

И. П. НЕУМЫВАКИН

А. В. ЗАКУРДАЕВ

БЕСЕДЫ о ЗДОРОВЬЕ и ДОЛГОЛЕТИИ



МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ

И. П. Неумывакин
А. В. Закурдаев

**БЕСЕДЫ
О ЗДОРОВЬЕ
И ДОЛГОЛЕТИИ**

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



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

Неумывакин И. П., Закурдаев А. В.

Беседы о здоровье и долголетию. Мифы и реальность.

Данная книга познакомит вас со взглядами на здоровье и оздоровительной системой известного автора и популяризатора здорового образа жизни профессора И. П. Неумывакина. Книга построена на беседах профессора и последователя его системы оздоровления и соратника А. В. Закурдаева. В ней вы найдете ответы на многие вопросы о здоровье..



ОТ АВТОРОВ

Кандидат технических наук, доцент А. В. Закурдаев

— За прошедшие годы мне довелось общаться с неординарными людьми, от которых я узнал, что каждый человек рождается с определенной программой, которая в последующем может изменяться в соответствии с возникающими жизненными обстоятельствами. И очень многое в судьбе ребенка зависит от его родителей и атмосферы в семье. Мне в жизни повезло: родители прожили вместе в любви и согласии более 60 лет, воспитывали меня личным примером, а не нотациями, поощряли интерес к чтению и занятиям спортом. Это помогло мне в жизни неоднократно менять профессию и лучше адаптироваться к различным работам.

После окончания факультета радиоэлектроники МАИ я разрабатывал узлы вычислительной техники для зенитных ракетных комплексов и стал изобретателем. Затем призыв в армию вынудил заняться программированием задач обработки оперативной информации для обнаружения ядерных взрывов. После перевода в ЦНИИ Министерства обороны участвовал в создании и испытаниях командной системы управления, отвечал за достоверность информации, предназначенной для самого высокого руководства, а затем занимался созданием различных автоматизированных систем. Полученные знания и опыт позволили защитить кандидатскую диссертацию. После завершения службы в армии в звании полковника основал и издавал 10 лет журнал «Краткий справочник бухгалтера».

Напряженная работа во время службы в армии и необходимость длительного пребывания в глубоких шахтах с искусственным климатом сказались на здоровье, но обращения к врачам не дали никаких результатов. На мое счастье, в руки попала книга врача Ивана Павловича Неумывакина «Здоровье в ваших руках», содержание которой было близко мне, как разработчику систем управления. В отличие

от других врачей, он рассматривал организм человека как систему, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо. Обратился к нему в Оздоровительный центр, и после проведения рекомендованных процедур мое здоровье значительно улучшилось.

Вместе с Иваном Павловичем мы написали брошюру об его центре, и с тех пор мы с ним сотрудничаем более 10 лет. За это время с помощью книг, написанных Неумывакиным, я значительно расширил свои знания о физиологии человека и занялся новым для себя делом — стал учить людей оздоровлению: Читаю лекции по естественным путям оздоровления и провожу курсы восстановления зрения по методу Шичко — Бейтса. С помощью этого метода несколько лет назад я сам избавился от необходимости носить очки. Занимаюсь сам и учу других людей очищать организм от токсинов, шлаков и паразитов с использованием природных средств.

Многие люди помнят о выступлениях Неумывакина в телепередаче «Малахов+» на первом канале телевидения, в которых он пытался рассказать, как можно оздоровиться с помощью простых средств без использования химических лекарственных препаратов. Наверное, зрители обратили внимание, что эти его выступления были короткими. На самом деле они были гораздо длиннее, но урезались при монтаже, чтобы не пострадал «авторитет» официальной медицины. В конце концов эту передачу вообще закрыли, и доступ Неумывакина к массовой телевизионной аудитории прекратился совсем.

В начале 2012 года я предложил Ивану Павловичу сделать и разместить в youtube видеозапись о его «Оздоровительной системе». Запись стала пользоваться популярностью, и в отзывах люди стали просить продолжить такую практику. Поэтому для пользователей Интернета на youtube был создан научно-популярный канал «ОЗДОРОВЛЕНИЕ». В феврале 2013 года мы с Иваном Павловичем решили провести на канале цикл передач под названием «Беседы о здоровье и долголетию». Сейчас на канале доступно более сорока видеофильмов, которые смотрят на всех континентах Земли более чем в 100 странах.

Эти записи стали дополнением к более 60 книгам об оздоровлении и здоровом образе жизни, написанными Неумывакиным в последние годы. Их общий тираж составляет более 4,5 миллиона экземпляров. В книгах и видеозаписях рассказывается о «медицине здоровья» (термин Ивана Павловича), созданной на основе достижений космической медицины и традиционной народной медицины в России, у истоков становления которых он стоял.

Как утверждает Иван Павлович, болезней нет, а есть состояние, которое можно нормализовать и избавиться не только от имеющихся, но и предупредить возникновение новых заболеваний. Это возможно за счет тех резервов, которые в организме в 8–10 раз сильнее любых повреждающих факторов.

Сейчас заболевший человек идет к врачу, который в зависимости от болезни подбирает ему химические лекарственные препараты. После их приема больному становится как будто лучше и считается, что он выздоровел. Но на самом деле причина заболеваний осталась невыясненной, и вскоре больной уже с более выраженными расстройствами снова появляется у врача. Это также связано с тем, что практически все химические лекарства имеют побочные действия, что может сказываться на других органах. Так больной начинает ходить по кругу, и выйти из него здоровым он уже не может.

Мне, обычному человеку, трудно понять, как могут врачи, давшие клятву Гиппократа «не навреди», рекомендовать больному такие средства, которые уже сами по себе способствуют появлению новых заболеваний, с которыми медицина не может справиться. Это касается антибиотиков, которых за рубежом нет в свободной продаже, и только в России их можно купить в любой аптеке без рецепта. А ведь человек является частью Природы, в которой есть все для того, чтобы человек был здоровым.

Еще труднее понять принятие на государственном уровне решений, вынуждающих людей нарушать естественные биоритмы, связанные с астрономическим временем. Я имею в виду перенос времени. Вместо того чтобы при решении этого вопроса взять за основу положение, что в каждом часовом поясе солнце в полдень должно стоять в самой высокой точке, в зените, а ложиться спать и вставать по астрономическому времени, взяли и сдвинули время на два часа. Это жестокий эксперимент над людьми, который особенно сильно влияет на здоровье детей, больных и стариков...

Нет сомнения, что будущее за «*медициной здоровья*», созданной профессором И. П. Неумывакиным. Конечно, трудно ожидать, что в обозримом будущем официальная медицина откажется от использования химических лекарственных препаратов, создающих основу для развития фарминдустрии, и будет направлять свои усилия на создание условий, при которых человек будет здоров. Поэтому каждый человек должен осознать, что химические лекарственные средства не могут вернуть ему здоровье. Здоровье могут дать только знания о том, что человек может сделать сам, чтобы стать здоровым.

Надеюсь, что в этой книге «Беседы о здоровье и долголетию» читатели найдут ответы на многие вопросы, которые они хотели бы задать профессору И. П. Неумывакину.

Доктор медицинских наук, профессор И. П. Неумывакин

— В течение последних лет я получаю много писем с пожеланиями, чтобы мои книги были написаны более простым языком, без научных изысков. Конечно, каждая книга — это своего рода школа, и опускать ее уровень «ниже плинтуса», как это делает Министерство образования, нельзя. Но в какой-то мере я с пожеланиями читателей согласен.

В конце 2012 года мы с Александром Васильевичем Закурдаевым решили вести школу оздоровления в социальных сетях с помощью Интернета. Для этого мы начали записывать беседы о здоровье и размещать их в youtube на Научно-популярном канале «Оздоровление». В этих видеобеседах мы рассказываем в популярной форме, почему и от чего зависит здоровье и долголетие человека (их можно найти в Интернете (или в youtube), если в поиске задавать «Беседы о здоровье. Неумывакин», а также на странице «КИНОТЕАТР» сайта <https://sites.google.com/site/helpyourhealthnarod/>.

Прошедшее время показало, что эти видеобеседы пользуются популярностью, их смотрят на всех континентах уже более чем в 100 странах, и это количество постоянно растет. Посоветовавшись, мы решили эти беседы немного переработать и издать отдельной книгой, которую вы держите в руках.

Это с одной стороны. С другой стороны, в последнее время возникло много направлений медицины: *диагностическое, кибернетическое, регенерационное, информационное, трансплантология, нанотерапия, специфическое лечение онкологических болезней, стандартные системы лечения, компьютеризация и многие другие*. Представители каждой из них подчеркивают, что они самые-самые. Но никто не говорит о естественной медицине, «медицине здоровья», которая изначально заложена в человеке Природой.

Работая в космической медицине, я столкнулся с тем, что в космический корабль ничего нельзя было взять из арсенала средств официальной, земной медицины. Пришлось изыскивать наиболее простые, эффективные и надежные средства, которые были бы своего рода универсальными и не оказывали бы никаких побочных воздействий на космонавтов. Мне было поручено создание средств и методов оказания медицинской помощи космонавтам при полетах

различной продолжительности, в том числе и к другим планетам. При этом приходилось решать два главных вопроса. Первый вопрос: что такое здоровый человек (которым ни тогда, в 1950–1960 годы, никто не занимался, и сейчас не занимается), каковы пределы физиологических колебаний в организме человека и где находится та грань, за которой начинаются болезни? И второй вопрос, не менее важный: что же является причиной заболеваний, характер и названия которых не имеют значения?

Для решения таких масштабных проблем соответствующим приказом министра здравоохранения *Б. В. Петровского* мне были выделены по два-три ведущих специалиста из всех научно-исследовательских институтов Минздрава и смежных организаций. Они должны были без отрыва от основной работы выдавать мне рекомендации, в результате выполнения которых вероятность возникновения различных заболеваний в космическом полете была бы сведена к минимуму.

На основании комплексных научно-исследовательских и прикладных работ были сделаны следующие выводы:

- человек представляет собой сложную энергоинформационную, самодостаточную, самовоспроизводящуюся систему с заложенными в нее резервными механизмами, которые сильнее любых повреждающих факторов в 8–10 раз;
- заболевания как такового нет, а есть состояние, которое зависит от работы пищеварительной системы и кислотно-щелочного равновесия (редокс-потенциала);
- слово «болезнь» вызывает у пациента сильную негативную реакцию сознания, в результате чего оно направляется не на выздоровление и использование всех резервных возможностей организма, а на поиск врачей и лекарственных средств, которые еще более усугубляют его состояние.

Вот почему мы в этой книге постарались в доступной форме познакомить вас с тем, что вы должны знать и, главное — **делать (!)**, чтобы быть здоровыми и жить столько, сколько отпущено вам Природой. Человек должен заботиться о себе тогда, когда у него ничего не болит.

Более чем 50-летняя практика обеспечения космических полетов показала, что предложенная оздоровительная система оказалась правильной. Это также подтверждено практикой работы созданных мною оздоровительных центров на Земле, в которых за **3 недели**

пребывания пациент освобождается практически от всех проблем, связанных с его здоровьем (имеются противопоказания). И, что не менее важно, за это время пациент избавляется от зависимости, связанной с лекарственными препаратами.

Содержание данной книги построено на наших беседах с А. В. Закурдаевым (он задавал вопросы, я отвечал) и касается как раз моих взглядов на здоровье человека и разработанной мною оздоровительной системы. См. рис. 1.



Рис. 1. И. П. Неумывакин и А. В. Закурдаев (справа)
в редакции газеты «Московский комсомолец». 2.07.2013



СОЗДАНИЕ КОСМИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

— Иван Павлович, вы известны многим людям по статьям в газете «ЗОЖ» и по передаче «Малахов+» о здоровье на первом канале телевидения. В этих статьях и передачах вы советовали людям использовать для оздоровления простые средства, например перекись водорода, а также природные средства. И у людей сложилось мнение, что вы являетесь специалистом только в области народной медицины.

Но вот вышла ваша новая книга «Космическая медицина — земной». В этой книге опубликована ваша докторская диссертация на тему «Принципы, методы и средства оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности».

Для многих людей (и для меня в том числе, хотя мы сотрудничаем более 10 лет) стало большой неожиданностью, что вы почти 30 лет проработали в Институте медико-биологических проблем Министерства здравоохранения СССР. А этот институт занимался созданием системы жизнеобеспечения человека в космическом полете.

Вот у меня в руках выпуск журнала «Клуба 100 лет», который посвящен 65-летию научной и творческой деятельности И. П. Немывакина. В одной из статей написано, что на совещании представителей всех направлений советской медицины первый заместитель министра здравоохранения СССР *А. И. Бурназян* назвал вас инициатором создания космической медицины.

Почему возникла необходимость проведения этого совещания?

— Все дело в том, что я врач, обычный дипломированный врач. Так получилось, что после окончания медицинского института в 1951 году в Киргизии я был призван в армию, по счастливой

случайности попал в авиацию, стал авиационным врачом и очень скоро был назначен начальником медицинской службы авиационного училища на Дальнем Востоке. В этом училище проходили двухлетнее обучение курсанты, которые окончили аэроклуб, а также корейцы и китайцы. Мне фактически пришлось отвечать за здоровье этих молодых людей, которые прошли войну, голод и лишения. У них было страстное желание стать авиаторами, и такая мотивация позволяла им из больных быстро становиться здоровыми. Я столкнулся с тем, что болезнь — это временное явление. Она приходит и уходит, а здоровье, которое дается человеку изначально, оно сильнее любых повреждающих факторов.

После запуска первого искусственного спутника Земли в 1957 году и полетов собак (Лайка, Уголек, Ветерок) появились предчувствия, что скоро в космос полетит человек. В это время в стране был Институт авиационной медицины, в котором я проходил практику в 1953 году. Правительство страны решило при этом Институте создать направление космической медицины, которое вбирало бы в себя все то, что касается разработок систем жизнеобеспечения космических кораблей.

Во время учебы в медицинском институте я готовил себя к хирургической деятельности, ближе к окончанию учебы уже оперировал и был готов к общей хирургической практике. Но получилось так, что хирургом я не стал, а стал авиационным врачом.

Для ускорения решения вопросов, связанных с подготовкой космонавтов в Союзе, было принято решение специально не готовить врачей для работы в области космической медицины, а набирать их из авиации и морского флота. Эти врачи уже знали, что происходит с человеком при его попадании в экстремальные условия и какую помощь ему надо оказывать.

Несмотря на то что отбор сотрудников для работы в новом направлении был жестким, я в нем участвовал и был удивлен тем, что его прошел. Мне помогло то, что во время работы авиационным врачом я начал интересоваться всеми факторами, которым подвергается человек во время полетов. Именно это направление моей работы помогло мне при отборе. Так авиация помогла мне приступить к работе в космической медицине.

Мне было поручено разрабатывать средства оказания медицинской помощи космонавтам, даже в условиях длительных полетов. Вот как широко ставилась задача. Но конкретно мне сказали, что я должен заниматься комплектацией аптечки. Я сказал, что я не фармаколог и этим

заниматься не буду. Можно ли представить, что военный, майор отказывается от выполнения порученной работы, о которой мечтали тысячи? Начальство посмотрело на меня с удивлением, но я быстро нашелся и попросил дать мне неделю на обдумывание того, как правильно построить эту работу.

Через неделю я представил комиссии свое видение, как я мог бы разрабатывать систему по оказанию медицинской помощи космонавтам. А смысл моих предложений свелся к тому, что для решения поставленной передо мной задачи необходимо привлечь к работе все научно-исследовательские институты Министерства здравоохранения СССР. Каждый из этих институтов, с учетом своей специфики, должен отвечать за решение конкретной проблемы. Институт хирургии — за профилактику хирургических заболеваний, терапевты — за профилактику терапевтических заболеваний, стоматологи, гинекологи и т. д. врачи по всем медицинским специальностям.

Тогда у меня были умные учителя, и они быстро подхватили эту идею. Через 2 месяца был издан приказ министра здравоохранения, который позволил в каждом институте выделить два-три неординарно мыслящих человека (без отрыва от их основной деятельности) в мое распоряжение для работы по своей специальности. Я ставил перед ними конкретные задачи. Например, как бы они предотвратили возникновение заболеваний у практически здоровых людей таким образом, чтобы те в космическом полете выполняли поставленные перед ними задачи и при этом не болели. Например, аппендицит. Почему он возникает? Как его предотвратить? И так по всем направлениям.

И вот тогда на первом заседании специалистов, которое происходило в Институте медико-биологических проблем, первый заместитель министра здравоохранения СССР *Бурназян*, посмотрев на присутствующих в зале, сказал, что здесь присутствует практически весь ученый совет Министерства здравоохранения СССР в лице ее лучших представителей. И ему представляется, что именно с этого дня создается новая отрасль медицины, которая называется космическая медицина, а инициатором ее создания, которому надо отдать должное, является *Иван Павлович Неумывакин*.

Я стоял у истоков космической медицины именно в плане привлечения всей медицины во всем спектре ее деятельности, в лице всех специалистов, собранных воедино, и это стало называться в полном смысле этого значения космической медициной.

Поэтому я признателен своей судьбе, что я с этим справился. Результаты моей работы представлены в докторской диссертации, которая имела соответствующий гриф. Прошли десятилетия, и я решил ее рассекретить, она опубликована в моей книге «Космическая медицина — земной». В книге написано, как с помощью специалистов всех профильных организаций Минздрава в целом, являясь фактически инициатором всех этих направлений, я создал «космическую больницу».

При ее создании оказалось, что все, что использовалось на Земле, было абсолютно непригодно для космических условий. Вы можете себе представить очень маленькую тесную кабину космического корабля? Габариты, вес и другие характеристики земных приборов не отвечали предъявляемым требованиям, довольно жестким. Например, нужна портативность, эффективность, универсальность, устойчивость к ударным и вибрационным перегрузкам, отсутствие побочных видов действия и многие другие. Ни один «земной» прибор этим требованиям не отвечал. Пришлось создавать все заново.

То, что было создано мною, отвечает не только требованиям космического полета. Это мечта любого врача: иметь такое оборудование в каждой больнице. Это маленький чемоданчик, весом 5–8 кг, который можно носить с собой. В этом чемоданчике есть все для оказания любой медицинской помощи. Например, реанимационная укладка вместо большой реанимационной машины. Вместо больничного операционного блока — герметичная камера из прозрачной пленки с фильтром для воздуха, внутри которой стерильная обстановка. При ее использовании можно в любом месте проводить оперативное вмешательство практически в стерильных условиях. Или портативная бормашинка весом 420 граммов, которую можно положить в карман.

И все это было сделано, и работает сегодня в Космосе и частично на Земле.

— Вы занимались также отбором и подготовкой космонавтов. С какими проблемами вам пришлось столкнуться?

— Самое главное, я столкнулся с тем, что здоровым человеком никто не занимался и не знал, каковы его физиологические возможности и каков предел, после которого наступают функциональные нарушения или патология. Этим не занимаются и сейчас. Мне пришлось серьезно заняться изучением вопроса, что такое здоровый человек. Мы не знали, какие нормы должны быть для

здорового человека, чтобы он мог лететь в космос. Нормы были взяты с потолка, на примерах больных людей, а для здоровых людей нормы должны быть другими, и их надо было определить. Приведу несколько примеров.

Мы столкнулись с тем, что у одного космонавта пульс 48–50, и его не допускали к космическим полетам. Пришлось доказывать, что для этого конкретного человека такие показатели являются нормой.

Проверяли анализы крови у другого человека, и вдруг ни с того ни с сего оказалось, что лейкоцитов у него в 1,5–2 раза выше нормы. Проведенные проверки показали, что для этого человека при всех прочих равных условиях это норма.

Был такой летчик-испытатель Сергей Николаевич Анохин. Он один глаз потерял во время аварии, но хотел летать. После соответствующих тренировок он восстановил способность к пространственной ориентации и начал летать на самолетах. Но захотелось полететь и в Космос. Несмотря на то что он был абсолютно здоров, на медкомиссии ему в этом было отказано. Мы добились, чтобы ему разрешили лететь в Космос. К сожалению, он не полетел. В Космос хотели лететь много молодых людей. Анохин был глубоко нравственным человеком, он не хотел перекрывать им дорогу и стал руководителем космонавтов-ученых.

Более драматическая ситуация случилась с кандидатом в космонавты Валерием Александровичем Яздовским. При полном здоровье у него повысилось СОЭ, это такая реакция на любые воспалительные процессы. Стали искать причину. В Центральном институте стоматологии, который отвечал у меня за состояние зубов космонавтов, врачам не понравился один зуб, который и вырвали. К радости всех, СОЭ снизилось, но... ненадолго. Валерий был готов на все, даже лишиться всех зубов, но причину падения СОЭ так и не обнаружили. Получилось так, что он, будучи неоднократно привлеченным не только к подготовке к полетам, но и включенным в число дублеров, так и не слетал в Космос. Потом он мне с горечью говорил, что единственным светлым пятном от подготовки к полетам в Космос у него остался бюгель (съёмный протез), который позволяет ему сохранять зубы, как у негра. Хотя в отряде космонавтов он был с 1967 года, более 10 лет.

Еще один пример. Человек носил очки, и ему не разрешали лететь в Космос. Говорили, что он уже инвалид. Почему инвалид? Во время взлета он может очки снять и положить их рядом, а во время работы очки может надеть.

Приходилось сталкиваться с десятками таких проблемных вопросов, которые приходилось тут же решать.

С большими сложностями пришлось столкнуться при отборе кандидатов для космических полетов среди ученых из конструкторских бюро. К сожалению, они являлись своего рода «трудоголиками», все свое время они проводили на работе. Это были целеустремленные, практически здоровые люди, но они понятия не имели о том, что надо своевременно питаться и спать. Они не были готовы физически выполнить ту задачу, которая перед ними стояла, выдержать те нагрузки, которым подвергаются космонавты. Это центрифуга, вибрации, невесомость, изоляция и все прочее. Они могли не выдержать эти воздействия.

Надо было 1,5–2 года готовить такого человека, чтобы он из функционально некондиционного человека превратился в космонавта. Значит, помимо физиологических колебаний, которые происходили у человека во время самых различных воздействий (парашютные прыжки, центрифуги, катапультирование), надо было изучать физиологические пределы и колебания для каждого человека. И еще надо было узнать, где та грань, за которой организм человека переходит от нормы к патологии.

И мне это удалось сделать с помощью созданного коллектива ученых, которые неординарно мыслили и помогали мне. Это были узкие специалисты, и нужно было видеть, как они выясняли, кто из них главный, а кто второстепенный, когда я сталкивал их лбами при решении какой-нибудь проблемы. Я доказывал и объяснял, что каждый из них только маленькая часть, узкий специалист с зашоренным взглядом на проблему, ремесленник. А меня интересует человек, у которого все взаимосвязано и взаимозависимо. И в этом плане я благодарен людям, которые быстро понимали, что медицина сама по себе должна быть не «медициной болезни», а «медициной здоровья».

Сейчас известно около 30 тысяч болезней, но проку от этого нет. Допустим, у вас температура и вы идете к врачу, например, к терапевту. Вам говорят, что нужно принимать противовоспалительное средство. Если у вас боли, то вам дают обезболивающее, а при усталости — общеукрепляющее. Вы идете к врачу другой специальности, а назначения будут те же самые и будут отличаться только специфичностью лекарств. И к какому бы врачу вы ни пришли, вы получаете одни и те же назначения. Разве есть необходимость 7–10 лет учиться, чтобы стать врачом и не задумываться при этом, в чем дело, почему человек заболел?

За годы работы в космической медицине я пришел к мнению, что характер заболевания не имеет никакого значения. Оказывается, все дело в кислотно-щелочном равновесии (КЩР) организма. Величина этого равновесия должна быть постоянной в течение всей жизни человека, и тогда никаких болезней не будет. Подробнее об этом — чуть позже...

Я доказал это свое мнение результатами последующей своей деятельности уже после выхода в отставку, обратившись к народной медицине. Но официальная медицина всего того, что написано в моих книгах и публикациях, не признала, ее это не интересует. Потому что здесь все просто, элементарно.

Возник вопрос в отношении того, а где же я могу все свои знания использовать? И вот тут я и пришел к выводу, что мы — дети Природы, мы ее часть — и должны следовать ее законам. Природу ведь не обманешь. А следуя законам Природы, народные целители годами отработывали различного рода рекомендации по использованию природных средств (травы, настойки и прочее). Народная медицина химические лекарства не признает. Я не говорю о неотложных случаях, когда требуется оказание срочной медицинской помощи.

И вот 25 лет тому назад, уйдя из официальной космической медицины, я стал заниматься поисками целителей, которые занимались в подполье народной медициной. В результате была создана «Российская профессиональная медицинская ассоциация специалистов традиционной и народной медицины», в которой я являюсь вице-президентом. Я врач, и я пришел в народную медицину, отталкиваясь в своей практике именно от природных факторов. Мы — дети Природы, и чем ближе мы к Природе, тем меньше проблем со здоровьем. Только надо выполнять те условия, без которых человек жить не может, о чем мы будем говорить в других разделах.

— Вот я смотрю содержание вашей докторской диссертации, опубликованной в книге «Космическая медицина — земной». В этой работе были предложены (а затем и реализованы) несколько новых направлений медицины. Ведь для того, чтобы помогать человеку в Космосе, надо было провести большую предварительную работу. Сначала надо было с достаточной вероятностью отобрать ситуацию, в которой могут возникнуть заболевания у космонавтов, определить, какие медицинские средства можно в этих случаях применять в условиях невесомости, и т. п.

Расскажите, как это происходило.

— В связи с тем, что пилотируемые космические полеты еще не проводились, я не имел права просто вкладывать в аптечку лекарства и прочие необходимые средства без разбора. У меня были ограничения на вес и объем. Надо было предварительно отобрать только то, что необходимо, провести необходимые эксперименты на людях.

А где же тогда я должен был проводить необходимые эксперименты и изучать пределы физиологических колебаний у людей? Все эти эксперименты проводились в нашей стране на людях, которые вынуждены были находиться в экстремальных условиях.

Это были те, кто шел на Северный полюс на лыжах или поднимался на Эверест, плыл, как Сенкевич, на лодке Ра в составе международного экипажа или шел через пустыню. Были люди, которые в течение года были в экспедиции в Антарктиде или на Северном полюсе. Среди них были и спортсмены, которые готовились и выступали на соревнованиях. Ведь команды спортсменов, особенно участники Олимпийских игр, это малые, до 8 человек, группы велосипедистов, боксеров, гребцов. У всех этих людей измерялись различные параметры работы организма.

Это были здоровые люди, и они получали от меня задания. Я давал им определенный набор лекарственных средств и просил представить отчеты о том, что с ними случилось, насколько эффективны были те или иные лекарства. Все эти материалы стекались ко мне и обрабатывались. Таким образом, я пытался проанализировать состояние этих людей и понять, что с ними происходило. Я экстраполировал эти данные и потом прогнозировал возможные, вероятные состояния у космонавтов при полетах различной продолжительности. И уже под эти состояния я строил элементы аптечки с точки зрения средств для оказания помощи. В результате для моих целей очень многие лекарства оказались ненужными, вредными или абсолютно бесполезными. Одновременно шел тщательный отбор лекарств с учетом ограничений по весу и объему.

Аптечка для космонавтов весит 450–500 граммов (рис. 2). Это мечта автомобилистов. В аптечке шприц-тюбики с лекарственными веществами, мази, таблетки, причем в упаковке сервак. Например, не нужна целая упаковка нитроглицерина — 10–20 таблеток, нужно только 4–5 штук. Поэтому используется упаковка сервак, в которой сразу несколько наименований лекарств в минимальном количестве. В аптечке все компактно, все удобно для использования, и космонавту не надо задумываться. Он открывает крышку аптечки, там

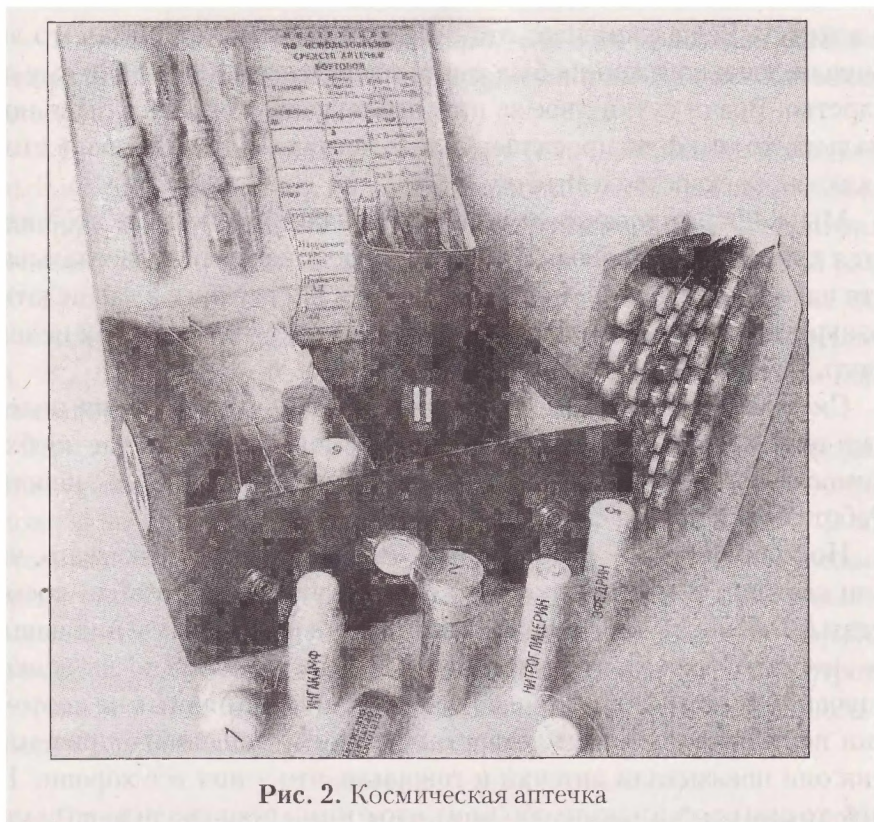


Рис. 2. Космическая аптечка

находится инструкция, что делать в той или иной ситуации и где находится необходимое лекарство.

Допустим, в глаз попала соринка, а в условиях невесомости капать лекарство нельзя. В инструкции написано, что надо использовать пленку-гель с альбуцидом, которая рассасывается. Космонавт берет эту пленку в указанном месте аптечки, закладывает ее за веко, через 5–10 минут она рассасывается, и проблема с глазом решена.

И таких разработок было очень много. В моей докторской диссертации использовано более 40 авторских свидетельств на изобретения. Это все было новое и необычное для земных условий, но для Космоса это было необходимо.

Когда отбирались лекарства для полетов, то были очень жесткие требования. Я должен был учитывать, какие лекарства конкретный космонавт предпочитает, и вложить их в аптечку. Есть такая болезнь идиосинкразия. Человек работает нормально, но принимает антибиотик, покрывается сыпью, и у него поднимается температура. Приходилось проверять каждое лекарство, которое входило

в аптечку. Если космонавт это лекарство еще не принимал, то выбирали день, когда он не был занят тренировками, и давали ему лекарство. Врачи сутки-двое за ним наблюдали, и если все было нормально, то это фиксировалось в документах. И только после этого включали лекарство в аптечку.

Мы до формирования аптечки уже знали, кто летит, а кто является дублером. Я проводил занятия с космонавтами и рассказывал, что находится в аптечке, о чем написано в инструкции и что делать в конкретных случаях. Они должны были все изучить и через 2 недели сдать зачет.

Система была доверительной, ответственной и во время полета шел прием информации о состоянии космонавтов. В случае необходимости врачи сразу давали рекомендации, что делать космонавту. Работало доверие на фоне знания.

Но космонавты — люди ушлые. Они не хотели показывать, что они слабаки. Я могу откровенно сказать, что когда погибли космонавты Добровольский, Пацаев и Волков, то в карманах у них нашли те лекарства, которые я им давал каждому специально на всякий случай. Об этом мало кто знает, но я их информировал, и поэтому они пользовались этими лекарствами. После успешного приземления они показывали аптечки и говорили, что у них все хорошо. Но мне-то они рассказывали обо всем, что с ними происходило на самом деле. А в действительности они принимали те лекарства, которые я давал им по секрету.

Каждый космонавт мог взять с собой до килограмма того, что не подлежало осмотру. Это было его личное дело, и никто не залезал к нему в карманы. А там были и лекарства, это я могу вам сегодня откровенно сказать, за что очень многие космонавты были мне благодарны и признательны. Потому что, если что-то случалось, об этом записывали в их летную книжку. Это рассматривалось как какой-то дефект, и космонавтам приходилось сдавать дополнительные анализы и проходить обследования. Им это делать, конечно, не хотелось.

Я у них был фактически личным доктором, доверенным лицом. У меня были связи со всеми институтами, и если что-то с космонавтами случалось, то они мне звонили, и мы потихонечку ехали в соответствующий институт и все вопросы снимали. Затем через месяц в авиационном госпитале в Сокольниках они проходили комиссию без сучка и задоринки, потому что мы вовремя сняли все проблемы.

— В вашей диссертации написано, что вам пришлось создать специальный хирургический инструментарий для космических условий.

— Да, возьмем, например, набор для аппендэктомии¹, используемый в земных условиях в случае аппендицита. В нем один только стальной расширитель весит больше килограмма. Мы испытали различные сплавы и остановили свой выбор на титане. Он в 1,5–2 раза легче стали. Вместо 3,5–4 килограммов, которые весит укладка для аппендэктомии, мы получили укладку весом в пределах 1 килограмма, что уже было включено в состав бортового стационара (в перспективе).

Вместе с операционным блоком (рис. 3), в котором есть насос для прокачки и очищения воздуха, сама камера, рукава, у меня вся операционная весила 2,4 килограмма. Можете себе это представить? В надутом состоянии камера наполнена воздухом. Я грязными руками через рукава влезая внутрь камеры, надеваю перчатки и могу делать операцию в стерильных условиях и в любых местах. Все это разработано, представлено, описано в указанной книге и можно посмотреть фотографии. Вот та особенность требования к изделиям, предназначенным для использования в космосе.

— В книге упоминается также портативная бормашина для лечения зубов.

— Да, конечно, ведь болезнь зубов в космосе тоже нельзя исключать. Эта бормашина весит 420 граммов. С ее помощью можно в зубе просверлить дырку, заполнить ее специальными веществами, и боль проходит. Причем если бормашина работает от бортовой электрической сети 27 вольт, то она дает достаточное число оборотов, чтобы не было больно при сверлении. В автономном режиме бормашина может работать полчаса-час от батареек, в этом случае она весит, по-моему, 800 граммов. Она полностью заменяет те громоздкие бормашины, которые стоят в кабинетах стоматологов на Земле. Стоматолог может взять эту бормашину в карман и ехать с ней туда, где требуется его помощь. Ее можно также подключить к обычной электрической сети, если требуется работать в земных условиях. Члены экипажа космического корабля проходили обучение и специальную практику, чтобы в случае необходимости оказать коллеге стоматоло-

¹ Аппендэктомия (от аппендикс и греч. ektome — вырез), операция удаления червеобразного отростка слепой кишки при его воспалении — аппендиците.

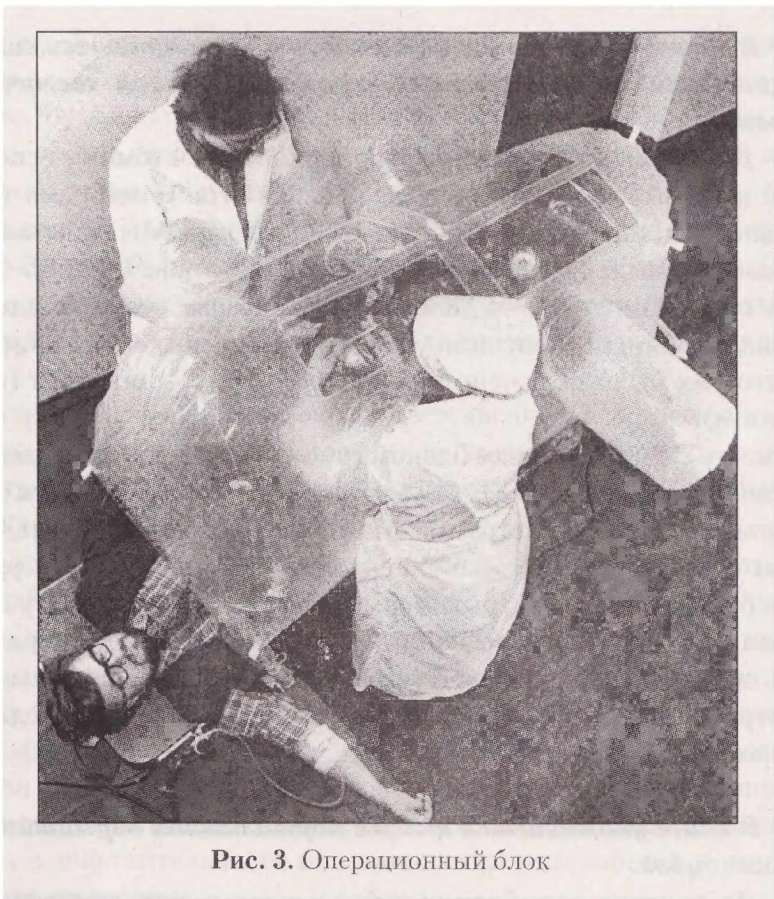


Рис. 3. Операционный блок

гическую помощь. Укладка есть и на орбитальных станциях, но необходимости в ее использовании пока не было.

— *А сейчас это оборудование используется в космических полетах?*

— С моим уходом оно стало куда-то исчезать. Часть оборудования используется, но проведение серьезных хирургических операций сейчас на станции не планируется. Инструментарий там есть, он может использоваться для небольших операций. Все остальное хранится на Земле и при необходимости может быть доставлено на станцию грузовым кораблем для использования.

— *В вашей диссертации написано, что вы разработали метод электронейролепсии. Для чего этот метод используется?*

— Сегодня для проведения операций под наркозом необходима сложная система анестезии. Но особенность применения наркоза

заключается в том, что он оставляет очень длительные следовые реакции. Это постнаркотическая депрессия. После операции человек лежит без сознания, ему плохо. Поэтому возникает необходимость проведения реанимационных мероприятий. Это подключение даже искусственного легкого и прочего оборудования.

Что делать в этом случае? Я готовил себя к хирургической деятельности и знал, что есть такое вещество — закись азота. Это «весе-лящий» газ. Пробовали его использовать, но при операции больному больно, и он кричит. Давали ему водку пить, как во время войны, и это помогало.

Возник вопрос, отчего вообще возникает боль? А боль возникает из-за нарушения трех подкорковых структур мозга: это гипофиз, ретикулярная и лимбическая системы. Мы исследовали, на какой частоте они работают, нашли эти частоты и разработали прибор, который позволяет через 5–10 минут вводить человека в состояние трансa. В этом состоянии он почти ничего не чувствует, он как будто летает, медитирует. В результате снимаются любые стрессы. Но если на этом фоне добавить еще закись азота, то человек будет находиться в состоянии глубокого наркотического сна и ему можно делать любые операции. Единственный этап операции, требующий участия реаниматора, это введение трубки для поступления закиси азота в легкие для снятия спазмов гладкой мускулатуры.

— Этот аппарат используется только для космических условий или его можно использовать на земле?

В Бабушкинском районе Москвы, в 20-й городской больнице, больше 10 лет проводились операции с помощью этого метода. Перед операцией, пока больной не заснет, применение наркоза — это святое, а во время операции ни одного наркотического средства не использовалось. Через 15 минут после операции трубка вынимается. Постнаркотической депрессии нет, болей нет, с больным можно разговаривать. Аппарат переводится в режим электронейролепсии (так мы назвали), и больной без боли 5–7 дней лечится. При этом не требуется никакой реанимационной службы, работает только один врач вместо реаниматора. Экономятся миллионы рублей, но никому этот метод не нужен. В угоду сохранения службы реанимации.

Главный реаниматолог страны А. А. Бунатян объяснил мне, почему он снял с серийного выпуска прибор, хотя при апробации в своем институте он говорил мне, что этот метод — будущее медицины. Он показал на стопку писем и сказал, что реаниматоры ему жалуются

на то, что во время операции и после нее им нечего делать. Реаниматоров учили, закупили аппаратуру и лекарства, а работы нет. Нехорошо получается, лучше бы таких приборов не было, а реанимация была. Чувствуете, каков государственный подход?

Правда, это случилось уже после развала Союза. От меня требовали, чтобы я на свои деньги провел все необходимые испытания прибора, которые только что были проведены под эгидой Союза. Но его уже нет, и надо повторно провести испытания в тех же институтах, но уже под флагом России. Моя супруга Людмила Степановна — умная женщина. На это она сказала: «А оно тебе надо? Ведь это выливается в не одну тысячу долларов (в тогдашнем исчислении)». Так этого метода нет и сейчас, а наркотики для операций покупают за границей, и каждая операция обходится минимум в 10 тысяч рублей.

— В вашей диссертации предложен метод наружной контрпульсации, что это за метод?

— Метод наружной контрпульсации (НКП) представляет собой безразмерный костюм, который быстро надевается на человека, закрепляется шнуровкой, подключается к системе наддува (специальный насос создает компрессию), и со скоростью распространения пульсовой волны происходит прокачка. Институт им. Н. В. Склифосовского проводил исследования по применению этого метода. Допустим, случился острый инфаркт или инсульт. С точки зрения реаниматора, это 100%-ная смерть. Больного поддерживают лекарствами, быстро надевают костюм, подключают к этой системе, и через 5–10 минут восстанавливается система кровоснабжения. Сердце при этом отдыхает, работает только вся периферия. И «вытаскивали» больных, которых с их точки зрения, ожидала верная смерть.

В последнее время этой методикой вдруг заинтересовались ученые. Почему? Например, шунтирование, когда сердце уже отказывает и восстанавливают кровоснабжение той или иной части сердца. Это довольно тяжелая операция. В России их делают не очень много, за рубежом чаще. Сейчас стали пытаться создавать систему наружной контрпульсации. Это детский сад по сравнению с тем, что было разработано для космических условий.

Когда я узнал об этом, то позвонил главному кардиологу Москвы Ю. И. Бузиашвили и сообщил ему, что для условий космического полета уже 30 лет тому назад разработан комплекс наружной контрпульсации с кардиосинхронизацией, аналогов ему пока нет. Еще живы люди, с которыми мы все это разработали, есть авторские

свидетельства. Мне это уже ничего не надо. Возьмите, и проблема с тем же шунтированием будет решена. Он обещал позвонить. Но я вспомнил, что «каждый кулик хвалит свое болото». Так и он ограничился своей разработкой не в лучшем варианте.

Вместе с тем, он заявляет, что все кардиологи Москвы владеют всеми известными в мире способами работы с больными. Я ему, кстати, напомнил о том, что в Ижевскè один из ведущих кардиологов страны профессор *Ситников* использует перекись водорода, вводя ее как внутривенно, так и внутриартериально при инфарктах, инсультах, гангренах и других острых заболеваниях с хорошим результатом.

И что вы думаете? Обещанного звонка не было. Он хотя бы познакомился с предлагаемыми методами. Как вы думаете, почему? Я-то ответ знаю, я ведь много лет проработал в секретных учреждениях, хотя секретов уже никаких нет: предлагаемые методы и способы просты, надежны, сравнительно дешевы, и они подорвут узурпированную и коррумпированную систему, которой здоровый человек не нужен. Вот видите, какую я вам открыл тайну...

В России всего делают в год 300 или 500 таких операций, хотя нуждаются тысячи сердечных больных. А зачем, когда есть костюм НКП, разработанный применительно к космическим условиям? Эти костюмы могут использоваться где угодно, даже врач не нужен. Требуется только надеть костюм на больного и подключить его к компрессору. В институте им. Н. В. Склифосовского костюм был подключен к компрессору, который стоял во дворе. Этот компрессор при работе сильно шумел. Днем еще ничего, но ночью это очень мешало больным спать. Больные возмущались, жаловались, им объясняли, что от работы компрессора зависит жизнь людей. Потом компрессор бесследно исчез, и все на этом закончилось.

Вот так пытались внедрить новую методику. Сегодня уже есть компрессоры, которые работают бесшумно, но эта система не используется...

— Вы получили Государственную премию за создание лекарства, которое называется фенибут. Что это за препарат?

— Наиболее вероятное состояние, которое случилось в космическом полете, это эмоциональная, психологическая, нервная нагрузка. Представляете, человек садится в ракету и надеется, что все кончится хорошо. Но ведь бывали случаи, когда ракета взрывалась на старте. И только система аварийной посадки за несколько секунд

выбрасывала космонавтов из люка космического аппарата далеко в сторону, и они оставались целыми и здоровыми. Но надо было пережить эти моменты. Тогда все используемые лекарства-транквилизаторы (элениум, седуксен и др.) оказывали расслабляющее действие, и человеку после их приема требовалось полежать и отдохнуть. Но в Космосе надо работать, а не спать, тем более в случае сложной ситуации.

Я собрал своих фармакологов и спросил, от чего зависит работа нервной системы. Мне ответили, что от гамма-аминомасляной кислоты. Я спросил, а почему нет соответствующего препарата. Мне объяснили, что это должна быть такая молекула, которая могла бы пройти через гематоэнцефалический барьер. Это своего рода паутина, которая не пропускает к мозгу практически ни одного лекарства. Успокаивающие транквилизаторы имеют общее действие и через этот барьер не проходят. Я спросил, а почему не делают. Мне ответили, что не могут.

В это время проходило всесоюзное совещание химиков. Я обратился к президенту химиков и попросил собрать умных химиков, которые смогут разработать нужное вещество. Собрали десять человек, пятеро из них сразу же отказались, затем еще трое, и остались два человека. Один из них сказал, что он пытается, но у него нет денег. А второй сказал, что он уже сделал, но у него также нет денег на продолжение работы.

Если лекарства обычно создаются за 15–20 лет, то в этом случае одновременно работа велась в Ленинграде профессором *В. В. Перекалиным* в Педагогическом институте, которому дали достаточно денег, работал химико-фармацевтический завод «Октябрь» и фармацевтическая фирма в Латвии. Одновременно решался вопрос о получении порошка, и шли психологические испытания в психиатрической клинике, то есть сразу шли работы по нескольким направлениям. За 3 года мы создали всю необходимую документацию для утверждения препарата в Фармкомитете.

Решался вопрос о названии препарата для регистрации в Фармкомитете. Полученное вещество называлось бета-фенил-гамма-аминомасляная кислота. В названии есть слово «фенил». А в русском языке есть выражение «до фени», которое означает «мне все до лампочки». И вот на его основе придумали название «фенибут». Это название утвердили.

Начиная с 1975 года, фенибут используется при выходе в открытый Космос. В инструкции для космонавта написано, что за 20 минут

до одевания скафандра и выхода в открытый Космос он должен принять таблетку фенибута. Представляете, открывается люк, космонавт выходит в открытый Космос, и перед ним бездна. Конечно, скафандр космонавта соединяется с кораблем длинным фалом, по которому подается воздух, но ощущение у человека не из приятных. После приема фенибута ему становится «все до фени», и он ощущает необыкновенный восторг. Космонавты говорят, что после приема препарата они выходят в Космос, как на прогулку по Невскому проспекту. Это единственный препарат, который был удостоен Государственной премии.

— ***Я могу сказать, что фенибут сегодня продается в аптеках.***

— Да, он продается как психотропное средство. Но это не так, это препарат дневного типа действия. Если вам необходимо работать ночью, то вы принимаете его вечером и ночью не спите. Вам обеспечивается 8 часов работы. Потому что это вещество попадает непосредственно в мозг, без которого нервная клетка жить не может. Поэтому последний раз вы можете принимать фенибут в 18 часов. Кстати, тем, кто принимает много снотворного, полезно знать, что на фоне фенибута вы должны принимать полтаблетки или даже четверть таблетки снотворного, и последствие фенибута позволяет отвыкнуть от приема снотворного.

А днем вы принимаете его в 8–9 часов, одна таблетка фенибута работает 8 часов. Это дневной тип транквилизатора, он снимает любые стрессы. Если вы сильно нервничаете, взвинчены, то он как стабилизатор восстанавливает состояние до среднего уровня. Если вы уже совсем немощны, то восстанавливаете свое нормальное физиологическое состояние. Фенибут является родоначальником ноотропных средств¹.

К сожалению, в России и так случается: я не включил в список претендентов на Государственную премию одного из ведущих фармакологов, и он сказал, что сделает все возможное, чтобы этого препарата вообще не было. Но об этом препарате узнали в Финляндии и Норвегии, там создали ноотропное средство на основе фенибута, и они стали первыми в мире в разработке ноотропных средств. Хотя родоначальником всех этих препаратов является именно фенибут.

¹ **Ноотропные средства** — лекарственные средства, улучшающие познавательные функции за счет активизации метаболических процессов в головном мозге.

— Но фенибуту все-таки повезло, он прошел испытание временем, и его сейчас можно купить, если это потребуется. Но это редкий случай, когда средство, созданное для космической медицины, используется в медицине земной. А вот есть препарат цитохром С, расскажите о нем.

— Я очень серьезно занимался этим препаратом. Цитохром С — это предпоследний продукт цикла Кребса, это дыхательный фермент (цикл Кребса — это ключевой этап дыхания всех клеток, использующих кислород). Без цитохрома С клетка нормально не работает.

Мы работали совместно с Институтом гематологии в Ленинграде и разработали этот препарат. С его применением связана драматическая ситуация, произошедшая при совместном полете космических кораблей по советско-американской программе «Союз — Аполлон». Космонавт Алексей Архипович Леонов в этом полете должен был умереть (по понятиям официальной медицины).

У Леонова во время физических нагрузок при работе на велоэргометре отмечалось снижение зубца Т, что свидетельствовало о некотором снижении трофики левого желудочка сердца. У спортсменов это бывает, ничего страшного в этом нет. Перед полетом я предупредил Алексея Архиповича о том, что если с ним что-то случится в полете, то надо принять таблетку цитохрома С и даже две сразу.

Этот полет проходил драматически. За 2 часа до старта отказало телевизионное оборудование. Попросили Брежнева задержать старт на 2 часа, время еще позволяло, но он категорически потребовал провести старт в назначенное время. Специалисты подумали, что во время старта от динамических перегрузок и вибраций телевидение заработает, но этого не произошло. Космонавт Владимир Александрович Джанибеков стал искать причину на дублирующем корабле и нашел ее через часа 4. Дали команду космонавтам разобрать панели на корабле и устранить причину. Но это легко сделать на Земле, а там ведь невесомость. Чтобы открутить винты, надо быть акробатами, один крутит винт, а другой его фиксирует. Когда все починили, оказалось, что нет изолянты, и тут помогла моя аптечка, в которой был лейкопластырь.

Космонавты устали физически и психически, и у Леонова зубец Т пополз вниз. На уши были поставлены все кардиологи, но никто ничего разумного предложить не мог. Я в это время отдыхал, меня подняли, я сразу же врубился в проблему и сказал, что надо принять две таблетки цитохрома С. На следующем витке зубец Т у Леонова уже стоял на месте.

После приземления корабля был разбор полета, и один проверяющий обнаружил, что цитохром С (это своего рода витамин) еще не разрешен Фармкомитетом. Теперь представьте, что меня ожидало, если бы с космонавтом что-либо случилось.

После завершения полета все получали ордена и медали, а в отношении меня соответствующая служба рассматривала вопрос о наказании. Мне сказали, что я заслуживаю самого жесткого наказания за нарушение закона, в соответствии с которым я не должен был включать в аптечку и использовать цитохром С до официального разрешения. Этого закона придерживался Бурназян, он был педант в этом плане.

Я говорил, что я спас космонавта и престиж Родины, так как не дал ему умереть во время полета. Мне сказали, что за это спасибо, но я нарушил закон. Я отвечаю, что закон плохой. А мне говорят, что 240 миллионов граждан СССР считают, что закон хороший, а вы считаете, что плохой. Так продолжалось достаточно долго, я жил в постоянном напряжении, но постепенно этот вопрос затух, а седых волос у меня добавилось.

Я рассказал Леонову об этом деле. Он стал ходить по всем инстанциям, и нужно было видеть реакцию этих людей, когда разъяренный Леонов говорил им, что я спас его от смерти и это их надо судить и наказывать за то, что они не понимают элементарных вещей.

Кстати говоря, нечто подобное случилось с одним из американских астронавтов на Луне. У них в аптечке были средства, которые купировали состояние астронавта. Не успели они вернуться на Землю, как американский Президент дал большое вознаграждение из личных средств врачу, и тот затем стал руководителем Ассоциации космической медицины США. Вот пример того, как в стране понимают важность и серьезность случившегося в Космосе и дают достойную оценку спасению астронавта.

А у нас в стране оценили по-другому. Да, я нарушил закон, но спас ситуацию, и вместо того чтобы стать гордостью страны, стал обвиняемым в нарушении закона. Мне пришлось пережить и этот случай. После этого я сказал, что пропади он пропадом, этот препарат, и больше им не занимался. Правда, цитохром С в жидком виде уже был разрешен, но таблеток до сих пор нет.

Позже американцы создали и сейчас продают коэнзим Q10, это тот же цитохром С. Но методика у них очень сложная, а у нас была простая. Мы могли бы своим препаратом завалить весь мир, заработать миллиарды. Но его нет, а есть коэнзим Q10, и мы его покупаем для страны.

— А были ли в космических полетах случаи, когда космонавтам требовалась медицинская помощь?

— Вы задаете мне пикантный вопрос. Медицинская помощь должна была оказываться на Земле. У одного космонавта, военного, был хронический простатит, то есть не в острой форме. Надо сказать, что он полетел по чьей-то протекции. Я предупреждал, что на 3–5-й день у него будет тяжелейшее воспаление и обострение хронического простатита, но к этому не прислушались. Так и случилось. После этого уже не вмешивались в медицинские дела.

Больше проблем было с психологической совместимостью космонавтов. В космическом полете важны взаимоотношения между людьми. Например, когда Комаров, Феоктистов и Лазарев готовились к полетам, они должны были работать как единое целое. Лазарев психологически не смог вписаться в команду, и за 2 месяца до полета вместо него из другой тройки космонавтов назначили врача Бориса Егорова.

То же самое могло случиться и в полете. На Земле людей отбирали, готовили, и они летели. Днями, неделями, месяцами три человека находятся вместе в тесном помещении, друг о друге всё знают. Кто-то из них храпит, у кого-то есть привычки, которые раздражают других. Это становится страшным мучением для мужчин. Там может быть всё, что угодно. На первых порах возникали острые ситуации. Кстати, фенибут в этих случаях очень хорошо помогал.

Сейчас летать космонавтам стало проще, есть специальный канал психологической поддержки, врач может поговорить с каждым из них, а они могут поговорить с семьей, и это успокаивает. Это серьезное подспорье для снятия психологического напряжения.

— А есть еще какие-то методы и устройства, которые были созданы для работы в Космосе и могли бы использоваться на Земле, но из космической медицины в земную не перешли?

— Вы знаете, что когда человек спит, он принимает позу плода? Так он лежит в животике у мамы. А космонавту в полете надо работать, ему без этого жить нельзя. Разработали специальные костюмы с вшитыми амортизаторами, чтобы при любом движении космонавт занимался физкультурой. Сейчас подобные костюмчики и штанишки разработали для детей-паралитиков. Но прообразом их был мой костюм для контрпульсации, но об этом все забыли. Аналогом костюма НКП является костюм «Чибис», который используется в МЧС после различных травм для реабилитации.

Были и другие разработки, которые используются. Например, у нас была аппаратура для съема физиологической информации на расстоянии. Сейчас она используется в больницах. Больной лежит в палате, а медсестра следит за его показателями в другом помещении.

— *Вот в журнале «Клуб 100» есть фотография первого отряда космонавтов, и на этой фотографии написано: «Нашему космическому доктору Ивану Павловичу» (рис. 4) — и все эти космонавты подписались. Какую работу вы проводили с космонавтами до полета?*

— В отборе космонавтов в первый отряд я не участвовал. В последующем, после 1961 года, я занимался отбором космонавтов, как военных, так и гражданских. Я уже считался специалистом, который знал, кого брать и не брать в космонавты.

— *Вот вы назвали имена погибших космонавтов. Я читал, что вы настаивали на создании собственной службы реанимации, но ее долго не создавали.*

— Не совсем так, система была, и она работала. Бывало, корабль садился не в заданную точку, а в другое место, там разброс был тысячи километров. В Казахстане было шесть точек, где находились дежурные самолеты и вертолеты с бригадами. Система была такая. Когда космический корабль приземлялся, то рядом с ним садился вертолет с бригадой врачей, инженеров и конструкторов для оказания



Рис. 4. Отряд первых космонавтов

помощи. До того как я начал этим заниматься, там были военные врачи, но у них были рундуки петровских времен. Там ничего не было для оказания срочной помощи, тем более реанимационной. Гибель космонавта В. Комарова показала, что врачи не были готовы оказать медицинскую помощь.

В это время готовился трехмесячный полет без скафандров. Я обратился к директору Института, академику *О. Г. Газенко* с рапортом о необходимости создания реанимационной службы, тем более что я начал работать с профессором *В. А. Неговским*, создателем нового направления в медицине — реаниматологии. В рапорте я утверждал, что в этом полете возможна гибель космонавтов не по медицинским причинам. Конечно, руководство посчитало, что у меня «сдвиг по фазе». Газенко сказал, что на меня и так работают десятки институтов и этого достаточно. В ответ я сказал, что буду жаловаться, и если с космонавтами что-нибудь случится, то ответственность ляжет на него.

Подготовка к полету космонавтов имеет свои особенности.

Всегда к полету готовятся два экипажа, основной и резервный. Существуют правила замены членов экипажа. В соответствии с этими правилами, если что-то случается с одним из членов экипажа в Звездном городке, то вместо него летит дублер. Если же что-то случается уже на космодроме, то экипаж дублеров становится основным. В этом случае основным был назначен экипаж в составе *Леонова*, *Кубасова* и *Колодина*. Но уже на космодроме у *Кубасова* обнаружили какое-то затемнение в легких. В результате основной экипаж заменили и полетели дублеры *Добровольский*, *Пацаев* и *Волков*. *Леонов* был возмущен заменой, но правило есть правило, но представьте себе его состояние, когда мы с ним стояли у гробов погибших космонавтов. Это страничка из будней космонавтов, которая показывает, как тяжело им дается краюха хлеба и что стоит за их земными звездами.

Несмотря на решение *Газенко*, я написал докладную на имя *А. И. Бурназяна*, который курировал в Минздраве космонавтику. В результате в Министерстве провели совещание, на котором я выступил. Я сказал, что пусть я ошибаюсь, но мне нужна служба для оказания медицинской помощи космонавтам, потому что существующая система Военно-воздушных сил ее не обеспечивает. Меня послушали, и дали реаниматоров из нескольких московских больниц.

Я уже говорил, что было шесть точек для встречи приземлившегося корабля, и на каждой требовалось держать реаниматора и медсестру. Мне дали 12 реаниматоров за 4 месяца до полета, и я их обучил.

Мы разработали реанимационную укладку. К сожалению, мой прогноз подтвердился, космонавты погибли. Реаниматоры сделали все, что было возможно, но там были травмы, не совместимые с жизнью. И несмотря на трагедию, медицинская служба единственная не получила никаких нареканий.

Пока я всем этим занимался, в Институте подготовили приказ о моем неполном служебном соответствии. Ведь я фактически обратился к министру с жалобой на свое руководство, на генерала и академика Газенко. Весь Институт притих и ожидал, чем эта история закончится. Кроме того, на меня написали жалобу институты, из которых мы взяли реаниматоров.

Но вскоре после полета мне выделили огромные по тем временам деньги, 100 тысяч рублей в фонд заработной платы на создание собственной реанимационной службы и инженерной службы. Таким образом, у меня была собственная медицинская служба, охватывающая все направления в медицине. Своего рода министерство здравоохранения в миниатюре.

В течение 30 лет я возглавлял эту службу космической медицины. Она и сегодня продолжает исправно работать. Теперь вы знаете, что пока космонавты летают, их на Земле ожидают службы, отвечающие за здоровье космонавтов не только во время полета, но и сразу после него. Это была моя работа.

Сейчас руководитель этой службы, главный специалист Института медико-биологических проблем *Иван Владимирович Владимиров*, имеет ключ и первым открывает люк космического аппарата, который вернулся на Землю. Реаниматоры вытаскивают космонавтов из корабля, осматривают их и помогают дойти до вертолета, а также провожают их до госпиталя, если это необходимо. На этом миссия некогда возглавляемой мной медицинской службы заканчивается. Она действует с момента посадки космонавтов в корабль и до окончания полета.

— После того что вы мне рассказали, я понимаю, почему вы разбираетесь во всех вопросах, связанных с медициной.

— Да, в результате всей этой работы я приобрел такой опыт, которым не обладает ни один врач в стране. Вот почему я иногда так категоричен в своих суждениях. Этот опыт прошел через горнила серьезных испытаний и в моей оздоровительной системе рекомендуется для использования теми людьми, которые хотят стать здоровыми.

— Я знаю, что в последние годы работы в космонавтике вы занимались созданием музея космической биологии и медицины, но как-то об этом периоде жизни нигде не говорили. Это с чем-нибудь связано?

— Нет, не связано. Конечно, моя увлеченность продвижением работы по созданию и внедрению оздоровительной системы временно отвлекла меня от этой работы. Как мне тогда казалось, она имела огромное значение для знакомства людей с достижениями страны в области космонавтики.

А дело было так. После защиты докторской диссертации в 1982 году, в которой были подведены итоги создания космической больницы, я почувствовал себя опустошенным. Оборвались связи с десятками учреждений, сотнями людей, которые были привлечены для выполнения этой работы. Даже подумалось, а не выйти ли в отставку, тем более что служба в армии превышала 30 лет и соответствующая пенсия была обеспечена.

Я обратился к руководству Института медико-биологических проблем, в котором прошла моя основная служба, с заявлением, что в Институте мне уже как бы нечего делать, а на «гражданке» я буду оздоравливать людей по своей методике. Директор института *Олег Георгиевич Газенко* на это ответил, что мне рано идти на пенсию с таким багажом знаний по космической медицине, и предложил заняться созданием музея. Он еще в конце 1970-х и начале 1980-х годов все чаще стал говорить о необходимости создания такого музея. Все специалисты Института стали готовить соответствующие изделия, но администрации не подходили люди, которые предлагали свои услуги по созданию музея.

На это предложение я ответил Олегу Георгиевичу, что музейная работа — это специфическая область деятельности, в которой я ничего не понимаю. Олег Георгиевич с неизменной хитринкой в глазах сказал мне, что, насколько ему известно, я брался решать проблемы, в которых ничего не понимал, а в дальнейшем они выливались в самостоятельные направления. И предложил мне вместо ухода на пенсию заняться созданием музея космической биологии и медицины. А чтобы мне не было скучно, я буду встречаться с патриархами космической медицины и писать историю. К этому он добавил, что меня знают все разработчики систем жизнеобеспечения космонавтов, а я знаю их, вот мне и карты в руки...

На одной из конференций музейных работников я им представился и сказал, что через 5 лет приглашаю их на открытие музея

космической биологии и медицины. Меня спросили, а что уже сделано? Я им ответил, что ничего. Они посмеялись и повертели пальцами у виска.

Но ровно через 5 лет они были приглашены на открытие музея. Представьте себе два зала, на 400 и 700 квадратных метров. В центре первого зала размещены скульптурные портреты Циолковского, Королева, Гагарина, а по его периметру размещены материалы об истории возникновения интереса человека к воздухоплаванию и основные достижения специалистов космической биологии и медицины. В глубине второго зала размещен космический корабль «Восток» с манекеном и рядом скафандр космонавта, а по периметру зала — все то, что составляет комплекс жизнеобеспечения космонавта. Здесь питание, водообеспечение, медпомощь, санитария, радиационная защита, система спасения, спортивный инвентарь, предметы для досуга и много другое.

Конечно, на соответствующих стендах представлена история становления и развития каждого из направлений и информация о людях, которые осуществляли эти работы. Помимо этого, одновременно была проведена работа по описанию истории развития и становления новой отрасли знаний — космической биологии и медицины (на 2 тысячах машинописных страниц).

Задумки были следующие. Этот музей находился на территории филиала Института в районе «Планерной», это почти рядом с аэропортом Шереметьево. Я уже договорился с руководством аэропорта о том, что в случае задержки рейсов пассажиры смогут посетить музей, осмотреть его и даже сфотографироваться в «скафandre Гагарина».


Но так получилось, что у меня возникли принципиальные разногласия по ряду вопросов с руководством Института, и я, как говорят, ушел «хлопнув дверью». Вскоре мне стали говорить, что из музея исчезают экспонаты, а затем он вообще прекратил свое существование как музей. Я пытался как-то воздействовать на ситуацию, но для Института я был уже никто. Газенко уже не был директором. Мое предложение передать экспонаты музея в запасники Государственного музея или в музейный комплекс на ВДНХ остались пустым звуком.

На фоне того, что в России уничтожается все, что составляет основу духовной и нравственной культуры и что должно было вызывать гордость за страну, которая могла и может совершать невозможное, оказывается, что это в настоящее время никому не нужно. Главенствование

материального над всем остальным — это путь в никуда, это развал всего того, что составляет понятие «Родина».

Как врач могу сказать, что излечить раковые опухоли можно даже на высоких стадиях их развития при одном условии. Необходимо немедленно поменять ориентиры. Человек должен быть поставлен во главу угла того дома, в котором фундамент крепок, где каждый человек, почувствовав заботу о себе, делает все возможное, чтобы гордиться своей страной. Когда же в стране нет целевых программ, нет перспектив приложения своих возможностей, когда медицина болезней фактически становится платной и ориентируется на использование химических лекарств, попирая законы Природы, и многое другое, то ожидать в ближайшем будущем улучшения жизни в перспективе проблематично.

Более подробно о космической медицине можно прочитать в книге И. П. Неумывакина «Космическая медицина — земной: как быть здоровым».



КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ И ОКИСЛИТЕЛЬНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

— *Иван Павлович, в своей новой книге «Человек и законы его жизни» вы подробно пишете об основных законах, охватывающих все стороны жизнедеятельности людей, являющихся частью Вселенной. Часть этих законов касается взаимоотношения человека как энергоинформационной системы с Единым Полем Вселенной. Вы уже много лет живете со знанием этих законов и их влиянием на человека. Для вас это является само собой разумеющимся. Но для многих людей это непознанная сторона их жизни. Эта книга поможет им понять сущность человека, осознать его связь с Вселенной.*

Могли бы вы сформулировать основной закон, касающийся существования физического тела человека? Что лежит в основе его здоровья, является причиной заболеваний и, вообще, что влияет на долголетие?

— Этот вопрос беспокоил и беспокоит всех людей. Я возьму на себя смелость и на основании опыта работы с ведущими специалистами различных областей при создании космической больницы высказать свои соображения по этому вопросу.

Чтобы они были понятны, я предварительно хочу рассказать о том, откуда появился первый человек. Сейчас ученые, археологи и другие ломают копья в спорах о происхождении человека. По человеческим останкам они определяют, когда он жил на Земле. Вместе с тем, они не задаются основным вопросом — откуда появился первый человек? На этот вопрос от Высшего Космического Разума (ВКР)¹ получена достоверная информация о том, что жизнь вначале появилась в морской воде.

¹ Информация была передана ВКР землянам через *Е. Ливенцова*, о чем я постоянно рассказываю в своих книгах.

Для ее разнообразия ВКР заложил программу развития водных существ и живой природы на Земле (в том числе и человека). Их развитие и совершенствование проходило постепенно в течение миллионов лет, часть существ из воды переселилась на сушу, где уже была создана определенная среда для их существования. За эти миллионы лет под воздействием ВКР также развивался и совершенствовался человек, который в отличие от всего животного мира получил разум и возможность ходить вертикально.

Относительно недавно ученые с помощью специальной аппаратуры получили возможность наблюдать, как при нахождении ребенка в утробе матери он в течение 9 месяцев проходит миллионлетний эволюционный путь развития человека, в том числе повторяя все этапы перехода из водной среды на сушу. Например, с помощью этой аппаратуры можно видеть появление у него жабр, которые постепенно заменяются на легкие; хвоста, остатком которого является копчик, и т. п. Следствием того, что человек был в прошлом водным существом, является наличие в его теле водной среды, которая аналогична морской водной среде. При рождении эта среда достигает 90% веса тела, а в течение жизни снижается до 70%.

Вот почему хочется обратить внимание ученых на то, что человек появился на Земле гораздо раньше, чем определяется по останкам человека, найденным археологами. Часть пути развития человека, заложенная ВКР, прошла в водной среде, и она повторяется в утробе матери, но во много раз быстрее.

Многообразие всего живого, как в водной, так и в воздушной среде, было заложено ВКР одновременно для каждого вида его специфической матрицей развития. Вот поэтому хотелось бы пожелать археологам и другим ученым при нахождении останков человека и изучении путей его миграции учитывать предыдущие этапы его развития в водной и воздушной среде.

Для нашего разговора об основном законе важно обратить внимание на то, что морская водная среда, являющаяся колыбелью человека, имеет $pH=8,0$.

По моему мнению, **основным законом существования физического тела человека, как изначально здорового, является поддержание кислотно-щелочного равновесия (состояния)**. Это совокупность физико-химических и физиологических процессов, которые обеспечивают относительное постоянство водородного показателя крови $pH=7,4 \pm 0,15$. Это единственный показатель, который

не должен меняться в течение всей жизни человека. Поддержание значения этого показателя в указанных рамках зависит, в основном, от состава пищи, которая имеет кислотные и щелочные свойства. Их соотношение должно составлять 1 : 4, то есть кислотных продуктов меньше, чем щелочных. Но, к сожалению, с развитием цивилизации и извращением многих законов Природы в жизни человека это соотношение изменилось с точностью до наоборот: потребление им кислотных продуктов стало больше, чем щелочных. Это приводит к закислению внутренней среды организма, его зашлакованности и является основной причиной возникновения заболеваний, характер которых не имеет значения.

Без восстановления этого показателя до физиологической нормы невозможно избавить человека от проблем со здоровьем.

— Иван Павлович, многие люди вообще не знают, что такое кислотно-щелочное равновесие в организме человека. Они по телевизору в рекламе видели, что косметическое средство имеет рН, равное 5,5. А что это за показатель, они даже представления не имеют. Расскажите, пожалуйста, почему кислотно-щелочное равновесие важно для здоровья?

— Вы высказали интересную мысль, что многие люди не знают, что такое кислотно-щелочное равновесие и водородный показатель рН среды. Но это относится не только к обычным людям, даже многие врачи не знают. Когда я задаю им такой вопрос, они отвечают, что слышали об этом в институте. Но в своей профессиональной области они это понятие не используют, хотя от кислотно-щелочного равновесия зависит наше здоровье, долголетие и жизнь. Сейчас врачи весь акцент в лечении делают на лекарства в угоду бизнесу, фарминдустрии. По моему мнению, понятия «кислотно-щелочное равновесие» и «водородный показатель рН среды» должны стоять во главе угла деятельности любого врача, который получил диплом для служения людям и хочет, чтобы они были здоровыми. Но для врачей это не запретная, а малоизученная область профессии. Их не учили в институте обращать внимание на этот фактор при лечении больных.

Все дело в том, что когда Всевышний создавал человека, то Он создал определенные условия для его жизни. К ним относится кислотно-щелочное равновесие. В организме есть единственный показатель, который в течение всей жизни человека держится точно на одном и том же уровне, — это рН среды организма. Различные системы

организма поддерживают этот уровень, ведь от этого зависит вся наша жизнь. Степень кислотности является важной характеристикой крови и других жидкостей организма. Как известно, кислотность оценивается по шкале водородного показателя рН. Нейтральной реакции соответствует $pH = 7,0$. Значения рН более 7,0 соответствуют щелочной реакции, а значения менее 7,0 — кислой. В крови этот показатель равен 7,4 — это знают все реаниматоры. Уменьшение рН от этого значения — это окисление, называется ацидоз, увеличение — алкалоз, щелочная реакция. В крови рН может колебаться в пределах 7,35–7,47. Если значения рН крови выходят за эти пределы, то это свидетельствует о серьезных нарушениях в организме.

Организм постоянно контролирует кислотно-щелочное равновесие крови, поскольку даже небольшое отклонение за эти пределы значений рН оказывает серьезное влияние на работу многих органов. Если в крови рН уменьшилось на 0,2–0,3, то человек уже болен. Значения рН ниже 6,8 и выше 7,8 несовместимы с жизнью.

Показатель кислотно-щелочного равновесия в организме в значительной мере зависит от продуктов, которые потребляет человек. Предположим, что вы собираетесь есть мясо. Это мощный кислотообразующий продукт. Когда вы поели мясо, то организм опускает рН с 7,4 до 4,0, до 3,0. Когда начинается переваривание мяса, в желудке выделяется соляная кислота с $pH=2,0-3,0$. Эта кислота должна разжесть мясо, чтобы взять из него то, что нужно организму, то есть мясо должно перерабатываться. Организм — это мощная среда, которая потом кислотность, которая есть в мясе при его разрушении, медленно, за счет резервных возможностей организма, увеличивает до 6,5–7,0. Сегодня она увеличивает, завтра увеличивает, а послезавтра, особенно когда люди едят много мяса, кислотность уже не может подниматься до безопасных величин. Ресурсы организма постепенно исчерпываются, человек заболевает.

А вот в слюне, в выдыхаемом воздухе, в поте, в урине значения рН другие. Их тоже надо знать, чтобы понимать, что происходит с человеком. Например, врач назначает проведение биохимического анализа урины (мочи). Он смотрит на результаты анализа и говорит, что у вас кислая моча. Спрашиваешь его, а что это значит? Он понятия не имеет. А кислая урина — это когда рН не 7,4 или 7,2, а 6,5. А если человек ест много мяса, да еще заболел, то рН может снижаться до 6,0 или даже чуть меньше. Это уже точно заболевание раком, потому что чем больше закислен организм, тем более выраженные не только функциональные, но и патологические изменения

в организме, включая рак. Умные химики и биохимики знают, что если поместить раковые клетки в кислую среду с рН 6,5, то они начнут расти как на дрожжах. Для них такая среда — «манна небесная». Если эти же раковые клетки поместить в щелочную среду с рН 7,4–7,5, то они погибнут, а полезная микрофлора будет процветать.

В нормальной среде, которая должна быть у нас в организме, ни одна патогенная микрофлора, включая раковые клетки, жить не может. Она живет в бескислородной кислой среде, где все гниет и бродит, как в болоте, там кислорода мало, так же происходит в организме.

Водородный показатель, рН внутренней среды организма, — это важнейший показатель, который должен стоять во главе угла деятельности любого врача. Особенно это относится к терапевтам, онкологам, хирургам, которые проводят операции. Сами по себе химические лекарственные средства, химиотерапия, радиотерапия — это кислотообразующие вещества и способы, приводящие к страшному закислению среды организма. Если человек уже болеет, то его этими средствами вгоняют в состояние, из которого он выйти не может. Это я вам официально заявляю.

Необходимо соблюдать кислотно-щелочной баланс и следить, чтобы в организме создавалась щелочная среда (рис. 5). Во рту у нас щелочная реакция, рН=7,4–7,8, в желудке среда кислая, рН=0,3–1,0, а ближе к выходу из него рН=5,0–6,0, в двенадцатиперстной кишке, куда впадают протоки из печени и поджелудочной железы, рН = 8,2–8,6 (щелочная), в тонком кишечнике 8,6–8,8 (щелочная), в толстом кишечнике 8,6–9,0. На поверхности кожи рН=5,0–6,0. Значение рН=7,4 — показатель кислотности в крови. Как только он понижается, происходит закисление организма (99% человек от этого страдают). А в закисленной среде активируются любые патогенные организмы, в том числе онкологические клетки. Повысить уровень щелочи в организме поможет, например, сода. Начинать пить с 1/4 чайной ложечки на стакан горячей воды, постепенно доведя до 1 чайной ложки с верхом — пить натошак за 15–20 минут до еды.

Недавно вышла моя новая книга «Космическая медицина — земной». В ней отражены результаты 30 лет работы по созданию космической больницы, в которой принимали участие представители всех учреждений Минздрава СССР. Мне были даны такие полномочия, что я мог привлекать к этой работе лучших специалистов. Это были доктора наук, профессора, академики. Но все они были узкими специалистами, а мне было нужно найти ту характеристику, по которой

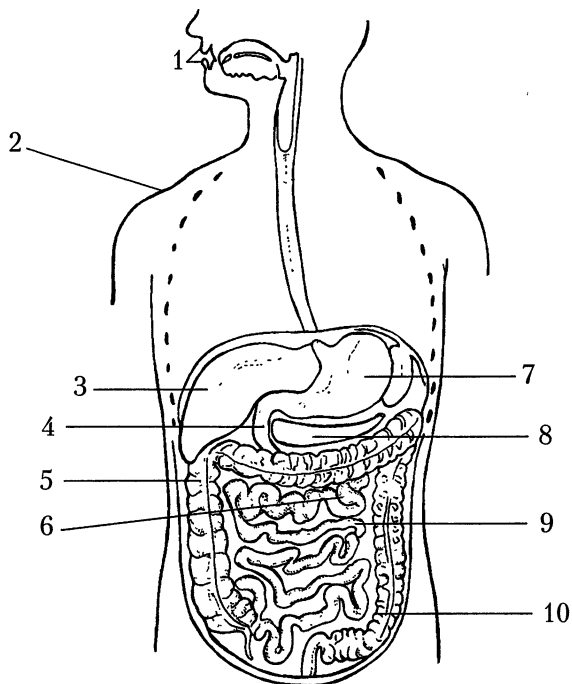


Рис. 5. pH различных органов:

1 — рот, pH 7,4-7,8; 2 — кожа, pH 5,0-6,0; 3 — печень, pH 7,8-8,6; 4 — двенадцатиперстная кишка, pH 8,2-8,6; 5 — толстый кишечник, pH 8,6-9,0; 6 — лимфоидная ткань, вырабатывает до 70% клеток иммунной системы, перекись водорода — самый сильный антиоксидант, уничтожающий любую патогенную микрофлору; 7 — желудок, pH 0,3-1,0; 8 — поджелудочная железа, pH 8,2-8,6; 9 — тонкий кишечник, pH 8,6-8,8; 10 — сигмовидная кишка, pH 6,8-7,0

можно было судить о состоянии человека, которого отправляли в Космос. Понять, здоров он или болен. Надо было найти причины, почему люди заболевают, а также найти показатель, по которому можно было бы судить о здоровье человека. Оказалось, что *заболевают люди из-за нарушения кислотно-щелочного равновесия, а оценивать состояние здоровья можно по показателю pH внутренней среды человека.* Я понятно объясняю?

— **Да, понятно.**

— Все дело в том, что нарушению кислотно-щелочного равновесия способствует прием любого лекарства. Это химические препараты, и они способствуют поддержанию закисленного состояния внутренней среды организма. О «закислении» организма много говорит

и пишет в своих книгах *Борис Васильевич Болотов*. Он умница, но по образованию физик. Ему можно простить, что он не знает тонкостей физиологии. Он говорит, что нужно «закислять» организм и использовать с этой целью для еды соленые овощи и фрукты — капусту, огурцы, помидоры, яблоки и прочее. Это исконная русская еда.

А вот как объяснял это еще в начале XX века практикующий врач *Леонид Михайлович Чичагов*¹ (с оздоровительной системой которого я хорошо знаком и во многом согласен), который не знал такого термина, как pH, но хорошо понимал процессы, происходящие в организме человека: «Когда растительный продукт бродит, а бродит он две недели, процесс брожения превращает обычную капусту в мясо. Желудком квашеная капуста воспринимается как мясо, переваривается желудком, усиливая выработку соляной кислоты. Желудок не страдает... Наши предки это хорошо знали... в России употребляли огромное количество таких продуктов, как моченые яблоки, морошка, соленые грибы, квашеная капуста, свекла, морковь и т. д. Употребление этих продуктов не вызывает газообразования. Они перевариваются желудком... желудок воспринимает такую пищу как мясо. Это очень важно в пост».

Чтобы оценить, что происходит в организме человека при употреблении таких продуктов, надо посмотреть, как обстоит дело в Природе. А в Природе 1/4 часть элементов кислые, а 3/4 — щелочные. И когда вы едите кислые или засоленные капусту или яблоки (не маринованные, без уксуса), это не значит, что вы закисляете организм. При их потреблении в результате биохимических реакций образуются слабые кислоты, которые затем вместе со щелочью восстанавливают кислотно-щелочное равновесие в организме. Поэтому без органических кислот мы жить не можем. Хотя бы 1/4 часть органических кислот из продуктов, которые выращиваются на Земле, должна быть в организме. Вот без них-то мы жить и не можем. Но чтобы усилить восстановление окислительных процессов, вот эта 1/4 часть должна присутствовать на нашем столе.

Так вот лекарства, которые сегодня дают больным, закисляют внутреннюю среду организма. В результате вылечить человека при любом заболевании невозможно. Это мое твердое убеждение в результате работы с крупнейшими специалистами разных направлений

¹ Впоследствии принял постриг. Известен как митрополит Серафим (род. В 1856 году, расстрелян в 1937 году) — епископ Русской Православной Церкви; с февраля 1928 года митрополит Ленинградский. Канонизирован в 1997 году (память — 28 ноября по юлианскому календарю).

медицины. Они не могут отказаться от своих убеждений, потому что существуют стандарты, по которым работают врачи-практики. Сами врачи не виноваты, они являются исполнителями воли академиков этих учреждений и тех книг, которые написали эти ныне живущие академики. Никто, кроме них самих, не может заставить этих академиков отказаться от убеждений, которых они придерживались в течение всей жизни. Нужна смелость, нужен характер, чтобы признать ошибочность своего мнения и сказать, как надо делать правильно.

Почему я уважаю и люблю *Наталью Бехтереву*? А за то, что занимаясь изучением мозга, она поняла, что в нем идет материальный процесс, а вот дух, душа человека, которая покидает тело человека после его кончины, бессмертны. И в конце жизни она признала, что еще многого не знает. Она изучала мозг как материальный объект. Как говорили, материя первична, а сознание вторично. Нет, наоборот. Сознание первично, а материя вторична. Притом не то сознание, которым мы обладаем, а дух. Это та вибрация, та информация, которая содержится в пространстве.

В организме есть механизмы, которые поддерживают кислотно-щелочное равновесие на должном уровне. Каким образом? Соотношением кислорода и углекислоты. Кислорода должно быть в крови 4,0–4,5%, а углекислоты 6,0–6,5%. Если это соотношение нарушается, то изменяется кислотно-щелочное равновесие за счет кислорода, которого должно быть меньше, чем углекислоты

Снижение кислотно-щелочного показателя является первым признаком того, что человек болен, закислен. Вот почему реаниматоры вводят содовые растворы внутривенно, чтобы раскислить кровь, поддержать кислотно-щелочное равновесие. Я написал книгу «Сода. Мифы и реальность» о роли пищевой соды в организме. Важная роль соды заключается в нейтрализации кислот.

Я 30 лет не ходил к врачам. Много лет назад у меня ПСА¹ зашкаливало, было 40–45, у мужчин это аденома. Мои подчиненные были готовы меня оперировать, но я отказался. Вылечил себя сам. Недавно

¹ ПСА — простатический специфический антиген — опухолевый маркер, определение которого проводится в сыворотке крови, применяющийся для диагностики и наблюдения за течением рака простаты и аденомы простаты (ДГПЖ). ПСА является органоспецифическим маркером, а не маркером, связанным с каким-либо конкретным заболеванием предстательной железы. ПСА с момента его появления в конце 1980-х годов вызвал революционные изменения в диагностике рака предстательной железы, особенно его ранних форм, которые подлежат радикальному лечению. Основываясь на последних данных, ежегодное определение уровня ПСА у мужчин целесообразно начинать с 45-летнего возраста. — *Википедия*.

я пошел в поликлинику, сдал анализы. У меня ПСА в норме. Но самое главное — у меня холестерин, и «хороший», и «плохой», в норме. И все биохимические показатели в норме, моча — щелочная, рН крови 7,38. И это в моем возрасте, а мне уже больше 85 лет. Конечно, у меня есть проблемы со здоровьем, но я пью соду, 1/2 чайной ложечки на стакан горячей воды. Через неделю можно уже полную чайную ложечку за 15–20 минут до еды натощак. Но пить можно только натощак, за 20–30 минут до еды, утром и вечером. Если у вас плохое состояние здоровья, атеросклероз, остеохондроз, вы принимаете лекарства, то пейте 3 раза в день. Но только на этом фоне — потребления трех стаканов воды с содой — вы должны пить 1,5–2 литра чистой воды.

Если вы не будете этого делать, то результата не будет. Клетка должна иметь чистую воду и купаться в ней.

— **Есть ли противопоказания для приема соды?**

— Никаких противопоказаний нет. Прием соды может быть рекомендован при любой кислотности желудка, который она проходит транзитом. Она не оказывает ни возбуждающего, ни тормозящего влияния на кислотовыделительную функцию желудка. Наоборот, избавляет от всех недугов, связанных с пищеварительным трактом.

Если пьете чай или кофе, то это уже измененная вода. Информация в ней уже такая, что клетка должна очистить эту воду и пропустить внутрь только чистую воду, а то, что было в чае (кофе), должно быть удалено из организма. Часть этих шлаков выбрасывается, а часть идет в печень, почки, что ведет к атеросклерозу. Вам это надо? Не надо. Пейте чистую воду. Чем меньше воды, тем больше сдвигается рН в кислую сторону. Нарушается баланс кислотно-щелочного равновесия. Никто из врачей, которые являются рупором официальной медицины, об этом не говорит, им это невыгодно. Вы с каждым днем становитесь здоровее, меньше ходите по врачам и принимаете лекарств. Тем самым вы наносите убыток официальной медицине. Им выгоднее, чтобы вы были больны.

— **За счет чего организм восстанавливает нужный уровень кислотно-щелочного равновесия?**

— В организме есть резервные возможности. Мы рождаемся с определенным уровнем рН, и в течение жизни он должен быть неизменным. Организм тратит все свои силы, чтобы баланс сохранялся. В течение дня он может меняться, например, если вы поели мясо,

то рН становится 6,5–6,6. А ночью во время сна «ремонтные бригады» в организме все восстанавливают. Ферментные системы и весь организм работают на то, чтобы рН был нужного уровня.

— Говорят, что для ощелачивания организм берет кальций из собственных костей?

— Кальций входит в структурный элемент клетки. Он накапливается в организме до 23–25 лет. Потом он начинает медленно расходоваться из-за малого количества выпиваемой воды, из-за большого количества съедаемого мяса, из-за большого объема пищи, съедаемой за один раз. Для построения клетки кальций берется из костей организма и расходуется. Отсюда остеопороз, остеохондроз, чему и способствует закисление организма.

— Получается, чем больше человек ест кислотных продуктов, тем больше у него расход кальция за счет собственных костей?

— Совершенно верно. Но самое главное, кости любят все время работать. Чтобы на них давили, крутили, вертели. С возрастом, при малоподвижном образе жизни кальций выводится из костей быстрее. При остеопорозе он прямо «тает» в костях, как снег на солнце. Надо больше двигаться, это единственный способ спасения.

Кстати, в пожилом возрасте увеличивается закисление организма, в нем активизируются различные вирусы, человек заболевает. Сегодня уже доказано, что в организме человека очень много различных вирусов. Бессмысленно искать вакцину против каждого вируса. В организме работает иммунная система, которая сильнее любого вируса. Не надо верить заявлениям вирусологов о том, что в данный момент активизируется тот или иной вирус гриппа, «птичий» или «свиной», и против него надо создавать вакцину. Вирусы очень быстро рождаются и умирают. Уже через неделю этот вирус мутирует, изменяется его генотип и разработанная вакцина против него не действует. Вирус становится сильнее, и что, против него нужна новая вакцина? А зачем бороться? Вирусы в организме выполняют какую-то работу. Иммунная система «знает», что какой-то конкретный вирус «плохой», наблюдает за ним, работает против него и не дает ему проявиться. При ослаблении иммунной системы вирус начинает размножаться, и возникает болезнь. При этом опять рН среды сдвигается в кислую сторону.

— Мы городские жители и вынуждены пить водопроводную воду. Какая она с точки зрения кислотно-щелочного равновесия?

В Москве вода чистая, но ее рН 6,5–6,6, то есть она кислая, а такая вода делает человека больным. Не говоря уже о том, что хлор также закисляет воду.

Давайте уточним. Человек на 75–80% состоит из воды, он пьет водопроводную воду и закисляет свой организм, если еще и не занимается физкультурой, и ест много мясных продуктов. Ко мне приходят люди, у которых рН меньше 7,0. Человек еще не осознает, что болезнь уже есть в его организме, а организм надо чистить.

— Сейчас многие люди используют фильтры для очищения воды. Значит, самая важная характеристика фильтра — это рН воды на выходе фильтра? Важно, чтобы рН было больше 7,0?

— Да, самое важное. Я проверял многие фильтры, у них рН воды меньше 7,0. У одного или двух было больше 7,0. Они были сделаны на основе природных минералов. Остальные очищают воду от примесей с помощью угля.

— Говорят, что свободные радикалы возникают в организме, когда его системы не справляются с восстановлением рН до нужного уровня?

— Это не так. Свободные радикалы образуются в организме в результате биохимических реакций. В нем идет процесс окисления, и образуются осколки молекулы кислорода. Эти осколки тоже нужны организму. Они начинают бороться с вирусами, но они очень прожорливые и уничтожают не только «плохие» клетки, но и «хорошие». Свободные радикалы нужны организму, но в ограниченном количестве. А если у человека иммунная система слабая, он мало двигается, ест рафинированные продукты, белый хлеб, кондитерские изделия, то количество свободных радикалов увеличивается и с ними ничего нельзя сделать. Это процесс разрушения.

Свободные радикалы участвуют также в активации онкологических клеток. Эти клетки в организме есть, они называются онкомаркеры. В организме много чего есть: микробы, бактерии, вирусы и другие. Одни из них, для простоты понимания, «хорошие», другие — «плохие». «Хороших» должно быть больше. Этому способствуют занятия физкультурой, использование перекиси водорода, правильное питание, потребление воды и прочее. Как только «плохих» становится больше, чем «хороших», человек заболевает.

Об этом подробно написано в моих книгах, но люди ленятся их читать. Важная информация о здоровье людей не интересует. Они смотрят по «дурацкому» телевизору передачи, которые вводят людей в заблуждение, оболванивают их, рекламируют арбидол. Надо запретить это лекарство. Оно на 90% состоит из чистой химии, в нем много противопоказаний, а в аннотации написано «перед приемом посоветуйтесь с врачом». Но врачи не понимают, что прием арбидола влияет на кислотно-щелочное равновесие. Среда становится закисленной. Это начало вашей болезни, хотя сразу вы это не чувствуете. Для меня вы уже больной человек.

— Вы уже сказали, что в Природе 1/4 элементов кислотные, а 3/4 щелочные. Вот если мы будем питаться таким образом, чтобы на тарелке у нас 1/4 содержимого было из кислотных элементов (мяса и др.), а 3/4 — из щелочных (овощей и др.), то такое питание будет правильным?

— Конечно. Я до 2012 года говорил и писал, что если больной будет съедать один кусочек мяса в день, то его никто и никогда не вылечит. Но я вырос в деревне, в хозяйстве были куры, свиньи, коровы. Людям там кушать надо, и они едят то, что им доступно. Но они едят свежее мясо, которое только что бегало или прыгало, как это бывает на Кавказе и в Средней Азии. Это другое мясо. К 100 г шашлыка добавляют в 2–3 раза больше зелени. Эта зелень щелочная, она нивелирует кислотную среду мяса. Причем это мясо еще не успело закислиться. Хорошо пережеванное свежее мясо содержит ферменты, которые сами себя переваривают. И плюс еще зелень.

В сельской местности мертвячину (мясо, которое долго хранилось) из магазина не едят. Мясо и колбасы, которые продаются в магазине, — это отравляющие вещества сегодня. Люди вынуждены их покупать. Как правильно их есть, подробно написано в моей новой книге «Пилюли» от животного мира».

— Что еще улучшает состояние человека?

— Это голодание. Хорошо 2–3 дня поголодать на воде. При этом уменьшается кислотность среды на 0,3–0,5. Это хороший показатель. У меня в Центре за 3 недели полуголодания пациентов рН их организма повышается почти до 7,0. Мы не выключаем кишечник полностью из работы, пьем специальные чаи, добавляем немного клетчатки. Болезни, как горох, рассыпаются за 3 недели.

Приведем примеры значений рН (табл. 1) некоторых популярных жидкостей (источник water.64z.ru)

Таблица 1

Вещество	рН
Кислые вещества	
Желудочный сок	0,8–1,0
Лимонный сок	2,5±0,5
Лимонад, кола	2,5
Яблочный сок	3,5±1,0
Пиво	4,5
Кофе	5,0
Чай	5,5
Молоко	6,6–6,9
Нейтральные вещества	
Дистиллированная вода	7,0
Щелочные вещества	
Морская вода	8,0
Раствор соды 5%	9,0–13,5

— **С каким рН рождается человек?**

— Значение рН у ребенка зависит от состояния мамы, от ее питания. Кроме того, не дай Бог, она курила, пила спиртное. Тогда ребенок рождается больным.

— **Значит, мама должна перед рождением ребенка определенным образом питаться? Есть меньше мяса и других продуктов с низким рН? Но белковые продукты ведь тоже нужны.**

— Конечно, нужны. Но нужны также прогулки, ходьба — это нивелирует кислотность продуктов. И употреблять больше растительной пищи.

— **То есть если есть мясо, то надо добавлять растительные продукты?**

— Конечно. Когда я работал с главным акушером-гинекологом СССР, академиком *Л. С. Персианиновым*, то проверял новорожденных

детей. Из 10 детей только у 2–3 было нормальное значение рН, а у остальных уже имелись задатки болезней.

— *Значит, маме надо обратить внимание на питание и на воду, которую она пьет? Но никто им об этом не говорит.*

— Конечно. Никто из врачей не обращает на это внимания.

— *Уточним. Когда человек рождается, то у него рН 7,41, а когда умирает, то рН 5,41?*

— Это не в крови. Это в межтканевой жидкости, слюне, поте, моче. Если в крови рН меньше 7,0, то это уже онкология у человека, он уже не жилец на этом свете.

— *Значит, важно следить за значением рН. Каким образом человек может самостоятельно измерить рН? Есть такие приборы?*

— У нас в России для этого имеются специальные индикаторные (лакмусовые) полоски, они продаются. У них имеется недостаток — цена деления велика и составляет единицу, в лучшем случае 0,5. То есть они дают погрешность 0,3–0,5. Есть также специальные приборы, но они достаточно дороги и есть только в биохимических лабораториях.

В стране нет бытовых приборов для измерения рН, есть в Германии. Я же говорил, у нас никто не обращает на это внимания. За рубежом уже есть портативные приборы. Там рН очень сильно интересуются.

— *Получается, что это прибор первой необходимости и что прежде чем оказывать медицинскую помощь, надо измерять рН у человека?*

— Совершенно верно. Не надо делать различные анализы. В первую очередь надо измерять рН, и сразу будет понятно, человек здоров, болен или завтра умрет. Но сейчас, если у человека кислый анализ мочи и он обратился к врачу, то ему никто не объяснит, что это значит. Никто ему не скажет, какую кислотность и точное значение рН имеет моча. Только реаниматоры знают точное значение рН. Но это узкие специалисты. Единственное, что они делают при закислении организма, это вводят внутривенно 5–8%-ную соду для расщелачивания организма.

— *Наверное, такой портативный прибор для измерения рН был бы очень полезен? К примеру, как для диабетиков измеритель сахара...*

— Да уж конечно. Но, повторяю, значение рН никого не интересует. Это же революционный переворот в медицине, и он никому не нужен. Представьте, что у меня рН в норме и я принимаю лекарство. В результате завтра рН у меня снизился, и я обратился к врачу по этой причине. Какой же врач будет отменять лекарство?

— *Особенно если лекарство рекомендовано и написано, что при таком диагнозе надо такое лекарство давать.*

— У меня в космонавтике работали умнейшие фармакологи. Эффективно в составе лекарства 8–10%, остальные 90% — химия. Сегодня нет лекарства, которое избирательно действует на ту или иную болезнь. Например, сейчас грипп, и говорят, что надо проводить вакцинацию. Вакцина якобы избирательно действует на вирус. По телевизору показывают профессора в очках, который сидит с умным видом и спокойно втирает очки людям, что вакцина действует избирательно на этот вирус. Это бред, нет этого. Тот вирус, для которого делали вакцину, давно переродился. Старого вируса давно нет, есть новый, уже более сильный. Надо делать новую вакцину, а для этого нужны ассигнования.

— *Из сказанного следует, что людям для того, чтобы не заразиться, надо повышать иммунитет. А что способствует закислению организма?*

— Нарушение питания и водопотребления. Закислению организма способствуют такие особенности образа жизни, как малоподвижность, сидение, стрессы, курение, алкоголь, прием химических лекарственных средств, а также пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склочность, нецензурная брань и другие.

Из сказанного следует, что для того чтобы человек был здоров, он должен стараться питаться и потреблять воду таким образом, чтобы уровень рН у него при этом не понижался или понижался минимально. Надо также вести активный образ жизни, больше бывать на свежем воздухе.

Важен такой факт: клетка не может жить без воды. Вода способствует тому, чтобы из клетки вымывалась лишняя кислота. Клетка должна купаться в воде, ведь в ней находится электростанция. Мембрана — это сложнейшее устройство. Сейчас микроскопы имеют такую разрешающую способность, что видно, как в мембране водой крутится турбина. В клетке при этом митохондрии вырабатывают электроэнергию. А если человек пьет какую-то гадость, то медленно, постепенно

эта электростанция выходит из строя. Энергии нет, и показатель рН в организме понижается. Здоровья у человека при этом нет.

Ко мне приходят пациенты разного возраста. Из пациентов до 20 лет уже больны примерно 50–60%. Чем больше возраст, тем хуже состояние. Из взрослых, после 40 лет, уже больны, с моей точки зрения, примерно 80–90%. У них низкий рН, но они об этом не знают. Сами врачи этим страдают и, оказывается, живут меньше своих пациентов на 15–20 лет, как утверждает в своей книге «Врачи — помощники смерти» мой коллега профессор А. А. Алексеев.

Вот почему предлагаемые рекомендации помогут людям сохранить свое здоровье, если, конечно, они захотят их выполнять. В ином случае их ждет встреча с врачом и начало всего того, что называется болезнью.

— Помимо показателя рН также используется такой показатель, как окислительно-восстановительный потенциал. Что это за показатель и зачем он нужен?

— Эти два показателя позволяют оценивать раствор с разных сторон. Показатель рН — с биохимической стороны, а окислительно-восстановительный потенциал — с электрохимической.

Основными процессами, которые обеспечивают жизнь человека, являются окислительно-восстановительные реакции (ОВР). В ходе этих реакций выделяется энергия, которая расходуется на поддержание жизнедеятельности организма. Окислительно-восстановительные реакции протекают в любой жидкой среде и связаны с передачей или присоединением электронов.

В растворах неорганические вещества (соли, кислоты и щелочи) разделяются на составляющие их ионы. При этом ионы водорода H^+ являются носителями кислотных свойств, а ионы OH^- — носителями щелочных свойств. Можно сказать, что в любом водном растворе всегда присутствуют восстановители и окислители.

Окислительно-восстановительный потенциал (ОВП), называемый также редокс-потенциал, характеризует степень активности электронов в ОВР. Редокс-потенциал характеризует активность восстановителей или окислителей любого раствора или способность этого раствора отдавать или принимать электроны. Он обозначается E_h , измеряется в милливольтгах (мВ) специальными приборами и может иметь отрицательное или положительное значение. Исходной точкой в измерениях ОВП является 0.

Любая еда или жидкость имеет свой заряд — он может быть либо отрицательным, либо положительным. От величины ОВП зависит,

насколько быстро окислится предмет, пища или организм. Например, металл в воде с $Eh +400$ мВ заржавеет значительно быстрее, чем в воде с $Eh -200$ мВ. Внутренние среды организма находятся в слабоокисленной и восстановительной среде. Кровь человека имеет Eh от -10 до -57 мВ.

Желательно использовать пищу и воду с ОВП, близким к показателям организма (табл. 2).

Таблица 2

ОВП распространенных напитков согласно данным Д. С. Ашбаха

Наименование	ОВП (Eh), мВ
Сок яблочный	+112±15
Сок виноградный	+150±15
Кофе «Нескафе» растворимый	+70 (±15)
Сок томатный	+36 (±15)
Чай черный	+65 (±15)
Чай зеленый	+50 (±15)
Кока-кола	+300 (+350)
Пиво «Девятка» крепкое	+74 (±15)
Красное вино	+50 (±15)
Вода водопроводная	+250 (+350)

Как видно из таблицы, если вы пьете кока-колу, то это все равно что вы пьете 5%-ную уксусную кислоту. Однако вряд ли найдется человек, который согласится на такую замену.

Дополнительно приведем значения ОВП:

- для материнского молока (-70 ± 15 мВ);
- для артериальной крови (-57 мВ);
- для венозной крови (-7 мВ),

то есть они насыщены свободными электронами и имеют отрицательный заряд.

В настоящее время люди потребляют много напитков и продуктов, имеющих высокий ОВП, больший, чем кровь и внутренняя среда человека. При их контакте с тканями человеческого организма они отнимают электроны у его клеток. В результате этого биологические структуры организма (клеточные мембраны, органоиды клеток, нуклеиновые кислоты и другие) подвергаются окислительному разрушению. Процессы окисления ведут к образованию свободных

радикалов. С их разрушительным действием в настоящее время связывают развитие многих опасных заболеваний, таких как астма, артриты, рак, диабет, атеросклероз, болезни сердца, флебиты, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, рассеянный склероз и другие. ¹⁴

О том, что закисление организма ведет к болезням, известно еще с прошлого века. Лауреат Нобелевской премии 1931 года *Отто Варбург* (Warburg) изучал окислительно-восстановительные процессы в живой клетке. Он доказал, что рак возникает в анаэробных (бескислородных), то есть кислотных условиях. В соответствии с представлениями Варбурга, недостаточное клеточное дыхание вызывает ферментацию, приводящую к понижению рН на уровне клетки. Если нормальная здоровая клетка не может больше поглощать кислород, необходимый для превращения глюкозы в энергию, то она претерпевает неблагоприятные изменения. В отсутствии кислорода клетка формирует глюкозу посредством ферментации. При этом производится молочная кислота, которая нарушает клеточный кислотно-щелочной баланс и лишает ДНК и РНК способности контролировать деление клетки. Раковые клетки начинают размножаться. Одновременно молочная кислота разрушает клеточные ферменты. Возникает рак. По мнению Варбурга, *основная причина рака — это закисление организма человека.*

Используя показатели рН и ОВП, можно оценить полезность для здоровья любой жидкости или продукта питания. Существует связь между редокс-потенциалом и рН. Она выражается в том, что при изменении рН раствора на единицу при добавлении щелочи или кислоты редокс-потенциал изменяется примерно на 59 мВ.

За рубежом важность и значение рН и редокс-потенциала учитывают врачи при подготовке больных к операции. Если рН меньше 7,0 или ОВП больше +50, то больному просто рекомендуют 2–3 дня поголодать. Отмечено, что чем ОВП и рН ближе к норме, тем лучше происходит заживление ран со всеми вытекающими отсюда выводами.

— Кроме рН и ОВП используют и такой показатель, как кислотная нагрузка пищи. Что это за показатель?

— В начале этого века американские ученые предложили использовать для продуктов питания новый показатель (дополнительно к содержанию белков, углеводов, жиров, витаминов и других веществ), который имеет большое значение для здоровья человека. Это *кислотная нагрузка (КН) пищи*. Она складывается из соотношения в пище компонентов, которые в ходе метаболизма образуют либо кислоту, либо щелочь (www.ionwater.ru).

Кислотная нагрузка измеряется как разность между компонентой «кислота» и компонентой «щелочь». При преобладании в пище компонентов, образующих серную кислоту (серосодержащие аминокислоты в белках) или органические кислоты (жиры, углеводы), КН имеет положительную величину. Если в пище преобладают компоненты, образующие щелочь (органические соли магния, кальция, калия), то КН представляет собой отрицательную величину.

С помощью компьютерного анализа была определена кислотная нагрузка для некоторых продуктов питания (табл. 3).

Таблица 3

Кислотная нагрузка основных продуктов питания*

Наименование	Компоненты		Кислотная нагрузка
	Кислота	Щелочь	
<i>Кислые продукты</i>			
Мясо	77,7	9,8	67,9
Зерновые	8,0	-5,8	13,8
Сыр	2,8	-1,4	4,2
Молоко и йогурт	5,7	2,9	2,8
Яйца	1,8	-0,7	2,5
<i>Нейтральные продукты</i>			
Бобовые	0,9	1,7	-0,8
Орехи	1,3	1,2	0,1
<i>Щелочные продукты</i>			
Листовая зелень	32,9	92,0	-59,1
Овощи-фрукты **	21,3	67,8	-46,5
Коренья	10,1	36,5	-26,4
Овощи	6,8	21,1	-14,3
Клубни	4,5	15,1	-10,6
Фрукты	2,1	7,9	-5,8

* В миллиэквивалентах на 240 килокалорий.

** Фрукты, которые в быту принято называть овощами: помидоры, кабачки, баклажаны, огурцы, арбузы, дыня, тыква и т. п.

Источник: Американский журнал клинического питания. 2002; 76 (6): 1308–1316.

Из приведенной таблицы видно, что наибольшую кислотную нагрузку на организм оказывает мясо. Для смягчения этой нагрузки надо есть мясо вместе с листовой зеленью. Это согласуется с теми рекомендациями сочетания мяса и зелени, о которых мы уже говорили.

Вниманию читателей!

Микрофлора здорового кишечника должна состоять из 90% бифидобактерий. В результате нашего образа жизни происходит замена положительной микрофлоры на патогенную. Возникает дисбактериоз. В настоящее время лучшим средством для восстановления микрофлоры кишечника человека, живущего в экологически неблагоприятных условиях крупного города, является отечественный препарат Рекицен-РД на основе проросших пшеничных зерен и ржаных отрубей (продается в аптеках). Уникальность препарата заключается в том, что он выполняет две взаимодополняющие друг друга функции — проводит эффективную глубокую очистку организма от шлаков и одновременно насыщает организм большим количеством ценнейших биологически активных веществ, входящих в его состав.

Рекицен-РД эффективен при пищевых расстройствах, алкогольной интоксикации. Препарат стимулирует двигательную (моторно-эвакуаторную) активность кишечника; изжога, рвота и запоры легко отступают перед ним. Он показан в комплексной терапии язвенной болезни, воспалении внутренних органов — гастрите, холецистите, панкреатите, гепатитах. Обладая выраженным иммуностимулирующим действием, Рекицен-РД проявил высокую эффективность при комплексном лечении воспалений органов мочеполовой системы. Под его воздействием снижается уровень сахара у больных диабетом, восстанавливается нормальная микрофлора кишечника при дисбактериозе, очищаются кожные покровы при угревой сыпи, псориазе. Под влиянием Рекицена-РД в организме синтезируется интерферон и «секреторный» иммуноглобулин «А», защищающие слизистые оболочки от воспаления. Под воздействием препарата повышается уровень гемоглобина, а также снижается содержание холестерина в крови больных. Рекицен-РД уменьшает воспалительные реакции, обладает выраженным противоаллергическим действием. По биологической и сорбционной активности Рекицен-РД не имеет аналогов в России и за рубежом!

И еще один отечественный препарат Стимбифид восстанавливает нормальную микрофлору кишечника, создает приоритетные условия для размножения бифидобактерий, одновременно угнетая рост патогенной микрофлоры и вытесняя ее из организма. 1 таблетка содержит витамины группы В, Е, РР, фолиевую кислоту, пантотеновую кислоту, витамин С, биотин, цинк, селен, инулин и олигофруктозу (также продается в аптеках).



ВОДА

— *А что еще надо знать, чтобы быть здоровым?*

— Продолжим с самых элементарных вещей. Великий *Гиппократ* использовал для лечения людей воду, воздух, травы, питание. Давайте начнем с **воды**. Вы много раз слышали выражение «Без воды и не туды, и не сюды». Очень правильное выражение. Каждый человек, когда был у мамы в животике, на 90 с лишним процентов состоял из воды и купался в ней. После рождения человека содержание воды в его теле постепенно уменьшается и в зрелом возрасте составляет 70–75%. Головной мозг состоит на 85% из воды, стекловидное тело глаза — на 99%, в крови содержится 83% воды, в жировой ткани — 29%, в скелете — 22%. Можно сказать, что все мы «водяные» существа.

В организме резервуаром воды является желудочно-кишечный тракт, а также до 25% воды находится в межтканевой жидкости, но в ней она находится в смеси с разнообразными веществами. Так как процесс обмена происходит непрерывно с выделением отработанных веществ, то и вода в принципе должна поступать непрерывно. Когда я встречался в Индии с йогами, то именно этим они объясняли прием небольшого объема воды каждые 10–15 минут. *Вода должна поддерживать необходимую концентрацию растворенных веществ. Если эта концентрация превышает, то они выпадают в осадок.* Кроме того, без достаточного количества воды снижается внутренняя энергия, вырабатываемая электростанциями клеток — митохондриями, и происходит сдвиг кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону, что способствует замедлению всех внутренних биохимических, энергетических процессов. *Поэтому в организме вода должна «течь рекой», а не «стоять болотом».*

Когда хочется есть, надо пить воду — это еда номер один. В пропитанных чистой водой тканях создаются условия, при которых

в протоплазме внутри клетки происходит растворение кристаллоидов и диссоциация электролитов на ионы с повышенной реактивностью. Это и обеспечивает полноту переработки всего, что туда попало, и своевременное удаление оттуда шлаков, что поддерживает здоровье, о котором все мечтают, но, к сожалению, вспоминают, когда уже поздно. Оказывается, с воды все начинается и водой кончается.

Если без еды можно прожить до 40 дней, то без воды только 5–7 дней, а дети и того меньше, 2–3 дня. Таким образом, вода важнее, чем еда. С потерей воды человек начинает болеть и стареть. Медицина утверждает, что это происходит из-за избытка сахара, холестерина, дефицита гормонов, микро- и макроэлементов, ферментов и т. д. Но вот что интересно: если у пожилого человека дефицит указанных веществ доходит до 80%, то он ведь остается живым, хотя и болен; а вот если у молодого человека дефицит воды составляет более 12%, то он просто умрет. Значит, 12% воды важнее 80% всего остального. Не зря в Европе воды пьют в 10–12 раз больше, чем в России, и не поэтому ли они и живут дольше, чем мы?

Химики и биохимики знают, что без воды ни одна биохимическая или энергетическая реакция в организме не идет. Вода играет главную роль в процессе обмена веществ. Без воды эти процессы замедляются, идут не до конца. Поэтому перед приемом твердой пищи надо насытить организм водой. Она должна войти в состав различных соков, которые организм использует для пищеварения. Вода растворяет минералы, крахмал и другие вещества и разносит их по всему организму в составе крови для питания клеток. Но для того чтобы вода стала работать в организме, она должна стать живой, щелочной.

— *Откуда берется энергия в организме?*

— Вода нужна и для выработки энергии в организме человека. Вы, наверное, знаете, как работает электростанция. Мощный поток воды крутит турбины, вырабатывается электроток, который затем используется для различных целей. Подобные «электростанции» есть и в организме человека. Это митохондрии, которые находятся в клетках. В каждой клетке находится до 2000 митохондрий. Они очень маленькие, их видно только в микроскоп. Митохондрии вырабатывают электроэнергию и без чистой воды работать не могут. Запомните — только чистая вода входит в клетку и используется митохондриями для производства электроэнергии. К примеру, если вы выпили кофе, то вся эта жидкость в клетку не проходит. Мембрана клетки процеживает жидкость, и внутрь ее проходит только чистая вода. В состав

кофе входят суррогаты, которые доставляют вам такое эстетическое удовольствие, что вы «балдеете» от вкуса, аромата и всего прочего. В клетку суррогаты не проходят, они отфильтровываются, и организм их выводит. При этом удаляется только часть этих суррогатов, а другая часть превращается в отравляющие вещества и остается в организме, из-за чего организм закисляется.

Но самое главное другое. Вы выпили стакан кофе, но это мочегонное средство. Можете мне поверить, стакан выпитого кофе выделяет из организма вместо принятых 200 мл жидкости 220–240 мл. Это все изучено, проверено. Вы как будто выпили жидкость, но потеряли воды больше, чем влили в организм. То же самое относится и к чаю, особенно к настоящему, крепкому или к «чифирю». В нем нет чистой воды. Она уже информационно полностью изменена и приобрела совершенно другое качество. Организм должен через мембрану клетки эту воду очистить и все лишнее вывести через кишечник из организма. Чай также является мочегонным средством. Если вы выпили 200 мл, то из вас выходит 210–220 мл. То есть вы пьете чай, но воды у вас в организме не добавляется, а наоборот — организм обезвоживается.

— Иван Павлович, но ведь люди в большинстве своем пьют и чай — это традиция России, и кофе, пришедшее с Ближнего Востока, а сейчас, можно сказать, традиция всемирная, и зеленый чай — традиция Китая, Японии и т. д. Да и ученые-медики, постоянно исследуя их действие, говорят о полезных их свойствах. Как же быть: отказываться от традиций? Как народ переубедить?

— Александр Васильевич, мы говорим не о традиционных пристрастиях, а о том, как сохранить здоровье. Я говорю именно о воде, а ни каких-то других напитках. Мое дело донести, объяснить, а дело людей прислушаться и действовать. Я, как говорят, «никого за уши не тяну»... Пускай каждый решает сам, исходя из информации.

Задумайтесь, обезвоживание стоит у истоков десятков заболеваний!!! Я уже не говорю о тех сотнях заболеваний, которые искусственно придуманы врачами. Симптомы обезвоживания организма известны. К ним относятся:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;

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

Каждый врач знает, что если собрать всю жидкость, которая в течение суток из человека выливается (спереди, сзади, с потом и дыханием), то ее суммарный объем составляет не менее 1,5 литра. Это отработанная вода, она грязная. Вы должны компенсировать эти потерянные 1,5 литра воды, восстановить ее в организме. Но этого мало, добавьте еще 200, а лучше 500 миллилитров. В день вы должны выпить не меньше 1,5, а лучше 2 литра чистой воды. *Чистой, повторяю, потому что чистая вода не имеет информационного мусора, грязи.*

У нас, в космонавтике, водой занимались очень серьезно, ученые проводили много специальных исследований. В последние годы и японские ученые подтвердили результаты наших исследований. Так вот, все дело в том, что в клетках работает только чистая вода, информационно неизменная, структурированная. Молекулы воды там упорядоченные, имеют «плюсы» и «минусы». Обычная вода — это хаотическое нагромождение молекул, а в клетках они соединяются «плюс-минус», «плюс-минус» и «идут» строем, как солдатики. Только такая структурированная вода проходит непосредственно в клетку. А в ней митохондрии-электростанции, которые без этой чистой воды работать не могут, и значительно снижается энергопотенциал клетки, а это уже начало болезни.

И если вы каждый день будете пить только чай или кофе, то медленно, постепенно мембрана клетки засорится. В клетку уже сможет пройти не только чистая вода, туда же лезет мусор, грязь из различных

напитков. И электростанция клетки начинает снижать свой потенциал, как батарейки «дюрасел» в рекламе. Для восстановления ее потенциала необходима только чистая вода. В этом случае митохондрии заряжаются, начинают хорошо работать и вырабатывать ток. Повторяю, необходима только чистая вода, а не чай, кофе, газированные и тем паче спиртные напитки.

— **Как правильно сочетать прием пищи и воды?**

— Очень важный вопрос, каким образом надо сочетать прием воды и пищи. Рассмотрим, что происходит, когда вы садитесь есть. Как традиционно мы питаемся? Например, обед. Обычно он состоит из первого, второго и третьего блюд, съедаемых в этой последовательности. Первое блюдо — это суп, борщ, что-то такое жидкое. Затем второе — каша, картошка — на гарнир и мясо, рыба, котлеты, немножко растений — салат. А в завершение третье блюдо — чай, кофе, компот. Так питались и питается большинство людей, и такое питание является **...началом ваших заболеваний**. Если хотите медленно, постепенно усугублять состояние, которое называется, с точки зрения официальной медицины, «болезнью», то при таком питании вы ее получите. Хотите быть здоровыми, перестаньте следовать этим традициям. Особенно это касается детей.

Сейчас ритм жизни настолько убыстрился, что времени у людей на все не хватает. Люди стремятся быстро делать свои дела и часто экономят время на прием пищи. Раньше на обед давали 48 минут, я хорошо помню. Люди в 12 часов, хотели есть или нет, бежали в столовую, становились в очередь. Брли первое, второе, третье блюда, ели быстро, максимум 10–15 минут. Причем часто ели, почти не пережевывая пищу. Кусок откусили, жевули раза два и проглотили.

Что при этом происходит в желудке? В состав выделяемого желудочного сока входит соляная кислота, она в середину проглоченного куска попасть не может. По периферии куска соляная кислота что-то разъедает, а внутрь не проходит. И вот этот непереваренный кусок мяса или каши не усваивается организмом и проходит дальше по кишечнику. Это деньги, фактически выброшенные вместе с нечистотами наружу. И это помимо того, что вы в день съедаете в 4–5 раз больше, чем нужно для хорошего самочувствия. *Общий объем съедаемой за обедом пищи должен вмещаться в две сложенные вместе ладони. За завтраком и ужином надо съесть чуть меньше.*

Но самое важное состоит в том, что *перерыв между приемами пищи должен быть не меньше 4 часов*. Организм должен отдыхать, в том

числе клетки. Если вам хочется кушать в перерывах, то вместо еды пейте чистую воду натошак.

Кстати, с точки зрения физиологии, рекомендуется за 10–15 минут до еды выпить один-два стакана подсоленной воды (1–2 крупинки крупной морской пищевой соли на каждый стакан), во время еды ни одного глотка воды пить не нужно. После еды, если съели кашу, суп (а суп это тоже еда), то минимум 1 час надо обходиться без воды. А если мясо съели, то перерыв должен быть 1,5–2 часа.

Что происходит во время еды? Компьютер организма — мозг — оценивает, что у вас на столе. Ага, кусок мяса есть. Мясо — это кислотообразующий продукт, за счет которого происходит сильное закисление среды организма. Для мяса нужна соляная кислота покрепче. Для каши концентрация поменьше. Для растительной пищи — еще меньше, сама себя переваривает. От того, как вы пережевываете пищу, зависит результат всего последующего процесса ее переваривания. *Надо жевать до тех пор, пока не исчезнет специфический вкус пищи. На этот процесс у вас должно отводиться минимум 18–20 минут, после чего в мозгу включается центр насыщения и вырабатывается сигнал о том, что вы насытились.*

Так вот, пищу надо прожевать так, чтобы она была измельчена до предела. Тогда желудочному соку будет проще проникнуть во все комочки пищи и быстрее их разжесть. В таком состоянии пища быстрее и полностью усваивается. Если вы начнете питаться таким образом, то поймете, что вы раньше ели в 3–5 раз больше, чем вам необходимо. Если будете продолжать питаться по-старому, то станете и дальше болеть. Это и обеспечивает врачей работой.

Во время еды перестаньте выяснять отношения, не обсуждайте, какой «придурок» у вас начальник, как бы вы поступили на его месте, и все прочее. Проку от этого нет, а вред большой. Любой негатив во время еды уменьшает пользу от пищи. Пища — это дар богов. Вы должны радоваться, что на столе есть пища. А люди этого часто не делают, занимаются словоблудием. Если не можете молчать во время еды, то лучше рассказывайте анекдоты, беседуйте на приятные темы. Не зря наши предки читали молитву перед вкушением пищи, это приносило благодать на еду, пользу от нее, положительную энергетику.

После первого и второго подходит очередь третьего блюда. Перед вами стоит компот, чай или кофе. Это самое страшное для вашего здоровья. Если перед едой вы не пили, то воды в организме не хватает, и вы выпиваете этот напиток. Что при этом происходит? Вы

разбавляете тот желудочный сок, который выделил желудок для переработки этой пищи. Концентрация его уменьшается, и в результате кислота не может разжесть съеденную вами пищу.

Для большей ясности представьте, что вам строят дом и привезли в мешках цемент для фундамента. По правилам, чтобы фундамент был крепким, цемент (в смеси с песком и щебнем) разводится водой в пропорции 1:5 или 1:10. Если вас нет на месте, то строитель (а он тоже строит свой дом...) берет один-два мешка из вашего цемента и увозит к себе. Что будет с фундаментом вашего дома? Фундамент крепким не будет. А какой получится дом без крепкого фундамента? Ответ очевиден.

То же самое происходит с вами, когда вы пьете воду во время и после еды. Перестаньте это делать. Если вы будете пить воду натошак за 10–15 минут до еды и через 1–1,5 после еды и в оставшихся промежутках времени, а в течение суток 1,5–2 литра, то вам во время еды абсолютно не будет хотеться пить. Вода уже есть в организме, она участвует в обмене веществ.

После еды, то есть после первого и второго блюда, вы можете только прополоскать рот одним глотком воды и выплюнуть. Вы должны помнить, что система пищеварения — это конвейер, в каждом цеху которого проводится своя специфическая работа, и не надо ей мешать. После еды можете пожевать жевательную резинку, но не больше 5–10 минут. Если вы будете ее жевать натошак, то болезни пищеварительной системы вам обеспечены.

Для того чтобы быть здоровым, надо поддерживать также состояние воды в организме в течение суток. Я приведу пример из области космонавтики. Вы, наверное, не знаете, что Академия наук СССР в 50-х годах прошлого века считала, что психология — это лженаука, это происки буржуазии. Институт медико-биологических проблем — это единственная организация, в которой в то время работали психологи. Они занимались всеми психологическими вопросами, связанными с подбором состава космонавтов, которые летят на длительное время. Без психологической подготовки это практически невозможно.

Одновременно мы занимались исследованием воды, ее влияния на состояние человека. Были получены интересные результаты. Оказалось, что человек живет по своим биоритмам, связанным с астрономическим временем. Он просыпается, когда встает солнце, и должен ложиться спать, когда солнце садится и наступает темнота. Замечу, что Москва в то время жила по астрономическому времени.

Вот уже больше 2 лет жители России живут по искусственно созданному времени, которое отличается от астрономического. В Москве оно отличается на 2 часа от астрономического (в некоторых местах России еще больше). У людей отобрали 2 часа сна, очень важных для здоровья. Работающих людей заставляют просыпаться в 6 часов утра, когда на самом деле по астрономическому времени 4 часа. С 4 до 6 часов утра вода в нашем организме снижает свою активность, она «спит». Это самое важное время для оздоровления человека. Вода утихомирилась, очистилась настолько, насколько можно, она готовится к новому трудовому дню. Вот почему эти 2 часа перед пробуждением очень важны для состояния человека, особенно детей, пожилых людей и больных. Повторяю, вода работает только чистая, структурированная. Все, что вам рекомендует официальная медицина в части потребления воды, ведет к медленному постепенному возникновению у вас болезни. Как только вы попадаете в руки, в сети врачей, из вас, если вы здоровы, с помощью лекарств делают больного, а из больного — хроника.

— Где же простому смертному взять воду, которая нужна организму?

— Вода работает только чистая, структурированная. Спрашиваете, а где ее взять? Водопроводная вода не очень хорошая. Главный показатель здоровья — это значение рН внутренней среды организма. Этот вопрос мы уже разобрали ранее. А сейчас я только отмечу, что водопроводная вода имеет рН меньше 7,0, то есть среда кислая, а должно быть больше 7,0. В организме значение рН крови равно 7,4. Для воды значение рН=7,2 — это уже хорошо.

Предположим, что у человека нет никаких приспособлений, никаких фильтров, никаких приборов, которые вам предлагают, причем за очень большие деньги. Вы все можете делать у себя дома на кухне. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, или из ручья, или родниковую воду. *Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 1–2 сантиметра с осадком, выливаете.*

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать. Далеко от плиты не отходите, следите за водой в кастрюле. Необходимо дожидаться появления мелких пузырьков. Это

называется эффект «белого ключа». Когда родник бьет, то там видны маленькие-маленькие пузырьки. Этот момент вами должен быть замечен. Нельзя допускать появления больших пузырей — это уже кипячение.

Как только заметите эти маленькие пузыри, то снимаете кастрюлю с огня, накрываете крышкой и ставите под холодную воду. Воду в кастрюле нужно охладить, и чем быстрее, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной.

Это уже электролит, очень мощное энергетическое вещество. И именно эта вода через мембраны поступает в клетки. Именно этой водой она питается. Она является основой жизнедеятельности любой клетки. Все остальное вторично. *Еще лучше, если вы перед приемом воды перельете ее несколько раз из одной кружки в другую.* Это только часть воды, которая нужна клеткам.

Затем, если вы выпили эту воду натошак, она транзитом проходит желудок и в двенадцатиперстной кишке с помощью щелочи становится структурированной, электролитом с рН даже больше 8,0. Проходя в кишечнике, она остается щелочной с рН=8,2–9,0. Именно такая щелочная вода является основой образования пищеварительных соков, именно в такой среде могут работать все ферменты, гормоны, иммунная система. В целом в организме она с помощью саморегулирующихся систем должна иметь рН =7,4, как в крови. Именно такая вода называется чистой, как будто вы ее заморозили, а потом разморозили. Чтобы попить такую чистую воду, которая является основой здоровья, летят птицы за тысячи километров к Северу перед выведением своих птенцов. А та вода, которая выпивается во время еды или после еды, закисляется желудочным соком, и для превращения ее в структурированную, «живую» воду организму надо потратить много энергии.

— **Как влияет дефицит воды в организме на здоровье?**

— С недостатком воды в основном связано появление различных патологических изменений в организме. Особенно это касается мозга. Мозг, в среднем, весит 1,5 килограмма, а потребляет 20–25% всей воды, поступающей в организм. Мозг работает круглосуточно, и вода в нем должна быть чистая. Метаболическая, переработанная вода должна непрерывно удаляться, а чистая — поступать. Должен поддерживаться баланс: пришло 100 мл, ушло 100 мл. То есть чистая вода убирает «грязь», поддерживает работу мозга. У вас мигрени,

головные боли, болезнь Паркинсона, а причина в том, что не хватает воды для работы мозга. Мозг не работает без воды.

Особенно это касается пожилых или старых людей. Такой человек говорит, что не хочет пить. Но он выделяет 1,5 литра в день. Это в среднем. При жаре, при тяжелой работе больше. Но если он 1,5 литра потерял, то должен 1,5 литра возместить.

Бывают случаи, когда больной приходит к врачу с сердечно-сосудистым заболеванием, у него отеки, ноги — как тумбы. Врач ему говорит, что пить нельзя, у него и так много воды в организме. Бежите от такого врача, он абсолютно безграмотный. В организме этого больного чистой воды нет, там метаболическая грязная вода. Лучшего противоотечного средства, чем чистая вода, нет.

Но если вы пили мало воды, то увеличивать ее потребление надо постепенно, особенно с возрастом. Иначе почки могут не выдержать. Если вы пили 500–600 мл в день, то завтра пейте 650–700 мл, и понемножку каждый день добавляйте. Через 2–3 месяца вы выйдете на минимум 1,5–2 литра. Лучше 2 литра. И вот тогда вы заметите, что отеки исчезают. Чем больше вы пьете воды, тем меньше у вас отеки. Парадокс? Но вместе с тем это физиология. Нужно просто знать, что происходит в организме. Я вам даю один из самых элементарных простых советов, как избавиться от отеков за счет только потребления чистой воды.

Врачам все это безразлично, они абсолютно не заинтересованы в вашем здоровье. Многим из них нужно, чтобы вы приходили, получали лекарства, «кормили» их. Коррупцированная система здравоохранения при этом богатеет, здоровые люди ей не нужны. В этом вы сами можете убедиться, если сравните, сколько выделяется денег на лечение больных и сколько — для здоровых людей на профилактику.

Кстати, врачи, с которых спрашивают за здоровье больных, они ведь сами больны. Есть такой доктор медицинских наук, редактор журнала института им. Н. В. Склифосовского А. А. Алексеев, мой коллега, он написал книгу «Врачи — заложники смерти». В ней написано, что врачи живут в среднем на 15–20 лет меньше, чем их пациенты. Они сами больны, а их заставляют лечить пациентов с учетом требований системы оказания медицинской помощи лекарствами, этими химическими отравляющими веществами. В результате люди как будто выздоравливают, но на самом деле устраняются только симптомы болезней. Никто и никогда не может вылечить с помощью системы, которую сегодня предлагает медицина.

Вода — это основа вашей жизнедеятельности. Мы — энергоинформационные существа. Без энергии мы жить не можем. Чем меньше у вас воды в организме, тем меньше энергии. Количество энергии у человека характеризуется расположением оболочки, так называемой биополевой структуры, в электромагнитной составляющей. Ведь мы же электрическая система, и вокруг нас, как у всех живых существ и растений, существует биополевая структура. Эта оболочка является средой, которая определяет состояние здоровья человека. Она должна отстоять от тела на расстояние вытянутой руки. Я еще не встречал людей после 30–40 лет, у которых эта оболочка уже не стала бы ближе. А почему? Энергии мало, «аккумулятор» садится. А у пожилого человека «аккумулятор» вообще сел, и биооболочка, как шагреновая кожа, уменьшается.

Одним из свойств живой воды является то, что она запускает «электростанцию», которая вырабатывает электроэнергию. Но самое главное — эта вода растворяет «шлаки», которые накопились в организме в течение жизни. Хорошая хозяйка каждый день убирает на кухне. У нас в организме уборкой занимается «ассенизационная система». Она работает через кишечник, печень, почки. А вот под кожей работает лимфосистема. Это наша «канализация». Но если воды нет, то в ней накапливается грязь. Эта грязь у вас застаивается, образуются отеки, а отеки убираются только чистой водой. Повторяю. Чем больше вы пьете чистой воды, тем меньше проблем с работой клеток.

— Иван Павлович, но мы используем воду не только для питья и приготовления пищи. Мы используем воду и снаружи: купаемся, принимаем душ, ванны и многое другое. Можно ли что-нибудь еще добавить к тому, о чем вы рассказали, что, возможно, еще не знают люди?

— Можно. Я еще и поясню, как мы безграмотны в этом отношении. Рассмотрим наше тело.

Кожа — это самый большой орган у человека. Она весит до 4 и больше килограммов (1/12 веса тела), а ее площадь составляет 1,5 квадратных метра.

Кожа — это:

- мозг, вынесенный наружу, любая ее точка связана с тем или иным органом;
- депо жидкостной среды, в том числе и крови, лимфы — «канализационной» системы организма;

- *эксcretорный орган*: через кожу выводится молочная кислота и азотистые шлаки, что компенсирует недостаточность функции почек.

При правильной фильтрации и потреблении 1,5–2 литров воды в день моча имеет светлый цвет и не имеет запаха. Если фильтрация нарушена, то мочева кислота не выводится, а остается в организме. Соли аммиака очень токсичны, поэтому организм начинает их сбрасывать в позвоночник, суставы, на стенки сосудов, чтобы они не попали в мозг и не отравили его. К примеру, родинки на коже — это выводимая через кожу мочева кислота, а цвет родинок — цвет мочевины. Родинки появляются на коже в основном не на нижних конечностях, а сверху, потому что сердце и мозг находятся здесь, а организм эти органы не даст отравить. Кожа — это вторые выделительные ворота (при нефилтрующих почках). С возрастом почки засоряются настолько, что мочева кислота вообще не отфильтровывается: на коже начинают появляться «старческие пятна», в основном на руках, на ногах и лице. Часто кожа вся, от поясицы, покрывается родинками.

