?!», он ответил: «У этой куклы нет индивидуальности...». Каждый ощущает притягательную силу обаяния, каждый знает, что кроется за понятиями «чертовски мила», «пикантна», «человек с изюминкой». И это очень часто о людях, не имеющих врожденных выигрышных данных. Подобно тому как личность более всего характеризуется наличием или отсутствием у человека чувства достоинства, индивидуальность более всего определяется природной значимостью, которая улавливается неосознаваемо, а также тем, что приобретается при жизни и именуется шармом. Шарм — это обаяние, элегантность, блеск ума и тонкая эмоциональность. Широчайшее самообразование, независимость мышления, оригинальность взглядов, тепло глаз, тонкость в понимании переживаний других формируют ярчайшую индивидуальность. Приобретенное превалирует над данным ему природой, обычным.

Бесталанных людей нет. Есть явная и сокрытая красота и одаренность. Сокрытая красота и одаренность подобны алмазу. Ведь алмаз — малоприметный тусклый камешек. Однако после обработки он превращается в бриллиант, сверкающий яркими бликами своих граней. И сокрытую красоту и одаренность часто не видят, не выявляют, не подвергают огранке. Между тем за этим — судьба человека».

Задача человека раскрыть и развить в себе свои таланты, «огранить» свой алмаз и стать бриллиантом — индивидуальностью. Если человек чувствует свои таланты, но не может их раскрыть и развить — это мучает его и приводит к разного рода болезням.

«История человечества пестрит примерами, когда великие люди в детстве и юности были неприметными и даже воспринимались как «гадкие утята». Насмешкам сверстников и учителей подвергались Ньютон, Эдисон, Эйнштейн. Ничем примечательным не отличались в детстве и



юности Наполеон, Кант, Достоевский. Многие великие ученые оценивались в детстве и юности как тупые, начисто лишенные дарований. Их индивидуальность выявилась во всем блеске, когда они сами сделали себя, не поверив всем, — всем, видевшим в них «гадких утят». Трагедия же в том, что во много раз чаще люди, которые могли бы состояться, которые имеют к тому же прекрасные врожденные данные, верят, принимают жестокую оценку их индивидуальности и пропадают, спиваются или живут серой, блеклой жизнью и умирают, уверенные, что именно таков их жребий.

Большинство людей — как раз потенциальные «лебеди». Многие, не имевшие броских внешних данных, специальными упражнениями преобразили собственную фигуру, приобретя формы Аполлона. Специальными упражнениями женщина может добиться того, что ее грудь станет упругой, красивой. Изящная походка — и обычные ноги воспринимаются как красивые. Тяжелая, неуклюжая походка — и на красивые ноги не обращают внимания.

Искусная прическа, тонкий макияж «делают» лицо, выявляют красоту глаз. Безвкусное же обезображивает даже природную красоту. Как преобразяет человека со вкусом подобранная одежда, прическа к лицу и горделивая походка, общая культура как огранка живого природного ума, что придает глазам выразительность, а лицу — одухотворенность.

Всем известно, что стоит за понятиями «ухаживающая женщина», «следящий за собой мужчина». Такие люди не знают возраста. Более того, с возрастом они становятся красивее, значительнее. И все это при вполне обычных природных данных. Прекрасные зубы можно испортить невниманием к ним, а обычным придать форму и блеск заботами хорошего зубного врача и тщательной гигиеной полости рта. И достаточно об этом!

Красивы люди, следящие за собой, не павшие духом, уважающие себя и любящие жизнь, не проклинающие свою судьбу и природу, а вылепившие себя сами, подобно тому как это делает скульптор, творя из куска серой глины произведение искусства. Образование, эрудиция, культура, развитые ум, мышление и тонкая эмоциональность, чувство вкуса, интуиция, мудрость и жизненный опыт, который рано приобрета-

ется умеющим мыслить и анализировать свою жизнь и жизнь окружающих, буквально преобразяют человека, формируя неповторимую индивидуальность, превращая «гадкого утенка» в гордого лебедя. Как часто, встречая через несколько лет одноклассника, которого считали некрасивым и серым, всплескивают руками и говорят изумленно: «Господи, какой -ты, оказывается, красивый!». И это и о лице, и о глазах, и, главное, об индивидуальности в целом».

Автор (Генеша) о себе. Я всегда был хуже других, но меня волновало лишь одно - почему они лучше? Где и в чем они меня обходят? Разобравшись в этом я стал соблюдать особенности ведущие к успеху, собственному улучшению. И те, кто был намного лучше меня в школе, в спорте, в жизни, в любви, в удаче и т. д. остались далеко позади. Оздоровление и писательство лишь одна из граней моей индивидуальности. Шлифуйте себя - превращайте в ту индивидуальность, какой желаете быть.

Заключая раздел об индивидуальности, Гарбузов пишет. «Извечно говорят о том, что к одним природа милостива, а к другим — жестока, что одних она наделяет дарованиями, а других — трудной судьбой. Но природа мудра. Тех, кого она наделяет великим и очевидным даром, как Микельанджело, Моцарта, Пушкина, она предназначает для служения другим. И как раз судьба таких людей завершается трагично. Тому же, кому не дано столь великого и столь очевидного дара, человеку, которому с самого начала природой предназначена как будто трудная судьба — а таких подавляющее большинство, — она предписывает сотворить себя как Человека с большой буквы, сотворить как раз в борьбе за лучшую судьбу. И каждому она дарует свое, сокровенное, что следует найти, развить самому и тем состояться как индивидуальность. Не наделенному талантом «физика» природа дарует талант «лирика». Того, кто не блещет математической логикой, она награждает разумом сердца, тончайшей интуицией, которая талантливее рассудка. И кто-то лучше других проникает в тайны науки, а кто-то умеет располагать к себе сердца людей и наделен талантом учить, талантом Учителя. Кто-то наделен даром рожать идеи, а кто-то даром их реализовать. Один умеет творить прекрасное в камне, на холсте, пером на листе бумаги, в нотах, другой же наде-

лен даром находить сокровище, находить истину, а третий — понимать животных. Кому-то дан дар врачевания, а кому-то дар растить зерно и строить. Одному дано мудро и справедливо управлять, а другому — судить. Кто-то поражает мудростью с детства, а кто-то до старости ясновидящ как ребенок. И все эти люди — яркие индивидуальности, все они красивы, и ко всем им природа милостива. Надо только открыть в себе свою «изюминку», развить в себе свою одаренность, свою индивидуальность.

Все сказанное настолько важно, что в сущности является ответом на вопрос о смысле жизни, о судьбе человека, о его удовлетворенности и неудовлетворенности, о счастье».

О смысле жизни.

Гарбузов затрагивает самую важную проблему любого человека - смысл его жизни. «Проблемы мудрости и нравственности естественно порождают сверхпроблему смысла жизни. Ведь в сущности каждый пациент нуждается в беседе об этом, ибо путь к здоровью начинается с поиска истинного смысла жизни. И автор полагает, что вначале была не материя, а был Смысл ее возникновения, была Идея и Мысль. Смысл реализовался в создании Человека, а какая глина была использована для этого — безразлично. Не будет человека — не будет и Вселенной, ибо не будет Смысла в ней. Первично, таким образом, духовное, а не телесное. И для человека первичен смысл его жизни. Человек живет не для того, чтобы есть, а ест для того, чтобы жить, жить согласно смыслу своей жизни. Рождение человеком себе подобных не самоцель. Человек рождает подобных себе для бесконечного воссоздания Смысла бытия, для его бесконечного развития. И человек живет не ради размножения, а размножается, чтобы не прерывался Смысл всего сущего. И живет он по законам духовности.

Высший смысл жизни, таким образом, заключается в том, чтобы состояться как Идея, как Мысль. Так состоялись Гегель и Гете, Ньютон и Шекспир, Ломоносов и Пушкин. Каждый должен состояться в своей врожденной Роли, в своем призвании, на своем месте, с тем чтобы одному открыть новое, раздвинуть границы знания, а другому — как можно глубже постичь уже достигнутое.

Человек как порождение Высшего Смысла, Идеи, Мысли — велик. Он подобен Богу — Богу, в котором и находит этот первоначальный Замысел, Смысл, Идею и Мысль. По образу и подобию своему человек порождает потомство. Человек судит себя и других, наказывает себя и других, способен обрезать нить своей и чужой жизни, творить свою судьбу и вмешаться в судьбу другого, способен украсить и обогатить землю, мир и способен погубить их. Искушение, преступные помыслы и наказание за них или праведность — в самом человеке! И человек — Бог для самого себя, ответствен за себя перед самим собой. Человека, таким образом, характеризует степень развития в нем Смысла жизни, Мысли, совести, ответственности, долга.

И человек сам делает Выбор — выбор между добром и злом — и сам отвечает за него. Один выбирает созидание, труд, путь совести, нравственности, ответственности, долга, путь мудрости, знания, поиска, путь Мысли и Смысла жизни, а другой — путь невежества и омраченности. Первый — Человек, второй — глина. И этот второй потерял свою человеческую суть».

Я (Генеша) думаю несколько иначе. Человек - это пустой сосуд. И что он «впустит» в этот сосуд - добро или зло, тем он и станет в жизни - проводником добра или зла. Этот выбор, который делает в жизни любой человек зависит от его образованности, знания, контроля над чувствами и инстинктами, их проработкой в прошлых и этой жизни. Если это на высоте, то человек становится проводником добра и гармонии. Если человек чего-то не проработал - он раб инстинктов, чувств и несет в мир эгоизм, зло и хаос.

Далее Гарбузов продолжает развивать свою мысль говоря: «Пока Адам и Ева жили в райских кущах, они были только глиной. Когда они выбрали путь познания, путь ответственности за себя, за свое потомство, за мир вокруг себя, когда они выбрали труд в поте лица своего, свободу и достоинство, они стали людьми. Бог сотворил яблоко для того, чтобы они совершили Выбор. И то, что Выбор совершила Ева, подчеркивает великую роль женщины в этом мире, ее роль как носителя мудрости и нравственности. И не грех она совершила, а подвиг.

Великий Выбор совершается в течение всей

жизни. Одним несправедливым поступком в конце жизненного пути можно перечеркнуть всю праведную жизнь. Праведной жизнью после несправедливого поступка искупается грех. Никому нельзя передоверить Выбор своей судьбы, ни за кем нельзя идти бездумно по жизни. Сотворив себе кумира, человек перестает быть человеком и становится глиной в чужих руках.

Поскольку в жизни человека заложен великий Смысл, он обязан прожить отмеренное ему судьбой, какой бы трудной ни была его жизнь, со всей страстью, со всей мощью данной ему энергии. Человек не гость в этом мире, а хозяин. Земная жизнь человека не подготовка к другой жизни. Она самоценна, и прожить ее надо со всей отдачей, прожить так, как будто другой жизни не будет. Только тогда у человека будет право на жизнь в иных измерениях. Дарованная человеку жизнь пронизана долгом перед предками и потомками. Эта взаимосвязь и есть истинное бессмертие человека. И в этом долге перед уже жившими и теми, кто еще будет жить, — смысл жизни.

Смысл жизни человека должен быть достоин его призвания. Каждый своей жизнью обогащает Идею и Мысль. И человек рождается, чтобы постичь все, что было до него, постичь накопленное предками и, обогатив его, передать потомкам, передать для того, чтобы бесконечно развивался Высший Смысл бытия. Жизнь каждого уникальна и неповторима. Мысль и чувство, радость и страдания, опыт каждого оставляют след в мироздании. Вклад каждого в мироздание определяет, лучше или хуже оно стало после жизни каждого и жизни всех. Исследовательский инстинкт в каждом, и в этом — великий смысл. Он дарован каждому для постижения, накопления, поиска и развития Знания, для творчества. И истинный смысл жизни — узнать как можно больше, думать как можно глубже и реализовать в знании свое призвание. Именно в силу своей самоценности, уникальности каждый должен сохранить свою свободу и достоинство, состояться как индивидуальность.

Знание, мысль одухотворяются и оплодотворяются чувствами, сердцем. Без чувства нет творчества, нет понимания прекрасного. Высшее чувство — любовь. И смысл жизни — в любви, в любви к родителям и детям, в любви к

ближнему, к жизни, к деятельности, в любви к природе. Любовь — творчество. Смысл жизни в том, чтобы любить и быть достойным любви, быть любимым. Не любивший и не знавший любви к себе — не жил, не творил.

Смысл жизни — в нравственном, мудром, полноценном общении с другими. И одинокий среди людей — не жил. Смысл жизни — в полноценной семье, в детях. Смысл жизни — в единстве с природой, с прекрасным на земле, в благоговейном созерцании и в мудром, нравственном, одухотворенном участии в жизни вокруг нас, в ее созидании.

Все, что сказано выше, — правда. Но у каждого в этой общей правде есть свое — свое призвание, индивидуальное. Для одного при важности всего вышеперечисленного самое важное — родить, воспитать и сохранить новую жизнь. Иными словами, для такого человека первостепенны дети и семья. И это — естественно. Для другого вся жизнь — в творчестве. Каждый должен найти свой индивидуальный смысл жизни в полном соответствии со своим природным призванием, со своей натурой.

