

**Светлана Васильевна Баранова**

# **СТАНЬ СВОБОДНЫМ**

**от вредных привычек**

Издательство Центра психофизического  
совершенствования “Единение”

2007

УДК 615  
ББК 53.59  
Б 24

**Баранова С.В.**

Стань свободным от вредных привычек. – М.: ЦПФС “Единение”, 2007. – 184 с., ил. – (Оздоровление Человека).

О вредных привычках, разрушающих психическое и физическое здоровье людей, деструктивно влияющих на принятие человеком решений и подчиняющих себе его повседневную жизнь, выпускается сейчас недостаточно литературы. А эта проблема - проблема не одного отдельно взятого человека, а всего общества в целом, его выживаемости и его будущего.

В новой книге доктора медицинских наук *Светланы Васильевны Барановой* “*Стань свободным от вредных привычек*” описаны причины и следствия вредных привычек и даны рекомендации освобождения от них. Подробно разобрано курение, алкоголизм, наркомания, нерациональное питание, техномании.

ISBN 5-8040-0063-2

© Баранова С.В., 2007

## ВВЕДЕНИЕ

### О привычках

Среди наиболее серьёзных проблем общества, которые касаются здоровья, *вредные привычки* занимают не последнее место. Сердечно-сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, многие формы рака, СПИД – это лишь некоторые недуги, прямой или косвенной причиной которых становятся вредные привычки.

*Привычка* – это автоматизированное действие, специфическая форма поведения человека в определённых условиях, приобретающая характер *потребности*. А удовлетворение потребностей сопровождается *удовольствием*.

Для превращения действия в привычку важна *регулярность* его осуществления, включение его в качестве постоянного элемента в систему действий субъекта.

*Вредными* следует считать те привычки, которые лишают или не дают возможности человеку в течение жизни успешно реализовать свою *индивидуальность*, своё человеческое предназначение. Если какие-либо привычные действия человека ухудшают его здоровье и раньше положенного времени сводят в могилу – это *вредные привычки*.

Всякая вредная привычка имеет свой набор симптомов, но общими для всех хроников являются беспричинные вспышки агрессии и жестокости, ненормальные пот-

ливость и жажда, воспалённая кожа, различные нарушения пищеварения и т.п. Импульсивное поведение сопровождается непреодолимым желанием закурить, выпить, принять наркотик и пр. Нарушен контроль над импульсами мимолётных желаний, накапливается огромный груз вины из-за того, что решимость покончить со своей привычкой всегда оканчивается провалом.

*Порочный круг самобичевания и чувства вины* – механизм, который подпитывает вредную привычку.

Когда нервная система становится химически разбалансированной, разрушается нормальный дневной ритм отдыха и активности, который стабилизирует сотни других ритмов тела, скоординированных у здорового человека.

Вредные привычки снижают продуктивность труда, не позволяют человеку приносить обществу ту пользу, на которую оно вправе рассчитывать, мешают человеку прилежно и квалифицированно трудиться. Вредными следует считать и те привычки, которые чем-либо вредят людям, окружающим данного человека, его близким, товарищам по работе, отражаясь на их здоровье и работоспособности. Наконец, вредными нужно считать привычки, которые приводят к порче того, что создано людьми и ими используется или же может быть использовано будущими поколениями. Все эти привычки в той или иной степени **снижают** социальную ценность человека, препятствуют его гармоничному развитию. Вредными привычками следует считать не только неправильные действия, но также и привычное отсутствие действий в ситуации, где они должны были бы осуществиться.

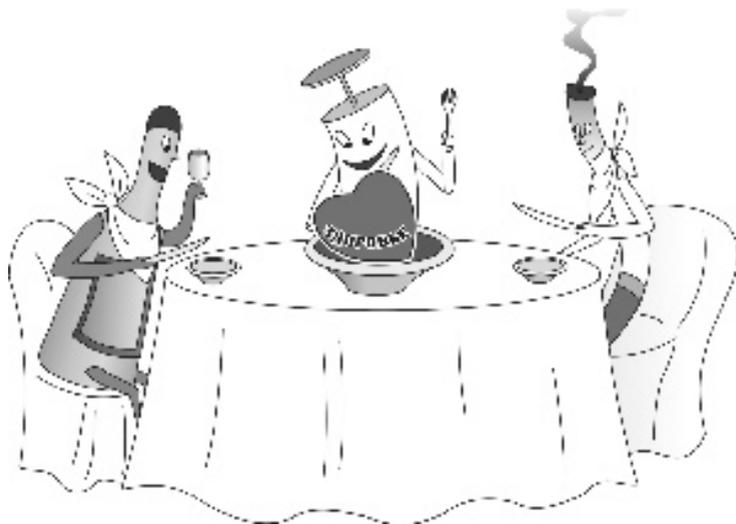
Наличие вредной привычки – это **всегда** шаг назад, возвращение в более ранний возраст. Вредная привычка даёт почувствовать человеку себя в том возрасте, когда контроль над действиями ещё не сформирован.

Вредная привычка даёт возможность реализовать эмоции: страх, агрессию, возбуждение и т.п. – не нашедшие выхода другим путём.

Вредная привычка – это искажение интеллекта на очень глубоком уровне, это болезнь, психическая ненормальность... Разве может нормальный человек принуждать своё тело делать то, что его убивает?

Вредная привычка – это короткий путь получить **удовольствие**: наркотики, курение, алкоголь, азартные игры, переедание, компьютеры и т.п.

Обычно вредная привычка – это замена, которую человек находит имеющемуся духовному вакууму. Грубо-материалистическая ориентация, отсутствие духовных



ценностей приводят к развитию склонностей ко вредным привычкам. Люди, не имеющие духовных ценностей, стремятся «взять от жизни всё» и получить максимум удовольствия в единицу времени, поэтому они хапают удовольствие в любой из доступных форм, не заботясь о последствиях.

Когда привычка истребляет человека, когда приверженность ей выходит за культурно означенные нормы, то привычка получает ярлык *одержимости*. Одержимость имеет тенденцию фокусироваться на чём-то доступном *здесь и теперь* – на сфере непосредственного удовлетворения через наркотики, пищу, секс...

Одержимость химическими составляющими пищи и наркотиков, называемыми также метаболитами, именуется *пристрастием*. Пристрастие к работе, беспорядочным половым связям, телевизору, компьютерам и т.п. не предполагает какой-либо противозаконной деятельности. Но эти пристрастия могут захватывать непропорционально большую часть жизни человека, а то и всю её целиком.

У всех пристрастий есть одна общая черта: их сила обусловлена чем-то внешним, привнесённым из окружающего мира, не свойственным изначально человеческому «Я». Таким внешним может быть что угодно, но это в любом случае не то, с чем человек рождается. Это нечто такое, что всегда требуется искать, покупать, а потом пить, глотать или использовать каким-либо иным способом.

Люди, систематически курящие, пьющие или употребляющие наркотики, *наильно разрушают* естественное стремление тела к гармонии.

У человека, начинающего попадать под влияние вредной привычки, способность контролировать свои импульсы сначала бывает достаточно управляемой. На этой стадии человек верит, что он полностью контролирует свою вредную привычку. Затем наступает период, длящийся месяцы или годы, в течение которого организм хронически выходит из равновесия под влиянием “управляемой” вредной привычки.

Вредная привычка как *паразитическая сущность* проникает в организм человека и постепенно подчиняет себе все три человеческие сферы: интеллектуальную, эмоциональную и силовую (физическую). Человек начинает жить и мыслить категориями вредной привычки. ***Вредная привычка требует воспроизводить себя снова и снова***, съедая здоровье человека, его время, свободу действий, но навязывая схематическое шаблонное поведение.

Осознавая у себя наличие вредной привычки, человек всячески старается *оправдать* своё уже достаточно *неадекватное поведение*, с целью сохранения вредной привычки. Человеческая логика здесь уже не присутствует. Человек, конечно же, осознаёт, что его здоровье и психика не в лучшем состоянии, иногда он даже пытается «бороться» с вредной привычкой, но результаты оставляют желать лучшего, а чувство неполноценности и комплекс вины увеличиваются, замыкая сформированный порочный круг. В этом случае Воля человека уже не принадлежит самому субъекту, а находится под контролем той патологической нечеловеческой сущности, которая взяла под контроль субъекта, управляет им, а он активно выступает от её имени, думая, что мыслит, чувствует и действует он

сам, что он абсолютно свободен в своих решениях, что он прекрасно контролирует свой выбор и если захочет, то сделает всё так, как нужно... Просто желания пока нет, всё пока устраивает, хоть и есть понимание, что нужно бы жить по-другому...

*Здоровый образ жизни нормального человека невысказан без категорического освобождения себя от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков...*

Вредные привычки резко отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности людей, влекут за собой различные заболевания и социальное неблагополучие, вызывая тяжёлые последствия как для самого человека, так и его семьи и всего общества.

*Складывается впечатление, что люди, потакающие своим вредным привычкам, живут словно в летаргическом сне, не понимая, где они и что с ними происходит... Как будто они напрочь лишены собственного разума и воли. словно единственное, что ими движет, это их фантастическая, можно даже сказать, патологическая, глупость... Или чужая воля... Иначе объяснить всю бессмысленность и бездарность их действий в этой жизни попросту невозможно. Ведь они всеми силами стараются сделать максимум возможного для того, чтобы загнать себя в смертельный угол, из которого нет выхода. Если встать на их собственную точку зрения, то всё это попросту непостижимо, отсутствует всякая логика...*

*Очистится ли когда-нибудь кто-нибудь из них от склонности к некрофилии, к самоубийству?*

*Отпустит ли их тот паразит, которого они так любовно взрастили внутри себя, отдав ему всю свою Жизнь?*

## **Как выглядит энергетика людей, употребляющих алкоголь и другие наркотики**

*Мы были созданы не для того, чтобы жить, постоянно  
отравляя собственный организм.*

*Аллен Карр*

Люди, курящие табак, травку, употребляющие алкоголь и другие наркотики, выглядят энергетически очень неприглядно – как зомби из фильмов ужасов.

Через их собственную энергетическую структуру прорастает паразит – растение или вещество, которое они употребляют и которое их порабощает, постепенно становится хозяином тела.

Если вы способны видеть электромагнитное поле, биополе людей и другие энергетические поля, то перед вами предстанет не человек, а некая трупоподобная форма с характерным запахом, проросшая повсеместно чем-то похожим на махровую плесень. Эта «плесень» осыпается, оставляет везде следы, засоряет пространство. Она имеет своеобразное сознание – слышит через человеческое тело, видит, думает и т.п., постепенно вытесняя самого человека из тела. Её главное желание – получить очередную порцию энергии, отняв жизненную силу из тела...

Если человек принимает **алкоголь или наркотики внутрь**, то его энергетическое поле начинает разлагаться и источать самое настоящее зловоние. Аномальным является то, что эти люди **целенаправленно** накачивают себя энергиями веществ (алкоголь, наркотики), которые пре-

вращают их в ходячий труп. И здесь уже следы остаются не от осыпающейся «плесени», а от сочащейся зловонной жижи цвета нездорового кала...

Самая страшная картина – у наркоманов, которые вводят наркотики внутривенно. Энергетика наркотиков буквально разрывает их на мелкие кусочки. В результате – перед вами сочащийся скелет из фильмов ужасов, от которого отпадают зловонные куски плоти...

Самое плохое, что эти люди сами выбрали свой Путь...

Наркотики склеивают энергетические волокна человека, лишая их подвижности. В результате человек теряет самоконтроль и собственную волю, что сопровождается патологическими изменениями в органическом теле, психике и сознании.

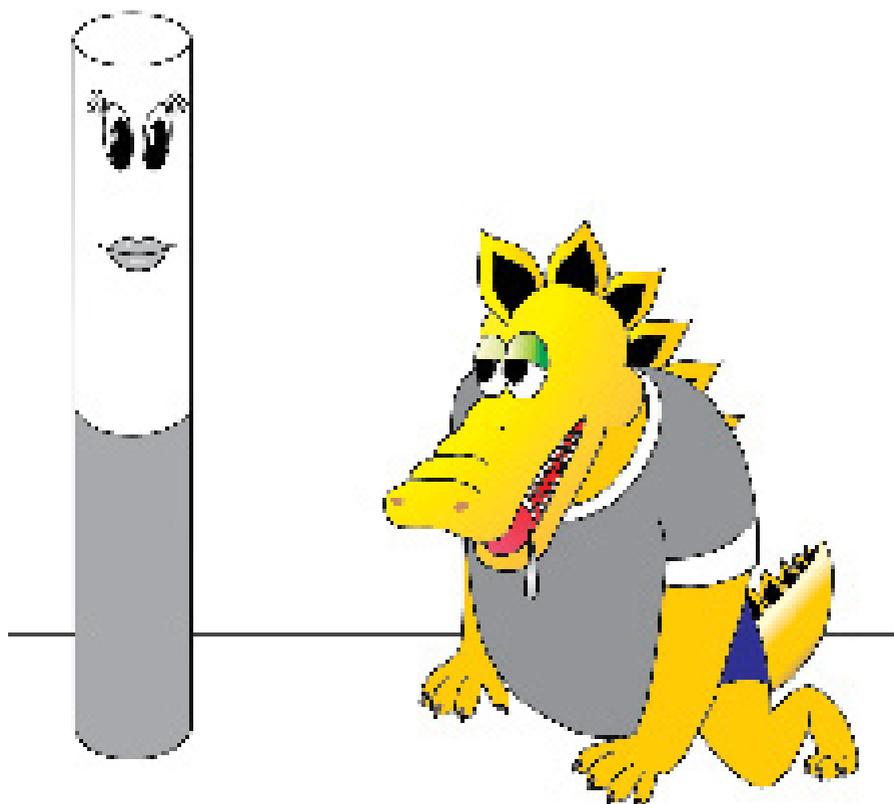
От любых наркотиков человек просто тупеет, круг интересов его сужается, а ссылки на то, что от курения табака, марихуаны, от ЛСД, от алкоголя и т.п. **обостряется восприятие**, меняется ракурс видения мира, люди лучше начинают соображать – это типичные самооправдания калек, находящихся в кайфе от общения с паразитической сущностью наркотика. У всех наркотиков общая цель – полный захват физического тела человека и использование его жизненной силы.

Жалеть подобных «людей» нет смысла, т.к. они сами выбирают то, что делают с собой.

Быть слабыми – это их собственное решение, поэтому нужно предоставить этим людям возможность как можно полнее насладиться слабостью – ведь **это их выбор**.

## РАЗДЕЛ 1.

# КУРЕНИЕ



## Что это такое?

**Курение** – медленное самоубийство, вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу **условного рефлекса**. Каждая папироса стоит курящему 15 минут жизни, а сигарета с фильтром – 5 минут.

Некоторые считают, что курение повышает умственную работоспособность. Но повышение возбудимости коры головного мозга при курении быстро сменяется угнетением нервных клеток, что требует повторного употребления табака.

При курении даже сигарет с фильтром в организм вместе с табачным дымом поступает более 300 вредных химических веществ, которые повреждают живые ткани. Среди них смолы и родственные им соединения, никотин, окись углерода, синильная кислота, ацетон, этиламин и др. В том числе и полоний 210, который излучает альфа частицы, подвергая организм радиоактивному облучению.

Особой токсичностью отличаются **смолы**. Они представляют собой густое, чёрное, липкое вещество, которое образуется при сгорании табака. Смолы содержат канцерогены, которые провоцируют раковые заболевания.

Также сигареты содержат специальные **присадки**, которые производители сигарет добавляют в табак, чтобы усилить зависимость курильщика от сигареты, сделать его окончательным рабом пагубной привычки.

Сейчас в табачной промышленности применяется до 600 типов присадок – от сахара, мёда, кокоса до селитры и угля. Некоторые компании используют присадки на ос-

нове наркотиков по типу «крэк». Табачные добавки ведут к более активному привыканию к курению и зависимости от него и способствуют ускоренному нарушению деятельности мозга и нервной системы.

Но общеизвестно, что источником основных психотропных эффектов курения является никотин, который обладает сильнейшей способностью вызывать *привыкание*. Из тех, кто когда-либо пробовал кокаин, в конце концов, становятся наркоманами от 3 до 20%, в то время как из «экспериментирующих» с курением заядлыми курильщиками становятся от трети до половины. По результатам исследований, вероятность того, что курение станет неотъемлемой частью жизни подростка, выкуривающего в день всего 4 сигареты, составляет 94%.

*Никотин* является одним из самых ядовитых веществ и вызывает наиболее сильное пристрастие к курению, называемое *никотинизмом*. Он быстро всасывается из лёгких в кровь и в течение 7 секунд разносится по всему телу, проникая во все органы, включая и мозг, а при беременности и во все органы плода.

Смертельная доза никотина для человека – 50 мг. При выкуривании 1 сигареты в организм поступает 1 мг никотина.

Никотина, который содержится в пачке сигарет, достаточно, чтобы убить человека. И только благодаря тому, что при длительном курении вырабатывается устойчивость, противодействующая этому яду, и тому, что пачка, как правило, растягивается на весь день, полного отравления не наступает.

**Никотинизм** в четырёх случаях из пяти проявляется уже через пару месяцев регулярного курения. Никотинизм на самом деле состоит из двух зависимостей: **никотиновой** (нейромедиаторной) и **психологической**. Курильщик может переживать как одну из них, так и обе, при этом **сила пристрастия** может быть разной.

Силу пристрастия можно определить с помощью тестов Фагерстрема:

1. Выкуриваете ли вы более 20 сигарет в день?
2. Курите ли вы в течение первых 30 минут после пробуждения?
3. Испытываете ли вы сильную тягу или симптомы отмены во время попыток бросить курить?

Положительный ответ на все три вопроса свидетельствует о **высокой степени зависимости**, а исключительным показателем является **непреодолимое желание курить ночью**.

Физиологическое свидетельство никотинизма – так называемый **абстинентный синдром** – проявляется уже через 2 часа после выкуривания сигареты чувством беспокойства, раздражительностью, повышенным слюноотделением.

## **Нейромедиаторная зависимость**

Организм вырабатывает *медиаторы*, отвечающие за нормальное функционирование вегетативной нервной системы. К ним относится и *ацетилхолин*, влияющий на настроение, интеллектуальную работоспособность, сексуальную потенцию у мужчин, характер менструального цикла у женщин, состояние кожи и пр. Химическое строение молекул ацетилхолина и никотина сходно, а потому последний стремится исполнять роль медиатора, *подавляя ацетилхолин*.

Организм постепенно перестаёт вырабатывать ацетилхолин, т.к. постоянно получает порцию аналогичного вещества извне. В норме организм сам регулирует объёмы производства ацетилхолина, а при поступлении никотина извне зависимые нервные клетки искусственно включаются-выключаются: их чувствительность тем ниже, чем выше интенсивность курения.

Подобное угнетение нейромедиаторной функции приводит в итоге к *нервной дистрофии всех внутренних органов*, поэтому у курящих людей повышена предрасположенность *практически ко всем заболеваниям*. Процесс усугубляет также факт присутствия в табачном дыме ядов, заставляющих иммунную систему организма работать с повышенной нагрузкой. Но возможности иммунной системы не беспредельны...

При выкуривании 18 сигарет в день энергетический потенциал табачного наркомана уменьшается на 22%, что автоматически понижает умственную и творческую спо-

## СТАНЬ СВОБОДНЫМ от вредных привычек

способность также на 22%. На 22% снижается физическая выносливость и повышается утомляемость. При таком уровне курения автоматически повышается заболеваемость на 44%, что ведёт в среднем к 22 дням нетрудоспособности в году.

Одновременно изменения происходят и на **эмоциональном уровне** – сильно искажаются реакции. Это особенно проявляется в депрессивных состояниях.

Учитывая физиологическую зависимость, для курящего важно не просто бросить курить, а ещё и вернуть нервным центрам **нормальную чувствительность** к ацетилхолину и **нормальному воспроизводству** ацетилхолина.



## Психологическая зависимость

Но главная зависимость от курения – *психологическая*.

Психологами давно доказано, что курение – это удел слабых людей с низкой самооценкой. Для них курение – это удобный способ уйти от проблем. К курению предрасполагают низкий жизненный уровень, социальная неустроенность, безработица, одиночество и т.п.

Психологическая зависимость держится на *лжезаме-не и самообмане*. Каждый курильщик скажет, что сигарета приносит ему удовольствие, что она расслабляет...

Расслабляющее действие табака – иллюзия. За счёт увеличения энергетического обмена никотин, как алкоголь и кофеин, не успокаивает, а возбуждает нервную систему, вызывая психомоторное возбуждение нервных клеток и даже их гибель.

Ощущение расслабления связано с *установками* человека, силой его *самовнушения, самообманом и стереотипами*. В результате самообмана человек также склонен считать, что помимо удовольствия курение помогает решить проблемы социальной адаптации, быстрее войти в компанию, стать своим, в разговоре помогает заполнять паузы, улучшает сообразительность, уравнивает и т.д. и т.п.

Многие психологи считают, что курение связано с недостатком материнской любви в детстве, что во взрослом состоянии оно компенсирует этот дефект, а сигарета – это символ соски-пустышки.

Мнение молодёжи, что курение – признак взросления – ложно, так как на самом деле **курение – признак незрелости и закомплексованности.**

Считается также, что у подростков курение снимает психосексуальное напряжение, помогая решить юношескую проблему: сексуальное влечение есть, а возможности его нейтрализовать нет.

На самом деле, конечно, при курении табака никотин, углекислота, табачные смолы, продукты неполного сгорания табака и пр. воздействуют на мозг, на эндокринную систему, на весь организм курильщика и подавляют работу половых желез, снижая выработку гонадотропных гормонов, что, например, у женщин может сопровождаться даже развитием **фригидности** (половой холодности) и **аноргазмией** (отсутствие оргазма).

Опасность курения ещё и в том, что она создаёт иллюзию **комфорта** – внутреннего и внешнего... Вам дискомфортно? Что-то мешает? Закурите!.. – и всё встанет на свои места...

О том, что переживает в это время **тело**, лучше не думайте!..

В силу своей эмоциональности женщины втягиваются в курение быстрее и расстаются с ним тяжелее. Женщины считают, что курение добавляет им шарма.

На самом деле, вредоносный никотин быстрее приближает старость, ухудшает состояние кожи и волос, вызывает болезни зубов и дёсен, оскверняет дыхание, огрубляет голос, снижает обоняние. От него желтеют зубы и ногти, он же – причина навязчивого кашля и ранних морщин.

Некоторые считают, что курение помогает сбросить лишний вес. Конечно, никотин ускоряет метаболизм и подавляет аппетит, но какой ценой! Лучше уж заняться спортом и питаться более рационально.

Курильщики ссылаются также на *безопасные лёгкие сигареты*. Но существуют ли безопасные лёгкие сигареты? Лёгкими считаются сигареты с низким содержанием смол и никотина. Сигареты с низким содержанием смол и никотина также вредны, потому что зависимый от никотина человек бессознательно регулирует *интенсивность* затяжек и *количество* вдыхаемого дыма, чтобы получить нужную дозу яда. К тому же «лёгкие» сигареты быстрее вызывают *привыкание*.

## **Нарушения в организме, вызванные курением**

Курение вызывает около 25 различных заболеваний. От курения страдают практически все органы и системы физического тела, особенно лёгкие, сердечно-сосудистая система, кровь, печень, мозг и нервная система, репродуктивные органы.

30% всех болезней у мужчин старше 45 лет вызваны пристрастием к курению. Смертность среди курильщиков 40-49 лет в 3 раза выше, чем среди некурящих, а у 60-64-летних – в 19 раз выше.

Курение приводит к развитию трёх основных заболеваний с летальным исходом: рак лёгкого; хронический бронхит и эмфизема; коронарная болезнь.

Курящие в 10 раз чаще страдают от простудных заболеваний, кашля, эмфиземы лёгких.

Длительное воздействие дыма на дыхательные пути приводит к повреждению ресничек дыхательного эпителия, в результате нарушается нормальное выделение слизи с помощью ресничек и развивается воспаление, сопровождаемое кашлем.

Астматические приступы при курении происходят чаще и приобретают более тяжёлую форму. Рак дыхательных путей возникает в 20 раз чаще, чем среди некурящих.

Сигаретный дым вызывает сужение сосудов. Повышается кровяное давление, увеличивается частота сердечных сокращений, нарушатся кровообращение, ухудшается снабжение кровью органов и тканей. Развивается атеросклеротическая болезнь. Повышается тромбообразование. Одновременно объём гемоглобина, доставляющего кислород к тканям, уменьшается, т.к его связывает окись углерода, содержащаяся в дыме, в результате чего образуется карбоксигемоглобин, который у курящих превышает норму в 15 раз. Всё это увеличивает риск омертвления тканей. У каждого 7-го курильщика развивается облитерирующий эндартерит, который приводит к гангрене нижних конечностей и последующей их ампутации.

Поэтому предупреждение: курильщики! Если у вас при ходьбе появляется боль в икроножных мышцах – это грозный сигнал – немедленно бросайте курить!..

У курильщиков в 12 раз чаще развивается стенокардия и в 10 раз чаще – язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Кожа курящего человека становится тонкой, пергаментной, сероватого цвета. Особенно это заметно на лице курящих женщин. А происходят подобные изменения потому, что на фоне постоянного спазма сосудов и нарушения питания кожных покровов активнее разрушаются металлопротеины, участвующие в производстве коллагена, который обеспечивает эластичность кожи и её тургор. Нарушения производства коллагена и эластина приводит к раннему образованию морщин. Волосы курящих также преждевременно становятся седыми. Иммуитет снижается.

Курение дезорганизующе действует на психику и центральную нервную систему. Оно усиливает депрессивные состояния, ухудшает умственную деятельность, увеличивает психическое напряжение и т.п.

А главное, никотин вызывает *гибель клеток мозга* – нейронов.

## **Курение и потомство**

У курящих матерей вдвое чаще рождаются недоношенные дети. В семье курящих мужчин втрое выше бездетность. У детей курящих родителей на первом году жизни вдвое больше нервных заболеваний.

Никотин и другие токсические продукты табака, проникая из лёгких в кровь, в течение первой же минуты попадают в ткани половых желез, где накапливаются, в результате чего в железах происходят деструктивные изменения. Токсины вызывают спазм кровеносных сосудов, питающих половые органы, что затрудняет выход токси-

ческих веществ. Образуется замкнутый порочный круг, а в конечном итоге снижается половая активность и нарастают симптомы импотенции у мужчин и фригидности у женщин. Во многом показатели здоровья будущего ребёнка определяются условиями формирования половых клеток – мужских сперматозоидов, способных к самообновлению практически каждые 3 месяца, и женских яйцеклеток. Природа позаботилась о том, чтобы отравленные токсинами половые клетки не смогли участвовать в продолжении рода, теряя способность к оплодотворению.

У курящих мужчин сперматозоиды имеют те или иные дефекты, а количество сперматозоидов в единице объёма семенной жидкости может уменьшиться почти наполовину. Табачный дым снижает тонус и подвижность мужских половых клеток. Многочисленные наблюдения свидетельствуют о том, что курение отца не оказывает на рост плода существенного влияния, но является причиной развития разного рода аномалий, включая внутренние и внешние уродства: у детей курящих отцов по сравнению с некурящими уродства встречаются в 5 раз чаще.

У курящих женщин дистрофические процессы заметно возрастают в период подготовки яйцеклетки к оплодотворению, и особенно в первые дни и недели после слияния её с мужской половой клеткой. Ранние выкидыши у курящих встречаются в 12 раз чаще, чем у некурящих. Самопроизвольные выкидыши в первые дни и недели беременности часто проходят незаметно под маской тех или иных отклонений в очередном месячном цикле, чему современные женщины обычно не придают значения. Женский ор-

ганизм, и прежде всего его детородная система, наиболее серьёзно, по сравнению с мужским, страдает от табачного дыма из-за более нежной структуры клеток, которые предназначены для продолжения рода. Неудивительно поэтому, что в связи с ростом числа курящих женщин проблема рождения полноценного, здорового потомства стала чрезвычайно острой.