На поверхности кожи находится водно-жировая пленка, обладающая бактерицидными свойствами, защищающая нас от микрофлоры окружающей среды.

С помощью потовых и сальных желез через кожу ежедневно теряется около 800 миллилитров жидкости (летом пота еще больше), а также удаляется слущивающийся эпидермис. Кстати, кожная поверхность обновляется в 18-летнем возрасте через 28 дней, а на каждый последующий год жизни добавляется еще один день. Так, если человеку 50 лет, то время обновления кожи составит $28+22=50$ дней.

Кожа участвует во всех обменных процессах: регулирует температуру тела; синтезирует витамин D, а вместе с витамином А — пигмент *меланин*, красящее вещество клеток кожи; содержит соединительно-тканые волокна и коллаген, которые делают кожу упругой и эластичной; на поверхности кожи кислая среда (рН от 5 до 6).

В последние годы люди как только не издеваются над поверхностью своей кожи. Это различного рода татуировки, нанокосметология, различного рода подтяжки и многое другое. То, что творят «специалисты» над вашей кожей, это грубое вмешательство в здоровье людей, ибо при этом нарушаются все указанные выше физиологические процессы.

Вас смущают появившиеся морщины? Вам никто не говорит о том, что это происходит из-за нехватки воды в вашем организме! Для обеспечения работы мозга, которому требуется минимум 20–25%

от общего количества воды в организме, вода берется из кожи. Как только вы переходите на прием не менее 2 литров воды в сутки, морщины быстро исчезают.

Не менее важно знать, что любое хирургическое вмешательство на поверхности кожи закисляет организм, меняя ее кислотно-щелочное равновесие. А это уже начало заболеваний, о которых вы еще и не догадываетесь. Но многие после этого становятся уродами. Это, во-первых.

Второе, о чем надо знать, это прием ванн. В этой области у людей вообще нет знаний. На вас не только наживаются, но и превращают в живую медицинскую энциклопедию. Цивилизация дошла до такой степени издевательства над телом человека, что его используют все, кому ни лень, как разменную монету. Что происходит во время купания в ванне? Вода в ванне должна иметь рН не меньше 7,4 (это щелочная среда), а наливается вода с рН не более 6,5 (это кислая среда). Если вода хлорированная, то это еще больше ее закисляет. Кроме того, во время купания используются различные шампуни и мыла, которые, помимо щелочи, содержат различные ароматизаторы, то есть вещества, имеющие кислую среду. Эти средства смывают поверхностный защитный слой кожи, и она становится «голенькой». Во время приема ванны эта «химия» проникает через кожу внутрь организма и дополнительно его закисляет.

Однако и это еще не все. Вода является энергоемкой средой и впитывает в себя во время купания негативную информацию, которая была на теле человека. Большинство людей выходят из ванны, когда в ней еще есть вода, вместе с этой негативной информацией. Надо подождать, пока вода не вытечет из ванны, ополоснуться чистой водой и только после этого выйти из ванны.

Как же пользоваться ванной да еще без использования шампуней и мыла? Очень просто. Ежедневно, утром, после зарядки (надеюсь) и вечером принимать контрастный душ «тепло-прохладно-холодно». Вода при этом смывает всю негативную информацию с вашего тела и оказывает тонизирующий, то есть оздоравливающий эффект. Также усиливаются все процессы между поверхностью кожи и телом, кожа становится здоровой, наполненной водой, нормализуется работа лимфатической системы, которая под кожей несет все «нечистоты», образовавшиеся в организме в результате обменных процессов и проявляющиеся на коже в форме различных высыпаний, трофических расстройств, псориаза, экземы.

Все эти проявления носят не поверхностный характер, а возникают из-за внутренней грязи всего организма, а кожа в этом случае используется как выделительная система. Вас же в этом случае мучают врачи, предлагая различные мази, которые содержат химические вещества, которые еще больше закисляют организм. Происходит усиление процесса, от которого зависит ваша жизнь: внутренняя щелочная среда организма, которая должна быть основой здоровья, заменяется на кислую среду, в которой активизируется любая патогенная микрофлора, возникают различные заболевания, в том числе онкологические.

Во время купания в ванне рекомендуется использовать (не морщитесь!) только хозяйственное мыло, в котором, кроме щелочи, нет никаких химических средств. Необходимо знать, что лучшего косметического средства, чем вода, в мире нет. Именно вода делает кожу чистой, эластичной, упругой, а вас здоровыми на зависть тем, кто позволяет глумиться над одним из важнейших органов человеческого тела.

— Иван Павлович, и все же кроме воды люди пьют и другие напитки. Что вы можете сказать об их влиянии на здоровье?

— Сейчас многие люди пьют минеральные воды. Умные люди знают, что минеральная вода пьется в том месте, где ее добывают из скважины. Там она ионизированная, то есть в ней все элементы находятся во взвешенном растворимом состоянии, она теплая и полезная. Как только ее налили в бутылки и перевезли на дальние расстояния, это уже не та вода. В ней ионы заменяются молекулами, появляются вредные неорганические соединения — мочекислые соли. Следствие попадания их в организм — это остеопорозы, остеохондрозы, атеросклерозы и все что хотите. И что самое опасное, приучают детей к этой воде. Нельзя этого делать. Здесь работают не на здоровье, а для бизнеса.

Вода, в которой есть неорганические соединения, — это вреднейшая вода. Минеральная вода хороша только тогда, когда она ионизированная, и вы пьете ее у источника в санатории. В других условиях пить ее нельзя, особенно на постоянной основе. Хотя медицина разрешает вам пить эту воду. Вы можете пить, но только временно. А иногда люди переходят на постоянное потребление этой воды. Мне жаль таких людей.

— А что скажете о пиве?

— Сейчас в России пьют ну просто очень много пива. Особенно молодежь... Самое страшное, конечно, то, что компании, которые

занимаются производством пива в России, это все иностранные компании. Русских производителей пива осталось очень мало, их практически нет.

Хорошее пиво вырабатывается на основе хмеля. А хмель — это младший брат конопли. А конопля — это наркотическое средство и сырье для производства марихуаны. Но дело не только в этом. Человек, который потребляет в день одну бутылочку, 200–500 мл пива, он уже является наркоманом. Сначала с небольшой зависимостью от алкоголя, но в будущем, в сочетании с другими спиртными напитками, — это уже настоящий наркоман. Это одна опасность потребления пива.

Другая опасность заключается в том, что там, в растворе хмеля, содержится одно вещество — это эстроген. Это фактически женский половой гормон. Теперь представьте, девушке 14–15–16 лет. Она расцветает, гормоны у нее бурлят. Она пьет баночку пива и добавляет еще этого гормона, и организм начинает «бурлить», «кипеть». Если она встретила с каким-нибудь парнем, тот тоже выпил, они «вась-вась», где-то чего-то сделали, тем более что свободный и случайный секс вышел из подполья и расцветает махровым цветом. Сейчас у нас в стране половая распущенность. Страшно, что все это по телевидению показывают. Считают, что это нормальное явление. Кстати, американцы помогли в этом плане. В школе внедряли семейную программу, раздавали презервативы, объясняли, что в этом ничего страшного нет. Это уничтожение той нравственной, духовной, семейной основы, на которой должно стоять государство.

Все дело в том, что ведь девушку, которая пьет пиво и гормоны у которой усиленно работают, в последующем не интересуется конкретно Вася или Коля. Ее интересуется сам процесс, потому что гормоны бурлят. Кроме того, у нее появляются волосы на лице, грубеет голос из-за повышенного содержания этого гормона. Так же как у взрослых женщин после 40–50 лет в климактерический период. Им тоже с гормонами нужно быть осторожными.

А с мальчиками совершенно другая причина. Если взять за 100% общее количество гормонов у человека, то у женщин 70–80% женского полового гормона и 10–20% мужского. А у мужчин — наоборот, 70–80% мужского полового гормона и 10–20% женского. При постоянном потреблении пива искусственное добавление женского полового гормона ведет к различным изменениям у молодого человека. Он начинает говорить писклявым голосом, полнеть по женскому типу, у него появляется брюшко, разрастается талия (рис. 6).

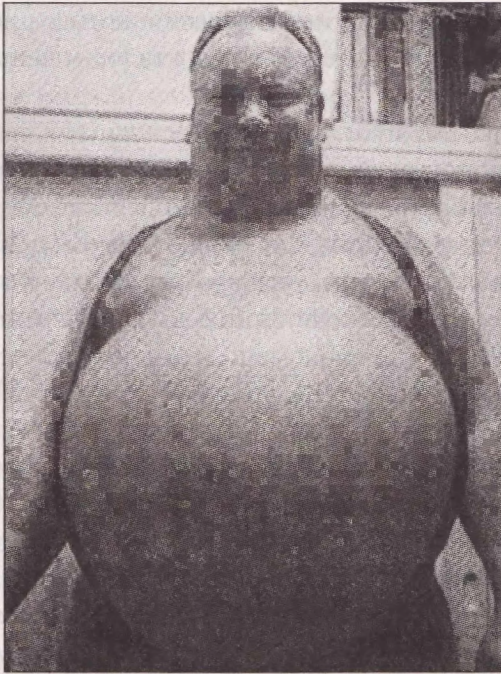


Рис. 6. Любитель пива

Но самое серьезное, что через 3–5 лет после начала потребления пива в умеренных дозах он становится импотентом.

Ко мне приходят молодые люди, 20–25 лет, жалуются на резкое снижение потенции, на появление проблем с женщинами. Та, которая с ним, очень-очень хочет, а он не может. При этом каждый день вечером они выпивают по 2–3 банки пива. Это медленное уничтожение генофонда России.

Причем только русское «Останкинское» пиво производится по классической технологии, а все остальные марки производятся по ускоренным технологиям. Это фактически бурда, а не пиво, суррогаты от пива. Люди, которые были в поездках по Европе, прекрасно чувствуют разницу в пиве, произведенном там и в России.

Но самое главное, результат для мужчин и женщин один и тот же. Мужчины становятся импотентами, а женщины превращаются в черт-те что. Им только подавай мужчин. Я уже не говорю о последствиях и что может твориться в таких семьях.

Например, для девушки, которая до замужества потеряла невинность, на всю жизнь сохраняется информация о первом ее мужчине через его сперматозоиды, так называемый «волновой геном» (Гаряев П. П.). Например, первый ее мужчина был темнокожим, а затем

он уехал. Не было никаких беременностей и аборт. И вдруг через 3–5 лет, когда она вышла замуж за русского парня, у нее рождается темнокожий ребенок. Откуда он взялся? Оказывается, это произошло от сохраненной информации, «волнового генома», ее первого партнера, который был темнокожим. Это явление называется телегония. Ветеринарам, которые имеют дело с животными, оно давно известно. В отношении людей об этом молчат. Однако здесь срабатывает принцип, кто сильнее. Если сильнее «волновой геном» у того темнокожего парня, то он берет верх над слабым «волновым геномом» мужа.

Но это касается не только девушек. Недавно по ТВ шла передача, в которой открыватель «волнового генома» рассказывал следующее. У молодой пары родилась девочка, не похожая ни на мать, ни на отца, который обвинил жену в том, что это не его ребенок. К счастью для жены, с помощью специальной аппаратуры удалось установить, что виновником в данном случае оказался муж. Свою девственность этот мужчина потерял с довольно сильной в половом отношении уже опытной женщиной, которая оставила на головке его члена свой «волновой геном», который сохраняется от 5 до 7 лет. Этот геном и передан жене, и рожденная девочка оказалась точной копией той женщины.

Я в своих книгах пишу, почему надо сохранять невинность до замужества. Например, мусульмане строго следят за передачей наследственной информации от потомства к потомству. В некоторых мусульманских странах, если девушка до свадьбы согрешила, ее побивают камнями. Такая строгость нужна им для того, чтобы мужчина, женившись, не кормил ребенка того парня, который был у женщины первым. Биологически он отец, но это не его ребенок. Информационно это ребенок того парня, который был первым. Это страшная вещь, которая ведет к семейным скандалам и серьезным последствиям. Это медленное постепенное уничтожение нации. Это так называемая проблема национальной безопасности. В России не работает государственная система, способная прекратить этот процесс.

Это то, что я хотел добавить в отношении пива. Есть и другие вредные напитки: пепси-кола, кока-кола и другие им подобные. Это опасные напитки, особенно для детей. В них очень много сахара, консервантов и прочей химии. Это своеобразные отравляющие вещества. Редко и немного пить их можно, но при систематическом

потреблении ждите беды, появления таких серьезных болезней, как ожирение, сахарный диабет и других, о чем рассказано в разделе о кислотно-щелочном равновесии.

Чистая вода — это единственный напиток, который нужен для сохранения вашего здоровья. Все остальное — это цивилизованные изыски. Вас используют как разменную монету, чтобы вы быстрее заболели и из вас можно было выкачивать деньги. А потом вы становитесь человеком, который дошел, как говорят, до ручки. И кому вы после этого нужны? В этом вам «помогает» реклама. Если у вас нет знаний о том, что происходит в вашем организме при потреблении вредных напитков, то вы поддаетесь рекламе, и вашим сознанием можно манипулировать.

— *Иван Павлович, зависит ли количество потребляемой воды от веса человека? Сколько воды вы рекомендуете пить?*

— Существуют различные мнения. В среднем в сутки человек выделяет 1,5 литра жидкости. Если вы низкого роста, то меньше. Летом больше. Существует норма Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) — 30 миллилитров на килограмм веса человека. Если вес человека 70 килограммов, то получается 2,1 литра. Эксперты предлагают для подсчета необходимого количества воды использовать более точную формулу, в которой вес человека делится на 3 части. Для первой части в 10 килограммов на каждый килограмм веса приходится 100 миллилитров, на вторые 10 килограммов — 50 миллилитров, а на оставшиеся килограммы веса — 15 миллилитров. В этом случае при весе человека 70 килограммов количество необходимой ему воды составляет 2250 миллилитров.

При жаре больше, но опять-таки чистой воды. Некоторые мне говорят, что им надоедает пить воду, невкусно. Я беру 1–2 крупинки крупной соли на палец, водичкой помочил, соль прилипает к пальцу, кладу в рот и запиваю водой. Она становится приятной. Много соли не надо, 1–2 крупинки. Воду вы пьете, стаканчик проходит совершенно спокойно и нормально. Тем более летом, когда вы теряете много соли. Воду можно подкислять соком лимона.

— *Какую воду лучше пить: сырую, кипяченую или дистиллированную?*

— Только сырую. Сырая вода содержит информацию. Но сырая вода тоже бывает разной. Она может быть информационно грязной, не говоря

уже об искусственных напитках (пепси и др.). Для ее использования организму надо затратить много энергии, чтобы эту информацию стереть. Как известно, даже бранные слова делают воду информационно грязной, и после ее потребления на волновом уровне вы уже больны. Поэтому надо пить только сырую, чистую (отстоянную) воду в хорошем расположении духа и только натошак. Ибо только такая вода, пройдя через желудок, в кишечнике становится щелочной, структурированной, электролитом, на которой и должен работать наш организм.

Кипячение деструктурирует воду, информация в ней закрепляется, искажается и в таком виде она остается в организме. Кроме того, на переработку кипяченой воды организм затрачивает много энергии. Хотя вы думаете, что кипячение нужно, чтобы микробы в воде погибли. Я предлагаю пить воду с 3%-ной перекисью водорода, она также стерилизует воду, и можно обойтись без кипячения. *В каждый выпиваемый вами стакан воды можете абсолютно спокойно добавлять 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода. Вода становится стерильной, и все проблемы решаются.*

— А какой температуры должна быть потребляемая вода?

Рекомендуется пить воду температурой на 1–2 °С выше температуры тела. Тогда организм не тратит энергию на переработку воды. Если же пить холодную воду, то организм затрачивает энергию на повышение ее температуры до температуры тела. При этом у человека может подниматься температура, и иногда врачи считают это признаком наличия инфекции. Если приходится пить холодную воду, то перед каждым глотком воды надо ее подержать во рту, чтобы она согрелась до температуры тела, и только потом глотать.

— Какую соль лучше использовать вместе с водой?

— Конечно, морскую. В ней много, больше 60, микро- и макроэлементов. В обычной поваренной соли содержится только 2 элемента — натрий и калий. Лучше использовать вместе с водой крупную морскую пищевую соль, 1–2 крупинки на стакан воды. Мелкая пищевая соль содержит химические элементы, поэтому надо использовать крупную.

— Как потреблять соль с водой: запивать соль или растворять ее в воде?

— Если брать одну-две крупинки соли и растворять ее, то вы даже не заметите, что в воде есть соль. Как я уже сказал, кладу в рот одну-

две крупинки соли и начинаю пить, она во рту растворяется, и я выпиваю. Лучше запивать соль водой.

— **Некоторые люди не пьют воду, потому что боятся отеков (им об этом говорят врачи). Что вы им посоветуете?**

— Да у таких людей воды нет. Вода — это самое лучшее противотечное лекарство для лечения, в том числе мозга. Но в некоторых случаях нужно посмотреть еще шею. Если пальцами потереть шею сбоку, то вы нащупаете под кожей «канатики» — мышцы, а в них сосуды. Через них идет кровь в мозг. У больных эти сосуды сужаются, имеют маленький просвет. И фактически крови через них поступает меньше, чем нужно. А кровь — это вода, несущая в мозг питание, а обратно, вместе с венозной кровью, — грязь. Но через маленькие отверстия она уже плохо проходит.

Вот почему в последнее время, помимо перекиси, я советую использовать *пищевую соду*. *Брать 1/4 чайной ложки на стакан горячей воды и натошак пить за 20–30 минут до еды. Или когда в желудке пищи нет.* Вы лечите желудочно-кишечный тракт, язвы и прочее. Это та сода, которую на кухне вы используете для чистки посуды. Оказывается, сода — щелочь, она при атеросклерозе очищает сосуды от бляшек, восстанавливает рН до нормы.

Через 2–3 дня вы можете брать 1/2 чайной ложки соды, а если у вас большой вес или вы пожилой человек, то берите 1 чайную ложку без верха на стакан воды за 20–30 минут до еды. После приема вначале вас может слегка покачивать, как после выпитого вина. Ничего страшного нет, можете полежать. Пейте соду 1–2 раза в день, некоторые люди пьют и 3 раза в день, если есть возможность. И вот уже через неделю вы пьете по 1 чайной ложечке соды на стакан горячей воды натошак. Дайте соде «прошипеть», вода может остыть немного, ничего страшного, и пейте. Атеросклероз уходит, сосуды мозга очищаются. Вы всего-навсего используете соду, которой чистите кастрюли на кухне от жира, грязи, ржавчины. Она обладает таким же качеством для тела, она очищает сосудистую систему от грязи, в том числе клетки. Ощелачиваете организм, тем самым восстанавливаете рН среды, устраняете ее закисление, оздоравливаете себя. (Подробнее см. в беседе о соде.)

Я написал книгу «Сода. Мифы и реальность». У меня все книги «Мифы и реальность». Мифы — потому что медицина меня ругает за то, что я рекомендую простые и доступные средства, а реальность — потому что в данном случае этой содой можно чистить не только

кастрюли, но и организм от загрязнений. Но медицине сода не нужна, она стоит копейки, и на ней ничего не «заработаешь».

— ***Иван Павлович, что вы посоветуете для очищения воды?***

— Многие городские жители пользуются фильтрами для воды. Есть фильтры на природных минералах (цеолит, шунгит), а есть мембранного типа — созданные искусственно. Как известно, вода обладает памятью и приобретает свойства той среды, через которую проходит. Какие фильтры лучше использовать?

Лучше использовать природные минералы. Но к шунгиту надо относиться с осторожностью: его через 3–5 месяцев надо заменять. Я рекомендую *кремний*. Он является основой нервной системы при передаче сигналов от мозга к другим частям тела. Надо взять кремний, 50 г на 5 литров воды. Эта вода должна стоять 4–5 дней, на 5–6-й день вода становится структурированной кремневой, то есть насыщенной кремнием. Эту воду можно дегазировать (нагреть до появления мелких пузырьков и быстро охладить). Этой воде цены нет. Об этом никто не говорит. У меня книжка есть «Кремний. Мифы и реальность». Там все подробно написано.

О шунгите я не стал писать, потому что это меня не интересует. В чем опасность шунгита? Если человек его купил, он будет его использовать и может забыть о необходимости его замены. Через 5–6 месяцев использования такого фильтра это может привести к большим неприятностям. А кремний работает всю жизнь. На его поверхности может появиться белесый осадок. В этом случае кремний надо вынуть из воды, положить в соленую воду, почистить зубной щеткой и дальше его использовать. Даже передавать по наследству.

— ***Как уже было сказано, дневная норма воды 1,5–2 литра. Но некоторые люди целый день не пьют, приходят домой, вспоминают, что целый день не пили, и выпивают всю норму сразу. Это, наверное, опасно?***

— Это очень опасно. Так делать нельзя. Надо носить воду с собой и пить ее глотками, постепенно. Любой процесс в организме — это биохимия, для него требуется вода. Вашим клеткам постоянно требуется чистая вода, они должны водой промываться, а вы целый день не даете им воды. Надо находить возможность пить воду в течение дня. Вода должна быть в машине, если вы ею постоянно пользуетесь. Идете на работу, положите в сумочку бутылочку с водой. Вы должны пить ее глотками равномерно с утра до вечера. Единственное, что

надо учитывать (мне некоторые люди жалуются), что перед тем как заснуть, они пьют 1–2 стакана воды и ночью часто встают. *Надо за 1–1,5 до сна прекратить пить воду, и перед тем как ложиться спать, вы должны пойти в туалет, хоть капельку, но выпустить, и будете спать всю ночь как сурок.*

— Давайте уточним еще один вопрос. Мы уже говорили, что не надо пить воду в интервале менее чем за 10–15 минут до еды и менее чем через 1,5–2 часа после еды. Будет ли правильно, если мы распределим всю дневную норму воды для питья равномерно на все оставшееся время в течение дня?

— Да, правильно. Например, вы пообедали, и у вас не должно быть никаких перекусов до ужина. Желудок должен отдыхать. Вы должны пить воду на голодный желудок, а не ждать 4–5 часов и пить воду непосредственно перед ужином. Пейте все оставшееся время. Не пейте до еды — 10–15 минут, во время еды, после еды — 1,5 часа, а если ели мясо — 2 часа. Все остальное время пейте. А перекусов никаких — хотите есть, пейте воду. Воды в организме не хватает. Идут биохимические, энергетические реакции, клетку надо напоить и промыть, а воды не хватает. Без воды клетка жить не может, а ее держат на голодном пайке целый день. Это уже начало болезни, характер которой не имеет значения. Повторяюсь, чтобы было понятно...

— Вы много работали с космонавтами и изучали вопросы потребления воды. В частности, как влияют различные звуки, музыка на ту воду, которую содержит организм человека?

— Сама по себе вода — это энергоемкое вещество. У нас, в России, считается, что если взрослый человек говорит, используя нецензурную лексику, то в этом нет ничего предосудительного. Сейчас молодые люди в школе из-за этого не могут писать сочинения. Им уже не хватает нормальной лексики для выражения своих мыслей, у них преобладает нецензурная лексика. Оказывается, им по школьной программе не надо читать Пушкина, Лермонтова и других авторов с целью развития речи. А нецензурная лексика быстро усваивается. Но это мощнейшая отрицательная реакция на организм человека, закисляющая его. Человек уже болен.

Некоторые люди читали книгу Масару Эмото «Послание воды». Он исследовал влияние различных факторов на воду и опубликовал результаты, которые раньше были получены в космонавтике. Брали бутылку с водой, на бумажке писали «Я тебя люблю» и наклеивали

ее этой надписью на бутылку. А на другой бумажке писали бранные слова и также наклеивали на другую бутылку с водой. Воду замораживали и смотрели в микроскоп. В первой бутылке вода принимала структуру, как у снежинки, прекрасный шестигранник; то есть получалась структурированная вода с сильнейшей энергетикой. Во второй бутылке образовывалась вода с искаженной структурой, грязная, то есть клетка воды становилась травмированной. Она уже в организме нормально работать не могла.

Вы уже знаете из нашей беседы, что организм человека на 80% состоит из воды. И вот этими матерными словами, которые человек выбросил в окружающее пространство, он отравляет воду в своем теле, и в этой воде живут все его клетки. Для них это же стресс, страх. И ждите беды. Потом говорят, что этот человек неуправляемый, с ним не могут сладить, он умственно неполноценный. Вот откуда берется все. Вода лежит в основе информационной составляющей нашего организма.

— Многие люди, может быть, не знают об этом и поэтому ведут себя таким образом?

— Нет, многие знают, но считают это в порядке вещей, таким нормальным проявлением русской души. Выступают по телевидению и не стесняются в выражениях, а уж их блоги в Интернете — сплошная нецензурщина... Они считают это проявлением свободы личности, а на самом деле сплошная распущенность и хамство. Основа у этих людей нездоровая.

— Значит, человек, который выражается нецензурно, значительно укорачивает свой век?

— Не всегда. Он может жить долго, но его организм получает информационную базу для появления так называемых болезней. Он становится больным. Он может не укорачивать себе жизнь, но он может отравлять жизнь окружающим людям. Если он к тому же пьет, курит, то это социально чуждый и опасный для окружающих элемент, а сам он больной.

— Многие даже дома, в кругу семьи употребляют ненормативную лексику.

— Они не обращают внимания на окружающих людей, среди которых могут быть старики и дети. А дети воспринимают это как норму, они копируют взрослых. Если можно взрослым, значит, и им можно.

Им это интересно, они как будто становятся быстрее взрослыми, когда матерятся. Я видел трехлетнего ребенка, который матом ругался. Я могу ругаться и, зная даже изощренную лексику, был поражен и подумал, что с ним произойдет, когда он вырастет?

— ***В какое время лучше начинать пить воду после сна?***

— Желательно начинать пить воду сразу после пробуждения в 5–7 часов утра по местному времени. Это необходимо делать по двум причинам. Во-первых, надо восполнить потери воды организмом на удаление продуктов метаболизма ночью. Во-вторых, в этот период активно работает желчный пузырь. Выпитая вода помогает удалить из него желчь, которая накопилась за ночь. Эта застоявшаяся желчь является основной причиной образования камней в желчном пузыре. Кроме того, прием 1–2 стаканов воды утром натощак устраняет запоры.

— ***Почему надо прекращать пить воду за 10–15 минут до еды?***

— Это время требуется организму для превращения воды в структурированную и энергетическую воду, которая становится ею, только начиная с двенадцатиперстной кишки. В этом случае она начинает становиться щелочной, работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочекислые и другие образования, которые накопились в зашлакованном организме. И надо знать, что именно из такой ощелаченной воды вырабатываются пищеварительные соки, ею снабжается кровеносная сеть и межтканевая жидкость. Вот почему выпиваемая во время или сразу после приема пищи вода, разбавляя пищеварительный сок, способствует ее гниению, брожению, то есть закислению и зашлаковыванию организма и началу заболеваний.

— ***Почему все-таки воду надо пить натощак?***

— Дело в том, что пищеварительные соки образуются только в щелочной среде. А откуда она берется? В ротовой полости рН 7,4–7,6, то есть это нормальная щелочная среда. В желудке рН 0,3–0,8, в двенадцатиперстной кишке рН 8,2–8,6, в тонкой кишке еще более щелочная среда рН 8,6–8,8. Такая же среда в толстом кишечнике. Для крови средняя рН = 7,4.

Пищеварительные соки образуются только после прохождения выпитой натощак чистой воды транзитом через желудок. После этого она начинает ощелачиваться и из нее образуются все пищеварительные и другие жидкостные среды организма. Если после еды вы

пьте воду, то тем самым разбавляете желудочный сок, он не может до конца переработать пищу в желудке. Вместе с неиспользованной разбавленной соляной кислотой пища поступает в двенадцатиперстную кишку. Кислота должна быть полностью нейтрализована, потому что среда здесь должна быть щелочной, но этого не происходит. Причина состоит в том, что из-за постоянного потребления воды во время и после еды печень и поджелудочная железа все время работают в напряженном режиме, вырабатывая большее количество щелочной секреции, и выводятся из нормального состояния. В результате кислая среда попадает во весь кишечник, который тоже закисляется. Но в такой среде ослабляется работа всех ферментативных, гормональных и других систем организма, в том числе лимфоидной ткани, которая вырабатывает перекись водорода. Что получается в итоге? Весь организм постепенно закисляется, что способствует активации любой патогенной микрофлоры, в том числе онкологических клеток. Умные врачи, с которыми я общаюсь, об этом знают. Но в рамках всей медицинской системы осознать это невозможно: необходимо изменить всю устоявшуюся парадигму, нарушающую все физиологические, биохимические и энергетические процессы, происходящие в организме, то есть перевернуть все с головы на ноги.

Доказательством тому служит то, что за 3 недели пребывания в оздоровительном стационаре, где применяется моя система оздоровления, все так называемые болезни куда-то уходят, причем без приема каких-либо лекарственных средств. Если это делать в масштабах всей страны, тогда чем будет заниматься эта медицинская система, которая в основе своей работы использует химические лекарства? Эти лекарства не только закисляют организм, но и сами по себе уже вызывают такие болезни, с которыми медицина не знает что делать.

Например, в учебнике по фармакологии написано то, что не является военной тайной: лекарственные препараты вызывают острые лекарственные гепатиты, протекающие с некрозами печеночной паренхимы (к их числу относится и цирроз печени). Самые тяжелые осложнения возникают в результате приема противотуберкулезных лекарственных препаратов. Затем — парацетамол, все антибиотики, антибактериальные средства, все препараты для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, все психотропные средства, ацетилсалициловая кислота. *Все лекарства убивают печень.* Человек считает, что он лечится, а никакого лечения не происходит, снимаются только симптомы. Одновременно препарат убивает какой-то другой орган. Это факт, это придумал не я. Так разве может истинный врач, зная

это, не переживать за больного, прописывая ему подобные препараты?!

А я привык жить и действовать не по учебникам, думать головой, сомневаться в том, что делает медицина, изучать труды древних и современных ученых, все проверяя на практике.

— ***Какое количество соли надо потреблять за день?***

— В день общее количество соли не должно превышать 2–3 грамма (1/2 чайной ложки без верха). Если учесть, что жидкие среды в организме человека (межтканевая жидкость, кровь и другие) имеют концентрацию соли 0,9%, то такое количество соли практически не наносит никакого вреда. Кроме того, физиологический раствор, который вводят человеку, имеет такую же концентрацию. Превышение этого количества соли опасно из-за возможного образования отеков.

— ***Как влияет дефицит воды на состояние кожи?***

— Ранее считалось, что синтез коллагена, составляющего основу кожных покровов, возможен благодаря белкам, которые обеспечивают упругость кожи, но оказалось, что это не так. На самом деле практически все органы и ткани, в том числе и кожные покровы, страдают только от недостатка чистой воды. Мало кто знает, что чистая вода, не связанная ни с каким веществом, нужна не только для синтеза коллагена, но и для сохранения эндотелия почек.

В России нет культуры питья жидкости, налегают на чай, кофе, соки. Это мочегонные жидкости: выпили меньше, а выделили больше. Возникает дефицит воды, и почки плохо справляются со своей работой, образуются отеки. Именно по этой причине образуются морщины и отеки под глазами.

Кроме того, недостаток чистой воды влияет на межтканевый обмен, работу лимфатической системы, этой нашей «канализации», возникают проблемы со всей ферментной, эндокринной системами, не говоря уже о работе всего пищеварительного тракта.

— ***Иван Павлович, так что, получается, что в природе совсем нет пригодной для употребления воды? А как же живут аборигены Австралии, Мексики, Америки? Ведь где-то и вообще нет никаких водопроводов... Никаких очистителей воды. Но живут же люди... Не вымирают...***

— Ну конечно, на Земле есть места, обладающие необычными свойствами, там люди живут дольше и меньше болеют. Анализ этих

мест показывает, что в первую очередь это связано со свойствами воды, которой пользуются люди в этих местах. Анализируя физико-химические свойства этой воды, удалось установить их общие характерные особенности: повышенную активность электронов этой воды за счет снижения коэффициента поверхностного натяжения и ее щелочного характера, рН которой не меньше 7,6. Но самым главным является то, что при этом меняется внутренняя структура воды — она становится структурированной. Молекула воды представляет собой диполь в виде эллипса, один край которого имеет плюс, другой минус. Эти диполи, притягиваясь друг к другу, образуют нитеобразные макромолекулы — своеобразный жидкий полимер. Эти связи непрочные и постоянно рвутся, и снова соединяются, но в целом поддерживается стабильная внутренняя структура воды. Вода, находясь в неподвижном состоянии (стоячая), характеризуется максимальным коэффициентом поверхностного напряжения и минимальной биологической активностью, и большим количеством свободных радикалов, что напоминает своего рода болото (см. рис. 7 а). -

Для того чтобы изменить это состояние, повысить биологическую активность воды, нужно изменить ее внутреннюю структуру, что можно сделать с помощью механического воздействия: активного перемешивания, переливания или магнитного поля. При этом диполи разрывают связи между собой, переходят в метастабильное состояние и получается структурированная вода. При разрыве диполей образуются свободные электроны, имеющие отрицательный заряд, и, попадая в воду, оказываются между диполями и начинают взаимодействовать, притягиваясь к нему положительными концами, образуя шарообразную структуру (гидратированный электрон), и эта структура становится объемной (жидкий кристалл), в которой шарики соединены цепочкой диполей (см. рис. 7 б). Эта вода называется структурированной.

Но не только такая структура воды определяет ее биологические свойства, но и те места, где она протекает. Как известно, земная кора неоднородна: локальные залежи магнитных минералов, подземные реки и пустоты, ее разломы и др. Все это создает различные геомагнитные излучения на поверхности Земли. Так вот, именно сочетание структуры воды и геомагнитного излучения создает на Земле уникальные места, так называемые паломнические места, куда стекаются тысячи людей, получающих там оздоровление. Такое природное сочетание воды с геомагнитным излучением, воздействуя на биологически активные точки поверхности тела, которые связаны с

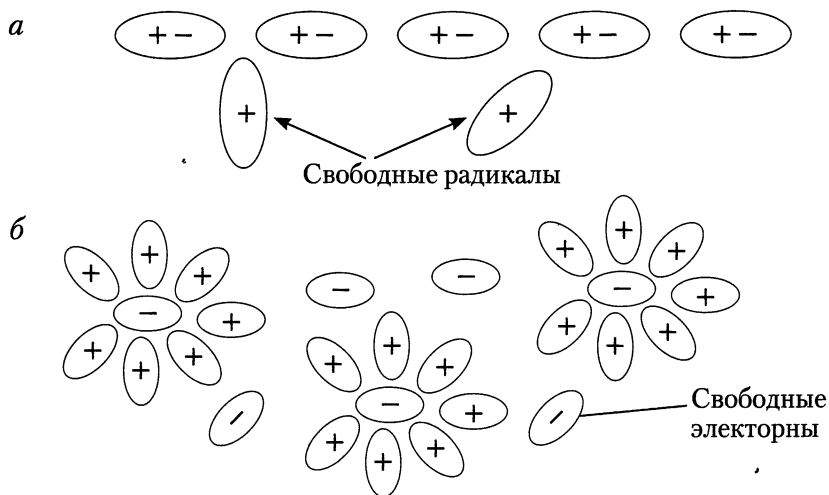


Рис. 7. Схемы различных видов воды:
 а — стоячая вода; б — структурированная «живая» вода

любым органом, оказывает на организм такое генерализующее воздействие.

Мы задумались, а нельзя ли с помощью воды, обладающей громадной энергоинформационной особенностью, и активатора, представляющего собой источник геомагнитного излучения в виде магнитно-геометрических карточек из магнитного винила (усилителя излучения в виде оболочек из пьезоэлементов) кварца, перенести из этих паломнических мест в Москву и использовать их в ванне. Физиками, занимающимися водой, было доказано, что это возможно, только они не решили еще, как назвать этот эффект. Нами были изучены четыре таких паломнических места: это источник воды из г. Лурд (Франция), источник воды гора Улу-тау (Кабардино-Балкария), источник воды гора Кайлас (Тибет, Китай) и источник воды Хузакутского района (Китай). Соответственно и специфические особенности геомагнитного излучения этих мест. Была разработана конструкция ванны, особенностью которой является наличие в ней множества отверстий, обеспечивающих активный массаж стоп, икроножных мышц, бедер, промежности, всего позвоночника, поясницы, почек, сердца-легких, воротниковой зоны и нижней части шеи. С помощью генератора свободных электронов, эффективность которых усиливается их переплюсовкой и механическим перемешиванием, создается в ванне структурированная «живая» вода, имеющая рН 8,2–8,4. Помимо этого, структурированная вода, проходя через излучатель геомагнитных

полей, создает в ванне условия, аналогичные тем, которые характерны для указанных паломнических мест, куда теперь можно не ехать.

Теперь представьте себе человеческое тело. В молодости мы все активно двигаемся, бегаем, прыгаем, много передвигаемся, то есть поддерживаем в своем организме постоянное воздействие на водяной конвейер, в котором как раз и поддерживаются условия для структурированной воды, которая является основой нашей жизни и без которой клетки не могут работать нормально. С годами снижается как общий тонус, так и энергосистема, водяной конвейер — имею в виду и сердечно-сосудистую, и лимфатическую систему — постепенно снижается их циркуляция, что вам напоминает стоячее болото. Вы теперь понимаете, почему в организме образуется больше свободных радикалов и меньше свободных электронов и процессы старения ускоряются.

Теперь представьте, что вы находитесь в ванне. Структурированная вода с рН не меньше 7,0 создает условия для нормализации кислотно-щелочного равновесия, вода, воздействуя на биологически активные точки, с одной стороны, активизирует работу лимфатической системы, которая находится под кожей, нормализуя ее поток, воздействуя на подкожные капилляры, которые содержат в себе до 1/4 всей крови и начинают нормально работать, а через биологически активные точки начинают активировать соответствующие органы, что в целом дает такой эффект, который невозможно получить ни в одном из указанных и других паломнических мест. Разработка таких ванн закончена, их использование в Пятигорском институте курортологии и физиотерапии показало значительный положительный эффект, который ранее не мог быть достигнут существующими в курортологии средствами. Тот, кого может заинтересовать это сообщение, более полную информацию может получить по тел. +7 (495) 51-03-911, +7 (495) 510-39-09.

141865 Московская область, Дмитровский район, поселок Некрасовский, ул. Шоссейная 3А. www.osm.su

В оздоровительном центре г. Кирова такая ванна комплексной гидроволновой терапии уже установлена.

Более подробную информацию об использовании воды и соли можно узнать в моих книгах «Вода — жизнь и здоровье: мифы и реальность» и «Соль: мифы и реальность».



ПИТАНИЕ

— *Иван Павлович, а как на продолжительность жизни, на долголетие влияет питание?*

— Конечно, питание напрямую влияет на продолжительность жизни. Лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине (1908), основатель русской геронтологии *Илья Ильич Мечников* занимался вопросами старения. В своих работах он рассматривал вопрос о возможности отодвинуть границу наступления старости как периода какой-либо неполноценности — физической, эмоциональной или интеллектуальной. Мечников считал, что старость и смерть у человека наступают преждевременно, в результате самоотравления организма токсинами, скапливающимися в толстом кишечнике. В связи с этим ученый уделял большое внимание устройству и работе желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) человека в целом и толстому кишечнику в частности. Сегодня уже многие люди знают, почему это важно. Ведь именно в толстом кишечнике обитает та микрофлора, которая или помогает нам жить, или практически убивает нас, наводняя организм токсинами.

— *На что еще надо людям обратить внимание для улучшения своего здоровья?*

— Здоровье человека во многом зависит от состояния тонкого кишечника, в котором сконцентрирована вся ферментная, гормональная, иммунная и другие системы, осуществляющие синтез и всасывание необходимых организму веществ. Здесь же находится лимфоидная ткань, которая вырабатывает до 70% клеток иммунной системы, выделяющих перекись водорода. Напоминаю, что перекись водорода — это самый сильный естественный антиоксидант, уничтожающий любую патогенную микрофлору, в том числе онкологические клетки (о чем не хочет знать официальная медицина).

В толстом же кишечнике, за счет содержащейся там микрофлоры, происходит окончательное всасывание жидкости и всех переработанных веществ, и с помощью непереработанной клетчатки выводятся токсические вещества. Надо знать, что при узаконенном сегодня методе гидроколонотерапии очищается только толстый кишечник и не затрагивается тонкий, и не решается в полном объеме проблема очищения организма от шлаков, которые являются основой различных заболеваний. Для очищения тонкого кишечника необходимо использовать другие методы (например, сорбенты).

— *А что Мечников советовал использовать для борьбы со старением?*

Мечников предложил ряд профилактических мер борьбы с самоотравлением организма: ограничение потребления мяса, стерилизация пищи и др. Он советовал людям, желающим продлить свою полноценную жизнь, вести умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены.

Основным средством в борьбе против старения и самоотравления организма человека Мечников считал молочнокислую бактерию «болгарскую палочку», содержащуюся в болгарском кислом молоке. Под его руководством она была выделена в лаборатории в ходе исследований, а затем видоизменена для получения молочнокислого напитка, который в наибольшей мере способствовал выработке полезных и угнетению вредных бактерий в кишечнике. *Сам Мечников до конца жизни регулярно употреблял молочнокислые продукты.*

Кроме того, Мечников рассматривал методы борьбы с патогенной микрофлорой, которые предлагали ученые в то время. Например, метод длительного жевания пищи, который пропагандировал в начале прошлого века американский физиолог *Х. Флетчер*. Он рекомендовал жевать твердую пищу до тех пор, пока она не станет жидкой. По его мнению, это способствует более полному использованию пищевых веществ и противодействует гниению в кишках. Интересно, что в наши дни этот вопрос вновь интересует людей.

Несомненно, привычка есть слишком быстро содействует размножению микробов вокруг кусков недостаточно разжеванной пищи. Но вредно и чересчур медленное и продолжительное пережевывание и проглатывание ее после долгого пребывания во рту. Слишком полное пережевывание пищи приводит к бездеятельности кишок, что иногда может оказаться вреднее недостаточного пережевывания. В Америке, на родине теории Флетчера, уже описали болезнь,

которая развивается из-за слишком долгого жевания — *брадифагия*. Д-р *Эйнгорн*, известный специалист в Нью-Йорке по болезням кишечника, описал несколько случаев этой болезни, вылеченной более скорой едой.

Несмотря на здравые мысли о роли питания и состоянии кишечника, Мечников считал, что процессы гниения пищи происходят в толстом кишечнике. Он, по его мнению, в организме лишний, и чтобы продлить долголетие, толстый кишечник надо удалять. Но... Так никто и не решился на эту операцию.

В качестве мер, необходимых для сохранения здоровья, улучшения качества жизни в немолодом возрасте, а также и продления срока жизни, в своих работах Мечников привел правила, которые выработал и которым следовал практикующий лондонский врач *Вебер*. Это позволило ему обеспечить себе здоровую и счастливую старость, и даже в 85 лет продолжать активно заниматься врачебной практикой. По моему мнению, эти правила актуальны и сегодня и могут быть использованы людьми для оздоровления. Рекомендую ознакомиться с ними:

— Следует сохранять органы в полной их силе, распознавать болезненные наклонности и бороться с ними, будут ли они наследственны или приобретены в течение жизни.

— Следует быть умеренным в употреблении пищи и питья точно так же, как и в других физических удовольствиях.

— Воздух должен быть чист в жилище и вне его

— Нужны ежедневные физические упражнения независимо от погоды

— Во многих случаях полезна гимнастика дыхания, так же как прогулки пешком и подъемы на гору.

— Следует вставать и ложиться рано. Сон не должен продолжаться более 6–7 часов

— Нужно принимать ежедневно ванну или обтираться. Вода для этого может быть холодной или теплой, смотря по темпераменту. Иногда можно употреблять холодную и теплую воду поочередно

— Правильный труд и умственные занятия необходимы

— Следует воспитывать в себе жизнерадостность для спокойствия души и оптимистического воззрения на жизнь. С другой стороны, следует побеждать в себе страсти и нервное беспокойство. Нужна, наконец, сильная воля, которая заставила бы человека охранять свое здоровье и избегать употребления спиртных напитков и других возбуждающих средств, так же как наркотических и анестезирующих веществ.

В этих правилах, как и во многих других, есть один важный момент, на который я постоянно обращаю внимание своих читателей и зрителей (имею в виду зрителей youtube). *Речь идет о сознательном отношении к своему здоровью и жизни в целом.*

Трудно соблюдать какие бы то ни было правила, не понимая, зачем это нужно. И никто не станет искать советов, которые неизвестно в чем могут помочь. Поэтому, принимаясь за любой, самый незначительный труд, человек либо ставит перед собой задачу, либо подразумевает наличие ее как само собой разумеющееся. Именно поставленная задача не дает уклониться от выбранного курса или бросить дело посередине. Она, как маяк кораблям, указывает одновременно и на опасности, подстерегающие нас в пути, и на конечную точку, к которой мы стремимся.

Конечно, задача должна быть правильно поставлена. Задача «стать здоровым» более продуктивна, чем задача «вылечить конкретную болезнь».

— ***Что делать человеку, если его здоровье уже пошатнулось?***

— Начать можно с самого простого (и, пожалуй, с самого эффективного) и доступного для любого человека — *изменить свое сознание и питание.*

Надо осознать, что *здоровье дается человеку в дар от Природы и ему остается только бережно и со вниманием относиться к своему здоровью и по возможности его улучшать.* Изменение своего сознания заключается в переориентации от понятия «болезнь» к понятию «оздоровление». Само слово «болезнь» несет мощную негативную информацию, и в результате сознание пациента направляется на поиски «хороших» врачей и «эффективных» лекарств, которые уже сами по себе вызывают болезни, с которыми не может справиться медицина. Кроме того, человек с таким сознанием склонен рассказывать окружающим людям о своих болезнях, а также постоянно о них думать.

Оздоровление же означает ориентацию сознания на включение всех резервных возможностей организма, на стремление к здоровью.

Изменить питание может каждый человек, важно чтобы эти изменения были сделаны в правильном направлении. Для этого ему надо в первую очередь получить необходимые знания и следовать им в своей повседневной жизни. Надо знать, какие характеристики пищи рекомендуется учитывать при выборе продуктов питания, что

происходит с пищей в организме человека, как организовать прием пищи и как сочетать ее прием с потреблением воды и т. п.

— Десять лет назад в нашей брошюре «Лечебно-профилактический центр профессора Неумывакина» было написано, что нарушение работы ЖКТ является основополагающей причиной практически всех заболеваний. Расскажите об этом более подробно.

— ЖКТ можно представить как своего рода сложное конвейерное производство по дроблению, переработке, синтезу, всасыванию необходимых организму веществ и удалению продуктов метаболизма. В каждом отделе, как в цехе, процесс переработки пищи должен быть доведен до конца. Пища является «сырьем» для этого производства, а качество «сырья» определяет не только результаты работы, но и напрямую влияет на выполнение ЖКТ своих функций.

ЖКТ имеет сложное устройство и выполняет различные функции. В частности, в ЖКТ:

- находится 3/4 всех элементов клеток иммунной системы, ответственной за наведение порядка в организме;
- вырабатывается более 20 собственных гормонов, от которых зависит работа всей гормональной ферментной системы, без которой невозможна переработка пищи и синтез необходимых для организма веществ;
- живет более 500 видов микробов, перерабатывающих пищу, создающих биологически активные вещества и разрушающих вредные;
- находится «брюшной мозг», от функционального состояния которого зависит любой процесс, происходящий в организме;
- обеспечивается поддержание кислотно-щелочного равновесия в пределах физиологической нормы $pH = 7,4 \pm 0,15$, от которого и зависит не только наше здоровье, но и сама жизнь, о чем мы уже говорили.

— Что происходит при нарушении работы ЖКТ?

Нарушение работы ЖКТ приводит к различным негативным последствиям:

- ослаблению иммунной, гормональной, ферментативной систем;
- замене физиологической микрофлоры на патологическую (дисбактериоз, колит, запор и т. п.);
- изменению электролитного баланса (витаминов, микро, макроэлементов), что, в свою очередь, приводит к нарушению обменных процессов (артрит, остеохондроз, атеросклероз и т. п.);

- смещению и сдавливанию всех органов брюшной полости из-за увеличения объема желудка, который в норме должен вмещать пищи в пределах 0,5–0,8 литра, что приводит к нарушению их функционирования;
- застойным явлениям в любом отделе кишечника, особенно сигмовидной части толстой кишки, приводящим к патологии, что по рефлексорной системе сказывается на всем организме.

— ***А что происходит в желудке после приема пищи?***

— После поступления пищи в желудок осуществляется ее перемешивание, измельчение и перемещение в сторону двенадцатиперстной кишки. Для понимания работы желудка в качестве примера можно использовать автомашину-бетономешалку, у которой вместо кузова установлен вращающийся резервуар с раствором бетона («миксер»). Вы, вероятно, видели такие машины. Они перевозят раствор бетона на строительные площадки, там «миксер» наклоняется, и через горловину раствор выгружается в нужном месте.

Желудок точно напоминает этот механизм, но с небольшим уточнением. В нем перемешивание пищевой массы осуществляется не за счет вращения, а в результате перистальтики — волнообразного и циклического сокращения (2–4 цикла волн в минуту) мышечных стенок желудка. Перемешиваемая масса содержит соляную кислоту нужной концентрации, выделенную организмом для полного ее израсходования при переработке пищи. Вот почему прием даже небольшого количества любой жидкости нарушает процесс переваривания, что в дальнейшем приводит к закислению организма.

Если принятая пища в 1,5–2 раза превышает объем желудка (0,5–0,8 литра), то это приводит к нарушению его функционирования из-за увеличения его размера. Часто пища застаивается в нижней части желудка из-за того, что с возрастом ослабляются мышечные стенки желудка и затрудняется эвакуация из него пищи. Опущенный вниз желудок сдавливает окружающие органы.

— ***Теперь вопрос о зашлакованности организма. Какие причины, связанные с питанием, приводят к зашлакованности?***

— Зашлакованность организма является следствием различных причин. К ним относятся:

— употребление консервированной, рафинированной, жирной пищи, копченостей, сладостей, для переработки которых требуется очень много кислорода и энергии. В результате организм постоянно

испытывает кислородное голодание, развивается патогенная микрофлора, в том числе онкологические клетки;

— плохое пережевывание пищи и употребление во время или после еды любой жидкости (первое блюдо тоже еда). Снижение концентрации пищеварительных соков желудка, печени, поджелудочной железы в результате разбавления их жидкостью не позволяет пище перевариться до конца. В результате она гниет и закисляет организм, что также является причиной заболеваний. К тому же, большинство людей съедают пищи больше, чем необходимо организму. Умные люди говорят, что для того чтобы быть здоровым, необходимо всего 1/4 или 1/5 съедаемого объема пищи, а остальная пища обеспечивает работу врачам;

— еда после 18, максимум 19 часов. Необходимо знать, что после этого времени поджелудочная железа перестает выделять пищеварительные соки и вся съедаемая пища после этого транзитом пройдет по кишечнику, загнивая и превращаясь в жир.

— Что надо сделать в первую очередь больным людям для восстановления здоровья?

— Любое заболевание невозможно вылечить без нормализации режима питания, очищения организма от шлаков, особенно печени и почек как важнейших фильтрующих систем. Благодаря очистке организма от шлаков и последующему разумному отношению к своему организму все его органы приводятся к резонансу с заложенной Природой частотой. Тем самым восстанавливается эндоэкологическое состояние, или, иначе, нарушенный баланс в энергoinформационных связях как внутри организма, так и с внешней средой. В результате человек живет столько, сколько ему отмерено Природой. Иного пути к здоровью нет. Очищению организма от токсинов и шлаков у нас посвящена отдельная беседа.

— Каким должно быть питание, чтобы человек был здоровым?

— В первую очередь, питание должно быть полноценным. Такое питание способствует сохранению здоровья, повышению сопротивляемости организма вредным факторам окружающей среды, высокой умственной и физической работоспособности, а также активному долголетию. Для нормальной работы организму необходимо около 600 питательных компонентов — белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, минералов, витаминов, бифидо- и лактобактерий,

а также вода. Сам организм производит только некоторые из них, а остальные он должен получать вместе с пищей. Если потребление питательных элементов недостаточное, то это опасно для здоровья человека. Человек может чувствовать себя сытым, а его организм при этом находится в состоянии голода. Голод проявляется при общем недостатке тех питательных веществ, которые нужны человеку каждый день.

Содержание этих компонентов в пище должно быть сбалансированным, независимо от того, какой системы питания придерживается человек. Пища должна быть, в первую очередь, здоровой и желательно вкусной, чтобы люди ели ее с удовольствием.

— ***А какие системы питания являются основными?***

— Основными системами является смешанное, вегетарианское и раздельное питание. *Смешанного (или обычного) питания* придерживаются большинство людей. В их еде, как правило, содержится большое количество животных белков и очень мало растительных продуктов. Обычно они пьют воду и другие напитки во время и после еды. Их мало заботит качество и состав пищи, главное, чтобы ее было побольше и она была вкусной и сытной. В молодости пагубность такого подхода к питанию для здоровья не ощущается. Резервных сил организма хватает на много лет, сопутствующие такому питанию болезни появляются не сразу, и не все люди связывают эти болезни с особенностями своего питания.

Вегетарианское питание предполагает полный отказ от потребления животных белков (мяса, рыбы, птицы, яиц и т. п.) и использование для питания в основном растительных продуктов.

По мнению некоторых ученых, можно допустить питание смешанной пищей при условии ее малого объема (менее 0,8 литра), употребления 1,5–2 литров воды за 10–15 минут до еды или через 1,5–2 часа после еды и перерывов между приемами пищи от 4 до 5 часов.

Наиболее приемлемым, с точки зрения сохранения здоровья, сегодня считается *раздельное питание*. Главный принцип, положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые единовременные сочетания. Обратимся к табл. 4, в которой продукты приводятся по группам.

Схема раздельного питания

1-я группа	2-я группа	3-я группа
Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо	Зелень (включая ботву и листья)	Хлеб (чем грубее, тем лучше)
Рыба	Фрукты	Мучные изделия (чем меньше, тем лучше)
Бульоны (первую воду слить)	Сухофрукты	Крупы
Яйца (всмятку)	Овощи (кроме картофеля)	Картофель
Бобовые	Соки (свежие)	Сахар
Грибы	Ягоды	Чай, компот
Орехи	Жиры	Варенье
Семечки	Квашенья	Мёд

— **СОВМЕСТИМЫЕ**

— **СОВМЕСТИМЫЕ**

— **НСОВМЕСТИМЫЕ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ**

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. Как это должно работать на практике? После того как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4–5 часов, а белковые продукты рекомендуется есть не ранее чем через 3–4 часа после употребления углеводных. В то же время растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

— **На что еще надо обратить внимание в этой схеме?**

— Во 2-й группе (растительная пища) на первое место, говоря о зелени, я поставил бы *ботву и листья*. Это сделано не случайно. Многие люди в своем питании используют мясо, чаще всего крупного и мелкого рогатого скота (коров, овец и т. п.). Жители сельской местности сами видели (а городские — по телевизору или в кино), чем этот скот питается. В основном это трава, ботва, листья. И на такой грубой пище, содержащей все необходимое (в том числе аминокислоты, макро- и микроэлементы, фитонциды и пр.) для жизни, без соблюдения различных диет, вырастают громадные животные. Так вот, оказывается в вершках растений больше указанных веществ, чем

в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей.

Конечно, ЖКТ человека не приспособлен для переработки подобной грубой пищи. Особенность растений состоит в том, что их наиболее специфичная часть, отличающая один вид от другого, заключена в прочную наружную оболочку, которая сохраняет все ценное, что является видовой принадлежностью: аминокислоты, микро- и макроэлементы, ферменты, витамины и прочее.

У животных более сильная кислота желудка, которая разрушает оболочку растения и использует все необходимые вещества для их жизнедеятельности, и корова становится коровой. У человека кислота более слабая, нет механизма переваривания плотной оболочки растений.

Однако известен способ использования ботвы и листьев в питании человека с помощью блендера для разрушения этой оболочки. Нужно взять 3–4–5 видов различных растений (ботвы, листьев) по 1 пучку, перемешать в соотношении 1 часть зелени на 3 части воды в блендере. Пить такой коктейль (0,5–1 стакан) можно перед едой и даже вместо еды. С ним вы получите истинное здоровье, о котором каждый из нас мечтает. Из-за возможной горечи можно добавить какие-нибудь ягоды, яблоко, мёд.

Примечание. Нахождение продуктов в одной колонке данной таблицы не всегда означает, что их можно есть одновременно. Например, мясо и рыба состоят из белков разной видовой принадлежности, которые могут требовать от организма различного состава желудочного сока. Поэтому рекомендуется есть эти продукты в разное время.

— Какие свойства продуктов также должны учитываться в питании?

— Ну, конечно, прежде всего надо учитывать кислотно-щелочные свойства продуктов. В Природе 3/4 даваемых ею продуктов имеют щелочные свойства и только 1/4 — кислые. Подобного баланса желательно придерживаться и людям при организации своего питания, если они хотят быть здоровыми. Особенно это важно для лиц пожилого возраста, стремящихся к долголетию.

Вот не зря говорят, что Бог создал черта, а люди — кулинаров, которые, потакая человеческим слабостям, создают изыски, практически переводя человека на искусственное и нездоровое питание, закисляя его организм.

Известно, что рН среды организма колеблется в очень узких пределах $7,4 \pm 0,15$. При снижении этого показателя в моче, слюне, поте даже до 7,0 или 6,0 единиц, человек заболевает, а при рН 5,6–5,4 — в выдыхаемом воздухе, слюне, моче — не только заболеваемость приобретает высокую степень вероятности, но возможна даже смерть.

Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная — ощелачивает организм до 80%. Еще в прошлом столетии *Юстина Гласс* (Англия) обращала внимание, что в щелочной среде онкологические клетки, например, жить не могут, а в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибы, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжали активно развиваться, а в щелочной среде — гибли. Отсюда следует, что употребление продуктов питания с щелочными свойствами способствует здоровью, а с кислыми свойствами — появлению болезней и преждевременной смерти.

Запомните!!! У нас в организме, как и в Природе, соотношение щелочей и кислот должно быть 4 к 1, а в результате навязанного цивилизацией ритма жизни и правил питания происходит все наоборот — кислотообразующих продуктов, жидкостей в несколько раз больше, чем щелочных. Вот почему любое закисление — это начало заболеваний, характер которых не имеет значения.

— *Как на практике придерживаться указанного баланса кислотных и щелочных продуктов?*

— Возьмем простой пример. Многие люди предпочитают в качестве второго блюда во время еды есть мясо. Чтобы нейтрализовать его отрицательное воздействие на организм (то есть закисление), надо на 50–100 граммов мяса съесть не меньше 150–300 граммов растительной пищи, например, тушеных овощей или зелени. В связи с тем, что в России на кислотно-щелочной баланс официальная медицина внимания не обращает, в отличие от зарубежной, а также и большим разбросом данных о рН продуктов питания в различных источниках, приведем лишь названия продуктов, обладающих кислотообразующими свойствами и щелочными (табл. 5).

Кислотные и щелочные продукты

Кислотные продукты	Щелочные продукты
Мясо	Кукурузное масло
Мясо белое	Оливковое масло
Рыба	Соевое масло
Яйца	Капуста
Молоко пастеризованное	Мёд
Белый хлеб	Картофель
Сахар, карамель	Хурма
Сыр	Проросшая пшеница
Черный кофе, чай, какао	Морковь
Щавель	Цветная капуста
Лимон	Свекла
Клюква	Дыня
Вода водопроводная	Арбуз
Водка	Зелень (ботва, листья)
Пиво	Молоко низкой жирности
Сухие вина	Гречка
Молоко жирное	Инжир
Сок лимонный	Финики
Уксусная эссенция	Бананы
Соль	Шоколад
	Гвоздика
	Имбирь
	Перец черный и красный жгучий

Указанные кислотные продукты, закисляя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостной конвейер», приводят к более напряженному протеканию всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряют появление различных, вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

Кроме щелочных продуктов, приведенных в таблице, не снижают водородный показатель все остальные крупы, мука грубого помола и злаковые, съедобные грибы всех видов, топинамбур, любые фрукты.

— А как отличаются по составу кислотные и щелочные продукты?

— В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как кальций, магний, калий, кремний и др.

— ***К чему приводит употребление в пищу кислотных продуктов?***

— Напомню, что закисление организма приводит к заболеваниям суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессии, боли в области сердца, аритмии, болезни Паркинсона, рассеянному склерозу и др.

— ***А что способствует закислению организма?***

— Этому способствуют крепкий чай, кофе, все газированные напитки, минеральная вода (кроме щелочной), все химические лекарственные препараты и даже ненормативная лексика (ругательства). Все это вносит в воду (из которой в основном состоит тело человека) энергоинформационную «грязь». Закислению организма способствуют и такие особенности образа жизни человека, как малоподвижность, стресс, курение, алкоголь, а также пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склочность.

— ***Как надо корректировать рацион питания с увеличением возраста?***

— С возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 1–2 раз в неделю, яиц — до 10 штук в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3–5 штук). При любых заболеваниях и после 40–50 лет (за редким исключением) вообще следует отказаться от животных продуктов.

Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло употреблять только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

Надо также уменьшать объем съедаемой пищи. Мы едим слишком часто и помногу, и наш ЖКТ не успевает переваривать съеденное. Едим то, что нам вредно, подвергаем продукты тепловой обработке (варим и жарим), наедаемся на ночь. Не зря умные люди заметили, что *«человек ест слишком много для того, чтобы жить, ему хватило бы и одной четверти того, что он потребляет. Остальные три четверти расходуются на то, чтобы дать жить врачам»*.

— А какое соотношение продуктов должно быть в рационе питания?

— Оно должно быть примерно таким: белков, преимущественно растительных, 15–20%, растительной пищи 50–60%, а углеводной 30–35%, то есть соотношение 1:5:3.

— В чем заключается вред животных белков?

— Эти белки трудно усваиваются организмом, и на их переработку требуется очень много энергии и ресурсов организма. Например, тех же пищеварительных соков, ферментов тратится в 5–100 раз больше, чем при переработке живой растительной пищи.

Возьмем для примера мясо. Для его переработки требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка. С возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь 1/3 от величины в 20-летнем возрасте (это касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации¹ излишней соляной кислоты, поступающей из желудка). Становится понятным, почему в пожилом возрасте, особенно у больных, в организме наблюдается кислая среда, которая уже сама по себе провоцирует возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

После 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков (прежде всего мяса), а при заболеваниях независимо от возраста и после 50 лет надо вообще исключить их из питания, перейти на растительную, щелочную пищу.

— А с чем связана рекомендация о постепенном исключении мяса из питания? Ведь мясо содержит аминокислоты, необходимые для формирования белков человека.

— Действительно, организм человека может использовать животные белки для этих целей. Однако надо учитывать все последствия потребления в пищу животных белков. Многие знают, что человек и животные относятся к разным биологическим видам, а каждый вид имеет собственные, свойственные только ему специфические белки. Вот почему, например, нельзя пересадить человеку какой-нибудь орган от животного.

Известна такая фраза: «Жизнь есть способ существования белковых тел». Тело человека состоит из разных белков, общее количество

¹ **Инактивация** — частичная или полная потеря биологически активным веществом или агентом своей активности. — *Большой медицинский словарь.*

которых составляет около 50 тысяч. Любой из этих белков представляет собой крупную молекулу, которая имеет сложное строение из более 20 разных аминокислот. Причем каждый специфический белок строится по-своему: из отдельных 3–4 аминокислот выстраивается цепочка, которая потом закручивается и замуровывается в оболочку, как изоляция на проводах. На это тратится довольно много энергии, которая необходима для образования нужных ферментов.

Для построения собственных белков из отдельных аминокислот, содержащихся в животных белках, надо разрушить их оболочку, раскрутить, вытянуть в цепочку и разорвать ее на аминокислоты. При этом также образуются осколки азотистых соединений, которые лежат в основе развития заболеваний и сокращают нам жизнь.

Кроме того, надо учитывать, что физиология и биология человека не позволяет ему, в отличие от животных, есть сырое мясо. Люди подвергают его тепловой обработке (варят, жарят и т. п.) и тем самым превращают в мертвый продукт, который требует много энергии и кислорода для последующей переработки и усвоения.

Многие люди едят мясо с углеводным гарниром и часто плохо переваривают пищу. Углеводы не успевают расщепляться и попадают в желудок, где задерживаются вместе с мясом — белками, — перерабатываемыми не меньше 2 часов. Они вбирают в себя часть соляной кислоты, выделенной организмом для переваривания мяса, в результате мясо переваривается не до конца. В дальнейшем эта масса попадает в кишечник и меняет его среду (щелочную на кислотную), требуя для этого еще больше энергии. Вместе с остатками углеводной пищи непереваренное мясо бродит и гниет, изменяя кишечную флору, которая должна заниматься синтезом всех необходимых для организма веществ, на патологическую.

Но этого мало. Белки, разлагаясь в кишечнике, образуют азотистые шлаки, такие как мочевая кислота, труднорастворимая соль, которая, постепенно накапливаясь в соединительнотканых структурах, вызывает в них вначале функциональные, а затем патологические изменения. Кроме того, при этом образуются еще такие вредные азотистые вещества, как кадаверин (трупный яд), индол, скатол, путресцин. 40% таких чужеродных белков (антигены) всасывается в кровь, на что организм реагирует выработкой антител, задачей которых является уничтожение антигенов. Включается избыток иммуногенеза, из-за чего постепенно выходит из строя вся иммунная система.

Помимо этого, токсины, накапливающиеся в толстом кишечнике на его стенках, имеют рефлекторные связи практически со всеми

органами, в которых помимо того, что азотистые шлаки уже есть, с кровью получают дополнительную информацию о еще большем патологическом процессе.

Таким образом, потребление мяса, помимо получения нужных аминокислот, наносит и вред организму.