Подчеркнем, что и потенциалы интеллекта, природный склад мышления соответствуют природному призванию. Так, есть «физики» — и это «левополушарные», люди с логическим мышлением; есть «лирики» — и это «правополушарные», люди с образным мышлением. В шахматах известно «стратегическое мышление» М. Ботвинника и талант «тактического мышления» М. Таля. Академик Кедров писал о «практическом уме» — уме полководца Г. К. Жукова. Однако есть люди и с выраженным «теоретическим мышлением». Из практики жизни всем известно, что есть люди с врожденным складом мышления организатора, бизнесмена, инженера, врача, педагога. Есть люди с критическим складом ума, особенно четко выявляющие изъяны концепций, проектов, планов, а есть тонкие ценители идей, открывающие таланты, первыми указывающие на достоинства концепции, проекта, плана. Есть «классификаторы» подобно великим Линнею и Менделееву, а есть «философы», которых так щедро рожала Русь.

Из всего этого вытекает несколько важных положений.

Человек только тогда состоялся в этой жиз-

ни, если смысл его жизни совпадает с его природным призванием. Тогда он талантлив, тогда он уникален. И тогда он здоров.

На первом месте среди общечеловеческих ценностей, составляющих смысл жизни человека, может быть любая, кроме узко материальной. Если человек поставил такую ценность во главе всех других, он «богат» и он — нищий. Материальное важно, у «эгофильных» и у генофильных» оно может занимать одно из первых мест, ибо люди этих двух типов природно ориентированы на материальное обеспечение своего будущего или будущего своих детей. Но человек не должен сделать смыслом своей жизни эту ценность, ибо тогда он следует за миражом»

Главный вывод: надо найти истинный смысл своей жизни, своего природного призвания, определить свою иерархию ценностей, состояться как личность. Только в этом случае человеку будет здоров, счастлив и бережно относиться к своей и другим жизням. Поймите, в любом возрасте все можно начать сначала, найти себя и свой смысл жизни. И чем раньше это будет сделано, тем лучше.

***Какая новизна внесена авторами в средства и методики самооздоровления.***

Мы подошли к вопросу, какая же новизна внесена автором того или иного метода или системы? Начнем по порядку в котором излагался материал.

1. Брэгг. Основная идея его в том, что с помощью научно применяемого голода можно омолаживать свой организм. Это Брэгг продемонстрировал сам на себе и своих последователях.

Сурен Авакович Аракелян поставил метод физиологически полезного голода на промышленный поток - омолаживая для нужд сельского хозяйства и пищевой промышленности животных - кур, свиней, коров.

2. Елисеева. В несколько ином варианте изложила очистительные процедуры. Читатель знает книги Валентины Травинки по оздоровлению организма. С точки зрения новизны информации они нулевые, но само обращение к читателям своеобразное, что некоторым и требуется. Ведь многие люди больше воспринимают «сердцем», эмоциями, и так в них входит необходимые знания.

3. Морозов. Он инженер, и с этих позиций

подошел к оздоровлению организма. Его интересуют механизмы возникновения болезней и способы влияния на них, возвращение организма к здоровому состоянию. Подход с позиции общего заряда организма и его влияния на КЩР организма нов и эффективен для широкого круга читателей. Интересно описано состояние болезни и этапы ее развития.

4. Горен. На себе прочувствовал, что порочный образ жизни, особенно неправильное питание отрицательно влияют на здоровье. В информационном смысле ничего нового не внесено.

5. Фролов. Использовал литературные источники, впитал в себя их информацию, осмыслил и изложил.

6. Аксенов. Главная новизна в том, что рассказал о влиянии «другого мира» на здоровье человека. Описал, как с этим влиянием можно самостоятельно бороться. Его материал особенно пригодится тем людям, которым обычные методы естественного оздоровления и лечения не помогли, ибо причина в «других мирах и измерениях».

7. Сытин. Вновь открыл метод словесно-образного влияния на организм, научно обосновал его и с успехом применяет.

8. Кнейпп. Собрал, испытал, осмыслил и донес до людей методику водолечения.

9. Андреев. Обосновывает систему самостоятельного оздоровления с современных, научных знаний. Рекомендует поддерживать в нужной степени тренированности все системы организма. Главное в том, что он подчеркивает важность создания нужного мотива для жизни, творчества и оздоровления.

10. Норбеков, Фотина. В качестве главного лечебного фактора ввели использование своего собственного сознания (об этом давно говорили йоги). Рекомендованная ими методика похожа на метод Сытина, но имеет другой подход, который заключается в том, что полевая форма жизни «сплавляется» с физическим телом с помощью работы ума.

11. Гоголан. Активный пропагандист здорового образа жизни.

12. Ниши. Творческая. Оригинальная личность. Создавшая простую и эффективную систему самооздоровления, которая особенно помогает тем людям у которых нарушено кро-

вообращение, имеются проблемы с позвоночником, опухолями.

13. Бутейко. Показал лечебные свойства углекислоты для организма и предложил простую методику для ее накопления в организме.

14. Армстронг. Предпринял смелое решение - соединив голод и урину для лечения болезней. Никакого теоретического объяснения этому методу лечения не дал.

15. Шаталова. Объясняет систему естественного оздоровления с трех позиций: духовного, психического и физического здоровья. Особенно тщательно разработала вопросы питания человека. Разъясняет особенность предрасположений, привычек и их роль в разрушении здоровья.

Шаталова как и Андреев, отличается широтой взглядов, оригинальностью и независимостью мышления, оперируя современными и древними знаниями.

16. Иванов. На основании собственного опыта создал систему, которая настолько проста кажется, настолько же сложна в понимании. Основной упор в ней делается на нравственность, работу с собственным сознанием, дурными привычками, способом мышления.

17. Гарбузов. Основной вклад в том, что показаны те интимные механизмы сознания, в которых, в первую очередь, возникает сбой ведущий к болезни. Именно с них надо начинать. Так тщательно об этом никто не говорит, хотя многие ссылаются на духовность и психическое здоровье, отделяясь при этом общими фразами.

Общие выводы: в большинстве своем все авторы столкнулись с собственными проблемами со здоровьем, прошли различные лечебные инстанции, которые им мало помогли, или совсем не помогли. Они были поставлены перед выбором: смириться и погибнуть, либо искать свой собственный путь лечения и оздоровления.

Они не смирились и начали самостоятельный поиск. Этот поиск состоял из двух процессов - получения знаний и практическое их применение на самом себе. Когда был достигнут положительный эффект, то захотелось его логически, научно или практически обосновать и рекомендовать другим людям попавшим в подобную беду. Так появились самые разнообразные оздоровительные системы и средства, под теми или другими именами.

### Часть III. Какие факторы необходимо учитывать при создании собственной системы оздоровления.

*Очень часто лучшее лекарство  
- это обойтись без него  
Гиппократ.*

Введение.

Мысли автора книги о том, что такое собственная система оздоровления, здоровый образ жизни их этапы и составляющие элементы.

В 1 книге «Основы здоровья» под названием «Законы оздоровления» я частично высказал свое мнение. Но теперь настало время более конкретно осветить эту тему с учетом коллективного опыта, который ранее изложен о создании оздоровительных систем.

1. Должен быть достаточно сильный мотив, который выражается в любви к Жизни, желании Жить.

Вопрос вроде бы прост - все хотят жить, но он в тоже время самый сложный и важный. Сложность его в том, что человека к болезни приводит его прежний образ жизни, то что он любил делать, чем наслаждался, в чем видел смысл жизни. Для того, чтобы выздороветь по-настоящему, а не подлечиться надо полностью пересмотреть свою жизнь, найти в ней иной смысл, новые ориентиры, другие радости.

Например, если человек видит смысл своей жизни в наслаждении от еды, от комфорта, любит другие виды чувственных наслаждений (секс, табак, алкоголь, праздное времяпровождение), то ему очень трудно прийти к такому образу жизни, в котором указанное сводится к минимуму. Он задает такой вопрос: «А для чего надо жить?» Жизнь без чувственных наслаждений теряет для него смысл. Подобный человек никогда не станет придерживаться правил здорового образа жизни.

Отсюда, любой человек, чтобы заняться здоровым образом жизни, самооздоровлением должен решить для себя главный вопрос - в чем смысл жизни, конкретно для него. И далее, стоит ли любить жизнь, стремиться к ней имея этот смысл.

Если жизнь серая, блеклая, подневольная, то нет того мощного мотива к самоизлечению, самооздоровлению. Такой человек не стремиться

жить, работать над собой. Наоборот, он находит отдушину в чувственных-грубых наслаждениях, постоянно болеет и мало живет. Но если имеется смысл жизни, дающий мощный мотив любить жизнь, желать ее (об этом хорошо писал П. Брэгг), то любые болезни ерунда. Человек живет другими понятиями, совсем за другое ценит жизнь, радуется ей, как величайшему чуду.

2. После того, как решен вопрос о смысле жизни, создана сильная мотивация к жизни все решается примерно в следующем порядке.

- а) Получение необходимых знаний и
- б) Воплощение этих знаний в жизнь.

Начнем как указывает большинство авторов, с Духовного здоровья.

Главные заповеди духовного здоровья сводятся к правильному взаимодействию с Пространством (Богом, Природой).

а) Не разрушать Его отрицательными мыслями, неразумными действиями.

б) Потреблять столько, сколько необходимо для полноценной жизни, и не более.

в) Не делать другим людям то, что не желаешь себе.

Прокомментирую это более подробно.

а) Нет разрушать Пространство отрицательными мыслями и неразумными действиями.

Вселенная представляет собой огромное Живое Существо - Бога. Роль человека в этом Живом Организме - Жить; любить Его и совершенствоваться.

Отрицательная мыслительная деятельность, различные радио- и телевидения, радиация и прочие излучения создаваемые человеком искусственно разрушает и искажает Пространство на информо-энергетическом уровне, которые задает программу и ритмы жизни во всей Вселенной.

б) Потреблять столько, сколько необходимо для нормальной жизни и не более.

Своей алчностью, жаждой к чувственным наслаждениям человечество изуродовало Землю, изменило климат, растительность, животный мир. Распахиваются земли для того, чтобы на них сажать табак, пшеницу для алкоголя, вырубаются леса для производства бумаги, уничтожается плодородный слой почвы, участки земли превращаются в свалку для мусора разного рода и радиоотходов. Разрабатываются недра, строятся заводы-гиганты, вырабатыва-

ются вредные вещества, которые отравляют не только воду, землю, атмосферу, но разрушают озоновый слой.

Все это происходит из-за жадности, погоней за наживой отдельных людей, групп и даже целых народов. На этом основана политика - проводить экологические интересы своей страны на весь мир, из-за этого происходят наиболее масштабные и жестокие войны.

Человечество из-за страсти к чувственным наслаждениям, стимулирует самые разнообразные производства, которые разрушают наш общий дом - планету Земля.

в) Не делать другим людям то, что не желаешь себе. В эту заповедь входит все отношения между людьми: мужчиной и женщиной, старшими и младшими, своими и чужими, богатыми и бедными, взаимоотношения при спорных вопросах и т.д. Эти взаимоотношения определяют психическое здоровье человека.

Итак вопросы духовного здоровья всего человечества и каждого отдельного человека решаются им в трех «плоскостях»:

1. Отношения человека со Вселенной (Богом).
2. Отношение с планетой Земля и ее Природой.
3. Отношение между собой.

Психическое здоровье любого человека зависит от того, как его разум контролирует и управляет чувствами, эмоциями и желаниями. Если контроль и управления слабы, то чувства, эмоции и желания быстро и явно, либо медленно и скрыто разрушают здоровье человека.

Быстро и явно - человек алкоголи, наркоман, заядлый курильщик, обжора, стаслолюбец, чрезмерно усердствует в любой деятельности.

Медленно и скрытно - человек ведет обычный образ жизни, в «меру» курит, употребляет алкоголь по выходным и праздничные дни, вкусно и сытно кушает, малоподвижен, азартен, эмоционален.

Психическое здоровье - это прежде всего работа над дурными чертами характера, проработка инстинктов (о которых указывает Гарбузов), жизнь в соответствии со своим темпераментом, натурой, не навязывание людям своей воли, но и не следование чужой.

У многих людей психическое здоровье, связано с пережитыми психологическими травмами

в прошлых жизнях, внутриутробной жизнью, родовыми процессами, ранним детством, юностью. Переживание сильной психологической травмы в любом их указанном периоде жизни оставляет внутри полевой формы жизни след - «раковину», которая отделяет физическое тело от полевой формы жизни и вызывает то или иное отклонение в работе физиологической функции, правильности построения органа, что приводит к появлению разного рода психосоматических болезней.

Для нормального психологического здоровья, все эти последствия психических травм - «раковины» надо ликвидировать с помощью самых разнообразных методик (мною дана методика очищения полевой формы жизни с помощью дыхания и музыки).