Курение матери негативно отражается и на **внутриутробном развитии зародыша**, а затем плода. Зародышевый период длится 2 месяца и называется **эмбриональным**, а за ним следует **плодный период**. На протяжении всего внутриутробного развития ребёнок нуждается в полноценных питательных веществах, но курящая мать в кровь добавляет ещё и продукты курения, причем в высоких концентрациях. Содержание угарного газа в крови плода оказывается в 2 раза выше, чем у матери. То же можно сказать о других токсинах, в том числе о никотине, канцерогенных смолах, радиоактивных изотопах. Скорость их поступления превосходит скорость нейтрализации и выведения, а это значит, что чужеродные продукты накапливаются в организме плода. В результате постепенно развивается и прогрессирует **хроническая табачная интоксикация**, последствиями которой является кислородное голодание, что приводит к недоразвитию многих органов плода. От курения матери серьёзнее всего страдает центральная нервная система зародыша, которая формируется в первые 2-3 недели после зачатия. В результате резко замедляется процесс развития интеллектуальной сферы ребёнка. На 4-5 неделе беременности под удар попадает формирующая-

ся сердечно-сосудистая система. С перегрузкой работают также печень и почки плода, в которых развиваются дистрофические процессы. Замедляется и формирование костей из-за снижения темпов усвоения кальция. Ухудшается синтез веществ, необходимых для активно делящихся клеток развивающегося организма. Нарушается синтез белков – основного строительного материала для всех органов и тканей будущего ребёнка. Разрушается ряд витаминов, необходимых для оптимального роста и развития плода. В результате такого комплексного нарушения обменных процессов появляются на свет дети с уменьшенными размерами головки, сердца, сниженными показателями роста и веса.

УЗИ показывает, что при первых затыжках ребёнок, находящийся в материнской утробе, начинает морщиться, метаться. Создаётся впечатление, что он хочет куда-нибудь спрятаться. Видно, что ему плохо, что он противится воздействию никотина. А через некоторое время ребёнок безвольно повисает без движений. Никотин на него действует как насильственное наркотическое опьянение.

У детей, матери которых курили во время беременности, вдвое чаще диагностируются врождённые пороки сердца, в 2 с лишним раза наблюдаются физические уродства, например, расщепление губы и нёба и т.п. У девочек страдает репродуктивная функция, вплоть до развития в будущем бесплодия врождённого характера.

***После рождения ребёнка*** в период кормления его грудным молоком женщина должна учитывать, что курение оказывает вредное воздействие на все этапы син-

теза, накопления и отделения молока. Табачные токсины поступают в грудные железы в первые же минуты после выкуривания сигареты. Они также подавляют функцию выработки молока. На вкус молоко курильщицы является горьким. 1 литр его содержит до 0,5 мг никотина, не говоря уже о других ядах. А ведь 1 мг никотина, если бы он был принят сразу, является смертельной дозой для малыша. Значит, ребёнок курящей женщины ежедневно получает от матери довольно опасную дозу токсических продуктов, что естественно отразится на его дальнейшем развитии.

Особенно вредно курение для детей, т.к. приводит к задержке роста и деградации умственных способностей. Курящие дети отстают по всем параметрам в развитии, не имеют запасов жизненных сил и выносливости, необходимых их возрасту.

Табак относится к химическим продуктам повышенного риска для наследственного аппарата. Имеются данные о том, что дым всего от одной сигареты способен вызвать в клетках организма до 100 000 мутаций. В хромосомах у курящих изменения регистрируются в 2 раза чаще, чем у некурящих.

Особенно опасными в генетическом отношении считаются канцерогенные и радиоактивные вещества табака. Вызываемые ими мутации могут проявиться спустя десятилетия, а иногда обнаруживаются только через поколение. В результате курения генетический уровень здоровья современного человечества продолжает снижаться.

Курение несёт в себе грозную опасность для наследственного аппарата, но, в отличие от других вредоносных факторов, его можно собственной волей нейтрализовать.

## Пассивное курение

Пассивное курение – это когда человек сам не курит, но находится рядом с теми, кто курит и **вынужденно** вдыхает воздух, пропитанный табачным дымом.

Человек, вдыхающий «чужой» дым, потенциально находится даже в большей опасности, т.к. этот дым не прошёл через фильтр.

Большинство ядов, выделяемых горячей сигаретой, являются **канцерогенами**. Уровень окиси углерода в крови **пассивных курильщиков** наполовину выше, чем у тех, кто не подвергается воздействию дыма. Окиси углерода у пассивно вдыхающих дым даже больше, чем у непосредственных курильщиков.

Некурящему достаточно провести 1 час в накуренной комнате, чтобы в его организм попали все вредные вещества в количестве, которое содержится в одной выкуренной сигарете.

Лабораторные опыты показали, что самки крыс, находившиеся в атмосфере табачного дыма, страдали от временного бесплодия и выкидышей.

У женщин, чьи мужья курят, продолжительность жизни на 4 года меньше, чем у жён некурящих.

У детей курящих родителей чаще бывают респираторные и ушные инфекции, хуже работают лёгкие.

Курение родителей вредно на всех этапах роста и развития ребёнка. За счёт потери жизненной энергии курящего родителя умственный потенциал ребёнка может снизиться до 25%.

## Многогранный мир сигареты

Сигарета, также как и всё вокруг, стремится тесно контактировать с человеком, даря ему *удовольствие*. Сигарета знает, что удовольствие, состояние блаженства – важная часть бытия человека, и в этом плане она ведёт себя как угодливая женщина.

Но нам хорошо известно, что ничто в жизни человеку не даётся просто так. В силу существующего закона об обмене энергиями человек *платит сигарете* незаметно для самого себя, отдавая табачному миру свои человеческие чувства, эмоции, восприятие и т.д. Курящие не замечают, как со временем круг их интересов и диапазон восприятия сужаются, притупляется чувствительность. Зато страхи, негативное отношение к окружающему миру и предчувствие тяжёлого завтрашнего дня возрастают. Болезни и все прочие недомогания воспринимаются как само собой разумеющееся – это ведь жизнь. “Все мы там будем!”, “Кто не курит и не пьёт, всё равно как все умрёт!”... Вот оправдания, которые приводят *зомби табачного дыма*.

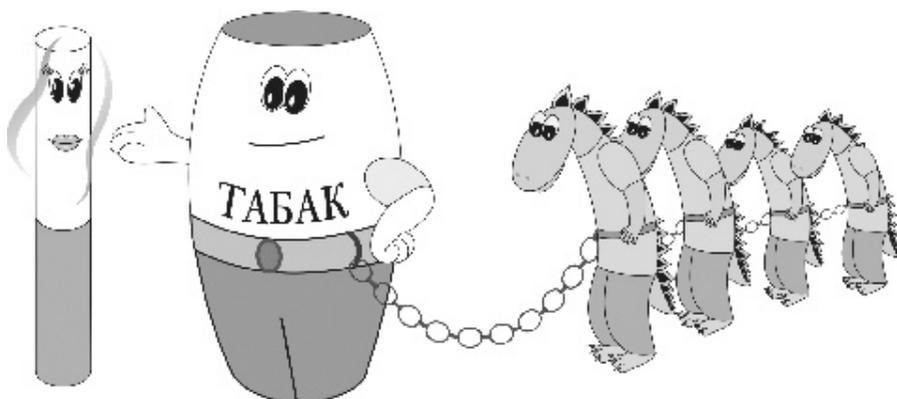
Со временем сигарета заменяет курящему чувства любви и взаимопонимания. Постепенно этих чувств становится всё меньше и меньше, окружающие люди становятся всё менее интересными. Курящий общается с окружающими только для получения какой-либо выгоды для себя.

*Мазохисты* удачно используют сигарету, создавая иллюзию регулярного самоудушения и самоотравления одновременно.

Итак, с этой милой, доброй, очаровательной, но очень коварной Дамой нужно уметь *договариваться о сотрудничестве*.

Если же табачный мир ассоциируется у вас с мужской силой, то договариваться придётся с *волевым и властным Табаком*, который давно уже превратил Вас в зомби и держит за дойную корову, регулярно получая вашу человеческую силу.

Представьте, что вашей волей управляете не вы сами, а существо по имени Сигарета. И стоит ей только поманить вас пальчиком и прошептать: «Я хочу тебя!» – как вы бросаете все дела и удовлетворяете её, любимую. От неё зависят ваше настроение и самочувствие, вы не являетесь хозяином своей жизни.



## **Если отказаться от курения**

*Сосудам* вернётся эластичность, они очистятся от патологических отложений, что приведёт к восстановлению кровообращения и устранил риск возникновения сердечно-сосудистой патологии. Нормальное поступление кислорода *понижит утомляемость, улучшит память и внимание*, будет способствовать *установлению эмоционального равновесия*. Организм избавится от хронического витаминного голодания и угрозы заработать раньше времени длинный список болезней и деформаций, отодвинется срок наступления климактерического периода.

Обычно землистого оттенка, тусклая и мертвенно-серая кожа лица курильщика, ставшая такой вследствие сужения капиллярных сосудов, продемонстрирует эффект, сравнимый с глубоким лифтингом. Улучшенный приток кислорода *восстановит в коже естественные клеточные функции*.

Нормализация водно-жирового баланса позволит возобновить выработку коллагена, а полноценное витаминное насыщение в течение достаточно короткого срока приведут к здоровому уплотнению кожи, повышению упругости, эластичности, восстановлению цвета и уменьшению числа и глубины морщин. Изменится также состояние волос, ногтей, зубов. Когда прекратится влияние табачного дыма на голосовые связки, вернётся и музыкальность речи.

Конечно, не все приятные сюрпризы произойдут сразу, но, например, уже:

## СТАНЬ СВОБОДНЫМ от вредных привычек

- **через 90 минут** после последней сигареты снизится артериальное давление, восстановится сердечный ритм, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.

- **Через 8 часов** нормализуется содержание кислорода в крови.

- **Через двое суток** усилится способность ощущать вкус и ароматы.

- **Через 7 дней** улучшится цвет лица, полностью исчезнет неприятный запах от кожи и волос.

- **Через месяц** станет явно легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель, т.к. бронхи очистятся от табачных смол и ядов.

- **Через 6 месяцев** кожа будет выглядеть как после курса косметических процедур, пульс станет реже, появится желание заниматься спортом, улучшатся результаты в беге, плавании и пр. И главное – вы будете получать удовольствие от занятий спортом.

- **Через год** риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину, а работоспособность увеличится вдвое.

- **Спустя 5 лет** резко уменьшится вероятность умереть от рака лёгких, а внешне вы будете выглядеть даже моложе, чем в канун того дня, когда перестали курить.

## **Вы решили бросить курить, что дальше?**

Если вы решили оставить курение, то обязательно нужно учесть следующие моменты. *Курение – это мечь индейцев за их уничтоженную жизнь.*

В 1977 году исполнилось 300 лет с тех пор, как люди в России отравляются табаком.

*Курение – это не просто вредная привычка, а принадлежность негуманоидной реальности.*

Через курение нечеловеческий мир вытягивает жизненную силу из тела в свою реальность. Курение перестраивает горловой центр человека, сердечный центр и Волю, подчиняя их себе. В результате Воля человека становится ослабленной, а сам человек превращается в раба курения, «дойную корову» для нечеловеческой реальности.

Оставляя курение, вы должны осознать, что могут быть неприятные и даже весьма тяжёлые моменты, но если вы хотите восстановить себя, свою физическую и энергетическую целостность, если вы хотите перестать быть зомби негуманоидного мира и рабом курения, то **необходимо** вернуть свою жизненную силу, слитую в нечеловеческий мир через курение. Осознание, что вы не хотите быть пособником совершающейся против человечества диверсии, даёт вам Силу ощутить протест по отношению к хозяину-табаку.

Затем нужно внутренне подготовить себя к тому, чтобы отказаться от курения. Для этого нужно **понять**, какая

сила-посредник воздействует на ваше подсознание и заставляет курить.

Может быть, вы ощущаете себя несчастным, непонятым, недооценённым с детства, т.к. ваша мать рано отняла вас от груди? А может, вы просто стесняетесь сосать пальцы и грызть ногти, т.к. считаете, что уже вышли из этого возраста? А может быть, с сигаретой в руках вы выглядите **круче**, как Он..., или Она... ваш идеал...?

Или это **просто привычка**, и сколько над вами ни бились психотерапевты, аналитики, иглоукалыватели, экстрасенсы и т.п. – результатов никаких.

Какая Сила говорит в вас и управляет вами? Сигарета, любовь которой вам дороже свободы и которую вы сами считаете своим главным другом? А может быть, это ваш собственный Эгоизм, которому наплевать на то, что тело разваливается, что другие люди задыхаются от вашего дыма... девиз Эгоизма: «Пусть все стараются, а я лично делаю как хочу! – Думаю одно, говорю другое, а делаю... даже чёрт не знает что!»

***Ваше желание оставить курение должно быть самостоятельным, истинным и искренним.*** Легче всего это делать, когда вы уже видите свою смерть лицом к лицу, т.е. врачи уже поставили вам диагноз: рак, облитерирующий эндартерит, гангрена конечностей и т.п. Но, может быть, лучше собраться с силами и бросить курить раньше?

Обычно же люди играют с самими собой в бросание курить: «Сегодня уже 10 раз бросил!...» Человек понимает, что курить вредно и пора избавиться от этой губительной дорогостоящей привычки, очень неприятной для окружа-

ющих, **но физически делать этого не хочет**, поэтому как только дело доходит до конкретных шагов, у него тут же возникает масса сомнений, оправданий и отговорок: «Это трудно, ничего у меня не получится... Я уже много раз пробовал...»

Подобное состояние указывает на негативный настрой к желаемым переменам, а значит, любая попытка оставить курение заведомо обречена на провал, т.к. все усилия будут сведены на нет **законом обратного эффекта**.

Лучший способ преодолеть любую трудность – **полностью осознать её**.

Никогда не нужно отмахиваться от проблем. Они всё рано найдут лазейки в ваше сознание! Поэтому необходимо научиться, трезво глядя в лицо проблемам, правильно расставлять и использовать свои силы.

Существует 2 способа прекращения курения:

- **Одномоментный** – вы сразу бросаете курить и уже не возвращаетесь даже к мыслям о том, что можно закурить. Этот метод рекомендуется очень волевым людям, людям с небольшим стажем курения, подросткам, молодым и импульсивным людям среднего возраста.

- **Постепенный** – вы систематически уменьшаете количество выкуриваемых сигарет с последующим отказом от них.

**Схема:** каждые три дня количество выкуриваемых сигарет вы уменьшаете на одну. Через 9 дней у вас появится спокойствие и уверенность. Когда у вас останется 1 сигарета на день, вы продолжаете курить ещё 10 дней, но не в моменты непреодолимого желания, а когда сами запланировали...

Тяготение к сигарете, утренний кашель, раздражение исчезнут, появится повышенная работоспособность, вы почувствуете, как укрепляется воля.

Считая количество сигарет каждый день на протяжении 2-3 месяцев, вы *постепенно* сможете укрепить свою волю до решения *вообще не курить* и создать в себе *уверенность* в этом.

## **Одномоментный способ отказа от курения**

При *одномоментном* способе, *самостоятельно* решив прекратить курить, лучше *никому не сообщайте об этом*. В этом случае у вас сохранится ощущение свободы, что в любой момент вы сможете как закурить, так и не закурить – это свобода вашего выбора.

При настойчивом желании закурить, идущем откуда-то изнутри, вы можете вспомнить, что самостоятельно приняли решение – не курить и призвать на помощь свой Дух противоречия: «А я лично не хочу и не буду!»

*Отказ от курения – это ваш подарок себе*, поэтому не сообщайте другим о своём подвиге и не ждите от других ни похвалы, ни поддержки – никто не оценит по достоинству вашего намерения.

Чтобы не испытывать по отношению к самому себе никаких разочарований, комплексов неполноценности, чувства вины и т.п., не отказывайтесь от курения сразу и навсегда, а только в *текущий момент*.

Текущий момент наступает тогда, когда становится трудно. Ваша задача – продержаться те 15-20 минут, когда одолевает это состояние: «Закури меня! Возьми меня!»

На самом деле многие из тех, кто самостоятельно бросал курить, кто ожидал невероятные муки от этого процесса, кто готовился стойко переносить эти нечеловеческие испытания, сами потом удивлялись той *лёгкости*, с которой осуществлялось их намерение.

Во время желания закурить вы будете в теле испытывать *дискомфорт* – чем он сильнее, тем больше своей жизненной силы вы сможете вернуть в тело. Дискомфорт – это команда вам закурить, потому что мёртвому нечеловеческому миру требуется ваша энергия.

Но дискомфорт – это и канал, по которому у вас есть возможность вернуть уже утраченную свою Силу.

*Для возвращения* своей жизненной энергии вам нужно *ощутить* те места в теле, которые особенно страдают и этими местами потянуть энергию в себя. Если вам удастся развернуть вектор, направленный на отток жизненной силы, в обратную сторону, то вы почувствуете, что желание закурить исчезает. Этот процесс займёт 15-20 минут, если у вас нет опыта разворота вектора Силы, и 1-2 минуты, когда вы уже научитесь это делать.

## **Конкретные приёмы, которые можно использовать при одномоментном отказе от курения**

- Установите *конкретную дату* отказа от курения.

Женщине обязательно нужно принять во внимание свой месячный цикл. С 7 по 14 день месячного цикла легче оставлять курение, чем после 15-го дня.

- Не заставляйте себя бросить курение – твёрдая жёсткая решимость обычно обрекает на провал. Найдите *интерес* в этом эксперименте над собой. Оставьте курение сначала на 1 день, затем ещё на 1 день. Продержитесь 48 часов без курения. Кстати, это самый тяжёлый период. Другие критические даты – 9 дней, 1 месяц, 40 дней, 3 месяца, 6 месяцев и год.

При отвыкании от курения учитывайте то, что *нервные клетки мозга удерживают никотин до 20 дней*.

- Если вдруг вы закурили, то не расценивайте это как срыв и не мучайтесь угрызениями совести, развивая чувство вины и подпитывая порочный круг вредной привычки. Спокойно продолжайте начатое.

И помните: при желании закурить перед вами всегда *встанёт вопрос выбора*: быть Самим Собой или Зомби Табака? И если вопрос решается в пользу Зомби Табака, то обвинение себя за слабость, безволие, никчемность, состояние безысходности приводят только к отдаче жизненной силы в удвоенном количестве миру Табака.

Срыв означает, что необходимо *поблагодарить* Сигарету за то, что Она:

1. Указала вам на вашу самонадеянность и небрежность в отношении к курению и себе самому.

2. Ещё раз подчеркнула, что вы – просто эгоист-потребитель.

3. Позволила себя употребить в трудный для вас момент, поэтому вы честно дарите ей не свою жизненную Силу, а часть своей Человечности...

Подобная открытость и искренность даёт вам возможность приобрести лёгкость в избавлении от привычки, и через какое-то время вы почувствуете, что становитесь независимы от Сигареты.

• Чтобы легче было отвыкать от курения, заведите в доме, на работе или там, где часто бываете, 2-3 взрослых **растения табака**. Они станут вашими друзьями и облегчат неприятные состояния. Они насытят воздух алкалоидами никотина и резко ослабят тягу к курению. Известно, что на табачных плантациях даже заядлые курильщики не курят, т.к. в воздухе достаточно летучих алкалоидов никотина, в которых нуждается организм курильщика. **Через 2-3 недели** нахождения рядом с растениями табака ваша тяга к курению практически исчезнет.

• Успех больше всего определяет ваша **решимость** покончить с этой вредной привычкой, поэтому:

- не меняйте привычного образа жизни в связи с отказом от курения и

- не избегайте курящих и ситуаций, связанных с курением,

- потому что **Сила активнее** втекает в вас, когда смертельно хочется курить, а вы говорите себе: «А Я сейчас не

хочу курить! У меня Железная Воля – делаю то, что *Хочу*, а не то, что меня заставляют...»

В эти моменты ваша воля восстанавливается, тело становится крепче, здоровее. Каждая такая победа облегчает следующую...

- Не прячьте сигареты, спички, пепельницы, не обманывайте себя. Но измените свой *рацион питания* в сторону *здорового*:

- *Откажитесь* одновременно от алкоголя, кофе, жирной, острой, солёной, копчёной пищи. Снизьте количество пищи, вызывающей кислую реакцию, т.е. от мяса, колбас, сала и т.п.

- Увеличьте в рационе продукты, способствующие увеличению щелочной реакции крови – *свежие фрукты, овощи, зелень, сухофрукты*.

- Сведите к минимуму кондитерские изделия и плюшки.

- Употребляйте *больше воды, соков, супов*.

- Хороший эффект даёт *сыроедение* с включением орехов, семечек, водорослей. Прекрасно восстанавливает организм свежесжатый сок капусты или картофеля.

- Петрушка, как и чеснок, снижает тягу к табаку.

- Чай из лимонной мяты, корней одуванчика, листьев малины, красного клевера, ромашки, душицы, валерианы.

- Обязательно начните нагружать свой организм *физическими тренировками* по 30-50 минут 2 раза в день, т.к. это способствует выработке эндорфинов, облегчающих состояние при отказе от курения.

- Начните *бегать*...

- Обливайтесь *холодной водой* и посещайте *баню*, где с потом интенсивнее уходят шлаки и токсины.
- **Компенсируйте** трудные моменты абстинентного синдрома *таблетками табака*, которые имитируют действие на организм никотина.
- Используйте также *жевательные резинки и пластики*, содержащие никотин в малых количествах. Но эти вещества не рекомендуется использовать при язвенной болезни, нарушениях в работе сердечно-сосудистой системы, а также беременности.
- Пользуйтесь *благовониями*, дымом от камина, костра и т.п.
- Вдыхайте пары эфирного апельсинового масла, масла лаванды, сандала, капнув на салфетку 1 каплю масла и положив её в нагрудный карман.

### **Специальные дыхательные упражнения, способствующие возврату утерянной энергии**

В момент, когда хочется закурить, но вы желаете выстоять в течение 15-20 минут (а может быть, и меньше), сделайте:

1. 20-30 коротких, но глубоких вдохов-выдохов.
2. Глубокий вдох – задержка дыхания на 20-30 секунд – выдох; 4-5 раз.
3. Сложив губы трубочкой, глубоко-глубоко “затянуться” воздухом 10-15 раз.
4. 10-15 вдохов-выдохов через яремную ямку, где располагается рефлекторная зона, заставляющая курить.

При выполнении этих упражнений вы почувствуете, как желание Сигареты перестаёт контролировать вас. Дыра в волевом центре исчезает.

Регулярное выполнение этих упражнений или одного любимого избавит вас от рабства. Вы вернёте свою Силу!

## **Постепенный способ отказа от курения**

Если стаж курения у вас больше 10-15 лет, то лучше принять решение *постепенно* отказываться от курения. Уважая своё тело, вы должны понять, что ему нужно будет время, чтобы перестроить биохимические процессы и реакции. К тому же пара сигарет в день всё-таки гораздо лучше, чем 2 пачки.

*Постепенный способ* заключается в том, что вы рисуете себе схему уменьшения количества выкуриваемых сигарет, например, через каждые 3 дня – на 1 сигарету меньше, пока не дойдёте до 1 сигареты в день. Одну сигарету вам нужно будет выкуривать ещё продолжительное время – может быть, 10 или 20 дней, но только в то время, которое вы запланируете сами, а не в моменты непреодолимого желания. Записывайте количество выкуриваемых сигарет вообще – осознанно и неосознанно.

Постепенный способ укрепит вашу волю. Вы сможете, если будет нужно, *вообще не курить* и не страдать от этого. Чем дольше будет длиться этот естественный процесс, тем будет более устойчивым результат. Отказываясь от курения постепенно, начните *осознавать все этапы*

**курения.** Позитивное осознание, проникая во все элементы ненужной привычки, освободит вас от неё.

Прежде чем взять сигарету в руки, зажечь её, зафиксируйте своё внимание на своих ощущениях – где и что в теле отзывается. Рассмотрите сигарету, наблюдая за ощущениями в теле...

Закуривайте, **осознавая необходимость** этого акта. Это делайте в одиночестве, чтобы никто не мог отвлечь вас от важной процедуры.

Закурите Сигарету, наблюдая за ощущениями...

Ощущайте, как дым проникает в мозг, лёгкие, как он просачивается по сосудам во все органы...

Осознайте, что для вас может быть важнее – курение со всеми вытекающими от этого последствиями или красивое здоровое тело, вызывающее восхищение у окружающих, различные позитивные возможности, которые появляются вне курения. Сосредотачивайтесь на этих картинах. Делайте их ярче.

Позволяйте Себе – Сильному, Справившемуся с Курением, растворять желание курить и использовать Силу Желания для Укрепления Тела и Духа.

И помните, что вы **не обязаны верить в то, что вам удастся избавиться от вредной привычки.** Но вам необходимо **научиться ощущать, как это происходит...**

Оставляя курение **постепенно**, через некоторое время вы начнёте растождествлять свои Собственные желания от навязанного негуманоидным миром – Желания Закурить. На этом этапе у вас появится ощущение собственной Человеческой Сути, что сопровождается притоком энер-

гии, радости, ощущения свободы. Они начнут вытеснять все противоположные желания. У вас увеличится **тяга к собственному развитию и совершенствованию**.

Начнут увеличиваться физическая сила и выносливость. Улучшаться функции всех органов и систем тела: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, половой и т.п. Уравносятся психические процессы, улучшится память и координация движений. Уменьшатся потливость и дурные запахи от кожи и изо рта, т.е. вы отмоетесь изнутри и снаружи. Силу, возвращаемую из негуманоидного мира табака, вы можете прицельно направлять не только на восстановление и укрепление собственного тела, но и на улучшение своего рабочего и социального положения, на увеличение притока денег, на гармонизацию взаимоотношений с людьми и т.д.

### **Несколько полезных советов при постепенном отказе от курения**

1. Не курите на голодный желудок, во время или после чаепития, на ходу. Вместо утренней сигареты прогуляйтесь, глубоко дыша свежим воздухом. Как можно дольше не курите после еды и большой физической нагрузки.

2. Если вы привыкли закуривать после чашечки кофе, откажитесь от кофе.

3. Не заменяйте сигарету едой или чем-нибудь сладеньким. Лучше потанцуйте под приятную бодрящую музыку.

4. Дома и на работе ограничьте количество мест для курения.

5. Не спешите закуривать в минуты нервного напряжения и усталости, и особенно «за компанию».

6. Не курите, когда остро хочется закурить – выдержите 10-15 минут, а на спаде желания – закуривайте.

7. Покупайте сигареты, которые не нравятся.

8. Затягивайтесь редко и не глубоко. Между затяжками не оставляйте сигарету во рту.

9. Не докуривайте сигарету до конца. Учитывайте, что наибольшее количества никотина и канцерогенов скапливается в последней её трети.

10. Знайте, что удовольствие вы получаете только во время первых 3-4 затяжек, а дальше курите лишь потому, что жалко выбросить сигарету. Поэтому, если вы уже закурили, то сделайте 3-4 затяжки и оставьте сигарету.

11. Не курите машинально. Пусть сигарета станет вам подарком за какие-то достижения.

12. Увеличьте в рационе долю свежей зелени, овощей, фруктов, особенно цитрусовых. Обязательно должен присутствовать сладкий перец.

13. Иногда можно вдыхать дым лекарственных растений, который, как считается, очищает дыхательные пути: мята, полынь, мать-и-мачеха, листья коровяка, розмарин, азания, корень солодки, микромерия. Корень солодки рекомендуется *жевать*.

14. Успокаивают нервную систему ежедневные тимьяновые ванны. 100 г травы тимьяна залить 2 литрами кипятка, настоять 30 минут, процедить и вылить в ванну температурой 38-39°C. Принимать ванну 20-30 минут.

15. Очищенные лимоны – 4-5 штук – растереть с мёдом деревянной ложкой *по часовой стрелке*. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза – утром и вечером.

16. Принимать сок грейпфрута по 100-150 мл 2-3 раза в день.

17. Намочить пачку сигарет во фруктовом кефире или фруктовом молоке, просушить их. Выкурить всё в течение дня. Опытные люди говорят, что после этого не только курить, но и смотреть на сигареты будет неприятно. При необходимости такое «лечение» можно повторить через 2-3 месяца.

18. Овсом в шелухе заполнить до половины кастрюлю и залить её доверху водой. Довести до кипения и варить 30 минут на среднем огне. Слить, добавить цветы календулы, настоять ночь, завернув в тёплое одеяло, процедить и пить в тёплом виде по 1-1,5 литра в день. Это средство не только лечит цистит, воспаление почечных лоханок, но и избавляет от желания курения и алкогольной зависимости. Можно использовать и «Геркулес».



## РАЗДЕЛ 2.

# АЛКОГОЛИЗМ



## Общие положения

Всем известно, что пьянство губит здоровье и саму жизнь человека. Большая медицинская энциклопедия сообщает: “Алкоголизм является причиной **каждой третьей смерти**, если учитывать частоту среди злоупотребляющих спиртными напитками, от сердечно-сосудистых заболеваний, болезней печени, желудка, почек, а также венерических болезней, травматизма в состоянии опьянения, особенно транспортного, самоубийств”. Это было напечатано в 1974 году. За последующие годы картина в лучшую сторону не изменилась.

От пьющих родителей на каждые 100 человек рождается 10 уродов, 8 идиотов, 15 больных эпилепсией, 5 алкоголиков. Из 100 самоубийств половина совершается в пьяном состоянии.