— ***А как же жить без животных белков?***

— Да просто перестать их употреблять, а жить по законам Природы. Дело в том, что в нашем организме погибают миллионы клеток, они в печени перерабатываются в азотистый остаток, которого в сутки набирается около 4 граммов, плюс еще азот, усваиваемый из заглатываемого воздуха бактериями, находящимися в легких и кишечнике. По данным профессора *Вольского*, за сутки в организме выделяется 18 граммов чистого азота, что достаточно для выработки 112 граммов белка. Растительные белки требуют для переработки значительно меньше энергии (в 10–20 раз). Вместе с тем, они заключены в непрочную оболочку, в которой содержатся ферменты, способствующие разрушению цепочек аминокислот на отдельные аминокислоты, из которых организм формирует собственные белки.

При распаде принимаемой углеводистой пищи образуется цепочка сахаров (фруктозы, глюкозы) и жирных кислот, состоящих из углерода, водорода и кислорода. Наличие собственного азота обеспечивает аминирование углеводов и жирных кислот, за счет чего и происходит синтез соответствующих специфических белков, необходимых организму. Таким образом, в организме создается замкнутый технологический цикл, который работает практически без всякого напряжения, обеспечивая здоровье.

— ***Если человек не может отказаться от животных белков, то какие из них менее вредны?***

— Если говорить о мясе, которое продается в магазине, то оно в принципе непригодно к употреблению из-за того, что оно было неоднократно заморожено, ароматизировано химическими веществами и для его переработки организм тратит много собственной энергии. Самые вредные — животные белки крупного рогатого скота. Это объясняется тем, что такие животные имеют достаточно развитый мозг и они предчувствуют свою смерть. В результате происходит выброс в кровь токсинов и ядов, которые остаются в мясе животных и вместе с ним попадают в организм человека. В сельских районах жители об этом знают и при забое животных их туши держат до двух

суток в подвешенном состоянии для того, чтобы кровь вытекла. При промышленном производстве мяса это вряд ли возможно.

Поэтому следует отдавать предпочтение мясу птицы (кур, индеек), у которых мозг имеет малый объем, и при их забое образования токсинов не происходит. Причем использовать надо белое мясо (грудки), потому что при ускоренном выращивании птицы используются антибиотики и другие пищевые добавки, которые накапливаются в ножках. В развитых странах жители в основном потребляют белое мясо, а ножки продаются за границу.

— ***В чем заключается преимущество использования растительной пищи?***

— Это преимущество заключается в том, что растительная пища на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию Солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме.

— ***К чему может привести частое питание?***

— Частый прием пищи стимулирует постоянный синтез ферментов, необходимых для пищеварения. Этот процесс может выйти из-под контроля и привести к наличию в организме избыточного количества ферментов, которые способны даже сами себя переваривать. Иногда так происходит с поджелудочной железой, так как основная нагрузка по выработке ферментов для переработки белков (трипсина), жиров (липазы) и углеводов (амилазы) приходится именно на нее. Приходится удивляться, что, например, в Англии есть рекомендации питаться 9 раз в сутки.

— ***У многих людей есть вопросы по потреблению соли, которую иногда называют «белой смертью». Насколько это утверждение является верным?***

— Сегодня в большой моде так называемые бессолевые диеты. И меня часто спрашивают, как я к ним отношусь. Отвечу немного неожиданно: *бессолевая диета опасна для жизни*. Недаром в некоторых культурах соль ценится на вес золота, особенно это касается жителей

пустынь, ведь соль (хлорид натрия) и калий регулируют содержание воды в организме. Хлорид натрия поддерживает баланс воды снаружи клетки, а калий удерживает ее количество на нужном уровне внутри. И тут мы делаем с вами неожиданное открытие: с помощью соли удаляется избыток мочекислых образований, особенно из мозга. Вот почему длительная бессолевая диета, да еще на фоне применения мочегонных, вредна. Добавлю еще ряд аргументов в пользу хлорида натрия.

С помощью соли нормализуется сон, улучшается эмоциональное состояние и тонус мышц. Если перед сном выпить чашку воды, а на язык положить несколько крупинок соли и рассосать их, то вы очень скоро попадете в объятия Морфея. Бессолевая диета, да еще при недостатке воды, ухудшает переработку информации нервными клетками, вызывает шум и звон в ушах. *Недостаток соли приводит не только к обезвоживанию организма, но и снижает работу иммунной системы.*

В результате организм не может противостоять болезнетворным бактериям, и, что немаловажно, при бессолевой диете нарушается процесс своевременного удаления метаболической (отработанной) воды, в которой много кислот, что, в свою очередь, ведет к зашлаковыванию организма, при этом закисление как таковое ведет к развитию заболеваний. Именно вода с солью — лучшее противоотечное средство при сердечно-сосудистых и почечных заболеваниях. К тому же она прекрасно сорбирует гнилостные остатки пищи в желудочно-кишечном тракте, устраняет запоры. Также вода с солью помогает диабетикам, потому что происходит балансировка сахара в крови, снижается потребность в инсулине, уменьшается степень вторичного поражения органов, связанных с диабетом. Что же касается закисления организма, это приводит к заболеваниям суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессиям, болям в области сердца, аритмии, болезни Паркинсона, рассеянному склерозу и др.

Традиционное для России соление овощей — лучший пример сбалансированного продукта, в котором достаточно натрия и калия, чтобы обменные процессы протекали в организме нормально.

В крови должно поддерживаться определенное осмотическое давление, зависящее от концентрации в плазме растворенных веществ, в том числе хлорида натрия, которого в норме должно быть 0,9% или почти 1 грамм на 100 миллилитров жидкости. А ее количество в организме составляет 3/4 веса тела, то есть при весе 70 килограммов

соли должно быть не меньше 500 граммов. И это количество должно поддерживаться приемом соли, которой вместе с пищей должно поступать 6 граммов. Именно такой физиологический раствор вводится больным. Да и война подтвердила правильность такой концепции. Врачи, когда требовалось переливание крови, вводили профильтрованную морскую воду, по солености равнозначную раствору соли в плазме.

— *А откуда взяли эти 6 граммов?*

— Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), являющаяся законодательницей моды в медицине, отвечает, как говорится, «с потолка», ибо никто тщательно этим вопросом не занимался. Вот почему при имитации полета к Марсу, проводимой в моем родном Институте медико-биологических проблем, одной из поставленных задач было изучение влияния на системы организма человека различного количества соли в пище (кстати, солонок там не было): 2 месяца — 6 граммов, 2 месяца — 9 граммов, 2 месяца — 12 граммов. Ведь в растительной пище солей нет. Она бывает горькой, кислой, сладкой. И только одно вещество в Природе содержит хлор, так необходимый нашему организму для образования в желудке соляной кислоты, и это соль, без которой мы жить не можем. Окончательных выводов пока нет.

— *Многие люди читали книги Б. В. Болотова, в которых он рассказывает о применении соли для оздоровления. Как можно оценить его предложения?*

— Да, говоря о роли соли для организма, нельзя не сказать несколько слов о всемирно известном физике, химике, биологе, который расширил понятие о неиссякаемых возможностях человека, доказав, что можно жить без болезней, страданий и дряхлости. Речь о *Борисе Васильевиче Болотове*.

Доказано, что в ряде случаев в результате неправильного питания мышечный жом, так называемый клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой (пилорус), ослабевает и пропускает соляную кислоту, вырабатываемую в желудке, что нарушает процессы переработки пищи. Так вот, чтобы такого не происходило, Болотов рекомендует перед употреблением пищи съесть щепотку соли, а я рекомендую также перед этим выпить 1–2 стакана воды. После еды Борис Васильевич рекомендует взять еще щепотку соли и рассосать

ее, что вызовет дополнительное образование соляной кислоты, так как в соли есть хлор — основа соляной кислоты, и в результате будет обеспечен нормальный процесс переработки пищи в желудке, а кроме того, начнется уничтожение всех патологических клеток в организме, включая раковые.

С помощью большой концентрации соли, ее насыщенного раствора в качестве наружного средства Болотов восстанавливает, регенерирует поврежденные ткани — последствия ожогов, рубцы, трофические язвы. Гипертонический раствор соли тянет на себя межклеточную жидкость, тем самым удаляя отжившую ткань, продукты метаболических отходов. Если полежать в горячей воде, распариться, а потом натереться солью, залезть в полиэтиленовый мешок и снова лечь в ванну на 10–15 минут, то из организма, особенно из лимфатической системы, находящейся под кожей (она отвечает за сбор грязи, образующейся в результате работы клеток), удаляется до 2–3 литров жидкости. Ведь кожные покровы — те же почки, легкие, которые с помощью соли промываются через ее поры.

— А как же тогда относиться к утверждению Б. Болотова, что «закисление организма способствует оздоровлению людей»?

— При всем моем уважении к Борису Васильевичу как к целителю, я в корне не согласен с этим его утверждением, и я ему об этом говорил. Он ведь не врач и может не знать, что при употреблении кислых продуктов никакого закисления в организме не происходит. *В этих продуктах содержатся органические кислоты, при расщеплении в организме образующие слабые кислоты с выделением углекислого газа и воды, что, кстати, способствует устранению отеков и образованию щелочей, которые нормализуют рН крови, а, следовательно, оздоравливают организм. Вот почему, используя «закиси» по Болотову, вы не закисляете организм, а ощелачиваете.*

— В России тысячи лет существует традиция засолки продуктов перед зимой. К чему приводит потребление этих продуктов в организме человека?

— Россиянам присуща заготовка на зиму соленых продуктов (капуста, яблоки, помидоры, огурцы и т. п.). В результате брожения в таких заготовках создается среда, в которой натрия содержится 60–65%, а калия 20–25%, что является их оптимальным соотношением. В результате потребления этих продуктов происходит нормализация окислительно-восстановительных процессов в организме,

так называемый гомеостаз, или кислотно-щелочное равновесие, при котором водородный показатель в крови должен быть $7,4 \pm 0,15$, а в других жидкостях 7,2–7,5.

Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особенно ценное с солью, говорили «соль Земли», и это правильно, ведь без соли жизнь была бы невозможна.

— ***Что можно сказать об использовании йодированной соли?***

— Известно, что ежедневно в России рождается 865 детей с задержкой умственного развития вследствие нарушений, вызванных дефицитом йода. Это большая проблема, но она решаема, надо только проявить желание на государственном уровне, как это происходит во многих странах. К примеру, в Китае уже лет 15 тому назад был принят закон об обязательном йодировании соли, и через несколько лет проблема с дефицитом йода была решена. Европа, США, даже Беларусь и Туркмения на государственном уровне обязывают производителей выпускать качественную йодированную соль, но не Россия.

Желательно использовать соль, при йодировании которой используется йодат калия, который рекомендует Объединенный комитет ВОЗ по пищевым добавкам. Часто используемый йодид калия быстро улетучивается при нагревании, большой влажности воздуха и при воздействии солнечного света. Солить пищу надо непосредственно перед едой.

Так что называть соль «белой смертью» нет никаких оснований. Мало кто задумывается о том, что за сутки в организме прокачивается через сердце до 8 тонн жидкости, часть которой нужна для работы клеток и выработки пищеварительных соков, что в общей сложности составляет до 10 литров, а часть отработанной жидкости выделяется через почки, легкие, кожу. И эта потеря обязательно должна восполняться не менее чем 1,5–2 литрами (8–10 стаканов) выпиваемой натошак и перед едой чуть подсоленной воды, которая разжижает кровь, иначе жидкость идет транзитом, не попадая в клетки.

— ***Что такое обезвоживание организма?***

— Обезвоживание организма — это его общая зашлакованность, следствие накопления мочекислых и других недоокисленных токсических веществ, откладывающихся во всей дренажной системе:

сосудах, венах, межтканевом пространстве, в суставах, мышцах. В результате организм испытывает постоянный недостаток в питании и кислороде и не может нормально функционировать, «задыхаясь» в накопленных токсических веществах, то есть в той среде, в которой начинает проявлять себя патогенная микрофлора, вплоть до образования опухолей. Кстати, нехватка воды внутри клеток приводит к разрушению ферментов, ответственных за выведение токсических веществ. И все это связано с недостатком воды, на что официальная медицина не обращает никакого внимания. К примеру, если женщина будет выпивать не меньше 6–8 стаканов воды в сутки (не говоря уже о 2 литрах), то риск заболевания раком груди для нее уменьшится в 5 раз.

Вода, как электролит, способствует очищению всего организма от шлаков, растворению мочекислых образований. Особенно это важно для головного мозга, который в первую очередь страдает от обезвоживания. Голова, при весе мозга 1,5–2 килограмма и весе тела 70 килограммов, потребляет в сутки 25–30% всей жидкости, используемой организмом. Это орган, который организм бережет, от работы которого зависит сама жизнь человека. Вот почему вода в составе крови должна постоянно поступать в мозг, чтобы удалять продукты обмена веществ, выделенные им при работе. Иначе произойдет отравление. Мозг должен быть постоянно чистым.

Большинство врачей при наличии отеков говорят, чтобы больной меньше пил воды, так как ее и так в организме много. Такой врач не только безграмотен, но и делает вас еще более зависимыми от болезни. Выпиваемая натошак вода — это лучшее противоотечное средство, так как такая вода убирает из организма «грязную» воду, нормализуя обменные процессы и кислотно-щелочное равновесие.

Еще раз напомню, что воду надо пить за 15–20 минут до еды или через 1,5–2 часа после; не меньше 1,5–2 литров в сутки.

— ***Что может произойти при превышении нормы потребления соли?***

— Перебор в употреблении соли не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. Если вы переусердствовали, то надо прекратить прием подсоленной воды и несколько дней больше пить чистой воды, но не меньше 1,5–2 литров в день, после чего вновь перейти на прием чуть подсоленной воды: 1–2 крупички крупной соли на стакан воды (можно делать так: чуть смоченный

палец погрузить в солонку, и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды, в который можно добавлять по 5–10 капель 3%ной перекиси водорода).

При большом потреблении соли увеличивается выделение норадреналина, вызывающего сосудосуживающий эффект, уменьшается образование в почках простагландинов — сосудорасширяющих веществ. Однозначно доказано, что снижение потребления соли ведет к снижению кровяного давления, числа инфарктов, инсультов, в связи с чем соли, как необходимого вещества для организма, и надо принимать не больше 2,5–3 граммов, что вместе с тем количеством, которое уже находится в пище, будет составлять не больше 5–6 граммов. Чтобы не потреблять больше соли, используйте различные специи, пряную зелень: *хрен, чеснок, лук, петрушку, тмин, сельдерей*, употребляйте *клюкву, апельсины, огурцы с помидорами*.

— *Какую соль лучше использовать?*

— При выборе соли для питания желательнее отдавать предпочтение морской, а не поваренной соли. Морская соль содержит 64 элемента периодической таблицы, в том числе необходимые организму макро- и микроэлементы. Крупную морскую соль удобно использовать при потреблении воды в течение дня: 1–2 крупинки можно положить на язык и запить стаканом воды.

При выборе соли надо учитывать, что в России в мелкую соль при производстве добавляют химические вещества, и отдавать предпочтение крупной.

Поваренная соль содержит только 2 элемента, натрий и хлор, и совсем не содержит калий, который участвует в калиево-натриевом равновесии, от которого зависит нормальная работа сердечно-сосудистой системы. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, но даже небольшое количество поваренной соли его нейтрализует. Это равновесие не нарушится, если в организм поступает органический натрий, например, с хреном. Также заменителями соли являются, как я уже говорил, *чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурцы и помидоры*.

Если в пищу употреблять «острые» овощи, ароматизированные травы, различные горечи, специи, то организм будет не только с избытком получать необходимые для него микро- и макроэлементы, но и органические соли. В этом-то и заключается главная особенность различных приправ, их важность для здоровья и долголетия.

Низко- или бессолевая диета чревата такими последствиями, как: увеличение в крови количества ренина, вызывающего спазм сосудов; снижение выработки инсулина; нарушение равновесия в обмене веществ как в самой клетке, так и в клеточных мембранах, что приводит к дополнительной зашлакованности организма.

Поэтому необходимым условием для предотвращения отрицательного воздействия приема неорганического натрия — поваренной соли (5–6 граммов в сутки вместе с солью, содержащейся в готовой пище) является употребление различных овощей и растений, в которых содержится много органического натрия, который, взаимодействуя с калием, обеспечивает нормальную работу «натриево-калиевого насоса». Это *хрен, чеснок, лук, петрушка, сельдерей, кинза, тмин, апельсины, кислые сорта яблок* и др. Особенно это важно делать людям пожилого возраста. Более подробная информация о специях приведена в книге И. П. Неумывакина и В. Н. Хрусталева «Испытай силу приправ и будешь здоров».

— *Как же лучше всего пить подсоленную воду?*

— Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. Взять щепотку или на кончике чайной ложки соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды, скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно. Это необходимо, с одной стороны, для того чтобы в достаточной степени восполнить запасы воды, потраченной организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней. Немаловажно и то, что прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

Помните, что подсоленная вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. Через 10–15 минут после ее приема (это время требуется для превращения воды в структурированную и энергетическую воду) она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочекислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном организме. В день общее количество соли не должно превышать 2–3 граммов (1/2 чайной ложки без верха). Если учесть, что физиологический раствор, который питает

наш организм, является 0,9%-ным, такое количество соли практически не приносит никакого вреда для организма.

— Давайте вернемся непосредственно к продуктам питания. Многие люди питаются бутербродами и едят продукцию предприятий быстрого питания. Является ли такая пища полезной для здоровья?

— Для ответа на этот вопрос надо оценить составляющие бутерброда. Чаще всего бутерброды делают из белого хлеба и колбасы (и других мясных продуктов). В советское время продукты питания изготовлялись в соответствии с требованиями ГОСТов, а в настоящее время эти требования не являются обязательными для производителей.

В наше время белый хлеб часто является вредным для здоровья. При производстве муки высшего сорта, используемой для выпечки белого хлеба, берется зерно пшеницы без внешней оболочки (так называемых отрубей). Именно в этих частях зерна содержится все самое ценное для организма (пищевые волокна, витамины, минеральные вещества). Оставшаяся часть состоит из крахмалистых веществ и никакой биологической ценности, с точки зрения оздоровительного питания, для организма человека не представляет, кроме ядра зародыша, из которого образуется колос. Как известно, из крахмала в печени образуется жир, от которого любители белого хлеба безуспешно стараются избавиться.

Качество выпекаемого хлеба зависит от физико-химических показателей муки. Важнейшими из них являются влажность, кислотность и содержание клейковины. Влажность муки не должна превышать 15%. Увеличение содержания влаги снижает пищевую ценность, способствует жизнедеятельности микроорганизмов и ускоряет ферментативные процессы в продуктах. При повышенной влажности хлеб начинает плесневеть. Хозяйки постоянно срезают эту плесень с поверхности хлеба и используют его, но есть такой хлеб уже нельзя, он вреден для организма.

Кислотность свежей муки зависит от ее сорта и вида и выражается в градусах кислотности. Она обусловлена содержанием белков, минеральных кислых фосфорсодержащих веществ. В нормальных условиях кислотность муки достигает 2,5–5,5°. В процессе хранения кислотность муки увеличивается. Это связано главным образом с расщеплением жира муки под влиянием тканевых и микробных

ферментов до свободных жирных кислот, с образованием оксикислот и кетокислот. Так как поверхностные слои зерна характеризуются большим содержанием жира, то мука грубого помола имеет более высокую кислотность, чем мука высших сортов. Повышение кислотности муки, следовательно, расценивается как признак изменения ее свежести. Такая мука хранению не подлежит и должна быть срочно реализована.

Другим показателем свежести и качества муки является содержание и качество клейковины. Клейковина — особое белковое вещество, которое, набухая в воде, переходит в коллоидное состояние. Содержание сырой клейковины в муке должно быть не менее 20—30% в зависимости от вида и сорта муки. Отмытая от крахмала клейковина свежей муки эластична, белого цвета, не рвется. Клейковина несвежей муки в связи с частичным расщеплением белка теряет эластичность, легко рвется, цвет ее более темный.

Мука с малым содержанием клейковины обладает плохими хлебопекарными свойствами, и ее пищевая ценность снижена. Хлеб, выпеченный из такой муки, плотный и непористый. Мука с малым содержанием и плохим качеством клейковины нуждается в быстрой реализации как несвежий продукт при условии смешивания ее с партией муки, содержащей высокий процент клейковины и обладающей потому хорошими хлебопекарными свойствами.

В настоящее время рассмотренные показатели муки часто нарушаются. Мука используется залежалая, прелая и т. п. В этих случаях для получения пышности белого хлеба используются различные ферменты, антиокислители, эмульгаторы, химические консерванты, то есть вещества, которые искусственно улучшают хлебопекарные свойства муки низкого качества, и добавляют излишнюю порцию дрожжей. Самое главное, срок хранения такого хлеба искусственно продлевается до 3—4 дней за счет использования консервантов. Это ухудшает качество выпекаемого хлеба.

Сейчас в продаже имеется хлеб в упаковке, на которой указан состав рецептуры. Для нормального хлеба в его состав должны входить мука, дрожжи, соль и вода. Если на упаковке хлеба указаны и другие составляющие, такой хлеб вреден для здоровья.

Качество хлеба зависит не только от качества муки, но и от правил его производства. Для нормальной выпечки хлеба опара (своего рода закваска для хлеба) должна выдерживаться не менее 7 часов, а влажность регулируется за счет температуры. Нарушение этих показателей,

особенно в минипечках, которые используются в минипекарнях, приводит к выпечке некачественного хлеба. Такие же нарушения случаются и на хлебозаводах.

При потреблении белого хлеба некоторые люди не учитывают его большой калорийности. В батоне белого хлеба за счет большой массы углеводов (крахмала) содержится 1000–1200 килокалорий, почти в 2 раза больше, чем в аналогичном по весу количестве запеченной курицы. Еще одна опасность белого хлеба — он имеет высокий гликемический индекс. При его потреблении происходит резкий скачок инсулина в крови, что опасно для диабетиков и детей, так как может привести к ускоренному развитию диабета. Самый вредный хлеб только что выпеченный, его надо употреблять через 1–2 дня.

Все сказанное имеет непосредственное отношение ко всем рафинированным, кондитерским изделиям из муки высокого помола, особенно с большим содержанием сахара. Конечно, потребление таких продуктов допускается как исключение, то есть достаточно редко (например, в праздники). Но если это становится обычной пищей, то вы медленно, но уверенно приближаетесь к тому, что медицина называет болезнью. В первую очередь, эти болезни связаны с нарушением обмена веществ и закислением организма.

— А что можно сказать о второй части бутерброда — о колбасе?

— Сегодня на полках магазинов представлено большое количество различных колбас, при выборе которых покупатели чаще всего руководствуются их внешним видом. Если колбаса расфасована, то на ней есть этикетка с информацией о сроках и условиях хранения, о весе и цене, пищевой ценности и месте производства. Кроме того, на этикетке мелким шрифтом перечислены все ингредиенты, входящие в состав колбасы. В настоящее время при производстве колбасы широко используются красители, стабилизаторы, эмульгаторы и прочие химические пищевые добавки, которые придают продукту привлекательный вид даже в том случае, когда в нем почти нет мяса.

Но кроме небольшого количества мяса в состав колбасы входит и плохо усваиваемая соединительная ткань (жир и связки). В развитых странах качество и количество мяса в колбасе жестко контролируется, и на этикетках указывается его содержание в процентах

к общей массе продукта. Эта информация позволяет покупателю оценить в колбасе количество мяса и пищевой химии.

В России подобная информация на этикетках не указывается, но перечисляются все компоненты в порядке убывания их веса в рецептуре. Все натуральные мясные компоненты должны указываться в первую очередь. Если дальше в составе указано «мясо», то есть различные белковые компоненты, заменяющие часть настоящего мяса (без кавычек), то это уже продукт другого качества. В число этих заменителей входят: растительный белок сои, животный белок, белок птицы, молочный белок, мясо механической обвалки (ММО). На самом деле это отходы производства, переработанные для изготовления колбас.

Иногда вместо дорогого мяса в составе колбасы используются различные наполнители, которые не портят вид колбасы на разрезе. К таким заменителям относятся различные крахмалы, мальтодекстрин, камедь, каррагинан и прочие компоненты, которые впитывают воду, набухают и резко увеличивают объем продукта. В результате в колбасе оказывается мало мяса и белка, но много воды и пищевой химии. По количеству таких компонентов можно судить о качестве колбасы. Также о ее качестве можно судить по наличию в ней химической пищевой добавки глутамата натрия — усилителя вкуса. На этикетках продуктов он может обозначаться словами «усилитель вкуса» или «вкусно-ароматическая добавка» и кодами (E621, E627 или E631).

— *Как действует глутамат натрия?*

— Человек ощущает вкус продуктов питания с помощью языка. Благодаря глутамату натрия чувствительность пищевых рецепторов языка многократно усиливается, и пища кажется вкуснее. Например, при смешении воды, соли и глутамата натрия полученный раствор по вкусу и запаху будет напоминать мясной бульон. Если добавить в него различные специи, костный порошок, сушеные овощи и муку, то получится блюдо для гурманов, а на самом деле своего рода отравляющее вещество.

— *В чем заключается вред глутамата натрия?*

— Во-первых, глутамат натрия сильно возбуждает аппетит и заставляет съесть намного больше, чем необходимо организму. Это ведет к перееданию и ожирению. Во-вторых, он вызывает привыкание, и после потребления продуктов с глутаматом натрия обычная

пища кажется слишком пресной и безвкусной. Но самая главная опасность глутамата натрия состоит в том, что с его помощью можно замаскировать вкус продукта, который вы никогда бы не стали есть, подпорченного, уже тухлого или откровенно химического и безвкусного.

— ***Где используется глутамат натрия?***

— Практически во всех полуфабрикатах с мясным, рыбным или грибным вкусом используется усилитель вкуса, а некоторые бульонные кубики состоят из него на четверть. Также глутамат натрия активно используется в сфере быстрого питания.

Можно сказать, что в этой добавке заключается секрет вкуса колбасы, полуфабрикатов и продуктов ресторанов быстрого питания и недорогих забегаловок. Во многих ресторанах его используют как в чистом виде, так и в виде соевого соуса, который содержит очень много глутамата натрия и создает мясные, рыбные и грибные вкусы различных блюд.

— ***Что в итоге можно сказать о нашем бутерброде?***

— Обе половины нашего бутерброда по своему составу содержат мало ценных составляющих для организма, хотя бутерброд и дает ощущение сытости. Кроме того, употребление бутербродов плохо сказывается на кислотно-щелочном равновесии в организме. Мы уже говорили о том, что пища должна состоять на 1/4 из кислотной части и на 3/4 — из щелочной. Мясо и белый хлеб сами по себе являются кислотными продуктами, как и входящие в них химические пищевые добавки. Это приводит к тому, что кислотно-щелочное равновесие сдвигается в кислую сторону и происходит постепенное закисление организма. Рекомендуется потреблять хлеб из муки грубого помола, из ржаной муки (ржаной, бородинский), а также хлеб со злаками.

У многих людей завтрак состоит из бутерброда, который запивается чашечкой кофе (какао или чая). О вреде одновременного приема пищи и жидкости мы также уже говорили. Из всего сказанного следует, что такой завтрак наносит вред организму. Особенно он вреден для детей. Родители экономят время на приготовлении завтрака для ребенка, не думая о том, что в будущем придется потратить гораздо больше времени на хождение по врачам и лечение болезней, которые возникают из-за неправильного питания.

— *Что можно есть на завтрак вместо бутербродов?*

— Утром можно есть каши и взрослым, и детям. Крупы, из которых варятся каши, являются хорошим источником белка, полноценного по аминокислотному составу. Причем для усвоения этого белка организм тратит гораздо меньше энергии, чем при усвоении животного белка. Особенно богаты белком (10–11%) овсяная, гречневая и пшенная крупы. Овсяные крупы богаты также метионином — незаменимой аминокислотой, оказывающей липотропное действие (уменьшает накопление жира в печени), и поэтому полезны при заболеваниях печени.

Крупы являются также источником минеральных солей и витаминов. В них много магния, кальция, фосфора, железа и витаминов группы В. Однако содержание указанных веществ в большой степени зависит от способа приготовления круп из зерна. Если в процессе изготовления круп удаляются периферические части зерна, то содержание витаминов и минеральных элементов в них снижается. Наименее ценными в этом отношении являются манная и полтавская¹ крупы, а самыми ценными — гречневая и овсяная. Например, содержание тиамин (витамина В₁) в гречневой в 5 раз, а в овсяной в 6 раз больше по сравнению с манной крупой. В крупах также есть небольшое количество жира.

Гречневую и овсяную крупы рекомендуется использовать для питания людям, склонным к полноте и с избыточной массой тела, так как изделия из этих круп обладают меньшей калорийностью и хуже усваиваются.

Если чередовать приготовление каш из указанных полезных круп, то они не будут надоедать, да и питание будет разнообразным. Приготовление каш занимает мало времени, а польза от их потребления для здоровья большая. Готовить их надо на воде. В кашу для детей можно добавлять молоко.

¹ **Полтавка (полтавская крупа)** — пшеничная крупа, вырабатываемая из высокостекловидной твердой пшеницы. Также полтавкой называют кашу из этой крупы (полтавскую кашу). По внешнему виду полтавская крупа напоминает перловую либо ячневую. В зависимости от размера крупинок полтавскую крупу подразделяют на четыре номера; лучшими качествами обладает наиболее мелкая — полтавка № 4. Полтавскую крупу № 1 готовят из целых зерен пшеницы, освобожденных частично от оболочек, а крупы № 2–4 — из дробленых ядер, которым придают округлую форму шлифованием.

В кулинарии используют полтавскую крупу № 1 для засыпки супов, а крупы № 2, 3 и 4 — для приготовления каш, запеканок, биточков, пудингов и т.п. Из полтавки готовятся каши на воде или на молоке. Обогатить кашу можно, добавив в нее зародыши пшеницы, изюм, зелень. — *Википедия.*

— *Некоторые люди отказываются есть на обед первые блюда. Насколько это правильно?*

— Мы живем в северной стране. У нас за тысячелетия сформировался определенный рацион питания, к которому адаптирован ЖКТ. В этом рационе важное место занимает густое первое блюдо, которое едят горячим. Причем это блюдо относится к еде, а не к жидкости. Нарушение вековых традиций питания приводит к негативным последствиям для здоровья. Особенно это относится к детям. Если в детстве ребенок был лишен обеда с регулярным потреблением первого блюда, то с большой вероятностью можно ожидать наличия у него заболевания ЖКТ. Конечно, готовить первые блюда надо на воде, а не на мясных бульонах. Надо не забывать о том, к каким последствиям приводит потребление кислотных продуктов.

— *А есть ли в Природе продукт питания, который является и щелочным, и полноценным?*

— Это пчелиный мёд, который является уникальным продуктом. Многие пасечники являются долгожителями, и все потому, что регулярно употребляют мёд, который без всякого преувеличения можно назвать королем биологических продуктов. Дело не только в том, что в нем присутствуют почти все элементы периодической системы Менделеева, а по содержанию аминокислот ему нет аналогов среди натуральных продуктов, и по биохимическому составу он сродни сыворотке крови. На сегодня в Природе известно только два вида продукта, которые идеально усваиваются полностью, это материнское молоко, мёд и все продукты пчеловодства.

Мёд обладает антибактериальным, противовирусным, противогрибковым, противоглистным и другими свойствами. Любая патогенная микрофлора не любит мёд, но любит сахар. Если любого паразита поместить в 30%-ный раствор мёда, он погибнет. Мёд способствует перевариванию завалов в кишечнике, поддерживает его микрофлору, снимает явления аллергии (если на сам мёд нет аллергических проявлений, что редко бывает), восстанавливает рН среды организма в пределах нормы (7,2–7,4).

Как известно, двенадцатиперстная кишка является рассадником большого количества грибов и других паразитов, которые живут за счет использования наиболее ценных и питательных для организма веществ, из-за чего и усиливается внутренняя интоксикация организма. Именно здесь заложен наш иммунитет, и чем чище будет эта часть кишечника, тем более здоровым будет человек. Вот почему

прием 1 чайной ложки или 1 десертной ложки мёда на стакан теплой воды утром натощак или перед сном обеспечит вас необходимыми веществами (в том числе ферментами, гормонами, фитонцидами и т. п.), избавит от паразитов и окажет легкое снотворное действие.

Однако надо учитывать, что мёд, так же как и сахар, при попадании в организм вызывает выделение инсулина. Потребление мёда в больших количествах также неуместно. Более подробно этот вопрос рассмотрен в беседе о сахаре.

— Некоторые люди употребляют жевательную резинку. Можно ли ее использовать?

— Жевательная резинка содержит сорбит и ксилит. Сорбит — это натуральный сахар, который не влияет на уровень сахара в крови и способствует выработке витаминов группы В. Ксилит увеличивает выработку желудочного сока, что помогает переработке животных продуктов (мяса). Поэтому с этой целью жевательную резинку можно использовать сразу после такой еды. Это также помогает очищать зубы от остатков пищи. *А вот жевать ее на голодный желудок — очень вредно для здоровья.*

— В своих книгах вы много внимания уделяете приправам и специям. Зачем они нужны при питании?

— Приправы и специи нужны не только для придания определенного вкуса пище. Их применение является необходимым условием полноценного питания. Различные горечи и специи — это естественные активаторы выработки пищеварительных соков, необходимых для переваривания пищи. В России традиционно используются *хрен, чеснок, горчица, перец, укроп, петрушка.*

— Многие люди используют эти специи, но не все знают об их свойствах. Расскажите о них подробнее.

— Хорошо, о некоторых, хорошо известных на Руси, расскажу.

ХРЕН

Это растение известно человечеству своими полезными и целебными свойствами на протяжении 4 тысяч лет, и сегодня многие люди включают в свой ежедневный рацион это жгучее, ароматное растение-приправу. В пищу употребляют как ботву, так и корневую часть. Измельченные листья хрена чаще всего добавляют в маринады

и соленья, а корень измельчают и применяют как специю. Вкус у хрена острый, жгучий, как у горчицы, поскольку корень содержит горчичное эфирное масло. Полезные свойства хрена сильны и во многом объясняются его составом.

Хрен — это кладезь микро- и макроэлементов, комплекса витаминов. Он содержит витамин С (больше, чем в любом цитрусовом плоде), витамины группы В, РР, аскорбиновую кислоту, большой набор эфирных горчичных масел, фитонциды, крахмал, смолистые вещества, клетчатку, большое количество микро- и макроэлементов.

Активные компоненты, входящие в состав хрена, придают ему уникальные питательные и целительные качества. Он является мощным антиоксидантом, обладает антибиотическим свойством, убивая любую патогенную микрофлору: вирусы, грибы, глистные инвазии и т. п.; в хрене нашли антиканцерогенное (противораковое) вещество.

Употребление хрена положительно влияет на пищеварительные процессы организма. Хрен используют для излечения от гастрита с пониженной кислотностью. Он избавляет от гипертонии, остеохондроза, воспаления легких, в том числе и плеврита, физического и умственного истощения.

Хрен является прекрасным общеукрепляющим средством, он прибавляет силы, стимулирует физическую активность, борется с депрессиями. Благодаря противовоспалительным и бактерицидным качествам корень хрена показан при простудных и инфекционных заболеваниях, его рекомендуют включать в меню во время вспышек гриппа и ОРВИ. Он оказывает на организм человека мочегонное, желчегонное, отхаркивающее и кроветворное действие. Благодаря мочегонному действию, оказываемому на организм, корень хрена помогает вывести камни, избавиться от цистита, водянки, инфекции и воспалительных процессов в мочевыводящих путях.

Благодаря большому количеству полезных веществ и витаминов хрен является отличным профилактическим средством против развития авитаминозов, особенно весенних, когда особенно чувствуется нехватка витаминов.

Корень хрена издавна использовали для лечения импотенции, его регулярное употребление в небольших количествах значительно улучшает мужское здоровье.

Хрен рекомендуется к использованию людям, желающим избавиться от лишнего веса. Он обладает способностью согревать и активизировать работу органов пищеварения, предотвращать запоры и трансформацию непереваренной пищи в жировые запасы и в шлаки.

Хрен стимулирует обменные процессы в организме, что является одним из слагаемых успешной борьбы с лишними килограммами.

Употребление хрена противопоказано при индивидуальной непереносимости, болезнях печени, воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте, при беременности и кормлении грудью.

— *Можно ли использовать хрен для компрессов?*

— Хрен можно использовать для глубокого прогревания практически при любых проблемах, связанных с заболеваниями позвоночника. Это касается поясницы, груди или верхней части тела, шеи. Сейчас мы пытаемся лечить даже паркинсонизм, рассеянный склероз, нарушения зрения и слуха.

Делается это так. Место аппликации на позвоночнике хорошо прогревается, на него накладывается марля, на нее кладется слой натертого на терке хрена (его также можно подогреть на водяной бане). Сверху слой хрена закрывается марлей и затем полотенцем. Прогревающее действие хрена ощущается практически сразу. Надо потерпеть некоторое время, но не до появления пузырей на коже.

При размещении компресса на пояснице охватывается зона ниже ребер до копчика, на шее — от середины лопаток до нижней половины шеи.

Процедуры делать один раз на пояснице, другой — сверху или посередине груди. После окончания процедуры хрен можно использовать повторно (хранить в холодильнике), но держать компресс надо чуть дольше.

Процедуры делаются через день 5–7 раз.

ЧЕСНОК

Чеснок не только активизирует выработку желудочного сока. Он убивает патогенные микробы, вирусы, чистит организм, печень, повышает потенцию и наш иммунитет. Но в сыром виде его употребляет очень мало людей. Именно сырой чеснок приносит большую пользу организму человека, так как при термообработке убиваются все витамины. Чеснок признает даже официальная медицина. Фармацевты используют чеснок в производстве нескольких сотен препаратов, которые значительно усиливают двигательные и секреторные функции желудочно-кишечного тракта.

Врачи рекомендуют пациентам использовать чеснок для внутреннего применения. В частности, для предотвращения различных

процессов гниения и брожения в кишечнике, при гипертонии и атеросклерозе. Доказано противовирусное действие чеснока и его эффективность для предотвращения заболевания гриппом. Чеснок препятствует развитию плесневых грибов и убивает микробов-паразитов. Он оказывает дезинфицирующее действие и пользуется широкой популярностью при отравлениях. Следует знать, что в единственном продукте, чесноке, содержится германий — вещество, облегчающее передачу нервных импульсов.

Чеснок нужно принимать с осторожностью при заболевании почек, желчекаменной болезни, анемии, язве желудка, проблемах кишечника. Оптимальная норма для человека не менее 6 долек чеснока в неделю (один зубчик в день).

ГОРЧИЦА

Используется людьми тысячи лет, в наши дни является одной из самых популярных приправ и производится повсеместно на всех континентах. Еще Гиппократ описывал горчицу как средство для улучшения аппетита и нормализации пищеварения, а также как хорошее отхаркивающее и противокашлевое средство. В народной медицине семена горчицы используют для активизации желудочно-кишечного тракта, при зубной боли, гипертонии, склерозе сосудов, заболеваниях печени и желчного пузыря, расстройствах пищеварения, невралгии, хроническом ревматизме, пневмонии, бронхитах, подагре, геморрое, а также как слабительное и противолихорадочное средство.

Горчичный порошок, получаемый из обезжиренных семян горчицы, обладает согревающим действием и используется для изготовления горчичников. В медицине горчичники используют как согревающее и местно-раздражающее средство, углубляющее дыхание и вызывающее прилив крови. Горчичники назначают при воспалении легких, бронхитах, ревматизме, невралгии, гипертоническом кризе, риске инсульта, стенокардии и для рефлекторного воздействия на функцию кровообращения.

ПЕРЕЦ

Является самой распространенной пряностью в мире. В кулинарии используют как цельные горошины, так и в молотом виде или в составе различных пряных смесей. Молотый порошок обладает

более насыщенным ароматом, но он быстро выдыхается и теряет свои свойства, если его не хранить в герметичной упаковке.

Перец добавляют в супы, соусы, подливки, салаты, фарш, сыры и колбасные изделия, маринады, блюда из овощей, бобовых и яиц, а также он используется для приготовления всех видов мяса, рыбы и дичи. Он широко используется в консервной и пищевой промышленности при производстве овощных маринадов, салатов, сыров и колбасных изделий.

Черный перец с давних времен применяют также в медицинских целях. Гиппократ в своих трудах описывал лечебные свойства черного перца и его использование при лечении кашля, гриппа, ангины, астмы, а также в качестве болеутоляющего средства.

Он обладает общеукрепляющим, болеутоляющим, бактерицидным, противовоспалительным, отхаркивающим, глистогонным и мочегонным свойствами, повышает стрессоустойчивость и нормализует работу пищеварительной, сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем.

В состав перца входит алкалоид капсаицин — это вещество не только придает ему характерный жгучий вкус, но и возбуждает аппетит, стимулирует метаболизм, нормализует работу желудка и поджелудочной железы, снижает артериальное давление, разжижает кровь, препятствуя тромбообразованию.

Рекомендуется черный перец при усталости, депрессиях, стрессах, отсутствии аппетита, хроническом несварении, нарушении обмена веществ, ожирении, витилиго, высокой температуре, лихорадке и простудных заболеваниях.

Противопоказания. Употребление черного перца противопоказано при анемии, острых воспалениях мочевого пузыря и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, после операций на желудке и кишечнике, а также в случае индивидуальной непереносимости.

Укроп

Обладает сильным пряным запахом, широко используется в салатах и как приправа к супам, мясу, рыбе, в соусах. Полезные вещества содержатся во всем растении. Листья укропа богаты витаминами С, А, В₂, В₆, Р, РР. Они содержат минеральные соли, особенно кальция, калия, фосфора, железа, магния. Растение имеет богатый химический состав и обеспечивает высокую пищевую ценность: 50 граммов укропа заменяют 150 граммов помидоров.

О лечебных и пищевых достоинствах укропа известно еще из древнеегипетских папирусов. Благоприятное соединение в укропе солей железа и магния в легкоусваиваемой форме усиливает кроветворные процессы. Эфирные масла и экстрактивные вещества способствуют образованию ферментов пищеварения, желчи, мочи и обеспечивают дезинфицирующее действие всему организму, особенно в органах пищеварения и мочеполовой системе.

Из укропа изготавливают лекарственный препарат анетин, который используют при лечении сердечных заболеваний. Содержание анетина в укропной траве обеспечивает расширение сосудов сердечных мышц и мозга, что способствует усилению их питания, препятствует возникновению и развитию болезненного состояния. Укроп имеет дезинфицирующие свойства, а также улучшает диурез и лактацию. Он также благотворно влияет на органы дыхания, печень, успокаивает нервную систему и снимает головную боль, снижает давление крови и улучшает зрение. Укроп действует как обезболивающее при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистите, других болезнях органов полости живота.

В народной медицине настой из семян укропа используют для *возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, при бессоннице и воспалительных заболеваниях почек*, принимают в виде *горячего настоя*.

ПЕТРУШКА

Это трава зеленого цвета с пряным ароматом. Она распространена в странах Европы и в России. Ее выращивают на огороде и в домашних условиях и используют в кулинарии в качестве основной приправы к блюдам из мяса и рыбы, а также в салатах. Очень часто она используется для украшения блюд и придания им свежести.

По содержанию витамина С (в 4 раза больше, чем в лимоне) петрушка является одним из лидеров среди трав, овощей и фруктов. Ежедневное употребление 50 граммов этой зелени в день в пищу позволяет восполнить запас необходимой суточной нормы в этом витамине, препятствующем преждевременному старению организма, способствуют защите организма от свободных радикалов и дополнительно поддерживающем нормальное функционирование иммунитета. Мощные противовоспалительные свойства петрушки помогут справиться и с начинающейся простудой.

В петрушке больше, чем в моркови, бета-каротина, который в организме превращается в витамин А. Являясь природным антиоксидантом,

он играет первостепенную роль в укреплении иммунитета. Также в состав петрушки входят витамины группы В, фолиевая кислота, калий, магний и железо, флавоноиды, фитонциды и инулин. За счет этого петрушку называют «золотым» источником витаминов.

Лечебные свойства петрушки были известны задолго до появления в России. Ее используют в медицине. Она содержит эфирное масло и может использоваться как отличное отхаркивающее средство при простудных заболеваниях. Может служить хорошим антисептиком.

Народная медицина рекомендует петрушку в виде отваров и настоев для лечения *бронхитов, воспалительных процессов и как профилактическое средство*. Сок зелени применяют *при заболеваниях сердца и для понижения в крови сахара*. Это свойство позволяет использовать ее в питании больных диабетом.

Также петрушка в виде отвара применяется в качестве *мочегонного средства*. Этот же отвар служит и лекарством *при воспалительных процессах предстательной железы, камнях в почках и мочеточнике, сбоях менструальных циклов, при половой несостоятельности*. Петрушка *очищает организм от шлаков и лишних килограммов*.

Петрушку можно использовать *для снятия раздражения после укусов насекомых и особенно пчел*. Для этого достаточно подавить свежий пучок зелени и помазать укус. Ее можно также использовать для устранения неприятного запаха изо рта, особенно после употребления чеснока.

Полезные свойства петрушки также помогают *при ослаблении зрения*, ее сочетание с соком моркови дает ощутимый результат уже через месяц применения.

При потреблении петрушки надо учитывать наличие противопоказаний. Благодаря свойству *улучшать тонус мускулатуры матки, кишечника и мочевого пузыря*, петрушка в больших количествах противопоказана беременным, чтобы не спровоцировать выкидыш. К противопоказаниям также относятся наличие таких болезней, как нефрит, острый цистит и подагра. Если человек склонен к образованию камней в почках, то ему тоже следует ограничить ее потребление, так как содержащиеся в ней оксалаты могут негативно сказаться на его состоянии. Потребление петрушки надо ограничить и людям, у которых отмечается повышенная чувствительность кожи, ввиду возможного появления фотодерматита.

Употребляя петрушку в пищу, помните, что любой полезный продукт полезен в разумных количествах.

Более подробную информацию о перечисленных специях, а также о многих других можно прочитать в упомянутой книге о приправах.

— **Иван Павлович, я вспомнил о продукте, культивируемом издавна на Руси, — о тыкве. Почему она так популярна?**

— Наш народ поколениями удивительно точно, интуитивно, определял нужность того или иного продукта, что передавалось из поколения в поколение. Так и с тыквой.

Вы знаете, что тыква — родственница огурца. Семейство тыквенных очень обширно. К нему относятся и огурцы, и кабачки, и дыни. Самым большим представителем этого семейства считается домашняя тыква — ее еще принято называть «кухонной». Отдельные представители этого вида могут достигать веса до нескольких сотен килограммов, правда, не без вмешательства человека. Самая известная гигантская тыква весила более 700 кг.

— **Иван Павлович, но тыква ведь не русский овощ?**

— Правильно — ягода! В России тыква — обычный огородный овощ, не претендующий на звание экзотического. Родиной тыквы считается Америка. В Европу в XV веке ее завез Христофор Колумб. Открыл Америку, а обратно кое-что завез, как, например, тыкву. Столетие спустя она появилась и в России. Тыкву полюбили и оценили кулинары всего мира. В пищу используют не только мякоть тыквы, но и ее цветы. В Мексике из них варят суп (кстати, считается, что родина ее Мексика), в Греции и Италии цветы обжаривают, обваляв их в муке и посыпав тертым сыром. Вот как... Все сорта кухонной тыквы примерно одинаковы по вкусовым качествам и полезным свойствам. Они могут различаться по форме и окраске кожуры: от бледно-зеленого до ярко-оранжевого. Цвет тыквы определяет содержание в ее кожуре пигмента каротина.

Тыква — один из наиболее низкокалорийных овощей. Она содержит всего 26 килокалорий на 100 граммов свежей мякоти. При этом в ней нет жиров и холестерина и она богата клетчаткой, которая делает ее очень сытным продуктом. Диетологи рекомендуют блюда из тыквы для худеющих.

Кроме того, этот овощ — один из лучших источников витамина А. В 100 граммах тыквы содержится 7384 миллиграммов, около 246%, рекомендованной суточной нормы этого витамина для взрослого человека! Витамин А — мощный природный антиоксидант, который требуется организму для поддержания нормального состояния кожи

и всех слизистых оболочек. Кроме того, витамин А помогает сохранить зрение, защищает от возрастных заболеваний глаз и обладает противораковыми свойствами.

В тыкве есть и другие природные антиоксиданты: флавоноиды альфа- и бета-каротин, криптоксантин, лютеин и зеаксантин. Последний, кстати, защищает глаза от возрастных дегенеративных заболеваний, помогая людям старшего возраста лучше видеть.

Кроме того, в тыкве есть витамины группы В, в том числе и фолиевая кислота. Также этот овощ — богатый источник меди, калия, кальция и фосфора.

— Я слышал, что полезны семечки тыквы, особенно для мужчин...

— Да, семечки выбрасывать нельзя. Они — отличный источник клетчатки и мононенасыщенных жирных кислот, которые защищают сердечно-сосудистую систему.

Кроме того, в семечках содержатся ценные растительные белки, минералы и витамины. Всего 100 граммов семечек позволяет обеспечить организм 30 граммами белка, суточной нормой железа и селеном (17% от дневной нормы). Они полезны для профилактики простатита для мужчин. Тыквенный сок также считается средством, поддерживающим мужскую потенцию и помогающим при простатите. С этой же целью народная медицина советует употреблять и сушеные семечки (съедать ежедневно натошак и вечером по 20–30 штук).

Еще лучше эту процедуру делать так. В кожуре семечек содержится еще большее количество полезных веществ, чем в зернах. Освободите семечки от пленки, чуть их подсушите и в кофемолке все измельчите. Такой порошок рекомендуется принимать по 1–3 чайные ложки 1–2 раза в день.

Сегодня подтверждено положительное воздействие семян на механизм мочеиспускания, в том числе при доброкачественных новообразованиях простаты на I–II стадиях у пожилых мужчин. В таких случаях на протяжении нескольких месяцев 2–3 раза в день принимают по 1 столовой ложке семян тыквы. Кстати, чем старше семена, тем они целебнее.

С давних пор широко известно глистогонное действие тыквенных семечек. Растертые с медом семена тыквы — одно из старинных средств против паразитов — как крупных глистов вроде цепня, так и аскарид с острицами. Надо взять 300 граммов сырых семечек,

очищенных от кожуры, растереть в ступке небольшими порциями, добавить 3 столовые ложки мёда и тщательно перемешать. Принять всю дозу натощак по 1 чайной ложке через каждый час. Через 3–4 часа принять слабительное (например, примерно 1 столовую ложку касторового масла), а еще через полчаса сделать клизму.

Вообще, тыква — это настоящая природная аптека, по содержанию целебных веществ превосходящая многие другие плоды. И употребляя ее, мы можем не только наслаждаться вкусом, но и получать несомненную пользу для здоровья. В ней содержатся каротин, витамины С, В₁, В₂, В₅, В₆, Е, РР (в том числе редкие витамины — Т, способствующий ускорению обменных процессов в организме, К, необходимый для свертывания крови), жиры, белки, углеводы, целлюлоза, пектиновые вещества, минералы, в том числе калий, кальций, магний, железо, фосфор, медь, кобальт.

Благодаря солям калия тыква обладает мочегонным действием, причем прекрасно выводит из организма лишние соли мочевой кислоты, снимает отеки и при этом не раздражает ткань почек. Поэтому блюда из нее включают в рацион для профилактики острых и хронических нефритов и пиелонефритов. Пектиновые вещества тыквы способствуют выведению из организма токсических веществ и холестерина, вот почему этот овощ очень полезен людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, гипертонией.

Эти вещества можно ввести в организм, употребляя тыкву в виде сока, свежей, вареной или печеной мякоти, ее отвара, семечек и даже цветков или стеблей-плодоножек. Например, сок хорошо пить при хронических запорах, воспалениях мочевыделительной системы, почечной недостаточности, геморрое и нервных расстройствах. Принятое на ночь полстакана сока или отвара тыквы с 2 столовыми ложками меда успокаивают нервную систему и помогают при бессоннице. Отваром мякоти утоляют жажду и снижают жар у больных.

— Иван Павлович, я в журнале «Природа и человек. XX век» (№ 8, 2013 год) почерпнул несколько рецептов приготовления целебных блюд из тыквы. Давайте их приведём, ведь в народе в основном готовят пшеничную кашу с тыквой, а это скучно...

— А почему я должен возражать? Что полезно — то хорошо. Но каша-то тыквенная не случайно так популярна. Все-таки она является царь-блюдом не случайно. Она очень целебна. Мякоть тыквы в свежем или отварном виде прекрасно устраняет застойные явления

в печени и селезенке, улучшает пищеварение. Поэтому она считается незаменимой *при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, желчекаменной болезни и холециститах, хронических запорах и колитах*. Для лечения этих болезней в течение нескольких месяцев рекомендуется употреблять по 100–150 граммов тыквенной каши 3 раза в день ежедневно, резко ограничив при этом хлебобулочные изделия и сладости. Кстати, опыт людей, применявших такое лечение, показывает, что при отсутствии свежей тыквы можно использовать замороженную. Кроме того, тыквенная каша подойдет тем, кто желает похудеть: она нормализует обмен веществ и выводит из организма шлаки. Тыквенная каша на воде очень хорошо помогает пищеварению в пожилом возрасте.

Тыкву очистить от кожуры, нарезать на небольшие кубики, сложить в кастрюлю и залить вдвое большим по объему количеством воды. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь, когда вода закипит — огонь ослабить до минимума и варить до полуготовности тыквы. Затем добавить промытое пшено (его по желанию можно заменить рисом или использовать обе эти крупы в равном количестве). После добавления пшена (риса) огонь сделать больше и варить до готовности. Когда крупа разварится, а количество воды уменьшится настолько, что она будет чуть покрывать содержимое кастрюли, добавьте в кашу щепотку соли и сахар по вкусу. Но не пересластите — тыква бывает сама достаточно сладкой.

Держите кашу на огне, помешивая, до закипания. Затем уменьшите огонь и варите еще минут 5, пока каша совсем не разварится.

Приводимый рецепт предусматривает долгое томление каши, благодаря чему она становится очень легкоусвояемой для желудочно-кишечного тракта.

Ну а теперь о блюдах, которые вы хотите порекомендовать...

Например, *диабетикам* будет полезен мармелад из тыквы и ревеня. Взять 300 граммов очищенной тыквы, нарезать небольшими ломтиками и испечь — можно на сковородке (на сливочном масле). Готовую тыкву протереть сквозь сито. Затем взять 200 граммов очищенных стеблей ревеня, мелко нарезать, соединить с тыквой и тушить, помешивая, на слабом огне. Когда смесь загустится, добавить по вкусу сахарозаменитель, например стевию. Подавать блюдо теплым или холодным, в последнем случае — под взбитыми сливками.

Мне понравился рецепт запеченной тыквы для больных *подагрой*. Срезать верхушку с небольшой тыквы, вынуть семена и мякоть из

середины, а на их место залить внутрь 1 стакан оливкового масла и засыпать 1 стакан сахара. Потом закрыть срезанной верхушкой и запечь в духовке до мягкости. Затем надо очистить тыкву от корки и размять. Принимать при подагре 2–3 раза в день по 1 десертной ложке за 20 минут до еды.

Питательное блюдо — омлет из тыквы: 200 граммов тыквы натереть на крупной терке, добавить 1 яйцо и взбить смесь вилкой. Выложить массу на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовке при 200 градусах.

Примечание. Кто хочет выращивать тыкву у себя на огороде, то ее хорошо сажать на возвышенных местах (можно даже на навозной куче), ближе к ограде, чтобы повесить стебли. В средней полосе России наиболее выгодно выращивать тыкву крупноплодную — самого холодостойкого сорта. Отличается она крупными размерами, долгим сроком хранения, высокими вкусовыми качествами и большим количеством молочно-белых, гладких семян. Примечательно, что мякоть ее содержит до 15% сахара и до 40 мг/кг каротиноидов — больше, чем в других сортах.

— Иван Павлович, а еще я вспомнил о ячмене. Сейчас его практически никто не вспоминает, но это же первый злак на Руси. Помните, во многих сказках мы слышали: «молочные реки, кисельные берега». А ведь это о ячменном киселе, который простолюдины, да и не только, готовили постоянно. Да и в каждом постоялом дворе на дорогах такой кисель входил в меню. Что о нем скажете?

— Да, пожалуй, я не упоминал его в своих книгах, хотя согласен — это древнейший злак на Земле. Он был известен народам Закавказья и западных отрогов Гималаев еще в доисторические времена. Древние исторические данные, а также современные исследования свидетельствуют о выращивании в Египте ячменя за 4–5 тысяч лет до н. э. Греческий географ Страбон (54 год до н. э.) в своих произведениях указывает, что эфиопы, жившие к югу от Египта, питались ячменем и приготавливали из него особый опьяняющий напиток. На территории Древнего Вавилона возделывали ячмень за 3100 лет до н. э., что подтверждается находкой письменных актов о ячмене короля Энгегала из Лагоса. В Индии сведения о ячмене можно найти в книге «Ригведа» за 2 тысячи лет до н. э. Он считается также в Восточной Азии и в Китае древнейшим культурным растением, которое входило в число пяти растений, ежегодно высеваемых китайским крестьяни-

ном за 2 тысячи лет до н. э. Согласно некоторым данным, в Древнем Риме ячмень был одним из главных продуктов питания населения. Колосья ячменя изображались на древних монетах за 600 лет до н. э. Зерна были найдены при исследовании свайных построек, одни из которых относятся к каменному веку, а другие к бронзовому. Ячмень упоминается в «Одиссее» Гомера и в главном руководстве по врачебной науке Тибета «Чжуд-ши». Народам, заселявшим территорию Средней Азии, ячмень был известен за 3 тысячи лет до н. э. В своих сочинениях Геродот, Вергилий и Тацит (76–39 годы до н. э.) отмечают, что скифы, жившие в районах современной Украины, Северного Кавказа и Казахстана, употребляли напиток, приготовленный из ячменя. В Америку ячмень привезен переселенцами из Европы в XIV веке. Сейчас посевные площади под ячменем занимают четвертое место в мире среди хлебных злаков (после пшеницы, риса и кукурузы), в 1989 году они составили 76 миллионов гектаров (почти 80% из них — в Евразии). Из памятников древнерусской письменности следует, что ячмень был известен на Руси в конце X века. Сейчас больше всего его высевают в нашей стране, а также в Белоруссии, Литве, Китае, Канаде, США, в ряде стран Западной Европы. Помимо скороспелости ячмень отличается холодостойкостью, засухоустойчивостью и способностью роста на почвах разного механического состава, что обеспечило широкое распространение этой культуры, поэтому его культивируют в самых северных районах, где еще возможно земледелие (вплоть до Заполярья), и высоко в горах (до 4,5–5 тысяч метров над уровнем моря).

Очищенное от чешуи ячменное зерно содержит до 65% крахмала, до 12% белка, более 2% жира, 3–5% клетчатки. Значительная масса зерна перерабатывается на крупу — широко известная перловая крупа делается именно из ячменя; менее распространена у нас сейчас ячневая крупа. При необходимости ячменную муку добавляют (до 25%) к ржаной и пшеничной при выпечке хлеба, а кое-где в горах из нее пекут хлебные лепешки. Хлеб из чистой ячменной муки не пекут — он крошится и быстро черствеет. Ячменная мука служит суррогатом кофе, она содержится в некоторых «кофейных» напитках. Много ячменного зерна уходит на производство пива. Ячменное зерно используют для получения этилового спирта, а также шотландского виски, английского джина и других крепких напитков. Ячмень служит концентрированным кормом для домашних животных. Неочищенным зерном кормят лошадей и откармливают свиней, оно более питательно, чем овсяное. Ячменная солома — хороший грубый

корм для скота. Иногда ячмень специально высевают для получения зеленой подкормки.

Лекарственные свойства ячменя и способы его лечебного использования также известны с древности. В древней медицине применялись ячменная крупа, мука и ячменная вода. Ячменная вода полезна при заболеваниях груди. Если пить ее с семенами фенхеля, она увеличивает отделение молока. Ячменная вода — охлаждающее, увлажняющее средство при лихорадках. При горячих лихорадках ее употребляют в чистом виде, при холодных — с петрушкой и фенхелем. Ячменная кожица гонит мочу. От веснушек пользуются горячей мазью из ячменя. Из ячменя делают лекарственную повязку с айвой и уксусом при подагре.

В индо-тибетской медицине ячмень считается полезным при заболеваниях горла и носоглотки. В одном из русских травников о лечебных свойствах ячменного зерна и приготовленных из него продуктов можно прочесть следующее: «Отвар ячменный полезен в жестоких желчных болезнях. Ячменный отвар в особенности полезен от боли в горле. Отвар из перловой крупы смягчит, поспешествует сну, выгоняет множество мокроты. ...Отвар ячменной крупы особенно полезен после перенесения тяжелых болезней, он благотворно действует на нервную систему, при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, для смягчения кашля. Ячневые каши и супы показаны людям с избыточным весом. Клетчатка, содержащаяся в крупе, раздражает слизистую кишечника и усиливает продвижение пищи, уменьшая ее усвоение. Широкое применение в медицине нашел ячменный солод. Его используют при воспалении мочевого пузыря и пиелонефритах. Для подкармливания детей грудного возраста используют процеженный отвар ячменной крупы (1 чайная ложка на 1 стакан воды).

— А еще я прочел, что шведские ученые недавно выяснили, что ячменная крупа защищает от сахарного диабета 2-го типа, ожирения и некоторых заболеваний сердечно-сосудистой системы. И все потому, что способствует выделению кишечником особых гормонов, отвечающих за переваривание пищи. Ячмень и рожь богаты трудноусвояемыми углеводами, поэтому кишечник выделяет много особых гормонов, чтобы быстрее переварить пищу. Эти же гормоны и от вышеуказанных заболеваний защищают.

— Все правильно. Давно известно, что отвар измельченной ячменной крупы лечит желудочно-кишечный тракт (поносы, воспаления кишечника, язвы), сильный кашель, помогает выздоравливать при тяжелых заболеваниях, обладает мочегонным, успокаивающим, обволакивающим, спазмолитическим, отхаркивающим свойствами, улучшает обмен веществ. Ячменные отвары и каши выводят из организма радиацию (после облучения и т. д.), снижают холестерин и сахар, участвуют в выработке коллагена (а он делает кожу, связки, хрящи упругими, защищает их от разрушения), лечат геморрой, ангину, запоры, туберкулез, способствуют росту костей и выработке ферментов, улучшают работу печени и желчного пузыря, разжижают кровь, то есть препятствуют образованию тромбов.

Отвар ячменного зерна в золотистой шелухе улучшает зрение, лечит геморрой, печень, почки, головную боль, золотуху, любую инфекцию (грипп, пневмонию, пиелонефрит, гепатит, гайморит и т. д.), так как ослабляет и, возможно, убивает вирусы, бактерии и т. д.; помогает растворению камней в почках, задерживает рост онкологических опухолей в начальной стадии и многое другое.

— Иван Павлович, в указанном выше журнале Александр Васильев из Витебска рассказывает, что в его семье без ячменя не обходятся. Вот что он рассказывает.

По утверждению народной медицины и ученых, в маленьком зернышке ячменя и ржи скрыта какая-то сила, способная уберечь людей от болезней.

1 столовую ложку зерна промыть, залить 400 миллилитрами кипятка, варить 10 минут, настаивать, не открывая крышки, 30 минут, процедить. Выпить за 3 раза за 10 минут до еды в теплом виде. Можно смешать зерно ячменя и овса (2:2), главное — чтобы свежее было, не лежалое, не прелое.

В нашей семье отвар смеси рубленых ячменной и пшеничной круп с молоком, вареньем или мёдом — любимый напиток. Используем отвар из этих круп и при головной боли (магний расширяет сосуды), при обострениях колита, холецистита. Отлично помогает.

2 столовые ложки смеси вечером моем, заливаем 500 миллилитрами воды, утром кипятим минут 7, настаиваем 15 минут. Это порция на 1 человека на день. Можно и больше варить, строгих ограничений тут нет. Можно и кашу эту потом есть.

А вот при приготовлении настоя из зерна в золотистой шелухе надо быть осторожным, так как у некоторых людей может слегка повышаться давление. Мы этот настой используем периодически для лечения воспаления почек (пиелонефрита), а также простуды. Понятно, что лечение ячме-

нем — это как дополнение к другим видам лечения. Различайте: что есть зерно, а что крупа.

Не нужно злоупотреблять ячменем, то есть наедаться до отвала и каждый день. А насчет стройности от ячменной диеты — это точно. Я видел и вижу несколько поколений своих родственников, и кто придерживался ячменной диеты, тот оставался стройным до конца жизни. Моей маме, к примеру, 72 года, рост 162 см, вес 58 кг; мне 39 лет, рост 173 см, вес 68 кг.

Благодарность ячменю, который спасал в голодные годы, когда ничего не уродилось, кроме неприхотливого ячменя, народ выразил в пословице. «Хлеба ни куска — так и в тереме тоска, а есть ячменный каравай — так и под елкой рай».

Я раз 5 в неделю «ячменьку» употребляю, чего и вам желаю.

— Вообще, Александр Васильевич, какое бы растение мы ни вспомнили, выяснится, что оно полезное. Ведь Господь, создавая Землю и ее обитателей, все предусмотрел для их питания, да и на каждую болезнь предусмотрел исцеление...

Известно, что в крови бактерии живут вне клетки, а вирусы в клетке. Но при нарушении обмена веществ, в том числе водно-солевого, и снижении концентрации натрий-хлорида в крови ниже 0,9% защитная функция мембран нарушается и они проникают в клетку. Недавно американские ученые сообщили, что рак вызывается вирусом, они, что, не знают основы физиологии, одного из важнейших показателей натрий-хлорида в крови, в норме который уничтожает любую патогенную микрофлору, так же как и перекись водорода. Кстати, недавно по интернету прошла информация, что американские ученые с помощью перекиси водорода лечат рак.