Физического здоровье любого конкретного человека зависит от внутренней чистоты организма и тренированности организма (что в сумме составляют потенциал Жизненной силы или «количество» здоровья каждого конкретного человека).

Под «внутренней чистотой» организма мы будем подразумевать постоянство нужного физиологически всех внутренних сред организма и их способность противостоять загрязнению.

Под «тренированностью» организма будем подразумевать мощность его биоэнергетических и биосинтетических процессов.

Как во внутренней чистоте, так и в тренированности организма огромную роль играет правильное питание. Практические эксперименты Г. С. Шаталовой подтвердили это нагляднейшим образом.

Сами по себе физиологические процессы - биосинтез и биоэнергетика зависят от двух факторов: температуры и количества жидкости. Если нет нужной температуры, то ферменты ведущие эти два процесса не активны, или слабо активны, а значит не дадут полностью развернуться этим процессам. Если эти процессы протекают в жидкостных средах и если их недостаточно, то это ухудшает их протекание.

И, наконец когда достаточно температуры и жидкости биосинтез и биоэнергетику надо постоянно и разумно тренировать. Тогда она будет на должном уровне надежности и в трудную минуту выручит организм мощным противостоянием повреждающему фактору или факто-

рам.

С возрастом организм человека прогрессивно теряет воду и температуру. Это угнетающе сказывается на биосинтезе и биоэнергетике. Они прогрессивно угасают.

Таким образом физическое здоровье человека надо поддерживать:

1. Правильным питанием.
2. Различными тренировками и отдыхом по Андрееву.
3. Процедурами насыщающими организм водой и температурой (особенно для пожилого и старого возраста).
4. Профилактическими курсами очищения организма. (Конкретно обо всем этом было рассказано в моих книгах «Основы здоровья» и др. авторов).

Вроде бы все, но некоторым людям предстоит большая и упорная борьба с паразитами материальными и энергетическими (материал Аксенова).

Итак в понятие «Здоровый образ жизни» входит:

1. Забота о духовном здоровье.
2. Забота о психическом здоровье.
3. Забота о физическом здоровье.

Но все это надо делать с учетом собственной индивидуальной конституции. Все многообразие вариантов «Здорового образа жизни» и «Систем естественного оздоровления» основано на этом различии, что запутывает людей, кажется противоречивым в рекомендациях. Вот об этом никто из российских авторов не говорит ничего и это основная ошибка.

Наука об индивидуальных различиях людей, особенностях их здоровья уходит своими корнями в древнеиндийское учение «Аюрведу» («Наука о жизни»). в Аюрведе нет понятия «индивидуальная конституция» у них имеются более широкое понятие - «Пракрити» - в переводе означает «истинная природа» каждого конкретного человека. В понятие «Пракрити» входят:

1. Внешние данные человека (конституция).
2. Особенности работы физиологических систем организма.
3. Темперамент (он вытекает из положения №2) - работы физиологической системы.
4. Натура - умственные особенности и устремления (во многом основаны на №№2 и3). Индусы весьма просто и разумно подошли

к объяснению понятия «Пракрити» с позиции трех Дош (жизненных принципов). «Слизь» - дает организму объем; «Ветер» - скорость физиологических и умственных процессов; «Желчь» - обогрев этого объема - активность ферментов, остроту умственного процесса. В зависимости от различной пропорции Желчь, Ветер и Слизь мы имеем ту или иную «Пракрити», что я назвал «Индивидуальной конституцией человека».

Индивидуальная конституция человека меняется с возрастом и это тоже надо учитывать в своей оздоровительной программе.

Поговорим теперь о том, как лучше всего подходить к построению собственной программы оздоровления. В большинстве случаев эта программа состоит из нескольких этапов.

1 этап общий лечебный. Большинство людей начинает чем-либо самостоятельным заниматься лишь тогда, когда заболит. Первой оздоровительной задачей у них является излечение от то-го или иного недуга.

1) Как надо поступать на данном этапе?

Вспоминаем С. Кнейппа, он говорит, что большинство недугов возникает от дурного состояния крови. Отсюда, надо применить такие мероприятия, которые способствовали бы очищению организма, крови. Лучше всего это решается с помощью очищения толстого кишечника, печени, применении потения с массажированной сокотерапией и другими очистительными процедурами.

2) Вспомним Морозова, который указывает на то, что рН внутренней среды организма меняется от неправильного заряда. Вспомним и Ниши, который указывает на проблемы с капиллярным кровообращением и накоплением в организме СО. Все эти проблемы успешно решаются применением контрастных водных процедур по несколько раз в день.

3) Вспомним Г. Шаталову и М. Горена, их слова о том, что человек перегружает себя излишним приемом неестественной для себя пищи, чтобы облегчить нагрузку на жизненную силу организма сокращаем и меняем пищевой рацион.

4) Конечно, надо избавиться от вредных привычек, которые разрушают организм. Вот как от них избавлялся Михаил Котляров.

«Если в данном абзаце рассказываешь о том,

как прошел путь от хворого старика до спортсмена-разрядника, путь этот вполне может показаться очень уж легким. Не стану лгать; пришлось проявить, как теперь говорят, волевое усилие. Я боялся, что очень трудно будет расстаться с табаком, И было трудно, дня четыре было трудно: рука сама лезла в карман, где последние 50 лет всегда лежала пачка папирос. Ничего, зато через какое-то время исчез из кармана за ненадобностью и валидол.

Да и научиться есть было нелегко, если всю жизнь объедаешься, ешь что попало, что хочешь, что есть под рукой, то научиться есть не очень просто. Научился однако. И здесь мне оказал помощь Суворов. Однажды на пиру, заданном князем Потемкиным, хозяин обратился к гостю; «Александр Васильевич, почему мяса не отведаешь?» Суворов отвечал: «Чревоблудием не занимаюсь!»

Разумное применение указанных четырех положений уже в течение 1-2 недели дает ощутимые положительные результаты. Посоле 2-3 недель подобных занятий, надо переходить к следующему этапу оздоровления.

2 этап - специальный лечебный. На этом этапе желательно выполнить следующее:

1) Определить собственную индивидуальную конституцию и дальнейшее очищение, водные процедуры и питание - строить с ее учетом. Если этого не сделать, то будут возникать различные недоразумения и осложнения лечебного процесса.

2) Понимание того, что большинство болезней имеет своей первопричиной перенесенный психологический стресс. Работаем над тем, чтобы убрать его. Для этого применяем методику очищения полевой формы жизни с помощью дыхания и музыки, а также других систем.

3) На этом этапе надо восстановить разрушенную, ослабленную связь между полевой формой жизни (сознанием) и физическим телом (как органом). Наиболее эффективно здесь можно действовать в трех направлениях:

а) Читать настрои Сытина;

б) Вызывать теплоту, покаявание, холод как это рекомендует Норбеков с Фотиной.

в) Вызывать вибрации органа, как это рекомендует Аракелян, с помощью тех же представлений.

4) В этот лечебный этап надо устранить воз-



возможные подвывихи в позвоночнике и с помощью движений активировать свои волевые качества, биосинтез и биоэнергетику организма (помимо движений она хорошо активизировалась контрастными водными процедурами). Для этой цели используем рекомендации Ниши - надо на ровной постели, использовать упр. «Золотая рыбка». Тренировать можно все, как указывает Андреев. Поэтому - ходьбой, бегом, упражнениями с тяжестями, дыхательными гимнастическими типа «Стрельниковой» начинаем стимулировать биосинтез и биоэнергетику, увеличивать потенциал собственной Жизненной Силы организма.

5) На этом этапе в рацион питания надо вводить продукты помогающие в стимуляции тех или иных угасших жизненных принципов.

Кроме указанных направлений работа, желательно использовать специальные программы. Например, для борьбы с опухолями и т. д. (кое что из этих программ описано в моих книгах «В помощь занимающемуся», а также в книгах других авторов). В этот период хорошо применить обычное и уриновое голодание, а в трудных случаях фракционное голодание.

В зависимости от тяжести и запущенности заболевания этот период длится от нескольких недель до лет. Например, сахарный диабет в начале, без применения инсулина, можно излечить за 2-3 недели, а для того, чтобы стать здоровым после компрессионного перелома позвоночника потребуется не один год (случай В. Дикуля и др.).

Выполнение этого этапа возможно в том случае когда человек активно улучшает свой характер, проявляет нужные волевые качества. Как я указал ранее, некоторым лицам придется серьезным образом побороться с полевыми и материальными паразитами. Именно им понадобятся книги Аксенова и других авторов, специалистов по этой тематике. Кое-какое уникальный материал на эту тему имеется в моих книгах «В помощь занимающимся».

3 этап - укрепительно-омолаживающий.

Этот этап можно начинать тогда, когда ликвидирована угроза для жизни от той или иной болезни. Лицам, которые ранее не болели, его можно начинать сразу после очищения организма.

1. Все мероприятия по укреплению и омо-

ложению организма надо выполнять с учетом собственной индивидуальной конституции, методика существенно претерпевает изменения вместе с изменениями сезона года и постоянно меняется с возрастом занимающегося.

2. На этом этапе надо по возможности решать задачи духовного самосовершенства, хотя бы соблюдать то, что рекомендовал П. К. Иванов № 6, 7, 8. Изучать себя в психическом плане - прорабатывать свои инстинкты, желания, эгоистические черты (заповеди Иванова № 9, 10, 12). Больше стараться жить здесь и сейчас, а не в прошлом или в будущем.

3. Работа над физическим телом проводится в основном с помощью самых разнообразных тренировок и комплексов. Здесь уже дело вкуса, склонности, желания совершенствоваться. Некоторые из этих систем и упражнения я специально изложил в 8 томе «Основ здоровья», описаны они и у других авторов. Великолепны и разного рода закаливающие процедуры.

Очень хорошо и нужно использовать настрои Сытина на молодость и юность, рекомендации Норбекова и Фотиной по омоложению организма.

Профилактически рекомендуется курсами 2 раза в год проводить очистительные процедуры, как с помощью воды, масла, урины, так и с помощью создания различных мыслеобразов - Нарбеков, Фотина.

Выполнение указанных мероприятий не только в значительной степени укрепит организм, но и омолодит его. Более выраженного омолаживающего эффекта можно добиться с помощью регулярных 3-4 раза в год голоданий сроком от 7-10 до 21-30 дней. Все зависит от особенностей Вашей индивидуальной конституции и стремления омолодить организм. Так одни посчитают нормальным для себя методу омоложения П. Брэгга: голод 24 часа, раз в неделю и 4 раза в год (раз в три месяца) по 7-10 дней. Другие предпочтут рекомендации С. А. Аракеяна, где сроки голода нарастают от 7 суток до 30. Можно применить уриновое голодание.

Из всех методов оздоровления и омоложения только голодание позволяет целенаправленно тренировать жизненную силу на восстановление организма. все другие общедоступные средства больше тренируют ту или иную

функцию организма, зато голод направлен на тренировку жизненной силы.

Существует ряд других более скрытых и эффективных методик укрепления и омоложения организма. Они становятся доступными лишь очень целеустремленным людям. Все зависит от желания, мотивации человека.

Так третий укрепительно-омолаживающий этап продолжается всю остальную жизнь человека. Это и будет Ваша собственная оздоровительно-омолаживающая система.

Еще раз подчеркну, успешность и регулярность Вашей собственной системы оздоровления зависит от двух вещей:

1. Вы измените свой характер и найдете нужную мотивацию для занятий.

2. Будете действовать с учетом своей собственной индивидуальной конституции.

Можно задать такой вопрос, ну хорошо можно привести отдельные примеры людей, которые соблюдают правила духовного, психического и физического здоровья, но ведь они не показатель. Вот если бы подобное соблюдали большая группа людей и у них были бы исключительные результаты. Вот тогда можно было бы поверить в эффективность указанных рекомендаций. Оказывается на земном шаре имеется народность хунза, которая невольно соблюдает все эти рекомендации и живет в среднем до 110-120 лет.

Вот что пишет М. Горен об этом народе.

«Есть на свете народ, правда, малочисленный (всего 15000 человек), о котором можно сказать, что ему совершенно неизвестны болезни. Это — хунзы.

Это довольно примитивный и очень бедный народ. Ни один западный человек и помыслить не может о том, чтобы вести жизнь, подобную той, какую ведут хунзы, даже ценой обретения счастья и полного здоровья. (Все заключается в смысле того понятия «счастья», которое вкладывают западные люди. Если удовлетворение чувственных удовольствий это счастье, а отсутствие их не счастье, тогда жизнь хунза проклятье в понятии европейцев.) Живут они в гористой местности, почти полностью лишенной плодородной почвы. Лесов там нет, и каждый клочок земли находится под плодовыми деревьями. Лугов тоже нет, поэтому каждая пядь

земли отводится под овощи и картошку.

(Это обстоятельство порождает бережное отношение к местности на которой живет народ. Оно ухожено, к нему относятся с любовью. Это есть не что иное, как проявление положительных душевных качеств к Природе.)