Алкогольный образ жизни, как антипод здорового образа жизни, ведёт к **преждевременной смерти**.

Средняя продолжительность жизни пьющих сокращается примерно на 17-20 лет. Заболевания сердечно-сосудистой системы возникают в 22 раза чаще, органов пищеварения – в 18 раз, органов дыхания – в 4 раза чаще, гипертоническая болезнь – втрое чаще. У 41% пьяниц зафиксированы нарушения сексуальных функций.

Некоторые «учёные» стремятся доказать, что алкогольные напитки – пиво, вино, коньяки – относятся к **пищевым** продуктам, что они содержат много полезных веществ, что они необходимы организму «для аппетита», «поднятия сил», «снятия напряжения», «для согревания в

холодную погоду» и т.п. Они также пытаются утверждать, что пиво, вино и прочие малоградусные напитки вообще никакого вреда не наносят.

На самом деле, в какие бы одежды алкоголь ни рядился – водка, коньяк, вино, пиво – это **протоплазматический яд**, губительно действующий **на все клетки организма** и их ядра.

У любителей вина и пива хронический алкоголизм формируется в 4 раза быстрее, чем у “водочников”, т.к. менее крепкие напитки (10%) всасываются в кровь быстрее.

40%-ная водка вызывает местное сужение сосудов, поэтому всасывается медленнее. Но скорость всасывания алкоголя в кровь никак не уменьшает степень отравления организма.

Шампанское активно и быстро всасывается и поэтому сильнее воздействует на организм. От пива люди исподволь, медленно, но верно, делаются ленивыми, глупыми. Кружка пива увеличивает опасность автомобильной катастрофы в 7 раз.

Алкоголь **не согревает организм** в холодную погоду. Он вызывает расширение кровеносных сосудов кожи, кровь приливает к ней – и человек ощущает тепло. При этом кровь, циркулируя по расширенным кровеносным сосудам, отдаёт в окружающую среду **большее количество тепла**. Вследствие этого температура тела обычно понижается на 1-2°C, и организм быстрее охлаждается, хотя выпивший этого не замечает. В результате могут возникнуть обморожения и простудные заболевания.

Алкоголь **не снимает напряжения и утомления** пос-



ле умственных и физических нагрузок. Наоборот, он **тормозит восстановительные процессы** и на длительное время **снижает уровень работоспособности**.

В одном из наблюдений за спортсменами после праздничного вечера со спиртными напитками было отмечено, что у них наблюдалось значитель-

ное снижение уровня психофизиологических функций, уменьшение скорости сложной двигательной реакции на 26-29%, ухудшение точности движений на 31-36%, падение мышечной силы на 16-20%, ухудшение точности мышечных усилий на 23-28%. При этом нормализация функций произошла только на 4-5 день.

Даже минимальная доза алкоголя (50 г), попав в организм человека, разрушает его в течение **7 суток**. За 1 час организм человека нейтрализует 7-10 г чистого этанола. Печень здорового мужчины за сутки нейтрализует 80 г этанола.

Для женщин порог токсической дозы – 20 г в сутки. Эта же доза и для мужчин старше 65 лет.

В бутылке лёгкого вина (0,75 л) содержится 70 г чистого этанола, в бутылке крепкого вина – 110 г, а в бутылке водки (0,5 л) – 150 г.

Для здорового человека относительно безвредной считается доза спиртного, содержащая 11 г этанола. В 0,5 л крепкого пива содержится 2 таких дозы, в бутылке лёгкого вина (0,75 л) – 6-7 доз, в бутылке крепкого вина – 10-11 доз, а в бутылке водки (0,5 л) – 14-15 доз. 15 доз этанола в неделю создают риск алкоголизации здорового мужчины, а для женщины опасны 10 доз в неделю.

Тревожной тенденцией стало *омоложение пьянства*. Вид подростка с банкой «продвинутого» пива, покрепчавшего уже до 12-13°, или гремучей смеси под названием «отвёртка» стал почти символом нашего времени.

Расстройство психики и здоровья у подростков, употребляющих спиртное, происходит очень быстро. В течение от 6 месяцев до 4 лет у них формируется устойчивый *синдром алкогольной зависимости*.

Демонстративными также являются эксперименты на животных, которые проводили учёные. Вот, например, результаты некоторых из этих экспериментов:

№ 1. Собак кормили пищей, смоченной в водке. Собаки стали плохо расти и теряли в весе.

№ 2. Кролику ежедневно давали по 1 столовой ложке водки. Через 8 дней кролик издох на фоне судорог.

№ 3. Перед тем как вылупиться, цыплятам в яйца впрыснули немного алкоголя. Цыплята вылупились со слабыми костями, коготками, носиками.

№ 4. Курам дали зерно, пропитанное алкоголем. Через 15 минут они попадали замертво.

Ещё в 1915 году на Пироговском съезде врачей были сделаны следующие выводы:

1. Нет ни одного органа человеческого тела, который не подвергался бы разрушительному действию алкоголя.

2. Алкоголь не обладает ни одним таким действием, результаты которого не могли бы быть достигнуты безопаснее и надёжнее другими средствами.

3. Нет такого состояния, при котором необходимо назначать алкоголь.

4. Необходимость исключения алкоголя из списка лекарственных средств является выводом из множества научных наблюдений и точных лабораторных исследований.

## **Алкоголь – легальный наркотик**

Алкогольная зависимость формируется благодаря взаимодействию алкоголя с медиаторами головного мозга, с помощью которых осуществляется передача нервных импульсов в центральной нервной системе. Алкоголь провоцирует выброс медиатора **дофамина**, что вызывает у человека **эйфорию**, т.е. радостное возбуждение. Со временем, употреблённый алкоголь истощает запасы дофамина. В результате у человека теряется нормальная способность проводить нервные импульсы, что сопровождается ощущением слабости, вялости, эмоционального дискомфорта.

Приём новой дозы спиртного буквально **выдавливает** остатки медиатора, временно снимая эти симптомы, но **порочный круг замыкается**.

То же самое происходит и при употреблении наркотиков, поэтому алкоголь и считается **легальным наркотиком**.

Для предрасположенных к алкоголизму людей характерен очень низкий уровень нейропептидов – эндогенных опиатов, позволяющих человеку испытывать приятные ощущения, что сопровождается нарушением механизма достижения удовольствия естественным путём. Приём алкоголя ещё больше повреждает систему выработки собственных опиатов в организме. В результате пьянице или наркоману требуется всё больше и больше внешнего допинга, который разрушает организм.

## **Действие на организм**

Алкоголь очень агрессивно действует на весь организм человека, нравственно и физически разлагая его. Алкоголь уничтожает будущее человека, его генофонд. Попадая в кровь, алкоголь *нейтрализует заряд эритроцитов*, благодаря которому они отталкиваются друг от друга и благополучно доносят кислород к тканям через самые тонкие капилляры. Алкоголь растворяет это покрытие эритроцитов, лишая их отрицательного заряда и способности отталкиваться. В результате эритроциты начинают слипаться и образовывать тромбы. Тромбы, образуемые в капиллярах головного мозга, лишают клетки коры головного мозга – нейроны – кислорода. Каждый *стакан водки* уничтожает порядка *миллиона нейронов* вместе с хранящейся в них информацией.

Омертвевшие участки мозга вызывают головную боль, которая сопровождается *синдром похмелья*. Из головного мозга в это время удаляются погибшие нейроны. Для этого

в коре головного мозга создаётся повышенное давление за счёт усиленного притока жидкости и фактически **прямого физического промывания головного мозга**. Человек, вечером принявший алкоголь, по утрам, буквально, мочится своими мозгами.

При патологоанатомическом вскрытии мозг здорового человека достаточно плотен и упруг, а мозг пьющего похож на разжиженный студень. Это особенно выражено в области коры головного мозга, где закреплены такие человеческие качества, как доброта, любовь, честность и т.д. Эти-то качества в первую очередь и подвергаются уничтожению. Поэтому замечено, что пьяницы, прежде всего, пропивают не вещи и дом, а совесть.

Даже небольшие дозы спиртных напитков резко нарушают нормальное течение психических процессов, проявляя слабование, пессимизм, повышенный эгоцентризм и другие **эгоистические качества**. У пьющих людей теряется адекватная оценка своих возможностей и **вырастает чувство важности**, близкое к мании величия. Они часто представляют себя более значимыми, чем есть на самом деле. На этом фоне стремятся найти какую-нибудь опору вне себя, жалуется на недооценку себя и отсутствие понимания со стороны других людей. Трудности не решают, а стараются обойти. Перестают считаться с мнением других людей. Начинают небрежно относиться к своей работе, служебным обязанностям. Круг интересов сужается до одного – **выпить**.

Понятие о благородстве постепенно исчезает полностью. За выпивку они легко могут пойти на нарушение законов принятого порядка.

**Пьянство и патриотизм – понятия несовместимые.** Испокон веков враги вербуют предателей среди пьяниц. Для пьяницы нет ничего святого, кроме алкоголя.

Под влиянием алкоголя угнетается правое полушарие мозга, которое отвечает за **принятие решений**. У пьяниц, из-за разрушения корковых клеток, уменьшается объём головного мозга. Мозг как бы сморщивается и атрофируется.

Мышление становится шаблонным. Из памяти, в первую очередь, выпадают самые свежие знания, ослабляется восприятие, исчезает способность адекватно оценивать окружающее, т.е. **исчезает способность к трезвому размышлению и пониманию**.

У выпивающих ослаблена воля, снижена сообразительность. Они не считают себя ни пьяницами, ни тем более алкоголиками, хотя не могут и представить праздника, встречи и даже отпуска без выпивки. А ведь это и есть **алкогольная зависимость – первая стадия алкоголизма**.

В крови алкоголь находится сравнительно недолго. Зато он накапливается и удерживается на срок от 15 до 28 дней даже после однократной выпивки в мозгу, печени, сердце, желудке и др. При повторных выпивках работа этих органов в нормальное русло так и не входит.

**Печень** выполняет функцию по переработке алкоголя, но, постоянно отравляясь этим ядом, печень перестаёт справляться с нагрузкой и начинает перерождаться. Поэтому она сначала увеличивается в объёме, т.к. покрывается жиром, который проникает во все клеточки, делая её очень болезненной. Собственные ткани печени постепенно от-

мирают. На их месте образуются соединительнотканые рубцы. Сосуды печени сдавливаются, кровь в них застаивается, давление повышается в 3-4 раза. Эти изменения называются **циррозом печени**. Постепенно печень сморщивается и уменьшается в размерах. По количеству больных циррозом печени определяют **уровень алкоголизма** в той или иной стране.

Склеротические изменения имеют место и в **поджелудочной железе**, тесно связанной с пищеварительным трактом. Панкреатит и диабет на почве алкоголя сопровождаются постоянными болями и недомоганием. Острый панкреатит может протекать с гнойными воспалениями или в виде некротического панкреатита, то есть омертвления всей железы. В этих случаях лечение и даже операция неэффективны. Исход летальный.

Алкоголь поражает и **слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта**, обжигая и раздражая их. Это приводит к воспалению слизистых оболочек и изъязвлению их. И как следствие – гастрит и язвы желудка, 12-перстной кишки.

**Сосуды** под воздействием алкоголя становятся ломкими и хрупкими, быстро склерозируются. В органах **дыхания** также постоянно идёт вялотекущий воспалительный процесс, сопровождающийся накоплением слизи, одышкой, кашлем и т.д.

Алкоголь – наркотический парализующий яд, к которому особой чувствительностью обладает область **высшей нервной и психической деятельности**.

## **Стадии пьянства**

**1 стадия.** Нарушается работа внутренних органов. Появляются различные отклонения со стороны нервной системы, снижается умственная работоспособность, ухудшается память, внимание, расстраивается сон, возникают головные боли, раздражительность, т.е. развиваются функциональные нарушения органов и систем. Происходит утрата самоконтроля. Формируется *алкогольная зависимость*. Эта стадия носит название *начальной – неврастенической*.

**2 стадия.** Характеризуется более выраженными изменениями интеллектуальной и психофизической сферы. Возникают *алкогольные психозы*. Дозы спиртного увеличиваются до максимальных. Эта средняя стадия – *наркоманическая* – выражается грубыми нарушениями психики и *постоянным пьянством*.

**3 стадия.** Ослабляется весь организм, утрачиваются эмоции и игнорируются этические нормы. Грубые изменения во внутренних органах. Эта стадия выражается в *запойном пьянстве с психозами* и бредом ревности из-за утраченной потенции.

На организм ребёнка алкоголь действует сильнее, чем на взрослый. Смертельная доза для подростков на 1 кг веса в 4-5 раз меньше, чем для взрослых. Если для взрослого человека весом в 64 кг смертельная доза составляет 1200 г 40% водки, то для ребёнка весом 16 кг она будет не в 4, а в 20 раз меньше, т.е. составит всего 60 г. *Организм ребёнка получает непоправимые изменения от ничтожно малых доз спиртного.*

## **Алкоголь – разрушитель генетического фонда**

Люди со всей серьезностью должны отнестись к вопросам потребления любых наркотиков, в том числе и алкоголя, т.к. *все наркотики являются разрушителями генетического фонда.*

Под воздействие наркотика в первую очередь попадают *половые клетки*. Повреждается генетический код половых клеток. Считается, что *у мужчин* после небольшой наркотизации восстановление половых клеток происходит в течение *40 суток*.

А *у женщин* алкоголь поражает яичники, которые затем хоть и продолжают вырабатывать яйцеклетки, но с повреждённым генетическим кодом, что ведёт к рождению нездорового потомства. Раньше женщинам вообще запрещалось употребление вина. И если девушка употребляла алкоголь, то её не брали замуж. А мужчинам нельзя было употреблять алкоголь за 40 дней до свадьбы.

При поражении генетического кода у плода нарушается не только развитие формы тела, но и сознания. Причём может создаться впечатление, что эти процессы как бы не связаны между собой. Часто при интеллектуальной генослабленности (особенно в её слабых и средних проявлениях) форма тела может не ухудшаться, создавая видимость благополучия. Это становится заметным в процессе обучения, когда ребёнок не может овладеть и оперировать абстрактными понятиями или в процессе воспитания, когда начинают проявляться элементы жестокости, эгоизма,

равнодушия, потребительства, что говорит о **низком уровне сознания**.

Болгарский врач Георгий Ефремов в своих наблюдениях констатировал, что от 23 хронических алкоголиков родилось 15 мертворожденных и 8 уродов.

В настоящее время исследованиями показано, что у хронических алкоголиков относительно здоровые дети могут родиться только спустя 2-3 года после окончания употребления спиртных напитков.

Патологическая информация плоду передаётся не только при хроническом алкоголизме, но и у вполне здоровых людей, если они в момент зачатия находились в состоянии алкогольного опьянения. Французские учёные на большом статистическом материале доказали, что максимум мертворожденных был зачат в период карнавалов и празднования урожая молодого вина. Появился даже термин «дети карнавалов».

При алкоголизме матери во время беременности имеются специфические проявления алкогольного синдрома плода, для которого характерны множественные дефекты умственного и физического развития. К основным проявлениям алкогольного синдрома плода относятся: задержка роста плода и ребёнка, микроцефалия или гидроцефалия, мышечная гипотония, аномалии органов чувств и другие отклонения.

У подростков с алкогольным синдромом плода наблюдается высокая частота антисоциального поведения и индивидуально-извращённой реакции на приём спиртного.

Бывает, что при рождении ребёнок внешне выглядит

вполне нормально, но вскоре выявляются нарушения в его психическом развитии. Форма их зависит от тяжести повреждения ЦНС. В одних случаях – это полная идиотия, в других – олигофрения различной степени, нарушения зрения, слуха, задержка речи, неврозы. Весьма часто алкогольный синдром плода проявляется в виде эпилепсии. Детская эпилепсия нередко обусловлена нарушением развития мозга во внутриутробном периоде, а среди причин этого нарушения на первом месте стоит алкоголь.

Каждая эволюционная ступень достигается путём упорного труда поколений и передаётся следующему поколению через *генетический потенциал*, но в процессе жизни может происходить *инволюция* (вырождение) как личности, так и общества в целом.

Французский учёный Моррель проследил за жизнью 4 поколений,



страдающих хроническим алкоголизмом. В первом поколении наблюдалась нравственная испорченность, склонность к алкогольным излишествам; во 2-м – процветало пьянство в полном смысле слова; представители 3-го поколе-

ния страдали ипохондрией, меланхолией, были склонны к самоубийству; в 4-м финалом являлись тупость, идиотизм, бесплодие. То есть, по сути дела, перестал существовать род.

*Инволюция общества происходит в результате потери человеческих качеств от поколения к поколению.* Причём инволюция идёт во много раз быстрее, чем эволюция. В процессе жизни одного биопоколения нация может потерять генетические накопления десятков и сотен предыдущих поколений, что неизбежно приводит к **физическому исчезновению нации**.

Алкоголь, наркотики превращают человека в биоробота, зомби, для которого безразлична не только судьба его близких, родины, но и Планеты в целом.

## **Немного о роли кефира**

Кисломолочные продукты известны с глубокой древности. Существует два вида кисломолочного брожения:

1. Чистое кисломолочное, когда образуется только молочная кислота (простокваша, сметана, йогурт).

2. Смешанное кисломолочное (дрожжевое), когда образуются молочная кислота и алкоголь (кефир, кумыс, айран).

В первом процессе участвуют только молочнокислые бактерии, а во втором – ещё и дрожжи.

При производстве **кефира** используют культуры термофильного стрептококка, болгарской палочки и дрожжей. После сквашивания и созревания деятельность молоч-

нокислых бактерий резко замедляется или прекращается совсем, а деятельность дрожжей продолжается и при температуре хранения (6°C). Это ведёт к постепенному накоплению алкоголя до полной выработки сахара. В результате **процент этанола** в кефире колеблется: от 0,12% – в одnodневном до 0,88% – в трёхдневном. Особую фазу представляет дрожжевое брожение в желудке и кишечнике, где при температуре 36°C оно резко ускоряется и в течение трёх часов весь молочный сахар успевает превратиться в алкоголь.

При производстве **детского кефира** используется обычная технология приготовления, поэтому и в детском кефире алкоголь вырабатывается в тех же количествах.

**Беременным женщинам** врачи рекомендуют ежедневно выпивать стакан кефира. Таким образом, за период беременности в организм женщины поступает около **1,5 литров этанола**, который преимущественно скапливается в плаценте.

В **период вскармливания ребёнка** врачи рекомендуют матери употреблять по 0,5 литра кефира в сутки, 20% которого поступает с молоком в организм младенца.

При вскармливании детей кефиром (500-600 г в сутки) в течение года в организм ребёнка может поступить **1,5-2 литра этанола**.

**Дети пьют кефир** в детских садах, школах, дома. В результате в организм городских детей в среднем в течение года поступает около **1 литра этанола**. Это ведёт к **ранней наркотизации** детей и их умственной отсталости.

## Отказ от зависимости

Мы не предлагаем вам лечение от алкоголизма. Да вы, скорее всего, и не считаете себя не только алкоголиком, но и пьяницей. Но, всё-таки, обратите внимание на следующие признаки:

- Когда в вашем присутствии разливают спиртное, можете ли вы отказаться? Если нет, то какие причины находите, чтобы присоединиться к компании? Не желаете «друзей» обидеть своим отказом? Опасаетесь, что о вас подумают, что вы «стукач»?

- Или реально, когда видите, что рядом выпивают, то «жажда» начинает одолевать, что и заставляет вас присоединиться к компании, может быть, даже «в последний раз»?

- Как часто случается это присоединение к компании? Успеваете ли вы «просыхать», т.е. интервалы между выпивками бывают хотя бы не менее 7 дней, или всё-таки ЭТО происходит чаще?

- На следующий день после «приёма» ваше состояние заставляет вас принять ещё, чтобы стало легче, и уже никакие огуречные и капустные рассолы не помогают?

Если на большинство этих вопросов вы ответили «Да!», то **ваш организм попал в зависимость от алкоголя** и ваша прямая обязанность в данной ситуации – спасти своё тело. Потому что чем дальше, тем труднее будет...

## **Что нужно делать для спасения тела?**

1. Пересмотреть свою систему ценностей и приоритетов. Наметить важные для себя Цели и пути их достижения, заполнив всё время, которое уходит на застолье.

2. Перестать терять время в пользу разрушения себя и Мира!

3. Помнить, что мужчина насыщает этот мир Духовной Силой, и для него важно сохранять *мозг в трезвом состоянии*, чтобы им никто не смог управлять.

4. Алкоголь делает из мужчины женоподобное истероидное существо – зомби, у которого постепенно не только энергетика становится женской, но и внутренние органы, эндокринная система начинают перестраиваться, а это, конечно, приводит к «голубизне»...

5. Начать вести здоровый образ жизни, а не распространять на своё будущее, детей и внуков энергии разрушения, балдежа и безволия.

6. Разумно начать отслеживать, отмечая в записной книжке, получаемые дозы спиртного, в том числе и пива.

7. Научиться отказываться от возлияний, несмотря на дни рождения, похороны, праздники – «день печати», «день милиции», «день свинопаса» и т.д.

8. Выпивать только по субботам и воскресеньям и то, если на эти дни приходится какой-нибудь праздник, а не просто «повод». Можно отмечать и крупные даты: Новый год, Рождество Христово, Пасха... но не более 200 г вина, соответственно, водки – 50 г. Пить маленькими глотками, смакуя вкус, и никогда не напиваться до потери пульса.

9. Понять, что, как и ребёнок, тело не всегда хочет то, что ему полезно, да ещё во время болезни.

**Если вы попали в ситуацию, в которой срочно нужно кого-то отрезвить:**

1. Быстро и сильно разотрите опьяневшему уши. Это приведёт его в чувство.

2. Растворите в стакане холодной воды 5 капель нашатырного спирта и дайте ему выпить. Опьянение сразу пройдёт.

3. Если нет под рукой нашатырного спирта – в стакан с холодной водой накапайте 20 капель настойки мяты.

4. Выведите пьяного на свежий воздух и заставьте глубоко дышать в течение 15 минут. Вентиляция лёгких глубокими вдохами и выдохами способствует выведению большей части алкоголя через дыхательные пути.

**Если вы накануне передозировали спиртное, то облегчить болезненное состояние помогут следующие приёмы:**

1. Натощак выпейте стакан тёплого молока.

2. Выпейте чашку холодного зелёного чая с 2 столовыми ложками мёда, соком 1 лимона и 30 каплями настойки заманихи или золотого корня.

3. В стакане воды растворите 1 чайную ложку нашатырного спирта и выпейте. Примите таблетку цитрамона и таблетку гептала, который облегчит работу печени.

4. В стакане воды растворите 2-3 капли жидкого вьетнамского бальзама «Золотая звезда». Выпейте маленькими глотками. Это не только улучшит работу сердца и почек, но и отобьёт запах перегара.

5. Весь день питайтесь грейпфрутами, мандаринами, черносливом, орехами, бананами и т.п.

6. В течение дня пейте воду с мёдом и яблочным уксусом: по 1 чайной ложке на 1 стакан воды.

**Для облегчения отказа  
от более глубокой зависимости:**

1. Возьмите сбор:

- травы тимьяна ползучего – 4 части;
- травы полыни горькой – 1 часть;
- травы золототысячника или дягиля лекарственного – 1 часть.

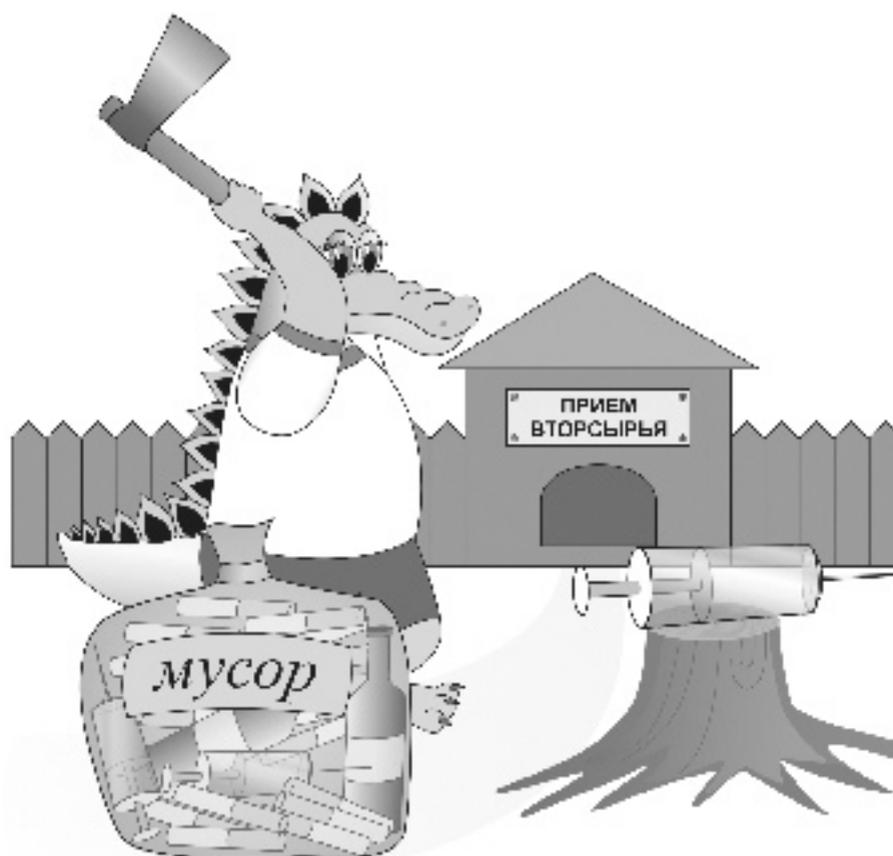
Перемешайте. 1 столовую ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 2 часа. Пейте по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды в течение 2-3 месяцев. Улучшение наступит через 2 недели.

2. Возьмите 20 г порошка стручкового красного перца и залейте 0,5 литра 60% спирта. Настаивайте 2 недели, периодически встряхивая. Процедите. Добавляйте по 2-3 капли настоя на 0,5 литра вина. Принимайте по 100 г вина 3 раза в день до еды в течение 2 месяцев.



## РАЗДЕЛ 3.

# НАРКОМАНИЯ



## Определение наркомании

**Наркотики** – это ядовитые вещества, поражающие в первую очередь нервные клетки, психику человека и необратимо разрушающие организм человека; это яды, отличающиеся от остальных тем, что способны после кратковременного, даже однократного приёма вызывать **жёсткую физическую и психологическую зависимость**. Побочным действием некоторых из этих ядовитых веществ является кратковременное состояние радостного опьянения (эйфория, кайф), которое сменяется чувством опустошённости, неудовлетворённости окружающим (пустоты внутри и вокруг), депрессией.

Употребление наркотиков, **даже однократное**, оказывает губительное действие на организм и может привести к тяжёлому заболеванию – наркомании.

**Наркоманией** называется группа заболеваний, которые проявляются влечением к постоянному приёму в возрастающих количествах наркотических средств вследствие стойкой психической и физической зависимости от них с развитием абстиненции при прекращении их приёма. Случаи эпизодического или умеренного употребления ряда веществ наркотического или стимулирующего действия носят название **наркотизма**, или **периодической наркотизации**. При наркотизации больше выражена **психическая зависимость**.

Наиболее распространёнными являются **легальные наркотические вещества**, к которым, главным образом, относятся **табак и алкоголь**. В тех случаях, когда речь

идёт о наркомании, имеется в виду употребление **нелегальных наркотиков**. В России наибольшее распространение имеют следующие группы:

- препараты из опийного мака;
- препараты из конопли;
- разного рода психостимуляторы.

Наркотики бывают **естественного происхождения**, известные с древности (производные мака, конопли, различных грибов) и **синтетические**, т.е. добытые химическим путём. В качестве наркотиков используют и **лекарственные вещества** психотропной группы.

Одно из первых мест среди наркоманий в мире занимают наркомании, возникающие в связи со злоупотреблениями препаратами из разных видов конопли, такими как анаша, марихуана, гашиш, банг, киф, гуаза, хусус, план, харас, хуррус, дагга, гунья, черес, кафур.

После алкоголизма **гашишизм** является наиболее распространённым видом наркотизма в мире.

При введении наркотиков в организм они прежде всего воздействуют на центральную нервную систему, т.е. на мозг человека. Наряду с появляющейся эйфорией (радостное возбуждение) наркотики вызывают некоторое помрачение сознания («оглушение»), изменение ощущений, искажение восприятия действительности, чувства пространства и времени, ослабление внимания, расстройство мышления, нарушение координации движений.