Человек в своем эволюционном развитии находится где-то посередине между травоядными и плотоядными животными, что сказывается на том, что мы в течение жизни должны потреблять углеводов и растительной пищи в 3–4 раза больше, чем белковой, но мы все же ближе к травоядным, и это соотношение должно составлять как 4:1. У человека, который прошел путь, живя вначале в морской воде (доказательство тому можно видеть у нерожденных детей, жабры, хвост, который в последующем заменяется на копчик) концентрация натрий-хлорида в воде должна быть, как у всего животного мира 0,9%. Великий русский физиолог *Павлов* обратил внимание, что употребление соли в пищу значительно активизирует выделение желудочного сока, в природной пище соли нет, а есть только сладкое, кислое, горькое, терпкое, — то эмпирически возникла потребность добавить

в приготовленную промышленным путем пищу 3–4 грамма соли и еще 3–4 грамма после еды. Что достаточно для поддержания в крови постоянной величины 0,9% натрий-хлорида. Вот почему, например, умные животноводы периодически дают лизать соль животным, которые воспринимают ее как самую лакомую пищу. Смею предположить, что отсутствие в пище натрий-хлорида способствовало тому, что люди умирали раньше на 20–30 лет и были маленького роста. Но русичам повезло больше, ибо они были всегда умнее других. Например, лауреатов Нобелевской премии в мире было больше всего тех, кто имел российские корни. Так вот, чтобы выжить в довольно тяжелых климатических условиях и в довольно продолжительные зимы, они научились квасить овощи. А процесс квашенья очень простой: овощи, фрукты заливаются соленой водой, и в течение 2 недель проходит их ферментация, и после прекращения газообразования и плесени эти продукты, в которых калий и сахаросодержащие вещества, организмом воспринимаются как мясо. Но там ведь есть соль, которая и поддерживает концентрацию натрий-хлорида в крови 0,9%. Получается, что соль — это такое же вещество, как вода, которая является основой нашей жизни. Вот почему русичи всегда отличались высоким ростом по сравнению с южанами. Народы скандинавских стран также рослые, но они едят не квашеные продукты, а морепродукты. Не поэтому ли россияне всегда были более выносливы и побеждали всех тех, кто хотел завоевать Россию.

А сейчас, мало того, что россияне в большинстве своем неправильно питаются, так еще их пытаются перевести на искусственные генномодифицированные продукты, о чем даже свидетельствует закрытое, никем не обсуждаемое постановление Правительства № 839 от 2013 года.

ДЫХАНИЕ

— *Иван Павлович, у вас большой научный и практический опыт в области дыхания человека. Ваша первая научная работа 65 лет назад была связана с влиянием углекислого газа на дыхательный центр, а кандидатская диссертация под руководством академика Вотчала в начале 60-х годов прошлого века была посвящена вопросам дыхания применительно к задачам авиационной и космической медицины. С учетом этого опыта расскажите нам, как дышит человек и как надо дышать, чтобы стать здоровым.*

— Как будто простой вопрос, но на самом деле очень сложный. Я написал книгу, она называется «Резервные возможности организма. Дыхание. Сознание». Сейчас существует много методов дыхания, начиная от азиатских и европейских. Есть «рыдающее» дыхание — человек как будто плачет, есть «смеющееся» дыхание — как будто человек хохочет. Вопросами дыхания много занимался *Константин Павлович Бутейко*, он обратил внимание на физиологию этого процесса. Мы пригласили Бутейко в наш Институт авиационной и космической медицины, где он рассказал о том, что углекислота играет большую роль в жизнедеятельности человека. Я как раз заканчивал свою кандидатскую диссертацию о дыхании применительно к условиям космического полета, поскольку еще в 1947 году, это 65 лет тому назад, вышла моя первая научная статья о роли углекислоты в обмене веществ.

Дело в том, что в атмосфере Земли содержится 20 с небольшим процентов кислорода и 0,03–0,05% углекислоты. Когда решался вопрос о том, чем дышать космонавтам, у нас проводились различные исследования. Очень большие концентрации углекислоты — 0,1–0,2–0,3%; 20–25–30–40% кислорода. Кстати, у нас во время подготовки к полетам, еще в 1961 году, космонавт погиб в барокамере при 40% кислорода. А у американцев уже в космическом корабле при проведении исследований на земле погибли 6 или 8 человек. Поэтому шутить с этим вопросом было нельзя.

У нас тогда в Институте работал *Николай Александрович Агаджанян*, доктор медицинских наук, ныне академик Российской академии медицинских наук. Сейчас он рекламирует использование прибора для дыхания «Самоздрав», который много лет назад разработал *Мишустин*. В различных газетах, которые пишут о здоровье, в качестве рекламы размещена заметка под названием «Открытие, достойное Нобелевской премии». В этой заметке написано, что российские ученые-физиологи под руководством Агаджаняна установили, что различные болезни возникают из-за дефицита кровообращения во всех органах. Для его устранения предлагается использовать прибор «Самоздрав».

«Самоздрав» — неплохой аппарат, он позволяет регулировать в крови концентрацию углекислого газа при дыхании. Почему я останавливаю ваше внимание на этом приборе? Потому что в прилагаемой брошюре Мишустина написано, что благодаря Агаджаняну якобы в газовой атмосфере космического корабля концентрация углекислоты увеличена в десятки раз по отношению к ее концентрации в земной атмосфере. Но это бред. В космическом корабле — обычная земная атмосфера, такая же, как на Земле. Нельзя искусственно создавать повышенную концентрацию углекислоты. Человек просто медленно потихоньку начинает умирать. Вы должны знать, что самый лучший прибор для дыхания встроен в организм человека, о чем этот академик умалчивает.

Необходимая концентрация углекислоты поддерживается за счет работы самой клетки. Кислорода там много не нужно. Мы вдыхаем воздух, в котором кислорода 20% и углекислоты 0,03%. Когда кислород проходит через организм человека, то там, в клетке, кислорода должно быть 4–4,5%, а углекислоты 6–6,5%. Во время переработки продуктов образуются вода, углекислота и сахар (глюкоза). Глюкоза — это источник энергии, CO_2 — это отработанный продукт.

Было время, когда человеку давали дышать кислородом из специальных подушек, если ему было плохо. Считалось, что это должно ему помогать. Кислорода в организме становилось больше, он выдавливал углекислоту, и ее концентрация становилась меньше — 5–5,5% вместо 6–6,5%. При малом содержании углекислоты наступает спазм сосудов, и человеку в этом случае никто не поможет. Потом эту практику использования кислородных подушек прекратили.

Посмотрите, как мы разговариваем. Я вдохнул, вы даже не услышали, что я вдохнул. Но я на выдохе разговариваю. Вдох длится секунду, а выдох 8–10 секунд. При пении выдох длится еще больше. В этот момент концентрация углекислоты составляет 6–6,5%. Она обладает антиспазматическим свойством, просвет в сосудах увеличивается, и проблема решается.

Самое главное, вы должны делать следующее. *Надо задержать в организме углекислоту.* В свое время Бутейко много сделал для науки. Но он не понимал, что не нужно задерживать дыхание на 1–2 минуты. Надо дышать следующим образом (у меня это было написано в кандидатской диссертации в 1965 году). *Вы должны сделать короткий вдох, чуть выдохнуть и не дышать 10–15–20–30 секунд за один раз. Когда почувствуете, что становится трудно удерживать эту паузу, надо довыдохнуть оставшийся в легких воздух, продышаться и повторить. Вы должны научиться задерживать дыхание минимум на 30 секунд, а лучше на одну минуту. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше один час.* Вот как раз это время заставит ваш организм поддерживать концентрацию углекислоты 6–6,5%, а кислорода 4–4,5%. Это трудно? Нет, не трудно. Это естественный закон Природы.

Агаджанян этого не знает. Он даже не знает, что клетки иммунной системы в организме вырабатывают перекись водорода. *Перекись водорода — это мощнейший антиоксидант. Он убивает все: вирусы, микробы, грибы, гельминтов* (в просторечии глисты — общее название паразитических червей, обитающих в организме человека, животных и растений, вызывающих гельминтозы), *которые живут в грязи кишечника. Все это погибает.* Перекись водорода разлагается на воду и атомарный кислород. Ракета с земли взлетает с помощью перекиси водорода и атомарного кислорода. Это мощное энергетическое вещество.

С помощью предложенной мною методики (хотя это было известно 100 лет тому назад) в Ижевской медицинской академии за счет внутривенного введения перекиси водорода лечат различные болезни: инфаркт, инсульт, гангрену, нарушения обмена веществ и другие. Но никто из рядовых врачей делать этого не будет, это подрывает авторитет медицины. А я говорю, что можно не только капать внутривенно, но и вводить перекись водорода через прямую кишку. Капайте туда, и эффект будет тот же самый. Особенно при мозговых нарушениях.

Я предлагаю вот какой способ дыхания для оздоровления организма. У всех людей дома есть полиэтиленовые мешочки для упаковки, которые дают при продаже продуктов, например хлеба. Их можно использовать вместо специальных приборов для дыхания. *Надо наложить такой мешочек на лицо (на нос вместе с подбородком), плотно зажать его руками по краям и спокойно дышать, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4–5–6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом, вы*

восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. При болях в сердце, при инфарктах или других болях вы можете дышать через пакет, и через 1,5–2 минуты боль снимается.

Зачем вам приборы для дыхания? Это простая коммерция для зарабатывания денег. Хотя эти приборы получают золотые медали на каких-то выставках, а Агаджанян претендует даже на получение Нобелевской премии. Скромности нет у таких людей. Они скрывают от вас элементарные вещи, с помощью которых вы можете оздоровиться, и предлагают прибор «Самоздрав» как последнее достижение науки и техники.

В моей книге «Резервные возможности организма. Дыхание. Сознание» написано, как научиться дышать. В ней разобраны все приборы для дыхания, но зачем подменять приборами то, что есть в Природе и уже вложено в наш организм?

Этот полиэтиленовый мешочек стоит копейки. А его можно использовать для оказания экстренной помощи, для предотвращения инфарктов, инсультов, болей в суставах. Подышали 1 минуту и убрали в карман. Можно это делать каждый час, особенно пожилым людям.

— А сколько раз в день можно дышать таким образом?

— Да сколько хотите. Если болей нет, то можно 1 раз в час. *Перед сном обязательно подышите. Это расслабляет, вы снимете дневной спазм сосудов и заснете.*

Все элементарно просто, это закон Природы. Я в течение всей жизни ищу методы и способы, которые доступны любому человеку. Берите их и используйте. И не надо ничего придумывать, не надо травить себя лекарствами, не надо использовать эти приборы. Они стоят дорого, лучше на эти деньги купите и жуйте морковку, петрушку, укроп и тому подобное.

Вот что я хотел вам сказать относительно элементарных вещей, которые есть у нас в организме. Вы только используйте их. В моих книгах все эти технологии подробно описаны.

И не надо спекулировать на недугах людей и возносить себя до лауреатов Нобелевской премии. Или эти люди уже очень умные и ничего не читают, потому что они считают себя авторитетами в вопросах дыхания. Они занимаются ими всю жизнь, но, оказывается, не знают элементарных вещей. Они дурят, обманывают людей, но не говорят того, о чем я вам сейчас рассказал. А приборы продаются, их можно покупать, платить деньги. А я с вас деньги за это не беру, потому что то, что я предлагаю, создано Природой. Берите и используйте. Никаких приборов не нужно, у вас все это в организме есть...

— Сейчас в нашей стране очень много курящих людей. Пишут, что 70% мужчин курят и женщин тоже очень много курящих. Расскажите, как влияет курение на дыхание человека и на его здоровье.

— Раньше в нашей стране было очень много кочегарок для отопления домов, и топили их углем. Они и сейчас еще есть в различных городах. У такой кочегарки есть высокая, метров 20–50, труба. Из нее идет черный дым, который содержит угарный газ. Внутри трубы на стенках осаждается слой нагара от этого дыма.

Я вам, извините, предлагаю мысленно вообразить, что вы тот конец трубы, из которого идет черный дым, воткнули себе в то место, на котором сидите. Представьте, что у вас будет внутри организма.

Вы, наверное, встречали людей, которые курят сигареты, используя мундштук. При курении табак сгорает, образуются тысячи токсических веществ. Возможно, вы видели, что когда после курения прочищают мундштук, то из него удаляются густые смолы. Но мундштук задерживает только часть смол, остальные попадают в легкие. Сосуды в легких постепенно сужаются. Но клеткам для питания нужен определенный поток крови. Через суженные сосуды идет уменьшенный поток крови. Сердцу вместо 60 сокращений требуется сделать 70–80, чтобы обеспечить питание клеток. Весь организм работает с напряжением, клетки задышаются.

Почему курящего человека нужно после этого лечить? Он сам себе вредит и доводит свой организм до болезни. Я редко, но хожу в больницы. Там на лестничных клетках стоят больные и курят. Почему таких больных там держат? На каком основании? Они получают сомнительное удовольствие от курения, а за государственный счет их там пичкают лекарствами. Это все напрасно, курящий человек не может выздороветь...

По моему мнению, такого человека не надо лечить за счет других людей. Человек сам довел себя до ручки. Один раз его можно взять на лечение, рассказать о том, что происходит в его организме. Второй раз пусть он платит за лечение из своего кармана. Почему вы должны за него платить? Это его организм, и он должен знать, что происходит у него внутри. А он пользуется гуманностью общества, продолжает курить, лечится за ваш счет, и окружающие еще его жалеют.

Сейчас придумывают различные трубочки для курения, добавки в табак, кальян, чтобы сделать курение менее вредным. Это все вранье, курение все равно остается вредным. *Вы должны помнить, что никотин — это наркотик. Если курение сочетается с употреблением алкоголя, то это страшная смесь. Это начало конца этого человека.*

При таком сочетании возможна внезапная смерть даже молодых людей от закупорки сосудов.

Мы изучали влияние курения на молодого человека. Когда ему 25 лет, иммунная система уже сформировалась, он занимается спортом, то эффект, конечно, будет плохим. Его здоровье будет постепенно ухудшаться. Но если мальчику 7–8 лет, он начал курить за 10–15 лет до достижения 25-пятилетнего возраста, то тут эффект интересный. Я встречал людей, у которых так называемый генерализованный атеросклероз¹. Представьте себе, человеку 17 лет, а он умирает. Никто не может понять, в чем причина смерти. При вскрытии оказывается, что сосуды у него стеклянные и не могут обеспечивать клетки питанием. Выясняется, что до смерти человек уже 5–6 лет курил.

Когда организм растет, то идет процесс обновления клеток. На месте одной клетки образуется 2–3 новых, так продолжается до 25 лет. После 25-пятилетнего возраста и до 35–40 лет одна клетка заменяет одну умершую, а после 40–50 лет рождается одна новая клетка на месте, в среднем, 1,5–2 умерших клеток. Постепенно тело человека становится меньше, оно как будто усыхает. Это естественный процесс старения. Курение в несколько раз убыстряет этот процесс. Считается, что если человек выкуривает 10 сигарет в день, то есть каждый час за время бодрствования по одной сигарете, то за 50 лет курения он сокращает свою жизнь на 5–8 лет. Но какой жизни? Жизни на фоне заболеваний. Это атеросклероз, заболевания печени, почек, мозга и другие болезни. Мембраны клеток, которые должны быть чистейшими, уже закоптились от курения и не могут работать.

¹ **Атеросклероз** (с греч. «мякина, каша» + «твердый, плотный») — хроническое заболевание артерий эластического и мышечно-эластического типа, возникающее вследствие нарушения липидного обмена и сопровождающееся отложением холестерина и некоторых фракций липопротеидов в интиму сосудов. Отложения формируются в виде атероматозных бляшек. Последующее разрастание в них соединительной ткани (склероз) и кальциноз стенки сосуда приводят к деформации и сужению просвета вплоть до облитерации (закупорки). Важно различать атеросклероз от артериосклероза Менкеберга, другой формы склеротических поражений артерий, для которой характерно отложение солей кальция в средней оболочке артерий, диффузность поражения (отсутствие бляшек), развитие аневризм (а не закупорки) сосудов. Атеросклероз сосудов ведет к развитию ишемической болезни сердца.

Наиболее изучены показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний как проявление *генерализованного атеросклероза*. В Российской Федерации в 2000 г. стандартизованный показатель смертности от болезней системы кровообращения составил 800,9 на 100 000 населения. Для сравнения во Франции этот показатель 182,8 (самый низкий в Европе), в Японии — 187,4. Доказано, что снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний в этих странах связано не столько с качеством медицинской помощи, сколько с образом жизни и особенностями питания. — *Википедия*.

Вот такой человек идет к врачам со своими болезнями, полученными от курения. И врачи вынуждены его лечить. С какой стати? Я вообще не разговариваю с курящими людьми, которые приходят ко мне лечиться. Я по глазам вижу, что у такого человека легкие как кочегарка. Я ему говорю, что если он хочет быть здоровым, то ему это нельзя, то нельзя, другое нельзя, а нужно — движение, вода, сода, перекись водорода и прочее. Если он будет продолжать курить, то пусть идет к другому врачу, у меня ему делать нечего. Многие люди после этого бросают курить, начинают понимать, что жизнь еще не такая плохая, и постепенно осознают, что еще «не вечер».

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Модные штучки

1. Кальян вреден или нет?

Кальян — это сосуд для курения, позволяющий охлаждать и увлажнять вдыхаемый дым. Кальян заправляют водой, вином или другой жидкостью для фильтрации дыма и получения вкуса. В сосуд с водой погружена трубка, по которой дым поступает под воду и выходит через другую трубку выше уровня воды, а затем поступает в легкие курильщика. Кальян изобрели в Индии, и он быстро распространился среди мусульман, в Европе с приходом моды на восточную экзотику он также стал популярен среди курильщиков.

Итак нам стало понятно, что устройство кальяна не слишком и сложное, имеет даже фильтр, который выполняет вода. Кальян многие курильщики воспринимают, как практически безвредную штуку, и он пользуется огромным интересом среди молодежи. Моден он среди шоу-бизнеса.

Сторонники кальяна утверждают, что кальян не вызывает привыкания. Это не так, так как специальный табак содержит никотин, и его концентрация в 50-граммовой пачке 0,05%. А это значит, что 50-граммовая пачка содержит 25 мг никотина, одной пачки хватает на 4-кратную заправку кальяна. Выходит, что в одной заправке кальяна содержится 6,25 мг никотина, напомним, что в сигарете содержится лишь 0,8 мг никотина. Отсюда видно, что никотина в кальяне будет больше в 7,5 раз. Продолжаем отвечать на вопрос: кальян вреден или нет?

Никотин — алкалоид, содержащийся в табаке, обладает сильным нейротоксическим действием и вызывает зависимость. Именно из-за никотина многие курильщики не могут расстаться со своей пагубной привычкой. В кальяне, как мы уже с вами посчитали, никотина содержится в 7,5 раз больше, чем в сигаретах. Сторонники кальяна тут же напомним про «чудо-фильтр» из воды, но было бы глупо пролагать, что весь никотин остается в

воде, в сигаретах же ведь тоже имеются угольные фильтры. К тому же вода не такой уж и хороший фильтр, особенно для дыма, если бы вода фильтровалась — хотя бы 10% проходимого через нее дыма, — это было бы хорошо.

Как видим, человек при курении кальяна получит значительную дозу никотина, а значит, постепенно будет формироваться зависимость от никотина. Так, некурящая молодежь, периодически балуясь кальяном, может стать курящей. Неожиданно возникнет потребность закурить, кальяна рядом не будет, и человек побежит покупать сигареты, для того чтобы расслабиться, снять стресс и т. п. Всемирная организация здравоохранения также считает, что **курение кальяна вызывает зависимость**.

Сторонники кальяна утверждают, что табачные смеси для кальяна содержат гораздо меньше опасных веществ, чем обычные сигареты. Однако и это не так, табачные смеси по содержанию вредных веществ опережают обычные сигареты. Кроме того, на упаковках табака нередко отсутствуют вообще какие-либо маркировки о содержании вредных веществ и пр. Сторонники любят говорить про влажный и липкий табак для кальяна, который не горит, а усыхает, тем самым якобы поступает мало вредных веществ. Но и это не так, ведь угли в кальяне раскаляются до 600–650 градусов, а вместе с дымом в легкие курильщика поступает не только никотин, но и другие опасные вещества, например, бензапирен. Бензапирен — канцероген (вызывающий рак) первого класса опасности. Бензапирен образуется при сгорании любого вещества (жидкого, твердого, газообразного). Бензапирен очень опасен для человека даже в малых концентрациях, поскольку обладает свойством кумуляции, то есть способен накапливаться в организме. Именно бензапирен приводит к раку легких у курильщиков. Кроме того, бензапирен обладает и мутагенным действием, то есть вызывает мутации ДНК. Эти мутации способны передаваться по наследству, и они очень устойчивы.

Кроме никотина и бензапирена, в легкие курильщика попадают соли тяжелых металлов и оксид углерода, который выделяется в огромном количестве при горении углей и табака. Есть также опасность отравиться угарным газом, сами кальянщики рекомендуют через 15 минут удалять излишки угарного газа через клапан. Оксид углерода лучше связывается с гемоглобином, чем кислород, поэтому у курильщика кальяна наступает гипоксия (кислородное голодание). Мозг, сердце, печень, почки, мышцы и другие ткани начинают испытывать жуткое кислородное голодание, особенно страдает мозг и сердце. Мозг, для того чтобы хоть как-то наладить поступление кислорода в жизненно важные органы, начинает «выключать» поступление крови в органы второй важности (происходит сужение кровеносных сосудов, кровь в меньшем количестве поступает в органы). Значительно увеличивается нагрузка на сердце, оно также испытывает кис-

лородное голодание и начинает усиленно сокращаться, чтобы как можно больше прогнать крови через легкие и получить кислород. Но курильщик кальяна вместо живительного кислорода вдыхает углекислый газ и прочую гадость. Образуется порочный круг. Но, быть может, сторонники кальяна и тут скажут, что дым, проходя через воду, обогащается кислородом? Нет, не обогащается, надеюсь, это все понимают. Сердце курильщика кальяна сокращается, как у спортсмена во время тренировок, только спортсмен тренирует свое сердце и дышит кислородом, и сердце у него не испытывает кислородного голодания. Согласно статистике: что обычные курильщики, что любители кальяна в равной степени болеют заболеваниями сердца, раковыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания. Вред кальяна на организм проявляется еще и тем, что передающийся по кругу мундштук способен вызывать такие заболевания, как гепатит, туберкулез, герпес и другие вирусные заболевания.

По заявлению ВОЗ, кальян не является безвредной альтернативой сигарет!!!

Проведенные американскими учеными два новых исследования **о вреде курения кальяна** показали, что дым из кальяна содержит большое количество вредных веществ и вода в кальяне не способна очистить этот дым. Эти исследования подтвердили и немецкие ученые из центра по изучению рака. Дым из кальяна также очень вреден, как и дым обычных сигарет. А содержание вредных веществ зависит от производителя табака. Табак для кальяна часто изготавливается кустарным способом, и никто его толком не проверяет. Что там намешано, известно только изготовителю.

Комната, где курят кальян, пропитана табачным дымом и дымом от углей. А значит, **кальян причиняет вред** некурящим членам компании. Вред пассивного курения также актуален и для кальяна.

Думаем ясно: кальян вреден или нет? Мы хотим, чтобы вы не купились на очередную новую, вредную штуковину, а были НЕЗАВИСИМЫ от никотина. (<http://www.russlav.ru/>)

2. Электронная сигарета

Электронная сигарета (иногда также портативный электронный кальян) — электронное устройство для имитации табакокурения посредством генерации пара, который может содержать никотин. Генерируемый пар имитирует вид и вкусовые ощущения настоящего табачного дыма (или других вкусов).

Разработаны как имитатор курения традиционных сигарет. Производятся в виде сигарет, сигар и курительных трубок, встречаются также и иные формы — так называемые моды (от англ. modification). В основе конструкции электронных сигарет лежит испаритель (часто называемый «атомай-

зером»), который преобразует заправляемую жидкость в пар, и батарея, которая подает электрический ток на атомайзер.

В 2008 году ВОЗ заявила, что электронные сигареты не рассматриваются ею в качестве никотинозамещающей терапии: «ВОЗ не располагает научными данными, подтверждающими безопасность и эффективность этого изделия. Его продавцы должны незамедлительно убрать со своих веб-сайтов и из других информационных материалов любые утверждения о том, что ВОЗ рассматривает его в качестве безопасного и эффективного средства, облегчающего прекращение курения».

В мае 2009 года американское Управление по контролю качества продуктов и лекарств (FDA) опубликовало данные исследований 19 разновидностей картриджей для электронных сигарет двух производителей (NJoy и Smoking Everywhere). В ходе исследования во всех картриджах одного производителя и в двух картриджах другого был обнаружен известный канцероген — табак-специфичный нитрозамин, а в одном из картриджей был обнаружен диэтиленгликоль. Исследование показало во многих случаях несоответствие содержания никотина первоначально заявленному, а также наличие никотина в картриджах, которые были заявлены как не содержащие никотин.

В июле того же года FDA выпустило пресс-релиз с призывом отказаться от использования электронных сигарет и с предупреждением о недопустимости продажи электронных сигарет несовершеннолетним

Эксперты ВОЗ предлагают запретить продажи электронных сигарет, так как не было проведено необходимых клинических испытаний.

«Это новый, еще не тестированный продукт. С точки зрения закона, его продажи никак не регулируются. Мы до конца не знаем, что именно находится в них помимо никотина и как этот никотин воздействует на организм, если вдыхать его таким образом» (эксперт ВОЗ Дуглас Бетчер).

«В очередной раз нам пытаются продать крайне токсичный яд, вызывающий тяжелую зависимость... Адекватных исследований этих сигарет не было. Допущение, что они значительно безопаснее, делается с большой натяжкой... Это просто новый виток легализованной наркомании» (председатель Антитабачной коалиции Кирилл Данишевский).

«Электронная сигарета принципиально не отличается от никотиновых пластырей, жевательной резинки или других медикаментов, применяемых в качестве альтернативы табакокурению. Однако этот препарат не прошел фармакологической экспертизы... — мы не знаем, насколько безопасно его использование, существуют ли побочные эффекты и т. д. <...> формально мы считаем продажу этого продукта незаконной» (директор Национального центра Голландии по контролю за потреблением табака Лиз Ван Грипп).

В 2008 году продажи электронных сигарет запрещены в Дании.

23 марта 2009 года американский сенатор Фрэнк Лаутенберг рекомендовал FDA (Управлению по контролю качества продуктов и лекарств США) изъять «электронные сигареты» с рынка, пока не будет доказана их безвредность.

Производители электронных сигарет и розничные торговцы ими утверждают, что они являются безопасными, и даже то, что эти изделия могут помочь курильщикам расстаться с традиционными сигаретами. Однако нет ни одного клинического исследования, доказавшего, что электронные сигареты являются эффективными в борьбе с курением, также нет никаких исследований, рассматривающих их долгосрочное воздействие на здоровье.

Реклама и продажа электронных сигарет запрещена в Бразилии, Канаде, Дании, Турции, Норвегии, Австралии, Уругвае, Иордании, Италии (с 2013 года).

В России продажа электронных сигарет, имитирующих по форме и цвету табачные изделия, запрещена с 1 июня 2013 года. Использование таких сигарет допустимо только в местах, специально отведенных для курения. *(Википедия)*.

— Часто можно видеть людей, которые стоят, курят и при этом рассуждают о плохой экологии в городе и о хорошей за городом на даче.

— Одна моя книга называется «Эндоэкология здоровья». И здесь экология за городом или на даче ни при чем... У нас экология должна быть внутри организма, отсюда термин «эндоэкология». Клетка должна там жить как будто в лесу, дышать, получать воду, радоваться жизни. А курящие люди свою эндоэкологическую среду превращают во что угодно, в свалку.

Прочитайте второй номер журнала «Природа и человек. XX век» за 2013 год. Я для космических условий разработал систему, которая не только восстанавливает разрушенную экологическую систему, она делает ее той, без которой человек, животные, растения уже жить не могут. Это также относится к воде и воздуху. Это все относится к использованию ультрафиолета. Его уже мало, уже не хватает. Мы еще не понимаем, но клетка уже не может жить без этого ультрафиолета. Я разработал машины, приборы, устройства, которые сегодня создают фактически новую эндоэкологическую среду, без чего все живое на Земле жить не может. Но оказалось, что это никому не нужно.

Об этой системе знают в Министерстве сельского хозяйства, Министерстве здравоохранения и соцразвития, экологии. Но в земных условиях это никому не нужно. А почему? А потому, что там деньги идут на производство минеральных удобрений, которые отравляют землю, и на то, что называют сейчас коррупционной системой.

В Госдуме РФ я добивался выделения небольших, 10–15 миллионов рублей, ассигнований на создание этих приборов. У нас куда-то

исчезают миллиарды рублей, а вот для того, чтобы восстановить все, что разрушено, у нас на всех уровнях денег нет. Как это понимать и кто в этом заинтересован?

Пользуйтесь теми знаниями, которые я вам передаю. Самое главное, превратите это в систему, в часть вашей жизни. В противном случае ждите беды, которая вам не нужна. Жизнь и так уже очень напряженная, особенно в нашей стране. Ведь целевой задачи у государства нет. Мы не знаем, куда идет страна, полная неопределенность. Это страшно. Человек не должен бояться будущего. Он должен быть свободным с точки зрения проявления своих физиологических и психологических возможностей, реализации этих возможностей, которой россияне лишены. Поэтому у нас сотни, тысячи людей уезжают за рубеж. Сегодня нельзя реализовать то, что создает русский народ. Этот народ в прошлом веке создавал и кибернетику, генетику, телевидение, радио. Это русские придумали. Но эти открытия приходили из-за рубежа под чужими именами. Сегодня продолжается то же самое.

Вот так и с системой использования ультрафиолета, которую я предложил. Аналогов ей в мире нет. Мне это не нужно, я все это знаю. Часть я использую, у меня есть все эти приборы. Но мне хочется, чтобы они были у всех. В сумке у врача «скорой помощи», который мог бы прийти к умирающему пациенту на дом, сделал бы ему ультрафиолетовое облучение крови, и тот начал бы жить. Ультрафиолет — это энергия, в которой живут и работают клетки. А ее сейчас не хватает. Мы постоянно находимся в помещении, в транспорте, в одежде и обуви. А нам нужен только тот ультрафиолет, который бывает только рано утром или вечером, когда восходит или заходит солнце. Другой ультрафиолет — опасная штука, он нам не нужен. Мы нашли нужный ультрафиолет, вложили его в прибор и предлагаем людям уже больше 40 лет. Но заинтересованности в этом у государства нет. Либо нужно будет ломать многие существующие парадигмы, направленные на разрушение всего живого на Земле.

Более подробную информацию о дыхании можно найти в книге И. П. Неумывакина и Л. С. Неумывакиной «Дыхание. Сознание. Резервные возможности организма. Мифы и реальность».



ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА

— *Иван Павлович, ваша книга «Перекись водорода. Мифы и реальность» вышла в 2004 году, а до этого вы несколько лет печатали статьи о перекиси водорода в газете «ЗОЖ». Прошло больше 10 лет, но до сих пор идут споры о том, полезна она или вредна.*

— Люди в нашей стране получают информацию, в основном, из телепередач. Ваша книга большинству из них недоступна, они ее не читали. А на телеканалах запугивают людей, внушают им, что перекись водорода пить вредно, или этот вопрос вообще замалчивают.

Например, ведущий программы «О самом главном», специалист по физиотерапии и лечебной физкультуре, кандидат психологических наук Агапкин. Он на вопрос телезрительницы, стоит ли пить перекись водорода, на глазах изумленной публики стал показывать ее действие на примере гидроперита. А это 35%-ная перекись водорода в виде порошка.

Он зачем-то смешал его с порошком анальгина и стал подогревать. Пошла бурная реакция окисления с выделением белого дыма. На этом основании ведущий сделал вывод, что при использовании такой смеси можно получить ожог слизистой желудка, слизистой ротовой полости и гортани, а также возможна остановка дыхания. Но он оговорился, что если пить жидкую перекись водорода низкой концентрации, то в ротовой полости она превращается в воду и пить ее бесполезно.

А ведущая программы «Жить здорово» много лет назад сказала, что пить перекись водорода опасно для жизни. С тех пор она о приеме перекиси водорода внутрь не говорит. Ограничивается тем, что рассказывает зрителям, что перекисью водорода мажут царапины на коленках и осветляют волосы. Показывает зрителям, как использовать перекись водорода для протирания листьев домашних растений,

для освежения старого салата и для выведения пятен. Говорит, как хорошо в этих случаях действует активный кислород.

— А на каком-то другом телеканале взяли кусок мяса, стали поливать его неразбавленной перекисью водорода и показывать, как в результате этого поверхность мяса сморщивается. И одновременно говорили, что то же самое происходит со слизистой желудка при приеме перекиси водорода внутрь, что рекомендует профессор Неумывакин.

Создается впечатление, что эти ведущие либо не знают, что вы рекомендуете использовать только аптечную 3%-ную перекись водорода в жидком виде и при этом многократно ее разбавлять, либо они сознательно вводят людей в заблуждение.

Расскажите в популярной форме нашим читателям и зрителям, а заодно и этим телеведущим, откуда берется перекись водорода в организме человека и какие функции она выполняет?

— В жизни существует такое понятие, как постулаты. Это законы, по которым должен жить человек. Это как правила уличного движения. Но эти законы ниспосланы свыше. А люди пытаются подменить Божий промысел искусственно создаваемой системой, которая возводит в культ законы и требует, чтобы мы по этим законам жили. Современные врачи привыкли жить в рамках такой системы, по инструкциям, утвержденным в высших инстанциях: ни шага влево, ни шага вправо... И как всегда, что-то новое, не по учебникам и инструкциям, вызывает у них отторжение... Мне часто приходится участвовать в телевизионных программах, ведущие которых целенаправленно пытаются унижить, «пнуть ножкой»... Спрашивается, для чего пригласили? А чтобы программа имела вес... А я зачем иду, зная, что все повторится? А затем, чтоб хоть немного донести до вас правду, хотя и частично вырежут... К примеру, меня часто приглашали в программу *Г. П. Малахова*, но неизменно просили не говорить о перекиси водорода... И в этом не вина ведущих, а указание свыше...

В последних публикациях я заявляю, что сейчас существует медицина болезней. Этой медицине нужны только больные люди, а здоровые не нужны. Я, работая 30 лет в космонавтике, всю жизнь искал, как из больного человека сделать здорового. Это называется «медицина здоровья». И за 50 лет космической эры ни один космонавт не заболел во время полетов, которые продолжались от 1,5 до 2 лет. Это многое значит.

Вернемся к перекиси водорода. Это элементарная физиология, по которой живет человек. Рассмотрим, что происходит у нас в организме,

в котором есть всё. Многие врачи знают, что резервные возможности организма в 8–10 раз сильнее любого повреждающего фактора, в том числе и вирусов. Причем бороться против вирусов невозможно. Так как на самом деле вирусы являются нашими родственниками. Они возникли на Земле еще до появления человека. Есть такая теория, что вирусы являются нашими предками. А сейчас, к примеру, разрабатывают вакцины против «свиного» гриппа. Повторю: бороться против вирусов невозможно. Это живое существо. Каждый вирус — это маленький организм, который видно только в микроскоп. Против кого мы боремся? Самое интересное, что в организме находится система, которая регулирует всё, что в организме нарушается. И сам человек является вредителем собственного здоровья. Не так ест, не так пьет (об этом мы говорим в беседах данной книги).

Так вот, в организме существует система, которая убивает все, что мешает человеку быть здоровым. Это иммунная система. Клетки эти рождаются костным мозгом, это лимфатическая система, это самая грязная система, которая собирает остатки продуктов переработки пищи. Они очень вредны и самое главное — они кислые. Врачи понятия не имеют, где находится иммунная система. Они говорят об иммунодепрессантах, об иммуностимуляторах, об иммуномодуляторах и т. п. Но они не знают, что 3/4 клеток иммунной системы находится в желудочно-кишечном тракте. В частности, в тонком кишечнике, где находится лимфоидная ткань. Это лимфоциты и гистиоциты. И они в результате биохимических энергетических реакций образуют перекись водорода. Она образуется из молекулярного кислорода, который содержится в воздухе, и воды.

А зачем она нужна? Это самый мощный антиоксидант. То есть в процессе биохимических реакций происходит окисление продуктов. При окислении продуктов образуются окислы и закиси, и чем их больше, тем хуже. При этом образуются свободные радикалы. Это атом или группа атомов, которые содержат, по крайней мере, один непарный электрон. А если электрон непарный, то другой атом или молекула с легкостью присоединяются к нему. Возникает химическая реакция, способная принести большой вред организму. Эти агрессивные свободные радикалы пожирают не только старые отжившие больные клетки, но и живые.

Свободные радикалы обычно присутствуют в организме в небольших количествах. Некоторые из них производятся иммунной системой, и здоровый организм контролирует их. Они должны быть в определенном процентном соотношении с нормальным кислородом.

Это тот же кислород, но который потерял один электрон в результате биохимических реакций. Он хочет восстановиться и отнимает его у других клеток. Она начинает восстанавливаться. Чем больше свободных радикалов, тем быстрее возникает любое заболевание, включая онкологию.

Академик *Владимир Петрович Скулачѳев*, советский и российский биохимик, член-корреспондент АН СССР (1974), академик АН СССР (1990, с 1991 — РАН), доктор биологических наук, который имеет громадные ассигнования, ищет ионы (так называемые ионы Скулачѳева), действующие против свободных радикалов. А зачем с ними бороться? Свободные радикалы нам нужны, предотвратить их возникновение нельзя, это результат окислительно-восстановительного процесса. Они разрушают вирусы и бактерии. Другие свободные радикалы участвуют в производстве важных гормонов и активации необходимых для жизни ферментов. Свободные радикалы нужны организму для производства энергии и разнообразных субстанций, в которых он нуждается.

Перекись водорода убивает всё, что мешает человеку. Это действие антиоксидантной системы. В результате улучшается течение окислительно-восстановительных процессов, количество свободных радикалов уменьшается до нормы, которая должна быть в организме.

Официальные медики, в том числе и ведущие телепрограмм о здоровье, абсолютно об этом не знают. Они называют меня шарлатаном, в телепрограммах обливают перекисью водорода мясо, которое шипит, горит, и говорят, что я этим занимаюсь, прямо как алхимик какой-то. А почему бы не пригласить меня в студию и не дать возможность без купюр рассказать, чем я занимаюсь?

Я предлагал в любой клинике провести сравнительное лечение. Одну группу больных лечили бы по методам официальной медицины, а другую — по предлагаемой мною методике. Ни одна клиника не согласилась провести подобный эксперимент. Почему? Потому что перекись водорода даже в рублях стоит очень дешево. А в клиниках лечение обходится очень дорого, причем не в рублях, а в долларах. Кто же откажется брать с больных большие деньги, говорить им, что они делают все возможное, но вылечить не могут? А Неумывакин берет дешевую перекись водорода, начинает лечить, и человек выздоравливает. А за этим стоит система официальной медицины, о которой я давно говорю.

Откуда берется перекись водорода в организме? Я повторяю: клетки иммунной системы из молекулярного кислорода и воды производят перекись водорода, что происходит в тонком кишечнике в лимфоидной ткани.

Когда потребуется, то перекись водорода разлагается на атомарный кислород и воду. И это все. В сложнейшем организме самостоятельно действует собственная антиоксидантная система. Ничего не надо придумывать. Но желудочно-кишечный тракт должен работать очень хорошо. Для этого надо знать, что есть, когда есть, как пить. Мы об этом говорили в других беседах.

В своей книге «Перекись водорода» я рекомендовал выпивать (**натошак!**) 3 раза в день по стакану воды, с добавлением 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода. Сейчас я рекомендую в каждый выпиваемый **натошак** вами в течение дня стакан воды добавить 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода. *Если человек вытьет в день 10 стаканов воды, то получится 100–150 капель перекиси.* Больному человеку это необходимо как воздух, и то даже мало.

Перекись водорода выполняет в организме то, что уже заложено в организме Природой. Но у больного человека, а вы для меня после 25–30 лет больные люди, желудочно-кишечный тракт — как канализационная система, которая собирает всю грязь, она уже не работает и требует очистки. Но вас никто не чистит, медицина в этом не заинтересована. Это я нашел, что вам нужно после 20–30 лет хоть 1 раз в 3 недели очищать желудочно-кишечный тракт. Дело в том, что перекись очищает, она способствует переокислению, разрушению и выведению того, что в организме залежалось. И может уничтожить то, что мешает человеку жить, в том числе излишек свободных радикалов.

Таким образом, *вы берете на стакан воды от 10 до 15 капель 3%-ной перекиси водорода. Но запомните, что пить надо натошак, минимум за 20–25 минут до еды. Если в желудке задержалась пища, то она будет шипеть. Вы не должны пить после еды, то есть не мешать работе пищеварительных соков минимум 1 час. После еды вы должны пить через 1,5–2 часа после еды. Полоскать рот водой можно.*

— **Начинать надо с 10 капель 3%-ной перекиси или с 1 капли?**

— Начинать можете с 5 капель. Если нет дискомфорта, вздутия живота или поноса, то 5 капель, затем 6, 10, 15. Я, например, не капаю, я просто наливаю небольшое количество в стакан и выпиваю. *Но пить надо сразу, перекись через 15 минут разлагается.* По этой же причине нельзя оставлять открытой бутылку с перекисью, через 30 минут там будет вода. Удобнее использовать пластиковую бутылку вместимостью 100 мл, из которой можно капать. Ее также нужно сразу же закрывать.

Внутривенно 3%-ную перекись вводить в домашних условиях не надо: медицина это запрещает. Хотя я это делаю. В течение многих лет делает это и *А. Р. Ситников*, один из старейших кардиохирургов страны, в больнице в Ижевске при лечении больных, что приносит успех.

Для обычных людей мы с моей супругой Людмилой Степановной придумали другой способ введения перекиси в организм — через анус (задний проход). Для этого используется одноразовая система для переливания крови, бутылка с физиологическим раствором и 10-миллилитровым шприцом. Все это продается в аптеке за небольшие деньги.

Перед введением 3%-ной перекиси водорода предварительно надо сделать микроклизму для очищения прямой кишки с помощью резиновой груши. Небольшое количество прохладной воды, 50 или 100 миллилитров потихоньку вводится в прямую кишку и очищает ее небольшой, 8–10 сантиметров, участок.

После этого надо взять шприц и набрать 5 кубиков из бутылки с 3%-ной перекисью. Иглой шприца протыкается резиновая пробка в бутылке с физраствором и вводится туда перекись из шприца. Первый день — 5 кубиков, затем — 6 и так до 8, больше не надо.

Затем надо взять систему для переливания крови, снять колпачок с иглы и ввести ее через резиновую пробку в бутылку с физраствором и перекисью до упора. Теперь все готово для переливания содержимого бутылки. Но предварительно надо убрать иглу на другом конце системы переливания и смазать его вазелином.

Необходимо закрепить бутылку рядом с кроватью, отрегулировать поступление раствора из бутылки в капельнице (она расположена рядом с бутылкой) с помощью колесика (на другом конце системы). Скорость 60 капель в минуту. После это надо лечь на бок и ввести поглубже в прямую кишку конец системы без иглы. За 20–30 минут содержимое бутылки будет введено. Некоторое время рекомендуется полежать.

Нижняя часть тела играет важную роль для здоровья человека, важнее, чем голова. Голова — это колпак, иногда она мешает жить. А в нижней части тела начинается жизнь и кончается жизнь. В ней находится «атомный реактор». Когда вы вводите туда перекись водорода, то это заменяет ее ввод внутривенно. Можете делать эту процедуру каждый день или через день. Она может использоваться в тех

случаях, когда у человека болит голова, «барахлит» кишечник, имеются мужские или женские проблемы и при многих других недугах.

Женщины могут использовать 3%-ную перекись для спринцевания. Например, вы можете взять *четверть стакана воды, добавить туда 1–2 чайные ложки 3%-ной перекиси водорода и использовать эту смесь для спринцевания (если будет щипать, то можно перекиси добавлять чуть-чуть поменьше, 15–20 капель)*. Женщины знают, как делать эту процедуру. Недавно ко мне обратился один из родственников, у которого жена после родов более полугода имела проблемы с менструальным циклом. Хождение по врачам не дало никакого результата. А нарушение гормонального цикла опасно: все должно идти по законам Природы. Она сделала всего два таких спринцевания, и все восстановилось. А это открытая часть тела, как и лицо. Там должна быть немного кислая среда. Перекись водорода убивает любых паразитов и микробы и восстанавливает нормальную микрофлору. Можно не ходить к акушерам и гинекологам и иногда делать эту процедуру самостоятельно.

Перекись водорода дана нам Всевышним, это наша защита от того зловредного, что нам мешает жить. Если бы перекиси водорода у нас не было, то никакие медики, каждодневно в телепередачах играющие на грани фола, не помогли бы людям своими советами. Иногда они говорят полезные вещи, но иногда мне страшно становится, как они дурят и обманывают телезрителей, защищая честь мундира официальной медицины. Они должны учить людей, как быть здоровыми, а этому никто не учит.

— **Какую температуру должна иметь вода для спринцевания?**

— Она должна иметь температуру тела 36–37 °С.

— **Какую температуру должна иметь смесь для ввода в прямую кишку?**

— Такую же температуру — 36–37 °С. Если вода будет холодной — плохо, если горячее — еще хуже. Организм должен будет нормализовать температуру этой воды, то есть сделать ее нормальной. Если вода холодная, организм должен будет ее подогреть, на это тратится очень много энергии. Некоторые люди пьют очень горячие напитки. Любая собака этого не делает, она пробует воду лапой и ждет, пока вода остынет. В крайних случаях собака использует снег, но она его не глотает, а ждет, пока снег растает и согреется. А человек делает все, чтобы испортить нормальную работу организма. А потом бегают

по врачам... Всё, как только к ним попали — считайте, что это начало вашего конца. Им нужны не здоровые люди, им нужен больной человек.

Вот ответ на то, что вы мне сказали в начале беседы. Я прожил долгую жизнь и все время искал способы, как оздоровить людей. Я это знаю, но когда я об этом рассказываю — это никому не нравится. Потому что той системе, которая на вас наживается и превращает в разменную монету, вы нужны только для того, чтобы обогатить эту систему за счет продажи вам лекарств, в которые я не верю уже 30–40 лет.

— Мы уже рассмотрели ректальный способ применения перекиси водорода. А вот как капать перекись водорода в нос?

— Я беру четверть стакана воды, добавляю 10–15, максимум 20 капель 3%-ной перекиси водорода, беру одноразовый 1–2-миллилитровый шприц, убираю иглу и набираю в него разведенную перекись. Затем я наклоняю голову, ввожу содержимое шприца в одну ноздрю и втягиваю жидкость в себя вместе с воздухом. Что при этом происходит? Эта половинка носа очищается, там много различных вредителей, перекись водорода все прочищает и убирает. Затем повторяете эту процедуру для другой половины носа.

Выделившийся атомарный кислород через решетчатую пазуху сразу попадает в головной мозг. У больных проходит рассеянный склероз, болезнь Паркинсона и прочие болезни, мозг начинает лучше работать. Но при этом, конечно, надо пить в день 1,5–2 литра воды (о чем мы уже рассказали).

Через 2–3 минуты необходимо повторить эту процедуру. Из носа начинает выделяться жидкость, сморкаться при этом не надо, просто выдуйте ее. Из носа начинают выделяться комки грязи, слизи, гноя. Если выделительные процессы еще есть, то надо повторять эту процедуру 2–3 раза в день. Такая жидкость, конечно, попадает в легкое, а это уже лечение астматического бронхита, пневмоний и т. п.

Во время эпидемий гриппа необходимо утром и вечером капать 3%-ную перекись водорода. В это время у человека много контактов с больными людьми в транспорте и на работе. Если человек будет капать 3%-ную перекись водорода, то болеть он не будет. Перекись водорода через 10–15 минут после закапывания перестает работать, но при этом активизируются защитные силы организма.

У меня на службе было много подчиненных. Как только начался осенний или весенний грипп, они после прихода на службу,

не приступая к работе, сразу же капали перекись водорода. А люди в соседних отделах хихикали и говорили, что Неумывакин опять что-то придумал. Но в моем отделе не было больных гриппом, а в других — люди болели по 2–3 недели. И не надо использовать никакие вакцины.

Через 10–15 минут после закапывания вода с перекисью становится бесполезной и хранить ее не надо. Если хотите, то можете ее сразу же после закапывания выпить для пользы своего здоровья. Я сам так делаю, зачем добру пропадать...

— Люди в транспорте держатся руками за поручни, а на работе берутся за дверные ручки. Потом руками трогают лицо, и таким путем микробы и вирусы попадают в носоглотку. Это то самое место, где организм не может повышать температуру. И в этом месте вирусы и микробы прекрасно развиваются. Можно ли сказать, что закапывание 3%-ной перекиси водорода на работе и дома после поездки в транспорте является профилактикой во время эпидемий гриппа?

— Абсолютно правильно. Причем с помощью перекиси водорода убивается всё, что нам мешает жить, а иммунная система активизируется. Многие люди надевают защитные маски на лицо. Мне смешно глядеть на таких людей. Через полчаса-час эта маска уже не помогает, она собирает вирусы и бактерии, а человек ее носит. Понятно, что аптеки на продаже масок зарабатывают деньги. Перекись водорода стоит дешевле и дает защиту от инфекций. Одной упаковки хватает на месяцы для промывания носоглотки.

— В книжке написано, что перекись водорода можно капать в уши. Как это делается?

— Да, если вы глуховаты и в возрасте, то можно использовать тот же самый раствор 3%-ной перекиси водорода для закапывания в уши. Как это лучше делать? Надо тем же 1–2-миллилитровым шприцом без иглы набрать раствор 3%-ной перекиси водорода, взяться правой рукой поверх головы за левое ухо и потянуть его вверх и наружу, наклонить голову вправо, и левой рукой ввести раствор в ухо с помощью шприца. Их слухового прохода воздух выйдет, а жидкость зальется. Затем надо помассировать козелок 0,5–1 минуту. Эту же процедуру надо повторить для правого уха с помощью левой руки.

Можно использовать раствор в пропорции 1 часть воды и 1 часть 3%-ной перекиси для удаления серной пробки в ухе. Иногда серная

пробка затыкает барабанную перепонку и человек плохо слышит. В этом случае перекись в ухе шипит, разъедает серную пробку. Затем надо взять спичку с ваткой и осторожно эту пробку удалить. Иногда мы вытаскивали у людей такую пробку, и она была как свечка. После удаления пробки люди начинали слышать. Бывают случаи, когда пожилым людям не говорят, что надо периодически делать такую процедуру, и они мучаются со слухом.

- ***Какая температура раствора должна быть в этом случае?***
- Раствор тоже должен быть теплым.

Бороться с нарушением слуха можно еще с помощью свечной трубочки. Делается это так. Лист бумаги или кусок марли размером с лист смазывается горячим воском, как блин маслом. Затем из него делается кулек воском наружу, а в узкую часть просовывается карандаш или шариковая ручка и кладется в холодильник. Через 30 минут пациент ложится на левый бок. Правое ухо обкладывается мокрым полотенцем (будет лучше, если в ухо предварительно закапывается 1%-ный раствор перекиси водорода). Потянуть ухо к макушке и в сторону. В ушную раковину вставить кулек и поджечь его. Пусть горит, пока можно терпеть. Затем потушить и то, что было в ухе, вытащить вместе с серной пробкой. То же самое сделать с другим ухом.

Подробно о перекиси водорода читайте в моей книге «Перекись водорода. Мифы и реальность».

СОДА

— *Иван Павлович, вы сторонник использования для оздоровления простых и доступных средств. Расскажите, как использовать для этой цели пищевую соду.*

— Пищевая сода (гидрокарбонат натрия) имеет формулу NaHCO_3 и с химической точки зрения представляет собой соединение катиона натрия и аниона гидрокарбоната. Она является уникальным щелочным средством, которое нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме и тем самым оказывает оздоравливающий эффект.

Если суммировать все, что известно о соде и ее использовании для лечения (БСЭ, т. 12, с. 200, 24, 634; Справочник терапевта, 1963, с. 463, 1973, с. 459, 746; *Машковский М.* Лекарственные средства, 1985, т. 2, с. 113; Грани агни-йоги, т. 8, с. 88–100 и другие, а также результаты собственной врачебной практики), то можно сказать, что это универсальное средство, которое решает многие вопросы, связанные со здоровьем.

Мы уже говорили о том, что одной из важнейших причин возникновения заболеваний является нарушение кислотно-щелочного равновесия в результате его сдвига в кислую сторону. У человека есть единственный показатель, который должен быть всегда постоянным, это рН крови, равный 7,4. Снижение его даже до 7,25 соответствует сильному ацидозу, а при 6,8 наступает смерть. Причинами ацидоза (смещения кислотно-щелочного баланса организма в сторону увеличения кислотности — уменьшения рН) являются: различные яды в пище, воде, воздухе, лекарствах; нарушение приема воды, в частности, ее приема во время и сразу после еды; пестициды; а также психические яды, к которым относятся страхи, беспричинные тревоги, злоба, ненормативная лексика (матерные слова), курение, алкоголь, ограничение движений и другое.

При ацидозе наблюдается избыток натрия и недостаток калия. Это приводит к подавлению биохимических и энергетических процессов

в клетках, к снижению усвоения ими кислорода и, соответственно, их жизнеспособности и к развитию болезней, характер которых не имеет значения. Биохимикам известно, что в кислой среде организма снижается активность или прекращают работать все ферменты, гормоны, витамины, прекращается синтез и образование всех веществ, что нарушает все обменные процессы. В такой среде активизируется любая патогенная микрофлора, в том числе онкологические клетки.

Организм постоянно контролирует и управляет кислотно-щелочным равновесием, для этого в нем имеется ряд систем. Например, буферные системы крови, которые химически минимизируют изменения рН плазмы при внезапных изменениях кислотности. Для этого используется бикарбонат (сода), который является составной частью крови, что и поддерживает ее в щелочном состоянии. В организме количество бикарбоната находится в равновесии с содержанием углекислого газа, который является кислотным соединением. Если в кровоток поступает больше кислоты, то вырабатывается больше бикарбоната и меньше углекислого газа, и наоборот, если поступает больше щелочей, то вырабатывается больше углекислого газа и меньше бикарбоната.

— *Что происходит в организме при приеме соды?*

— Прием соды устраняет ацидоз, постепенно повышает щелочные резервы организма и сдвигает кислотно-щелочное равновесие в щелочную сторону. Происходит биохимическая активация воды, ее рН становится больше 7,4, и она становится электролитом. Именно из такой щелочной жидкости и образуются пищеварительные соки и вся межтканевая жидкость. Не менее важно то, что она восстанавливает электростатический потенциал эритроцита и его подвижность.

Оздоровляющее действие соды на организм уникально. Благодаря анионам угольной кислоты (HCO), содержащимся в соде, повышается щелочной резерв организма. Анионы выводят из организма через почки избыток анионов хлора и натрия, что приводит к уменьшению отеков и нормализации кровяного давления. В результате возрастает валентность тканевых буферных систем, создаются условия для прохождения катиона калия в клетку. В клетках восстанавливаются биохимические и энергетические процессы, лучше усваивается кислород тканями, что приводит к оздоровлению как каждой клетки, так и организма в целом. Эти результаты получили медики кафедры терапии Центрального института усовершенствования врачей в Москве. Они изучали действие гидрокарбоната

натрия при хроническом гломерулонефрите, пиелонефрите и почечной недостаточности.

Щелочная среда является основой нашего здоровья:

- при диабете значительно улучшаются обменные процессы и за счет активации эритроцитов улучшается работа клеток;
- сода нейтрализует различные яды, метанола, этиловые спирты, ртуть, соли тяжелых металлов, радиоактивные изотопы;
- благодаря соде происходит ощелачивание, выведение отложений из суставов и позвоночника, камней в печени, почек при подагре, ревматизме, мочекаменной и желчекаменной болезни;
- для отвыкания от курения помогает *полоскание рта 5–10%-ной содой, а держание во рту щепотки соды* вызывает отвращение к табаку. То же самое касается и алкоголя, который очень сильно закисляет организм.

Практически каждый человек имеет проблемы с зубами. А все дело в том, что в закисленной среде организма слюна тоже становится кислой. Это и способствует разъеданию эмали зубов и появлению различных проблем с ними. Стоматологи не говорят своим пациентам о том, что можно проводить чистку зубов с содой, добавив туда несколько капель перекиси водорода (*на 1 столовую ложку воды немного соды и 10 капель 3%-ной перекиси водорода*), то есть восстанавливать во рту щелочную среду. Зубы при этом станут не только белыми, но и здоровыми. Вместо этого врачи зубы сверлят, обтесывают, выдергивают, вставляют, преследуя при этом личную выгоду и обеспечивая себя, любимых, работой. Так же как и другие врачи, которые пичкают пациентов лекарственными средствами, которые, как химические вещества, усиливают процессы закисления. Сода убирает и другие проблемы в полости рта, в которой кислая среда. Рекомендуется проводить *полоскание полости рта содой в сочетании с 0,2–0,3%-ной перекисью водорода*.

Космонавты, попадающие впервые в состояние невесомости, испытывают вестибулярные расстройства. Для устранения этого явления мы с профессором *П. И. Сябро* (Днепропетровск) на основе хлористого калия и гидрокарбоната создали препарат, называемый плавефин, который используется не только в аптечке космонавта. Нам даже удалось его внедрить в медицинскую практику, и он является одним из лучших препаратов против «морской» болезни.

Многие хозяйки знают, что сода очищает кастрюли и сковородки от грязи, жира и ржавчины. Официальная медицина ограничивается тем, что рекомендует принимать соду при изжоге. А почему никому

ни разу в голову не пришла мысль, что при принятии соды внутрь можно также очистить и сосуды? Сошлюсь на собственный пример такого применения соды. Недавно я исследовал биохимические показатели крови. Двадцать с лишним лет назад они зашкаливали по всем параметрам. А сейчас они у меня оказались в норме, то есть в возрасте более 85 лет сосуды очистились содой. Оказывается, с помощью соды можно чистить не только кастрюли, но и свои сосуды, которые избавляются от всех жировых «залипаний», атеросклеротических бляшек, тромбов.

— **Как надо принимать соду?**

— Я рекомендую *растворить соду в горячей (примерно 70–80 °С) воде (или молоке), немного остудить (примерно до 45–50 °С, чтобы не обжечься) и принимать внутрь за 20–30 минут до еды.* Именно такой прием дает эффект, которого нельзя добиться другими средствами. *К приему соды надо привыкать постепенно: сначала 1/4 чайной ложки на стакан горячей воды, на следующий день — 1/3, через 2–3 дня — 1/2, еще через 2–3 дня — по 1 чайной ложке без верха, а уже потом можно и по 1 чайной ложке с верхом.* Такой прием рекомендуется как с профилактической, так и особенно с лечебной целью **2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Пить соду можно только натощак, то есть желудок должен быть пустой.** Кстати, излишек соды выводится самостоятельно, при этом дополнительно промывая почки. Противопоказаний нет.

Так как вы в течение всей своей жизни закисляете организм, то *принимая соду по 1 чайной ложке на 1 стакан горячей воды утром и вечером, вы предупреждаете развитие многих проблем со здоровьем. Если начали принимать соду, то делайте это 1–2 раза в день, ибо в течение дня организм закисляется тем или иным способом.*

Соду можно принимать и с молоком. Известно, что холодное молоко плохо соединяется с клетками организма человека из-за своей чужеродности и сложности молекул, и потому оно считается вредным (кроме кисломолочных продуктов). А горячее (но не кипяченое) молоко с содой способствует лучшему всасыванию соды из кишечника и, реагируя с аминокислотами молока, образует целебные натриевые соли аминокислот, которые легче, чем сама сода, всасываются в кровь, повышая щелочной резерв организма.

Сода нормализует рН организма, способствует доокислению непереработанных остатков пищи и за счет активации кислорода, да еще на фоне приема перекиси водорода, восстанавливает все

биоэнергетические процессы независимо от имеющихся недугов. Необходимо отметить, что сода как щелочной элемент также является основой плазмы крови. Вот почему реаниматоры для восстановления всех систем организма вводят внутривенно 5–8%-ную соду. Опыт мой показал, что внутривенно можно вводить раствор соды до 20%.

Замечено, что при онкологических заболеваниях, которые возникают только в закисленной среде, при приеме соды рассасываются опухоли. В данном случае вначале надо *принимать соду утром и вечером по 1 чайной ложке без верха в течение 3 дней, затем по 1 чайной ложке с верхом 2–3 раза в день. При тяжелых случаях соду принимают по 2 чайные ложки с верхом 3 раза в день в течение 2 недель, а затем по 1 чайной ложке 3 раза в день. Обязательно натощак, за 20–30 минут до еды.* При улучшении состояния дозу можно уменьшить. Противопоказаний нет. Принимать соду можно всю жизнь. *Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя!*

Также рекомендуется с целью поддержания рН в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2–3 в неделю делать клизмы, 2–3 раза в день, 1 столовая ложка соды на 1–1,5 литра теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

Выщелачивание с помощью соды, или, иначе, растворение всех вредных отложений, способствует устранению всех проблем с суставами (остеохондроз, остеопороз, подагра, ревматизм), камнями в печени, почках, мочевом пузыре. Это также касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые, как я уже говорил, в кислой среде работать не могут.

— Я помню, что в детстве мне при кашле давали пить горячее молоко с содой. Как его лучше принимать?

— Молоко кипятить не надо, надо его нагреть до такой температуры (*температуру растворения соды и приема см. выше*), чтобы можно было пить. *На один стакан молока надо добавить 1 чайную ложку соды, размешать и выпить маленькими глотками перед сном.*

— Можно ли использовать соду для полоскания при ангине?

При ангине, тонзиллите, ларингите можно полоскать горло. *В стакане горячей воды (примерно 80 °С) растворить 1/2 чайной ложки соды, 1 чайную ложку соли и добавить 3–5 капель 5%-ного йодного*

раствора или 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода. Этим составом полоскать горло 3–4 раза в день до полного выздоровления.

— Как использовать соду для промывания носа?

На 1/4 стакана воды взять 1/2 или 1 чайную ложку без верха соды, добавить 15–20 капель 3%-ной перекиси водорода. Взять одноразовый шприц без иглы, набрать 2–3 см³ жидкости и ввести ее в каждую ноздрию с одновременным втягиванием жидкости в себя. Затем слегка продуть ноздри и повторить процедуру еще раз. Одновременно жидкость через решетчатую пазуху во лбу попадает в мозг и вызывает ощущения покалывания. Это значит, что атомарный кислород из перекиси водорода начал активно всасываться мозгом. Часть жидкости попадает в легкие, что очень важно при астматическом бронхите.

— У многих людей, особенно в возрасте, есть проблемы со слухом. Можно лечиться содой?

— Той же жидкостью и шприцом можно провести аналогичную процедуру для ушей, помассировать козелок ушной раковины, в результате постепенно улучшается слух.

— Что можно посоветовать женщинам при токсикозе на ранних стадиях беременности?

— Одним из проявлений токсикоза беременных женщин является закисление организма. На ранних стадиях беременности рекомендуется проводить очищение организма от шлаков и принимать соду (по 1 чайной ложке 2–3 раза в день на горячей воде), периодически делать микроклизмы (с температурой 38–40 °C), чередуя использование 5–10%-ного раствора соды и 3%-ной перекиси водорода (1 чайная ложка на стакан воды). Перед микроклизмой желательно сделать очищение кишечника прохладной водой в объеме 100–200 см³. Это снимает или полностью избавляет от токсикоза, значительно улучшает состояние.

— Как использовать соду для чистки зубов?

Надо смешать 1/2 чайной ложки соды с горячей водой с 5–6 каплями 3%-ной перекиси водорода, нанести на тампон (ватный диск) и затем чистить этим тампоном зубы 4–5 минут. Прополоскать зубы водой.

В 1940–х годах прошлого века академик Академии медицинских наук СССР О. Б. Лепешинская рекомендовала использовать содовые ванны в качестве омолаживающего средства.

В это время на фоне рассвета пенициллина, который является антибиотиком, — ее буквально заклевали. В Европе уже 10 лет назад их нельзя было приобрести в аптеке, а в настоящее время полностью из лечения исключены пенициллин и антибиотики. А у нас эти препараты по-прежнему используются и их можно приобрести без рецепта.

Для лечения заболеваний суставов полезно чередование содовых и солевых ванн. На ночь.

1-й день пачку соды на ванну. Температура воды 37,5–38 °С. Лежать 20–30 минут. Не обмываться до утра.

2-й день полпачки морской соли на ванну, температура воды вначале 37 °С, постепенно довести до 38 °С, лежать до испарины на лбу, затем полежать еще 5-8 минут. Не обтираясь, укутать все тело, кроме головы, как можно больше (хоть десять пирин), начнется мощное потоотделение, с потом выходят шлаки. В такой тепловой «шубе» полежать 30–40 минут, затем обмыться просто водой, вытереться насухо и лечь спать. Обратите внимание, что при солевой ванне температура тела может повышаться. Не бойтесь, это нормальная реакция организма на очищающую процедуру.

3-й день — содовая ванна.

4-й день — солевая ванна при температуре воды 38,5 °С. После выплескивания испарины на лбу полежать 8 минут. Затем все по плану: укутались, полежали, обмылись и спать.

5-й, 7-й, 9-й, 11, 13-й дни — содовые ванны.

6-й день — солевая ванна при температуре воды 39 °С.

8-й, 10-й, 12-й дни — солевая ванна при температуре воды 40–49 °С, если позволит состояние. Температура тела может повыситься до 38 °С. Не страшно.

14-й день — солевая ванна при температуре 39–40 °С.

Таким образом, цикл: 7 содовых и 7 солевых ванн. Перерыв месяц и еще один цикл. Проблемы суставов должны отступить, так как должны восстановиться рН (7,4) и нормализоваться концентрация соли в крови (0,9%). Запомните: рН организма 7,4 и концентрация соли в крови 0,9% — основной закон жизни физического тела на Земле.