Обрабатываемые земли испытывают нехватку воды: дожди там очень слабые, и те идут только в течение трех-четырех зимних месяцев, когда температура падает до нуля и ниже. И снегов там очень мало. Поэтому вода там на вес золота, ее собирают, дорожат каждой каплей и пользуются системой каналов, по которым вода доставляется издалека.

(Это оказалось огромным плюсом по той причине, что их никто не завоевывал не подчинял из-за плодородной земли и прочие удобства. В сознании хунза нет понятия врага, которое сформировано у европейских народов постоянно воевавших друг с другом.)

Коровы там чуть побольше сенбернаров, тощие козы и овцы пасутся на горных склонах, покрытых камнями. В таких условиях животные дают очень мало молока и еще меньше жира. Корова дает менее двух литров молока в день, и то лишь сразу же после отела. Овцы и вовсе не дают молока, козы — самую малость. Мясо этих животных жилистое и совершенно обезжиренное.

И люди едва спасаются от голода, особенно в зимние месяцы. Зимой они укрываются в своих крохотных каменных домах. В них нет окон (чтоб не напускать лишнего холода) и всего одно отверстие, которое служит дымоходом. Оно же обеспечивает вентиляцию воздуха. Никакой мебели, семья живет вместе: спят, едят и зачинают потомство на каменных скамьях, высеченных вдоль стен. Домашний скот «расквартирован» в прихожих.

Подобная картина способна лишь отпугнуть современного человека, столь приверженного к гигиене. Однако это еще не все. Поскольку, как уже было упомянуто, в окрестностях нет леса, то и нет дров для отопления. Огонь в очагах поддерживается за счет сухих веток и листьев, на нем варят пищу, но не хватает горючего для того, чтобы греть воду для стирки и купания. Поэтому люди умываются (и стирают одежду) только холодной водой. Более того, нет веществ, из которых можно было бы сделать мыло. Нет

животных жиров, нет маслин для получения растительного масла.

Так и живет этот народ: без бань, без горячей воды и без мыла.

(Все выше перечисленное говорит о том, что удобства не основное, что необходимо для здоровья и долгой жизни.)

Нет достаточного количества продуктов питания и растительного происхождения. В зимние месяцы люди ведут «вегетативный» образ жизни, питаюсь скудными запасами злаков (прямо в зернах) и сушеными абрикосами, и когда наступает весна, люди переходят на подножный корм, собирают травы и овощи, пока не наступает пора сбора первого урожая.

(Оказывается, здоровье не зависит и от обилия пищи.)

В довершение картины скажем, что хунзы не знают грамоты, только члены родовитых семей, король и его приближенные, учившиеся в религиозных мусульманских школах, умеют читать и писать. У этого народа нет поэзии на своем языке. Ему не известны ни скульптура, ни живопись, ни резьба по дереву, ни ткацкое мастерство, которые достигли высокого уровня у их соседей. Немногочисленные семьи музыкантов, которые живут среди этого народа, принадлежат к другому племени.

(И культура не подымает уровень здоровья.)

В течение восьми-десяти теплых месяцев хунзы живут на открытом воздухе. Спят, работают, развлекаются, женятся, рожают детей и умирают вне дома. Вся семья, включая сыновей, их жен, внуков и правнуков, живет вместе. Дети с самого раннего возраста видят все, что происходит дома и у соседей — с момента рождения и до смерти.

(Свежий воздух, отсутствие всевозможных запретов - восприятие жизни такой, как она есть на самом деле, создают главные условия для здоровой и долгой жизни. Ведь запреты есть не что иное, как главные факторы, которые «ломают» человека изнутри. Всеобщая бедность и открытость не дает повода к разного рода социальным напряжениям внутри сознания человека. А если этого нет, то в нем нечему волноваться. Зажиматься, таиться, быть недоброжелательным. Это является главным условием отсутствия первопричины для возникновения психосоматических болезней.)

Пусть читатель попробует представить себе свое самочувствие, если бы он, его жена и теща жили бы в подобных условиях. Пусть спросит своего врача, не превратились бы его дети в невропатов, подверженных всевозможным умственным расстройствам. Достаточно вспомнить, как много толкуют нам психоаналитики о «душевных травмах» и «комплексах», об ужасном влиянии детских впечатлений, особенно сексуального толка, вынесенных из жизни родителей.

Может ли читатель представить себе, что значит вести такой образ жизни? Без воды, без мыла, а холодное время года — в непроветриваемом помещении.

(Все эти факторы заставляют на полную мощь работать приспособительным механизмам организма и они не утасуют, всегда сильны. Комфорт - главное, что их ослабляет.)

И эта картина не полная, потому что еще не было сказано об одном обстоятельстве, непосредственно связанном с «генетическим» здоровьем.

Считается аксиомой, что браки между близкими родственниками вредно отражаются на физическом и умственном здоровье каждого индивидуума. Представители же этого народа, хоть и неуклонно соблюдают в течение веков запрет заключать браки внутри одной семьи и даже одной деревни, все же вступают в брак только с членами своей маленькой нации.

Согласно устному преданию, которое передается из поколения в поколение, чужая кровь не течет в жилах этого народа. Исключением является лишь царская семья, захватившая власть в этой стране 300-400 лет тому назад.

(Я бы назвал это родовой, кармической перемешанностью, когда предки заботятся о ныне живущих, а ныне живущие позволяют предкам воплощаться через них вновь. У нас все это утеряно, а значит нет поддержки со стороны предков.)

Весь этот народ насчитывает, примерно, тысячу больших семейств. Нетрудно представить, какое пагубное действие должны были возыметь браки между членами такого маленького народа, изолированного от своих соседей не только высокими горами и глубокими пропастями, но и различными обычаями и верованиями.

И тем не менее, вопреки всему, все представители этого народа обладают завидным здоровьем.

Более того, согласно достоверным научным исследованиям, это единственный здоровый и счастливый народ во всем мире, тогда как его соседи, живущие в плодородных долинах и в гораздо более благоприятных условиях, располагающие изобилием продуктов питания, не обладают ни здоровьем, ни счастьем.

(Все в социальном устройстве общества. Если оно здорово, то и члены его здоровы и счастливы. К понятию счастья можно подходить по-разному. Например, у богача нет яхты и он чувствует себя несчастным. В то же время он почувствует себя счастливым лишь из-за того, что ему перед смертью ему позволят 2-3 раза вдохнуть. Вот когда человек будет счастлив от одного чуда вдоха, то это намного большее счастье, чем могут доставить материальные наслаждения. А если человек сможет радоваться каждому вдоху в своей жизни, то счастливее его не будет никого на Земле.)

Причина такого здоровья и счастья у хунзов, согласно мнению ученых, посетивших этот народ и изучавших его жизнь и быт, кроется в характере питания.

Согласно нашей классификации, это питание является полноценным натуральным и без вредных примесей. Они питаются скудно, но, можно сказать, правильно. В их пище мало калорий, но она полностью соответствует физиологическим требованиям человеческого организма.

Для отличного здоровья важны два аспекта: есть нужно немного, лишь в соответствии с истинными нуждами тела, но пища должна быть полноценной, доброкачественной и легко усвояемой.

(Медики не зная описанного мной, пытаются объяснить этот феномен здоровья и долголетия со своих позиций. Питание вносит свою лепту в здоровье лишь в том случае, когда на человека не давят всевозможные социальные стрессы.)

Разберем более подробно, что понимают ученые, побывавшие у этого народа, под выражением «прекрасное здоровье».

Первый врач, который их обследовал, Роберт Мак-Карисон интересовался раньше всего тем,

что мы называем отрицательным определением здоровья, то есть отсутствием заболеваний, которые бытуют в соседних племенах Кашмира и Малого Тибета. Он был удивлен, что не встретил среди этого народа ни инфекционных болезней, ни ревматических, ни порченных зубов, ни душевных заболеваний. Встретились ему лишь единичные случаи воспаления глаз, вызванного, возможно, темнотой и сыростью, которые царят зимой в их домах.

Наибольший интерес у ученого вызвал тот факт, что не обнаружилось ни одного из тех заболеваний, которые в преклонном возрасте принимаются современной медициной за «норму». В отличном состоянии зубы, глаза, даже дальновзоркость, которая начинает развиваться у цивилизованных народов лет с сорока пяти — и та не встречалась. Так же обстояло дело и с сердечными заболеваниями, и со склерозом, который наша цивилизация объявила «нормальным и неизбежным» явлением в старости.

(Как видите, каково развитие и устройство общества, такие болезни у людей оно порождает и говорит о том, что это «норма». Очень мало найдется людей, которые не верят в эти нормы. Методика естественного оздоровления и омоложения организма устанавливает свои нормы, свои критерии здоровья.)

Но несмотря на огромную важность того факта, что не было ни одного из нарушений, классифицируемых как норма в преклонном возрасте, этот факт вызвал у Мак-Карисона меньший интерес, чем следовало ожидать.

Данным аспектом занялся впоследствии другой ученый — доктор Ральф Бирхер, посвятивший годы исследованию жизни этого народа.

Но вернемся к Роберту Мак-Карисону. Во время своей второй экспедиции к хунзам он жил вместе с ними в их домах и изучал их образ жизни. Отмечая их отменное здоровье, он особенно подробно остановился на следующих трех аспектах:

1. Высокая трудоспособность в широком смысле слова, и во время работы, и во время плясок, и во время игр. Это качество сразу бросается всем в глаза. Для хунзы пройти сто двести километров все равно, что для нас совершить короткую прогулку возле дома. Они легко взбираются на крутые горы, чтобы передать кому-то письмо и возвращаются домой свежие

и веселые.

(Это указывает на высокую тренированность всех систем жизнеобеспечения и отсутствие шлаков в организме.)

2. Жизнерадостность. Хунзы постоянно смеются, они всегда в хорошем расположении духа. Даже тогда, когда голодны и страдают от холода.

(Ни в коем случае не надо «впускать» в себя отрицательные эмоции и настроения. Они подавляют и разрушают жизнедеятельность организма. Вот так естественно происходит забота о психическом здоровье.)

3. Исключительная стойкость. «У хунзов нервы крепкие, как канаты, и тонкие и нежные, как струна», — говорит о них Мак-Карисон. Они никогда не сердятся и не жалуются, не нервничают и не выказывают нетерпения, не ссорятся между собой и с полным душевным спокойствием переносят физическую боль, неприятности, шум и т. п.».

(Вот так положительные черты характера вносят свой вклад в здоровье человека. Нет очагов напряжения в полевой форме жизни, а значит нет и причин для психосоматических болезней.)

Вот она простая, естественная и «не дорогая», доступная всем технология здорового образа жизни.

### ***Важное дополнение к созданию собственной системы оздоровления.***

Нам предстоит разобраться, на что в первую очередь необходимо обращать внимание, какие процедуры и мероприятия необходимо делать ежедневно, какие периодически и для чего? Как оздоровительные мероприятия должны меняться с изменением сезонов года и собственного возраста?

Любая оздоровительная система должна включать в себя следующие положения:

1. В собственную оздоровительную систему должны входить оздоровительные мероприятия направленные на укрепление полевой формы жизни человека и его физического тела.

2. Собственная оздоровительная система должна строиться на вашей индивидуальной конституции и ваших психологических особенностях.

3. Собственная оздоровительная система

должна учитывать ваши возрастные особенности.

4. Все оздоровительные мероприятия согласовывать и распределять с учётом биоритмологических факторов, влияний сезонов года.

5. Семейный микроклимат, взаимоотношения с близкими и супругами - важный элемент оздоровительной системы.

А теперь более подробно рассмотрим вышеуказанные положения с практическими примерами и наиболее частыми ошибками.

1. Собственная оздоровительная система должна охватывать оздоровительными мероприятиями полевую форму жизни человека и его физическое тело.

Большинство оздоровительных систем главный упор, делают на физическом теле. Отсюда получаются половинчатые результаты. Такие системы могут помочь тем людям, у которых нет серьезных проблем с полевой формой жизни. Лица с серьёзными нарушениями в полевой форме жизни («раковины», умственные и эмоциональные шлаки, «клеточная память», кармические долги), в своём большинстве, не получают радикальных перемен в здоровье от подобных систем и поэтому считают их малоэффективными.

Существует другая крайность, упор делается на оздоровление полевой формы жизни, при этом пренебрегают физическим телом. И в конце, концов подобное пренебрежение оборачивается серьёзным расстройством организма. Особенно сильно этим пренебрегают экстрасенсы. «Накачивание» человека энергией - внешне эффективное и быстро устраняющее симптомы болезней, в дальнейшем оборачивается ещё большей бедой. Человек становится безвольным и зависимым. Подобным образом действует и иглоукалывание - оно борется не с причиной, а со следствием.

Правильный подход к оздоровлению и укреплению полевой формы жизни будет таков: в начале надо очистить полевую форму жизни, а затем её укреплять. Одновременно с этими мероприятиями необходимо провести очистительные процедуры для физического тела, а затем правильным питанием и описанными во втором томе средствами, поддерживать на высоком уровне биоэнергетику и биосинтез. Вот

такой подход к оздоровлению собственного организма разумен и полон. Из-за незнания и несоблюдения этого положения возникает огромное количество ошибок, разочарований.