**Зависимость от наркотиков характеризуется рядом признаков:**

- необходимость регулярного применения, перерастающая в непреодолимое влечение;
- необходимость постоянного увеличения дозы, т.к. прежняя доза не даёт желаемого эффекта;
- тяжёлое состояние, которое развивается при изъятии наркотика: физическая слабость, тоска, бессонница;
- изменение характера человека. Он становится раздражительным. Настроение неустойчивое. Руки дрожат, потеют, координация их нарушается;
- резкое снижение умственной и физической работоспособности. Исчезновение воли;
- быстрая потеря здоровья и трудоспособности.

Наркомания – это **духовная болезнь** отдельного человека и всего общества.

Наркотики нельзя разделить на более **мягкие или жёсткие**. Такое деление не соответствует реальному положению вещей. Существуют наркотики, от которых наркомания развивается постепенно, и наркотики, от которых наркомания может развиваться после первого приёма. И это не значит, что наркомания не может развиваться от так называемых «мягких» наркотиков – почти все наркоманы начинают с них. При приёме «мягких» наркотиков явления физической зависимости выражены меньше, но возникает **устойчивое психическое влечение и психическая зависимость** в виде непреодолимого или трудно преодолимого желания жить в иллюзорном мире с ощущениями иллюзорного могущества и мнимого повышения интеллектуальных возможностей. «Мягким» наркотикам наркоманы дали название **дури**, что отражает состояние человека,

которое они вызывают, постепенно превращая человека в *дурака с большим самомнением*, потому что у такого человека постепенно исчезает адекватное восприятие реальности, а начинает доминировать иллюзия своей исключительности, необыкновенности и т.п.

Для поддержания себя в этом состоянии другой реальности наркоман вынужден постоянно принимать дурь, а иначе у него возникает крайне тягостное состояние дискомфорта...

Понятие о «мягких» наркотиках ввела наркомафия, преследуя цель увеличить число потребителей.

После приёма наркотика у человека искажается восприятие самого себя и реальности, нарушается мышление, расстраивается воля. В результате возникают различные иллюзии, например, можно летать, выпрыгнув из окна многоэтажки. Или глюки другого качества заставляют покончить с собой. А может, и с окружающими. Зато после прекращения действия наркотика наступает *настоящий кайф*: многократные поносы, слёзо- и слюнотечение, непереносимые боли в суставах, мышцах, животе, которые побуждают принять новую дозу или покончить с собой.

Платой за наркотический экстаз становится *возрастающая апатия ко всему остальному*. Это было продемонстрировано на лабораторных крысах, приученных к кокаину. Ради получения наркотика животные игнорировали любые другие стимулы, в том числе пищу, воду и полового партнёра. Такое сужение интересов – отличительное свойство наркотического пристрастия и один из его наиболее опасных аспектов.

Пристрастившимся к наркотикам свойственно *переоценивать свои способности и недооценивать силу возникшей привязанности*. По мере привыкания к «лёгким» наркотикам и утраты чувствительности к ним, для смягчения остроты тягостного физического ощущения наркоман вынужден переходить на *«жёсткие» наркотики*. Так человек постепенно приобщается к сильным наркотикам, избавиться от зависимости к которым *практически невозможно*.

*Причин*, благодаря которым люди начинают принимать наркотики, можно назвать много – это и любопытство юных особей, и нежелание отстать от “крутых” парней, и стремление “по-быстрому” развиваться духовно, расширив до невиданных размеров своё сплюснутое микроскопическое восприятие и сдвинув сознание, которого нет, в иную, более «духовную» реальность. На самом деле *у всех, вошедших в любовную связь с наркотиками, естьличный психофизический дефект*: они не знают, для чего живут, зачем вообще есть люди и что надо делать им, как людям, в этом мире. Им безразлично, кого кормить своей жизненной силой и силой своего рода, да у них и рода-то нет, они просто *беспородные* с уже некачественным гено-типом, раз их потянуло на такие *дешёвые удовольствия*.

Поиск наслаждения вскоре превращается в длительную борьбу за то, чтобы *избежать страдания*. Одноединственное употребление наркотика у многих может вызвать *необратимые химические изменения в мозгу*, что порождает неустрашимое стремление к новым порциям зелья. Но в жизни подобных людей так мало источни-

ков истинной радости, что поверхностное удовольствие, которое доставляют наркотики, на этом фоне кажется чем-то особенным.

Наркоман быстро утрачивает контроль над своей жизнью, глубоко *перерождается*, становится совсем другим: лживым, чёрствым, грубым, жестоким, в общем, *крайне эгоистичным*. Постепенно его умственные способности и интеллект снижаются, суживается круг интересов и друзей. Наркоман начинает подчиняться своей единственной любви – наркотикам. Он говорит и думает только о них да ещё о деньгах, необходимых для добычи наркотиков. Старые знакомства утрачиваются, зато приобретаются те, которые также небезразличны этому «фантастическому миру»... Наркоман деградирует и *полностью теряет свободу*, к которой так стремился и так кичился.

До 90% употребляющих наркотики не могут иметь дружные крепкие семьи по той причине, что страдают различными половыми расстройствами.

Стоит ли говорить о том, что происходит с *внутренними органами* наркоманов? Наркотики *поражают все органы* человеческого тела, вызывая в них грубые изменения. В первую очередь страдают *нервная система, половая система, печень и почки*. Как правило, люди с очень крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут в среднем не более 10 лет от начала их приёма. Большинство умирает раньше. Распространены случаи, когда они умирают в течение первого года. Поскольку наркоманы редко пользуются стерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передавае-

мые через кровь – СПИД, различные гепатиты и другие. От этих болезней они умирают раньше, чем происходит отравление наркотиком, к тому же успевая заразить ещё и других. Многие кончают жизнь самоубийством или погибают насильственной смертью, т.к. наркоманы живут в криминогенной обстановке, связанной с организованной преступностью. Деградация психики часто доводит до тяжёлых преступлений.

***Наркоман теряет инстинкт самосохранения*** и легко может замёрзнуть, стать жертвой преступления, попасть в аварию, т.е. погибнуть от несчастного случая и многих других причин. Среднестатистический срок жизни наркомана 4-5 лет.

Наркомания несовместима с понятиями ЧЕЛОВЕК и ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ. По сути, она враждебна человеку. Наркомания ***разрушает все человеческие качества***, давая возможность махровым цветом разрастаться ***эгоизму***.

Этот порок несёт угрозу существованию нации и государства. ***Внедрение наркомании и других пороков в среду молодёжи – это самый эффективный способ завоевать и уничтожить страну без огнестрельного или атомного оружия.***

Тяжесть течения болезни усугубляется тем, что пристраившийся к наркотикам попадает в ***замкнутый порочный круг***: растёт потребность в зелье и одновременно нарастают абстинентные расстройства. Даже при желании избавиться от пагубной привычки наркоман, как правило, не в состоянии это сделать без квалифицированной помощи. На определённой стадии физической и психической де-

градации, многие наркоманы отчётливо осознают, до чего они дошли и что ждёт их дальше, пребывают в постоянной тревоге и страхе за своё здоровье и свою жизнь, но не в силах вырваться из омута, отступить от края пропасти.

***Наркомания практически неизлечима средствами медицины, потому что её причины лежат в духовной сфере.*** Врач может оказать содействие и вывести наркотическое вещество из организма, но вылечить не может, потому что наркомания – болезнь не только тела, но и сознания человека.

Важным шагом в устранении любой привычки является ***замена вынужденного поведения полным осознанием.*** Даже само по себе полное осознание того, что вы делаете, способно иногда привести к быстрому прогрессу в избавлении от вредной привычки.

Очень важно любому человеку, имеющему нездоровое пристрастие, открыть свою ***истинную духовную сущность.*** Нахождение истинной духовной сущности – это самый верный способ решения любой проблемы, связанной с любым нездоровым пристрастием и привычкой.

Наркомания – это ***болезнь***, причём такая болезнь, при которой, как ни при какой другой, чрезвычайно ***важно отношение к ней человека, осознание*** им всей её опасности, неминуемых тяжёлых последствий, необходимо ***желание*** самого человека сбросить тяжкое бремя страшного недуга.

Самое опасное последствие пристрастия к наркотикам – именно ***психологическая зависимость.*** Физическую зависимость удаётся снимать довольно успешно, а вот преодолеть психологическую тягу необычайно сложно.

Даже если наркоману удастся справиться с пристрастием к наркотику, то **до полной реабилитации ему всё равно понадобится несколько лет или как минимум 2 года**, но последствия останутся на всю жизнь. Нужно будет контролировать себя всю жизнь, защищать себя от желаний, расслабляться в плане наркотиков нельзя будет никогда. Первый год после прекращения приёма наркотиков самый тяжёлый. Не надо питать иллюзий, что бывший наркоман не захочет вновь попробовать наркотик.



## **Лёгких наркотиков не бывает**

Медики и фармакологи давно знают о чудовищной опасности галлюциногенов, однако замалчивают эту проблему. На книжных полках в магазинах красуются издания вроде «ЛСД-мир», «Как почувствовать себя богом». Свою лепту в пропаганду «новых» наркотиков вносят некоторые молодёжные издания и странички Интернета. Наконец, с ними не определились правоохранительные органы, старающиеся не обращать особого внимания – главное, чтобы не кололись героином и кокаин не нюхали.

В результате, эти препараты, не встречая особого сопротивления, расползаются по миру. Создаётся драматическая ситуация, когда каждый четвёртый старшеклассник и каждый третий студент в США и Европе становится более или менее регулярным их потребителем. При этом около 85% людей даже не догадывается о грозящей им опасности.

*Экстази* – завсегдатай вечеринок, баров, дискотек. Молодёжь считает его чуть ли не лекарством, таким же полезным и безобидным, как цитрамон. Производится он в виде разноцветных таблеточек, иногда с привлекающими внимание рисунками, хотя есть и кустарно изготовленный, в виде сероватого порошка. Несмотря на свою известность, он по-прежнему остаётся «тёмной лошадкой», а о его смертоносных свойствах даже специалисты узнали совсем недавно.

Экстази – сильный наркотик, при длительном приёме вызывающий пристрастие, а при отмене – тяжёлую лом-

ку. Без него не может обойтись каждый 10-й старшеклассник или студент в США, где за последние 5 лет он утроил число своих почитателей. В университетах Германии за 4 последних года число студентов, употребляющих экстази, увеличилось на 80%. Среди английских 12-15-летних подростков число «экстазиманов» достигло 10%. Налицо наркоэпидемия, причём в её тиски попали, в основном, молодые люди до 25 лет. В Россию экстази стал проникать в начале 90-х и уже успел приобрести большую популярность.

Смерть от экстази наступает в результате мощного перегрева тела, связанного с сильным перевозбуждением мозга и нервной системы. Температура повышается до 42-45°C, что ведёт к мгновенной смерти. Сначала думали, что всё дело в передозировке, но зафиксированы случаи смертей и от малых доз.

Коварство экстази заключено в его способности зверски разрушать печень. Всё начинается с печёночной недостаточности, а заканчивается токсическим гепатитом, циррозом и инфарктом печени. По разрушительной способности этот наркотик обогнал все химические вещества и несёт ответственность за 1/3 всех токсических гепатитов.

Экстази завлекает людей тем, что на несколько часов повышаются умственные способности, стимулируется сексуальная активность. Однако последние исследования показывают, что уже через полгода потребления сокращается объём памяти, снижается скорость мыслительных операций, а через 2-3 года наступает деградация. Что касается половой системы: у 1/2 мужчин возникают серьёзные

проблемы с эрекцией, у каждого пятого – с семяизвержением. У подростков наркотик замедляет рост и половое созревание. 15% юношей имеют уменьшенные в размерах лёгкие и хилые сперматозоиды – предвестники трудноизлечимой формы бесплодия.

Не меньшую опасность несут в себе смертельно **ядовитые галлюциногены**. Неудивительно, что многие из них (ЛСД, псилоцибин, мескалин) в качестве психохимического оружия находятся в военных арсеналах США и ряда других стран. Всего за несколько минут они способны довести человека до животного состояния. Даже одного приёма такого мощного галлюциногена, как **ЛСД**, бывает достаточно, чтобы необратимо повредить головной мозг, нарушить память, а более длительное увлечение им приводит к развитию шизофрении, полному идиотизму, после чего «глюки» начинают мерещиться сами собой. В больших же дозах ЛСД вообще смертелен.

Не менее опасен и **псилоцибин**. Большинство случаев отравлений грибами связано либо с бледными поганками, либо с ложными опятами и их ближайшими родственниками, из которых наркоманы как раз и добывают псилоцибин. Малейший промах – и мучительная смерть в реанимации из-за тяжёлого поражения печени. Длительное употребление галлюциногенов приводит к нарушению работы мозга, инфаркту миокарда, токсическому гепатиту или циррозу печени.

Однако, и психостимуляторы, и галлюциногены уступают по своей токсичности **фенициклидину**. Созданный химиками в 50-е годы, он уже через 10 лет, благодаря своей

дешевизне и лёгкости химического синтеза, начал широко распространяться по миру. У фенициклидина много страшных свойств, но главное из них – способность вызывать агрессию, доходящую до неистовства и безумства. Более 2% всех смертельных случаев во время приёма наркотиков приходится на его долю. Обычно причиной смерти является самоубийство или несчастный случай, произошедший из-за утраты контроля за своим поведением. Находящийся «под фенициклидином» наркоман становится совершенно неуправляемым: он опасен для себя и окружающих, ведёт себя враждебно, безрассудно, даже ничтожные раздражители вызывают у него приступы необузданной ярости. Он не воспринимает никаких уговоров, склонен к сексуальному насилию в самых жёстких формах. Поскольку фенициклидин оказывает сильный обезболивающий эффект, наркоманы демонстрируют недюжинную силу, не ощущая при этом боли даже при разрывах мышц и переломах костей. Они могут без раздумий выброситься из окна или кинуться под колёса машины.

**Циклодол** – один из самых старых лекарственных препаратов. Его в качестве одурманивающего средства начали использовать в нашей стране в конце 50-х – начале 60-х годов. «Мода» на циклодол пришла из психиатрических больниц. Малейшая передозировка циклодола вызывает опьяняющий эффект, а ещё большее увеличение дозы приводит к галлюцинациям.

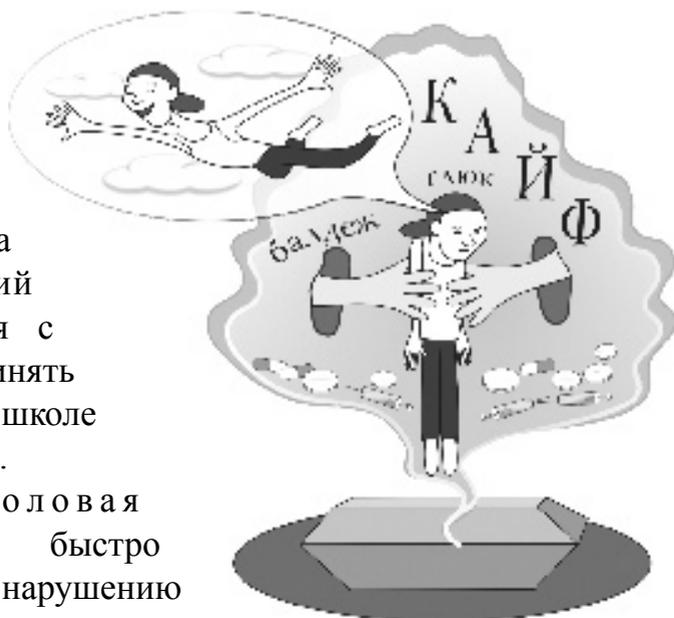
Циклодол особое распространение получил в школьной среде. Даже школьникам 2-3 классов его предлагают попробовать как «безвредные таблетки, которые исполь-

зуются как лекарство». У 24% страдающих зависимостью от героина наркотический опыт начался с согласия принять циклодол в школе или на танцах.

Циклодоловая токсикомания быстро приводит к нарушению развития головного мозга и прямой атрофии нервных клеток.

Уже *через полгода* систематического приёма циклодолола появляются нарушения памяти, падает способность к логическому мышлению. Самооценка становится невозможной, адекватность исчезает. Развивается глубокая органическая деменция, привычно называемая *слабоумием*.

Ещё более тяжёлые последствия для здоровья несёт в себе приём сразу нескольких препаратов. Этим наркоманы стараются усилить эффект, добиться новых ощущений. И действительно, с помощью таких коктейлей добиваются... тяжёлых отравлений, зачастую со смертельным исходом.



## **Немного о рекламе наркотиков**

Реклама по Интернету призывает облегчить дорогу в мир дурмана. Там даётся подробная информация, из каких химикатов и как самостоятельно можно изготовить наркотики, психотропные вещества и их аналоги. В Интернете расписываются прелести галлюциногенов, «грибов», ЛСД и т.п. Они пишут, что от наркотиков *«большая польза! Нужно только к ним подходить без скепсиса и недоверия, которые мешают объективному восприятию»*. О каком «объективном восприятии» идёт речь, если дальше в Интернете следует фраза: *«Под воздействием психоделиков воспринимаются многие вещи, в трезвом состоянии недоступные»*. Так где же здесь «объективное восприятие», если речь идёт о восприятии под контролем психоделиков? Они пишут далее, что человек *«на собственном опыте убеждается, что такие вещи реальны, а не плод больного воображения»*. Это «глюки», что ли, реальны? Тогда насколько? А далее – фраза-апофеоз: *«Психоделики – это путь Духовного Самосовершенствования...»* – ну здесь уж слов нет! Конечно, становится понятно, что происходит *заманивание идиотов*, которые не имеют представления ни о Духовном, ни о Совершенствовании, потому что Духовное исходит от Бога, от Всевышнего. Когда человек ослеплён и сердце его закрыто – это разве Духовное Совершенство?

*«А возражают против психоделиков люди с безнадежно запущенным мыслительным аппаратом»* – утверждают «развитые» и «усовершенствованные» с помощью наркотиков. Значит, все остальные, кто не поклоняется

их дурманному богу, – недоразвитые и слабоумные? Какое оскорбление людям, желающим остаться самими собой и со свободной волей!

Зато какой подарок себе находят в наркотической зависимости те, *«чья жизнь подобна блужданию в пустыне и лишена всяких удовольствий и духовной пищи» (Динак Чопра)*. Когда они находят что-то такое, что обещает перенести их в иную реальность без особого труда с их стороны, многие из них с радостью соглашаются на это, потому что, на их взгляд, ничто, кроме наркотиков, не обещает им ничего подобного.

И хотя поиск наслаждения вскоре превращается в длительную борьбу за то, чтобы избежать страдания, но в жизни подобных «людей» так мало источников истинной радости, что поверхностное удовольствие, которое доставляют им наркотики, на этом фоне кажется чем-то особенным, духовным, создающим иллюзию развития и совершенствования.

Конечно же, здесь нет даже воспоминаний *о Боге, о Его Воле, о Предназначении Человека*. Если бы эти люди знали, *как Бог относится к наркотикам*, и для чего они существуют в нашей реальности, то не только голову бы не повернули в сторону наркотиков, но и мысль бы в свой мозг не пропустили о возможности их попробовать...

Наркомания – это специфическое отношение к жизни, при котором значение всего прочего, по сравнению с наркотиком, оказывается исчезающе малым, в том числе и Бог, и Сама Жизнь, и их собственная Судьба.

В качестве примеров «позитивного» влияния наркотиков, рекламируемых в Интернете, авторы приводят персо-

нальные самонаблюдения, которые якобы подтверждают, какими «духовными» и с каким «широким кругозором восприятия» они стали. Они описывают, как легко принимают психоделики, а затем легко отказываются от них.

*О конопле они любовно говорят: «Конопля – одно из самых ценных растений на Земле. Оказавшись под запретом, она уже не может приносить той пользы, которую могла бы. Люди сами создают себе неразрешимые проблемы, забывая о самом простом и нужном всем решении».*

В результате описывается Идеальный Человек – высокообразованный и духовный – который создан на наркотической базе. Этот человек с презрением относится ко всем, кто не приобщился к «святому»... А то, что *пристрастившимся к наркотикам свойственно просто переоценивать свои способности, в том числе и способности к самоконтролю, и недооценивать силу возникшей привязанности*, об этом там очень мало говорится. О тех, кто пристрастился, презрительно говорят как о низшей расе, о людях, которые ищут не *«расширения сознания, а кайф»*.

Но главная опасность подобного рекламирования заключается в том, что используются все способы воздействия на людей – от обещания им быстрого духовного развития и получения супермагических способностей до конкретных способов приготовления практически любого зелья в домашних условиях, вплоть до поставки на дом химических ингредиентов и семян растений нужного свойства. Служители виртуального мира готовы на всё, лишь бы заполучить как можно больше рабов, которые добровольно и с радостью подпитают Мир дурмана своей Жизненной Силой.

**А вот как описывают употребление галлюциногенов известные авторы:**

***Карлос Кастанеда. “Путешествие в Икстлан”***

...С полной очевидностью я осознал: моё первоначальное предположение относительно психотропных растений – ошибка. Они вовсе не являются важным аспектом магического описания мира, они лишь помогают свести воедино разрозненные части этого описания. Просто в силу особенностей характера, я был не в состоянии воспринимать эти части без помощи растений.

***Джидду Кришнамурти. “Свобода от известного”***

...Это старый трюк, который существует с незапамятных времен: жевание каких-то листьев, экспериментирование с новейшими химическими составами, чтобы вызвать временное изменение структуры мозговых клеток, достичь более высокой чувствительности и восприимчивости и, тем самым, получить некую видимость реальности. Эта жажда всё больших и больших впечатлений говорит о внутренней бедности человека.

Если ум мелок, завистлив, охвачен тревогой, то какие бы наркотики человек ни принимал, включая самые новейшие их виды, он по-прежнему будет воспринимать лишь убогие творения своего собственного ума, его собственные ничтожные проекции.

***Лобсанг Рампа. “Ты вечен”***

...Напиться пьяным – это один из способов выйти из физического тела в астральное и сохранить воспоминания об этом путешествии, но это не тот способ, который можно рекомендовать, потому что он приведёт вас только в низшие

слои астрала. Мескалин, например, настолько изменяет вибрации человека, что он буквально катапультируется из своего физического тела и попадает в астрал. Опять это не тот метод, который можно рекомендовать. Наркотики и другие средства, выводящие астральное тело из физического, вредны, они наносят вред Сверх-Я.

***Шри Ауробиндо. “Сатпрем”***

...Наркотики – вещь неопределённая и полная опасности, главное же – они ставят в зависимость от внешних средств, тогда как истинное переживание должно быть осуществимо по желанию и где угодно – и в продуктовом магазине, и в уединении в собственной комнате – в противном случае это не переживание, а аномалия или порабощение.

***Эрик Бёрн. “Познай себя”***

...Ид может даже убедить Эго, что его видения реальны: это мы называем галлюцинациями, которые вызваны наркотиками. Видения кажутся человеку реальными, потому что “тест на реальность”, которым пользуется Эго, искажён.

***Братья Стругацкие. “Отягощённые злом”***

- Вот, полюбуйтесь на них: прямиком, через грязь, цепляясь друг за друга, как больные... Да они же пьяны!

- Я и раньше ненавидел пьяных – всех этих пожирателей мухоморов, мака, конопли... Может быть, мне с этого и надо было всё тогда начинать, но ведь не хватило бы никакого времени!.. А теперь, я вижу, уже поздно...

*P.S. Многие, стремящиеся к Свету, рискуют упасть лицом в грязь, если стремление к своей Божественной Сути подменяется кайфом и балдежом.*

## РАЗДЕЛ 4.

# НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



## Переедание

### Причины и следствия переедания

*Переедание (фагомания)* – болезнь человечества. Переедание относится к числу тех вредных привычек, которые, как наркотик, поработают человека. Страх перед голодом, особенно старших поколений, приводит к тому, что большинство людей уже после 30 лет или раньше приобретают избыточный вес и множество болезней. Нормы питания, установленные специалистами, тоже способствуют перекармливанию человечества, потому что ориентированы не на нормальные потребности человека, а на мифические килокалории, которые получаются при сжигании продуктов в камере Шатерникова. Очень странно, что процесс пищеварения они, не задумываясь, отождествляют с процессом горения. Хотя даже не специалисту ясно, что эти виды горения очень разные, и поэтому выделяющиеся энергии, возможно, не стоит отождествлять.

Специалисты по питанию до сих пор пичкают больное человечество мясом и жирами – для укрепления здоровья. И, когда больной съедает тарелку крепкого наваристого бульона, все радуются: “Ну, слава Богу, поел – смерть отсрочена”.

Ни доктора, ни больные до сих пор ещё не уразумели, что *избыток пищи отравляет*. При избытке пищи организм не может вовремя выбрасывать переработанные остатки, а это значит, что печень, почки и другие системы перенапрягаются, фильтруя и перерабатывая эти остатки.

Поиск причин, заставляющих человека поглощать

пищу, их анализ и последовательное устранение – ключевой момент в решении проблемы **избыточного веса**.

Потребность людей съесть побольше, взять больше приводит к подавлению других людей, отражает наличие в человеке зависти, ненависти. Не умея проконтролировать себя, не умея вовремя остановиться, человек питает в себе неестественные желания, вожделения, жадность, алчность. Постепенно он толстеет, расширяется и превращается в огромную опухоль. Съедая больше, чем нужно его организму, человек лишает других чего-то необходимого, тем самым ставя себя в позицию лишения чего-то, например, счастья...

Переедание, обжорство, фагомания – это потакание всем своим нечеловеческим качествам. Переедание – это и вариант **жадности**, который характеризуется тем, что человек берёт и не отдаёт или отдаёт намного меньше, чем берёт. Переедание, обжорство – это и **жалость** к себе, когда едой компенсируется обида, страдание и другие подобные состояния.

Обжорством люди часто компенсируют свою **нереализованность**. Когда у человека имеются какие-то способности, потенции, а он сам в них не очень верит и не стремится реализовать. В результате в теле копится энергия, которая закрепляется пищей, увеличивая массу тела.

**Чувство важности, тщеславие, авторитарность, желание выглядеть солидно** – качества, мешающие нормализовать вес.

Эти люди в силу своих **стереотипов** делают запасы пищи и продолжают бояться недоесть и проголодаться. С

детства они приучены съесть всю кашку и своих детей кормят как на убой. Их девиз: «Лучше в нас, чем в таз!»

Человек, который переедает, получает значительно больше энергии, чем тратит. Это приводит к появлению лишних килограммов. В природе все животные создают резервные запасы энергии в форме гликогена и жира для выживания в голодные сезоны.

У человека полный запас гликогена не превышает 250г, что соответствует 1000 ккал. Этот резерв расходуется каждые сутки во время сна. В норме жировой резерв человека с оптимальным весом тела составляет 15-16 кг. Этот жир равномерно распределён в подкожной жировой ткани. Это «стратегический» запас энергии на 60-70 дней.

Современные люди приобрели дурную привычку есть слишком быстро и заглатывать пищу как попало – и на ходу, и на бегу... Это приводит к *перееданию*. Массовое переедание стало нормой, чему способствует индустрия питания с её полуфабрикатами и ресторанами быстрого питания.

Дополнительная масса тела приводит к увеличению объёма крови и неизбежному повышению её давления. Ожирение увеличивает нагрузки на сердце даже в состоянии покоя. Трудности кровообращения ведут к варикозным расширениям вен и аритмиям сердца.

При избыточном весе вероятность тромбоза в глубоких венах ног в 2,5 раза выше, чем у людей с нормальным весом. Вероятность эмболии лёгких также в 2 раза выше. Наибольшему риску подвержены люди в возрасте до 40 лет, причём у полных женщин тромбоз случается в 6 раз чаще, чем у женщин с нормальным весом.

Чтобы доставить кислород к жировой и соединительным тканям человека с избыточным весом в 40 кг, частота пульса должна увеличиться на 50-60%.

***При повышении нормального веса на 10% жизнь сокращается на 14%, при повышении нормального веса на 20% жизнь сокращается на 45%.***

В значительной степени поражаются ***позвоночный столб и суставы***. Межпозвонковые диски не выдерживают перегрузок, дают трещины и разрушаются. Студенистая часть, находящаяся в фибринозной области, выходит за пределы дисков и давит на спинной мозг и его нервные корешки, развивается радикулит.

Тяжёлые дегенеративные изменения наблюдаются в суставах нижних конечностей. Из-за больших статических нагрузок сжимаются, деформируются и разрушаются хрящи. На окончаниях суставов образуются остеофиты (костные разрастания), болезненно раздражающие мягкие ткани. Развивается вторичный артрит.

Кости нижних конечностей постепенно деформируются и из-за поражения коленных суставов приобретают О-образную форму. В начальный период дегенеративных изменений в суставах нижних конечностей в конце дня появляется боль.