Имеются *противопоказания*: сердечно-сосудистые, неврологические заболевания. Проконсультируйтесь с врачом.

Вообще, сода широко используется в лечебной практике. Различные рецепты применения соды можно найти в моей книге о соде.



САХАР

— Иван Павлович, существуют различные мнения о сахаре. Некоторые говорят, что это «белая смерть», а другие считают, что без сахара жить нельзя. Что такое сахар и какое мнение является правильным?

— Сахар относится к углеводам, которые являются ценными питательными веществами, обеспечивающими организм необходимой энергией. Углеводы поступают в организм человека в составе пищи в виде моносахаридов. Моносахариды, из которых синтезируются дисахариды (простые сахара), представляющие собой отдельные молекулы, которые состоят из глюкозы и фруктозы, а полисахариды представляют собой длинную цепь соединенных друг с другом моносахаридов.

Для того чтобы определить, является ли сахар вредным или полезным, надо прежде всего понять, о каком сахаре идет речь. Большинство людей при упоминании о сахаре имеют в виду рафинированный сахар, который чаще всего используется в повседневной жизни. Его добавляют в чай или кофе, используют при приготовлении пищи. В настоящее время сахар является одним из наиболее широко используемых в питании продуктов. Он является легкоусвояемым источником энергии и вкусовой добавкой. Из пищевых веществ в рафинированном сахаре присутствует только сахароза.

Даже те люди, которые стараются не употреблять сахар в чистом виде, на самом деле едят его в огромных количествах. Это объясняется тем, что в производстве продуктов питания сахар используется очень широко. Люди употребляют его не только в виде добавки к еде и напиткам, но и как составную часть многих готовых к употреблению пищевых продуктов, таких как консервированная фасоль, сладкая кукуруза и даже некоторые виды супов. Заправки для салатов и различные соусы иногда также содержат большое количество сахара. Много сахара добавляют даже в продукты детского питания.

Особенно много сахара содержится в различных кондитерских изделиях и напитках. Например, в банке газированной сладкой воды объемом 0,5 литра содержится от 7 до 12 чайных ложек сахара, в стаканчике мороженого — от 3 до 5 ложек. В результате рафинированный сахар употребляется в пищу в количествах, превышающих норму. Считается, что пищеварительная система здорового человека может усвоить без заметных проблем, в среднем, от 2 до 4 чайных ложек сахара в день.

— **Что такое рафинированный сахар?**

— Белый рафинированный сахар получают из сахарного тростника или свеклы. В процессе их переработки образуется сахароза, которая затем кристаллизуется и принимает форму рафинада или сахарного песка. Сахар — это бытовое название сахарозы. По химическому составу она классифицируется как углевод-дисахарид, состоящий из глюкозы и фруктозы. Сахароза не содержит ни витаминов, ни минеральных солей, ни каких-либо иных биологически активных веществ, которые имеются практически во всех других продуктах питания растительного и животного происхождения.

Тем не менее это не означает, что у сахара нет никаких достоинств. Он считается лучшим, наиболее экономичным источником энергии. На его усвоение организм расходует всего около 7–14% энергии от общих затрат ее на основной обмен (на мясо тратится в 3 раза больше).

Глюкоза необходима для питания тканей головного мозга, печени, мышц и обеспечивает более половины энергетических затрат организма. Ее недостаток может ослабить любой орган, который нуждается в глюкозе для нормального функционирования.

— **Что происходит с сахаром при его поступлении в организм?**

— При попадании сахара в организм человека сахароза быстро разделяется на глюкозу и фруктозу, которые затем всасываются в кровь без участия пищеварительной системы.

Концентрация сахара в крови быстро повышается, и это служит сигналом для выделения *инсулина* — *гормона поджелудочной железы*. Инсулин стимулирует активность фермента глюкокиназы, присутствующего в клетках печени и способствующего присоединению к молекулам глюкозы фосфора, поскольку только в таком виде глюкоза может расщепляться здесь же, в печени, до конечных продуктов обмена, выделяя при этом энергию.

При превышении потребления глюкозы над потребностями организма в энергии часть глюкозы под воздействием инсулина преобразуется в гликоген, который откладывается в печени и мышцах. В промежутках между приемами пищи гликоген распадается на молекулы глюкозы, что смягчает колебания уровня сахара в крови. Запасы гликогена без поступления углеводов истощаются примерно за 12–18 часов. В этом случае включается механизм образования углеводов из промежуточных продуктов обмена белков. Это обусловлено тем, что углеводы жизненно необходимы для образования энергии в тканях, особенно мозга. Клетки мозга получают энергию преимущественно за счет окисления глюкозы.

— **Что происходит в организме людей, которые едят много сладкого?**

— У таких людей возникает *гипергликемия*, то есть повышенное содержание глюкозы в крови, что влечет за собой и повышенную секрецию инсулина для того, чтобы эту глюкозу утилизировать. В результате бета-клетки островков Лангерганса поджелудочной железы, продуцирующие инсулин, работают с перегрузкой. Когда они истощаются и начинают меньше вырабатывать инсулина, то нарушаются процессы превращения и расщепления глюкозы. А это может привести к развитию сахарного диабета.

Кроме того, есть и другая опасность, угрожающая любителям сладкого. В процессе расщепления и дальнейшего превращения глюкозы в печени образуются жирные кислоты и глицерин. Жирные кислоты выделяются в кровь и транспортируются в депо жировой ткани, например, в подкожную жировую клетчатку, и откладываются там. При избыточном поступлении сахара в организм может повыситься содержание жира в крови (*гиперлипидемия*), и он в большей степени откладывается в жировых депо. Неминуемо развивается ожирение. Поскольку и гипергликемия, и гиперлипидемия — состояния, как правило, взаимосвязанные, то сахарный диабет и ожирение нередко идут рука об руку. Не случайно тучные люди болеют сахарным диабетом чаще, чем те, у кого масса тела нормальная.

Кроме того, потребление избыточного количества сахара нарушает обмен всех веществ в организме, в том числе и белков. При гипергликемии подавляется секреция гормона поджелудочной железы — *глюкагона*, а в условиях его дефицита происходит сбой в расщеплении белков до аминокислот. Нарушение белкового и углеводного обмена в сочетании с расстройством функций инсулярного аппарата

ослабляет защитные силы организма. Подтверждением служат клинические наблюдения, свидетельствующие о снижении иммунитета у больных сахарным диабетом.

Не следует увлекаться сладким еще и потому, что в полости рта сахар становится благоприятной средой для жизнедеятельности бактерий, разрушающих эмаль зубов и вызывающих кариес.

Существует, на первый взгляд, странная связь. У человека, потребляющего почти килограмм сахара в неделю, сахар в крови оказывается ниже нормы. Но если рассмотреть процесс усвоения сахара организмом, то все становится понятно. Когда человек принимает дозу сахара (допустим, выпивает стакан кока-колы), поджелудочная железа начинает выбрасывать инсулин, понижая уровень сахара в крови и истощая запасы гликогена (источника легкодоступной энергии) в печени, для нормализации вещества в организме. По мере снижения запаса гликогена печень начинает искать помощь и посылает сигнал в мозг — и вдруг у гипогликогеника появляется сильное желание съесть что-нибудь сладкое. Когда сахар опять попадает в организм, то цикл повторяется.

— Почему говорят, что сахар по своему действию на организм напоминает наркотик?

— Некоторые люди называют рафинированный сахар наркотиком, поскольку в процессе очистки из сахара удаляется все, что представляет пищевую ценность. Остаются только чистые углеводы — калории, лишенные витаминов, минералов, белков, жиров, ферментов или любых других элементов, из которых состоит пища.

Многие специалисты в области питания утверждают, что белый сахар может быть так же опасен, как наркотики, особенно в количествах, в которых его употребляют в наше время.

Д-р *Давид Рёбен*, автор книги «Все, что вы всегда хотели знать о питании», пишет: «Белый рафинированный сахар не является пищевым продуктом. Это чистый химический элемент, извлеченный из растительного сырья, — в действительности, он чище кокаина, с которым у него много общего».

Действительно, химическая формула сахарозы — $C_{12}H_{22}O_{11}$. Она состоит из 12 атомов углерода, 22 атомов водорода, 11 атомов кислорода. Химическая формула кокаина — $C_{17}H_{21}NO_4$, а героина — $C_{21}H_{23}NO_5$. Отсюда видно, что единственное отличие формулы сахарозы от формул кокаина и героина состоит в том, что в ней отсутствует азот (N).

Опыты на крысах показали, что употребление сахара вызывает зависимость, при этом «произведенные сахаром изменения в мозге очень похожи на те, что возникают под действием кокаина, морфия или никотина». Сахар в такой же степени формирует привыкание, как и любой наркотик. Если исключить его из рациона питания на несколько недель, то можно заметить, что образовалась зависимость, и даже почувствовать абстинентный синдром¹.

— **Говорят, что при усвоении сахара организм не тратит свои ресурсы.**

— Это не так. Молекула глюкозы состоит из трех элементов — углерода, водорода и кислорода ($C_6H_{12}O_6$). В процессе разложения одной молекулы сахарозы на глюкозу и фруктозу в организме за 0,1 секунды происходит 12 реакций. Эти реакции идут только в присутствии биокатализаторов — ферментов и коферментов (витаминов и минералов). Если витаминов не хватает, то идут не нормальные, а патологические реакции. В результате не только углеводы и жиры, но и белки переходят не в энергию, а в жир. Если витаминов нет совсем, то в кишечнике углеводы бродят, а белки гниют.

Кроме того, для синтеза инсулина организму необходимы все входящие в его состав элементы, а также стимуляторы обменных процессов — витамины (особенно группы В), калий, медь и другие элементы.

— **Многие люди считают, что рафинированный сахар им необходим для нормальной деятельности организма.**

— Они по-своему правы, но с небольшим уточнением. Организму нужен сахар в природном виде, а не рафинированный. Это подтверждается процессом эволюции человека. На протяжении тысяч лет человек жил и развивался без использования рафинированного сахара.

¹ **Абстинентный синдром; абстинентное состояние; синдром отмены, жарг. ломка** (лат. *abstinentia* — воздержание) — группа симптомов различного сочетания и степени тяжести, возникающих при полном прекращении приема психоактивного вещества либо снижении его дозы после неоднократного, обычно длительного и/или в высоких дозах употребления. Существуют временные рамки, в течение которых абстинентный синдром может возникнуть и продолжаться, но они сильно зависят от типа принимавшегося большим психоактивного вещества и его дозы, непосредственно предшествовавшей воздержанию. Абстинентный синдром является составной частью синдрома зависимости (F1x.2). В абстинентном синдроме часто выделяют алкогольный абстинентный синдром (F10.3) (не путать с похмельем), как наиболее изученный. — *Википедия*.

Он использовал в пищу фрукты, плоды и ягоды, которые содержат полисахариды, а также все необходимые вещества для их усвоения.

Также хорошо использовать мёд. Он содержит 13–20% воды, 75–80% углеводов (глюкоза — 31%, фруктоза — 38%, сахароза — 1,0%, другие сахара — 9%), золу 0,17%, прочее — 3,38%, витамины В₁, В₂, В₆, Е, К, С, провитамин А — каротин, фолиевую кислоту. Но его тоже надо потреблять в ограниченном количестве (1–3 чайных ложки в день), чтобы не повредить здоровью. Съедаемый в больших количествах натуральный пчелиный мед, как и другие сладости, ухудшает зрение.

— В каких продуктах содержится вредный для здоровья сахар?

— Моносахариды (простые сахара) содержатся в различных сладостях, сладкой газировке, белом хлебе и различной сладкой выпечке. При их употреблении уровень сахара в крови очень резко повышается. Если он не будет немедленно переработан в энергию, то есть если человек не начнет немедленно испытывать интенсивные физические нагрузки (например, спортивные, или выполнять тяжелую физическую работу), то организм должен будет сам понижать уровень сахара в крови. Для этого в поджелудочной железе вырабатывается гормон *инсулин*, способствующий переработке сахара в жировые запасы. Насыщающая способность простых сахаров очень низкая, поэтому чувство голода не утоляется, и человек вынужден есть снова. Избыток инсулина в крови провоцирует снижение уровня глюкозы, что, в свою очередь, является сигналом для мозга — надо срочно поесть. Кроме того, инсулин стимулирует накопление жира.

Надо знать, что в маленькой бутылочке колы, кроме кофеина, содержится несколько чайных ложек сахара. При употреблении этого напитка именно сахар моментально наделяет человека энергией, что происходит благодаря повышению уровня сахара в крови. Но подъем энергии длится короткое время. Выброс инсулина прекращается, уровень сахара тут же понижается, что приводит к значительному спаду энергии и выносливости.

— Иван Павлович, известны рекомендации по использованию фруктозы для снижения веса. Ваше мнение, можно ли ее использовать для этой цели?

— Есть рекомендации по использованию фруктозы вместо сахара в питании для диабетиков. Она не повышает уровень сахара в крови

и не вызывает выделения инсулина. Относительно недавно фруктозу научились добывать из сахарной свеклы, и теперь этот продукт можно купить в магазине, а не в аптеке, как это было раньше. Фруктозу используют в промышленности как природный краситель и консервант при приготовлении желе, мармелада и т. п. Фруктоза очень сладкий продукт, она в 3 раза слаще глюкозы.

Для снижения веса ее использовать не рекомендуется. Фруктоза расщепляется клетками печени, затем превращается в жирные кислоты и далее переходит в жир. Кроме того, фруктоза не повышает уровень глюкозы в крови, человек сильнее и чаще испытывает чувство голода и в результате начинает больше есть. К тому же, фруктоза сама по себе высококалорийный продукт и не может заменить сахар с точки зрения снижения калорий. Похудеть на фруктозе не получится.

— *Многие люди используют рафинированный сахар для консервирования. Хорошо ли использовать его для этих целей?*

— Сахар — это плохой консервант. Свои консервирующие свойства он проявляет только в том случае, если его больше, чем сырья. В результате витаминов и минералов, содержащихся в ягодах и фруктах, не хватает для усвоения варенья, джемов и повидла.

— *Иван Павлович, а что скажете о сахарозаменителях?*

— Есть такой широко известный искусственный заменитель сахара — **аспартам**, который, кстати, слаще сахара в 180 раз и не содержит калорий, поэтому считается безопасным. Однако это не так. Аспартам рекомендуется при диетическом питании с пониженным содержанием калорий, при сахарном диабете, а также желающим похудеть, что является завуалированным разрушением организма. Дело в том, что аспартам — химическое вещество, содержащее в себе подсластитель аспартам, крахмал, L-лейцин, сгуститель-соль, карбоксилometил, целлюлозу. Одна таблетка аспартама — это, как кусочек сахара в 4,5–5 граммов, и только не рекомендуется больным с фенилкетонурией. В кишечнике аспартам распадается на две аминокислоты — аспартат и фенилаланин — и метиловый спирт, который печень якобы превращает в нетоксическое вещество (а это ей надо?!). Сладкий вкус через соответствующие рецепторы вызывает в мозге цефалическую реакцию, в результате чего мозг посылает сигнал печени о прекращении выработки сахара и готовится к принятию новой порции пищи, а поджелудочной железе — сигнал

о выработке инсулина для поддержания сахара в крови на физиологическом уровне. Но пищи-то нет, и печень, прекращая выработку сахара из углеводов и белков, использует доступное для преобразования в сахар метаболическое топливо, что, в свою очередь, приводит к появлению аппетита, и вместо похудения организм набирает вес.

Ученые установили, что при приеме аспартама (в отличие от сахара) испытуемые продолжали ощущать остаточное чувство голода до 90 минут. Сладкий вкус заставляет мозг программировать печень на хранение, а не на расходование сахара. Если нет поступления пищи, то естественным желанием является желание поесть, и чем больше вы получаете удовольствия от сладкого без поступления калорий, тем больше вы хотите есть. Удовлетворяя желание получать сладкое, как говорят на Руси, на халяву, используя допинги в виде искусственных напитков и веществ, таких как аспартам, сахарин, кофе, чай, алкоголь, наша цивилизация оказывает человеку медвежью услугу и дополнительные страдания, а промышленникам приносит изрядную прибыль.

Но есть прекрасный натуральный сахарозаменитель — растение **стевия**. Это лекарственное растение, обладающее уникальными свойствами. Впервые в нашей стране на стевию обратил внимание *Н. И. Вавилов* в середине 1930-х годов. Стевия содержит гликозид, который слаще сахара в 300 раз, что позволяет использовать стевию в качестве сахарозаменителя. В результате многочисленных исследований доказано отсутствие побочного действия стевии на организм человека в отличие от синтетических сахарозаменителей.

Кроме сладких гликозидов-стевиозидов стевия содержит флавоноиды-антиоксиданты (рутин, кверцетин и др.); макро- и микроэлементы: калий, кальций, магний, цинк, медь, селен, хром; витамины: С, А, Е, группы В, К, D и Р; 17 аминокислот, одна из которых — пролин — участвует в построении коллагена, что необходимо для нормальной работы опорно-двигательного аппарата. Одним из основных свойств стевии является способность активизировать обмен веществ, так как почти все заболевания начинаются с нарушения обмена веществ. Биологически активные вещества стевии участвуют в построении мембраны клетки, которая улучшает потребление кислорода, сгорание веществ, выброс шлаков, благодаря чему повышается уровень биоэнергетических возможностей человека, позволяя вести активный образ жизни до глубокой старости.

При регулярном употреблении стевии снижается уровень глюкозы и холестерина в крови, укрепляются кровеносные сосуды. Вообще она оказывает положительное действие на весь организм:

- стабилизирует обмен веществ;
- снижает содержание сахара в крови страдающих сахарным диабетом;
- улучшает работу поджелудочной железы;
- нормализует давление;
- повышает энергетический уровень организма;
- уменьшает боль в мышцах после физических упражнений;
- усиливает концентрацию внимания;
- укрепляет капиллярную систему;
- заживляет раны, разглаживает рубцы от свежих ран.

Есть еще сахар, приготовляемый из сахарного тростника. Только надо покупать тот, что темнее: в нем больше клетчатки.

— *Что такое сахарный диабет?*

— Распространено мнение, что с развитием цивилизации человек должен становиться здоровее. Но в реальности оказывается, что за последние 50–100 лет постоянно увеличивается количество больных, которых официальная медицина считает неизлечимыми. Если сравнить пищу современного человека и наших предков, то необходимо отметить рост потребления сахара как за счет сахара заводского производства, так и за счет увеличения его во фруктах и овощах, выводимых селекционерами. Благодаря рекламе рост потребления сахара в России постоянно увеличивается. Так, в среднем по стране потребление сахара на душу населения составляет 35 кг в год (при медицинских рекомендациях 3–4 чайных ложки сахара в день, то есть 15–20 г, что составляет 600 г в месяц или 7,2 кг в год), тогда как в Германии потребляется только 4 кг. С таким избытком сахара организм не справляется, так как это не соответствует его природе, сформированной за сотни и тысячи лет эволюции. Это приводит к нарушению всех функций организма, венцом которых является диабет.

В настоящее время в мире насчитывается около 300 миллионов больных сахарным диабетом, из которых 10% приходится на наиболее тяжелую его форму, диабет 1-го типа. По данным ВОЗ, уже к 2030 году таких больных будет около 500 миллионов.

Особенностью развития сахарного диабета является то, что он появляется задолго до того, когда его случайно обнаруживают при обследовании или когда человек начинает плакать не солеными слезами, а сладкими. Как говорят, он подкрадывается «тихой сапой», но приводит к тяжелым последствиям, к нарушению всех функций организма.

— Так что все-таки является главной причиной этого заболевания?

— Главной причиной возникновения этого заболевания является сахарная нагрузка на поджелудочную железу. Если рассматривать функцию пищеварительного тракта в целом, то он должен обеспечивать переработку поступившей в него пищи до конечных ее продуктов и всех микро- и макроэлементов, необходимых организму. Конечными продуктами являются глюкоза, углекислота и вода.

Посмотрите на схеме, как образуется сахар из съеданной пищи в норме и когда в пище преобладают сладкие продукты. В норме сахар в крови должен быть 4–6 ммоль/г. При переработке пищи он медленно повышается, а потом с помощью инсулина возвращается к норме (рис. 8а). На рис. 8б вы видите быстрое увеличение сахара в крови, на что поджелудочная железа отвечает сильным выбросом инсулина. Если это происходит постоянно, то она выходит из строя.



Рис. 8

Погоня за вкусной и сладкой пищей стала уже искусственно навязанной потребностью, которая и разрушает природную гармонию — способность организма к саморегулированию, самовосстановлению. Это уже граничит с узаконенным преступлением перед человечеством, ибо избыток сахара в организме — это яд, наркотик. Официальные представители медицины предъявляют к пище как к лечебно-профилактическим продуктам особые органолептические требования (по соответствующим ГОСТам): вкусу, цвету, запаху и т. п., чтобы пища была вкусной. Но, увы, нет требования, чтобы она была здоровой.

Как знают диабетики, им разрешено есть только ограниченное количество продуктов и блюд (в том числе каш), в которых содержится сахар. Это сильно осложняет жизнь таких людей. Интересно, что люди, которым официальная медицина помочь уже не может, ищут альтернативные пути для оздоровления. Так, например, случилось с экономистом по образованию *Александром Ивановичем Белых*. У него возник диабет, который, несмотря на лекарства, приносил ему много проблем со здоровьем. Он придумал способ квашения, с помощью которого происходит извлечение излишка сахара из продуктов. Квашение на Руси известно издавна, но в большинстве из известных способов при этом используется сахар. Как считает Александр Иванович, использование сахара при квашении помимо некоторой пользы наносит и вред здоровью. Что предлагает Белых?

Для начала нужен запас кислой воды. Берется 3-литровая банка, в которую помещают измельченную белокочанную капусту и заливают обычной водой. Каждый день ее помешивают и снимают пену. Через 5 дней кислую воду необходимо слить из банки в другую посуду, а капусту промыть несколько раз до необходимого вкуса, и можно ее есть.

Затем в 3-литровую банку насыпать 1 кг крупы, запасенную кислую воду разбавить и залить в банку с крупой. Через несколько дней эта вода станет кислой, и в дальнейшем она будет своего рода закваской для приготовления продуктов. Ее надо слить, а подготовленную крупу можно варить. Относительно плохо квасится рис, пшено, перловка. Поэтому эти крупы, чтобы лучше извлечь из них сахар, потом необходимо варить в чуть подкисленной воде. По готовности и перемешивании каши она осядет на дно, а оставшуюся сверху воду можно слить. При непереносимости кислого кашу промывают до нормы вашего вкуса.

Что дает такое квашение? Растительные продукты квасятся без соли и сохраняют энергетику содержащихся в них углеводов, излишний са-

хар переходит в органические кислоты, сохраняются многие витамины и доступные минеральные вещества, убираются азотные шлаки, значительно снижается риск повышения сахара при употреблении продуктов, улучшается перистальтика кишечника, а избыток глюкозы превращается в молочную кислоту.

Капуста, морковь, помидоры, редька, вишня, слива, тыква квасятся при заливании обычной водой в течение 4–5 суток, а свекла, лук, чеснок, крупы заливаются кислым раствором. Так как кислотность раствора за время квашения возрастает, его надо разводить. Замечено, что чем больше сахара в крови, тем дольше должен быть процесс квашения — до 8–10–14 дней. Творог надо разбавить водой 1:1 и квасить 1–2 суток. Для квашения можно использовать кислый ржаной квас.

По инвалидности и смертности диабет стоит на третьем месте после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Никому не хочется болеть и, тем более, умирать раньше времени. Предложенный Белых способ квашения при диабете, конечно, дает не очень вкусные блюда, но ведь вы хотите выздороветь, и вам в первую очередь нужна здоровая пища, а не, как предлагают вам, вкусная еда. Особенностью такой еды является то, что на ее приготовление уходит 1 час и более, но игра стоит свеч. Тем более что диабетом страдают в большей степени пенсионеры, и времени у них для того, чтобы стать здоровыми, достаточно.

Когда Александр Иванович болел, то сахар у него был не менее 10 единиц. Теперь у него сахар держится в пределах 4 ммоль и никаких лекарств он не принимает. Следует также сказать, что он, живя в деревне, достаточно много времени уделяет физкультуре и физическим упражнениям, без которых избавиться от диабета даже при рекомендуемой им диете нельзя. Удивительно, что его способ уже переняли в Казахстане, Белоруссии и Украине, а в России НИИ питания... только принял к сведению, то есть он ему не нужен. Может, вы сами рискнете, ведь вам медицина больше ничего не предлагает, а здесь почти гарантия оздоровления от диабета. Успеха вам на этом пути.

— *Иван Павлович, что можно рекомендовать диабетикам?*

— В моей книге о диабете уже изложены рекомендации. Добавлю следующее. Как известно, диабет 1-го типа в большой степени связан с генетикой, а диабет 2-го типа — только с режимом жизни и питанием. Больных диабетом учат, как питаться, и какого режима жизни

придерживаться, и как рассчитывать те же хлебные единицы, помимо приема лекарств. Но все они, как правило, не придерживаются рекомендованного режима и питания. А зря...

Так, в течение дня можно есть 3–4 раза, но небольшими порциями по 500–700 мл (объем желудка). Не допускать никаких перекусов, кроме 1–2 сливы, 1 огурца, 8–10 виноградин, 100 г арбуза или дыни. Все они содержат 1 хлебную единицу. Все это есть в диете для диабетиков.

Очень важно то, что после легкого ужина позже 19 часов ничего есть нельзя. Вечером можно принять кисломолочные продукты (*кефир, простоквашу, зеленый коктейль*). А вот чистую воду в течение дня надо пить не менее 1,5–2 литров, но ни в коем случае не во время еды, а после нее через 1,5–2 часа. При жажде после еды рот можно прополоскать водой, но не глотать, а затем надо ее выплюнуть.

При сохранении сахара на больших единицах врачи советуют сразу переходить на инсулин. Если до этого было нарушение только углеводного обмена, то после перехода на инсулин добавляется нарушение и жирового обмена. При этом больному все время хочется есть, что приводит к ожирению. Необходимо также знать, что сам инсулин задерживает воду, в результате чего образуются отеки. Вот поэтому надо больше пить чистой воды, которая на самом деле является хорошим противоотечным средством.

Мало кто знает, что всем диабетикам надо *принимать хром и цинк* (есть в аптеках) как средства, улучшающие использование кислорода клетками.

Не менее важно знать, что если диабетик не занимается в течение суток *физическими упражнениями* (в том числе *ходьбой* не менее часа), то никакое лечение результатов не дает. Дело в том, что мышцы должны быть в определенном тоне: их напряжение и расслабление влияет на расположенные в них сосуды, благодаря чему кровь может поступать в клетки даже без инсулина.

Вечером надо отказаться от просмотра телепередач, гулять на свежем воздухе и ложиться спать не позднее 23 часов.

Отказаться или очень ограничить прием животных белков (мясо, рыба, яйца). Хотя, по данным официальной медицины, они не содержат хлебных единиц, но эти продукты обладают сильными кислотообразующими свойствами и, вполне возможно, они и стали причиной возникновения диабета. Их прекрасно могут заменить *зеленые коктейли из укропа, петрушки, лука, редиса, крапивы, листьев плодовых кустов и деревьев и т. п.* Для приготовления коктейля надо

мелко нарезать зелень, перемешать, взять пучок, положить в блендер, добавить воды (в соотношении 1:3) и полученную смесь активно перемешать. Свежий коктейль пить 2 раза в день. В нем есть все, что делает ту же корову коровой, в том числе и простые аминокислоты, из которых строится собственный белок тела человека. В этом случае животные белки будут не нужны.

Хороший результат для снижения сахара дает прием *куркумы* и *корицы* по 1/2 чайной ложки утром и вечером до еды.

По средам и пятницам можно *голодать на яблоках и огурцах* (2–3 кг) и воде.

Кроме того, надо делать *аппликации с кашницей из хрена*. Хрен надо *измельчить и смешать с небольшим количеством воды для получения однородной массы*. На область позвоночника чуть ниже поясницы и немного вверх до ребер положить марлю и размазать по ней полученную массу шириной 6–10 см, накрыть клеенкой и положить сверху одеяло. Начнется сильный разогрев, необходимо терпеть, сколько можно, но не доводить до ожога. После завершения процедуры надо снять марлю с хреном. Ее можно использовать повторно, если положить в холодильник. Процедуру надо повторить через 2 дня на 3-й, общее количество процедур 5–7. Через месяц аппликации можно повторить.

Одним из действенных средств для нормализации сахара в организме при выполнении ранее названных рекомендаций является прием *семян льна*. Две столовые ложки семян промыть, просушить, смолоть в порошок, залить 0,5 литра кипятка. Кипятить в течение 5 минут, остудить и теплым выпить или съесть, так как настой становится киселеобразным, за 10–15 минут до еды. Остаток шелухи не выбрасывать, его можно съесть, что нормализует работу кишечника. Принимать 1 раз в день. Длительно. Отмечались случаи не только нормализации сахара, но и отказа от инсулина.

Диабетологи рекомендуют больным *есть 25 г черного хлеба в день*, а не белого. Почему? В батоне белого хлеба содержится 1200 килокалорий, почти в 2 раз больше, чем в аналогичном по весу количестве запеченной курицы. В чем опасность белого хлеба и изделий из муки высокого помола? В их высоком гликемическом индексе. Из-за него может произойти резкий скачок инсулина, если в организме повышен уровень сахара. Единственное, что есть в белом хлебе, это зародыш, в котором заложена программа развития растения. Чем грубее хлеб, тем лучше, а лучше всего *промалывать и есть пшеничные ростки*.

Рекомендую комплекс упражнений для диабетиков, разработанный руководителем клуба «Прощай, диабет» Б. С. Жерлыгиным (рис. 9)

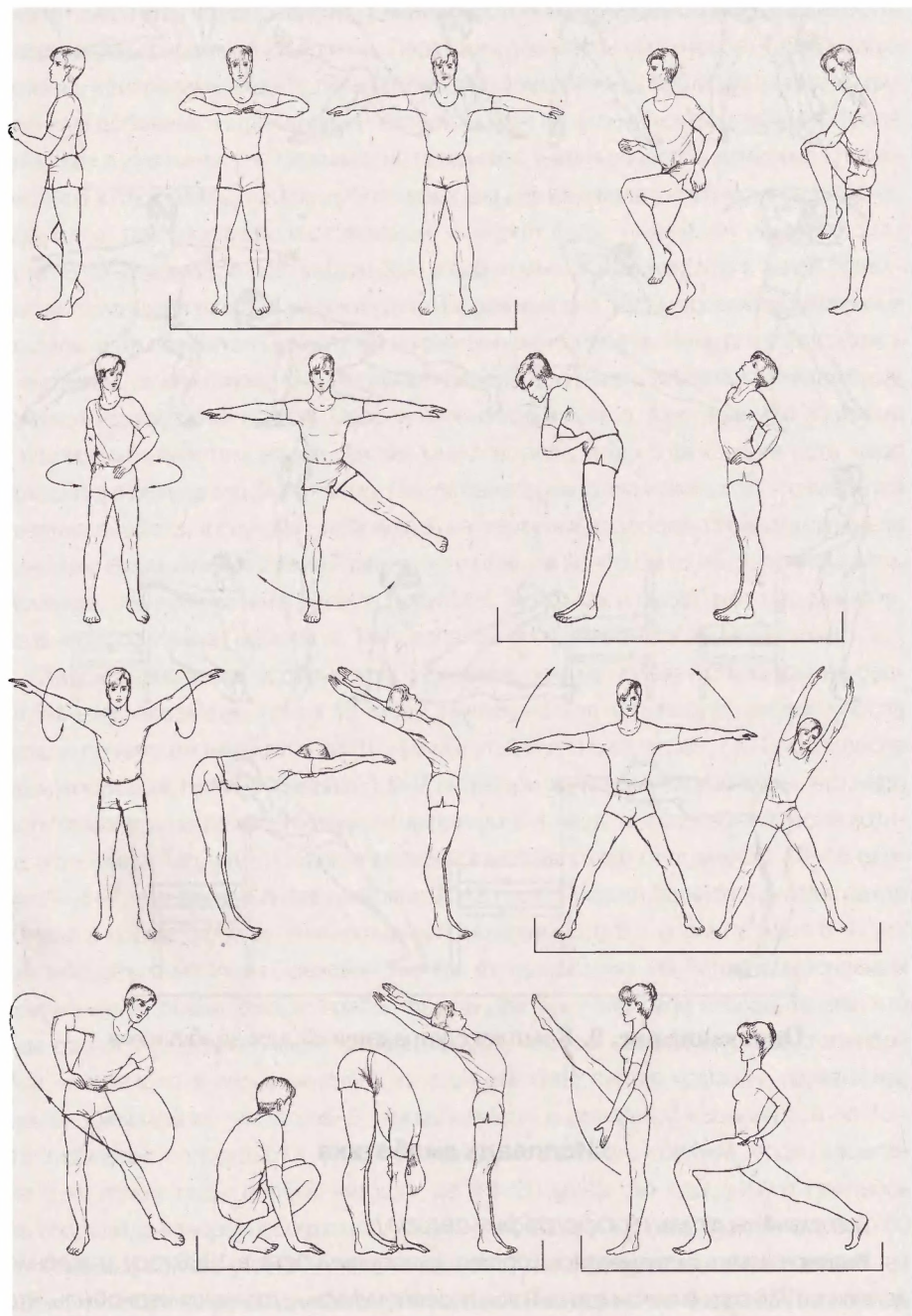
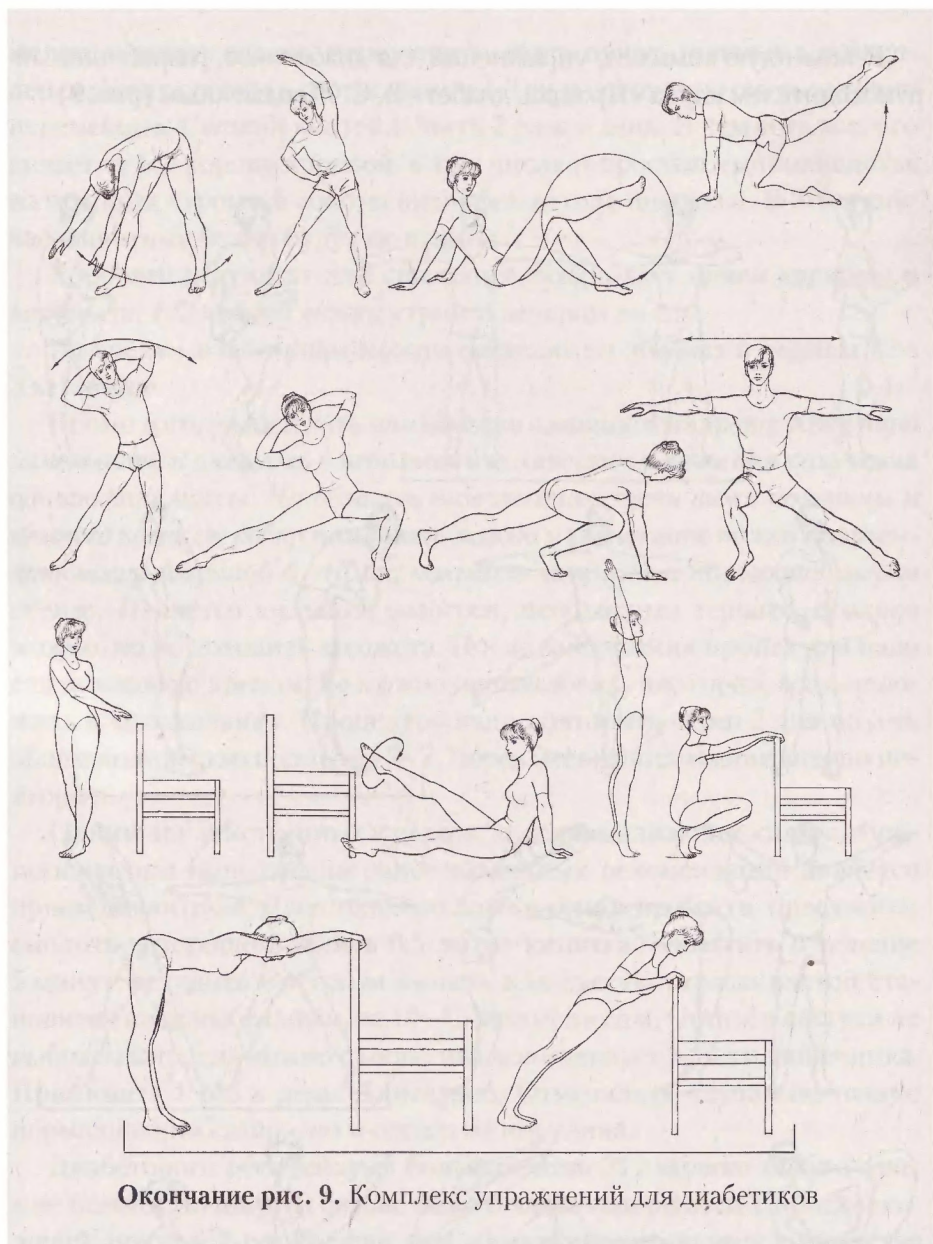


Рис. 9. Комплекс упражнений для диабетиков



Окончание рис. 9. Комплекс упражнений для диабетиков

Исповедь диабетика

(сохранены стиль и орфография автора)

Вначале жизнь складывалась хорошо: счастливый брак в 1985 году, рождение дочери в 1986 году, а потом в жизни все перевернулось — случился Чернобыль. Что пришлось пережить, трудно описать, достаточно того, что в организме находили

различные нарушения, начались проблемы со здоровьем. Вскоре жизнь кое-как наладилась, но вес стал под 90 при росте 170 см. Жила с ограничениями, спасалась, если можно так сказать, лекарствами до 50 лет, и тут случайно обнаружился диабет 2-го типа, что добавилось к моему постоянному недомоганию, разбитости. Сахар крови доходил до 20 единиц. Первыми словами эндокринолога были «Ваша болезнь неизлечима, будете пить таблетки до конца жизни, соблюдать строгую диету» — и добавила «Еще ни один человек в мире не излечился от диабета». После этих слов я уже ничего не слышала, не понимала, у меня началась истерика. От стационара я отказалась, так как у меня через два дня начиналась путевка в санаторий. Подумала, там снова сделают анализы, и, может быть, у меня нет никакого диабета. В санатории все подтвердилось, и врачи мне объяснили, что с такой болезнью многие живут при соблюдении диеты и режима дня. Врач назначила таблетки и сказала, в ее практике были случаи и излечения от диабета. Немного успокоилась и подумала, а чем я хуже того человека. Начала принимать таблетки топинамбура, ванны, массаж, долго ходила. Ограничения в еде не было, и ее запивала во время и после еды компотом, водой. Так как мне говорили, что, когда хочется есть, надо покушать, и делала это даже ночью. После санатория стала искать все, что касается лечения диабета, и случайно наткнулась на перекись водорода. На яндексе нашла данные о Неумывакине Иване Павловиче и решила во что бы то ни стало его найти. Помнила, что если хочешь чего-то добиться, то все так и будет, и что вы думаете, ведь я нашла Ивана Павловича. Так я попала в его центр в городе Балашиха.

Здесь я узнала все особенности о диабете. почему нельзя есть животные белки, почему нельзя есть после 19 часов, почему нельзя пить воду во время и после еды, и почему ее надо пить за 10–15 минут до и только через 1,5–2 часа после еды, а натошак пить не меньше 1,5–2 литров, и то только чистой воды, что надо есть помалу и не делать перекусов минимум в 4 часа, а в это время, если хотите есть, надо пить воду. После очистки организма сахар стал вместо 12–15 единиц — 6–7, это было в январе месяце 2012 года. Прошло больше 1,5 года, сахар у меня в норме, правда, гликированный сахар вместо 5 в норме у меня 6–7, но, как мне объяснил Иван Павлович, ничего страшного нет. Из питания в основном грубые каши, орехи, овощи, грибы, фрукты. Так как у нас свой огород, то все, что там растет, петрушка, укроп, сельдерей, лук, чеснок, свекла, морковь, топинамбур, — все шло в овощные супы, на стол, включая листья крапивы, одуванчика, сныти, смородины, чистотела. В каждый стакан выпиваемой воды капала по 10–15 перекиси водорода, а утром и вечером в стакан горячей воды насыпала 1 ч. ложку соды и пила натошак за 15–20 минут до еды, много двигаюсь на огороде, а вечером просто прогулка 1–2 км. За эти 1,5 года вес снизился до 60 кг. Конечно, сейчас я себя чувствую здоровой, но врачи, несмотря на анализ, не верят, что справилась с диабетом. Прав Иван Павлович, что болезнью нет, а есть состояния, которые можно при желании и умении исправить. Не вреди своему ор-

ганизму Врачам я говорю. делайте, что пишет в своих книгах Неумывакин, на моем примере помогайте больным, отвечают — нас просто уволят, а вы для нас не пример. Отвечаю: ведь вы говорили, что диабет неизлечим, а я же вот стою перед вами, и у меня сахар в норме, и я считаю себя здоровой.

Все проблемы со здоровьем и последствиями Чернобыля, а это нарушения нервной системы, сердечно-сосудистой системы и обмена веществ, у меня все в прошлом. Я нашла выход из, казалось бы, безвыходного положения. А вам кто мешает это делать? Здоровье, как говорит Иван Павлович, — это такая же работа, как и все остальные, если не более важная, и перекладывать ее на других, оказывается, себе дороже.

Здоровье вам самому, Иван Павлович, и всему коллективу «Адониса».

Мценск — Балашиха,

Нина К

Хочу предложить рецепт от диабета. Взять корень хрена 15–20 сантиметров. Вымыть. Не очищать. Натереть на терке. Одну головку чеснока раскрошить. Все залить 1 литром любого пива, выдержать 12 дней в темном месте, периодически встряхивая. Процедить через марлю. Первые два дня принимать перед едой по 1 чайной ложке 3 раза в день. Затем по 1 столовой ложке. Пока не закончится жидкость. Через месяц можно повторить. Удивительный рецепт.

Более подробные сведения о диабете можно найти в моей книге «Диабет. Мифы и реальность».



ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

— *Иван Павлович, одним из самых важных элементов вашей оздоровительной системы является очищение организма от токсинов и шлаков. Вы уже этот вопрос рассматривали в своих книгах. Например, в книге «Здоровье в ваших руках» (1992 год — 20 лет назад), «Эндоэкология здоровья» (2003 год — 10 лет назад). В этих книгах приведены различные природные средства, с помощью которых можно очищать различные органы.*

Что это за шлаки и откуда они берутся?

— Отвечать на этот вопрос я, пожалуй, начну с такого понятия, как «иммунитет». Иммуитет — это невосприимчивость организма к инфекционным агентам и чужеродным веществам. Обеспечивается защитными свойствами кожи и слизистых оболочек, клетками иммунной системы и т. д. Естественный, или врожденный, иммунитет обусловлен наследственно закрепленными особенностями организма. Приобретенный активный иммунитет возникает после перенесенного заболевания или введения вакцин. Приобретенный пассивный иммунитет развивается при искусственном введении антител, при передаче антител ребенку с молоком матери.

Изначально человек должен рождаться здоровым. Но если ребенка не приложить к груди матери в первые 30 минут после рождения, то он уже будет ущербным в энергетическом и духовном плане. Это связано вот с чем. Ведь мы откуда-то взяли, следовательно, наши предки жили, трудно сказать, сколько лет тому назад и по материнской, и по отцовской линии. Поэтому наша родословная на энергоинформационном уровне выглядит, как показано на рис. 10.

При кормлении ребенка молозивом у него сохраняется на энергоинформационном уровне предыдущая родословная (чем отличается весь животный мир). Если этого нет, то эта связь прерывается и ребенок начинает свою жизнь с чистого листа. Перенос этой информации

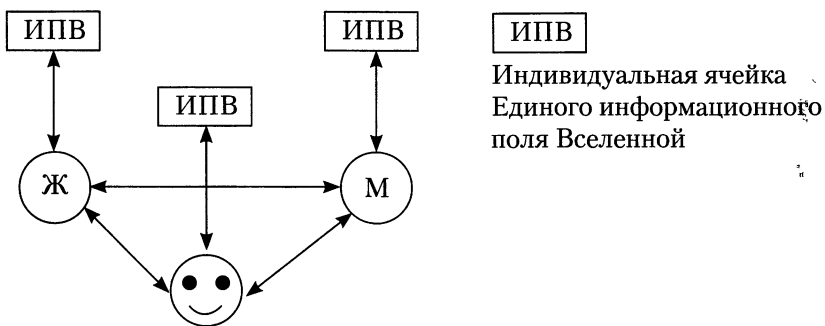


Рис. 10. Передача информация поколений

осуществляется с помощью трансфер-фактора. Как выяснили ученые, все необходимые младенцу сведения об окружающем мире, о его опасностях — вирусах, бактериях, нарушениях экологии — передавались на молекулярном уровне вместе с материнским молозивом. Трансфер-фактор был открыт в 1949 году в США доктором *Лоуренсом*, главным иммунологом Нью-Йоркского университета. В ходе исследований Лоуренс доказал, что существуют маленькие сигнальные молекулы, способные передавать информацию иммунной системе, настраивать ее на правильную работу. Как выяснилось, эта цепочка передачи иммунной информации от матери к ребенку существовала миллионы лет. У млекопитающих информация передавалась через первичное молозиво, у яйцекладущих — через желток яйца.

Основная информация в виде трансфер-факторов содержится у женщины в первых 5 мл молозива, сразу после рождения ребенка. Поэтому наши предки на протяжении веков сразу после рождения прикладывали ребенка к материнской груди. Иммунная система младенца запускалась при попадании на пейеровы бляшки кишечника первых капель молозива. Кроме того, трансфер-факторы усиливают функциональную активность клеток-киллеров, которые будут бороться с «врагами», попадающими в организм человека. Всё живое на Земле — животные, рыбы, растения, микроорганизмы — передает своему потомству генный код своего вида на уровне инстинкта. И только человек умудрился нарушить этот закон Природы почти на целый век. Ребенок, который не получил материнского молока-молозива в первые 30, максимум 60 минут, начинает свою жизнь с чистого листа, то есть он уязвим на энергоинформационном уровне. За счет чего человечество лишилось иммунитета и подверглось атаке всевозможных, в том числе страшных болезней.

Кроме того, если ребенок не получит молозива матери в первые минуты своей жизни, в этом случае не запускается не только работа иммунной системы, но и процесс лактации, не запускается своеобразная вакцинация у рожденного ребенка. Он лишается биополевой структуры, связывающей его с матерью, все остальное для него чужое, враждебное. Некоторые факторы, выполняющие защитную роль в организме, вырабатываются еще внутриутробно. Часть иммунных веществ ребенок получает от матери с молозивом, в котором их концентрация очень высока, и с грудным молоком, где их содержание намного ниже, но в достаточном количестве. Но в целом иммунная система несовершенна, ребенок раним в плане инфекции. Сейчас наконец-то это стали понимать и прикладывают ребенка к груди матери через несколько минут после рождения. И вообще, в первые 2 дня жизни ребенок обязательно должен находиться с мамой — таким образом он будет соприкасаться с ее биополем и с микробами, которые соответствуют ее иммунитету, который ребенок наследует благодаря проникновению через плаценту материнских антител (они проникают через плаценту преимущественно в последние 3 месяца беременности и составляют основу иммунитета ребенка при рождении). Если ребенок находится на грудном вскармливании, с материнским молоком он постоянно получает дополнительную защиту от инфекционных заболеваний — антитела и др. факторы. Вот почему народные методы лечения новорожденных часто рекомендуют закапывания материнского молока в нос и т. п. К 6 месяцам ребенок должен начать создавать свой собственный иммунитет, в этом возрасте иммунитет у ребенка несколько снижается. И существенно улучшится он только к 3 годам. Будет логично посоветовать маме кормить малыша грудью или, по крайней мере, грудным молоком, пока у нее есть такая возможность. Также совершенно ясно, что с целью недопущения нарушений функций пищеварения и изменения состава микрофлоры кишечника прикорм и все дополнительные продукты в рацион ребенка надо вводить только тогда, когда его пищеварительная система будет готова их усваивать, то есть через 4–5 месяцев. И дальнейшее питание ребенка, уже на годы взросления, должно быть правильным, чтобы вырос здоровый человек, который в дальнейшем уже сам будет отвечать за свое здоровье и поддерживать его.

Итак, прием ребенком молозива от матери в первые 30 минут жизни сохраняет энергоинформационную связь с предыдущими воплощениями, запускает работу иммунной системы, лактацию, осуществляет

своего рода вакцинацию. Способствует развитию духовного и физического состояния. Лишая ребенка молозива матери, лишают его энергоинформационной связи со своими предками.

Теперь вот какой важный вопрос — суррогатное материнство, которое сейчас становится очень популярным. С одной стороны, это дает возможность бездетным иметь ребенка, но вот какая штука... Если суррогатная мама родила и не покормила своим молозивом ребенка, он изначально будет нездоров, о чем я только что говорил. А если покормит — то ребенок получит информацию, связанную с родом суррогатной мамочки. Так что связи с поколениями своих биологических родителей такие дети, фактически сделанные «в пробирке», лишаются и с энергоинформационной точки зрения являются на духовном и нравственном уровне больными. И вот еще что надо знать родителям, прибегающим к услугам суррогатной матери. *Все органы плода начинают функционировать и развиваться с момента их образования. Их развитие полностью зависит от образа жизни и питания матери. Плод через свои органы чувств и анализаторы воспринимает, переживает, запоминает эмоциональную, двигательную, интеллектуальную, сенсорную и другую информацию, связанную с жизнью матери, которую она получает через свои органы чувств и анализаторы в период беременности. Идет приспособление плода к самостоятельной жизни через мироощущение матери. Содержание и образ жизни матери формируют начала базы интеллекта и самого интеллекта будущего ребенка.*

Об этом никто не задумывается. А об этом надо говорить, кричать, так как это один из способов вырождения человека как составной части Вселенной. А то, что нас с момента рождения связывает незримая нить с Единым Информационным Полем Вселенной, доказывают, например, исследования русского психолога *Марка Комиссарова*, который в 1988 году в США разработал способ, помогающий ребенку сохранить связь со Вселенной, которая имеется у каждого ребенка, но осуществляется только до 12 лет через родничок на макушке, где к 12 годам хрящ заменяется косточкой. Кстати, у ясновидящей Ванги он так и оставался хрящом. Это о чем-нибудь говорит?! Так вот, Марк Комиссаров любого ребенка в возрасте до 12 лет (чем моложе, тем лучше) может сделать вундеркиндом. После 12 лет этот канал закрывается, и вот поэтому мы и остаемся «иванами, не помнящими родства», в отличие от всего живого мира, где эта связь на природном уровне не прерывается.

Но ни наука, ни религия до конца не понимают связи человека со Вселенной. Отсюда все недомыслие, нежелание разобраться в том, что действительно происходит в Природе — едином живом организме, вмешательство в который чревато последствиями для самого человечества. Но каждый рассматривает эту проблему со своей «кочки» зрения, не знакомясь с книгой *Е. Ливенцова* «Откровения Космического Разума», в которой приведена информация от Высшего Космического Разума (ВКР), и нашими с Людмилой Степановной книгами «Вселенная. Земля. Человек» и «Человек и основные законы его жизни» и другими. В них мы привели часть этой информации и рассказали об уникальном контактере Е. Ливенцове, с которым мы общались, присутствовали во время приема им информации от ВКР, задавали свои вопросы ВКР и получали ответы. Вообще, Ливенцов и нас с Людмилой Степановной научил использовать имеющиеся у нас способности ясновидения. Миссия его была предопределена ВКР — предупредить землян об опасности, о том, что они находятся на краю пропасти...

Ну да ладно, это особая тема ... Вы ведь задали вопрос о шлаках... Давайте продолжим тему очищения организма. Известно, что 3/4 иммунитета находится в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ). Здоровый ЖКТ функционирует как часы — все в порядке. Если нет — то организм загрязняется отходами жизнедеятельности человека, откладываются шлаки... Как этого не допустить?

В первую очередь это касается питания. По общепринятой методике питания обед состоит из первого, второго и третьего блюд, съедаемых в этой последовательности. Первое блюдо — это суп, борщ, что-то такое жидкое. Затем второе — это мясо, рыба, котлеты с гарниром (каша, картошка, немножко овощей). А в завершение третьего блюда — это чай, кофе, компот. Так нас приучили с детства.

Ваш «компьютер» (мозг) оценивает, что у вас на столе. И он дает указание на выделение желудочного сока с определенной концентрацией соляной кислоты для переработки, разжедания пищи, особенно мяса. Мясо является животным продуктом, это совсем другое вещество, для его переработки нужно очень много концентрированной кислоты и энергии. А вы запиваете еду, пьете чай, кофе, компот. Вы разбавили выделенную кислоту, ее концентрация стала слабой, и ее не хватает для переработки мяса. И мясо гниет, бродит. Часть его выбрасывается из организма, а другая часть вместе с продуктами обмена идет в печень, которая является фильтром, засоряя ее, а затем и почки.

Сегодня в этот фильтр идет грязь, завтра идет грязь, послезавтра — и образуются шлаки, ядовитые вещества, там их очень много. Бывает, что из человека выходят газы, так это цветочки. Вот когда хирург в операционной разрезает живот и кишечник, то запах стоит такой, что по сравнению с ним запах в туалете можно считать ароматом в цветочном магазине. Ему надо платить большие деньги за вредность и необходимость ощущать то, что творится у человека в кишечнике. Это все шлаки, это результат недопереработки, недоокисления продуктов. Особенно на фоне приема воды во время и после еды. Это делать нельзя. Кислота должна полностью переработаться в желудке. Если ее остатки поступают в двенадцатиперстную кишку, то они должны полностью нейтрализоваться очень сильной щелочью, которая поступает из поджелудочной железы и печени. В кишечнике кислоты не должно быть.

Когда кислота в желудке разбавляется жидкостью, которой человек запивает еду, то непереваренная пища вместе с кислотой поступает в двенадцатиперстную кишку. Это уже начало закисления внутренней среды организма и, самое главное, образование камней в почках, печени, поджелудочной железе, в мочевом пузыре. В кишечнике также образуется много каловых камней. Вот все это называется шлаками.

Особенно много шлаков образуется в организме при недостатке кислорода, когда человек много дышит. Человеку не требуется много дышать. Об этом мы уже говорили в беседе о дыхании. Необходимо, чтобы нормальный кислород работал в организме. Но в этой грязи все блокируется. Когда идут окислительно-восстановительные энергетические процессы, то кислород полностью не перерабатывается. Образуются осколки молекул, которые называются свободными радикалами. В них не хватает одного электрона. Свободный радикал является очень агрессивным, он ищет недостающий электрон у окружающих атомов для своего восстановления.

В организме человека каждый день появляется много мертвых клеток. Когда человек растет, то у него одна клетка умирает и на ее месте появляется несколько новых. Затем в 20–30 лет одна клетка умирает и на ее месте появляется одна новая клетка, а после 40–50 — две клетки умирают и на их месте появляется одна клетка. Так устроено в Природе. Чем больше стареет человек, тем больше в его организме образуется свободных радикалов. И это явление называется апоптоз, то есть на месте умершей клетки рождается новая, а к старости умирает клеток больше, чем рождается.

К сожалению, старый человек ест столько же, сколько он ел в молодости. А вот воды он пьет мало, особенно после 50 лет, примерно 1 литр. Но организм выделяет 1,5–2 литра. У человека не хватает воды, и на этом фоне образуется еще больше свободных радикалов. Это тоже шлаки.

Когда животное заболевает, то оно не ест. Что в это время происходит? Система должна обеспечить питание клеток, и организм начинает перерабатывать вот эти осколки, недоокисленные, переработанные продукты. Он пускает их во вторичную, третичную переработку, вырабатывает те же самые белки и пускает их в новый оборот. Грязь при этом выбрасывается. Организм сам чистит свою внутреннюю среду.

Вот почему осенью и весной в православии принято проводить посты. Правильно делают верующие. Организм «подбирает грязь» в различных местах своего тела и выбрасывает. Человек как будто оживает. Создаются более благоприятные условия для работы клеток. Многие люди этого не понимают, одни считают это «мутью», а другим некогда заниматься постами. Но из этой самой «мути» медленно, постепенно складывается закисление организма и происходит сдвиг кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону. Это начало ваших заболеваний. Среди своих пациентов старше 30–40 лет я никогда не находил здорового человека, даже если он ни на что не жаловался. Закисление организма уже идет ему во вред, но он этого не ощущает. Но есть определенный предел терпения организма. Сегодня человек был на работе, а завтра он не приходит. Его начинают искать и узнают, что он или уже умер, или находится в больнице и у него целый букет заболеваний. Значит, его организм работал на пределе своих возможностей.

И вот тут возникает необходимость в том, чтобы, независимо от состояния человека, после достижения 20–30 лет, а особенно после 30–40 лет, 1 раз в год проходить *3-недельный курс физиологического голодания*. Это не голодание в чистом виде, но состояние кишечника доводится до уровня «автопилота». Кишечник не перестает работать, он выбрасывает грязь, а то, что нужно активировать, то активизируется. Это называется очисткой организма и делается 1 раз в год в тех оздоровительных центрах, которые я создал. При хронических заболеваниях эту процедуру надо делать 2–3 раза в год. В это время человек теряет от 5 до 8 килограммов веса. На самом деле он теряет не вес, а грязь, которая накопилась в организме. Создаются условия

для нормальной работы клеток на фоне потребления не менее 2 литров воды.

К сожалению, это врачебная процедура, потому что во время голодания, начиная с 3–4–5-го дня и до 7–8-го дня возможны различного рода коллизии, вплоть до обморочного состояния, глубокой депрессии. Переход от одного вида обмена на другой, с углеводного на белковый, — это очень тяжелый процесс. Мы иногда даже теряли больных, не придавая значения тому, что это очень серьезно. Но сейчас мы научились справляться с этим состоянием. Поэтому проводить в домашних условиях такое голодание мы не советуем.

Можно проводить 24- и 36-часовые голодания на воде, что рекомендовал делать *Порфирий Иванов*. Такие кратковременные голодания относятся к способам внутреннего очищения тела. Они проводятся, чтобы вернуть утраченное здоровье. Во время голодания кровь перестает выполнять транспортную функцию переноса к клеткам питательных веществ, которые поступают в пищеварительный тракт. Она начинает в большей степени участвовать в восстановительных и очистительных процессах организма.

Голодание вызывает у организма стрессовую физиологическую реакцию из-за прекращения поступления пищи. На это организм отвечает защитными реакциями: повышением иммунитета, активизацией восстановительных процессов, переводом клеток тела на более экономный режим потребления кислорода и имеющихся в нем питательных веществ.

Обязательным условием проведения кратковременного голодания является *ежедневное потребление сырой воды* (1,5–2 литра). Иначе может произойти самоотравление продуктами обмена веществ, которые при голодании выводятся из организма вместе с водой через почки, легкие и кожу. Одним из признаков самоотравления является головная боль.

Вторым условием является *ограничение потребления после очистительного голодания продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, яиц, птицы, жиров, а также мучных изделий на дрожжах, сахара, алкоголя*.

Внимание! Нельзя голодать детям до 18 лет и лицам со значительно сниженной массой тела.

— *Как лучше проводить 24-часовое голодание?*

— Голодание в течение 24 часов проводится следующим образом.

Накануне надо есть пищу, богатую клетчаткой (каша из цельной пшеницы, ржи, овса, овощи, орехи, фрукты). Вечером можно поужинать, а затем целый день ничего не есть, пить сырую воду комнатной температуры (1,5–2 литра). Вечером — легкий ужин (соки, овощи или фрукты).

В день голодания рекомендуется вести умеренный образ жизни, больше бывать на свежем воздухе, избегать шума, чрезмерных физических и умственных нагрузок, меньше говорить, не париться в бане (мыться можно).

К одноразовому еженедельному голоданию надо привыкать постепенно:

- в 1-й месяц голодание проводится 1 раз;
- во 2-й месяц — 2 раза по 1 разу в 2 недели;
- в 3-й месяц — 3 раза по 1 разу в декаду;
- начиная с 4-го месяца голодают еженедельно.

Если приходится принуждать себя к голоданию или голодание переносится плохо, то рекомендуется отказаться от него до появления добровольного желания его проведения.

— Можно ли проводить голодания на соках?

— На соках голодания проводить не надо. Соки — это не чистая вода, а использовать можно только чистую воду. Мы уже об этом говорили в беседе о воде. Во время таких кратковременных голоданий организм перерабатывает остатки пищи и выбрасывает их из себя. Нужно сделать эту процедуру 2–3 раза, и это станет вашей потребностью. *Ваш организм должен содержаться в чистом виде, как вы содержите вашу машину. Это все элементарно просто. На фоне приема 2 литров чистой воды можно использовать овощные салаты. Весной хорошо растет дикая зелень — крапива, одуванчики, различные листики, и домашняя — лук, петрушка, укроп. Есть можно все, что растет в саду или на огороде. Эти салаты можно есть с маслом.*

Вот вам голодание как очистка организма. Без этого ничего сделать нельзя. Вы знаете, что на кухне надо убираться 1 раз в неделю. Если это не делать, то начнет накапливаться грязь. То же самое происходит и в организме. Но на кухне мусор можно выбрасывать, а в организме этого не происходит. Организм тоже выбрасывает, но все он выбросить не может. Грязь через печень попадает в кровь, кровь становится грязной, вместе с кровью она распространяется по всему

организму, межтканевая жидкость также становится грязной, и происходит медленное зашлаковывание организма и его закисление. Вылечить вас уже никто не сможет. Врачи могут выписать лекарства, которые в этом случае не помогают. Они выписывают лекарства, потому что есть указание обязательно выписывать обратившемуся пациенту лекарства, иначе врача уволят. Но каждое лекарство приводит к закислению внутренней среды организма и превращению в больного здорового человека. К сожалению, это та голая правда, которая сегодня существует в России.

Как только вы начинаете принимать лекарства, то вы привязываетесь к той системе, которую один мой пациент назвал не «здоровоохранение», а «здоровозахоронение». Пусть это грубо, но это так. На фоне социальной, политической, экономической несуразниц, которые случились в России, плюс еще и состояние медицины, эта система названа мной «медициной болезней». Сегодня здоровый человек фактически никому не нужен, он нужен больной.

А вот подавленное состояние его сознания, неуверенность в завтрашнем дне, невозможность самореализации, социальная неустроенность и все прочее — это ведь тоже болезнь. На фоне стрессовых ситуаций приема лекарств организм уже выдержать не может. Стресс — это основа любого заболевания, включая и онкологические. Если человеку сказали, что у него рак, то это все. Он уже фактически находится под гипнозом того, что это неизлечимо. Человек начинает искать врачей, лекарства. Но вы их не найдете. То, что вам дают обещание вылечить рак, — это вранье, вас никто не вылечит. В самой начальной стадии, если вы возьмете себя в руки, то можете что-то сделать. *Но без очистки организма, без восстановления кислотно-щелочного равновесия вылечиться, вернее, оздоровиться, невозможно.*

Мы пытаемся это сделать, получается не всегда, но в 80–90% случаев у нас это достигается. Мы не боги, но мы учим пациентов основам того, что он должен знать и, самое главное, что он должен делать. Перекаладывать заботы о вашем здоровье на других — себе дороже. Вы являетесь хозяином вашего тела, оно дано вам во временное пользование на время жизни на Земле. За ним надо ухаживать, так же как за машиной. Для машины каждый год проводится техосмотр: проверяете сцепление, тормоза и все прочее. Это вы делаете, а для собственного организма делать ленитесь. А это ведь более сложная машина, здесь детали менять нельзя. Это части вашего организма, и они должны содержаться в чистоте. Только при таком условии клетка

может работать столько, сколько ей положено от Природы. Чистка — это один из способов продлить ваше долголетие.

— Вы являетесь одним из авторов методов очищения крови, плазмы и лимфы, направленных на выведение токсических веществ из организма. В дальнейшем эти методы и направление в медицине получили название «гемосорбция». Вы также вместе с соавторами разработали универсальный аппарат для гемосорбции (УАГ-01). Этот аппарат позволяет осуществлять детоксикацию, то есть очищение жидких сред организма человека с помощью сорбентов. Можно ли использовать эту процедуру регулярно?

— Практически всё, что применялось в официальной медицине, нельзя было использовать в космической медицине. Пришлось создавать устройства и искать средства, которые были бы малогабаритны, просты в эксплуатации и обладали широким спектром действия. Одним из вопросов, который стоял передо мной, был вопрос о том, что делать при отравлении космонавтов. Я обратился к специалистам и спросил, почему при острых отравлениях они используют физиологический раствор, соду и глюкозу? Они мне ответили, что в результате действия внешних или внутренних факторов в организме скапливаются токсические вещества, а эти средства интоксикацию снимают.

Мне выпало счастье встретить кандидата медицинских наук *Олега Алексеевича Машкова*, работающего в экспериментальной лаборатории Второго медицинского института Москвы им. Н. И. Пирогова, с которым мы начали сотрудничать. Он проводил опыты с собаками, которым перевязывали желчный проток или вводили химические вещества, и фактически на фоне возникшего острого отравления брали у них кровь, очищали через активированный уголь, вновь вводили ее в организм и добивались оживления животных.

Одновременно шел поиск сорбентов, к которому подключился химик *В. Стрелко* из Академии наук Украины, с которой я был тесно связан совместными работами. Одновременно шел поиск оптимального решения для устройства сорбционной очистки биологических жидкостей. В результате был создан уникальный аппарат для гемосорбции (УАГ-01), аналогов которому долго не было.

Благодаря научному и организационному таланту ректора Второго мединститута *Ю. М. Лопухина* эта методика стала называться «гемосорбция» с ее различными модификациями: и диализ, и плазмоферез

и другие. Таким образом, моя мысль об оказании медицинской помощи при острых отравлениях была реализована.