Другими словами, надо прорабатывать все «уровни человеческого существа» - духовный, психический, характер, физиологию и т. д.

Пример. Мне 54 года. Два года, как я болею ревматоидным артритом. Год с перерывами пролежала в больнице, но результатов никаких, болезнь прогрессирует.

Медицина бессильна против этой болезни. Решила в больницу больше не ложиться. Дочь привезла с Волгограда книгу «Лечебное голодание» Брэгга, я её досконально прочитала и воспрянул духом, и взялась за лечение. В общей сложности, я за полгода проголодала 60 дней, в том числе последний раз 21 день голодала на протиевой воде. Но воспалительный процесс прогрессировал.

В питании я себя ограничиваю: кушаю без соли, хлеб пресный с муки простого помола, мясо и жиры не употребляю, молочное ем редко, больше овощи, яблоки, семечки подсолнечные, орехи, мёд. Ем рыбу, но мало.

Почистила кишечник и печень, стала применять урину, на ночь растираюсь мочегоном. Голодаю на урине каждую неделю по 3 дня. Выпиваю при этом всю дневную урину, воды пью мало, или совсем не пью. Занимаюсь этим лечением почти месяц, но сдвигов никаких.

Комментарии и рекомендации: У этой женщины причина ревматоидного полиартрита находится на полевого уровне (нарушена циркуляция энергии из-за обилия эмоциональных и т.п. шлаков). Необходимо применить дыхание «Счастья».

В питании необходимо добавить хлеб из проросшего зерна и пить свежесжатые соки - моркови, свеклы и яблок.

Очень хорошая процедура от этого заболевания влажная парная. Её надо практиковать 3 раза в неделю, а вот голодание проводить только в дни постов по 14 и более суток. К тому же, надо очистить печень раз 5-7 (одного раза явно мало).

Пример. Меня зовут Люба. Мне 36 лет. 12 лет работаю медсестрой, имею двоих детей. Пожалуйста помогите советом.

В августе 1994 года на УЗИ у меня обнаружи-

ли 3 камня в левой почке: один - 1 см, два - по 0,5 см. Год назад на УЗИ ничего не было. Решила раздробить ультразвуком, назначили обследование. Выяснилось на рентгене, что угрожающая почка правая.

Купила ваши книги - прочистила кишечник упаренной уриной, пила две недели среднюю струю мочи. Съела семя крапивы 3 грамма. Пропила один месяц корень шиповника. Что делать дальше не знаю?

Из-за переживаний похудела на 13 кг. Честно сказать, боюсь умереть. У меня две детей, прекрасный муж, и ничего не помогает. Интересная деталь: у себя в поликлинике на УЗИ находят 3 камня, а в диагностическом центре - только два по 0,5 см. Кому верить не знаю? На рентгене почек камней нет. Значит камни не рентгеноконтрастные?

Комментарии и рекомендации: У этой женщины сработала «клеточная память» на понятие «смерть». Шутка ли, похудеть на 13 кг от страха. Кроме этого произошло накопление эмоциональных шлаков с информацией страха в области почек, что создало на этом уровне энергетический застой. В результате застоя энергии, вначале произошло разлаживание функции почек, а затем и материальный уплотнения, которые зафиксировало УЗИ.

Естественно, описанное ею лечение желаемых результатов не дало. Тем более страх, переречнул, то положительное, что оно могло сделать. Необходимо убрать элемент страха, очистить полевою форму жизни с помощью дыхания «Счастья» и одновременно с этим продолжать очищение физического тела: печень, почки, очистительное потение. Очень уместно поработать с сознанием почек.

Пример. Мне 72 года. Вот уже 10 лет, я страдаю аденомой предстательной железы. Два года назад у меня, случайно в Москве, во время обследования организма по радужной оболочке глаз было обнаружено уплотнение в правой почке, около 3 см. В Тамбове, где я живу, мне предложили удалить почку, т. к. утверждали, что скорее всего уплотнение опасного характера. Мне рисовали не радостную картину: мол, на почке опухоль быстро растёт, и если даже не опасно сейчас, по происшествию быстрого перерастание в другой вид опухоли. Я растерялся и решил на удаление почки. Это оказалась миома

1,5 см. Через 18 дней меня выписали домой и вот более 6 месяцев я мучаюсь частым мочеиспусканием. Если раньше я вставал ночью 1-2 раза, то после операции 5-7 раз. Предлагают оперировать аденому, но я боюсь, ведь у меня уже одна почка.

Стал пить мочу по утрам 150-200 грамм в течении 2 месяцев. Провёл очищение по Семёновой. Улучшение не почувствовал. Весной этого года, снова начал пить мочу, упаренной натирал ноги и руки, делал микроклизмы в течении двух недель. Облегчение не наступило. Пытался голодать по 3-4 дня. Пока голодаю хорошо, но как только начинаю кушать - всё возвращается вновь. Посоветуйте, что мне делать?

Комментарии и рекомендации: Опухоли и уплотнения результат застоя энергии в полевой формы жизни. Опухоли аденомы и почек указывают на то, что это накопились эмоции страха. Этому же способствовало и медицинское утверждение о необходимости операции. Во время операции был провал в бессознательность, его последствия частое ночное мочеиспускание.

Применение естественных оздоровительных средств оказалось малорезультативным от того, что причина расположена не в физическом теле, а порочный образ жизни не устранён. Этому человеку необходимо очистить и укрепить полевую форму жизни в первую очередь, а затем приступать к очищению и укреплению физического тела. Полезно использовать методику работы с сознанием предстательной железы, а также всего организма в целом, изменить порочный образ жизни.

Пример. Обращается к вам семья Д. Мне 25 лет, а мужу 27. Мы учимся в аспирантуре Российского химико-технологического Университета. Меня заинтересовали ваши рекомендации и комментарии относительно кожных заболеваний. У мужа псориаз, который возник у него в аритмии, то ли из-за нарушения обмена веществ, то ли из-за психических перегрузок. Плешинки в основном на волосяной части головы. К кому мы только не обращались, но везде нам говорят, что это неизлечимо. Он учился во Франции и там врачи ему тоже ответили, что это не излечимо.

При лечении мы никаких таблеток не применяем. Обращались к травникам г. Кирова. Там ему посоветовали урилотерапию и мазь. Мазью

он пользуется до сих пор. А вот с уриной казалось сложнее. Он по утрам пил урину и делал компрессы на голову, втирал её марлей. Была прописана диета, в основном овощи, фрукты, орехи, мёд, нежирное отварное мясо. Это он делал где-то 1,5 - 2 месяца и бросил. Никаких сдвигов - пятна слились между собой образовав одно огромное пятно на голове и лбу.

Муж по натуре человек очень вспыльчивый и очень надеялся на травников. Болезнь сделала его ещё более неуравновешенным, озлобленным на мир, на родителей, на всех. Его перестала интересовать семья, друзья и т.д. Он утверждает, что у него «0» кислотность, и все его зубы в пломбах.

Сейчас он смирился с болезнью, к нему вернулась улыбка, друзья, стал более общителен, но надежда на излечение пропала. Почему у нас ничего не получилось, что мы делали не так?

Комментарии и рекомендации: Не получилось из-за того, что лечение строилось не на удалении причины, находящейся в полевой форме жизни, а на лечении следствий в физическом теле.

Что явилось причиной этого заболевания. Злость на родителей, говорит о том, что человек бессознательно чувствует нанесённый ими ему вред. Сквернословие и поношение родителей разрушили ему зубы. Основную массу эмоциональных зажимов и шлаков он получил в армии, где его подавили морально и физически. «Утрамбованная» полевая форма жизни обидами, мщением, интеллектуальными поисками, как отомстить - вызвала застой энергии в области головы; злость - в области пищеварительных органов.

Изменения внешнего вида вызвало затяжной кризис, со всеми его последствиями - нежеланием иметь семью, детей, неуравновешенностью. Окончание кризиса выразилось в «перегорании», переоценке своей личности, своего отношения к окружающим, отношение к своей болезни. В результате многое изменилось.

Почему произошло обострение от лечения предложенного травниками? Мазь состояла из яичного белка, мёда, детского крема и солидола. Эта мазь впиталась в ткани кожи и зашлаковала их ещё больше. Употребление урины стало выводить эту «чудо мазь» наружу, в результате чего на месте выведения образовалось

огромное пятно. В результате у семьи «с уриной оказалось сложнее». Кроме этого, у парня индивидуальная конституция «Желчи», с которой не проводилось никакой работы, а они давала причины, порождающие следствия.

Что надо делать, чтобы успех был на все 100%, несмотря на отрицательное высказывание французских врачей? Произвести «эмоциональную расшлаковку», «разрядку клеточной памяти» с помощью вышеописанного в 1 части этой книги. А затем пройти всё, что изложено в трёх книгах «Целительные силы», с учётом «Желчной» конституции.

Пример. Мне 21 год. С детства страдаю букетом болезней: воспалённый желудочно-кишечный тракт... В силу врачей и медицины не верю. Очень беспокоит меня неуверенность в себе, замкнутость, беспричинный страх, постоянные волнения, переживания из-за мелочей, плохая память, не могу сконцентрировать внимание, плохо воспринимаю новую информацию.

Решила заняться самооздоровлением, голодала 1, 3, 10 дней - результатов никаких. Начала пить урину, обливаться холодной водой, бегом и закончилось у меня всё это психозом.

Помогите мне пожалуйста, как вернуться к самой себе. Видимо, я что-то неправильно делала?

Комментарии и рекомендации: Перед нами типичный пример огромной «клеточной памяти», зажатый эмоций. К тому же, индивидуальная конституция с преобладанием жизненного принципа «Ветра».

«Самооздоровлени» проводилось без учёта индивидуальной конституции, что привело к ещё большему перевозбуждению жизненного принципа «Ветра» (голодание, обливание холодной водой, занятия бегом), что в итоге и привело к психозу.

Необходимо с помощью дыхания «Счастья» очиститься от «клеточной памяти» и эмоциональных шлаков. Оздоровление построить с учётом уменьшения жизненного принципа «Ветра» (диета, процедуры, физические упражнения).

2. Собственная оздоровительная система должна строиться на вашей индивидуальной конституции и ваших психологических особенностях.

*«Не делай себе кумира..., не поклоняйся им и не служи им»...*

*Библия. Исход. Гл. 20 (4).*

Ранее разобранные нами жизненные принципы «Слизи». «Желчи» и «Ветра» в самых разнообразных пропорциях и вариантах сочетаются в организме каждого человека. За счёт этого каждому человеку придаются его личные пропорции тела, рост, особенности физиологических процессов, продолжительность жизни, аналитические особенности ума и психические реакции. За счёт прежних кармических наработок, вы попадаете в те или иные условия жизни. У вас формируется те или иные черты характера, преобладают те или иные инстинкты, все это требует определенной проработки. В этих условиях жизни начинает «вызревать» и реализоваться ваша карма, складываться судьба. В результате чего вы получаете соответствующие привычки, «психические зажимы», а с ними и соответствующие болезни. Всё это строго индивидуально ваше и только ваше.

Задача в нынешнем существовании земном, самостоятельно со всем этим разобраться, очиститься от ещё не наступившей кармы и проработать дурные наклонности характера, подчинить инстинкты собственным трудом, собственными волевыми усилиями. Надо стать разумнее, контролировать свои мысли, поступки, желания, достойно вести себя в различных жизненных ситуациях, не набирать дурную карму.

Первым делом определите свою индивидуальную конституцию, чтобы с помощью простых оздоровительных средств вернуть «Слизь», «Желчь» и «Ветер» в гармоничное состояние. Понаблюдайте за своими психологическими особенностями, почему вы так реагируете на ту или иную ситуацию в жизни, каковы мотивы того или иного вашего поступка, какие инстинкты у вас резко выражены и требуют проработки. Подберите из вышеописанного соответствующие средства для очищения полевой формы жизни, физического тела, питания, процедур и т. д. Поймите, вам необходимо решить свои проблемы в этой жизни с помощью специально подобранных для этого средств. Люди, которые считают себя учителями и рекомендуют другим оздоровительные средства с по-



мощью которых они решили свои жизненные проблемы, по своему незнанию приносят вам вред. Ведь вы совершенно иной человек чем они и то, что подошло для них не подойдет для вас. Особенно это касается в работе с инстинктами, характером и кармой. То, что касается физического тела, очищения и питания, также должно выполняться с учетом комбинации в вашем организме жизненных принципов. Общее направление работы мной дано ранее - вот по нему и пошли.

Как самому определить места болезни в организме?

Когда болезнь явится, то человек чувствует где болит и чем он болеет. Но в организме могут быть и скрытые заболевания. Как их определить? Это можно определить с помощью методики очищающей полевой форму жизни. во время возрастания циркулирующей в организме энергии все скрытые болезни дадут о себе знать особенно часто болевыми ощущениями в тех или иных местах организма. как только все неприятные ощущения во время сеанса очищения полевой формы жизни исчезнут и не будут наблюдаться впредь - это указывает на освобождение организма от разного рода болезней.