***Сахарный диабет*** у полных встречается в десять раз чаще, чем у людей с нормальным весом.

***Сердце*** работает с усилием, проталкивая увеличенную массу крови через весь организм.

Непереваренный избыток пищи неизбежно ***загнивает в кишечнике***, образуя гнилостные жидкости и газ, кото-

рые усиленно выводятся через утомлённые дыхательные пути, кожу и кишечник, что сопровождается метеоризмом (зловонные газы выделяются через прямую кишку), простудами, мерзким запахом изо рта и отвратительным запахом пота, а также прыщами и разными сыпями на кожных покровах...

“Усиленное питание”, состоящее из мяса, жиров, наваристых бульонов, отравляет организм жирными кислотами, которые к тому же лишают кости и зубы минеральных солей. Обмен веществ усилен, сердце и артерии теряют упругость, желудок работает больше и быстрее нормы, печень увеличена, *недопереработанные пищевые вещества и жиры отлагаются во всех частях тела...* Всё это сопровождается болью и тяжестью в эпигастральной области, чаще в печени, отёками ног в конце дня, недостаточной подвижностью правого лёгкого, расширением границ сердца и другими ужасами.

При переедании *желудок* растягивается больше нормы, возникает его ферментативная дисфункция. Всё это ведёт к повреждению клапана 12-ти-перстной кишки. Нарушается изоляция 2-х сред с разной кислотностью: желудка (1,2 рН) и 12-ти-перстной кишки, где щелочность доходит до 12 рН, что также является одной из распространённых причин ожирения.

Люди, страдающие ожирением, имеют *серьёзные нарушения* в функционировании *всех органов и систем*.

*Гигиена питания подразумевает не количество полезного продукта, заброшенного в тело как в топку, а качество взаимодействия с ним.* Многие великие люди

и долгожители считали, что их продолжительность жизни, состояние здоровья и способность соображать зависели от **количества пищи**. Например, дневной рацион Эдисона составлял 350 г, которые он употреблял в три приёма. Так его приучили питаться предки: отец Эдисона прожил 94 года, бабушка – 104 года, дед – 102 года.

В любом случае, при переедании обменные процессы находятся в напряжении, а организм разваливается.

**В норме жир необходим человеку**, т.к. является прослойкой, защищающей внутренние органы, создавая для них своеобразную амортизацию. Жиры в организме выполняют много функций. Например, почки без жировой прокладки опустились бы в малый таз, что зачастую и происходит у очень худых людей.

Жиры участвуют в **построении внутриклеточных структур** и мембран клеток. Нервные и половые клетки в основном состоят из жироподобных веществ. Жиры играют важную роль в энергетическом, гормональном обмене и т.д.

Жировые отложения придают телу характерные очертания и внешне делают его моложе и крепче.

У женщин жировые отложения на бёдрах и ягодицах – это необходимые **энергетические запасы**, предусмотренные природой. Они нужны и во время беременности, и во время грудного вскармливания ребёнка.

Поступающие с пищей жиры всасываются в тонком кишечнике и с током лимфы переносятся в жировые депо. А уж потом они переходят в кровь, поступают в ткани и протоплазму клеток.

Ряд гормонов состоит из жироподобных веществ и оказывает выраженное влияние на жировой обмен.

В жировой ткани живота у женщин образуются половые гормоны – *эстрогены*. Жировая ткань вырабатывает и другие биологически активные вещества, подобные гормонам эндокринной системы, поэтому с 1994 г. её стали относить к органам *эндокринной системы*.

Пептидные гормоны *лептины*, которые вырабатывает жировая ткань, участвует в поддержании постоянства глюкозы в крови, т.е. входят в систему *гомеостаза* – постоянства внутренней среды. Лептин через гипоталамус контролирует в организме чувство голода. Когда в организме накапливается избыточное количество жира, в крови возрастает концентрация лептина. В результате аппетит снижается, потребность в еде уменьшается и лишний жир утилизируется. Снижение уровня лептинов в крови повышает аппетит и способствует накоплению жира.

При ожирении концентрация лептинов в крови повышена, а чувствительность к лептинам снижается, из-за чего аппетит не снижается, а, наоборот, повышается. Это ведёт к усиленному питанию и ещё большему накоплению жира. В результате развивается особая гормональная патология, обозначенная как «синдром нечувствительности к лептину». Этот синдром обнаружен у 90% людей, имеющих клинические формы ожирения.

Увеличение брюшного жира приводит к выработке ещё большего количества гормонов, которые создают каскад причин, вызывающих повышение артериального давления, увеличение свёртываемости крови и др. Абдо-

минальное ожирение, когда жир в больших количествах скапливается в верхней части живота и на талии, увеличивает риск развития инсулинозависимого сахарного диабета, гипертонии, быстроразвивающегося атеросклероза.

Известно о прямом влиянии работы *нервной системы* на обмен жиров. В частности, симпатическое влияние тормозит синтез жиров и усиливает их распад. В стрессовых ситуациях в организме человека активизируется симпатoadрениалиновая система и активно выделяется адреналин. Поэтому стресс способствует быстрому и сильному похудению. Но у некоторых людей, особенно склонных к полноте, стрессовые ситуации повышают аппетит, что может способствовать набору веса. Часто избыточная полнота указывает на то, что человек находится в состоянии хронического стресса.

Когда человек переедает, его организм очень быстро устаёт, что ведёт к торможению обменных и пищеварительных процессов. А это, в свою очередь, влечёт *интенсивное накопление шлаков* практически во всех органах и тканях.

*Нарушение жирового обмена* – это, конечно, фактор риска, но оно лишь предрасполагает к болезням, а не приговаривает к ним.

*Гиподинамия* – тоже серьёзный фактор риска нарушений здоровья. Но активный образ жизни, скорее всего, может компенсировать риск от излишнего веса. Так что, если не можете сбросить вес, то, по крайней мере, больше двигайтесь.

## Примерные параметры нормальной фигуры у женщин

Вес = рост в см – 100 + 5 кг.

Окружность талии = рост в см – 100.

Объем бюста = объем бёдер.

Сосок находится на уровне плечевой кости. Расстояние от ключицы до соска в два раза больше, чем до складки под грудью.

Толщина жировой складки на животе выше пупка в трёх см от средней линии – 2 см.

### Методика немецкого профессора К. Борнхардта

Умножить рост (см) на объем груди (см) и результат поделить на 255. Получится вес (кг), соответствующий норме, к которому и нужно стремиться. Если его уменьшить на 10%, то это и будет идеальный вес.

### Что такое норма?

Мы говорим о *переедании*, а не о полноте. Не все могут снизить вес по своему желанию. У одних нет для этого возможностей, у других просто не получается, сколько они не ограничивают себя в еде. Есть люди, у которых генетически заложен *гиперстенический тип телосложения*. У них толще кости и вес, конечно же, больше.

*Тип телосложения* (по окружности запястья):

астеники – менее 16 см,

нормостеники – от 16 до 18,5 см,

гиперстеники – более 19 см.

## **Классификация ожирения**

<i>Степень ожирения</i>	<i>превышение нормы веса на</i>
1 степень –	20 – 30%;
2 степень –	31 – 50%;
3 степень –	51 – 100%;
4 степень –	более 100%.

## **Нормальный вес**

Долгое время нормальный вес рассчитывался очень просто: от величины роста (см) нужно было отнять 100. Например, при росте в 160 см вес должен был быть 60 кг (плюс – минус 5 кг). Если вес превышал норму на 15-20 кг, речь шла об ожирении. В настоящее время пользуются вычислением индекса массы тела (ИМТ). Для этого вес (кг) нужно разделить на квадрат роста (м). Если в результате получается число между 18,6 и 25, то вес считается нормальным. При этом у женщин объём талии не должен превышать 80% от объёма бёдер, у мужчин объём талии просто не должен быть больше объёма бёдер.

Существуют простые способы проверки на лишний вес. Например, можно зажать большим и указательным пальцем кожу с внутренней стороны предплечья или живота и измерить жировую складку. Нормой считается складка около 2 см на предплечье и 5-7 см на животе.

В норме у женщин жировых клеток больше, чем у мужчин. В среднем от общего веса жир у женщин составляет 24%, а у мужчин – 12%.

## Освобождение от вредной привычки

Если вы уже осознали необходимость приведения своего тела в порядок, если вы не собираетесь сниматься в фильме ужасов в качестве негуманоидного монстра, то начинайте менять свой образ, начинайте учиться не переедать и устанавливать свои собственные нормы в приёме пищи. Не стоит надеяться, что без физических упражнений и на фоне ожорства можно стать красивым, стройным и молодым.

Главная трудность в преодолении пристрастия к еде состоит в отыскании этому пристрастию позитивной, действительно доставляющей удовольствие замены. Возможно, вы разучились отличать голод от некоего «обманчивого» желания. Чтобы научиться распознавать *подлинный голод*, нужно подходить к нему *осознанно*. Для этого следует научиться превращать изначально механическое и рефлекторное поведение в отношении еды в *сознательное и осмысленное*.

- Во время еды *вникайте во вкусовые ощущения*, стараясь прочувствовать самые тонкие оттенки вкуса и аромата пищи. Станьте гурманами воистину. Научитесь получать удовольствие от небольшого количества самой простой пищи, например, от сырой морковки или простого варёного риса без приправ.

- Мозг регистрирует состояние сытости с опозданием на 20 минут. Учтите это и *не торопитесь принимать за следующее блюдо*. Ешьте с толком, с расстановкой, чаще делайте паузы, отложив ложку и вилку.



• **Ешьте до уровня комфортной сытости**, а не до момента, когда почувствуете, что уже не в силах проглотить больше ни кусочка. Лучше всего съесть не более  $\frac{3}{4}$  того, на что вы способны.

Подобное отслеживание своих ощущений во время еды активизирует вашу **сознательность**, выстроит точность намерения, осознанность и умение сосредотачиваться на внутренней мудрости своего тела.

Никто не может сказать вам точно, сколько вы «должны» весить или сколько «должны» есть. Вы знаете это сами. Но **вам нужно научиться понимать своё тело**.

Если вы осознали, что любите Пищу, не сам процесс еды, а именно Пищу, то тогда на Пищу нужно посмотреть как на дорогое, очень значимое для вас Существо, к которому должно быть **особое отношение**. Пища – это друг,

который помогает вам реализовать намеченное, даёт энергию, силу, красоту. Друг, который ***строит и очищает ваше тело***. Пища тем более достойна глубокого уважения, поскольку за обеденным столом человек проводит солидный кусок своего жизненного времени – 6 лет (подсчитано учёными).

Вам необходимо понять, какая Пища что вносит в ваш организм, помимо витаминов, минералов, клетчатки, калорий и т.п. Значит, нужно изучить информационную сторону Пищи. Все знают, что морковь любят кожа, слизистые оболочки, глаза, лёгкие; свёклу – печень и кровь; хлеб даёт социальную мощь; сладкое необходимо для эмоционального тепла и обаяния; булочки подпитывают нежность и мягкость и т.п.

Во время приёма Пищи не стоит отвлекаться на телевизор, книгу и т.д. Тем более принимать её впопыхах, на бегу, наскоро. Если, принимая Пищу, вы даже не смотрите на неё, то знайте, что значимый для вас человек может также отнестись к вам. А нужно ли вам это? Поэтому во время еды с благодарностью к Пище пережевывайте её, ощущая присутствие в Пище Солнца, Ветра, Воды, Радости, Счастья, которые живительной Силой втекают в ваше тело.

Перед тем как принимать Пищу, накрывайте стол как в праздник. Ведь Пища – Друг, который пришёл к вам в гости.

Отслеживайте за столом периодически проявляющиеся жадность и обжорство. Это необходимо для растождествления с ними, после которого вы сможете их как дополнительную энергию направить на решение задач,

заранее поставленных перед ними. Например, жадность направьте на увеличение радости в вашем доме, обжорство – на увеличение материальных доходов, изысканность в обстановке и одежде и т.п.

Заранее подготовьте необходимые для решения задачи и направьте энергии обжорства на их реализацию.

То же самое делайте с *неумеренным Аппетитом*. Его, как ребёнка, необходимо воспитывать. Обычно Аппетитом называют другие, замаскированные под Аппетит, желания. Например, в детстве вам не купили понравившуюся игрушку. Нереализованное желание могло пойти на подпитку Аппетита. Вы ждали любимого человека, а он не пришёл и не позвонил... На вас накричали, выразили недовольство...

Отрицательные эмоции ушли на подпитку Аппетита, который усваивает их, чтобы сгармонизировать ваше дискомфортное состояние, в котором, конечно же, жить нельзя. Чётко обозначьте, чего бы вы хотели в жизни иметь, но не имеете в силу тех или иных причин, а затем из своего Аппетита вычлените энергии, которые уйдут на реализацию ваших желаний.

Очень важно для воспитания адекватного Аппетита избавиться от состояния *скрытого голода*. Это состояние развивается тогда, когда организм недополучает необходимые микроэлементы, витамины и другие вещества на фоне избытка калорий. Это бывает при преобладании в рационе варёной и другой обработанной на огне пищи и приводит к состоянию скрытого голода и повышению Аппетита. Поэтому важно помнить, что *фагомания-перееда-*

**ние – это болезнь, а полнота – избыток нереализованной энергии**, и оба эти состояния не усиливают в человеке его Человеческие стороны, а ослабляют, увеличивая комплекс неполноценности, вину и страхи.

И, как все вредные привычки, они требуют, чтобы на них обратили внимание и трансформировали во что-то возвышенное и прекрасное. Для этого вам нужно чётко осознать, что:

1. Тело – не машина для переработки продуктов в удобрения.

2. Тело – не отстойник для помоев.

3. С нарастанием чувства голода в теле увеличиваются лёгкость, радость и уверенность в своих силах.

4. При воздержании от пищи тело чувствует себя лучше, количество здоровья возрастает.

**Чтобы состояние голода воспринималось легче**, можно произносить самовнушение:

*«Я наблюдаю за своим чувством голода. Я воспринимаю его как неприятные ощущения в области горла, желудка, печени... Это какие-то болезненные ощущения... В течение 15 минут эти ощущения изменятся, станут другими. Ощущение голода исчезает, уходит. Появляется безразличное отношение к пище. Мои неприятные ощущения в теле постепенно превращаются в лёгкость, радость и уверенность. Тело чувствует себя всё лучше и лучше.*

*Моё тело – не машина для переработки продуктов в удобрения. Моё тело – не отстойник для помоев. По мере воздержания от пищи у меня проявляется внутренняя*

*культура и Сила, которая сдерживает, не даёт принимать пищу как попало.*

*Сила чистоты тела, а с ней сдержанность и терпение увеличиваются. Крепнет воля стать стройнее, сильнее, здоровее. Мне с каждым разом всё легче и легче удерживаться от приёма пищи.*

*Желание принять пищу становится полностью мною управляемым. Это желание полностью находится под моим контролем. Моё желание красоты, стройности, лёгкости полностью вымещает повышенный аппетит. Растёт мой аристократизм и обаяние».*

**При появлении чувства голода, повышенного аппетита** не набрасывайтесь сразу на еду, а переждите минут 15-20, внимательно изучая возникшее состояние и ощущения, сопровождающие его.

За это время приступ голода обычно исчезает.

Одновременно **для облегчения состояния можно:**

- выпить стакан горячей воды с кусочком лимона;
- помассировать точки голода в средней трети плеча;
- тонизировать парасимпатический нерв, надавливая 10 раз через закрытые веки на глазные яблоки (до лёгкого болезненного ощущения), что снимает чувство голода.

С помощью упражнений «выдавите» питательные вещества из мышц и тканей в кровь:

- напрягите руки и грудную клетку;
- напрягите живот и спину;
- напрягите ягодичные мышцы и бёдра.

Упражнения проделываются по 10 секунд в 3 приёма.

**Уменьшают чувство голода** и задержки дыхания на выдохе, которые закисляют кровь, влияют на выработку ферментов, разлагающих жиры.

Обучайте себя принимать пищу не тогда, когда кто-то в организме этого требует, а тогда, вы сами **осознанно решаете** это делать. В этом случае у вас появляется возможность **отстранённо наблюдать** за Аппетитом и за чувством Голода как за поведением посторонних существ.

После приёма Пищи обязательно **поблагодарите её**, и тогда вы сможете ощутить её благотворное влияние на ваш организм и вашу жизнь. Принимаемая вами Пища преобразует в лучшую сторону не только ваше тело, но и дела.



## **Дополнительные приёмы, позволяющие взять под контроль обжорство**

### **Основные правила:**

1. **Научитесь хорошо и правильно жевать.** Рекомендуется совершать 30-32 жевательных движений, т.к. во рту 32 зуба. Это даёт возможность отслеживать каждый глоток пищи. А вот сколько кусочков будет положено в рот, тоже нужно научиться учитывать, а в дневнике записывать в виде дроби, например 40/30, где 40 – количество кусков, а 30 – количество жевательных движений.

2. **Ешьте только тогда, когда голодны,** независимо от времени суток. **Постепенно сокращайте количество потребляемой пищи.** Для начала в течение недели записывайте, что и сколько вы съедаете на завтрак, обед и ужин, а также в промежутках между основными трапезами. Затем откорректируйте своё меню, заменив часть продуктов малокалорийными. В течение дня **отслеживайте поедание «мелочей»:** конфет, печенья, сладких напитков, чаёв и постепенно их долю сокращайте.

3. **Пейте воду.** За чувство голода люди часто принимают чувство жажды. Поэтому **почаще пейте воду** – и не залпом осушайте полный стакан, а заведите себе любимую чашечку граммов на 75-100 и почаще из неё прихлёбывайте. Выпивайте в день по 6-8 стаканов воды. А в перерывах между едой – зелёный чай: его травянистый вкус помогает умерить аппетит. За 15 минут до еды выпейте стакан воды. Это активизирует пищеварение и обменные процессы.

4. **Ограничьте употребление соли.** Ежедневно организму нужно 5-7 г поваренной соли (1 чайная ложка без верха). Избыток соли задерживает в организме воду, что способствует нездоровой полноте.

5. **Увеличьте поступление витамина  $B_2$**  (тиамина) в организм. Этот витамин необходим для переработки углеводов, а организм его самостоятельно не вырабатывает. При его недостатке интенсивно образуются жировые отложения, а уровень сахара в крови остаётся низким и человек чувствует себя голодным.

6. Чем реже люди едят, тем сильнее тенденция к ожирению. **Лучше есть пять раз в день понемногу**, чем три раза, но основательно.

7. **Употребляйте горечи.** Установлено, что поджелудочная железа хорошо вырабатывает инсулин в том случае, когда в двенадцатиперстную кишку поступают **горечи**. Это также способствует снижению патологически повышенного сахара в крови и сжиганию избыточного жира. Горечи в пище помогают преодолеть не только ожирение, но и диабет. Рекомендуемые горечесодержащие растения: горчица, хрен, перец, тысячелистник, полынь, одуванчик, аир, девясил, осот полевой и др.

8. Периодически употребляйте **холодную пищу**. Желудок никогда не переваривает пищу, температура которой ниже температуры тела. В результате организм затрачивает калории на нагрев пищи.

### **Для снижения аппетита:**

1. Съешьте **2 яйца**, сваренных всмятку, собираясь в гости на праздничный ужин. Это создаст чувство сытости, и вам легче будет устоять и не наброситься сразу на всю вкусную пищу, которую увидите.

2. **При чувстве голода между основными приёмами пищи** жуйте **сухофрукты, морковь** вместо леденцов и конфет. Перед каждой основной едой съедайте **яблоко**, которое прекрасно подготовит желудок к принятию пищи. Включите также в рацион **хлеб из грубого помола и блюда из овсяных хлопьев**.

3. **Свежий свекольный жмых** убирает повышенный аппетит и вытягивает из крови шлаки, тяжёлые металлы, канцерогены и т.п. Свекольный жмых способствует общему оздоровлению организма. Жмых можно носить с собой в баночке, и при появлении аппетита есть его до тех пор, пока чувство голода не исчезнет (2-3 столовых ложки), а можно из него делать маленькие шарики величиной с фасоль. Питаясь периодически свекольным жмыхом, можно добиться быстрого снижения веса до такого, который соответствует росту. На практике такой способ позволяет сбрасывать до 0,5 кг в сутки.

4. В рационе обязательно **должна присутствовать соя**. Она содержит высокий процент растительных белков, которые лучше усваиваются организмом, чем животные, не содержит холестерина и оказывает благоприятное воздействие на весь организм и его системы.

5. Питание **фруктами, овощами, орехами и свежей зеленью** обеспечивает мягкую и эффективную коррекцию

не только выхода из состояния переедания, но и лечение ожирения.

Когда вы начинаете терять вес, то единственный способ предохранить организм от вредных веществ, поступающих из внутренних запасов белков и жиров – это **обеспечение полноценной энергией**, полученной из сырых овощей, фруктов, орехов, салатов.

### **Если вы всё-таки переели:**

1. **Очищайте желудок.** После переедания, пока нет адекватного самоконтроля, чтобы не было тяжести в желудке, путём обычной отрыжки выбросьте из желудка избыток пищи.

2. **Разгрузайтесь.** Если вы переели на банкете, то на следующий день устройте **разгрузку** – питайтесь только сырыми овощами, фруктами, соками и водой.

В течение разгрузочного дня съешьте 2 кг сырых овощей и фруктов. Эту дозу разделите на 6-7 приёмов. Выпейте 1,5 литра жидкости, включая 3 стакана чая (600 мл) из петрушки, берёзовых почек и веток, листьев брусники, календулы. Накануне разгрузочного дня желательно сделать очистительную клизму до чистой воды. Хороший эффект даёт и разгрузочный день на рисе, который содержит много калия, а этот элемент усиливает мочегонный эффект. За один рисовый день уходит 1 – 1,5 кг лишнего веса.

Если вы имеете большой избыточный вес и никогда не голодали, то разгрузочные дни на воде, особенно на первом этапе, лучше не проводить. Разгрузка на воде будирует все отстойники шлаков, что может привести к **активному**

**самоотравлению**, которое сопровождается подавленным состоянием, раздражительностью, головными болями, тошнотой, слабостью, вялостью или перевозбуждением, падением кровяного давления, а иногда обмороками. Последнее состояние может быть связано и с дисфункцией поджелудочной железы. На фоне разгрузки развивается гипогликемия, которая в данном случае может быть опасной.

Во всяком случае, давайте организму отдыхать от пищи не менее 12 часов. Если вы ужинаете в 9 вечера, то завтракайте только в 9 утра.

3. Пейте раствор **яблочного уксуса** для усиленного выведения шлаков и снятия повышенного аппетита. Американский врач Д.С. Джарвис рекомендует 2 чайные ложки 9% яблочного уксуса растворить в стакане воды. Выпивать по 1 стакану 3 раза в день: утром, в течение дня и на ночь. В течение месяца сжигается 1 кг лишнего жира.

### **Для набора Силы:**

1. Прекрасно помогает укрепить Волю и контролировать аппетит **ремень – ваш предмет Силы**. Лучше взять широкий ремень и обозначить на нём сантиметры – килограммы. Это избавит вас от необходимости ежедневно вставать на весы. Кроме того, ремень поможет держать Волю в концентрации, увеличивая её за счёт сбрасываемых граммов и килограммов.

2. Ежедневно **мойтесь**, растирая себя жёсткой мочалкой и обливаясь холодной водой. Это также укрепляет самоконтроль и Волю, а если вы будете избавляться от лишнего веса, то эта процедура предохранит кожу от

обвисания. Кожа равномерно будет подтягиваться по мере сбрасывания веса.

Для этих же целей **обтирайтесь крепким отваром папоротника**, который увеличит тонус и упругость кожи.

3. Никогда **не ходите за покупками на голодный желудок**: по статистике, голодный человек покупает продуктов в 3 раза больше, чем ему реально нужно. В таком состоянии легко отдать предпочтение продуктам, которые не приносят пользы здоровью. Изучите, какие полезные питательные вещества есть в разных продуктах. Тогда вам не захочется тратить деньги на еду, прошедшую промышленную обработку и содержащую консерванты.

4. Даже если вы собираетесь съесть пару сырых морковок, обязательно положите их на тарелку и сядьте за стол. Заведите себе **ритуальную тарелочку** (небольшого размера). Всю пищу сразу накладывайте на эту тарелочку и, не спеша, ешьте. Приучив себя к такому порядку, вы избавитесь от привычки жевать на ходу, а небольшой размер тарелки не позволит вам съесть много.

5. После ужина, который должен быть за 4-5 часов до сна, обязательно **уберите** продукты со стола, вымойте посуду, пол, закройте дверь на кухню.

6. **Одевайтесь** так, чтобы было **слегка прохладно**. В доме не должно быть жарко. Если удаётся снизить температуру в помещении всего на 1 градус, то в день вы будете терять по 50 калорий.

7. Для самоконтроля **постройте график**: по вертикальной оси – вес, по горизонтальной – дни. Видеть результат очень важно – успехи окрыляют.

**Учтите – не стоит снижать вес любыми способами:**

1. **Препараты** для снижения аппетита и веса далеко не безвредны. Все они в той или иной степени повышают кровяное давление. Могут вызывать психозы и т.п. Обычно они имеют высокую стоимость, а действуют недолго.

Сильнодействующие жирорастворители оказывают воздействие на гипоталамус, который контролирует обмен жиров. Раздражение вентромедиальных ядер гипоталамуса жирорастворителями приводит к потере аппетита и похудению. Создаётся иллюзия гармонизации обмена веществ, но при этом человек попадает в зависимость от этих препаратов и вынужден употреблять их долгое время.

Жиросжигатели, попадая в кровь и межклеточную жидкость, уничтожают протоплазматический жир, стимулируя его восполнение из жировых депо. Попутно они разрушают миелиновые оболочки нервных волокон, нарушая иннервацию органов и тканей, что приводит к развитию патологических процессов.

2. Различные **строгие диеты** заставляют организм переходить на режим экономии. К тому же строгие диеты вносят разбалансировку в обмен веществ, что приводит к гиповитаминозам, развитию дефицита минеральных веществ и т.п. А после диеты вес набирается гораздо быстрее.

3. При **быстром сбрасывании веса** в кровь выделяется **много шлаков**, из жировой ткани уходят жиры, которые расщепляются до жирных кислот. В результате печень, которая должна всё это обезвредить, может не справиться

с нагрузкой, и тогда есть вероятность возникновения различных осложнений.

**Помните, что:**

1. При выполнении *утренней гимнастики* расходуется всего лишь 60 ккал, и эту энергию покрывают три кусочка сахара или одна шоколадная конфета. Во время занятий в группе здоровья расходуется 200-300 ккал, а набрать их можно, съев всего лишь кусочек торта или булку с чаем. Для того, чтобы израсходовать энергию, поступающую в организм с 30 г сливочного масла или 100 г хлеба, необходимо пройти пешком 4-5 км или около 30 минут усиленно заниматься гимнастикой.

2. Если же вы обходитесь без завтрака, перекусываете на обед и как следует *наедаетесь за ужином*, вы рано или поздно растолстеете. Потому что, жадно набрасываясь на ужин, вы, конечно же, рискуете *переесть*, к тому же процесс переваривания пищи ночью затрудняется, а плотная еда на ночь стимулирует выработку инсулина – поджелудочная железа вынуждена работать в форсированном режиме, что ведёт к формированию диабета.

3. *Алкоголь* за счёт своей высокой калорийности способствует ожирению: в стакане пива содержится 53,2 ккал, в рюмке (60 мл) креплёного вина – 61,6 ккал, в стопке (30 мл) водки или коньяка – 64,4 ккал.

## Анорексия

Другая крайность в питании – **анорексия**, отказ от пищи. Это болезнь в основном молодёжи, падкой на рекламу звёздной жизни топ-моделей. За 20 лет число заболевших увеличилось в три раза. Сегодня от неё гибнет не меньше молодых (и не очень) людей, чем в своё время унесла чахотка. Причём девять из десяти жертв – женщины. «Лукавый» тщательно скрывается под маской внешне-го благополучия, приходит под личиной других недугов, поэтому помощь часто запаздывает. Близкие и врачи, не сумев вовремя распознать манеры нервной анорексии, оказываются бессильны...

Трудно поверить, что в наше время столько людей, и чаще всего из обеспеченных семей, умирают от... голода. Более того, **совершенно сознательно и целенаправленно** идут к этому. Симптомы заболевания: резкая потеря веса и страх перед его прибавкой, повышенная активность, отказ от лечения, «глубокая печаль и озабоченность».

Нервную анорексию не случайно называют «синдромом отличниц». Они привыкли брать рекорды, добиваться во всем совершенства. Первенство в отметках порождает страсть стать эталоном и во всём остальном – в спорте, увлечениях, умении одеваться и, конечно же, в физической привлекательности. Кстати сказать, у всех страдающих манией голодания отмечается высокий коэффициент умственного развития. Недолго думая, бедные девочки «рисовывают» идеал с фотомоделей и манекенщиц и начинают неистово бороться с килограммами. Недовольство

своей внешностью – дело обычное, особенно в юном возрасте. И не случайно заболевание подстерегает главным образом застенчивых и обидчивых подростков. Достаточно лишь небольшого намёка на их неуклюжесть и угловатость, как им уже начинает казаться, что они недостаточно хороши или даже смешны, что окружающие обсуждают их недостатки. Они начинают переживать, «зацикливаться». Отсюда и несуразность последующих действий.