Теперь представьте себе, что у вас берут 1–2 литра крови, очищают и снова вводят в организм, тем самым снимают степень интоксикации. Хорошо? Конечно. Но в организме находится жидкости не менее 2/3 веса тела. В настоящее время такая очистка стала практически основной методикой при печеночной и почечной недостаточности. Она дает хороший, но кратковременный эффект. В результате больной оказывается привязанным к этой системе.

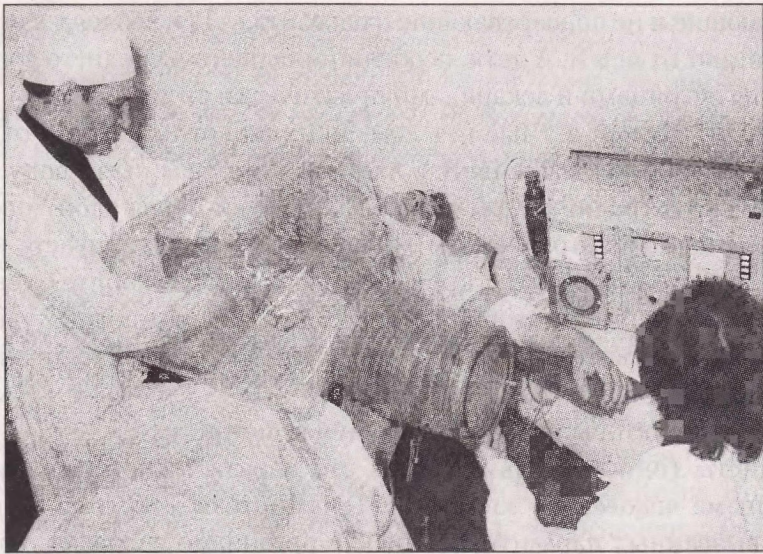
Но что интересно, никто из врачей, использующих эту методику, не посоветует пациенту, как избежать постоянного отравления организма, искусственно создаваемого навязанной медициной системой питания, водообеспечения, лекарственными средствами и многими другими факторами. В результате организм постоянно отравляется, и пациент становится средством обогащения этой коррумпированной системы, которой, оказывается, здоровый человек не нужен.

Я стоял у истоков создания системы оказания помощи при отравлениях (у меня более 20 изобретений по этой проблеме), и я считаю, что гемосорбция должна использоваться только при отравлениях, острых случаях, травмах. В остальных случаях я рекомендую использовать разработанную мною оздоровительную систему, делать то, о чем вы узнали и еще узнаете из этой книги. Тогда необходимости применения гемосорбции не возникнет. (См. рис. 11).

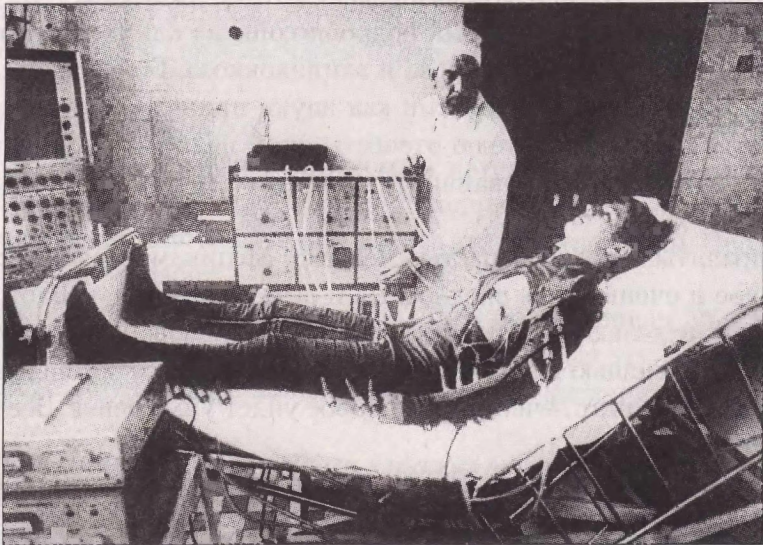
— Какие еще методы очищения могут использовать люди, котормь по каким-либо причинам не подходит голодание?

— Они могут использовать методы очищения, изложенные в моей книге «Эндоэкология здоровья». Александр Васильевич, одним из оригинальных подходов является предложенный и практикуемый вами способ очищения организма с помощью природных средств: минеральной воды с рН=8,9, минералов и пищевых волокон, а также таких растений, как солянка холмовая, корни лопуха, ревеня, барбариса, имбиря, листья березы, хвощ полевой, плоды аронии, рябины и другие. Мои наблюдения за прошедшие 10 лет работы с вами показывают, что по внешнему виду вы не меняетесь, а по состоянию здоровья превращаетесь в эталон здорового мужчины, перед которым отстывает физическая старость.

— Иван Павлович, говоря об очищении, я бы хотел остановиться вот на какой теме — на очищении от паразитов. По данным



a



б

Рис. 11. УА1-01 (а) и аппаратура контрпульсации (б)

ВОЗ, около 90% населения Земли, возможно, носят в себе гельминтов. Это действительно страшно. Поговорим об этом?

— Согласен. Это важно. Люди как-то привыкли, что глисты бывают только у кошек и собак. Мало того, каждый сознательный владелец водит своего домашнего питомца к ветеринару, покупает таблетки от глистов, делает ему прививки. Естественно, животные гуляют, где хотят, лапы не моют. А дома их ласкают и целуют дети, ничего

не знающие и не подозревающие о паразитах. Да и хозяева-взрослые, не отстают от детей. А дети, особенно младшего и среднего возраста, больны острицами и аскаридами практически стопроцентно.

Кто-то скажет: а у нас нет домашних животных. Тогда ответьте на такие вопросы: вы живете в частном доме? вы пьете воду из колодца или из родника? вы всегда моете руки перед едой? овощи и фрукты перед употреблением хорошо моете и ошпариваете кипятком? любите бифштекс с кровью? а копчености любите? уверены, что все мясо и рыба, которые вы едите, хорошо прожарены? уверены, что продукты, которые вы купили у частника на рынке, проверены санэпидстанцией? а любите суши?

Все это факторы риска заболевания гельминтами.

Глисты (они же гельминты) — это паразиты, которые живут в организме человека и животных. Гельминтозы — группа заболеваний, вызванных паразитированием в организме человека гельминтов (глистов). Термин «гельминтозы» (от лат. *helmentos* — «глист») введен *Гиппократом*, который подробно описал клинику некоторых из них, в частности, аскаридоза и эхинококкоза. Большая заслуга в формировании гельминтологии как науки принадлежит академику *К. И. Скрябину*, основателю отечественной школы гельминтологии и первого специализированного гельминтологического учреждения в России.

Справиться с этой напастью нелегко. Медикаментозное лечение сложное и очень-очень вредное. Да и лечат от этого с неохотой, так же как и не делают углубленных точных анализов. А всевозможные центры с помощью своих приборов обнаружат десятки видов паразитов и предложат лечение, на которое уйдет уйма денег. Все тот же секрет — бизнес...

Я предлагаю использовать менее травматичные народные средства.

• *80 мл хорошего коньяка и 80 мл касторового масла (детям до 5 лет по 20 мл, до 10 — по 40, до 15 — по 60 мл) выпить залпом.* Почему залпом? Это довольно неприятная смесь, которую, пожалуй, и не выпьете сразу. Чувства опьянения нет, живот не слабит и не болит, но на следующий день стул будет жидкий. Посмотрите, что там выйдет. Как ни трудно, но эту процедуру надо сделать 3 раза подряд 1 раз в день на ночь, для гарантии хорошего результата. Лучше в смесь добавить кефира, тогда она пьется легко.

• *Вечером легкий вегетарианский ужин. В 2 часа ночи выпить детям 2 ст. ложки коньяка, разведенного сладким чаем 1:1, взрослым 3–5 ст. ложек и больше. Через 30–40 минут принять детям — 1,*

а взрослым — 2–3 таблетки пургена — слабительного. Первые 2–3 ночи может ничего не выйти, но потом паразиты посыплются как горох. После 5 процедур перерыв 10 дней, и еще 5 дней подряд принимать коньяк со сладким чаем и пургеном. Затем еще раз через неделю. Дело в том, что ночью, натошак, эти паразиты выходят из печени и других мест в кишечник «покушать», с удовольствием едят сладкое и пьянеют, тем самым отцепляются от стенок и в кишечнике остаются свободными. Пурген делает свое дело — выбрасывает их вон. Проводите эти процедуры 1–2 раза в год в качестве профилактики, а если что случится с животом, и в качестве лечения.

Сейчас очень много людей заражаются от рыбы, болеющей **описторхозом** (своего рода глистная инвазия, поражающая печень людей). Мы с этим столкнулись, работая в Республике Коми. Возьмите на заметку такой рецепт от описторхоза: *сок репейника (лопуха) или настой корней 100 г на 1 л, кипятить 20–30 минут, настоять 2–3 часа, пить по 30 мл за 20–30 минут до еды, заедая 1 ст. ложкой меда. Принимать 2 недели. Через 10 дней еще раз проведите курс.*

И наконец, напоследок.

- 25–30% раствор мёда, выпиваемый натошак, является сильным ощелачивающим и противопаразитарным средством. Выпивать на ночь несколько дней, затем делать это периодически. Противопоказание — диабет;
- перекись водорода, начиная от 5, 10 и более капель 3%-ной на 200 мл воды, выпиваемая натошак, убивает всю эту нечисть, которая живет только в закисленной среде, а в щелочной погибает.

— Иван Павлович, а вот что я узнал из того же журнала «Природа и человек. XXI век». Оказывается, лечиться природными средствами можно, не только приготовив какое-то снадобье, но и приготовив противопаразитарное блюдо. Вот что я узнал...

Одним из самых эффективных и испытанных народных средств против червей-паразитов является следующее: в течение дня съесть 10 долек чеснока, запивая топленным молоком. И больше ничего в этот день не есть. Через 2 часа следует принять слабительное (Для тех, кто чувствителен к запаху чеснока, советую дольку раскрошить, положить с мякишем черного хлеба и проглотить — И П Н.)

При заражении мелкими гельминтами типа остриц используют морковь; ее надо натереть на терке, отжать сок, смешать с медом (и 1 чайной ложкой рыбьего жира — И П Н.) и принимать натошак утром и вечером по 1 столовой ложке.

Кожура цитрусовых — *апельсинов, лимонов, мандаринов, грейпфрутов, памелы* — вместе с белой мякотью имеет щелочную реакцию и подавляет жизнедеятельность всех микроорганизмов и гельминтов. Поэтому *свежую или высушенную кожуру цитрусовых тщательно пережуйте и проглотите, не запивая водой. Делайте это натощак и приступайте к еде не ранее, чем через 1 час (Можно пропустить ее через блендер — И П Н)*

Также очень эффективны следующие **рецепты:**

- растолките в порошок 2–3 зерна лимона и проглотите, запивая теплой водой, принимайте 2–3 раза в день за 30 минут до еды,
- размельчите кожуру, мякоть и зернышки одного лимона, настаивайте 2 часа в 1 стакане воды с 1 чайной ложкой меда. Процедите и отожмите, выпейте перед сном,
- отвар всего плода также показан при кишечных паразитах. 1 лимон на стакан воды, кипятить 5 минут, выпить натощак (*Маргарита Анисонян*)

Замечательная пряность — *гвоздика*. Помимо того, что она обладает противовоспалительным и обезболивающим свойствами, это растение очень эффективно против паразитов. Известно, что активный компонент гвоздики, эвгенол, является мощным противопаразитарным средством, которое уничтожает кишечных паразитов, микробов и грибки.

Очень сильным средством против паразитов и грибков является и *шафран*. Он издавна известен как сильное противогельминтное средство, обновляющее и очищающее кровь, улучшающее функции женских половых органов, печени и селезенки. Причем, будучи добавлен даже в незначительном количестве к другим специям и пряностям, он усиливает их противопаразитарные свойства.

Все пряности мы привыкли добавлять в самые разные блюда и выпечку, что очень правильно. А вот специалисты Московского вегетарианского общества разработали рецепты блюд, где пряности и еще один компонент целебной кухни — *семя льна*, содержащее ценнейшие жиры омега-3, являются сердцевиной блюда. Вместо сахара здесь предлагается добавлять порошок травы *стевии*. Благодаря наличию таких ингредиентов эти блюда являются, по сути, лекарством против вредных бактерий, грибков и паразитов.

Блины пшённые противопаразитарные. Для *опары* мука — 0,5 стакана, дрожжи — 40 г, вода — 0,5 л, молотое семя льна — 50 г, гвоздика — 2–3 г. Для *теста*. растительное масло — 2 ст. ложки. Для *пшенной каши*: пшено — 1,5 стакана, вода — 3 стакана, соль — 7 ч. ложек, стевия — по вкусу.

Перебранное пшено промыть в семи водах, засыпать в кипяченую подсоленную воду (3–4 части воды на 1 часть крупы). Когда вода закипит, добавить соль и стевию и варить кашу до полной готовности. Затем кашу охладить, растереть до однородной массы или протереть через сито. Затем в кашу влить растительное масло,

опару, все хорошо перемешать и дать подойти. Готовое тесто перемешать сверху вниз. Когда тесто подойдет опять, не перемешивая, сразу начинать печь блины.

Блины морковные противопаразитарные. Пшеничная мука — 2 стакана, молотое семя льна — 50 г, гвоздика — 3 г, шафран — 500 мг, гречневая мука — 1 стакан, вода — 3 стакана, дрожжи — 50 г, морковь — 4–5 шт., стевия и соль — по вкусу.

Влить в кастрюлю 2 стакана теплой воды, развести в ней дрожжи, всыпать пшеничную муку, замесить опару, дать ей подойти. В подсоленной воде сварить морковь, остудить, протереть через сито. Морковное пюре выложить в подошедшую опару, добавить семя льна, гвоздику, шафран, стевию, соль, гречневую муку, размешать, оставить в тепле, пока снова подойдет, выпекать блины обычным способом.

Блины овсяные противопаразитарные. Пшеничная мука — 1,5 стакана, овсяная мука — 0,5 стакана, молотое семя льна — 50 г, гвоздика — 3 г, шафран — 500 мг, вода — 3 стакана, растительное масло — 2 ст. ложки, дрожжи — 30 г, соль, стевия — по вкусу.

В теплой воде развести дрожжи. Смешать пшеничную и овсяную муку. Высыпать ее в воду, размешать. Дать опаре подняться. В тесто добавить соль и растительное масло, размешать. Дать ему снова подойти. Выпекать блины обычным способом.

Блины красные противопаразитарные. Пшеничная мука — 4 стакана, молотый шафран — 250–500 мг, семя льна — 50 г, гвоздика — 2–3 г, вода — 4 стакана, растительное масло — 2 ст. ложки, дрожжи — 20–25 г, стевия и соль — по вкусу.

В теплой воде развести дрожжи, замесить в ней 2 стакана муки, поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, размешать его, влить оставшуюся воду и добавить еще 2 стакана муки, гвоздику и шафран. Перемешать, поставить в теплое место. После того как тесто подойдет, добавить в него масло, стевию, соль. Все хорошо перемешать и поставить в теплое место на 15–20 минут. Выпекать блины обычным способом. Хорошим дополнением к блинам будут свежая зелень, ягоды, морс из черной смородины, которая, кстати, тоже является прекрасным средством очищения организма. (Валентина Ефимова).

— А что же все-таки самое главное для здоровья человека? Что надо запомнить, как таблицу умножения?

— А надо соблюдать основной закон, данный физическому телу для жизни на Земле.

Для поддержания организма в здоровом состоянии Природа заложила в организм человека два показателя, которые в течение всей жизни должны находиться в определенных пределах:

1. кислотно-щелочное равновесие, при котором соотношение кие-лот к щелочам должно находиться, как 1:4, а показатель крови 7,4 (плюс-минус 0,15);

2. натрий-калиевый «насос», то есть соотношение натрия и калия, как 3:1, а содержание хлоридов в крови как 0,9% (физраствор).

К сожалению, в результате многих причин, человек живет с учетом этих показателей, с точностью наоборот, больше использует кислотообразующих продуктов и продуктов, содержащих калий, что приводит к возникновению заболеваний, характер которых не имеет значения. К натриевым продуктам относятся: все животные белки (яйца, мясо, рыба), молочные и квашеные продукты. К калиевым продуктам: все каши, овощи, фрукты. Следует отметить, что все белковые продукты в желудке перевариваются сильной соляной кислотой, а углеводная и растительная пища только дезинфицируется и начинает перевариваться в двенадцатиперстной кишке и кишечнике.

Для образования желудочного сока необходим хлор, которого нет в организме, для этого необходимо 6–8 граммов соли, из которых 3–4 грамма находится в продуктах, изготовленных промышленностью, и 3–4 грамма — во время еды (1/2 чайной ложки). При таком количестве соли в желудочных клетках при употреблении натриевых продуктов выделяется сильный желудочный сок, часть которого расходуется на переваривание пищи, а часть — для поддержания ионов хлора в 0,9% в крови.

При употреблении растительной и углеводной пищи желудочного сока выделяется меньше, достаточно только для ее дезинфекции, а ее переработка происходит в двенадцатиперстной кишке и кишечнике, в связи с чем снижается концентрация хлора в крови. Поддержание концентрации 0,9% хлора в крови способствует дезинфекции всего того, что попало в кровь, разжижает ее, предотвращает тромбообразование, устраняет бляшки на сосудах, растворяет порошок, камни, родинки, папилломы, бородавки, уничтожает отмершие клетки, в том числе — онкологические. При потреблении углеводно-растительной пищи в организме увеличится количество калия в клетке, что способствует вязкости крови, тромбообразованию, задержке передачи нервных импульсов, отеков как в клетке, так и отеков организма в целом, нагрузки на сердечно-сосудистую систему (инфаркты, инсульты), а также спазмов мышечных волокон (синдром судорог икроножных мышц), нарушения микроциркуляции, особенно в головном мозге и глазах. Вот почему при употреблении углеводно-растительной пищи через 20–30 минут после еды необходимо взять соль на кончике чайной ложки или 3–4 крупинки морской соли, растворить во рту, что обеспечит поддержание натрий-хлорида 0,9% в крови.

Уменьшению количества калия в кашах, овощах помогает их квашение — ферментация в растворе соли, в течение 10–12 дней, в результате чего из них удаляется калий, а продукты организмом воспринимаются как мясо. В этом отношении полезны квашеные овощи, которые всегда были популярны на Руси, особенно капуста, которая хороша во всех видах. Например, в картофеле содержится очень много калия, и в принципе это очень вредный продукт. Но если вечером почистить картошку, положить ее в воду, куда утром перейдет калий и крахмал, картошка доставит организму только здоровье.

Борис Васильевич Болотов рекомендует для полноценного и здорового питания употреблять как можно больше видов различных квашений — и овощей, и круп, и бобовых, и фруктов.

Овощи молочнокислого квашения (рецепт Болотова). Любые овощи уложить в 3-литровую банку, произвольно можно использовать лук, морковь, дайкон и т. д, можно добавить стручок горького перца, разрезанного пополам, соцветия укропа или его семена. Налить в банку питьевую воду, добавить 1–3 столовых ложек сахара, 1 чайную ложку соли, 1 чайную ложку сметаны (любой). Перемешать. Залить овощи. Накрывать так, чтобы был доступ воздуха, держать 2 дня при комнатной температуре, затем вынести на холод. Общее время квашения 2 недели. Банки можно использовать любой емкости. Жидкость от квашения также можно пить.

Также можно квасить фрукты, фасоль, горох, крупы. Гречку после квашения можно не варить, а только подогреть. Фасоль и горох не нужно варить вообще — это отличная начинка для пирожков и просто можно есть. можно в одной банке приготовить ассорти. Квашеные овощи можно использовать для салатов, с ними можно варить супы, только добавлять их, когда все остальное в супе почти готово. Квашеную свеклу очень хорошо использовать для борща по классическому рецепту, а также готовить салаты, натирая ее на мелкой терке.

С точки зрения физиологических процессов, происходящих в организме, наиболее сильная концентрация желудочного сока в утренние часы, наступает через 30 минут после еды, затем в норме через 2 часа желудок прекращает ее выделять и снова начинает работать только перед едой. Между приемами пищи в желудке вообще может не быть желудочного сока, вот почему и не должно быть перекусов, минимум 3–4 часа между приемами пищи, если не считать что с лечебной и профилактической целью после каждого выпитого

натошак стакана воды, взять в рот 1–2 крупинки морской соли рассосать и проглотить.

Вот почему утром нужно съесть натриево-белковую пищу. Через 2 часа делать незначительные перекусы, в обед — супы, жидкие блюда, а не позднее 18–19 часов местного времени — углеводно-растительную пищу. Вечером желудок выделяет желудочный сок, что позволяет ему освободиться от пищи, но это уже патология. После 18–19 часов желудок и поджелудочная железа «ложатся спать», и в это время идет избавление от отработанных клеток и регенерация клеток для новой работы. Там происходит удаление отживших клеток и регенерация новых клеток для последующей работы. Рентгенологам известно, когда пациенту говорят, что нужно пройти обследование натошак и он действительно утром не поел, а желудок его полон непереваренной пищи, которая там гниет и бродит. А рентгенолог совершил ошибку, не предупредив пациента, чтобы он не принимал пищу уже с вечера (после 18–19 часов) дня накануне обследования. Рекомендуемый официальной медициной характер приема пищи — первое, второе, третье — превышает нормальный объем желудка 500–700 см³, и такой объем пищи желудок переварить не может, что способствует загрязнению и зашлакованности организма, закислению и образованию состояний, которая официальная медицина называет болезнью. Некоторые врачи в ряде случаев рекомендуют пациенту бессолевую диету, это не только вредно, но и опасно для здоровья. Если врачи вам поставили диагноз, который оканчивается на «оз»: атеросклероз, остеохондроз, остеопороз, артроз, то помимо закисления организма произошло нарушение солевого обмена, концентрации натрия-хлорида в крови, норма которого 0,9%.



ОТДЫХ

— **Иван Павлович, как влияет отдых на здоровье человека?**

— У каждого человека свое представление об отдыхе. Вид и время отдыха человек выбирает сам в зависимости от своих возможностей и предпочтений. Но в любом случае *отдых не может быть качественным без полноценного сна*. Многие люди жертвуют сном и ложатся очень поздно ради просмотра телепередач или прочтения интересной книги. *Но без полноценного сна человек не может быть здоровым*.

В Институте медико-биологических проблем проводились исследования о влиянии биоритмов на человека. Оказалось, что человек живет по своим биоритмам, связанным с астрономическим временем. Он просыпается, когда встает солнце, и ложится спать, когда солнце садится и наступает темнота. Замечу, что Москва в то время жила по астрономическому времени.

Было определено, что при полете корабля у космонавтов сутки составляют не 24 часа, а 25,5 часов, то есть каждый виток «наматывает» время. Тогда в Космосе летали Николаев и Попович — это 3–5 суток. Я отвечал за сбор информации со всех точек слежения за космонавтами, от Елизово до Евпатории, собирал данные и затем их анализировал. Мы тогда обратили внимание, что за каждый день полета набегали 1,5 часа, за 5 дней — отклонение от астрономического времени составляло уже более 7 часов. Это уже сказывалось на работе космонавтов и врачей. У нас в Институте было понимание, что шутить с временными сдвигами нельзя. Ведь это приводило к изменению природных биоритмов у человека, который занимался тяжелой работой в условиях невесомости.

Возник вопрос: что делать? По какому времени, астрономическому или орбитальному, должны жить космонавты в условиях невесомости? Мы спросили ученых Академики наук, они дали нам рекомендации и сказали, что организм может адаптироваться и не важно, на сколько

часов меняется время. Организм выйдет на определенный уровень, и ничего с ним не будет. У меня было другое мнение.

Собрали совещание под председательством *С. П. Королева* для обсуждения этого вопроса: по какому времени жить и работать космонавтам. Я на этом совещании не был, но мое мнение было подшито в папки для обсуждения. И вот что мне рассказали.

«С. П. Королев открыл совещание. Он сказал, что возникла проблема, связанная с характером режима труда и отдыха космонавтов. Выступил один профессор из нашего Института, и между ними завязался диалог. Профессор сказал Королеву:

— Сергей Павлович, я жил в деревне.

— Ну и что?

— У нас были куры. Вот они днем разлетались, вечером собирались, говорили между собой, забирались на клеть, утихомиривались и спали. Солнце в это время заходило.

— И что?

— А вот когда солнышко всходило, они уже просыпались. Им пех уже говорит — пора вставать, кукарекает на заре.

— К чему вы это говорите? — спросил Королев.

— Понимаете, Академия наук дала рекомендации, что организм привыкнет к смене времени при полете космического корабля по орбите вокруг Земли. Так вот, мы подготовили рекомендации, что нужно жить по астрономическому времени.

Дали слово академику от Академии наук, который успокоил и сказал, что все будет в порядке, человек ко всему приспособится.

Свое мнение высказали космонавты. Они сказали, что уже чувствовали напряжение, было очень трудно работать при полете на 5 суток, а предстоят полеты на 17 суток, а потом на 30, 60.

Королев выслушал еще два-три суждения и сказал:

— Так, тот аргумент, что куры живут по закону Природы, очень серьезный. Его никто не имеет право нарушать. Принимаем закон, которого придерживаются куры.

И было принято решение, что космонавты должны жить по московскому времени, по астрономическому».

К чему я это рассказал? Я хотел рассказать об ответственном подходе к решению вопроса, который касался здоровья небольшого числа людей, космонавтов и врачей, а оказалось, что это касается всех людей.

В настоящее время мы все, граждане РФ, видим совсем другой подход к решению вопроса, имеющего отношение к здоровью всего населения. Вот уже год или два жители России живут по искусствен-

но созданному времени, которое отличается от астрономического. В Москве оно отличается на 2 часа от астрономического (в некоторых местах России еще больше). У людей отобрали 2 часа сна, очень важных для здоровья. Работающих людей заставляют просыпаться в 6 часов утра, когда на самом деле по астрономическому времени 4 часа. С 4 до 6 часов утра вода в нашем организме снижает свою активность, она «спит». *Это самое важное время для оздоровления человека. Вода утихомирилась, очистилась настолько, насколько можно, она готовится к новому трудовому дню. Вот почему эти 2 часа перед пробуждением очень важны для состояния человека, особенно детей, пожилых людей и больных. А что же Академия наук? Она, в угоду «чего изволите», готова поступиться своей совестью и честью, всем святым, что должно лежать в основе охраны здоровья и долголетия.*

Вы посмотрите, ведь дети спят на занятиях в школе, они не могут нормально усвоить материал. Я уже не говорю о больных, для них это осложнение, обострения, новые заболевания.

Это эксперименты над здоровьем людей без их согласия. Это фактически медленное, постепенное уничтожение человека с точки зрения отсутствия элементарного соблюдения природных условий его жизни, связанных с астрономическим временем.

Но ведь все забыли, что еще и поясное время изменили. Ведь у нас было, я помню, 10 или 11 поясов времени от Камчатки до Бреста. А сегодня их меньше. Я проехал в прошлом году до Урала по всем республикам. Ведь там воют люди. Ведь, простите, там в 3–4 часа темно, а в Москве еще не темно, но они живут по московскому времени. Теперь представьте себе, что эти люди думают о тех, от которых зависит их жизнь...

Я всем говорю, что я молодой, здоровый, но у меня возраст достаточно большой. Я чувствую вот эти 2 часа, мне просто физически их не хватает. Но этого не хватает всем людям, которые живут в России. Ни в одной стране мира такого нет. Побывав в Германии, я обратил внимание, что там в 22–23 часа все население, особенно в сельской местности, ложится спать, а в 4–5 часов встает, и это определено на государственном уровне. Только у нас узаконивают нарушения законов Природы, по которым мы, как часть этой природной среды, должны жить. Мы должны жить в гармонии с теми законами, которые существуют в Природе. Но безграмотные люди, от которых зависит наша жизнь, вместе с Академией наук, попирают эти законы.

— ***Как суточные ритмы влияют на жизнь человека?***

— Суточные ритмы привязаны к астрономическому (географическому, местному) времени. Их надо учитывать, чтобы сохранить свое

здоровье. Особенно это касается ночного сна, во время которого выделяется гормон *мелатонин*.

— **Как влияет мелатонин на состояние здоровья?**

— Сейчас многие говорят о мелатонине, но мало кто знает не только о нем, но и о его связи с другими гормонами, в частности, с инсулином. Почему так важно не есть после 18 и особенно после 19 часов местного времени?

Мелатонин вырабатывается в основном шишковидной железой — эпифизом, величиной всего 3–4 миллиметра, — которая расположена в центре мозга. В Древней Греции эту железу называли «третьим глазом» и приписывали ей способности ясновидения и «размышления о переселении душ». Особенностью мелатонина является то, что он на 70% вырабатывается в ночное время или при искусственном создании темноты. Например, при медитации с закрытыми глазами.

Возможно также образование мелатонина в других органах: в сетчатке глаза, в печени, почках, надпочечниках, в лейкоцитах, в эндотелии желудочно-кишечного тракта и легких, в тимусе (вилочковой железе).

Мелатонин отвечает за несколько функций:

- рост человека, ибо люди растут только в ночное время;
- хорошее самочувствие, радость, хорошую работоспособность;
- репродуктивную и регенерационную системы;
- активацию перекисного окисления липидов (жиров) до их конечных продуктов;
- нормализацию работы желудочно-кишечного тракта, ибо в аппендиксе нашли до 70% энтерохромаффинных клеток, вырабатывающих предшественника мелатонина (по времени выделения) — *серотонин*, небольшое количество которого находится в таких труднодоступных органах, как мозг, сетчатка и тот же пищевой тракт, и который способствует снижению количества свободных радикалов, обвиняемых учеными во многих проблемах, связанных со здоровьем;
- контроль за деятельностью органов иммунной системы — тимуса и селезенки, в которых вырабатываются Т-лимфоциты (Т-хелперы, распознающие патологические клетки, и Т-киллеры, уничтожающие их);
- депрессию, что связывается с метаболическим синдромом, то есть нарушением всех обменных процессов, увеличением веса и многими сопутствующими заболеваниями;
- адаптацию, процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды;

- проведение нервных импульсов, что связано с памятью, поведением, обучением.

С возрастом выработка мелатонина, так же как и всех секреторных гормонов, снижается, особенно на фоне малого приема воды, и все явления, связанные с процессами старения, только прогрессируют.

Но главное заключается в том, о чем мало кто говорит. Поджелудочная железа, вырабатывающая «дневной» гормон инсулин, должна в 21 час вместе с желудком «спать» и передать эстафету «ночному» гормону мелатонину. Если вы поели позже 19 часов местного времени, то поджелудочная железа продолжает работать, и время начала работы эпифиза смещается, он начинает работать в 22–23 часа. Чем больше будет сокращаться время работы эпифиза, тем более будут усугубляться все указанные изменения. Главными из них являются недостаточность сна, разбитость, депрессии, снижение работоспособности и начало любых расстройств, а в последующем и заболеваний, в первую очередь диабета.

В настоящее время ученые многих стран мира считают основной причиной старения работу эндокринной системы, в основе которой лежит ослабление всей гормональной системы. Главную роль в этом играет эпифиз, вырабатывающий мелатонин. Вместе с тем всей системой питания этот орган постоянно подвергается стрессам из-за того, что нарушается его циркадный ритм «сон — бодрствование», время для выработки мелатонина постоянно уменьшается, и появляются заболевания. Врачи же их лечат, как любой технар своей машину. Особенно это касается расстройства половой функции как у мужчин, так и у женщин.

Следовательно, есть надо максимум в 19 часов местного времени и ложиться спать в 22–23 часа, чтобы дать проявить мелатонину все то, что от него зависит, то есть наше здоровье и долголетие.

Для облегчения засыпания очень важен выбор времени для отхода ко сну, так как организм имеет моменты максимума и минимума своей активности. Засыпание происходит гораздо легче, если оно приближено к минимуму активности. В ночное время таких минимумов два — примерно в 21.30 и в 1.30. Между ними расположен максимум активности. Если человек ложится спать до 22.30, то он засыпает легче и его сон будет полезнее.

Полезно знать, что время сна до полуночи в 2 раза полезнее, чем после 24 часов. Об этом еще много лет назад писал академик *Иван Петрович Павлов*. Суммарное время сна можно сократить без ущерба для здоровья, если ложиться до полуночи.

— ***Влияет ли перенос времени на выработку мелатонина?***

— Влияет самым негативным образом, и это сказывается на здоровье, но не сразу, через года. Особенно это сказывается на здоровье детей, ведь они интенсивно растут, а для роста нужен мелатонин, который вырабатывается только в темноте (с закрытыми глазами).

— ***Сейчас таблетки мелатонина можно купить в аптеке. Есть ли польза от приема этих таблеток?***

— В настоящее время мелатонин за рубежом выпускается в таблетках и является единственным препаратом, отпускаемым без рецепта. С одной стороны, это хорошо, прием мелатонина позволяет устранить его дефицит. С другой стороны, искусственно созданный мелатонин постепенно снижает функциональную способность эпифиза вырабатывать собственный физиологический мелатонин, который является регулятором всей гормональной системы организма. Таким образом, перевод организма на суррогат натурального мелатонина рано или поздно скажется на возникновении любых функциональных расстройств и патологий, как это случилось с антибиотиками.

Если в 1940-х годах создание пенициллина позволило решить много проблем с воспалительными и гнойными заболеваниями, то в настоящее время препараты этого класса вызывают такие заболевания, с которыми официальная медицина ничего сделать не может. Если за рубежом эти препараты отпускаются людям по рецептам, то в России их можно купить без рецепта в любой аптеке.

Мы уже говорили в другом разделе об использовании достижений космической медицины в земной. Я добавлю следующее. Прибор для электронеуролепсии ПЭЛАНА 01 воздействует на гипоталамус, ретикулярную и лимбическую системы, отвечающие за функциональную деятельность всего организма. Они работают вместе с эпифизом, вырабатывающим мелатонин, создают в организме предпосылки для гармонизации внутреннего состояния с внешней средой, нормализуя работу всех систем организма. В настоящее время завершаются работы по усовершенствованию прибора, аналога которому в мире нет.

— ***А что такое десинхроноз?***

— Десинхроноз – это дисбаланс биоритмов в организме человека. Он возникает при резкой смене режима дня, злоупотреблении алкоголем, суточном графике работы, при перелете через несколько часовых поясов, переходе на летнее или зимнее время (переводе стрелок

часов) и т. д. Симптомы: расстройства сна, головные боли, тревожность, снижение внимания и другие. Пожилым, больным и ослабленным людям на адаптацию к новой матрице ритмов и условий требуется больше времени, чем молодым и здоровым.

Информация к размышлению

Недавно Международное агентство по исследованию рака (IARC) решило включить работу в ночную смену в список факторов риска, способствующих развитию рака. Работать надо днем

Решение о включении ночной работы в список факторов онкологического риска принято на основании долгих научных исследований. Одно из них провели японские ученые из Университета гигиены труда и санитарного состояния окружающей среды. Они наблюдали 14 тысяч человек в течение 10 лет. И убедились, что у мужчин, работающих по скользящему графику, рак простаты развивался в 4 раза чаще, чем у тех, кто работал только в дневные смены.

Специалисты из датского Института эпидемиологии рака обследовали 7 тысяч женщин в возрасте от 30 до 54 лет. Оказалось, что для женщин, проработавших в ночную смену не менее 6 месяцев за свой трудовой стаж, вероятность возникновения опухолей молочной железы была на 50% выше.

Впервые взаимосвязь между работой по ночам и раком груди заметил профессор Центра здоровья штата Коннектикут (США) *Ричард Стивенс* еще в 1987 году. Ученый исследовал причины резкого подъема заболеваемости раком груди в 30-х годах прошлого века, когда индустриализация сделала работу на крупных производствах круглосуточной и привлекла в промышленность миллионы женщин.

У людей, работающих в ночные смены, выше и риск развития заболеваний сердца. Ученые Миланского университета провели обследование 22 мужчин-металлургов, у которых количество ночных смен менялось каждую неделю. Им провели суточное наблюдение за работой сердца. Электрокардиограмма показала, что ночная работа не приводила к необходимому повышению частоты сокращений сердца. Не происходило также достаточного повышения активности нервной системы и изменения гормонального фона. Получается, что, хотя весь организм металлурга бодрствовал, сердце и сосуды функционировали так, как будто он продолжал спать. А это значит, что рабочая нагрузка, как физическая, так и нервная, в эти часы была непосильной для них. Руководитель исследования *Рафаэло Фурлан* считает, что организм, запрограммированный на понижение частоты пульса в ночное время, не успевает адаптироваться к ночным нагрузкам, что и является причиной развития болезней сердца. Однако пока ученым неизвестны конкретные механизмы возникновения этих заболеваний.

Ученые предложили несколько гипотез, объясняющих плохое воздействие ночной работы на здоровье.

1. *Самая простая.* Человек — существо дневное. Вынужденная необходимость работать ночью и, соответственно, спать днем нарушает его суточные биологические ритмы. На это организм и реагирует болезнями.

2. *Самая таинственная.* В темные часы в нашем организме вырабатывается гормон сна — мелатонин, который не только регулирует эти самые суточные и прочие ритмы, но и является регулятором всех остальных гормонов. Если ночью не спать, соответственно, вся регуляция нарушается.

3. *Самая грустная.* Ночной образ жизни тяжел сам по себе. У жителей полярных областей нередко возникает так называемый синдром полярного напряжения, который вызывается не только нехваткой витаминов, суровостью климата, но и долгой темной зимой и чересчур светлым летом. «Неправильное» освещение — как недостаток солнечного света, так и его избыток — тяжело переносится организмом. Развивается депрессия, нередко скрытая. А это уже само по себе провоцирует развитие разных болезней...

Серые клеточки мозга живут по часам. Биоритм — это механизм, при помощи которого наш организм работает циклически в соответствии с изменениями факторов внешней среды: времени года, светлого и темного времени суток, глобальных ритмов и т. д. Суточные ритмы отвечают за колебания температуры тела, продукции гормонов, активности головного мозга и многих других процессов в нашем организме. Эти процессы протекают буквально в каждой клетке. «Клеточные часы» всегда идут в ритмах целого организма. Электрическая активность мозга, к примеру, всегда растет в период бодрствования и снижается в период покоя и сна.

Но на этом вредные последствия ночной работы не заканчиваются. По данным американского Национального института профессиональных болезней, самые частые медицинские жалобы людей, работающих в ночные смены: тошнота, несварение желудка, боли в брюшной полости, понос и потеря аппетита. Они втрое чаще других заболевают язвой желудка и язвенными колитами

Причина не только в том, что ночная работа мешает выспаться, считает профессор Мичиганского университета *Клэр Карузо*, хотя здоровый сон — необходимое условие желудочного благополучия. Такой режим расстраивает и внутренние биологические часы организма, синхронизирующие процессы потребления и переваривания пищи. И наконец, ночные смены часто изолируют работника от семьи и друзей и создают дополнительный стресс, к которому особенно чувствительна система пищеварения. (<http://medsovet.foxibiz.com/likvidatiya-desinhroza.html>, дата публикации 04.02.2012)

Нельзя не привести пример с одной моей пациенткой, страдающей болезнью Паркинсона. Так как она боялась спать в темноте, на прикроватной тумбочке у нее всегда горел ночник, а это депрессия, плохой, прерывающийся сон, ухудшение состояния. Посоветовал ей ужинать не позже 19 часов, не смотреть телевизор, а в 23 часа гасить

свет и спать. И что вы думаете, через 2–3 месяца явления болезни Паркинсона куда-то стали уходить, тем более до этого она пила не больше 500–600 миллилитров чистой воды, а теперь больше 2 литров.

— **Как настроить биологические часы, если у человека десинхроноз?**

— Надо вести размеренный образ жизни. Прием пищи, работа, отдых, сон должны быть регулярными и, по возможности, в одно время. Желательно избегать переутомления (умственного, физического), недосыпания и вредных привычек. Не употреблять острую пищу и алкоголь на ужин перед сном.

Можно использовать светолечение — соляризацию, обеспечивать достаточную освещенность днем, если погода пасмурная (например, включенная люстра — 100 ватт на расстоянии 2–3 метров или настольная лампа — 40–60 ватт, рядом, в полуметре).

Необходимое количество теплового (в красной и инфракрасной частях спектра, в диапазоне частот от 500–700 нанометра до микрометров) излучения в дневное и раннее вечернее время обеспечивается обычной лампочкой накаливания достаточной мощности, размещенной на близком расстоянии (особенно актуально при пасмурной, ненастной погоде).

Использовать звонок электронного будильника для фиксации своего внимания всегда в строго определенное время, по которому надо выполнить определенные действия (физические или мысленные), освоить современные методы аутогенной тренировки.

Очень важна для живых организмов фиксация момента восхода солнца утром на рассвете, независимо от наличия облачности на небе. В эти мгновения происходят интенсивные изменения на клеточном и энергетическом уровне, естественная синхронизация биоритмов с природными ритмами.

— **Какой вид отдыха можно использовать в течение дня?**

— Желательно, чтобы вид отдыха был активным и совмещался с выполнением физических упражнений. Многие молодые люди занимаются различными видами спорта в свободное от работы время. Однако в настоящее время такие занятия сопряжены с большими материальными затратами. Для пожилых людей доступны пешеходные прогулки. Желательно совершать их регулярно на свежем воздухе.

При выборе вида отдыха необходимо помнить, что физически пассивный образ жизни всегда предшествует развитию диабета 2-го типа.

— Многие люди считают отдыхом после работы просмотр телепередач в течение длительного времени. Также много времени проводят перед телевизором пенсионеры. А дети и молодые люди тратят часы на компьютерные игры с использованием различных устройств (компьютеров и мобильных). Что вы можете сказать о таком виде отдыха?

— Такой вид отдыха является опасным для здоровья. На экране перед человеком очень быстро сменяются изображения. К таким нагрузкам мозг человека физиологически не готов. Были проведены исследования для определения безопасного времени проведения перед этими устройствами в течение дня. Установлено, что это время составляет 3 минуты на каждый год жизни человека до 25-летнего возраста, то есть не более 75 минут в день. Это максимальное время и для людей старше этого возраста. Дольше «отдыхать» таким образом не рекомендуется, так как это приводит к нарушению работы мозга. Это надо знать тем родителям маленьких детей, которые часто оставляют их перед работающим телевизором, чтобы иметь возможность заниматься своими делами. Также родителям надо учитывать, что если компьютерные игры содержат сцены насилия, то это вредит психике детей.

В целом надо констатировать, что с развитием техногенной цивилизации человек все больше становится рабом ее технических достижений. Расширение областей применения вычислительной техники и различных мобильных устройств в быту порождает все увеличивающийся объем используемой человеком информации, которую его мозг уже не в состоянии переработать. Это приводит к возникновению стрессовых ситуаций, ухудшению самочувствия, плохому сну и т. п. и, как следствие, к возникновению болезней.

Рекомендуется в течение дня делать регулярные перерывы для отдыха мозга и глаз от воздействия поступающей информации. Для этого можно обратиться к опыту японцев, которые во время таких перерывов созерцают плавающих рыбок в аквариумах, смотрят на небольшие искусственные водопады, устанавливаемые в офисах, и т. п.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

— Иван Павлович, в предыдущих беседах мы уже рассмотрели различные аспекты жизни человека, которые влияют на его здоровье и долголетие. Может ли человек быть здоровым без движения и ведения активного образа жизни?

— Конечно нет, ведь движение является самой жизнью. Многие люди не знают, что обмен веществ у человека сформировался очень давно, в результате эволюционного развития. В те времена человек большую часть жизни находился в движении в поисках пищи и очень мало был в покое. Сегодня при том же обмене веществ распределение времени между движением и покоем поменялось на противоположное. Большинство людей ведут малоподвижный образ жизни, особенно в городах. Утром работающий человек встает из-за стола после завтрака, спускается на лифте, садится в машину и едет на работу, проводит весь день за рабочим столом и вечером все повторяется в обратном порядке плюс просмотр телепрограмм, сидя на диване.

Подобная последовательность ежедневных действий постепенно приводит к расплате болезнями за комфортный образ жизни и к последующим негативным изменениям в состоянии здоровья: избыточному весу, атеросклерозу, гипертонии, инфаркту или инсульту. Такая же опасность подстерегает и пенсионеров, которые много времени проводят в покое, сидя на лавочке или на диване перед телевизором. Малоподвижный образ жизни способствует зашлакованности организма, образованию блоков в позвоночнике, ограничению подвижности суставов.

Многие люди считают, что тренировать мышцы должны только спортсмены, а остальным людям это делать не обязательно. В чем ошибка этих людей? У таких людей просто мало знаний о роли мышц в организме человека. Мышечный каркас представляет собой сложную систему, которая выполняет много функций. Она обеспечивает

различные формы движений за счет мышц-сгибателей и разгибателей (ходьба, бег, прыжки и т. п.) и статику, прокачку жидкостной среды: крови, лимфы, межтканевой и других видов жидкости, — а также тренировку сосудов и капилляров. Эту систему также называют «периферическим сердцем» — чем лучше она работает, тем меньше нагрузка на сердце и лучше состояние всего организма.

Люди знают, что сердечно-сосудистая система обеспечивает доставку клеткам кислорода, питательных веществ и удаление отработанных продуктов. При малоподвижном образе жизни большую часть времени в организме человека циркулирует не больше 40% всего количества крови, а в покое и у тучных людей — еще меньше. Остальная часть крови застаивается в капиллярах. Это вредно, так как из организма должны удаляться не только продукты метаболизма, но и отмирающие эритроциты (около 200 миллиардов в сутки). Если это не происходит, то идет отравление организма и возникновение заболеваний.

Занятие физическими упражнениями обеспечивает работу всех мышц (их напряжение и расслабление), и в работу включается «периферическое сердце». В результате снижается нагрузка на сердце, равномерно распределяется кровь и другие жидкости в организме, устраняются застойные зоны, в которых чаще всего активизируются различные дремлющие инфекции и паразиты. Немецкие ученые доказали, что если человек ежедневно занимается физической зарядкой в течение 20 минут, то он болеет в 5–7 раз реже, эффективность его работы возрастает на 35–40%, и после 50 лет добавляется 5 лет жизни.

— О пользе физических упражнений знают все, но мало кто их делает. Большинство людей считают, что для этого необходимо много времени, и предпочитают тратить его на более важные, по их мнению, чем собственное здоровье, дела. Что вы им посоветуете?

— Я им рекомендую найти минимальное время для ежедневного получения оздоровительной физической нагрузки в домашних условиях. Существуют различные школы физического воспитания, у каждой из них есть свои достоинства и недостатки. Личный опыт занятия физкультурой и опыт работы с олимпийскими командами позволил мне создать небольшой комплекс упражнений, который является посильным не только для здоровых людей, но и для пожилых и больных. Если вы будете его выполнять, то создадите организму тот

жизненный тонус, который будет способствовать здоровью и долголетию. Эти упражнения направлены в основном на разгибание, растяжение и вращения.

Внимание! Имеются противопоказания для выполнения упражнений — *выпадение межпозвонковых дисков, соскальзывание позвонков, грыжа Шморля, острые и неотложные состояния*. Следует ограничивать движение *при варикозном расширении вен, трофических язвах, отеках*.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Этот ежедневный комплекс физических упражнений рекомендуется начинать *делать сразу после сна, еще лежа в постели*. Многие люди не знают, что сразу вскакивать с постели после ночного сна не рекомендуется, это может быть опасным для здоровья, особенно пожилых и больных людей. Быстрый подъем с постели приводит к резкому повышению нагрузки на поясничный отдел позвоночника и перекручиванию верхнего отдела по отношению к нижней части тела. Резкое вставание чревато также потерей сознания от перемещения крови от головы, особенно у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Поэтому после пробуждения надо сделать несколько упражнений лежа в постели.

1. Упражнение для ног. Выполняется лежа на спине. Необходимо убрать подушку из-под головы, вытянуть сомкнутые ноги, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вверх, расслабить тело и смотреть прямо перед собой.

Затем начинайте растирать все участки тела, до которых можете достать, массируйте ладони, пальцы, уши, стопы, на которые проецируются органы всего тела. Растирать кожную поверхность тела надо для того, чтобы активизировать работу лимфатической системы. Она находится под кожей и отвечает за выведение из организма продуктов обмена.

Затем сделайте потягивающее движение вперед пяткой левой ноги, не отрывая ее от постели, носок при этом тяните на себя (левая нога становится как бы длиннее правой). Оставайтесь в этом положении 5 секунд (считайте про себя: и раз, и два... до пяти), затем расслабьте стопу.

Сделайте потягивающее движение вперед пяткой правой ноги, не отрывая ее от постели, носок при этом тяните на себя (правая нога

становится как бы длиннее левой). Оставайтесь в этом положении 5 секунд (считайте про себя: и раз, и два... до пяти), затем расслабьте стопу.

Сделайте такое же движение пятками обеих ног одновременно, оставайтесь в этом положении 5 секунд, не отрывая пяток от постели, затем расслабьте обе стопы.

Повторите упражнение 5 раз, считая потягивающее движение левой, правой и обеими пятками за 1 раз.

При выполнении этого упражнения дышите произвольно через нос.

Терапевтический эффект. Упражнение нормализует кровообращение в ногах, оказывает благотворное влияние на симпатическую нервную систему, способствует излечению пояснично-крестцового радикулита, люмбаго, помогает против судорог икроножных мышц, развивает выносливость, выправляет осанку.

2. Упражнения для пальцев рук и ног. *Исходное положение:* руки и ноги вытянуты вдоль тела.

Согнуть руки в локтях до вертикального положения. Сжимать и разгибать пальцы рук (50 раз). Вернуть руки в исходное положение.

Сжимать и разгибать пальцы ног (50 раз).

Согнуть руки в локтях до вертикального положения. Сжимать и разгибать пальцы рук и ног поочередно (50 раз).

Вернуть руки в исходное положение.

3. Упражнение для капилляров (из упражнений Кацудзо Ниши), делается 2 раза в день — утром и перед сном.

Исходное положение: лежа на спине, под шейные позвонки кладется твердая подушка или валик. Поднять обе руки и ноги так, чтобы стопы были параллельно полу. В этом положении тряхти обеими руками и ногами в течение 10–15–20 секунд.

4. Упражнения для профилактики скручивания позвоночника при подъеме с постели.

Исходное положение: ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища.

Согнуть левую ногу в колене и подтянуть ее к груди. Вернуть ногу в исходное положение.

Согнуть правую ногу в колене и подтянуть ее к груди. Вернуть ногу в исходное положение.

Согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди. Вернуть в исходное положение.

Согнуть обе ноги в коленях. Наклонить согнутые ноги влево с одновременным поворотом головы вправо. Вернуть согнутые ноги

и голову в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону (ноги вправо, голову влево).

Согнуть одну ногу в колене, подтянуть ее руками к подбородку и вернуть в исходное положение. Повторить для другой ноги.

После выполнения этих упражнений можно вставать. Для этого лечь набок на краю постели, спустить ноги на пол, медленно сесть боком, а потом встать.

Остальные упражнения комплекса выполняются после приема воды и посещения туалета (при необходимости можно прервать выполнение упражнений на посещение туалета).

В своей книге «Позвоночник» я утверждал, что от состояния позвоночника наше здоровье зависит больше, чем на 80%. Далее предлагаются упражнения, которые восстанавливают не только позвоночник, но и все системы организма. Для их выполнения потребуются пластиковая бутылка (объем 1 литр, округлой формы без выступов), наполненная водой. Указанные упражнения, конечно, лучше делать на твердой поверхности, на полу.

Упражнения делаются лежа на спине. Каждое упражнение делается 4–5 раз.

1. Лечь на бутылку спиной таким образом, чтобы она была поперек позвоночника и находилась в области копчика. Согнуть ноги в коленях и, делая небольшие покачивания вперед-назад, медленно перемещать бутылку вверх по позвоночнику. Для снятия болевых ощущений, которые могут возникнуть, нагрузка частично снимается с тела с помощью упора на локти. Когда бутылка окажется под шеей, необходимо осторожно сделать повороты головой вправо-влево, откинуть голову назад, положить подбородок на грудь, осторожно поворачивать головой по часовой и против часовой стрелки.

При выполнении следующих упражнений бутылка находится под шеей.

2. Расслабиться, поработать ступнями ног, как педалями. Носки стоп поворачиваются к себе — от себя, поочередно для каждой ноги.

3. Стопу правой ноги (носок направлен вправо) положить на сгиб стопы левой ноги и делать движение правой ногой вдоль тела, как будто при этом хотите ею «оторвать» левую ногу. Повторить упражнение, повернув носок правой стопы влево, то есть правая стопа совершает поворот на 180 градусов с одновременным поворотом всей ноги, включая тазобедренный сустав.

Повторить упражнение, пытаясь левой ногой «оторвать» правую ногу. При этом нога вращается вместе с тазобедренным суставом.

4. Правую ногу повернуть пальцами вправо, а средней частью подошвы левой ноги помассировать икроножную мышцу и внутреннюю часть бедра. Потом повернуть правую ногу влево и пяткой левой ноги помассировать правую ногу снаружи. То же самое сделать для левой ноги.

5. Согнуть ноги в коленях, развести их в стороны и двигать сомкнутыми стопами вперед-назад. Тренируются все мышцы промежности, таза, ног, живота.

При выполнении упражнений 6–11 голова поворачивается в сторону, противоположную движению ног.

6. Поставить пятку одной ноги на подъем стопы другой и положить их вместе вправо, влево. То же самое сделать для другой ноги.

7. Поставить пятку одной ноги на середину голени другой и постараться положить обе ноги и колено согнутой ноги на пол в одну и другую стороны. Повторить то же самое для другой ноги. При этом крутится весь позвоночник.

8. Поставить пятку одной ноги на колено другой и положить их вместе вправо-влево. Голова поворачивается в противоположную сторону. То же самое сделать для другой ноги. Позвоночник при этом скручивается, как будто вы выжимаете белье. Делать так для одной и другой ноги по 3–5 раз.

9. Соединить ноги вместе, согнуть в коленях и положить их на пол слева, а голову справа (встречное движение). Затем положить колени слева, а голову — справа.

10. Расставить согнутые в коленях ноги пошире, и сначала одно колено положить внутрь на пол, а затем другое. Голова поворачивается в другую сторону.

11. Согнуть ноги в коленях и делать движения ногами, как на велосипеде, сначала в одну сторону, затем в другую.

Эти упражнения восстанавливают работу всех суставов, исправляя сколиозы и кифозы, расслабляют весь мышечный каркас, позвоночник, кишечник. Ни один массажист не сможет вместо вас добиться такого результата. Только увеличивать амплитуду упражнений надо постепенно.

12. Подъем согнутых ног. Лечь на пол, вытянутые руки положить за голову, согнуть ноги в коленях. Согнутые ноги надо поднимать к груди на вдохе и опускать в исходное положение на выдохе. Количе-

ство выполнений зависит от подготовленности человека, но подряд делается 7–10 раз.

Упражнение позволяет укрепить мышцы живота и брюшного пресса.

13. Упражнение «хождение на лопатках». Выполняется лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, приподнять немного правую половину тела и послать ее вперед, затем левую часть тела, помогая при этом немного согнутыми ногами. Вернуться в исходное положение. То же самое сделать назад. Лопатки и плечи работают, как вертелы.

14. Упражнение «хождение на ягодицах» (рис. 12). Для выполнения упражнения необходимо сесть на пол, ноги прямые (или чуть согнуты), прямые руки вытянуты перед собой. «Ходить» по полу на 1–2 метра вперед-назад. Сначала левая часть тела (нога, ягодица приподнимаются) выдвигаются вперед, голова поворачивается влево, вытянутые руки — вправо. Затем все повторяется правой половиной тела и поворотом головы вправо, а вытянутых рук — влево.

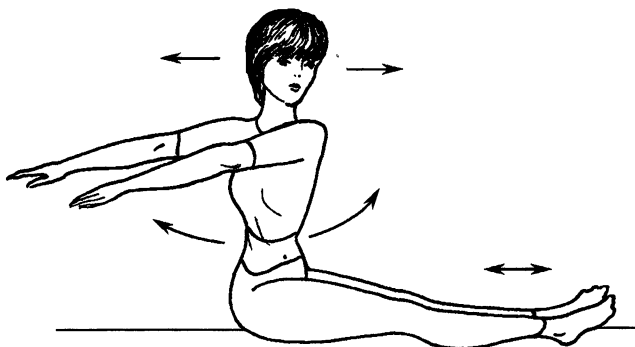


Рис. 12. Ходение на ягодицах

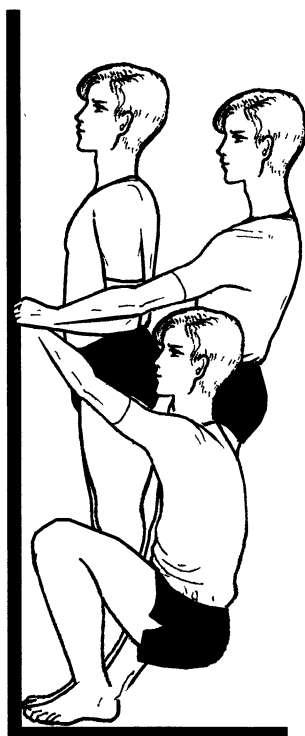
Это упражнение рекомендуется делать для укрепления мышц таза, брюшной области, спины и нижних конечностей. Оно устраняет застойные явления в малом тазу, остеохондроз во всех отделах позвоночника, нормализует работу ЖКТ, устраняет патологию половых органов, энурез, выпадение прямой кишки, отеки ног, улучшает потенцию.

15. Приседания (рис. 13). Встаньте рядом со стойкой (в спортивном зале), в квартире — рядом с торцом двери (держась за ручки), возле перил на лестничной клетке, у дерева — на природе и т. п. Ноги поставьте как можно ближе к стойке, двери, ступеньке, дереву. Возьмитесь руками за стойку, за ручки двери, за перила, за дерево и т. п.

Отклоните тело на вытянутых руках и присядайте (руки все время остаются вытянутыми). Постепенно увеличивайте глубину приседания. Вначале надо присесть на 15–20 сантиметров и только затем уже увеличивать амплитуду, даже касаясь ягодицами земли. Количество приседаний надо постепенно увеличивать, доводя их в течение дня до 100 и более раз.

Это самый безопасный способ приседания. Он обеспечивает включение всех мышц тела и суставов, активизирует работу капилляров, которые находятся в нижней части тела. Обеспечивается мощный лечебно-профилактический эффект, избавление от заболеваний сердца (ИБС, гипертония, гипотония), кишечника, суставов (коксартроз, артроз) и т. д. Вскоре вы забудете, где у вас сердце, восстановите работу суставов, в том числе и тазобедренных.

Исходное положение



Руки все время вытянуты

Рис. 13. Приседания

16. Повороты туловища. Взять гимнастическую палку (можно использовать швабру или лыжную палку). Палку необходимо положить на плечи и, придерживая ее руками, совершать повороты

верхней частью туловища из стороны в сторону (таз остается неподвижным). Количество поворотов постепенно довести до возраста человека. Выполнение упражнения позволяет быстро укрепить мышцы живота и уменьшить объем талии.

17. Отжимания. Для поддержания функций мышц и суставов, капилляров в верхней части тела пожилым людям рекомендуется делать отжимания. Их можно выполнять от любой устойчивой опоры. Отжимания от пола подходят для физически крепких людей. Для пожилых людей больше подходят отжимания от стола, от стула или от стены. Выбор зависит от уровня физической подготовки. Упражнение выполняется следующим образом: необходимо подойти, например, к стене, опереться на нее руками на высоте и ширине плеч, на вдохе согнуть руки в локтевых суставах и разогнуть их на выдохе.

Отжиматься надо сериями по 5–10 повторений в одном подходе, а между подходами для успокоения пульса сделать несколько шагов по комнате. Количество подходов постепенно увеличивать, чтобы общее количество отжиманий в течение дня равнялось возрасту, кроме отжиманий от пола (в пределах 10).

При выполнении этого упражнения разгружается верхний плечевой пояс, улучшается венозный отток крови от мозга и снижается нагрузка на легкие и сердце.

18. Упражнения для суставов. После 40 лет практически у каждого человека в суставах уже есть отложения солей, и они дают о себе знать болями и ограничением движений. В этих случаях для поддержания функций нужно для каждого из суставов выполнять сгибание-разгибание и вращения (для шеи делаются только медленные наклоны вперед-назад и к плечам, а также осторожные вращения по часовой и против часовой стрелки).

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Рекомендуется повторять движение в задействованном суставе в течение дня суммарно столько раз, сколько лет человеку (в идеале). Такие движения способствуют усвоению кальция костями из синовиальной жидкости и препятствуют отложению солей в суставах. При выполнении физических упражнений одновременно с мышцами массируются связки, хрящи, диски, улучшается их кровоснабжение. Поэтому они дольше не теряют упругость и не стареют.

К рекомендованным упражнениям можно добавить любые другие, которые указаны в книгах И. П. Неумывакина и которые вам понравятся, соблюдая принцип: разгибание, вращение, растяжение.

19. Для повышения резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем рекомендуется бег и ходьба. Тренировочный эффект для сердца и легких достигается только при таком темпе, который учащает пульс до 110–120 ударов в минуту. Для пожилых людей больше подходит ходьба (желательно в парке). Для получения тренировочного эффекта ходить желательно не меньше часа и покрывать за это время не меньше 4–5 километров.

Преимущество ходьбы состоит в ее доступности и попутном решении проблемы лишнего веса за счет активизации в организме фермента липазы. Этот фермент расщепляет жир и превращает его в маленькие жирные частички, используемые затем мышцами и печенью. Липаза активизируется гормоном физической активности — адреналином. Один час ходьбы приводит к циркуляции липазы в кровеносной системе в течение 12 часов. И все это время происходит сгорание жира в организме. Прогулки утром и вечером обеспечивают круглосуточную активность этого фермента, помогают очистить артериальную систему от отложений холестерина и избавляют организм от излишних жировых запасов. Также липаза активизируется приемом воды перед едой. Один стакан воды обеспечивает сгорание жиров в течение 2 часов.

— Иван Павлович, в одной из своих многочисленных книг вы написали, что средняя часть тела играет в жизни человека большую роль, чем голова. И, с вашей легкой руки, упражнение «ходьба на ягодницах» стало популярным в России. Оно даже включено в одно из состязаний, проводимых на празднике Сабантуй в Татарстане, что вы демонстрируете на обложке книги. Можете ли вы еще что-нибудь добавить в этом вопросе?

— То, что голова нам нужна, спору нет. Она отвечает за верхнюю половину тела, где сосредоточены эмоциональная, духовная и психическая сферы. А все то, что находится ниже пупка, ответственно за нашу материальную, физическую сущность. Здесь находится наша главная зона Кундалини — Божественная энергия, своего рода «атомный реактор», соединяющая нервную систему организма через позвоночник «минус» — Земля с «плюсом» головы — с Космосом.

Когда я вижу нашу молодежь, у которой ягодичные мышцы болтаются, как сосиски, это свидетельствует о физическом нездоровье: плохой осанке, сколиозе, кифозе, плохой работе кишечника, у девочек обязательно возникнут проблемы с беременностью, наличием различного рода страхов и многое другое. Это с одной стороны.

С другой, кожная поверхность человека — это самый большой орган тела, не менее 1,5 квадратных метров. Это «мозг, вынесенный наружу», в котором любая биологически активная точка (БАТ) связана с соответствующим органом. Особенно важны такие участки тела, где БАТ сконцентрированы, как в коммутаторах: уши, стопы, ладони, эрогенные зоны в области ягодиц, промежности. Здесь зарождается жизнь, здесь находится основа нашего физического здоровья, вмещающего в себя все то, что составляет сущность человека.

Воздействуя на указанные области различными способами, вы активизируете практически весь организм. Это также имеет отношение к такому оригинальному способу, как «розготерапия» — упрощенной форме порки. Доктор энергоинформационных наук *Борис Алексеевич Безлеткин* в своей диссертации доказал, что, воздействуя на зоны Кундалины (копчик), можно избавлять людей даже от наследственной болезни — ДЦП, бороться со многими психосоматическими фобиями. Он даже создал в городе Воронеже центр «Голубой эдельвейс».

Некоторые специалисты пошли еще дальше и создали новую отрасль медицины — «розготерапию» (по-латыни «флагелляция»), которая своими корнями уходит в глубь веков, когда с помощью этого метода или, иначе, «порки», лечили многие болезни. Так вот, врач *Чухрова*, психотерапевт, гипнолог *Пилипенко* и профессор биологии *Сперанский*, получившие даже патент на «дозированное болевое воздействие», утверждают, что этот метод «раскрывает и реализует духовный, нравственный, творческий, эмоциональный и интеллектуальный потенциал». Вот даже как...

Все дело в том, что у многих людей занижена самооценка, наблюдается негативная внутренняя установка на многие явления в жизни: «У меня не получится», «Я не смогу», «Я некрасива и поэтому не пользуюсь вниманием мужчин» и т. д. Известно, что при любом стрессе у нас в организме вырабатывается очень важный гормон — *эндорфин*, который называется гормоном счастья и удовольствия. Представьте себе ваше первое свидание, успех в работе, достижение в спорте. Вы при этом испытываете с помощью эндорфина счастливые мгновения.

Если же вы постоянно носите в себе «занозу» уныния, неуверенности, любого страха и т. п., своего рода «психическую занозу», то уровень эндорфина в организме постепенно снижается и вы просто влачите жалкое существование.

Во время же «порки» активизируются все эндорфинные ферменты, что устраняет все имеющиеся в вас психические занозы, и вы

по-новому начинаете смотреть на жизнь. Однако при этом надо соблюдать определенные условия. Перед «поркой» вы должны четко поставить перед собой цель — «Я таким образом избавляюсь от страха», «Я начну нравиться мужчинам», «Я буду здорова» и т. д. А тот, кто будет вам помогать, должен пороть с любовью к вам и приговаривать: «Чтобы из вас ушла вся дурь, страх, порча, сглаз, неуверенность в себе и чтобы после порки вы были здоровы».