На освобождение от болезней указывают и сны. Как только они станут наиболее радостными, веселыми, красочными - Вы освободились от болезни.

Пример. Письмо №1. г. С. Петербург. Анна. Уже почти два месяца я лечусь по «Целительным силам». Делаю клизмы с уриной, иногда с травой. По утрам пью по 100-200 грамм свежей урины. Два раза пробовала чистить печень лимонным соком и оливковым маслом. Но ничего не получилось. Даже послаблений не было.

Меня очень беспокоит то, что вот уже 5 лет, как я сильно истощена, а вес набрать не могу (при приёме пищи возникает отрыжка, появляется боль и тяжесть в подложечной области). При росте 167 см. вес 35 кг. В связи с этим голодание проводить боюсь. Хочу спросить вашего совета.

Врачи обнаружили у меня гастродуоденит, сказали, что надо есть только варёную и протёртую пищу. Стоит ли мне их слушать?

Я перешла на раздельное питание, пью по утрам пивные дрожжи, добавила проросшую пшеницу. От большого количества овощей (в

основном в сыром виде) усилилось вздутие живота, в большом количестве стали отходить газы. Кал содержит большое количество не переваренной пищи.

После 3-х недель уринотерапии начались резкие боли в желудке, продолжавшееся неделю, а вместо кала шла пережёванная пища. Три дня пила только свекольно-яблочный сок с приёмом урины утром и клизмы с уриной 2 раза в день. Боли утихли, но с первым приёмом пищи вновь возобновились.

Я стараюсь ежедневно делать зарядку, побольше двигаться. От уринотерапии жду положительных результатов, хотя пока никаких серьёзных сдвигов.

Посоветуйте, что делать? Какую пищу употреблять: только варёную в измельчённом виде или можно есть сырые овощи и фрукты? Как устранить боли, вздутие живота, газообразование? Как прочистить печень? Можно ли мне голодать или сначала надо набрать вес тела, как это сделать? 17.05.94 г.

Комментарии и рекомендации: У этой женщины сильнейшим образом перевозбуждён жизненный принцип «Ветра». Основные симптомы его проявления: истощение, газообразование, плохое пищеварение. Усугубляют вредное действие жизненного принципа «Ветер» - сырая пища, слишком много физических упражнений и движений, голодание.

Эта женщина задала вопросы, которые по питанию изложены в 1 томе «Целительных сил», по процедурам по 2 томе, а по уринотерапии в 3. У неё оздоровление построено без учёта собственной индивидуальной конституции, поэтому и такие результаты.

1. Чистку печени она просто съела. Организм настолько чёрств, что масло только его смазало не дойдя до печени. Ей необходимо ежедневно смызывать тело оливковым маслом, принимать горячие ванны, кушать пищу угнетающую жизненный принцип «Ветра», особенно хлеб из проросшего зерна, поджаренный на топлёном масле.

2. Уриновые клизмы ей не подойдут - они действуют как солевое слабительное и перевозбуждают «Ветер». Ей надо делать молочно-масляные микроклизмочки.

3. Голодание и обилие физической активности такому человеку вредны, они возбуждают

«Ветер». Надо тепло одеваться и делать только прогулки по свежему воздуху. Можно делать небольшие тренировки через день с тяжестями.

После двух месяцев такой подготовки можно будет успешно почистить печень. Набор веса начнётся самостоятельно. Вот такие рекомендации были ей даны.

Письмо №2. Получила от вас ответ. За это время боли стали менее выраженными, пища лучше переваривается. Но всё ещё сильно беспокоит вздутие кишечника, газообразование и тяжесть после принятия пищи.

Продолжаю пить пивные дрожжи, есть просшую пшеницу. Питаюсь так, как вы говорите, но добавляю также немного свежих овощей и сладких фруктов. 2-3 раза в неделю употребляю яйца, творог, рыбу, мясо, но естественно, питание провожу раздельно.

За две недели я поправилась на 2 кг, что для меня большой прогресс, ведь 5 лет я только худела, хотя кормили как на убой.

Комментарии: Видите, как правильный подход к собственному организму сделал за две недели то, что нельзя было сделать за пять лет! Многие думают, что они начитавшись книг по оздоровлению и выполняя их рекомендации оздоравливаются. А через некоторое время замечают, что их действия приводят к обратным результатам. Причина - в неучтении собственной конституции.

Пример. Мне 48 лет, инженер-связи. Согласно вашей таблице у меня преобладает индивидуальная конституция «Ветра». И болезнь, видимо от неё - расширение вен нижних конечностей.

Во-вторых, я очень худой человек. При росте 167 см, вешу 59 кг. (Было бы удивительным, если человек с конституцией «Ветра» был бы толст).

Начал лечение с января 1994 года уриной. Сначала очистил толстый кишечник уриной, затем упаренной уриной. Пью мочу по утрам. Печень не чистил, нет оливкового масла. Никаких изменений со стороны вен не видно. Никаких кризисов не было. Запоров нет.

Пробовал лечить вены «живой» и «мёртвой» водой. Ничего не помогает. Применяю раздельное питание, мясо ем раз в неделю. Никаких видимых изменений со стороны веса и вен нет.

Когда читаешь письма других в вашей книге, то так и удивляешься - за неделю уриной выле-

чивали до десятка сложнейших болезней! Как так получается, почему урина на меня не действует? Помогите мне с советом, как набрать вес и помочь венам?

Комментарии и рекомендации: Во-первых, для того чтобы поправиться необходимо нормализовать функцию печени - очистить её. Это не было сделано. Во-вторых, необходимо изменить питание для вашей индивидуальной конституции - читайте 1 том. В-третьих, урина на вас действует, но чтобы от неё очистилась печень и рассосались тромбы, нужна помощь со стороны организма - уравнились жизненные принципы, а вот этого она сделать не в силах. Но когда она (урина), лицам с другими индивидуальными конституциями уравнивает жизненные принципы, у них действительно наблюдается разительные перемены в здоровье.

Пример. Мне 58 лет. У меня хроническое заболевание - неспецифический полиартрит обменного характера. В ноябре прошлого года я начала очищать печень и сделала 5 чисток. В 1991 году (февраль) отказалась от мясных и молочных продуктов, основная пища каши и салаты. Чувствовала себя хорошо, похудела за 2 года на 10-12 кг.

После 5-й чистки, через день-два проснулась с чёрными зубами! Я не поверила, что полетела эмаль. Я потеряла сон, со второй половины дня стала уставать, а ночью проснусь и от своих страхов не могу заснуть, особенно когда зубы ноют. А ноют они в основном от характера пищи - после гороха. Последнее время стала пробовать молочные продукты. Понимаю, что надо менять питание, а как не знаю?

Всё-таки чистки печени дали и положительный эффект - уменьшилась аллергия, можно губы красить губной помадой - они не опухают, рассосались два жировика на лице.

Комментарии и рекомендации: Женщина в возрасте «Ветра». К тому же пишет, что за два года похудела сильно. Далее она стала плохо спать, уставать во второй половине дня, появились страхи. Спать перестала и зубы ноют от характера пищи - гороха.

Все описанные симптомы указывают на перевозбуждение жизненного принципа «Ветра», а характер питания - салаты и горох, ещё более способствуют его перевозбуждению. В резуль-

тате этого усилились катаболические процессы в организме. Каши и салаты не обеспечивали организм достаточным количеством минеральных веществ. Все эти причины и вызвали рассасывание эмали зубов, а также остальные симптомы возбуждения «Ветра». Этой женщине необходимо пересмотреть свой оздоровительный процесс с учётом индивидуальной конституции, возраста и полевой формы жизни. Неспецифический полиартрит - нарушение всеобщей циркуляции энергии в полевой форме жизни.

3. Собственная оздоровительная система должна учитывать ваши возрастные особенности.

В течении жизни, импульс образующий полевую форму жизни (квантовое тело) человека претерпевает ряд изменений - он ослабевает. От этого в самой полевой форме жизни происходят качественные и количественные изменения. Изменяются метрические и временные параметры полевой формы жизни - оно уменьшается и становится менее плотным. На физическом уровне, это выражается в неспособности организма держать воду: усыхании тела, тугоподвижности суставов, появлении морщин кожи, увеличении вязкости всех жидкостных сред организма. Человек уменьшается в росте, теряет пропорции тела, искажается весь облик человека в целом.

Особенно сильно уменьшается с возрастом жизненный принцип «Желчи». Внешне это выражается в ослаблении памяти, мыслительной способности, понижении теплотворных способностей организма, уменьшении пищеварительных способностей, угасанию иммунитета, ослаблению остроты зрения, всеобщего ослабления активности ферментов, накопления шлаков.

Уменьшается циркуляция и движение энергии внутри полевой формы жизни. Внешне это выражается в уменьшении быстроты мышления; вялом пищеварении и перистальтики; увеличении времени протекания всех биологических процессов; теряется способность организма к обновлению, долго заживают раны.

Выше описанные общие закономерности происходят с любым человеком, помимо его воли и желания. Но в зависимости от индиви-

дуальной конституции человека эти процессы протекают по разному.

У лиц с выраженной «Слизистой» конституцией, в первые 20-25 лет жизни из-за чрезмерного удержания воды и других веществ в организме будут наблюдаться простудные заболевания, склонность к набору лишнего веса. В последующие 20-25 лет, из-за ослабления теплотворных и циркуляторных процессов могут возникать осложнения с пищеварением, иммунитетом. И в заключительную треть жизни, они будут сильно мёрзнуть, отекают, вести пассивную жизнь, впадать в депрессии. Если у них образуются опухоли, то они будут мягкой, водянистой и жиробразной консистенции.

У лиц с выраженной «Желчной» конституцией организма, первые 20 лет пройдут более нормально, возможна сыпь и прыщи на теле. Средний период жизни может привести к появлению расстройств в пищеварительном тракте: изжогам, язвам. У этих лиц наиболее часто наблюдаются различные заболевания связанные с печенью, жёлчным пузырём и искажением нормальной картины крови (из-за образования желчных шлаков). В связи с этим бывают прыщи, фурункулы на коже, седеют и выпадают волосы, легко раздражаются по пустякам, язвительны и ворчливы. В последнюю треть жизни у них могут возникать жёлчно- и почечнокаменные заболевания, расстройства с пищеварением, психические заболевания, извращённо-язвительное отношение ко всему происходящему. Это, как правило, седые или лысые люди в очках, с желтоватым оттенком кожи.

У лиц, с выраженной «Ветренной» конституцией, первый этап жизни может пройти вполне нормально ввиду того, что воды и тепла организм вырабатывает и удерживает в достаточном количестве. В среднюю половину жизни у них начинаются проблемы с радикулитом, несварением желудочно-кишечного тракта, неуверенностью в себе, страхами различного рода, быстрой утомляемостью, нехваткой энергии (особенно во вторую половину дня), постоянным холодом в конечностях. В заключительную треть жизни они не выносят сухой и холодной погоды, тело их быстро усыхает, теряется подвижность в суставах, страдают от запоров или насильственного стула, что приводит к общей

зашлаковке и интоксикации. Если у этих людей образуются опухоли, то они как правило твёрдой консистенции.

В связи с вышеизложенным у каждой индивидуальной конституции возникают специфические проблемы со здоровьем.

Рекомендации согласно этого раздела оздоровления будут следующие:

1. С возрастом менять направленность собственной оздоровительной системы для препятствия негативным возрастным процессам.

2. Препятствовать быстрому рассеиванию полевой формы жизни (трудиться до пота, испарины), разумно тратить энергию первичного сознания.

4. Все оздоровительные мероприятия согласовывать и распределять с учётом биоритмологических факторов, влияний сезонов года.

Согласуя собственную трудовую и оздоровительную деятельность с процессами происходящими в Природе, вы легко и просто оздоравливаете и укрепляете свой организм. Действуя не впопад, как это рекомендует большинство книг по оздоровлению, вы получаете половинчатые результаты. Но в конце концов, вы постепенно и незаметно для себя заходите в тупик и не понимаете, в чём дело?

Собственное оздоровление организма обязательно необходимо согласовывать с суточными, лунными и годовыми биоритмами. Тогда успех обеспечен. Нижеследующее проиллюстрирует эффект правильного и неправильного вписывания в биоритмы.

Суточные биоритмы: если человек не кушает после 16 часов вечера, то его организм начинает сам очищаться и увеличивать мощь полевой формы жизни. Организм такого человека ночью отдыхает, полноценно восстанавливается. И наоборот, еда на ночь извращает нормальную циркуляцию энергии по органам, срывает процесс чередования активности-пассивности. Вместо качественной работы в других органах, энергия оттягивается в пищеварительные органы и весь организм усиленно работает ночью над перевариванием пищи, сердце молотиться, как от хорошей физической нагрузки, образуются шлаки, сон очень плохой. В итоге, человек утром встаёт не свежий и отдохнувший, а вялый, разбитый, опухший. Так постепенно на-

капливаются в организме усталость и шлаки, что приводит к болезням и преждевременной старости.