Ведь нервной анорексией заболевают, как правило, не пышечки и не подростки с гормональными нарушениями, а ребята самые обыкновенные, средней комплекции. Стартовый вес пациентов обычно в норме.

Страдалицы бросают есть, но при этом начинают тратить «на еду» массу времени и энергии. Книга «О вкусной и здоровой пище» становится для них настольной: «вкусными» картинками регулярно наслаждаются. Более того, они каждый день обходят прилавки магазинов, супермаркеты, рынки, выбирают, трогают, обнюхивают продукты и покупают – не для себя, для домашних. У девушек открываются незаурядные кулинарные способности. Они упиваются приготовлением деликатесов (сами даже не пробуя) и закармливают ими родственников. Со слезами на глазах настаивают на съедании ужина из семи блюд, тираня этим окружающих.

После потери значительной массы тела у девушек прекращаются менструации.

***Следующий этап дистрофии*** – образование кисты яичников. Попавшие в заблуждение врачи назначают гормональное лечение, которое в данной ситуации опас-

но. Молодые женщины и девочки не возражают против операции по поводу кисты яичников и рискуют остаться бесплодными. Других лечат от гастрита, язвы желудка, мигрени, иногда доходит до трепанации черепа! Проходят годы, прежде чем удаётся «расколдовать» зачарованных принцев и принцесс. Увы, далеко не всех. По разным данным, обречены от 3 до 20 процентов больных нервной анорексией. Причина смерти – пневмония, отек лёгкого, туберкулёз или другие инфекции. На Западе без необходимого принудительного лечения погибает каждый пятый-шестой пациент.

**Один из признаков нервной анорексии – потеря трезвой самооценки.** Заболевшие, даже при полной дистрофии, **не замечают своего истощения.** Напротив, они считают, что их тело «огромно и ужасающе». Когда врачи предлагают молодым женщинам нарисовать, глядя в зеркало, автопортрет в полный рост, на бумаге появляется контуры дамы в 2-3 раза «материальнее» оригинала.

При этом заболевших отличает редчайшая **физическая гиперактивность.** Они могут несколько часов в день заниматься изнурительной зарядкой, часами гулять с собакой, уроки делают стоя, а вставать стараются пораньше, «чтобы меньше лежать»!



Правда, в большинстве случаев природа рано или поздно берёт своё. В какой-то момент совершенно изголодавшиеся девочки набрасываются на еду. При этом они испытывают страшные угрызения совести, стыд и – безумную радость от почти забытого ощущения пищи во рту. Блаженство длится недолго – вконец измученный длительным постом организм с дикими болями освобождается от истощения.

С этого момента девушек бросает из крайности в крайность, от голодной эйфории к обжорству. Приступы рвоты – лазейка для «чревоотступниц». Они с восторгом узнают, что можно много есть, а затем вызвать рвоту, засунув два пальца в рот, и не полнеть... На этом этапе болезни, к счастью, не умирают, но **психическое расстройство становится намного глубже.**

Есть ли возможность выздороветь? В принципе, да.

Лечение включает в себя три компонента: лекарства, психотерапию и тщательно продуманный режим питания – 5-6 основных приёмов пищи и особый высококалорийный коктейль между ними. Важно разрушить саму **цель голодания**, изменить **жизненную позицию** больного, вытеснить **виртуальный идеал**. То есть надо **внушить девушкам волю к выздоровлению.**

Среди патологий переходного и юношеского возраста **нервная анорексия вышла сегодня на первое место.** Не слишком ли дорогая цена за сомнительное совершенство? Зная о симптомах болезни, близкие «маньяков» должны вовремя забить тревогу: ведь **самостоятельно из плена костлявых рук голода вырваться почти невозможно...**

## **Безубойное питание**

Мы не рассматриваем вопросы о пользе мяса, рыбы, птицы и подобной им убойной пищи. Наоборот, говорим о её вреде для оздоравливающегося человека.

**Убойная пища** – та, которая получена в результате убийства. Это все виды мяса, птицы, рыбы (в том числе и рыбная икра, которую получают, предварительно убив рыбу), моллюсков и т.п., которые в дальнейшем обозначаются словом “мясо”. К убойной пище не относятся яйца, так как производящая их курица не убивается для получения яиц, а остаётся живой, и в пищу употребляются яйца без зародыша.

Яйцо в своем развитии проходит два этапа. На первом этапе, когда сперматозоид самца попадает в яйцеклетку, которая представляет собой желток с зародышевым диском, осуществляется развитие самой яйцеклетки. Оно заключается в покрытии её яйцевыми оболочками: вначале толстым слоем белка, затем двумя белковыми подскорлуповыми оболочками, известковой скорлуповой оболочкой и сверху тонкой надскорлуповой. Развития зародыша в яйцеклетке при её нахождении в яйцеводе не происходит, он даже не образуется. Просто зародышевый диск приводится в готовность к образованию зародыша.

Второй этап развития начинается только в результате согревания яйца. Тогда и происходит образование зародыша из зародышевого диска (зиготы).

В пищу употребляются яйца, прошедшие в своём развитии только первый этап.

**Три основных аспекта перехода на безубойное питание:**

- физиологический;
- энергоинформационный;
- этический.

### **Физиологический аспект**

Анатомия человека доказывает, что человеческий организм не приспособлен к мясоедению.

Человек по классификации млекопитающих относится к *отряду приматов*, т.е. обезьяноподобных. Как известно, человекоподобные обезьяны – одни из самых сильных животных на планете, хоть они и не едят мяса. Приматы – убеждённые вегетарианцы, их зубы не приспособлены для того, чтобы разрывать куски сырого мяса на части, а желудок не вырабатывает кислоту такой концентрации, как у хищников. У хищников уже в ротовой полости имеется кислая среда. Они питаются сырым мясом, перевариваясь частично за счёт аутолиза, собственных ферментов, входящих в состав животных клеток. Люди из мяса убитых животных делают нечто, похожее на плоды, варя, жаря его и т.д. Термически обработанное мясо представляет собой свернувшийся белок, который из организма забирает очень много энергии, а усваивается при этом очень небольшая часть его, т.е. организм в этом случае тратит намного больше, чем получает.

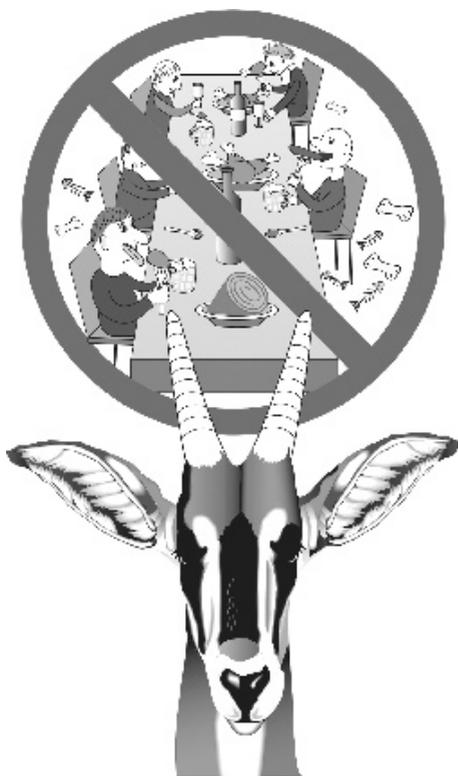
Желудок человека при переваривании даже варёного мяса тратит очень много ферментов. Чтобы хоть как-то усвоиться, мясо должно долго находиться внутри кишеч-

ника, разлагаясь за счёт гниения. В процессе гниения образуются трупные яды (путресцин, кадаверин), ядовитые вещества (скатол, фенол, крезол, индол), сероводород и другие продукты разложения, которые организм стремится как можно быстрее вывести, расходуя на это свои силы. Яды с кровью попадают в печень, обезвреживаются там, а затем в виде менее токсичных соединений выводятся через разные выделительные системы организма, часто просто зашлаковывая их...

На Востоке даже существовала казнь, когда осуждённого кормили исключительно варёным мясом. В результате он быстро умирал из-за отравления разлагающимися белковыми продуктами.

По действию на организм продукты разложения родственны болиголову и стрихнину, которые производят **возбуждающий эффект**, вызывая ощущение **псевдосилы**, что способствует развитию тяги к мясу как к **наркотику**. Человек, приученный к мясу, не представляет полноценного питания без него. Все остальные продукты становятся как бы дополнительными. Их так и называют – гарнир.

Поедая мясо животного, человек принимает в своё тело **все шлаки и токсины, накопленные этим животным** в течение его жизни. С мясом он съедает химические **гормональные добавки**, которые животному давали для лучшего роста, **вакцины, сыворотки и антибиотики**, которыми его лечили от разных болезней, накопленные **нитраты и пестициды**, которыми богаты пастбища. Предсмертные выделения адреналина и других гормонов стресса тоже оказываются на столе человека, передавая



его телу *на клеточном уровне страх и ужас*. Эти состояния, влияя на психику, портят жизнь человеку необоснованными тревогами и депрессиями.

Неправильное хранение сырого мяса активизирует процессы разложения тканей убитого животного, способствуя размножению *бактерий и паразитов*, которые тоже выделяют токсичные отходы своей жизнедеятельности. Все эти яды на человека, привыкшего к убойной пище, не оказывают ярко выраженного влияния, но их

действие распространяется на все органы, вызывая *общую аутоинтоксикацию*.

Потребление мяса влечёт за собой увеличенное потребление соли, что приводит к смещению натрий-калиевого баланса, повышению вязкости крови, развитию сердечно-сосудистых расстройств и т.п.

Обильное образование органических кислот в процессе переваривания мяса закисляет кровь, смещая кислотно-щелочной баланс в сторону повышенной кислотности. Стремление организма к восстановлению нарушенного

равновесия может спровоцировать **алкоголизм**, т.к. алкоголь ощелачивает кровь. Избыток холестерина, образующийся при употреблении мяса за счёт закисления крови, превращает сосуды в непроходимые джунгли атеросклероза, тромбозов и других спутников пожилого возраста.

Системы выделения, не справляясь с потоками шлаков, активно включают дополнительные способы выделения – через лёгкие и кожу, что сопровождается неприятным запахом изо рта и от тела, появлением гнойников и им подобных высыпаний.

**Бактерии**, поступающие в организм человека с животными белками, очень агрессивны, поэтому являются конкурентами собственной микрофлоре кишечника. Они подавляют её, вызывая **дисбактериоз** и дисфункцию органов желудочно-кишечного тракта. Мясная пища приводит к преждевременному истощению резервов организма, понижению выносливости и сопротивляемости инфекциям, расстройствам обмена веществ, психики, дисфункциям и заболеваниям разных органов.

**Употребление мяса препятствует оздоровлению организма**, способствуя поддержанию и развитию болезненных расстройств. Подчинение **привычке к поеданию мяса** приводит к инвалидности большинства людей в 60-70 лет. К этому возрасту, как правило, уже все жизненные силы человека высосаны “дающим силу” мясом мёртвых животных. В 30-40 лет расцветает букет болезней, связанных с истощением печени и почек, отложениями солей в суставах и прочими нарушениями, заканчивающимися смертью в 70-80 лет. А ведь даже с физиологической точки

зрения человек может и должен жить до 250-300 лет. Об этом можно судить по соотношению времени жизни любого млекопитающего и периода его полового созревания. Например, собака в среднем живёт 10-15 лет, а период полового созревания у неё – 6 месяцев. У человека период полового созревания в среднем составляет 15 лет, значит, продолжительность его жизни должна быть как минимум 300 лет.

Существует несколько распространённых мнений о пользе мяса:

1. Многие утверждают, что **мужчина без мяса не может быть мужчиной**. На самом деле, “мужская сила” вегетарианцев не вызывает сомнений. Например, орангутанг, имеющий большой гарем, бык, покрывающий стадо коров, и, в сравнении с ними, тигр, встречающийся с тигрицей раз в год...

Считается, что мясо необходимо для роста тела, мышц, костей и т.д. Тогда из чего берут свои мышцы животные-вегетарианцы: слоны, бегемоты, буйволы и другие? Люди, злоупотребляющие мясом, страдают от ломкости костей, т.к. в мясе содержится множество кислот, вымывающих из костей соли кальция.

2. Говорят, что **без мяса нет силы, выносливости**. На самом деле, вегетарианцы значительно выносливее мясоедов. Сильные выносливые воины древней Спарты не ели мяса. Известные переходы Г. Шаталовой с друзьями-вегетарианцами через пустыни тоже тому пример. Многочисленные спортсмены-марафонцы, мастера боевых искусств, не употребляющие убойной пищи, достигают

более высоких результатов и выглядят лучше своих коллег, не задумывающихся над такими вещами. Необходимо отметить, что *кухня* мастеров боевых искусств всемирно известного китайского *Шаолиньского монастыря является полностью вегетарианской*. Кроме выносливости, при вегетарианском питании появляется высокая подвижность суставов и связок. Тело становится гибким, силы восстанавливаются быстрее, а работоспособность повышается. К тому же мясо содержит мало углеводов, дающих энергию, но много жиров и белков, избыток которых приводит к накоплению нитратов, что сопровождается ощущением усталости.

3. Считается, что мясо – это белок, содержащий *незаменимые аминокислоты*, которые организм сам не в состоянии синтезировать и не может взять их из других продуктов. На самом деле, кишечная микрофлора человеческого организма способна и без мяса синтезировать все необходимые аминокислоты, витамины и т.д. Сама микрофлора является очень ценным белком. Ежедневно у человека разрушается и выводится из организма 30 г белковых веществ. Именно такое количество белка поставляется собственной микрофлорой. К тому же незаменимые аминокислоты содержатся во многих растительных продуктах, в сое, яйцах и в грибах.

4. Утверждают, что мясо обладает *хорошими вкусовыми свойствами* и без него жизнь становится более пресной. Мочевина и кислота – вот те компоненты, которые придают мясу вкус, но они *крайне токсичны*. Избыток мочевины раздражает сухожилия и суставы и приводит

к артриту, а также выводит кальций из костей. Организм способен нейтрализовать не более 8 гран (518, 4 мг) мочевины в день, а большой бутерброд с говядиной содержит 16 гран (1036,8 мг) этого вещества. При построении рациона обязательно нужно учитывать, что **особенно опасен мясной бульон**, т.к. бульоны представляют собой растворы белков альбуминов, при переваривании которых организм расходует в 30 раз больше энергии, чем на усвоение мяса.

5. Так как с мясом организм получает необходимое железо, есть мнение, что без мяса у людей **развивается анемия**. На самом деле, достаточное количество железа человек получает с зеленью, зерновыми и бобовыми. То, что вегетарианцы страдают от анемии чаще, чем другие люди – большое заблуждение. К тому же, избыток железа приводит к расстройствам сердечно-сосудистой системы.

6. Часто задают вопрос: **“Можно ли мясо заменить рыбой?”** Рыбу также трудно назвать здоровой пищей. Воды Земли сейчас настолько загрязнены, что половина рыб страдает онкологическими заболеваниями, заражена разными паразитами и т.п. Рыба, выводимая специально на фермах, напичкана антибиотиками, которые не дают развиваться эпидемиям; гормонами, которые обеспечивают её быстрый рост; химическими веществами, способствующими её долгому сохранению и т.п.

## **Энергоинформационный аспект**

Как и любая пища, мясо представляет собой *энергию, насыщенную информацией*. И она закладывается в клетки, из которых строится человеческое тело. О чём она?

О продолжительности жизни животных, которая значительно меньше человеческой. *Информация о сроке жизни модулирует тело*. Оно быстрее начинает стареть.

Животные ведут животный образ жизни. Закладываясь в человеческое тело, информация об этом проявляется в виде *раннего полового влечения*, распушенности нравов, ориентации на потребительство, а не на созидание. Появляются эмоции, не совместимые с человеческими: склонность к насилию, страх, агрессивность, жадность и прочие. В то же время способность чувствовать, радоваться, испытывать нежность значительно уменьшается. Взгляды и интересы становятся ограниченными. Начинает доминировать годами сколоченное и закреплённое “собственное мнение”, которое ничем не отличается от “собственных мнений” других мясоедов. *Человек тупеет под влиянием животной пищи*, но не замечает этого. Жизнь его становится похожей на жизнь в танке, когда мир воспринимается через смотровую щель. Из-за отсутствия в теле энергий, необходимых для восприятия и понимания, многое, что есть в мире и жизни, для человека просто отсутствует. А объяснять слепому, какого цвета рассвет, бесполезно...

## **Этический аспект**

Употребляя в пищу мясо убитых животных, *люди тоже участвуют в убийстве*, создавая и питая канал убийства в своём теле. По этому каналу посылается в мир информация о склонности человека к насилию. Соответственно, *человек становится системой, открытой для насилия и неприятностей*, его жизнь начинает от них зависеть (прищемлённый дверью палец, автокатастрофа, убийство и т.п.). Участие в убийстве, да и в любом насилии, связывает человека с тем существом, по отношению к которому было проявлено насилие, кармическими узами. В данном случае связь устанавливается с уничтоженными животными через кусок съеденного мяса. Эта связь говорит о том, что человек должен испытать в своей жизни те же чувства, которые были у убиваемого животного. Не дорогая ли цена за кусок мяса?

Некоторые говорят, ссылаясь на Библию: “Неважно, что входит в уста, важно, что исходит из уст”, – вероятно, имея в виду, что духовный человек не задумывается о питании и может поглощать даже падаль. На самом деле, высокоразвитый учитель никогда не посоветует есть и пить, что попало, ведь *люди, поглощающие нечистоты, ещё большие нечистоты выделяют из себя*. Это видно по облику людей, питающихся чем попало, их запаху, эмоциональному фону. Они не выделяются в лучшую сторону ни чистотой, ни добротой, ни разумом. *Люди, употребляющие в пищу мясо, напоминают кладбища мёртвых животных*. Они несут в себе активное разрушительное начало – их беспокойство и агрессивность изливаются

войнами, вооружёнными разборками и прочими видами насилия. А если человек не совершает насилия, то обязательно становится его жертвой, потому что в мире животных система “хищник-жертва” – естественный способ бытия. Кроме того, в действительности в Библии написано: **“И сказал Бог людям: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; - вам сие будет в пищу”**. (Б1, 29)

**Мясо – это символ насилия, чувственных желаний, эгоистического и несправедливого мышления.** Войны являются следствием массовых убийств животных. **Закон справедливости** обязывает людей платить за кровь, которая проливается во время убийства животных, человеческой кровью.

Некоторые говорят, что питание живыми растениями равнозначно питанию мёртвыми животными и даже менее гуманно, потому что мёртвое животное уже боли не ощущает, а растению невыносимо больно, и оно ужасно страдает, когда его заживо едят.

Растительный мир, как и все остальные Царства на планете, имеет своё предназначение и специальные функции. Многие растения могут получить жизнь и распространение только с помощью животных. Поэтому они имеют **привлекательные вкусные плоды**. Учёными установлено, что энергетический потенциал растения повышается, если его плоды вызывают эмоциональное восхищение у человека. Растения не только не убегают, но всячески стремятся привлечь внимание тех, кто может их съесть. Обладая

более развитым коллективным “разумом” и менее выраженной индивидуальностью, ***они не имеют строения животного тела и всех свойств, которыми оно обладает.*** Поэтому растениям не присущи страх, боль, агрессия, ненависть, стресс и тому подобные состояния.

Даря себя человеку, растительный мир получает в ответ положительные человеческие эмоции, что очень важно для его развития и поддержания гармоничных взаимодействий на планете. Поэтому, в отличие от мяса, ***растительная пища гармонизирует всю физиологическую деятельность человеческого организма.***



## РАЗДЕЛ 5.

# ТЕХНОМАНИИ



## Компьютерная аддикция

Компьютер прочно вошёл в нашу жизнь, практически во все её сферы. Редкий школьник не просиживает перед ним часами. Но, к сожалению, у любой медали есть обратная сторона.

Работающий компьютер создаёт вокруг себя *электромагнитное поле*, действие которого распространяется в радиусе до 1,5 метра. А если ещё в этом помещении есть телевизор, радиоприёмники, микроволновка, сотовые телефоны, то суммарная доза электромагнитного излучения, конечно же, пагубно влияет на здоровье, вызывая у человека *расстройство практически всех органов и систем*.

Чаще всего развивается *астено-невротический синдром*. Постепенно накапливается усталость, появляются раздражительность, сонливость, головокружение, головные и сердечные боли, жжение в глазах. Снижается память, ухудшается аппетит, возникают неприятные ощущения в области шеи, рук, плеч, спины. А главное – падает иммунитет и человек начинает чаще болеть. Может развиться депрессия.

### Полезен ли компьютер детям

Споры о том, вреден или полезен компьютер для развития детей, не утихают до сих пор. Некоторые исследователи утверждают, что «компьютер помогает интеллектуальному росту ребёнка. Игры составлены так, чтобы ребёнок мог себе представить не единичное понятие или конкретную ситуацию, но все похожие ситуации или пред-

меты. Таким образом, у детей развиваются важнейшие операции мышления – обобщение и классификация, которые при классическом обучении начинают формироваться примерно с 7 лет».

Сторонники компьютеризации даже противопоставляют обучающие программы и игры общению с живыми учителями...

В 1999 г. в Британии опубликованы результаты научных исследований английских психологов. Их выводы достаточно категоричны: «До 10 лет ребёнку у компьютера делать нечего!»

***Пристрастие*** детей до 9-10 лет, пусть даже к «развивающим» и «обучающим» играм, ***может замедлить их развитие, подавить интерес к обычным детским играм и контактам со сверстниками, не способствует повышению концентрации внимания и развитию воображения.***

До 10-11 лет для детей гораздо полезнее читать вместе с родителями книги, рисовать и играть на воздухе в подвижные игры.

Учёные выяснили, что ***у беременных женщин***, проводивших много времени перед монитором компьютера или экраном телевизора, выкидыши регистрировались ***вдвое чаще***, чем у тех, кто не злоупотреблял этим.

## Компьютерные игры

Нет такого человека, который бы знал о компьютере, но не знал о компьютерных играх. Чаще компьютер и покупают-то для того, чтобы играть в компьютерные игры.

Люди играют в разные компьютерные игры, устраивают даже соревнования, но что дают компьютерные игры, кроме затраченного времени и полученного «кайфа»?

«Геймерами» называют людей, которые используют компьютер в большей степени только ради игр. Большинство геймеров – это помешанные на компьютерных играх люди. Их возраст – от 10 до 40 лет, причём большинство – это молодёжь до 18 лет.

Всю совокупность игр можно разбить на несколько основных видов. Наиболее распространёнными и любимыми являются Action – всевозможные «бродилки», «мочилки», «леталки», «гонки» и т.п. и Logic – «аркады», «квесты», «стратегии» и т.п.

Первоначальный смысл игр заключался в своеобразном отдыхе от монотонной будничной жизни. Но часто этот «отдых» перерастает в *психологическую зависимость* от компьютера.

Жестокие игры представляют насилие, растормаживают центры ограничения, и человек становится способным и в реальной жизни совершить неадекватные действия – убийства, что и показали американские школьники, расстрелявшие своих товарищей. В жизни этих школьников жестокие игры занимали выдающееся место.

Но пока ещё никогда и нигде не проводились иссле-

дования, каким образом жестокость в играх влияет на человеческую психику. Все считают, что *влияние есть*, но какое, для кого и в какой степени?

### **Причины психологической зависимости**

Игрок считает, что когда-нибудь он всё равно «победит» компьютер. Но он глубоко заблуждается. Игры пишут увлечённые люди, обладающие в этой области большими знаниями и навыками. Уровень игр и их сложность постоянно повышаются. И не всё зависит от технических характеристик компьютера и физических возможностей игрока. В результате, кроме получаемого удовольствия, у игрока развивается *самоуверждение и мнимое самоуверждение* в жизни. Он начинает жить в своём мнимом виртуальном, компьютерном, игровом мире. Но при этом *затормаживается его реальная жизнь*.

К Играм часто обращаются люди, не желающие взрослеть. Они привыкают к одиночеству. У них редко бывают друзья среди ровесников.

В искусственном мире Игр они чувствуют себя великими полководцами, правителями миров, первооткрывателями и т.п. Они учатся ловкости, хитрости, мудрости и т.п., но не реальной... В реальной же жизни, столкнувшись с препятствиями, они обычно не могут их преодолеть, т.к. знают только те способы, которые представляют им Игры. В результате, они замыкаются в себе и своём *виртуальном* мире, где всё происходит так, как хотят они.

А *ролевые* компьютерные Игры вообще формируют

**устойчивую психологическую зависимость**, потому что в ролевых играх наблюдается распад «Я» на «Я-виртуальное» и «Я-реальное», нарастает диссонанс, что влечёт усиление дезадаптации и нарушения в сфере психики.

Виртуальная реальность воспринимается играющим как реальный мир, проявляется **эффект «присутствия»**, когда сознание автоматически «дорабатывает» несовершенный виртуальный мир до уровня реальности.

Психика человека способна отражать не только объективную реальность, но и **любую** реальность, любую **сенсорную стимуляцию**.

В результате, ролевые компьютерные Игры изменяют представление человека о себе и окружающем мире, способствуя усилению **тревоги** и дезадаптации.

Нарушения психических состояний у геймеров заметны невооружённым глазом: сниженное настроение, самочувствие и активность; неадекватное восприятие себя и окружающего мира; нарастание **тревоги** из-за диссонанса между бессмертным «виртуальным Я», которое всё может в виртуальном мире, и «Я реальным», которое является простым смертным человеком.

Тревога является **катализатором** формирования **психологической зависимости** – с увеличением тревоги увеличивается зависимость, которая, в свою очередь, увеличивает тревогу и т.д.

Полный уход в виртуальную реальность означает для таких людей **потерю человеческого начала**. Это болезнь, которую вылечить достаточно трудно – **своего рода наркомания**.

И, всё-таки, у человека всегда есть возможность выбора – погрузиться в эту виртуальную реальность совсем и уйти от реальности настоящей или начать жить и увеличивать свои Силы и достижения в настоящей реальности, выполняя своё Человеческое предназначение.

### **Как уйти от Игры**

1. В любой Игре уясните её *Суть и смысл*. Постарайтесь понять, чему она учит.
2. Больше обращайтесь внимания на события *реальной Жизни*.
3. Не играйте перед сном и тем более *ночью*.
4. Чётко планируйте *время* для Игры и не задерживайтесь дольше положенного.

Время игры на компьютере определяется таким образом: возраст (полных лет), приравненный к минутам, увеличить в 2-3 раза. А время отдыха от компьютера должно быть в 2-3 раза больше времени, проведённого за компьютером. Например, если вам 20 лет, то играть на компьютере вам желательно не более 1 часа с перерывом в 3 часа.

5. В общении с друзьями как можно *меньше говорите* о компьютере.

### **Дополнительные приёмы**

Для снятия усталости полезно вдыхать *пары эфирных масел* – мяты, розы, лаванды, а при пониженном артериальном давлении – китайского лимонника, левзеи, герани.

А самое главное пожелание для тех, кто вынужден по-

долгу работать за компьютером, – *ведите активный образ жизни*. Побольше бывайте на свежем воздухе, ограничьте приём алкоголя и поскорее бросьте курить (кто ещё этого не сделал).

### **Упражнения для глаз:**

1. Выключите монитор, дополнительное освещение, сомкните веки и на 1-2 минуты прикройте глаза ладонями.

2. С закрытыми веками вращайте глазами яблоками по часовой стрелке и против по 8-16 раз.

3. Сильно зажмурьте глаза, стараясь ощутить напряжение всех мышц шеи, лица и головы. Прodelать 3-5 раз по 5 секунд.

4. Легко поморгайте 8-16 раз.

5. Отыщите за окном вдали неподвижный предмет и на 2 секунды сфокусируйте на нём взгляд, затем переведите взгляд на кончик носа. Повторите движение 8-16 раз.

6. Глаза любят зелёный цвет, который действует на них благотворно, – повесьте перед собой какой-нибудь пейзаж с обилием зелени и периодически созерцайте его.