Лунные биоритмы: голодая на дни экадаши, вы естественно и хорошо очищаетесь, давая большую физическую нагрузку в первую и третью фазы лунного цикла, вы не перерасходуете свой «энергетический бюджет». И наоборот, выполняя в особые дни лунного цикла голодание или ударные тренировки, вы перенапрягаете свой организм, налагая один стресс (внутренний) от смены расширения на сжатие (или наоборот), на внешний - от физической нагрузки, голода и т.п. Это отрицательно сказывается на вашем здоровье и может привести к серьёзным последствиям.

Годовые биоритмы: неудачно выбранное время для очищения или укрепления того или иного органа даст половинчатые результаты. А такие виды оздоровительных процедур: как обливание холодной водой в сухое и холодное время года, длительное голодание не в дни постов, могут способствовать внедрению патогенной биоклиматической энергии в организм и вызвать то или иное заболевание. И наоборот, правильно выбранное время для очищения и укрепления того или иного органа, голодание с учётом космической энергии и т.д. способствует более качественному оздоровлению с наименьшими затратами энергии самого организма.

Из вышеописанного вытекает рекомендация - согласовывать оздоровительные мероприятия с биологическими ритмами природы.

5. Семейный микроклимат, взаимоотношения с близкими и супругами - важный элемент любой оздоровительной системы.

Каждый человек живёт в окружении других людей, которые оказывают на него большое влияние. Особенно большое влияние на нас оказывают наши близкие: родители, сослуживцы, члены семьи. Это влияние может быть как благотворным для нашего духовного и физического существования, так и разрушительным.

Так в детском возрасте родители своими необдуманно поступками, словами и т. п. формируют, разного рода эмоциональные зажимы и запреты, навязывают (неосознанно) шаблон собственного поведения. Многие наследственные болезни, есть не что иное, как передающее-

ся порочное поведение, образ мышления и питание приводящее к появлению определённого заболевания из поколения в поколение. И гены здесь не причём.

Не секрет, что человек решивший заняться собственным здоровьем находит непонимание со стороны сослуживцев, друзей, членов семьи. Обычно считается, что на такого человека «блажь нашла». Но никто не удосужится поинтересоваться, что творится с этим человеком. А ведь он погибает, и как за последнюю возможность цепляется за самооздоровление, а окружающие мешают ему. Абсолютно не разбираясь в оздоровительном процессе, члены семьи, сослуживцы и друзья, в моменты кризисов, естественной ломки старого стереотипа, когда состояние человека ухудшается, своими высказываниями, типа «Как ты похудел», «Не болен ли ты», «Твоё оздоровление - это ерунда», «Посмотри на себя, до чего ты дооздоравливался» и т. д. сбивают человека, мешают процессу перестройки, отлагают негативные отпечатки, сеют сомнения, что в итоге мешает нормальному течению оздоровительного процесса.

И наоборот, поддержка, одобрение, создание благоприятных условий, помогают человеку стать здоровым, крепким, сплотить семью, воспитать здоровых и умных детей.

Из этого раздела вытекает следующая рекомендация: не мешать оздоровительному процессу вашему дедушке или бабушке, папе или маме, сыну или дочке. Ведь вы не знаете, насколько серьёзно повреждено его здоровье. Всемерно поощряйте занятия и старайтесь сами посылно в них участвовать.

Пример. Мне 30 лет. Заболела остро 2 года назад. Хотя болезнь возникла давно. Но просто сразу как-то всё обнаружилось: и мастопатия, и остеохондроз, и миома матки под вопросом ставили, и выделения нехорошие появились, хотя анализы мазков были нормальные. Врачи стали назначать различные лекарства: и антибиотики, и гормональные, и другие лекарства (я их гору выпила), и всё без конкретного диагноза.

Год промыкалась по докторам. Летом решила голодать по Брэггу - раз в неделю. Резко перестала есть мясо, яйца, рыбу, соль, сахар. Сильно стала худеть, силы убавились. Был вес 57 кг при росте 158, к концу лета 46 кг. И вот случайно в

августе купила «Целительные силы». Сразу сделала серию клизм по Уокеру и начала пить сок каждый день - свекла, морковь и огурец. Осенью стала желтеть, вес 44 кг. Решилась пойти на первую чистку печени осенью. Первая чистка прошла неплохо, камушки вышли. И хотя я читала, что печень нужно чистить весной, мне хотелось всё скорее сделать. И через месяц в полнолуние сделала 4 чистки (правда 4-я не очень получилась, меня вырвало). 5-ю сделала через два месяца. ... Мой вес стал 40 кг, родные, муж в ужасе... правая грудь уже не так болит и зловонные выделения из влагалища прекратились. Зато началось нарушение месячных, высохла, зябну. ....

Я совсем запуталась и не знаю, что мне можно есть, а что нельзя? ..... Сейчас у меня сил маловато стало, даже зарядку делать ..... Родители говорят, что последние силы потеряешь и так останешься одни кости..... Странно то, что дочь питается подобно мне, но не худеет как я. Ей 12 лет.

16 мая купила 3 том «Целительных сил», там есть рецепт хлеба из проросшей пшеницы. Я сразу приготовила. Вкусно очень. Вкус сладкий, чудесный, необыкновенный. Очень понравилось. Может, так она (проросшая пшеница) у меня будет лучше усваиваться, чем сырая?

Комментарии и рекомендации: Как видно из письма, эта женщина чувствует, что она разрушается. Официальная медицина не помогает, решила заняться оздоровлением, но начала без учёта индивидуальной конституции и резко. Это привело к перевозбуждению жизненного принципа «Ветер». Чистку печени начала проводить в крайне неблагоприятный для этого период времени - осенью. В результате пожелтела и похудела ещё больше. Психологическое давление со стороны близких, неправильное применение оздоровительных средств и питания. Результат - ещё большее перевозбуждение жизненного принципа «Ветер» с сильно выраженными симптомами (нет сил, нарушились месячные, высохла и зябнет). Но когда она попробовала хлеб из проросшего зерна, который резко уравнивает жизненный принцип «Ветра» - дела пошли сразу лучше, это её продукт.

Дочь чувствует себя хорошо из-за того, что она находится в другом возрастном периоде и это питание для неё подходит.

Для того, чтобы у этой женщины всё нормализовалось, надо питаться с учётом возбуждённого жизненного принципа «Ветра», применять такие же процедуры (горячие ванны с последующим смазыванием тела оливковым маслом), не в коем случае не голодать. Заручиться поддержкой близких людей, провести серию дыханий «Счастья» или ребёфинга.

Очень большое отношение к здоровью имеют нормальные сексуальные отношения. Если их нет у взрослых людей, супругов, то эта неудовлетворенность является скрытой причиной многих явных болезней и «неясных» недугов. Сексуальный обмен энергия помогает женщинам и мужчинам быть здоровыми, поддерживает их иммунитет на высоком уровне, повышает психическую устойчивость к стрессам.

Повседневные рекомендации: они основаны на индивидуальном подходе; должны охватывать все уровни человеческого существа; согласованы с биоритмами суток.

Чтобы осуществить их на деле, вам необходимо рано вставать, примерно в 6 часов утра. Прodelать повседневные гигиенические мероприятия: сходить в туалет, промыть нос, умыться. Для лучшей связи сознания с физическим телом вызвать ощущения тепла, покалывания, прохлады в теле, либо произнести образно-волевой настрой, либо сделать аутогенную тренировку. Это у вас должно занять 20-30 минут. Очень хорошо после этого проделать какой-либо из приведенных в 8 томе «Основ здоровья» комплекс упражнений или гимнастику. Теперь, желательно растереть тело упаренной уриной для микроэлементной подкормки организма и т. д. Минут через 10-15 принять контрастный душ, закончив его прохладным. Теперь можно заняться повседневными делами, идти на работу. Здесь всё зависит от возможностей человека, индивидуальных склонностей и желания. Главное, чтобы на все эти мероприятия (утренние) у вас уходило не менее 30-45 минут.

Первый приём пищи делайте тогда, когда у вас появилось чувство голода. Это может быть с 9 до 12 часов. Ничего страшного в этом нет, удовлетворите голод простой пищей с учётом вашей индивидуальной конституции. Второй приём пищи, также сделайте когда у вас появится чувство голода, но не позже 16 часов.

После этого времени можете лишь пить воду, отвары, настои и т. д. Если вы будите так поступать, то у вас голод, естественно, будет появляться утром. В течении дня вы перестанете уставать. Небольшой ужин (не позднее 19 часов) возможен только лицам с выраженной конституцией «Ветра». Им же рекомендуется через 2-3 часа после первого приёма пищи выпить сладкий, горячий напиток (отвар трав с мёдом), ибо они быстро теряют энергетику и устают. Всем остальным конституционным типам указанная схема питания вполне подходит и оправдана с практических позиций.

До 18-19 часов вы можете заниматься обычными делами. После того, как вы вернулись домой, с целью восстановления свежести в организме, вы можете принять контрастный душ, выполнить какую-либо гимнастику (например, по «Преобразованию мышц» или укреплению позвоночника) в течении 20-30 минут. В вечернее занятие обязательно включите упражнения на живот и позвоночник. Можете выполнить пробежку, прогулку, позаниматься с тяжестями - главное прокачать кровь по организму усилить циркуляторные процессы, активировать биосинтез.

После занятий отдохните, успокойтесь, выпейте отвар из трав (напиток подбирайте с учётом индивидуальной конституции). Сделайте текущие дела по дому. Перед отходом ко сну подведите итог дня, прочтите волевой настрой на омоложение организма (или помолитесь) и отходите ко сну. В зависимости от возраста или индивидуальной конституции, время отхода ко сну не должно превышать 22 часов (лучше раньше вставать).

Подобные повседневные рекомендации позволяют вам полностью вписаться в биоритмы суток, получать достаточную физическую нагрузку (от 1 до 2-3 часов), противостоять процессам старения.

Месячные рекомендации: они основаны на особенностях лунного цикла. С его учётом вы будите давать усиленную или умеренную нагрузку на организм; выполнять очистительные процедуры, как общие, так и локальные; проводить пищевое воздержание или голодание, с целью получения максимального эффекта. Таким образом ваши ежедневные занятия будут колебаться в интенсивности нагрузки, целена-

правленности воздействия в зависимости от положения Луны, Солнца.

Месячные рекомендации, особенно касаются лиц желающих серьёзно работать над собой, особенно спортсменов. Грамотное распределение нагрузки, восстановительных процедур - ключ к успеху в любом виде спорта.

Сезонные рекомендации: они основаны на циркуляции энергии в солнечной системе и Земле. Этот вид энергетической циркуляции находит своё отражение в виде длительных биоритмов в организме человека, последовательно активируя тот или иной орган, физиологическую функцию. В соответствии с этим должны меняться и оздоровительные средства, а также их направленность. Зная эти особенности вы можете целенаправленно оздоравливать тот или иной орган, очищать и укреплять его используя весь арсенал оздоровительных средств: от работы с первичным сознанием до целесообразного питания и т. п.

Если к примеру, взять голодание, то в различные сезоны года оно по различному воздействует на организм человека. Поэтому, необходимо знать эти особенности, с целью избежания неблагоприятных влияний и усиления благоприятных. Все древние системы оздоровления в первую очередь подчёркивают важность биоритмологических факторов и рекомендуют согласовывать свою жизнь и оздоровление только с ними.

В связи с тем, что в зависимости от сезонов года возбуждается тот или иной жизненный принцип (Слизь, Желчь, Ветер), вы образом жизни, процедурами и питанием должны уравновесить это возбуждение. Поэтому, хотите вы или нет, но без гибкого подхода, осмысленного оздоровительного процесса вам не обойтись. Жизнь и здоровье, самое дорогое, что имеется у человека, поэтому подход к этим основополагающим процессам должен быть наисерьёзнейшим и тщательно изучен. Прислушайтесь к собственному организму, вникайте в его процессы, пробуйте понемногу влиять на них, набирайтесь осмысленного опыта и у вас всё будет получаться не взирая на индивидуальную конституцию, возраст и болезни.

Особенно тщательным оздоровительный подход должен быть при болезненном состоянии организма. Вы должны подметить: в какое

время суток происходит обострение болезни, какие жизненные ситуации приводят к обострению, какие процедуры, пища и т.д. благоприятно влияют на вас, а какие наоборот - приводят к обострению. Далее подметить, какое время года вам особенно неблагоприятно, и что происходит с вашим организмом. И наоборот, какое время года наиболее благоприятно. Это же касается и лунного цикла. Поэтому - прислушайтесь к собственному организму, он самый надёжный подсказчик и Учитель. Теперь, вам остаётся убрать из своей жизни всё, что разрушает вас и оставить то, что благоприятствует ей.

Рекомендации для лиц с выраженными конституциями «Ветра», «Желчи», «Слизи». Рекомендации для лиц имеющих выраженную конституцию «Ветра». Лицам имеющим подобную конституцию желательно придерживаться следующего распорядка дня: вставать попозже, примерно в 7 утра; натереть тело оливковым маслом, а затем остатки смыть под тёплым душем; в течении 20 минут выполнять образцовую настрой на уверенность в себе, бесстрашие. Далее, необходимо выполнить серию спокойных упражнений с акцентом на позвоночник (используйте 8 том «Основ здоровья»). После этого плотно позавтракать и заниматься повседневными делами. Часа через два выпить горячий отвар с мёдом и продолжать трудиться. Как только появиться голод удовлетворить его, т. е. пообедать. Часа через два выпить горячий отвар из трав с мёдом. Вечером сделайте небольшой приём пищи до 19 часов из легкоусваиваемых продуктов. Горячая ванна с последующим смазыванием тела оливковым маслом - прекрасное средство, противодействующее потерям тепла и влаги у этих людей. Послушайте спокойную медитативную музыку и отходите ко сну с мысленным настроением на уверенность в себе, своих силах.

Подобная программа позволит этим людям не терять вес, быть спокойными, сохранять тепло и влагу в организме, иметь нормальное пищеварение и сон. Особое внимание этим людям надо уделить на проработку инстинктов, которые их пугают, вселяют страх и неуверенность.

В течении лунного цикла, люди с выраженной конституцией «Ветра» могут дважды го-

лодать в течении суток, в дни экадаши, делать Шанк пракшалану в день «трубы», давать усиленную нагрузку в 1 и 3 фазы лунного цикла.

Рекомендации по сезонам года будут следующие: в сухие и холодные сезоны года особое внимание уделять потреблению пищи в горячем виде (тушёные овощи, горячие напитки, каши в горячем виде с топлёным маслом), горячим ваннам с последующим обильным смазыванием тела оливковым маслом, спокойные упражнения, внушением уверенности и спокойствия. Если эти люди надумают голодать в течении 7-14 и более дней, то этот голод надо запланировать только на тёплое и влажное время года (лучше всего на Петров пост, перед летним солнцестоянием).

Рекомендации для лиц имеющих выраженную конституцию «Желчи». Людям с подобной конституцией желательно придерживаться следующего распорядка дня: вставать между 6 и 630 часами утра; принять контрастный душ; в течении 20 минут выполнить постельную гимнастику (описаны в 8 томе «Основ здоровья») или вызвать ощущения тепла, покалывания и прохлады в теле с последующим волевым настроением на ровное, спокойное отношение ко всему окружающему, на эмоциональный контроль и сдержанность гордости, хвастовства и раздражительности. Далее, желательно выполнить небольшой комплекс упражнений с акцентом на проработку брюшной полости (уддиана бандха - подтягивание живота в наклоне, наули - кручение мускулами живота в наклоне). Это позволит им избегать проблем связанных с застоём желчи.

Первый приём пищи необходимо сделать тогда, когда появиться чувство голода, удовлетворите его небольшим количеством пищи. Теперь, вы можете заниматься повседневными делами. Когда почувствуете первое приближение голода выпейте освежающий прохладный напиток, либо умеренно тёплый, вяжущего, сладкого или мятного вкуса. Продолжайте заниматься повседневными делами и примерно между 15 и 16 часами плотно пообедайте. В дальнейшем, когда захочется пить, употребляйте напитки с вышеуказанными вкусами.

Вечером, между 18 и 19 часами можете дать физическую нагрузку (пробежка, прогулка, занятие с тяжестями и т. д.). После, отдохните,

расслабьтесь, отключите мысли, не планируйте наперёд никаких дел. Чрезмерная мыслительная деятельность у таких людей способствует перевозбуждению жизненного принципа «Желчи», что приводит к раздражительности, изжоге, ранней седине, потери волос и ухудшает зрение. Весьма хорошо для этого подойдёт спокойная музыка отключающая мозг. Спать ложиться этим людям необходимо до 22 часов вечера. Если они в это время не заснут, то появиться аппетит и они не могут сдержаться, чтобы не наесться на ночь. В результате пища полноценно не усваивается, желчь загустевает, что приведёт к проблемам с пищеварением, жёлчными расстройствами, зашлаковкой организма, плохой кровью и кожей.

Необходимо провести анализ, откуда берётся раздражительность, злость и искоренить их с помощью проработки соответствующих инстинктов и черт характера.

Подобная программа позволит этим людям быть уравновешенным, улучшит контакты с людьми, поможет избежать нервных срывов, проблем с пищеварением, кровью и кожей.

В течении лунного цикла, люди с выраженной конституцией «Желчи» могут дважды голодать по 36 часов в дни экадаши, распределять физическую нагрузку по фазам лунного цикла, как и с конституцией «Ветра».

Рекомендации по сезонам года у них следующие: им не нравится сухая жаркая погода. Поэтому лето с вышеуказанной погодой особенно неблагоприятная для них пора - может произойти перевозбуждение жизненного принципа «Желчи» со всеми последствиями. Этим людям, не следует «поджаривать» себя на пляже, а наоборот - больше плавать, потреблять прохладных напитков.

Что касается питания, весьма хороши для них салаты из свежих овощей, фрукты в сыром виде. Летом, эти продукты охлаждают организм человека, что уравновешивает их внутренний жар, разжижает кровь и желчь, способствует нормальному самочувствию. В холодное время года им подойдёт тёплая, водянистая пища.

Во все остальные сезоны года они могут заниматься любыми видами спорта, но летом для них подойдёт плавание.

Что касается рекомендаций в голодании, то тёплое и влажное время года наиболее благо-



приятны для них. В это время, они могут голодать до 20 и более дней. Голод очистит и умиротворит этих людей, и будет легче переноситься, чем в другое время года.

Рекомендации для лиц с выраженной конституцией «Слизи». Как правило это большие и физически вялые люди. Им надо заставить себя двигаться, преодолеть собственную инерцию и тогда всё будет хорошо получаться. Вставать им необходимо между 5 и 6 часами утра, тогда весь день они будут свежи и работоспособны. После гигиенических процедур, им весьма подойдёт силовой массаж всего тела с применением упаренной урины, методика по преобразованию мышц. Это подсушит и оживит их тело. После массажа, урину смыть под тёплым душем, а закончить процедуру прохладным. Далее, желательно дать интенсивную физическую нагрузку в течении 30-45 минут в виде бега, быстрой ходьбы, чтобы кровь усиленно продвигалась по всему организму, а в теле появилась теплота. Во время занятий дать волевой настрой на активность, работоспособность, неутомимость.

Завтрак, этим людям можно пропустить, просто выпить отвар горьких трав с небольшим количеством мёда. После этого им необходимо трудиться до появления «волчьего» аппетита. Обедать надо в полдень, небольшим количеством пищи, состоящей из слегка тушёных овощей (главное, чтобы они были тёплые), почти без масла, сухой каши или хлеба из проросшего зерна. Такое питание не позволяет этим людям «расползаться» в стороны от жира и воды.

Далее, вы можете заниматься своими повседневными обязанностями. Если обратно появиться «волчий» аппетит, то покушайте как в первый раз, но не позднее 16 часов. После продолжайте заниматься своими повседневными делами. Если захочется пить, то выпейте напиток с горьким вкусом, можно горячий.

После прихода домой, выполните ещё раз массаж всего тела с упаренной уриной и примите контрастный душ. Если появиться желание позаниматься, интенсивно подвигайтесь в течении 30-45 минут до появления пота. Отход ко сну делайте после 22 часов.

Подобная программа позволит таким людям всегда сохранять собственную фигуру стройной, не впадать в лень и апатию, избавиться от простудных заболеваний. В последнюю треть

жизни их программа должна измениться с целью предотвращения потери тепла и воды.

В течении лунного цикла, люди с выраженной конституцией «Слизи», помимо голоданий по 48 часов (вместо 48 часов на воде/урине, они могут голодать насухо 24-36 часов) в дни экадаши, могут дополнительно голодать во все благоприятные для этого дни, плюс к этому по три дня в наиболее благоприятные фазы (2 и 4). Что касается распределения физической нагрузки, то она справедлива, как и для предыдущих конституционных типов.

Рекомендации по сезонам года для лиц со «Слизистой» конституцией отличаются от предыдущих. Люди с этой конституцией не любят сырую, прохладную погоду. У них всегда возникают сложности со здоровьем, когда наступает весна и осень или сырая зима. Поэтому, для противодействия сырости и прохладе, в это время они должны вести «подсушивающий» их образ жизни. Париться в сауне, поменьше принимать жидкости, жиров, побольше двигаться с целью поддержания высокой циркуляции и теплотворных способностей в организме. Наиболее благоприятное время года, для них, сухое и жаркое лето. Они любят загорать. Если им рекомендовать голодание, то это самое лучшее время для его проведения. Сухость и теплота уравнивают их повышенную слизь и холод в организме, в результате чего они чувствуют себя прекрасно. Этим людям подходят большие сроки голодания до 30-40 и более суток. Им подходит сухое голодание, которое противопоказано для всех предыдущих конституций.

Что касается физической нагрузки, то для них идеальны длительные циклические упражнения, типа бега трусцой, длительных пеших переходов, занятий с тяжестями (вес небольшой, а повторений много).

#### ***Послесловие к этой части.***

Из содержания этой части становится ясным, что не может быть одинаковых рекомендаций для всех людей. Существует знание о природе человеческого организма и отличие одного человека от другого, имеется круг определённых оздоровительных средств, процедур и т. д. Ваша задача гибко применять всё это богатство для себя, с учётом собственной индивидуальной конституции, возраста, сезонов года и цикли-

ческих процессов происходящих в природе. Всё это и называется собственной оздоровительной системой. Никаким другим системам и методикам, дающим жёсткие установки, в ней нет места.

Что касается лечения конкретных заболеваний, то здесь веками установилась большая путаница и неразбериха. На самом деле нет никакого лечения, а имеется грамотное отношение к собственному организму, которое в случае заболевания позволяет поставить человека в такие рамки, которые исключают воздействие патологических факторов (внешних и внутренних, физических и психических) вызвавших его. Любое отклонение в здоровье указывает на одно - человек что-то не так делает, не так живёт, а потому болеет. Значит надо ставить себя, свой организм в условия противоположные патологическим. Вот и всё лечение: без таблеток, операций и прочего многообразия лазеро- и рентгенотерапий. Поймите наконец, всё многообразии современных медицинских средств не устраняет причин заболеваний, а борется лишь с их следствиями, что делает эту борьбу не только бесполезной, но и вредной. Ибо во время «лечения» ослабляется весь организм, а неустранимая причина заболевания, теперь легче поражает человека, вызывая массу осложнений и более серьёзных заболеваний (которые проявляются не сразу - причине необходимо время для нового поражения органа взявшего на себя функции больного и уже за счёт этого поставленного в режим скорейшего износа).

Я вам предлагаю задействовать механизмы естественного оздоровления, которые справятся с сотнями и тысячами смертельных и неизлечимых болезней. Сотни и тысячи примеров говорят о таком положительном опыте, а миллионы отрицательных примеров, говорят о другом - нельзя так лечить.

Девятитомник «Основы здоровья» рассказывает, как надо правильно лечить любого человека, как надо оздоравливать себя. Всё описанное в этих книгах является Общечеловеческим Знанием о здоровье человека.

Прошло уже 10 лет после издания моих книг и никто не посмел открыто выступить против них. Вообще, за всю историю существования современной медицины в плане подлинного оздоровления народа, конкретных рекомендаций,

ничего не сделано и не будет сделано из-за того, что части людей выгодно пользоваться нашей темнотой и серостью, строить на этом своё благополучие.

### Заключение.

*«О друзья, тот, кто хочет жить не боля,  
кто хочет лечить болезни,  
пусть учит наставления по врачеванию!  
Кто хочет долголетия,  
пусть учит наставления по врачеванию!  
Кто хочет выполнить дхарму (предназначение в жизни), быть богатым, счастливым,  
пусть учит наставления по врачеванию!  
Кто хочет избавить от страданий других,  
кто хочет вознестись над головами,  
пусть учит наставления по врачеванию!»*

*Риши Видьяджняна (воплощение Бхайшаджья-гуру).*

*Из древнетибетского трактата «Чжуд-ши».*

Я подтверждаю истинность этих древних изречений, ибо познал их на своем опыте.

Что я сделал? Изложил общечеловеческие знания об основах оздоровления организма как мог в 9 книгах. Пусть более сильный взвалит эту Махину на себя и сделает лучше.

Меня переполняет, то особое, состояние радости и счастья, которое чувствует тот, кто сделал что-то полезное и важное для Людей, для Земли и Вселенной. Я счастлив тем, что состоялся как личность. Счастлив тем, что кое-что проработал в себе. Счастлив тем, что могу спокойно начать новый цикл жизни.

Огромное СПАСИБО ВАМ, мои дорогие читатели, что ВЫ помогли мне в этом. Генеша.

25 апреля 1999 г.