*Для иллюстрации данной темы приведу две оригинальные статьи моих учеников, которые страдали компьютерной зависимостью...*

## **Игрок, или ужасы не по Достоевскому**

Человек несёт в себе частицу бесконечной Божественной Силы и, усиливая и проявляя её в себе, становится всё более Всемогущим и Всесильным, становится Богом. Каждый, кто не умер духовно, стремится творить и созидать, проявлять в Мир новое и человеческое. Когда же человек не хочет быть Творцом, забывает и не стремится вспомнить о своей Божественной Сути, он становится ниже Уровня Жизни и опускается в скользко-серый туман потребления. Его там ждут. Ему дают возможность потреблять и во сто крат активнее потребляют его самого. В том мире нет Солнца, там светит Луна, и мириады алчущих его жизненной силы теней, и ошмётки несбыточных надежд стараются замутить человеческий взор, добиваясь того, чтобы попавший в топь системы Эго уже никогда не прозрел. И эти тени стараются быть привлекательными!..

***Виртуальный мир – это иллюзия, не являющаяся иллюзией.*** Это культ «мира за экраном монитора», адепты которого считают, что там лучше, чем здесь; что они несказанно круты (любой игровой монстр им нипочём!), верят, что могут управлять чем угодно и как угодно – там, и практически не задумываются, что кто-то или что-то может управлять ими здесь, в том числе и «оттуда».

Каким же образом человек оказывается в виртуальном мире, что его туда приводит и что там удерживает? Что

при этом происходит с человеком и этим миром? Давайте раскроем завесу тайны.

Существует классическое проявление виртуального мира – компьютерные игры. Это целые мирки со своими законами и правилами, со своей моралью или отсутствием таковой. Это *яркие и хитрые ловушки для человеческого внимания*, вытягивающие из попавшего в них человека Жизненную Силу. Интересно, что во многих играх одним из основных показателей и атрибутов виртуальных героев является жизненная сила, запас здоровья, и игрок всячески его лелеет и развивает. При этом он совершенно не задумывается о том, как происходящее отражается на нём самом...

Миллионы (!) молодых и не очень людей просиживают часами за экранами мониторов, чтобы «замочить» очередного монстра, построить (разрушить) новую базу, отыскать некий предмет, спасти ещё один виртуальный мир. А, собственно говоря, зачем? Игроки говорят, что это помогает им расслабиться, отвлечься от проблем, отдохнуть от окружающего мира, наконец. Они уходят туда, в цветной и привлекательный мир, из скучных будней, из серой обыденности своего существования. «Нет!» – скажет «хардкорный геймер». – «Моя жизнь полна красок!» Но все эти краски почему-то находятся за стеклом монитора, а вот интересность окружающего мира для них начинает потихоньку блекнуть...

Происходит следующее. Между Компьютерной Системой и игроком выстраивается канал потребления и скачивания Жизненной Силы. Человек, ничего не получая

взамен, кроме сомнительного удовольствия, начинает накачивать своей энергией Мир компьютеров и виртуальных игр. За счёт этой энергии они существуют и развиваются (но так, как нужно системе Потребления). Вы ведь смотрели «Матрицу», «Терминатор»? Такой мир – идеал техногенной цивилизации, где человек – всего лишь придаток или вообще ничемное, лишнее звено. У человека есть уникальная Сила Творчества, Сила Воли. Именно эти силы и слабеют при неосознанном взаимодействии с компьютером. Виртуальность предлагает «творить», «развиваться», быть «богом» в рамках компьютерного мира и очень цепко удерживает захвачен-

ное Внимание человека в своих структурах. Через этот канал энергия постепенно, даже когда человек не играет за компьютером, а только думает об игре, идёт скачивание Жизненной Силы. Личность, сидя в голове, с ликованием наблюдает через глаза человека, как его Намерение преобразует её, Личностный мир, в нужную Эго-систему,



негуманоидную, сторону. Вместо истинного Творчества человеку предлагают суррогат. Ему, игроку, кажется, что он Творит, что он Живёт, а на самом деле:

- **Воля** слабеет и «сдувается», он словно бы вступает в противоестественную сексуальную связь с машиной;

- возникает **компьютерная аддикция**, т.е. зависимость, сравнимая с алкогольной и наркотической, со своими ломками и передозами;

- **внимание вязнет в виртуальности**, привязывая к ней Намерение человека; ухудшается зрение, слабеет интеллектуальный центр, наступает отупение;

- после игры **видение окружающего мира сужается** до ширины экрана монитора; голова словно в каске; восприятие мира неадекватное, щупальца Восприятия слабеют и скукоживаются;

- **жизненная сила человека утекает** на развитие виртуальных миров, сам он слабеет. Это хорошо заметно после многочасовой игры на компьютере – тело ощущается как обтянутый кожей скелет, как сильно ограниченное в своих возможностях;

- **ощущение Времени**, особенно во время самой игры, **теряется**. Идёт реальное выпадение из реальности. Ось времени (лобно-височные доли) сжимается; жизнь – укорачивается;

- **ухудшается** кровообращение тела, перенапрягаются кисти рук, идёт обезвоживание организма, физическое тело получает сильный стресс из-за общего закрепощения и перенапряжения мышц, сопутствующих процессу игры и однообразному сидению;

- **снижается эмоциональность:** вместо искренности, радости, устремлённости наступают замкнутость, агрессивность, инертность.

Из всего вышесказанного легко сделать выводы о «полезности» компьютерных игр. И сколько бы сторонники этого способа времяпровождения ни говорили об их, игр, интересности, о развитии воображения и фантазии, о приобретении навыков работы с компьютером – все эти и прочие доводы вызывают ассоциации с самооправданиями курильщиков и алкоголиков и не перетягивают чашу весов в свою сторону. В принципе, здесь статью можно было бы и закончить. Но тем не менее ещё несколько тезисов и наблюдений по «игровой» теме:

- Вставая из-за монитора, понимаешь, что потрачена масса времени, а **ничего не сделано**, да и самочувствие, порой, не очень. И хотя многие игроки этого не замечают – это так. И не замечая, упускают волшебную возможность создавать свой, родной, реальный Человеческий Мир, по сравнению с которым предлагаемые виртуальностью миры – «пшик!».

- Желание играть основано на банальном **инфантилизме**, нежелании что-либо делать и принимать ответственность за свои решения; для игрока действует принцип детского «Вот я какой!», но в игре, а не в жизни.

- Женщины в значительной степени меньше играют «в компьютеры». Мужчин виртуальность ловит на их внутреннем стремлении к действию, упорядочиванию, строительству, созиданию, предлагая им в играх эрзац этих действий, как бы не требуя ничего взамен, «избав-

ляя» от всяческих усилий в этой области. Женщины сами стремятся упорядочиться; они хотят материального воплощения своих желаний – виртуальность этого не даёт.

- В компьютерных клубах ребята именно играют, а **не общаются между собой**. В сетевой игре другого человека отождествляют исключительно с его игровым альтерЭго; узнавать его только по голосу во время игры (после неё) – вполне «нормально». Названия клубов говорят сами за себя: «Портал», «Бездна», «Мистикс», «Полигон» и пр.

- Можно ли **гармонично взаимодействовать** с миром компьютеров? Конечно! Можно договориться с любой системой о сотрудничестве, когда договор основан на Законах Гармонии. Можно ли играть, не проваливаясь вниманием в виртуальный мир игры? Пожалуй, нет. Настраиваясь на Сознание, отлично видишь бессмысленность игры, оторванность её от реальности; соответственно – видишь отсутствие результата действия.

Всё сказанное относится к любым компьютерным играм от самых «навороченных» до самых простых (типа «Сапёр» в Windows). Ну и, разумеется, ко всем игрокам. Так что «играть или не играть?» пусть теперь Гамлет решает. А нам с вами всё уже ясно. Ведь, правда? Правда!

## **Высокие технологии**

### **Краткое вступление**

*...Необходимо усвоить всю сумму знаний,  
которую выработало человечество.  
В.И. Ленин, речь на III съезде РКСМ*

Высокие технологии... Рывок человеческой мысли в небывалые высоты развития цивилизации – царства машин, роботов и умных механизмов. Предел ещё не достигнут, до создания киберчеловека ещё далеко. Но успехи уже впечатляют. И возникает внутри чувство гордости за нас, великих, – во как мы могём! Ещё немного – и мы создадим подобие самих себя – таких же, только умеющих всё делать быстрее и точнее (безупречных), с кучей запасных органов и деталей (бессмертных) и без всяких вредных мутаций и привычек. Это освободит нам массу времени, и вот тогда мы, наконец, займёмся чем-нибудь поинтереснее: оденем, например, скафандры виртуальной реальности, ляжем поудобнее, нам нажмут кнопку – и понеслась..! Все ощущения – просто улёт! Все приключения – просто песня! Куда там до всего этого великолепия нашей серой действительности. А чтобы не прерывать процесс, добрые умные андроиды подключат наш скафандр к системе питания суперспецфизраствором и к системе эвакуации продуктов выделения. И всё. И наступит рай и блаженство – мечта идиотов, бездельников и негуманоидных религий всех времён и народов.

Вы скажете, что это фантастика, бред воображения. Всё не так совсем, компьютер – наш друг, товарищ и брат. Он помогает делать кучу рутинной работы – от выполнения бухгалтерских расчётов до вычисления полётных заданий космических аппаратов. От хранения списка Ваших дел на сегодня до моделирования атмосферных процессов и предсказания погоды на завтра. Да мы вообще уже не можем без них – этих больших и маленьких электронных помощников. Только представьте на мгновение, что все компьютеры исчезли с лица Земли – мы погрузимся в хаос и разруху. Современные самолёты не смогут летать, большинство иномарок просто не заведётся, пропадёт связь со спутниками, рухнут все денежные системы ведущих стран мира (и наша сильно пострадает), на АЭС – полная потеря контроля над ситуацией, и – о ужас для населения мегаполисов – перестанут работать мобильники. Ибо мобильник буквально напичкан современными технологиями и по сути есть специализированный микрокомпьютер со встроенными функциями хранения, сортировки, поиска, шифрования и приёма/передачи данных. Так что если Вы гордитесь тем, что не имеете по жизни ничего общего с кибернетическим миром, но при этом в Вашем кармане периодически вибрирует сотовый телефон – можете принимать поздравления с принадлежностью к многочисленному племени пользователей компьютеров и бежать по этому поводу в магазин за тортами. Ура! Кое-где на Западе уже штампуют холодильники, которые самостоятельно могут анализировать своё содержимое и заказывать необ-

ходимые продукты через Интернет! Долой тяжёлые сумки и толкотню на продуктовых рынках!

Кстати, о рынках. Если Вы, совершая там покупки, привыкли пользоваться калькулятором, то, может быть, заметили, что подсчёты в уме стали даваться с большим трудом, чем ранее. И если Вы большинство телефонных звонков совершаете с использованием записной книжки мобильного телефона, то можете обратить внимание, что до прихода эры сотовой связи Вы помнили наизусть значительно больше телефонных номеров и вообще легче их запоминали. Вот так незаметливо и с лёгким сердцем мы, возлагая часть работы на электронные мозги, атрофируем способности своих собственных. Они, собственные, и так работают процентов на пять от полной мощности, и при этом устают безмерно. Так что давайте их беречь.

Ну вот. На этом разрешите закончить нудное введение и перейти к сути вопроса. Вообще-то целью всего вышенаписанного было показать, что мир компьютеров стал важной частью мира людей, проник в наш быт и оказывает на нашу жизнь осязаемое влияние. Мы поставлены в условия необходимости взаимодействия с кибернетическими машинами и, как Человеческие существа, должны делать это гармонично и красиво, по возможности изображая на лице отблески гуманоидных эмоций.

## **Что такое виртуальная реальность**

*Часть людей обольщается жизнью земной,  
Часть – в мечтах обращается к жизни иной...*

*О. Хайям*

По большому счёту, слово «виртуальный» в данном контексте – синоним слова «мнимый». Художественный фильм – тоже виртуальная реальность, ибо он есть не более чем выдумка сценариста в блестящем исполнении актёров под общим командованием режиссёра. Зато какой мощный эффект воздействия на людей! Посредством кино в сознание масс можно внедрять необходимые идеи и установки. По поводу этого вождь нашей революции говорил:

1. «Идея, овладевающая массами, становится материальной Силой»;
2. «Из всех искусств для нас важнейшим является кино».

Доведись Ильичу делать пролетарскую революцию в эпоху революции научно-технической, в его втором изречении вместо слова «кино» стояло бы, наверное, что-нибудь вроде «компьютерный дизайн». Потому что компьютерная виртуальная реальность обладает **более сильным** эффектом воздействия на человека – в силу большей яркости, фантастичности, гибкости сюжетной линии и т.д. Самое главное – она даёт возможность перехода от пассивного созерцания к непосредственному действию в виртуальном мире в качестве одного из его персонажей. Это касается не только компьютерных игр, но и всевозможных способов общения и личностного самовыражения в сети Интернет.

## Персональные, карманные компьютеры и игровые приставки: аспекты игромании

*...Небо мечет вслепую игральные кости.  
Всё, что выпало, надо успеть проиграть.*

*О. Хайям*

Итак, игры. Есть даже игры для самых маленьких с элементами как бы развития навыков и увеличения знаний у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Тут, как правило, отсутствуют присущие взрослым играм элементы насилия и кровавых сцен. Здесь фигурируют добрые сказочные герои типа колобка, русалочки или золотой рыбки. Играя, например, «за колобка», ребёнок должен провести его через всевозможные препятствия так, чтобы никакой встречающийся по дороге зверь его не стрескал. Да, интересно, да, ребёнку нравится. Что мы имеем в итоге?

1) Очень важная в этом возрасте **мелкая моторика** пальцев рук задействуется в виде убогих и однообразных манипуляций компьютерной мышью, и то только одной рукой. Лучше бы ребёнок играл в кубики или что-нибудь лепил.

2) Вынужденная **статичная поза** сидения за монитором на фоне активного участия в игровом действии. Лучше бы вместо «убегания» колобка от диких зверей на экране компьютера ребёнок поиграл в салочки или в прятки.

И вообще, когда существует масса развивающих игр для детей в настоящей реальности, зачем им подсовывать виртуальный суррогат? Если хотите, чтобы Ваш ребёнок шёл в ногу с прогрессом – можете не волноваться, он ус-

пеет освоить компьютер намного лучше Вас в старшем школьном возрасте, подойдя к этому более осознанно.

3) Подавляющая масса компьютерных игр для малышей – *поделки низкого качества*. Фирмы-создатели не прогнозируют массовый спрос на эту продукцию и поэтому не тратят на разработку слишком много средств. Озвучивают эти игры, как правило, не профессиональные актёры, а сами господа компьютерные дизайнеры. Результат – противно слушать. Плюс дешёвая примитивная анимация. Лучше покажите ребёнку нормальный, качественно и с душой сделанный мультфильм советских времён или просто почитайте красивую сказку – и познавательно, и интересно.

4) Любая, а особенно детская компьютерная игра, есть лишь *примитивная модель реальности*. Маленький ребёнок с его мощными познавательными способностями легко и быстро осваивает ограниченное пространство любой компьютерной игры. По сути дела, узкие рамки игры постепенно сужают познавательные способности ребёнка до рамок компьютерной модели: кликнешь мышкой на одну картинку – получится одно, кликнешь на другую – другое. И всё. Практически никаких навыков и знаний о реальном мире, даже о том, как построить из кубиков самый простой домик так, чтобы он не разваливался, и было красиво.

Дети постарше и те, кто детьми себя уже не считает, предпочитают взрослые компьютерные игры. Предлагаемый ассортимент очень широк... Для игроков выпускается масса толстых специализированных журналов, создаются

фан-клубы культовых игр и уже начали проводиться чемпионаты по компьютерным играм. Игровая индустрия на текущий момент является, наверное, самым основным двигателем прогресса развития устройств, обозначенных в заголовке раздела. Так как чем «реалистичнее» и «навороченнее» игра, тем более мощный компьютер для неё требуется. Массовый спрос на новые игры подогревает спрос на новые мощные машины...

А ещё, часами, днями и ночами сидя в любимых играх, мы задействуем в этом процессе не только глаза и пальцы рук. Участвует всё тело, несмотря на внешнюю его неподвижность. Заядлым игрокам известны ощущения в первое время после окончания сеанса игры, когда переводишь усталое внимание в реальный мир. Потом эта лёгкая неадекватность вроде бы сама собой проходит, но остаётся и с каждым разом ширится и крепнет желание продолжать снова и снова. А самым заядлым ночами снится, как они из последних сил отбиваются от тех самых монстров из компьютерных стрелялок-бродилок. И эти дикие порождения нездоровой фантазии стремятся убить тебя уже не на экране монитора, а в твоём собственном пространстве сновидений.

А ещё у самых одарённых игроков отмечены особо талантливые сдвиги. Например, в Великобритании некто Дэн Холмс, 29 лет от роду, на почве безмерной любви и неодолимой страсти официально сменил своё имя на Play Station 2 – так называется игровая приставка фирмы Sony. На этом наш герой не остановился и хотел пойти дальше, он уговаривал нескольких тамошних священников совер-

шить обряд венчания со своей игровой приставкой. Жаль, что никто из служителей культа не согласился, – у этой пары могли быть замечательные дети. Вся эта история стала возможной благодаря ежедневным четырёхчасовым свиданиям молодого человека и его приставки. Ну и чтобы окончательно уже нагнать страху – смертельная история о 30-летнем американце по фамилии Руж. Он купил себе игровую приставку «Nintendo 64» и сидел за ней по 8 часов в день (прямо как ударник коммунистического труда). И вот, когда он однажды ехал в виртуальном автомобиле по виртуальному шоссе, внезапный приступ эпилепсии сразил его насовсем, заставив неудачно удариться головой об стол. И, главное, претензий предъявить оставшимся в живых родственникам не к кому – в каждую коробку с игрой заботливые разработчики обязательно вкладывают письменное предупреждение об опасности эпилептического удара. Так что играйте чаще, и удача улыбнётся Вам.

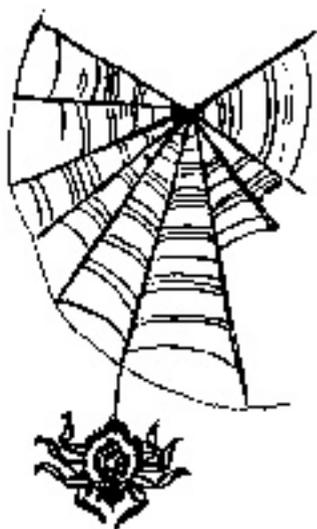
## **Всемирная паутина Интернет**

*Сейчас я говорю. Пальцами по клавиатуре.*

*И слушаю. Глазами, как глухой.*

*Д. Лавникович. «Интернет  
-зависимость: угроза или миф?»*

Это сегодня, наверное, самое удивительное порождение техногенной цивилизации. Независимое от государственных границ, оно живёт и изменяется по своим законам, что порой не нравится политикам и представителям правящих кругов. Благодаря Интернету можно обмениваться



электронной почтой – она работает гораздо быстрее и надёжней обыкновенной. Можно быстро находить нужную информацию, делать покупки и вести коммерческую деятельность, заказывать билеты в кино и на самолёт, бронировать места в отелях в любой точке мира. Даже можно найти себе спутника (спутницу) жизни – такие случаи не единичны в наше время. Короче – в Интернете можно делать почти всё, что и в реальном мире, не вставая при

этом с кресла. И делать часто более легко, привлекательно и разнообразно, чем в обычной жизни. Поэтому, на личностном уровне, люди склонны к попаданию в зависимость от Интернета.

Психологи, врачи-психиатры и прочие психотерапевты обозвали это явление интернет-зависимостью, или интернет-аддикцией, или нетаголизмом, или виртуальной аддикцией – выбирайте, как говорится, на свой вкус (кстати, патологическое пристрастие к компьютерным играм вообще обозвали страшным словом «гэмблинг»). Интернет-аддикцией страдают люди всех возрастов, обоих полов, независимо от политических пристрастий. Давайте попробуем в этом разобраться, опираясь на то, что пишут в самом Интернете.

## **Интернет-зависимость**

*Если Истина спросит о собственной сути -  
Об увиденном молви, а суть обойди.  
О. Хайям*

Пионер в области исследования интернет-зависимости доктор Айвен Голдберг определял её как «нехимическую зависимость от пользования Интернетом». Тем, что она нехимическая, она сродни пристрастию к азартным играм. Тем, что она зависимость, она сродни курению, наркомании и алкоголизму. Господа Короленко и Сигал (большие учёные, однако) характеризуют аддиктивное (то есть зависимое) поведение вообще как «стремление к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния». Способы ухода различны, и Интернет один из них. От других его отличает ряд особенностей, или возможностей, даваемых всемирной сетью потенциальным аддиктам:

1. **Анонимность.** Даёт чувство безопасности икрепощённости при общении в чатах, конференциях и т.д. Отсюда вытекает второе:

2. **Возможность** проявления и **реализации** сторон личности, не имеющих возможности проявиться в реальном мире в силу особенностей воспитания или иных причин. Например, имея проблемы в общении с противоположным полом, можно до посинения заниматься т.н. киберсексом, посещая многочисленные порносайты и общаясь в порно-чатах. Можно, общаясь в чатах (не обязательно порно), играть различные роли, которым в обычной жизни

не хватает места. Вплоть до смены пола на время процесса общения – всё равно никто тебя не видит.

3. Большие возможности поиска **новых собеседников**. Надоела одна компания – нет проблем, Интернет велик.

4. **Неограниченный доступ к информации**. Можно набрать материал даже на защиту диссертации. Можно даже стать «информационным вампиром» – это когда шаптает по Сети где попало в поисках какой попало информации, забыв про всё остальное на свете.

Заметьте – первые три пункта – это то, ради чего Интернет посещает большинство от него зависимых (около 91%). **Ради общения**. У этих людей просто существуют какие-либо проблемы при общении в реальном мире, и тогда они ищут друзей (подруг, любимых – нужное подчеркнуть) в мире виртуальном. Там у них всё получается легко и просто, и они испытывают от этого нечто близкое к эйфории. Им хорошо. Стоит выключить компьютер – опять всё становится плохо и скучно. Вот вам и зависимость.

***Психологические симптомы:***

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- Невозможность остановиться;
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- Пренебрежение семьёй и друзьями;
- Ощущение пустоты, депрессия, раздражение не за компьютером;

- Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- Проблемы с работой или учёбой.

***Физические симптомы:***

- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- Сухость в глазах;
- Головные боли по типу мигрени;
- Боли в спине;
- Нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи;
- Пренебрежение личной гигиеной;
- Расстройства сна, изменение режима сна.

***Четыре основных предвестника надвигающейся интернет-зависимости:***

- Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- Предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- Увеличение времени, проводимого он-лайн;
- Увеличение количества денег, расходуемых он-лайн (интернет-магазины, аукционы и пр.).

Какие же категории граждан наиболее подвержены интернет-зависимости и как велико количество заболевших по отношению к общему числу пользователей Интернета? Данные исследований говорят о небольшом проценте поражённых – от 1 до 5% от всего числа пользователей. Реже называется цифра 10%. Из них мужчин и женщин примерно поровну. Как ни странно, работники сферы компьютерных и информационных технологий

болеют этим значительно реже представителей других профессий. Существует ещё одна категория несчастных – это «компьютерные вдовы». Эти добрые женщины выходили замуж за мужчин, которые немного увлеклись компьютером. Результат – жена с ребёнком живут в одной комнате, а муж с компьютером – в другой...

## **Итоги**

*Ищи друзей своих среди врагов своих –  
и ты никогда не будешь побеждён.*

*И. Лойола*

Как и всякий инструмент, компьютер и Интернет должны использоваться по назначению, а не абы как. Может ли ЭВМ быть Вашим помощником? Может. Как источник и средство распространения информации, например.

Для желающих оттачивать чувство прекрасного на поприще дизайна и композиции можно посоветовать заняться веб-дизайном. Желающие научиться чёткости, строгости и стройности мышления могут свободно заняться программированием и составлением машинных алгоритмов – компьютер, тупо и беспристрастно указывая на ошибки в программе, заставит Вас предельно грамотно формулировать каждую мелочь.

Что касается компьютерной зависимости – судя по исследованиям учёных и небольшим собственным наблюдениям – это всего лишь одна из вредных привычек, ни больше и ни меньше. И, как всякая вредная привычка, она

имеет для своего возникновения внутренние причины. А это уже повод и предмет для работы над собой.

А, может быть, использовать общение в Интернете в качестве начального этапа работы с некоторыми особо трудными комплексами и страхами? Боишься, например, выступать перед людьми так, что вообще рот не открывается – иди сперва в интернет-чат и/или конференцию и пообщайся с народом, так сказать, анонимно. Нароботай первичные навыки (только шибко не увлекайся, а то потом за уши не оттащишь). А потом валяй смело выступать на живой аудитории.

Напоследок – ***краткий тест на определение степени собственной зависимости от Интернета:***

1. Чувствуете ли вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?

2. Ощущаете ли вы потребность в увеличении времени, проведённого в Сети?

3. Были ли у вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?

4. Чувствуете ли вы себя усталым, угнетённым или раздражённым при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?

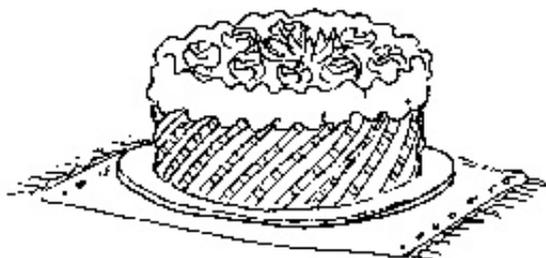
5. Находитесь ли вы он-лайн больше, чем предполагали?

6. Были ли у вас случаи, когда вы рисковали получить проблемы в работе, учёбе или в личной жизни из-за Интернета?

7. Случалось ли вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?

8. Используете ли вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздражённости или депрессии)?

Если Вы дали пять или более положительных ответов на эти вопросы, то принимайте поздравления и бегите в магазин за тортами: у Вас интернет-зависимость!



## **Электромагнитное и радиационное воздействие**

Электромагнитное и радиационное воздействие человек испытывает всегда. Сверхслабые электромагнитные излучения лежат в информационной основе жизнедеятельности клеток. Природа подарила нам целебный естественный электромагнитный фон, создаваемый космосом и самой нашей планетой, который гармонизирует все системы организма. Но постепенно электромагнитный и радиационный фон нарастает.

В настоящее время электромагнитные поля образуют вокруг Земли плотную радиосферу на высоту до 100 км. Из космоса наша планета воспринимается как источник электромагнитного излучения со спектром до 30 мГц.

Академик В.П. Казначеев пишет: «На основе медико-биологических данных выделяется совокупность специфических заболеваний, которые могут условно обозначаться как **«электромагнитные заболевания»**. Их следует рассматривать как результат влияния естественно-природных космопланетарных и искусственных электромагнитных полей (ЭМП) с человеческим организмом. Клиническая картина «электромагнитных» заболеваний (ЭМЗ) разнообразна. Она включает широкий спектр патологий – от капиллярнопатий до тяжёлых острых и хронических патологических процессов, от нервных и вегетативно-эндокринных реакций до нарушения системы регенерации, иммунитета и процессов взаимодействия вирус-клетка».

Учёные пришли к выводу, что слабое электромагнитное излучение (ЭМИ), мощность которого измеряется сотыми и тысячными долями ватт, не менее опасно, чем излучение большей мощности. Замеры показали, что воздействие *ЭМИ бытовой техники* может оказаться даже более сильным, чем долговременное пребывание рядом с линией электропередач. Оно может нарушить биоэнергетическое равновесие организма. Развивается *синдром хронической усталости*, появляются сонливость и тревожные состояния.

Болезненно на излучения реагируют люди с ослабленным иммунитетом, заболеваниями сердечно-сосудистой, гормональной, центральной нервной систем, аллергии. Особую опасность излучение представляет для детей и беременных женщин.

Учёные-гигиенисты установили безопасный предел интенсивности электромагнитных полей – 0,2 мкТл (микроТеслы).

Человеческий мозг, сердце, да и вообще весь организм связаны с электричеством, поэтому не удивительно, что электромагнитные излучения от приборов могут мешать ему и даже вызывать повреждения молекул, клеток и целых систем.

Специалисты отличают эффект от разных источников электромагнитных волн. Сравнительно безвредными считаются низкочастотные электрические поля (хотя на некоторых людей действуют и они), распространяющиеся от электросети дома, от высоковольтных проводов, даже когда электричество по ним не течёт, но в значительной мере

эти наводки экранируются заземлёнными проводящими материалами, например, стенами дома.

Магнитную составляющую электромагнитных полей экранировать труднее, зато она исчезает, когда электроприбор выключен. Исключение – электроприборы с трансформатором, выключенные, но остающиеся подсоединёнными к сети. Опыты на животных показали, что низкочастотные магнитные поля могут приводить к появлению опухолей, уродствам у потомства, изменению содержания гормонов и изменениям биотоков мозга.

Есть подозрения, что электромагнитные поля вокруг высоковольтных линий электропередачи могут быть ответственны за 1% случаев лейкемии у детей.

### **Какой мощности поля на нас воздействуют?**

Интенсивность магнитного поля от *электроплит* на расстоянии 20-30 см от передней панели (где стоит хозяйка) составляет 1-3 мкТл (непосредственно у комфорки оно больше). А на расстоянии 50 см излучение уже неотличимо от общего поля кухни и составляет 0,1 – 0,15 мкТл.

У *холодильника* интенсивность поля превышает ПДУ (предельно-допустимый уровень) только на расстоянии 10 см от компрессора. Но у холодильников с незамерзающей морозилкой, оснащённых системой «no frost», такое превышение может быть зафиксировано на расстоянии 1 м от дверцы.

*Микроволновка* – мощнейший источник излучения. На расстоянии 30 см она создаёт магнитное поле 0,3 – 8

мкТл. Не стоит, включив микроволновку, сидеть рядом с ней.

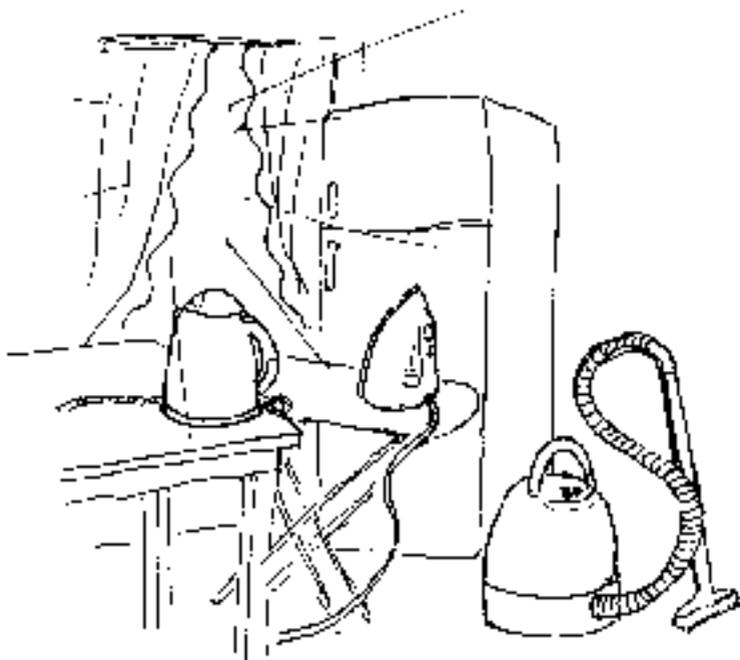
**Электрочайник** – на расстоянии 20 см от чайника – около 0,6 мкТл, а на расстоянии 50 см излучение неотличимо от общего поля кухни.

**Утюг** – на расстоянии 25 см от ручки магнитное поле превышает 0,2 мкТл.

**Стиральная машина** у пульта управления – более 10 мкТл, на высоте 1 м – 1 мкТл, сбоку на расстоянии 50 см – 0,7 мкТл. Поэтому при работе стиральной машины лучше отходить подальше.

**Пылесос** – 100 мкТл.

**Электробритвы** держат рекорд. Их излучение измеряется сотнями мкТл.



Приборы, стоящие рядом друг с другом, суммируют свои излучения, поэтому для безопасности их стоит размещать на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. Одновременно включать все приборы нежелательно.

В комнатах не стоит ставить кровать в радиусе 2 м от *кабельных подводок* и ближе 1,5 м от *телевизора*.

Вообще перед *телевизором* лучше сидеть не ближе 2 м от экрана.

Наиболее опасно импульсное высокочастотное излучение, используемое *в сотовой телефонии*. Пользование мобильным телефоном чаще вызывает опухоли головного мозга в сельской местности, чем в городе. Дело в том, что базовые станции расставлены за городом реже, и телефон автоматически увеличивает мощность передачи.

Разговор по *мобильному телефону* в диапазоне 900 Мгц в течение 35 минут ведёт к повышению артериального давления на 5-10 мм рт. ст., что опасно для гипертоников.

Огромное количество учёных во весь голос заявляют, что при использовании мобильной связью возрастает риск возникновения опухолей мозга и уха, может развиваться астма и экзема, также есть вероятность разрушения клеток крови. Такие опасения учёные высказывают на основании результатов многочисленных опытов, которые проводились как на животных, так и на людях.

Так, шотландский учёный Уильям Стюарт проводил свои эксперименты на дождевых червях. Результаты были впечатляющими, оказалось, что под излучением мобильных телефонов у червей менялась структура белка. «Жи-

***вые ткани просто поджариваются на манер куска мяса в микроволновой печи», – утверждает Стюарт.***

В России тоже проводились подобные исследования в московском институте биофизики. Подопытными были обыкновенные лягушки, которых помещали в высокочастотное электромагнитное поле на 5-10 минут. Даже при очень низком облучении у каждой второй лягушки останавливалось сердце, а у остальных снижалась частота его сокращений.

Ещё летом 2003 года шведские учёные заявили, проводя такие же опыты над крысами, что мобильная радиация приводит к необратимым последствиям в головном мозге крыс. Животные подвергались облучению мобильными телефонами в течение 2 часов. А спустя 50 дней после этого учёные исследовали их мозг с помощью микроскопа и обнаружили многочисленные повреждения сосудов и очаги отмерших нейронов. Чем сильнее была мобильная радиация, тем серьезнее был ущерб. Выводы учёных пессимистичны: ***«Не исключено, что на мозг человека мобильные телефоны оказывают точно такое же воздействие, ведь по своему строению он аналогичен мозгу крыс. И если наши предположения подтвердятся, сегодняшняя молодёжь, весьма интенсивно пользующаяся сотовыми телефонами, столкнётся с болезнями Альцгеймера и Паркинсона уже в возрасте Христа».***

По данным учёных, каждый шестой человек находится под влиянием мобильного телефона. Состояние человека, попавшего в такую зависимость, очень напоминает привыкание курильщика или игрока.

***Мобильный телефон может стать причиной серьёзной фобии или психического расстройства*** даже у здоровых людей. Поэтому:

1. Без крайней необходимости не позволяйте пользоваться сотовыми телефонами детям до 16 лет.

2. Чем дороже телефон, тем больше вероятность, что он причинит меньший вред. При выборе модели телефона предпочтение отдавайте аппаратам с внешними антеннами и хорошей чувствительностью. Большая чувствительность приёмника не только увеличивает расстояние связи, но и позволяет использовать передатчик меньшей мощности на базовой станции.

3. Гораздо безопасней держать включенный телефон возле уха, чем перед глазами. Поэтому не играйте в компьютерные игры на мобильнике, не увлекайтесь длинными сообщениями на СМС.

4. Чем тише вы говорите, тем меньше уровень излучения. Чем дольше разговор, тем большее воздействие оказывает излучение.

5. Чем дальше вы находитесь от базовой станции, тем больший уровень излучения у вашего телефона. Поэтому, прежде чем звонить кому-нибудь с лесной опушки, подумайте, есть ли в этом нужда.

6. В условиях неустойчивого приёма (например, в метро) мощность аппарата автоматически повышается до максимальной величины. Поэтому в таких местах отключайте телефон или сократите разговор до минимума.

7. На даче пользуйтесь внешней антенной. Можно

– стационарной, круговой направленности (автомобильной), можно специальной, нужной направленности.

8. Старайтесь не повредить антенну телефона. Изменение её геометрических размеров и формы ухудшит условия приёма, и мощность передатчика будет возрастать.

ЭМИ *компьютеров* распространяются по всем направлениям, превышая биологически опасный уровень в зоне размещения пользователя. Поэтому монитор нужно ставить как минимум на расстоянии 70 см от себя и на 1,5 – 2 м от сидящего рядом.

Очень вредно помещать ноутбук на колени и в таком положении работать с ним. Это особенно относится к мужчинам. Излучение от компьютера повышает температуру яичек у мужчин и снижает количество сперматозоидов. Такое использование ноутбука является одной из возможных причин бесплодия у мужчин.

Помогает снизить негативное воздействие электромагнитного излучения *ионизатор воздуха*. Домашние цветы – бегонии и фиалки – тоже насыщают воздух ионами.

*Лучшая защита от электробытовых приборов – ограниченное время общения с ними и соблюдение безопасной дистанции.*

## Биорезонансные помехи

*Только размышляющий человек способен сохранить свою индивидуальность и не превратиться в жующее жвачку стадо...*

**Биорезонансные помехи** – это психофизические нарушения в организме, вызванные изменением физиологических частот систем, органов и отдельных тканей в связи с вхождением в резонанс с различными составляющими **информационного шума**.

**Информационный шум** – это огромный пласт разнообразной информации от СМИ (телевидение, радиовещание, печать), современная музыка и т.д. Подобная информация напрямую, безо всякого анализа, способна встраиваться в подсознание и в дальнейшем проявлять себя тем или иным образом.



**Информационная биорезонансная помеха** может прийти через средства массовой информации, через аудио- и видеокассеты, компьютерные игры, интернет, а также через конкретных лиц.

В наше время сообщения, содержащие массу негатива, печатаются или транслируются по ТВ или радио каждый день.

Если вдуматься, то даже названия современных «произведений искусства» звучат дикостью. Раньше говорили об искусстве, теперь – о шоу-бизнесе и т.д.

Многие нарушения в организме, реализующиеся в образовании антител против собственных тканей, в перерождении нормальных клеток в раковые, в неадекватной функции эндокринных желез обусловлены воздействием информационного шума, связанного с участием человека в социальных процессах нашего технократического общества.

Человек может никогда и не догадаться, что имеет биорезонансную помеху, полученную через СМИ, после общения с людьми, через прочитанные книги, в которых заложено много негативной информации. Но когда через определённый промежуток времени его самочувствие резко ухудшится, то до истины он вряд ли докопается. Массовые неврозы, фобии – оттуда же.

Биорезонансная помеха, подобно вирусу, встраивается в энергетическое поле человека и до поры до времени может себя никак не проявлять, пока не наступит благоприятный момент для неё, каким может стать определённая музыка, свето-цветовые мигания, изменение метеоусловий, стрессы и т.п.

Что сейчас творится в концертных залах, молодёжных дискотеках и ночных клубах?!

Современная аппаратура с лазерными спецэффектами воздействует не только на психику человека, не только на биоэнергетические структуры, вызывая разбалансировку резонансно-волновых структур, биологически активного

контура, но и непосредственно на органы и ткани физического тела.

**Свет** определённого цвета в разных комбинациях несёт в себе информацию, которую организм впитывает как губка. Ведь пропускная способность фоторецепторов сетчатки огромна и составляет 107 бит информации в секунду, а психофизический канал способен анализировать только 50-60 бит в секунду.

Короткие световые вспышки влияют на активность мозга. Световые колебания с частотой, в 6-10 раз превышающей частоту пульса, вызывают внезапные припадки, напоминающие эпилептические.

Через короткие световые вспышки с определённой частотой и нужным набором цвета можно подавать на подсознание любые команды к определённым действиям, которые будут исполняться помимо воли человека.

Даже цветовые гаммы некоторых компьютерных игр негативно влияют на детей, часами сидящими перед экранами компьютеров.

О воздействии **ритма** на человека было известно в глубокой древности. Ритм широко применялся в различных религиозных ритуалах.

В настоящее время без особого труда можно приобрести кассеты или лазерные диски с записью так называемой психотронной музыки... Манипуляции с теми или иными ритмами музыкальных произведений могут оказывать воздействие на все системы организма, включая и систему биологически активных точек, расположенных на поверхности нашего кожного покрова.



Поп-группы, например, открыли, что ритмы, соответствующие по частоте биению пульса, производят на человека наиболее сильное воздействие, а в результате из концертных залов порой выносят людей, впавших в катаlepsию. **Как и наркотики**, ритмы вызывают у человека изменённое состояние сознания.

Все наркотические вещества грубо делятся на 3 основные группы: опиаты, стимуляторы, галлюциногены.

Употребляющим **опиаты** (героин, морфий, опий) не нужна быстрая энергичная музыка. Их музыкальный стиль – **трип хоп**. Они предпочитают поп-группы с усталыми надломленными голосами, их стилистика – медлительность и чёрный цвет в одежде.

Принимающие *стимуляторы* (кокаин, фенамин, эфедрин, марихуана) – предпочитают *джангл, хард-рок, транс, хаус*.

Любители *галлюциногенов* (психоделики – ЛСД, мескалин, псилоцибин) – *прогрессивный рок* (Джимми Хендрикс, Yes, Emersonhake) и *психоделический рок*. Они предпочитают также стили эмбиент и нью-эйдж.

Примечательно, что в нормальном состоянии многим наркоманам не нравится «своя» музыка. Она вызывает у них тревогу, беспокойство и депрессию.

*Музыка* вызывает перестройку химических реакций организма, меняет его физиологическое и психическое состояние.

К тому же молодёжь сильно рискует получить тугоухость на концертах, где мощность акустических систем составляет десятки киловатт.

По существу, любое музыкальное произведение – это распространение последовательности акустических сигналов в упругой среде, лежащих в частотном диапазоне в пределах 20-20000 Гц. Это тот диапазон, который воспринимается человеческим ухом. Всё, что расположено ниже 20 Гц (инфразвук) и выше 20000 Гц (ультразвук) мы не слышим. Но это не значит, что мы эти сигналы не воспринимаем. Мы их воспринимаем, но не осознаём и не анализируем.

## Телемания



**Телемания** – пристрастие людей к просмотру телевизора.

Телевидение предлагает человеку придуманный мир, который может превратиться со временем для телезрителей в «живую реальность». Телезрители начинают эмоционально переживать за героев «мыльных опер» больше, чем за своих близких. Телеманы не осознают, что телевизор уменьшает вещи. Всё, что происходит на экране, обычно меньше, чем в реальной жизни. Но телевизор помогает *уйти от скуки повседневной жизни*; получить нечто такое, о чём можно поговорить с другими людьми; получить удовольствие от подглядывания (особенно реалити-шоу); якобы приобрести жизненный опыт, наблюдая за событиями на экране; быть на высоте и в курсе новостей и происходящих в мире событий.

На самом деле, телеманами становятся одинокие люди, отделённые от реальной жизни. Если человек проводит у телевизора до 8 часов в день, то его постоянными спутниками становятся беспокойство, тревога, усталость, депрессия и даже чувство вины. Телемания действует, как и все вредные привычки – она уменьшает опыт восприятия мира и жизни.

РАЗДЕЛ 6.

# НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ ПРИВЫЧКИ



## Ругательства

Сила и влияние Слова на процессы Бытия была известна людям с древних времен. С помощью заговоров, заклинаний излечивались болезни, выстраивалось будущее. Благодаря своей Силе ценилось Слово у людей Чести, Рыцарей и Героев. **Любое слово – это вибрация, несущая изменения в Мир**, поэтому изрекать его нужно с должным уважением и пониманием Цели изречения. И мы с вами прекрасно знаем, что слова материальны, ими можно исцелить и проклясть, убить и возвеличить.

Мат в нашей стране очень распространён: по данным социологических опросов, в России матерится 70% населения. Матом ругаются, некоторые просто «так разговаривают», кто-то «украшает» речь матерными словечками для особой пикантности, специалисты исследуют мат как явление. Область распространения мата с каждым годом становится шире — он уже звучит со сцены, с трибун, им пестрят страницы газет, журналов и книг. И вот результат: Великий и Могучий русский народ всё глубже погрязает в проклятии, которое сам насылает на себя!

Что такое мат? Выход из сферы обыденного, нарушение запрета, психологическая разрядка?

На Руси мат называли **чёрной бранью**. Любая «брань» (**битва**), будь то уличная драка или война государств, всегда начинается со словесной брани – взаимных оскорблений и проклятий. В животном мире та же картина – самцы обезьян до того, как начать драться, визжат, скалят зубы и потрясают гениталиями. Так же делают и люди, только

вместо физического обнажения они произносят матерные слова.

Для людей, которые используют мат в качестве междометий, речевых связок, настоящий смысл этих слов уходит на самый дальний план. И тогда **чёрная брань** превращается в привычную присказку, губящую душу и разлагающую морально-нравственную основу человека.

Матерная брань – это выражение агрессии, угрозы, а если более глубоко, то это **проклятие**, которое человек насылает на того, кого он «кроет», имеющее целью поразить (заклясть) врага в самое «сердце» его жизненной силы: проклинается материнство, животворящее мужское начало и всё, что с ними связано. Такое проклятие – это приношение жертвы бесчеловечности ругаемого и самого ругающего.

В языческие времена – времена, когда языком творили чудеса, звуками и словами двигали горы – строго запрещалось материться в собственном доме и в хлеву (чтобы не испортить скотину). В дом, где люди ругаются, по поверью, проникают злые силы, а добрые же покидают такое жилище. Страшным грехом считалось ругать ребёнка или беременную женщину: ведь «от слова станется», проклятый ребёнок мог «сгинуть»! В древнерусской народной традиции сохранилось немало поучений, где говорится, что матерная брань наказывается «гневом Земли», стихийными бедствиями.

## **Современные исследования**

По сути своей, мат – это звуковые негативные вибрации, разрушающе воздействующие не только на моральный облик и поведение людей, но и непосредственно на клеточные и генные структуры организма.

Недавно российскими учеными был создан уникальный прибор, отслеживающий воздействие импульсов, заложенных в словах, на генную структуру растений. С помощью этого аппарата проведены интересные эксперименты. На первом этапе в комнате, где стояли растения, отважные исследователи в течение нескольких дней целенаправленно произносили сленговые выражения, постоянно отслеживая изменения, происходящие с растениями. Все растения начали увядать, а в их генных структурах воцарился *абсолютный хаос*: цепочки ДНК перекорёжились, хромосомы разорвались и исказились.

На втором этапе исследуемые растения были поделены на две группы. Рядом с первой группой всегда произносились только радостные, благожелательные, добрые слова и выражения. В результате разорванные цепочки ДНК стали восстанавливаться и принимать нормальный облик. В другой группе растения были предоставлены сами себе, и все они завяли.

Несмотря на то, что эксперименты проводились на растениях, аналогии можно провести и дальше. Очевидно, что все существа, рождённые на энергиях Земли, имеют сходную структуру.

Человеческая ДНК сама по себе является лишь набором нескольких атомов – в основном углерода, кислоро-

да и водорода – соединённых между собой определённой последовательностью колебаний, слишком высокочастотных, чтобы измерить их обычной аппаратурой. Но именно это высокочастотность и делает связи между атомами такими прочными. Благодаря этим вибрациям, тело человека в своей основе является сетью, сотканной из звуков. А эти звуки активно взаимодействуют с другими звуками вне физического тела.

Поэтому ***нецензурная брань разрушает организм человека***, делает его больным и слабым.

Когда мужчины произносят матерные слова, у них развиваются ***слабоумие и импотенция***. А когда матерятся женщины, то они лишаются родовой силы не только сами, но лишают этой силы своих мужчин и окружающих людей.

Это подтверждают опыты учёных, которые они провели с водой и с энергетическим полем человека.

Нецензурная брань и ненормативная лексика резко уменьшали здоровое биополе человека, а структуру воды изменяли настолько, что она выглядела как грязь...

Некоторые психологи и психотерапевты считают, что брань и ругань дают выход накопившемуся напряжению и таким образом оздоравливают организм.

На самом деле, ***вибрационное воздействие брани и ругани убийственно*** не только для того, кто их произносит (тело на 70% состоит из воды, в том числе связи между молекулами и атомами ДНК), но и для окружающих, которые заражаются вирусом мата (вирусы тоже имеют волновую природу).

А в результате мы наблюдаем, как год от года слабеет здоровье нации, повышается смертность населения и уменьшается рождаемость (потери населения в России составляют около 1 млн. в год), увеличивается количество врождённых уродств, т.е. на фоне снижения культурного уровня людей наблюдается глобальная дегенерация и кренинизация...

Матом сейчас ругаются не только бомжи и авторитеты уголовного мира, но и молодые люди как бы из «нормальных семей». Какое потомство они оставят после себя, если, конечно, оставят вообще? То облегчение, которое испытывает «матершинник», иллюзорно, т.к., в первую очередь, он лишает силы свою собственную родовую сферу, лишает своих детей, настоящих и будущих, жизненной энергии и позитивной социальной реализации. Вместо того, чтобы разбираться со своими проблемами, человек «выливает» их на других. Все его тело кричит от боли, генные структуры изменяются, и в результате вместо облегчения – ***хронические заболевания, слабое потомство.***

Учитывая принцип действия звуковых вибраций, даже мысленно произнося непристойное слово, человек генерирует в своей энергетической структуре поток соответствующих вибраций. Энергия бранных слов – липкая и вязкая. Она оседает внутри человека, слизкими комьями скапливаясь в его энергетической структуре и склеивает её волокна, лишая их подвижности. Каждый элемент энергетической структуры функционально соответствует определённому аспекту сознания. Лишая сознание человека некоторой части степеней свободы, ***мат ограничивает также под-***

**вижность ума.** Говоря проще, когда человек произносит, в особенности **мысленно**, непристойные слова, он просто-напросто **тупеет**. К сожалению, тупеет также и тот, кто слышит непристойности, но в гораздо меньшей степени, нежели произносящий их. И здесь дело не в каких-то там морально-этических абстракциях общекультурного плана. А в чисто силовом и энергетическом раскладе.

И вообще, человеческая этика и мораль изначально истоком своим имеют соображения **энергетической целесообразности**. И грех есть то, что **необратимо разрушает энергетическую структуру в первую очередь того, кто его совершает**. Это приводит к духовной деградации индивида. А духовная деградация, в свою очередь, ведёт к страданиям в жизни.

### **Помните, что:**

1. Каждый человек, особенно мужчина, должен очень **внимательно относиться к своим словам**.

2. **Каждое слово несёт заряд энергии**, либо позитивной, либо негативной. Соответственно, произносимые слова усиливают в человеке либо положительное, либо отрицательное. Особенно это относится к нецензурной брани.

3. Матерные слова – те же **мантры**, вибрация которых воздействует на тело и, в первую очередь, на тело самого говорящего.

4. Мат **негативно окрашивает интимную сферу** человеческих взаимоотношений, придаёт ей грубость и

способствует извращениям. Матерясь, человек, в первую очередь, разрушает свою половую сферу, а во вторую – воздействует негативно на окружающих его людей. В результате люди теряют Любовь, Честь, Мужественность, Женственность и т.д.

5. *Если вы ругаетесь матом, вы разрушаете сами себя.* Выпадают зубы, страдает сердечно-сосудистая система и головной мозг. После трёхэтажной тирады резко понижается артериальное давление, суживается восприятие, падает мышечный тонус. Матерясь, человек расходует очень много биоэнергии, лишая жизненной силы самого себя и своё потомство, фактически проклиняет свой род.

6. Знайте, что если на Вас ругаются матом, то *на Вас производят негативное вибрационное воздействие.* В этом случае Вам не следует поддаваться чувствам обиды, агрессии, злобы, а также панибратства, через которые на Вас оказывают негативное воздействие. Учитесь правильно отражать такое воздействие.

7. *Матерная брань – целенаправленная диверсия по отношению к русскому народу,* привнесённая извне, чтобы подорвать и уничтожить его культуру и Человечность. Слово «брань» в русском языке имеет забытое значение – Поле Битвы. Матерная брань – *внедрение разрушительной силы в русскую культуру, а главное – в интимную сферу людей.*

**Задача Человека** – понимать Созидательную Силу Слова, очищать нашу Планету от загрязнений, в том числе и мата. Естественно, не матерясь самому, достигнуть такого состояния, чтобы никто рядом находящийся не смог в Вашем присутствии дарованную Богом способность Слова структурировать процессы использовать не по назначению.

**Культивируйте возвышенность, друзья! Дружите со Словом!**



## Плевки на землю

Многие «настоящие мужчины» имеют привычку сплевывать сквозь зубы, а также выкидывать останки сигарет и другой мусор прямо на землю.

Это ужасная привычка... И не потому, что таким образом создаются проблемы для дворников, и это вызывает отвращение у тех, кто наблюдает процедуру презрительного плевания и загаживание пространства. Дворники, наблюдатели и пространство как-нибудь с этим справятся. А вот сами те, которые плюют и мусорят, едва ли... И дело здесь вовсе не в культуре.

Дело в том, что, избавляясь от некоторого количества слюны, человек теряет не только очень ценную физиологическую жидкость, но также и сгусток энергии, которым заряжена слюна. Если же он сплевывает многократно, потери становятся весьма ощутимыми для его организма, как химически, так и энергетически. И, в первую очередь, это отражается не на его здоровье, а на уровне Индивидуальной Силы. И потому, пытаясь самоутвердиться с помощью сплевывания, он достигает прямо противоположного эффекта.

*Символически* же плевков и брошенный прямо на землю мусор выражают презрение окружающим, недовольство и даже проклятие.

Если вы плюёте себе под ноги, то, значит, проклинаете своё физическое тело. Не удивляйтесь болезням, травмам, несчастным случаям, которые постигнут вас. А уже грипп или насморк точно вам обеспечены. Если вы плюё-

те слева от себя – неприятности вам ожидают со стороны вашей творческой и интеллектуальной сферы. Ваша психика откликнется на подобное действие повышенной агрессивностью или депрессией, эмоциональной неуправляемостью. А со стороны прекрасного пола вам не светит получить искреннюю любовь и симпатию. Плевков вправо отзовется медленным, но верным разрушением вашей социальной сферы, конфликтами с теми, кто руководит вашей деятельностью, потерей денег, невозможностью заработать их и т.п. Если же вы плюёте далеко вперёд от себя – ждите в будущем ударов Судьбы.

Да и вообще плевков (мусор) на Землю – это плевков в сердце своей собственной Жизни, потому что Земля – Великая Мать, которая даёт нам всё, что мы имеем...

Поэтому прежде чем плюнуть или выкинуть мелкий мусор куда-то, подумайте, чем это вам может обернуться...

*В этом мире существует ещё великое множество ловушек, отнимающих у человека свободу, здоровье, радость от собственной жизни.*

*Это и внутренняя болтовня, и трудоголизм, и нездоровая тяга к деньгам, власти, азартным играм, сексу, особенно нетрадиционному, к покупкам, страданиям и т.п.*

*Всё имеет под собой логическую энерго-информационную основу, но об этом мы расскажем в наших следующих книгах...*



---

# СОДЕРЖАНИЕ

## **Введение**

О привычках • 3

Как выглядит энергетика людей,  
употребляющих алкоголь и другие наркотики • 9

## **Раздел 1. Курение**

Что это такое? • 12

Нейромедиаторная зависимость • 15

Психологическая зависимость • 17

Нарушения в организме, вызванные курением • 19

Курение и потомство • 21

Пассивное курение • 26

Многогранный мир сигареты • 27

Если отказаться от курения • 29

Вы решили бросить курить, что дальше? • 31

Одномоментный способ отказа от курения • 34

Постепенный способ отказа от курения • 40

## **Раздел 2. Алкоголизм**

Общие положения • 46

Алкоголь – легальный наркотик • 50

Действие на организм • 51

Алкоголь – разрушитель генетического фонда • 56

Немного о роли кефира • 59

Отказ от зависимости • 61

---

## **Раздел 3. Наркомания**

Определение наркомании• 66

Лёгких наркотиков не бывает• 75

Немного о рекламе наркотиков• 80

## **Раздел 4.**

### **Нерациональное питание**

Переедание• 86

Примерные параметры нормальной фигуры  
у женщин• 94

Освобождение от вредной привычки• 96

Дополнительные приёмы, позволяющие взять  
под контроль обжорство• 103

Анорексия• 111

Безубойное питание• 115

## **Раздел 5. Техномании**

Компьютерная аддикция• 128

Игрок, или ужасы не по Достоевскому• 135

Высокие технологии• 141

Электромагнитное и радиационное воздействие• 156

Биорезонансные помехи• 164

Телемания• 169

## **Раздел 6.**

### **Некоторые другие привычки**

Ругательства• 171

Плевки на землю• 179

Подробнее о методиках  
оздоровления и освобождения от  
вредных привычек вы можете узнать на  
наших занятиях в Центре психофизичес-  
кого совершенствования “Единение”.

Тел. 689-30-36

[www.edinenie.ru](http://www.edinenie.ru)

**Баранова Светлана Васильевна**

## **СТАНЬ СВОБОДНЫМ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

**В серии “Оздоровление Человека”**

Главный редактор: Баранова Светлана Васильевна  
Вёрстка, корректор: Мирзаянц Мария  
Макет обложки, художник: Дуброва Татьяна

Подписано в печать: 20.03.2007.

Бумага офсетная № 2. Тираж: 3000 экз.

Формат: 60x90/16. Гарнитура Таймс (13,5/16,2).

Издательство Центра  
психофизического совершенствования “Единение”  
109316 г.Москва, ул. Стройковская, д.12, корп.2.  
Тел. (495) 689-30-36