При «порке» наносят до 100–120 ударов по спине, ягодицам, пояснице, бедрам, конечно не до крови, но чтобы удары были чувствительными. Только нужно помнить, что этот метод не панацея, но достаточно действенный способ активации заложенных в организме резервных возможностей. Вот почему раньше я только говорил и писал в книгах о том, что средняя часть тела важнее, чем голова, а теперь тому уже есть доказательства. Получается: и смех и грех, но ведь все на пользу здоровью.

Указанные специалисты рекомендуют проводить до 3 таких сеансов, хотя уже после первой «порки» многие психосоматические проблемы исчезают, восстанавливаются репродуктивная и физиологическая функции, сексуальная способность, активизируется иммунная система. Известно, что у сексуальных маньяков используется целая индустрия средств, направленных на увеличение сексуальной потенции, но это уже ближе к половым извращениям.

Теперь уже вы сполна представляете себе возможности, которые заложены в организме для того, чтобы быть здоровым на любом уровне.

•



ЗРЕНИЕ

— Люди уже многое знают о своем теле, но, как ни странно, здоровье глаз мало кого интересуют. А ведь это орган, от которого зависит очень многое, если не вся жизнь. Что вы скажете об этом?

— Да, вы правы. Через глаза мы получаем информацию о внешнем мире, когда световая энергия через систему глаза и зрительный нерв превращается в образы в головном мозге и дает возможность воспринимать мир таким, каков он есть. При столь большой значимости глаз в жизни человека практически все люди не знают, как ухаживать за глазами, чтобы сохранить зрение до старости. В этом им не помогают ни офтальмологи, ни телевидение. Людям не рассказывают о причинах ухудшения зрения, о мерах по предотвращению возникновения дальнозоркости и близорукости, катаракты и глаукомы. Также не говорят людям о том, что можно избавиться от необходимости носить очки, даже если вы ими пользовались десятилетиями.

Многие люди считают, что очки помогают им видеть. Но на самом деле они являются главной причиной дальнейшего ухудшения зрения. Дело в том, что глаз имеет жидкую структуру. Он находится в «объятиях» шести глазодвигательных мышц, которые управляют глазами и обеспечивают нормальное зрение. Они поворачивают глаза в разных направлениях и позволяют человеку хорошо видеть на разном расстоянии. Если человеку надо посмотреть вдаль, то работают одни мышцы, если надо рассмотреть что-то вблизи, то работают другие. При работе глазодвигательных мышц жидкое тело глаза постоянно меняет свою форму.

Но как только человек начинает носить очки, то вместо мышц начинают работать стекла. От бездействия глазные мышцы постепенно ослабевают, детренируются, и со временем человеку потребуются новые очки с большими диоптриями.

Глазным мышцам требуется постоянная тренировка, так же как и другим мышцам тела. Но если о необходимости тренировки мышц тела знают все (а некоторые это даже регулярно делают), то о тренировке глазных мышц практически никто не знает.

О необходимости тренировки глазных мышц впервые заговорил американский врач-офтальмолог *Уильям Бейтс* (изобретатель немедикаментозного метода восстановления зрения) более 100 лет назад. Он проработал несколько лет в глазной клинике и заметил, что никому из своих пациентов не вылечил глаза. Более того, с годами пациенты приходили и просили выписать им очки посильнее, то есть зрение у них не только не улучшалось от ношения очков, а наоборот, становилось хуже. Бейтс потратил 30 лет, чтобы понять причину такого положения. Для этого ему пришлось досконально разобраться в устройстве глаза и понять роль и влияние глазных мышц на зрение.

Но мало было понять причину ухудшения зрения, надо было найти пути устранения этих причин. В этом ему помогло знание быта американских индейцев. Бейтс заметил, что мужская половина племени индейцев постоянно делает какие-то упражнения с глазами. Знание устройства глаза позволило ему понять назначение этих упражнений. С помощью них индейцы постоянно тренировали и обостряли свое зрение, ведь от этого зависел успех на охоте.

На основе упражнений индейцев Бейтс разработал свою методику, которая позволяет сохранять или восстанавливать зрение, ослабленное по различным причинам. В дальнейшем Бейтс организовал специальные курсы, на которых он помогал людям избавиться от катаракты и глаукомы (на ранних стадиях), близорукости, дальнозоркости, косоглазия и астигматизма. Позже такие курсы получили распространение не только в США, но и в других странах.

— Иван Павлович, в нашей стране подобные курсы начали проводиться в начале 90-х годов прошлого века. Среди организаторов курсов наиболее известен кандидат физико-математических наук по специальности «оптика», профессор Владимир

Георгиевич Жданов¹, который имеет также и психологическое образование. Я сам прошел его курсы. (рис. 13.)

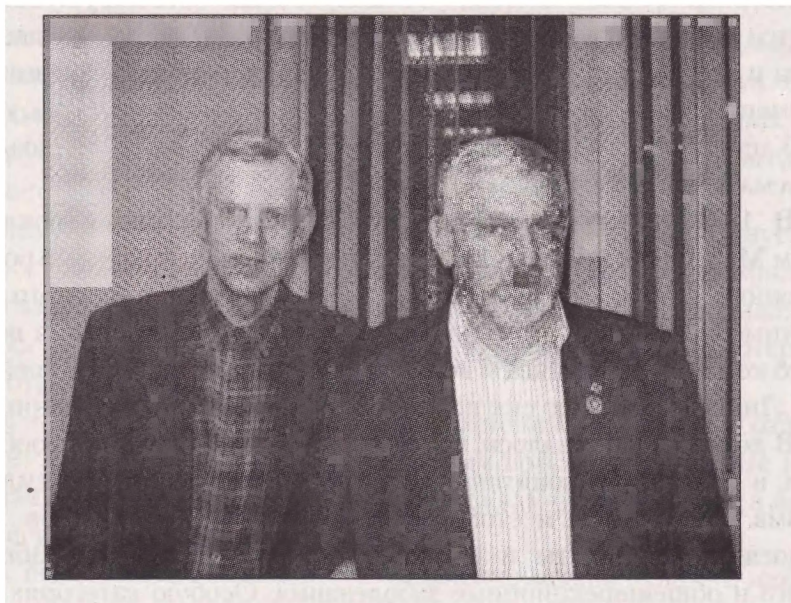


Рис. 13. Слева направо: А. В. Закурдаев и В. Г. Жданов

— Александр Васильевич, необходимо знать, что проблема восстановления зрения является комплексной. Одних упражнений мало, надо очищать организм от токсинов и шлаков, правильно питаться, пить воду и т. п. Об этом мы уже говорили в наших беседах.

В последнее время все чаще звучат слова о зашлакованности организма, являющейся следствием неразумного отношения человека к своему телу. В первую очередь, это относится к печени, почкам, желудочно-кишечному тракту, сосудам. Однако в организме человека есть еще одно место, где накапливаются даже не шлаки, а мусор. Находится это место в заглазном пространстве, которое называется ретроокулярная полость.

Глаз имеет форму шара, который почти полностью утоплен в глазную ямку черепа. Он является воротами для проникновения мелких

¹ Александр Васильевич Закурдаев, который носил очки +2,5 и находился на грани глаукомы (высокое внутриглазное давление), прошел курсы у Жданова, восстановил свое зрение и нормализовал внутриглазное давление, обходится без очков уже более 5 лет. Несколькими годами он (по согласованию со Ждановым), проводит такие курсы в Москве. Записаться на курсы можно на сайте <https://sites.google.com/site/helpyourhealthnarod/>.

инородных предметов в черепную коробку. Пылинка, песчинка или ресница (их выпадает до 20 штук в неделю), попадающая на поверхность глазного яблока, может отлипнуть и выпасть наружу или втирается в глазное яблоко, закатывается в заглазничную область черепа и оседает там навсегда. Иногда туда попадают даже линзы. Со временем здесь накапливается волосяной ком. Как правило, у детей до 3 лет его нет, а в пожилом возрасте этот ком может занимать до 5% объема черепной коробки.

В 1972 году профессор *Н. Т. Горчевский* сделал доклад на 14-м Международном конгрессе патологоанатомов в Гааге о роли волосяного кома в заболеваниях нервной системы и головного мозга. Данные о заглазничной области и механизмах образования волосяного кома были включены во все учебники мира, кроме нашей страны. Лишь в России до сих пор пользуются устаревшими данными.

В докладе указывалось, что волосяной ком лишен кровообращения, в нем нет лейкоцитов, фагоцитов и иных защитных сил организма. Он является местом развития инфекций всех типов. К ним относятся менингиты и гаймориты, опухоли, скрытые абсцессы мозга и общеинфекционные заболевания. Особую категорию заболеваний составляет слабоумие, вызванное давлением заглазничного волосяного кома на лобные отделы головного мозга и инфекции, возникшие в волосяной гуще и поставляющие токсины в близлежащую лобную кору.

В Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова было проведено исследование по проблеме старческого слабоумия. Обследовали 960 пациентов в возрасте от 30 до 108 лет, из них 620 страдали на момент смерти старческим слабоумием, остальные умерли здоровыми. Результаты исследований показали, что все пациенты, страдавшие слабоумием, имели размеры заглазничного кома в 2–3 раза больше, чем заглазничный ком здорового человека. Затем было проведено исследование историй болезни умерших участников исследования. Оказалось, что 93% слабоумных имели в анамнезе жалобы на головные боли, преимущественно в лобных и височных отделах. В результате опроса родственников умерших выяснилось, что 87% близких родственников припоминали за своими слабоумными близкими привычку часто и помногу тереть глаза.

Это надо учитывать тем людям, которые имеют привычку часто и помногу тереть глаза. От этой вредной привычки надо отвыкать. В случае попадания соринки в глаз необходимо просто оттянуть верхнее веко от глазного яблока, подвигать им вправо-влево, и выделившаяся

при этом жидкость «прибьет» соринку к внутреннему уголку глаза, оттуда ее можно удалить с помощью уголка салфетки или платка.

Приведем *рекомендации для профилактики катаракты, глаукомы, близорукости, дальнозоркости, косоглазия и астигматизма*. При длительной нагрузке на глаза надо обязательно давать им отдых. Рекомендуется прервать свои занятия и сделать упражнение, которое называется «пальминг» (от англ. *palm* — «ладонь»).

Пальминг — это эффективное упражнение для глаз, используемое при восстановлении зрения. Его также хорошо делать для профилактики глазных заболеваний. Оно эффективно снимает напряжение глазных мышц при утомлении в результате работы за компьютером, просмотра телепередач и чтения.

Для эффективного выполнения упражнения необходимо создать себе внутренний полный комфорт. Этому помогают приятные воспоминания о тех местах и моментах, когда вам было хорошо (в лесу, на берегу моря и т. п.).

Как выполняется пальминг? Упражнение можно делать в любом положении, сидя, стоя или лежа. Чаще всего оно выполняется в положении сидя. В этом положении удобно опираться локтями на стол, любую твердую поверхность или подушку, которая находится на коленях. Принимаемая поза должна обеспечивать расслабление мышц тела. Постарайтесь расслабить мышцы спины, плеч, шеи (именно для этого вам нужен упор на локти). Это способствует расслаблению глазных мышц.

Упражнение можно делать также в положении стоя. В этом случае локти должны опираться на грудь, а голова лежать на ладонях как на полке. В лежачем положении для опоры под локти можно подложить подушку.

Перед началом упражнения надо снять очки или контактные линзы и энергично потереть ладони одну о другую, чтобы их хорошо прогреть. Сложите теплые ладони крест-накрест и наложите их на глаза. Края ладоней должны охватывать нос, а свет не должен проникать сквозь плотно сомкнутые пальцы. Ладони не должны соприкасаться с глазами. В таком положении необходимо находиться не меньше 3–5 минут. Превышение этого времени не вредит зрению, а наоборот, его улучшает. Желательно, чтобы во время проведения пальминга вас никто не беспокоил. Эффект от упражнения будет больше, если выполнять пальминг при выключенном свете.

У многих людей при выполнении этого упражнения в закрытых глазах наблюдаются яркие точки, пятна, вспышки и т. п. Это проявления большого напряжения зрительного тракта в результате большой нагрузки глаз. После нескольких минут выполнения упражнения напряжение снимается и в глазах будет полная темнота без каких-либо пятен и бликов.

Перед окончанием упражнения снимите ладони с лица и не открывайте глаза несколько секунд. Несколько раз поверните голову в правую и левую сторону, затем откройте глаза и быстро-быстро поморгайте.

Пальминг необходимо выполнять 4–5 раз в день. Особенно во время работы за компьютером или просто, когда почувствуете усталость глаз. Также можно выполнять его при любом удобном случае.

Регулярное выполнение пальминга в комплексе с другими упражнениями, входящими в Курс восстановления зрения (соляризация, гимнастика и другие), способствует укреплению глаз и постепенному восстановлению остроты зрения. В настоящее время известно огромное количество упражнений, основанных на методе Бейтса. Очень важно, чтобы эти упражнения выполнялись правильно, регулярно и на постоянной основе.

Для профилактики глазных заболеваний рекомендуется выполнять несколько простых упражнений (рис. 14).

Внимание! КАТЕГОРИЧЕСКИ нельзя делать упражнения тем, кто перенес ЛЮБУЮ операцию на глазах менее полугода назад.

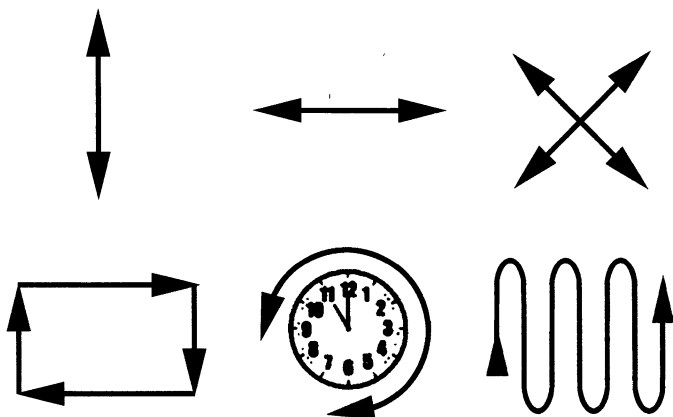


Рис. 14. Схема глазных упражнений

Надо подождать полгода, чтобы все зажило, зарубцевалось. ПРОТИВОПОКАЗАНЫ упражнения и тем, у кого отслоение сетчатки глаз. Их выполнение может спровоцировать ее дальнейшую отслойку. Рекомендуется сходить к врачу и проконсультироваться о возможности проведения операции по «привариванию» сетчатки. После операции надо подождать полгода, чтобы все прижилось. Только после этого можно осторожно приступать к зарядке.

Все упражнения делаются БЕЗ ОЧКОВ! Плавно, без всяких рывков и резких движений. Голова должна быть НЕПОДВИЖНОЙ. Работают только глаза! После каждого упражнения моргаем!

Каждое упражнение выполняется 2 раза, после чего надо быстро поморгать.

1. Подняли глаза вверх, опустите их вниз, вверх, вниз. Поморгали-поморгали-поморгали.

2. Скосили глаза вправо, влево, вправо, влево. Поморгали.

3. «Диагональ». Смотрим вправо вверх — влево вниз, вправо вверх — влево вниз. Поморгали. Обратная «диагональ». Влево вверх — вправо вниз, влево вверх — вправо вниз. Поморгали.

4. «Прямоугольник». Подняли глаза наверх, «нарисовали» верхнюю сторону прямоугольника, правую боковую сторону, нижнюю, левую боковую, снова верхнюю. Повторили еще один раз. Поморгали. В обратную сторону «рисует» прямоугольник (против часовой стрелки). Верхняя сторона, боковая левая, нижняя, правая. Повторили еще один раз. Поморгали.

5. «Циферблат». Представьте, что перед вами висит огромный циферблат. Вы осматриваете его по часовой стрелке. Подняли глаза на 12 часов и далее на 3 часа, 6, 9, 12. И так 2 круга. Поморгали.

В обратную сторону «Циферблат». Подняли глаза на 12 часов, 9, 6, 3, 12... 2 круга. Поморгали.

6. «Змейка». Начинаем рисовать с хвоста. Глаза влево, вниз — вверх, вниз — вверх, вниз — вверх и голова. Поморгали. Назад. От головы «змеи». Вниз — вверх, вниз — вверх, вниз — вверх и хвост. Поморгали.

При выполнении этих упражнений мышцы глаз напрягаются, а при морганиях — расслабляются. В этом суть упражнений. В результате улучшается кровообращение в глазах и тренируются глазные мышцы.

Относиться к своим глазам надо очень бережно. Не повторяйте упражнения большее количество раз, чем рекомендуется.

Не надо спешить. Все упражнения делайте очень плавно, медленно, без напряжения, резких движений. Глазодвигательные мышцы — одни из самых нежных мышц в нашем организме, их очень легко натрудить, надорвать, повредить необдуманными, резкими движениями.

Тем, у кого сильная близорукость (больше минус 4), надо делать упражнения очень и очень осторожно! Глаз в этом случае вытянут, поэтому сетчатка натянута, напряжена и есть опасность при резких движениях и нагрузках ее разрыва или отслоения.

Особую осторожность надо соблюдать тем, у кого было отслоение сетчатки. Им рекомендуется обязательно пройти очный курс под руководством опытного специалиста.

Перед началом занятий **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сходите к врачу, проверьте свое зрение. Выясните, дальнозоркость у вас или близорукость (количество диоптрий для каждого глаза), есть ли астигматизм. Узнайте состояние сетчатки.

Эти упражнения подходят не только взрослым, но и детям. Было бы очень хорошо, если бы школьники в конце каждого урока делали эти упражнения и пальминг в течение 2–3 минут. В этом случае на перемену ученики выходили бы с расслабленными мышцами глаз. Это хорошая профилактика глазных заболеваний.

Для тренировки глазных мышц лучше всего подходят такие виды спорта, как настольный и «большой» теннис. В процессе игры приходится постоянно следить за полетом шарика (мяча), который то удаляется, то приближается к игроку. Трудно придумать лучшее упражнение для зрения.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРОФЕССОРА И. П. НЕУМЫВАКИНА

— *Иван Павлович, мы с вами сотрудничаем более 10 лет. За это время вы написали много книг об оздоровлении, участвовали в телепередачах «Малахов+» и других, ваши советы публикуются во многих российских изданиях, и еще многое другое. Последнее время наши усилия направлены на распространение информации об оздоровлении всеми доступными путями. В частности, мы записали цикл «Бесед о здоровье». Эти беседы в youtube уже посмотрели почти 300 тысяч человек более чем в 100 странах мира. Казалось бы, очень много дел даже для молодых людей. Однако вы еще занимаетесь созданием центров здоровья. Расскажите об этих центрах.*

— Для меня нонсенс, что люди умирают в 60 лет. К сожалению, официальная медицина не ставит задачу сделать человека здоровым. Я такую задачу поставил, решил ее для Космоса, теперь мне хочется внедрить все это в гражданское общество. Ничего сверхъестественного не требуется. Один маленький центр, где есть несколько медсестер, врач, знающий технологию, и сестра-хозяйка, может за 3 недели вылечить 30 человек. И вот на такие очаги здоровья в Российской Федерации не нашлось средств, а в Кировской области при поддержке депутата Государственной Думы мы это осуществить смогли.

Оздоровительный центр космических технологий — уникальный в своем роде — находится в п. Боровицы в 20 километрах от г. Кирова в одном из красивейших мест, в сосновом бору, где только от чистого воздуха начинаешь пьянеть. Уютные одно-двухместные номера с душем и туалетом, спортивный зал, турецкая баня, фитобочка, зимний сад, радующая глаз обстановка — все это располагает к тому, что все пациенты расслабляются.

Удивительно, что официальная медицина давно отошла от понимания физиологических процессов, происходящих в организме. Взять тот же узаконенный способ очищения — гидроколонотерапию, при котором очищается только толстый кишечник. С одной стороны, это хорошо, но ведь самое главное, что происходит в организме, это работа тонкого кишечника. В нем сконцентрирован комплекс ферментной, гормональной и других систем по переработке и синтезу необходимых организму веществ. Здесь находится лимфоидная ткань, вырабатывающая до 70% клеток иммунной системы. Именно от состояния работы тонкого кишечника и зависит вся ее работа, о чем, к сожалению, мало кто из врачей знает. Что любопытно, именно здесь зарождается механизм образования перекиси водорода, одного из самых сильных природных антиоксидантов, который уничтожает любую патогенную микрофлору, в том числе онкологические клетки. Но ведь гидроколонотерапия не очищает тонкий кишечник — основное звено пищеварительной системы, от которого зависит наше здоровье.

— Вы разработали специальную методику для использования в Центре. Что она позволяет сделать?

— Эта методика позволяет проводить очищение всего пищеварительного тракта без каких-либо клизм, которые ведь сами по себе неэстетичны и даже травматичны из-за возможного дивертикулита.

— А какие методы и средства применяются в Центре?

— В Центре применяются методы и средства, разработанные для использования в практике космической медицины. К ним относятся:

— ультрафиолетовое облучение крови — не имеющий аналогов, один из самых универсальных физиологических способов квантовой терапии, восполняющий энергетический потенциал клеток, которые затем уже сами восстанавливают любые функциональные или патологические изменения в организме;

— использование 3%-ной перекиси водорода как внутри, так и другими способами;

— используется такой универсальный способ, как применение пищевой соды, нормализующей кислотно-щелочное равновесие до физиологической нормы, чему также способствует физиологическое голодание;

— в Центре проводится массаж (в том числе уникальный ударно-волновой массаж), рефлексотерапия и предполагается использование универсальной космической технологии — гидроволнового массажа.

— *А какие результаты дает применение всех этих методов и средств?*

— Через 3 недели у нас все пациенты перестают принимать лекарства, конечно, за редким исключением, вроде больных диабетом 2-го типа и прочих, или переходят на минимальное потребление. От нас люди уходят с таким самосознанием, что прекрасно понимают, если не сделают для себя то, что мы им рекомендовали, обязательно пойдут к врачам, где снова их посадят на лекарства. И не надо забывать, что мало того что современные лекарства становятся все хуже и хуже, они еще и в буквальном смысле привязывают человека к себе. Именно поэтому «медицина болезни» для меня давно перестала существовать. Для меня есть «медицина здоровья» — то будущее, чем должны заниматься врачи. И премии должны быть не за количество больных, а за количество здоровых.

В Центре мы никого не лечим, мы *оздоравливаем!* Методика позволяет абсолютно без лекарств вернуть утраченное здоровье. Я уверен, что нет абсолютно никаких неизлечимых болезней, есть состояния, которые мешают это сделать. Я всю жизнь искал, где же этот пункт, от которого зависит здоровье человека, оказывается, сознание. К примеру, в нашем Центре слово «болезнь» даже не произносится. Зато через 3 недели пациенты, которые до этого страдали «хронической гипертонией», «непреодолимым избыточным весом», «постоянными остеохондрозами» и другими «неизлечимыми» заболеваниями, выходят практически здоровыми и с пониманием того, что от их сознания, их отношения к целевой задаче быть здоровым все зависит.

Мы действительно из больного человека делаем здорового, но через его понимание. Он должен понять, что с ним случилось и что он должен делать, чтобы с этой хворобой распрощаться и быть здоровым. Конечно, если он не готов следовать рекомендациям в обычной жизни, то пусть идет к врачам и борется с симптомами болезни.

Для настройки на оздоровление достаточно 2–3 недель пребывания в Центре. Если проблема очень серьезная и за один курс результат не достигнут, то лечение через 2–3 месяца нужно повторить.

Конечно, самое главное, что в Центре подобран коллектив, от общения с которым пациенты получают порции здоровья. Особый тон отношений в Центре задает главный врач *Юрий Борисович Войханский* (рис. 15), прошедший большую практическую школу, работая инфекционистом, фитотерапевтом, рефлексотерапевтом, владеющий различными методами массажа, в том числе ударно-волновым.

Но главное, что он имеет опыт работы в профилакториях, где, вместо использования химических лекарственных средств (кроме срочных случаев), применял только природные средства, добиваясь существенных результатов, за что был удостоен звания Заслуженный врач РФ. Вероятно, все это позволило ему сразу же принять методику, рассматривающую человека как единую взаимосвязанную систему, где работа одного органа сказывается на другом и каждая клетка организма на энергоинформационном уровне знает о состоянии другой, где бы она ни находилась.

В Центре работают люди, которым изначально присущи духовные качества, такие как доброжелательность, чуткость, готовность всегда прийти на помощь, выполнить любую просьбу, да и их постоянные улыбки чего стоят. Вот такая домашняя обстановка в Центре является тем существенным дополнением к тому, что происходит здесь с пациентами. С какими бы проблемами со здоровьем они сюда ни приезжали, они их оставляют здесь (о чем свидетельствуют многочисленные отзывы, приведенные в книге). Здесь добиваются таких успехов в оздоровлении пациентов, которые вы вряд ли найдете в других подобных центрах.

Считается, что первую половину своей жизни каждый человек добивается своего места под луной, материального благополучия за

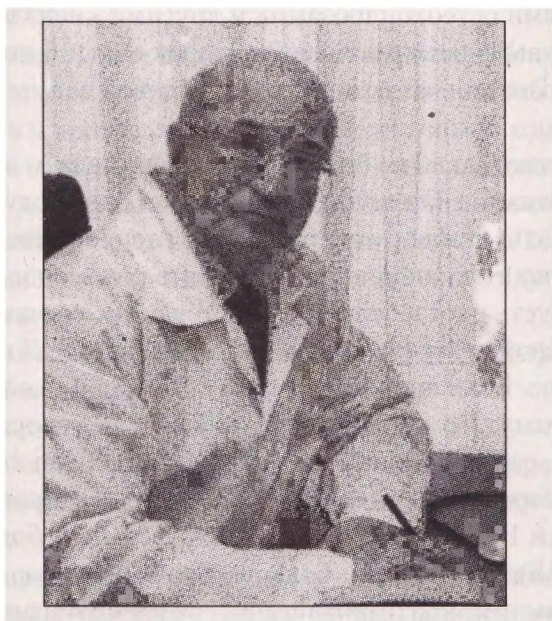


Рис. 15. Ю. Б. Войханский

счет своего здоровья, приобретая кучу болезней, а вторую половину — тратит на избавление от болезней все накопленное. Поймите, что здоровье — это такая же работа, как и все то, что вы в жизни делаете, если не более важная. В оздоровительном Центре г. Кирова вам помогут и научат, как материальный достаток, здоровье и удовлетворение от жизни сохранить до окончания того времени, которое отпущено вам для жизни на Земле.

Аналогичный центр после некоторого перерыва возобновит работу в 2014 году в г. Балашиха Московской области.

ОТЗЫВЫ ПАЦИЕНТОВ

(сохранены стиль авторов, орфография и пунктуация)

Мне 24 года, кажется, что еще и не жила, но никому не пожелаю такой жизни. И главное, что сказал мне врач, что вылечить меня они не могут, а болезнь называется ревматоидным полиартритом. Лечилась на дому, в стационаре и какими меня лекарствами ни пичкали, в основном антибиотиками и десенсибилирующими средствами. В результате опухли все суставы, мигрирующие боли не давали спать ни днем, ни ночью; кишечник вообще не работал, то запор, то понос; менструации задерживались на 2–3 месяца, вес при росте 165 см стал 95 кг и многое другое.

Стала искать выход, так как убедилась, что от медицины ждать помощи бесполезно. По телевизору увидела Ивана Павловича Немывакина, который с убежденностью доказывал, что болезней нет, а есть состояние. Стала его искать, и вот с большим трудом добралась до него. И первое, что он мне сказал, что во всем вы сами виноваты, в том, что случилось, а медицина методом тыка только подбирает лекарственные средства конкретно к тому заболеванию, которое они вам поставили. Не спрашивая ни о чем, только стал говорить да или нет, стал мне рассказывать, что со мной произошло, посмотрев мои глаза и вертя своей биорамкой возле тела.

Родилась с трудом и, как мне рассказала мать, у нее рано отошли воды, ее оставили так на ночь, а утром уже с трудом извлекли меня на свет и задышала только после шлепков. Кормить меня первый раз принесли на следующий день. Как потом я узнала, за это время у меня прервалась связь с моими предыдущими поколениями людей, которые были моими родственниками, не запустилась работа иммунной системы. У мамы не было достаточно молока, поэтому я была искусственница. Так как я была единственным ребенком, то меня ба-

ловали, кто только мог, никто мне не отказывал, будь то шоколад или газированные напитки. Ела когда захочу днем или ночью, на каждый чих на улице реагировала подъемом температуры и лечением лекарствами. Постепенно начали болеть суставы, и в результате получилось то, что случилось.

Иван Павлович спрашивает, хотите быть здоровой. Отвечаю, что я за этим так и приехала. Но так как я была стеснена в финансовых возможностях, то Иван Павлович расписал все, что я сама должна делать. Отказаться от мучного, сладкого, животных жиров, мяса, пить только живую воду не меньше 2-х литров и то только за 10–20 минут до еды или через 1,5–2 часа после нее. Не есть после 18 часов. Хочешь кушать, пей воду, подкисляя ее соком лимона или яблочным уксусом или взяв в рот крупицу соли. Через 1–2 дня делать компрессы с хреном на поясницу, среднюю часть и верхнюю часть позвоночника. И главное принимать ванны с солью. На ванну брать 0,5 или 1 кг морской соли, температура 37 градусов, лечь в нее и поднимать температуру до 38 градусов до появления испарины на лбу, после чего полежать 8–10 минут, не ополаскиваясь укутаться как можно больше и лечь в постель. Начнется появление пота, которое пройдет через 3–4 минуты, ополоснуться теплой водой, лечь спать. На следующий день температуру поднять до 38,5 градусов, потом до 39, затем до 39,5; 40. Дальше по самочувствию, ибо в это время будет повышаться и ваша температура тела. Если максимум будет температура ванны 40,5 градусов, то потом общее количество надо довести до 9–12 ванн. Через месяц все повторить.

В это время в каждый выпиваемый стакан воды капать до 10–15 капель перекиси водорода, а утром, в обед и вечером принимать питьевую соду на горячей воде за 25–30 минут до еды. Периодически делать спринцевание влагалища или перекисью водорода: на 1/4 стакана воды — 15–20 капель перекиси водорода, или 5–10% раствора соды. Пила его зеленый коктейль, брала что было в огороде: укроп, петрушку, сельдерей, лук, редиска, различные листья. Я это все крошила, смешивала, брала пучок такой смеси и в блендер с 2–3 частями воды и этот коктейль, в котором есть все, что необходимо организму, пила 2–3 раза в день и после него даже не хотелось кушать. Вначале делала прогулки с трудом, потом довела их до 2 и больше километров, делая на остановке приседания на вытянутых руках и приседания сгибая колени. После возвращения домой обязательно контрастный душ, вначале небольшой разрыв между температурами, а потом теплый и холодный. За 3 месяца вес стал 80 кг, стало легко себя

чувствовать, кишечник стал работать как часы, менструация восстановилась, и главное, что суставы перестали болеть, осталась только отечность.

После встречи с Иван Павловичем прошло 10 месяцев, и я показала тому врачу, который мне сказал, что то заболевание относится к неизлечимым. Не поверил своим глазам, что я стою перед ним стройной дамой, вес которой стал 70 кг, с нормальными суставами. Уже вскоре выхожу замуж. Это ли не счастье встретить на жизненном пути таких людей, как профессор Неумывакин, который пытается делать все, чтобы на Руси больных людей не было. Все книги Ивана Павловича, которые вселяют в человека оптимизм и надежду на оздоровление, есть у меня и которые я рекомендую всем друзьям, знакомым. Здоровья вам самому, Иван Павлович. Думаю, что первый ребенок у меня будет мальчик и, конечно, он будет Иван.

Ковалева Т. Нижний Тагил. 2012 г.

* * *

О методе И. П. Неумывакина узнал от знакомых. Приехал в центр на 14 дней. При росте 170 вес 155. Беспокоило: лишний вес, повышенное содержание сахара 8,1, повышенное давление 140/90. Давление нормализовалось на второй день, сахар пришел в норму, сбросил 14 кг. Почувствовал себя намного легче; в дальнейшем при выполнении всех рекомендаций, которые мне дал Иван Павлович, надеюсь, что уже к Новому году я буду в форме. Как же важно услышать о причине наших недугов. Просто и доходчиво, а что же нам самим делать, чтобы быть здоровым, о чем не говорят врачи, которые сами болеют, а свое ремесло превратили в продажу лекарств, от которых становится еще хуже. Это я говорю к тому, что я на 5-й день выбросил все прописанные мне лекарства.

Выражаю огромную благодарность Ивану Павловичу Неумывакину, Юрию Борисовичу Войханскому.

*Трифонов Вячеслав Владимирович.
Самарская обл., п. Алексеевка*

* * *

Мы приехали в центр И. П. Неумывакина из Перми с «букетом» заболеваний. А уезжая, чувствуем себя намного лучше. Муж сбросил в весе 5 кг, я — 3 кг. И это притом, что мы не были на полном голодании. Появилась легкость, ясность мыслей, у меня почти очистилась

кожа (плохо работал кишечник), я даже не представляла, что смогу столько раз присесть. Если первые дни по 20 раз было трудно сделать, то уже больше недели делаю по 200 раз; 100 утром, 100 вечером. У мужа прошли отеки на ногах, почти избавился от насморка, при ходьбе уже не потеет так, как раньше. Давление нормализовалось сразу же — ни одной таблетки! И это уже большой успех! Здесь, в центре, мы не только оживаем физически, но и расширяем наш кругозор, меняем свое сознание. И это здорово!

А если мы научимся, работая со своим сознанием, очищать его от «мусора», изменять свою ауру, биополе, то это тоже решит многие проблемы со здоровьем.

Персонал в центре очень уважительный, индивидуальный подход к каждому. Большое спасибо за внимание, лечение и заботу о нас всему персоналу.

Мы желаем вам процветания, успехов в таком нужном деле, поддержки власти на местном и областном уровне. Здоровье вам и вашим семьям!

Пожелание: внедрить метод И. П. Неумывакина «сода», ударно-волновой массаж, ЛФК.

Киреева Т.

* * *

Я выражаю от всего сердца благодарность Неумывакину Ивану Павловичу, лечащему врачу Юрию Борисовичу Войханскому за их неоценимый труд. Они просто возвращают людей к жизни. А также весь аппарат, начиная от медсестры и заканчивая техническими работниками. Все сотрудники очень добрые, внимательные, знающие свое дело.

Мне 73 года. Приехала вся искривленная, с клюшкой, каждый шаг давался с адской болью. Лечилась всем, чем только можно. Становилось все хуже. Узнала про оздоровительный центр И. П. Неумывакина. Прочитала литературу. Сразу поверила, что здесь могут помочь.

Уезжаю без клюшки, спина прямая, боли утихли, походка ровная, а самое главное, поняла, как надо жить дальше.

Низкий поклон Вам всем, мои дорогие, я Вас всех люблю. Добро-го Вам здоровья. Да хранит Вас всех Господь.

7.09.13. Костромская обл., Лубяны,
Черемухина К. П.

После 10-дневного пребывания в оздоровительном центре И. П. Неумывакина я уезжаю домой, получив надежду на выздоровление и большой заряд бодрости. Я сбросила 3,5 кг в весе, хотя не была на полном голодании. Давление нормализовалось от 150/100 до 130/85. Воспоминания останутся только положительные: коллектив центра доброжелательный, приветливый, заботливый. Очень понравились лекции врача, в которых доступным языком раскрыты причины наших заболеваний, расширила мировоззрение от духовности человека, приведены методы очистки духовных сфер человека от негатива.

Большое спасибо всему персоналу центра за все, что я получила здесь; здоровье, счастье, терпение с нами, также благополучного развития центра.

Баженова Л. П. Оренбург, 20.08.13

* * *

Когда я узнала об открытии центра И. П. Неумывакина в Кирове, то раздумий ехать или нет, у меня не было. С трудами Ивана Павловича я уже была знакома. Временами пила перекись водорода, но потом бросала, хотела, чтобы поездка сюда была своеобразным «толчком» на правильный образ жизни.

Выражаю благодарность медсестрам за внимательное и чуткое отношение к нам всем. Такого доброжелательного отношения давно не чувствовала от медперсонала. Спасибо им за добрые слова, советы, поддержку.

Книги И. П. Неумывакина полностью меняют наше сознание. Толчок на здоровый образ я теперь получила, и теперь я, думаю, добью свой артроз. Приехала со скрипом в суставах, болью, хромая. Уезжаю на нормальных ногах.

Доброго всем здоровья, дальнейшего развития центру.

*г. Илим, Тюменская обл.,
Формалюк Тамара.
25.08.13*

* * *

Узнал по Интернету, что есть оздоровительный центр И. П. Неумывакина, познакомился с методами оздоровления и без сомнения решил поехать в Киров. Планировал приехать на 2 недели, но в силу обстоятельств мое очищение длилось 9 дней, к сожалению. Беспокоили боли в спине, остеохондроз, нарушение работы ЖКТ, повышенное

давление 147/90, запоры были до 4 дней. Нельзя было согнуться, разогнуться, поворачивался только всем корпусом.

После курса оздоровления давление нормализовалось, 100/60, прошли боли в спине, хожу свободно, наладилась работа ЖКТ, и это без всяких лекарств, это ли не чудо. Я благодарен всему коллективу центра за внимание, индивидуальный подход, теплоту. Вес сбросил 5 кг.

*Семенов Константин Васильевич, 1954 г. р.
Ленинградская обл., Гатчинский район,
п. Вырица, ул. Слуцкая, д. 9, кв. 65.*

* * *

Я из Казахстана, с берегов Каспия. Алексеев Вячеслав Алексеевич, 64 года. Счастлив от пребывания в центре профессора Неумывакина Иванова Павловича, да пусть всегда пребывает в нем Божья милость. Здесь я нашел то, что искал, — единомышленников по делу в подходе оздоровления. Восхищен результатами действия простых методов, от которых хочется снова жить, а не ходить от одного врача к другому, и все без толку. Приехал с болями в сердце, одышкой, болями в ногах, отеками, и как мне объяснили, все просто: одна часть сердца находится в сердце, другая в ногах, где находятся капилляры, врачи говорят периферическое сердце и которое качает кровь к сердцу. Надо всего-навсего научиться приседать, как учит профессор Неумывакин, встать рядом с любой стойкой, носки ног упереть в нее. На уровне пупка взяться за стойку, откинуть тело на вытянутые руки и приседать, сгибая колени. Чем больше в день, тем лучше. И что вы думаете, со 2–3–го дня боли стали в сердце исчезать, а к 10-му дню прошли отеки и я забыл, где находится сердце...

Да здравствуют все те, кто во главе с Неумывакиным принимает участие в этом деле: доктор Юрий Борисович Войханский и весь персонал центра.

Алексеев В. А., г. Актау, 30.07.13

* * *

Я полька, живущая в Австрии, 57 лет. До 1988 года жили в Польше, работала учительницей, была здорова, занималась активно спортом. По семейным обстоятельствам семья переехала в Австрию, где в течение 3 лет не могла найти работу. Начав работать, появились проблемы со здоровьем. Появились головные боли, что-то стало с руками, не могла их поднять выше головы, причесаться, быстро уставала.

Понимая, что этого не надо делать, начала курить, пить водку. Врачи поставили диагноз невроз. Начали лечить, в том числе в стационаре, но без результата. Голова стала болеть еще больше, появились боли в спине, стало трудно ходить, плохо работал кишечник. В связи с ухудшением состояния стала терять сознание, опять больница, но врачи ничего не могли определить, что у меня за болезнь. Стала искать выход, прочла книгу Надежды Семеновой. Поехала к ней в Сочи, где за 3 недели меня прочистили. и мне стало значительно лучше, но вскоре опять все вернулось.

Будучи в Сочи, я узнала, что Семенова — ученица профессора Неумывакина И. П. Нашла его по интернету, узнала о его центре в г. Кирове, связалась с ним и приехала сюда. Прошло только 9 дней, и я как будто народилась на свет. Иван Павлович, он как раз был в центре, сам проходил здесь очистку, постучал по спине молоточком. и свершилось чудо: голова стала крутиться на 360°, руки свободно двигаются, так как в молодости, а самое главное, вернулась вера в себя, жизнерадостность.

Если раньше у Семеновой мне клизмами 2–3 раза в день чистили толстый кишечник, то в центре у Неумывакина без клизм чистили весь кишечник и главное тонкий кишечник, и вместо запоров по 3–4 дня кишечник стал работать как часы.

Для меня стало большой радостью лично познакомиться с Иваном Павловичем. Такого чуткого и внимательного врача я еще не встречала. Огромное спасибо всему Коллективу центра, его главному врачу Юрию Войховскому и всем сестрам.

Янина Урбанчик, Австрия, Унтэрвальтерсдор.

* * *

Я очень хочу узнать у Вас, что делать человеку (женщине 46 лет) с варикозным расширением вен? Как ей можно помочь, это моя мама. На здоровье она особо не жалуется, с сердцем проблем не испытывает. Пьет маловато воды, может пол-литра в день именно воды выпивает, ссылаясь на то, что не хочет и типа получает жидкость через чай.

Прошу, откликнитесь, пожалуйста, на мое обращение. Очень хочу помочь! Сам я возраста 23 лет, пока студент, доучиваюсь уже и активно изучаю труды Ивана Павловича! Его советы спасли меня от болезни, вернее, начали спасать очень серьезно. У меня с 16 лет из-за физических нагрузок в школьные годы обильных начала проскакивать единичная желудочковая (правого желудочка) экстрасистолия.

До сегодняшнего года, то есть до 23 лет, я перепробовал, перечитал многих авторов, которые давали советы по оздоровлению. Через мои глаза прошли книги Кацудзо Ниши, Поля Брэгга, чуть-чуть Стрельниковой, хирурга Углова Федора Георгиевича, труды Жданова Владимира Георгиевича, лекции Ольги Бутаковой, книги Георгия Сытина. Все они сделали, некоторые делают и по сей день много для поднятия здоровья человека, его оздоровления. Но пользуясь их рекомендациями, я чувствовал маленькое улучшение, только маленькое. Это меня и радовало, и огорчало, так как болезнь не отступала. И вот однажды познакомился с трудами Неумывакина Ивана Павловича и сразу же стал их применять в жизни. Я просто в шоке был, и хорошем шоке нахожусь сейчас! Как же его советы работают!!! Да, кпд работы их скорее 80%. Я стал приседать по рекомендациям Ивана Павловича. Делаю регулярно 3 занятия в течение часа-полтора в неделю (понедельник, среда, пятница). Начинаю с пробежки 15-минутной, потом идет разминка в 10 минут, затем растяжка мышц 10 минут, хождение на руках 10 минут, подтягивание на перекладине 10 минут и заканчиваю всё это приседаниями (за 10 минут совершаю 4 подхода по 30 раз = 120 приседаний). Чувствую совершенно иначе себя, как будто «взлетел», экстрасистолы почти прошли, я несказанно рад, и моя мама за меня тоже. Но вот беда, я хочу помочь ей, а не знаю, как советы по приседанию могут отразиться на ее ногах, здоровье. Ведь у нее страшное варикозное расширение вен! Прошу, пожалуйста, дайте мне совет или рекомендацию.

Также можно рассмотреть вариант прохождения оздоровительной методики у Вас в центре, на Вятской землѣ. Прошу, только не оставьте меня без внимания!

Владимир Яковлев, г. Тула

Комментарий

Чтобы попасть в Центр профессора Неумывакина, не надо проходить долгих диагностических исследований, достаточно просто позвонить и договориться о приезде. Необходимая диагностика и назначение курса оздоровления происходят непосредственно здесь. Иван Павлович сам периодически приезжает в Центр, не только чтобы проконтролировать оздоровительный процесс, но и самому, что называется, почиститься. Он уверен, что собственному здоровью нужно уделять время, поэтому курс должен проводиться с полным отключением. Причем об этом он не только говорит, но и делает. «Кстати, считается, что первая часть жизни тратится на достижение

материального благополучия в основном за счет своего здоровья, а вторая половина жизни на то, чтобы благополучие тратить на избавление от болезней. Но не советую следовать такому подходу. Помните, что здоровье — это такая же важная работа и даже важнее всего того, что вы делаете в жизни. 15–30 минут применения разработанной мною методики в день, и у вас материальный достаток, приобретенный в молодости, здоровье и удовлетворение от жизни, сохранившейся в старости», — говорит Иван Павлович.

Верьте или не верьте, но есть на белом свете
Просто чудо-государство,
Или то здоровья царство.
А царей там целых три.
Ты не веришь? Посмотри!
Всяко дело разумеют
И ответ держать умеют...
Иван Палыч дорогой,
Метод он нашел простой,
Чтоб здоровыми мы были
И таблеточки не пили,
Предложил он в мире жить,
Еще с голодом дружить.
Соду мы с собой возьмем,
Перекись и H₂O,
На гимнастику пойдем
И тогда не пропадем!
Валенчук и Царь, и Бог!
Он деньгами всем помог!
Чтобы были корпуса,
Баня, ванна и тропа,
Чтобы кресла и кровать,
Чтобы спинку нам помять,
Чтоб была и фитобочка,
Не скупой наш Царь — и точка!
Чтоб уют и читота,
Одним словом красота!
А Войханский всем родной,
Он наш доктор золотой!
Очень много разумеет,
Он и там и тут успеет.

Всем лечение предоставить
И иголки поставить!
У него есть классный штат —
Медсестрички, массажистки —
Просто клад!
Здесь, друзья, такой расклад:
Клизму подопечным влить,
И магнизией, отваром напоить,
За давлением проследить,
Вес измерить, накормить,
Если нужно, то взбодрить,
И народу угодить!
Царство мы благодарим,
Всем спасибо говорим!
Очень твердо заверяем,
Что болезнь мы побеждаем!

Уезжаем отсюда здоровыми, оставив здесь все, что накопилось в течение жизни и что не смогла решить официальная медицина: гипертония, нарушение обмена веществ...

Брюханкова А. Б., Храмцова Е. И., Подрядова Н. С., Угарова К. У.,
Кашеева В. Ф.

13 января 2014 года, Пенза — Киров.

* * *

Выражаю сердечную благодарность всему коллективу центра за доброту, сердечность, внимание и заботу. Особую признательность и земной поклон приношу Ивану Павловичу Неумывакину, по Божьей воле целителю телес и душ людей. Вы, Иван Павлович, посланец Бога. Волхвы шли за Вифлеемской звездой и обрели младенца Бога, принесли в дар ему золото, ладан и смирну. Вы же в дар Господу принесли как апостол здоровья свою жизнь, которую можно описать в нескольких словах: «Ваша жизнь проходит через тернии к звездам». Людмила Степановна и Иван Павлович, лично познакомившись с Вами здесь, буду возносить молитву Богу в даровании Вам плодов земных, а суть вашей жизни хочу выразить следующим образом: методика оздоровления Ивана Павловича — путь к здоровью, методика лечения официальной медицины — путь к болезни.

19.01.2014, подполковник запаса Елистратов С. А., Саратовская область, г. Аткарск

ОТЗЫВЫ ЗРИТЕЛЕЙ
«НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОГО КАНАЛА ОЗДОРОВЛЕНИЕ»
НА YOUTUBE

Самсон Гелхвидзе, Грузия

Совсем недавно познакомился с Иваном Павловичем Неумывакиным через Вашу передачу и его удивительно важные для здоровья и жизни каждого человека видеоролики! Иван Павлович потряс меня своим Благодородством и Набожностью!

Иван Павлович, спасибо Вам Большое за Ваш труд и за ваше Добро, которое Вы делаете всем людям!

Желаю вам Долголетия, счастья, любви, процветания! ... летия!

Нижайший Вам поклон от Всех нас, кто верит в Вас и в Вашу методику оздоровления, и огромнейшее Вам спасибо!

Спасибо! Побольше таких тем... Возможно и у неверующих, незнающих откроются глаза !

Ufoasd 08.04.13

Иван Павлович и Александр Васильевич. Огромная Вам Благодарность за Все Ваши Работы.

Александр Васильевич, отдельное спасибо Вам за создание Канала на youtube.

На собственном опыте подтверждаю эффективность перекиси водорода и многих других прописных истин, которые очевидны.

Борис Борисов 02.10.13

Очень нужные такие беседы, спасибо! Не мир исправлять, а убрать всех чиновников, ставящих препятствия светлым людям. Вы молодцы!

Иван Павлович, дорогой, Вам необходимо получить Нобелевскую премию!!!! Вы своими делами воскрешаете безнадежно больных людей простыми методами, показываете, как можно раскрыть потенциал организма для здоровой и счастливой жизни. Ваш труд бесценен! Вы давно всей своей жизнью доказали, что Ваши методы это результат огромной работы в области медицины. Едва ли найдется человек, кто так понимает природу человека и знает что ему нужно, как помочь! Иван Павлович, кто как не Вы достойны и должны попробовать!

Борис Рык 5.10.2013

Ваши передачи нужны! Иван Павлович, Вы делаете огромное дело для людей, огромное спасибо Вам. Большое спасибо Вашему помощнику, стороннику Ваших идей А. В. Закурдаеву, спасибо Вам огромное!!!

Viikky Sable 05.10.13

Уважаемый Иван Павлович, Ваши методики гениальны и абсолютно просты. Официальная медицина на Вашем фоне «отдыхает». Здоровья Вам крепкого и Великое русское Благо дарю Вам.

Елена Антонова 7.10.2013

Дай Бог здоровья и долголетия Ивану Павловичу! Его советы бесценны.

Др Юрий

Благодарю, от Души за Чёткость и Краткость ...Вдохновляющие!!!...)))

Влад Бовин

Проф. Неумывакин И. П. работал с Королёвым... говорит и о лечении от паразитов с помощью перекиси ВОДОРОДА. Заслуженный Человек и великий врач. Таких вот тружеников и надо назначать Министром здравоохранения!!

Ирина Попова

Здорово! Правильно сказано. Я врач, испытала на себе. Чем лучше я оздоравливала детей на своем участке, чем меньше у меня было больных детей, тем «хуже я работала» (меньше больных — меньше стат. талонов). Меньше денег в моем кармане. Зато приветствовался врач, у которого летом была приличная очередь. Меня принуждали выписывать лекарства, которые нужно продвинуть аптеке. Системе невыгодно, чтобы люди были здоровы.

Спасибо Вам И. Неумывакин! Принимаю перекись 5 лет. Доверяю вам. С вами живу, а не существую. Вы мне помогаете, чем же я могу вам помочь? Только выбросить «мусор» из головы...

Людмила Бодня 26.10.13

Знаю И. Неумывакина более двадцати лет с тех пор, когда Он стал заниматься народной, традиционной медициной, выйдя из

мира учёных профессоров-медиков, которые до сих пор не могут принять древние сакральные знания в своём народе. Много:)) Он перепахал источников мудрости:)) Сейчас на Правильном Пути. Книги Его несут истинную информацию. Это видео о соде рассказывает в доступной, понятной форме о регуляции нами самими кислотно-щелочного баланса в организме. Проявляйте внимание к своему организму, дорогие друзья. Никто, кроме вас самих, не сможет позаботиться о состоянии вашего здоровья. Время летит, не теряйте его в пустоте и суете. Книгу, о которой говорят авторы, я лично обязательно приобрету. И большое им СПАСИБО!

Irina Shulkin 27.10.13

мне как раз нравятся простые способы излечения... и безусловно исключительно ценю ваши исследования, поиск литературы, начинания и манеру разговора... тот кто готов — услышит и поделится с другими... это от них зависит слушать или заткнуть уши... ничего не поделаешь

Елена Монро 26.10.13

Сама пью соду и делаю маски на лицо, раньше не знала об этом, а когда посмотрела одну программу про соду, я в соду влюбилась просто, теперь сода для меня как талисман, спасибо, действительно сода на вес золота.

Irina Lavande 30.10.13

Александр, спасибо за вашу работу, благодаря вам я узнала о Неумывакине и его секретах здоровья, рассказала своей подруге, и она и я стали следовать его рекомендациям и почувствовали себя очень хорошо. Я подписалась на ваш канал и буду следовать ему, спасибо. Валентина

Вера Сыркина 1.11.13

Иван Павлович, огромная Вам благодарность за правду и истину, которую Вы открываете людям не один десяток лет!!! Обращаюсь к тем необразованным в плане здоровья людям, которые написали свои грязные «шедевры» в адрес этих двух благородных Людей, в адрес умнейшего человека, дающего вам Бесплатно советы, которые не имеют цены!!! «Умники», зачем же показывать на весь Интернет свою безграмотность, некомпетентность? Зачем смотрите то, что никогда не поймете? Играйте лучше в игрушки...

Юрий Селиверстов 2.11.13

Вот она, элита СССР!

renata 8942 2.11.13

Я обожаю вас, нам так не хватает таких как вы людей! Дай бог вам здоровья! Долгих лет жизни!

ConSuLL777 2.11.13

Мне 26 лет, я лучше буду вас смотреть, чем зомбо-ящик, молодцы, продолжайте в том же направлении, позитивные люди.

Марем Бузуртанова 2.11.13

Слушала на одном дыхании! Спасибо за Ваш труд! Я Вам верю!

Виталий Пашутин 2.11.13

Какое удовольствие даже просто слушать умного интеллигентного ЧЕЛОВЕКА!!! Спасибо за ваш труд, долгих ВАМ лет!

Роман Остальцов 5.11.13

Ну мировой мужик))) надо попрактиковать. Болеть-то некогда, а я сам фармацевт и знаю, что такое медикаменты))) ну их на фиг эти «лекарства»... Лучше перекистью и дешевле, и аргументы сильнее)))

Nikandra 7.11.2013

Перекись водорода испытала на себе. Оздоровливает. Я пила по методу не больше 30 капель в день. После 10 дней делала перерыв один день... Но хочу сказать о том, что И. П. Неумывакин много делает доброго — благодаря его публикациям в журнале «ЗОЖ» 10 лет назад, я вылечила ребенка от страшной меланомы. Мне приходилось лечить рак и если бы не его статьи в журнале, я бы не знала тогда нужного способа выживания. Кроме того, И. П. Неумывакин предупредил о вредном способе лечения, предупредил людей от смертельно опасного метода лечения болиголовом. Да разве перечислишь все полезные дела этого прекрасного человека. Заслуженного профессора, нашего спасителя. Спасибо Вам за Вашу доброту к людям.



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА И. П. НЕУМЫВАКИНА

— *Иван Павлович, нет сомнения в том, что в настоящее время в медицину вкладываются большие средства. На этом фоне создаются различные направления медицины, такие как диагностическое, кибернетическое, регенерационное, информационное, трансплантология, нанотерапия, специфическое лечение онкологических болезней, стандартные системы лечения, компьютеризация и многие другие. А вы все критикуете и критикуете медицинскую политику, да и народ все жалуется и жалуется на медицинское обслуживание. Люди говорят, что поход к врачам — это семь кругов ада, а уж если вы пенсионер, то и надеяться не на что...*

— Меня, особенно как хирурга, конечно, радуют достижения в хирургии и реаниматологии. Но... Почему-то никто не обращает внимания на качество лечения, на конечный результат — на выздоровление. Неизменным остается одно: лечение любого заболевания ведется с помощью химических лекарственных средств, которые уже сами по себе вызывают болезни, с которыми не может справиться медицина.

Удивляет еще то, что, несмотря на громогласные заявления властных структур о неустанной заботе о здоровье людей, никто не говорит, что человек изначально должен быть здоровым в государстве, обеспечивающем ему социальные, экономические и другие условия, позволяющие ему реализовать все заложенные в него Природой возможности. Только в этом случае страна может стать сильной и могучей. А на практике слова расходятся с делом, и здоровых людей становится все меньше и меньше, а больных детей и взрослых все больше и больше. Передачи о здоровье на телеканалах превратились

в шоу, на них часто даются советы, которые далеки от истины. Врачи в поликлиниках из-за загруженности вообще не имеют возможности разговаривать с пациентами о здоровье и навязывают им изжившую себя систему, которая превращает человека из здорового в больного.

— По этой причине мы и решили в этой книге рассказать на понятном для любого человека уровне о работе человеческого организма, в котором все взаимосвязано и взаимозависимо, и что каждый человек должен знать изначально, и чему в настоящее время никто не учит. Мы надеемся, что этот пробел в какой-то мере мы восполнили, о чем говорят многие отзывы, которые из разных стран присылают по Интернету люди, уже посмотревшие «Беседы о здоровье» на Научно-популярном канале «ОЗДОРОВЛЕНИЕ» в youtube.

Вам слово, Иван Павлович...

— Если суммировать все то, что читатели узнали из этой книги, станет ясно, что мы предлагаем им прообраз будущей «медицины здоровья», которая основывается на следующем:

— человек представляет собой сложную энергоинформационную, самодостаточную, саморегулирующуюся систему, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо. В этой системе запас прочности всего сильнее любого повреждающего фактора в 8–10 раз;

— заболеваний как таковых нет, а есть состояния, в которые попадает организм из-за неправильного образа жизни и действий человека. Если восстановить состояние человека, то это позволит избавиться не только от имеющихся заболеваний, но и, что не менее важно, предупредить возникновение новых возможных заболеваний;

— возникновение любых заболеваний — это результат нарушения работы пищеварительной системы, кислотно-щелочного равновесия и окислительно-восстановительного потенциала, несоблюдения человеком здорового образа жизни, насаждения вредных привычек, незнания физиологических, биохимических и энергетических процессов, происходящих в организме;

— неумеренное потребление пищи за один прием приводит к болезням. Нормальный объем желудка 500–700 миллилитров. При потреблении большего объема пищи желудок растягивается, опускается вниз, смещая другие органы. Мышечная стенка желудка утончается, он висит в животе, как сосиска, процесс переработки пищи замедляется, и она бродит и гниет;

— обезвоживание организма приводит к болезням. Вода является основой нашей жизни, и в организме ее должно быть не менее 70%, причем не любой (как чай, кофе, компот, газированные тонирующие напитки; минеральная вода и другие). Необходимо знать, что в сутки организм выделяет около 1,5 литров отработанной воды и этот объем должен быть восполнен. К сожалению, никто не учит нас, какую воду надо пить, сколько и когда. В результате в организме происходит нарушение обменных процессов, что является началом возникновения любых заболеваний. Особенно это касается лиц пожилого возраста, которые, как правило, употребляют пищу так же, как в молодости, пищеварительных же соков выделяется на 20–25% меньше, а жидкости употребляют не больше 1 литра, и то не чистой.

В настоящее время уделяется большое внимание поиску естественных систем оздоровления, которые решают только частные проблемы, хотя они и оказывают положительное влияние (*Д. Ашбах* и др.). Мы же предлагаем комплексное воздействие, охватывающее основные жизненно важные направления, от которых зависит наше здоровье и долголетие. Причем все это основано на знании физиологических, биологических и энергетических процессов, а также природных факторов, позволяющих человеку быть в гармонии с Природой и Вселенной, частичками которой мы являемся.

— ***Что представляет собой организм человека?***

— Его можно представить себе как любое производство, на котором в каждом цеху находится своя биохимическая лаборатория и происходят только свойственные ей процессы. Мы уже говорили о том, что состояние нашего здоровья зависит от кислотно-щелочного баланса организма. Познакомили с его особенностями. Для оценки степени кислотности жидких сред организма используется водородный показатель рН (или редокс-потенциал). В течение жизни у человека могут меняться многие физиологические и биохимические показатели, кроме одного — рН крови, который может колебаться в пределах 7,35–7,47. Уменьшение этого показателя называется ацидоз, который и служит основной причиной заболеваний. Во рту рН 7,4–7,8 (то есть щелочная среда), в желудке 0,8–1,0 (кислая), в двенадцатиперстной кишке, куда впадают протоки из печени и поджелудочной железы, рН 7,8–8,4 (щелочная), в тонком и толстом кишечнике 8,8–9,0 (щелочная).

Что в норме происходит в желудочно-кишечном тракте при приеме еды? В ротовой области в щелочной среде начинается измельчение

пищи и ее переработка с помощью ферментов. При этом ее надо довести до состояния, когда ее не надо глотать, а надо пить, что в дальнейшем будет способствовать более тщательной ее переработке.

В желудке, в кислой среде желудочного сока, пища разъедается до тех пор, пока желудочный сок не будет полностью израсходован. В двенадцатиперстной кишке продолжается обработка пищи щелочными соками и гормонами и полностью нейтрализуется кислое содержимое желудка. В тонком кишечнике продолжается переработка пищевой массы с помощью различных гормонов и ферментов до конечных составляющих. Здесь также находится лимфоидная ткань, вырабатывающая клетки иммунной системы (3/4 ее находится здесь). Именно здесь клетки иммунной системы вырабатывают из молекулярного кислорода и воды перекись водорода — один из самых мощных антиоксидантов, который убивает любую патогенную микрофлору, в том числе онкологические клетки. Без перекиси водорода мы не могли бы жить. В связи с этим следует сказать, что только в России разрабатываются различные фармсредства для нормализации иммунной системы, которые за рубежом не выпускают. В остальных странах акцент делается на то, чтобы желудочно-кишечный тракт работал хорошо.

В толстом кишечнике и прямой кишке происходит окончательное всасывание воды и синтез всех необходимых организму веществ. Таким образом, вода, пройдя через щелочную среду области двенадцатиперстной и тонкой кишок, сама становится щелочной или, иначе, «живой», структурированной, электролитом. Она является основой жизни любой клетки. Из нее образуются пищеварительные соки и вся жидкостная среда организма, что поддерживает постоянство рН крови равным 7,4. В толстом кишечнике с помощью многочисленной микрофлоры происходит расщепление клетчатки, синтез незаменимых аминокислот, витаминов, тепла, а остатки клетчатки способствуют формированию кала и профилактике запоров.

Как видите, в организме есть и щелочи, и кислоты, но в нем должен поддерживаться основной принцип, как и во всей Природе: щелочной пищи должно быть 2/3 (овощи, фрукты, крупы), а кислотной 1/3 (мясо). Нарушение этого принципа — болезнь.

Теперь посмотрите, что происходит в организме во время еды, как привыкли питаться большинство людей. Во время приема пищи вы ее, как правило, откусываете и почти сразу глотаете, и эти куски пищи, конечно, не будут полностью обработаны кислым желудочным соком. Если вы мало пьете воды до еды, то во время или сразу после

еды вы запиваете еду любой жидкостью. Тем самым разбавляется желудочный сок, и его концентрация становится недостаточной для разжедания пищи.

Такая пища с кислым содержимым поступает в двенадцатиперстную кишку, где щелочная среда должна полностью нейтрализовать кислоту, поступившую из желудка. Как вы помните, в тонком кишечнике должна быть только щелочная среда, а туда из двенадцатиперстной кишки поступает кислая, и дальше, как снежная лавина — кислая среда: рН крови становится меньше 7,4, а это ацидоз, то есть болезни.

Повышению кислотности способствуют: прием обычной водопроводной воды, рН которой в среднем составляет 6,5; прием кипяченой воды, на нормализацию которой организмом тратится много энергии; прием воды (любой жидкости) во время и после еды; прием всех химических лекарственных средств; употребление большего объема пищи, чем это необходимо организму; прием пищи после 19 часов местного времени; вредные привычки (табак, спиртные напитки); все негативные реакции (страх, зависть, злоба, ревность и т. п.).

Все перечисленное приводит к закислению организма. Ведь закисление организма или его зашлакованность — это нарушение работы мембран клеток и их энергопотенциала, эндокринной, ферментной, иммунной и других систем и в целом обмена веществ, не восстановив который невозможно оздоровить человека. Да и само слово «болезнь» несет мощную негативную информацию, а само сознание пациента направлено не на включение всех резервных возможностей организма, а на поиски хороших врачей и лекарств, которые уже сами по себе вызывают болезни, с которыми не может справиться медицина.

Для того чтобы организм работал в оптимальном режиме, нужно не меньше 1 раза, а при хронических состояниях 2 раза в год проводить очистку организма с помощью предлагаемого нами так называемого *физиологического голодания*. При таком каскадном голодании, — когда 2 дня пациент принимает только воду, а 2 дня только фиточай, — происходит и очистка печени, почек, крови; желудочно-кишечный тракт работает как на автономном питании. Когда он полностью не выключается, сохраняя нормальную микрофлору, которая активизируется при восстановлении щелочной среды, а вся патогенная погибает. Вот почему такое голодание названо мною физиологическим. Замечено, что при таком голодании наблюдается даже рассасывание опухолей, ибо во время него организм освобождается

от всех отживших и недоокисленных продуктов, которые и способствуют образованию всех процессов, нарушающих работу клеток.

— Иван Павлович, вот сколько мы с вами уже побеседовали, давайте подведем итоги. Итак, что вы рекомендуете?

— Разрабатывая больницу для космонавтов, я столкнулся с тем, что ничего, что использовала официальная медицина для условий космических полетов, не годилось. Вот почему мне пришлось изыскивать методы и средства, которые были бы достаточно просты в употреблении, эффективны, без каких-либо побочных видов действия, что и легло в основу предлагаемых рекомендаций.

1. Воду пить только чистой за 10–15 минут до еды или минимум через 1,5–2 часа после. Это связано с тем, что выпитая натощак вода окончательно всасывается в организм, а та, что выпита во время или сразу после еды, только способствует брожению и гниению пищи в организме.

Наиболее простой способ приготовления чистой (живой) воды. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, из ручья или родниковую воду. *Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 2–3 сантиметра с осадком, выливаете.*

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать, не доводя до кипения, только до эффекта «белого ключа» — появления мелких пузырьков. Кастрюлю снять с огня, накрыть крышкой и поставить ее в холодную воду. Чем быстрее вода в кастрюле охладится, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной и сохраняет свои свойства в течение 12 часов, то есть дневного времени. Перед употреблением воды перелить ее несколько раз из одной кружки в другую.

Если хочется есть, то на самом деле вам нужно пить воду — это своего рода еда № 1. Можно взять в рот 1–2 крупинки морской соли и пить воду. Хорошо еще добавить в нее на 1 литр 1–2 столовые ложки яблочного уксуса или немного лимонного сока. И главное, выпитая натощак вода в основном в двенадцатиперстной кишке становится щелочной, затем в тонком кишечнике ее рН становится 8,5–8,8. Затем в толстом кишечнике вода окончательно всасывается в организм, саморегулирующаяся система организма делает ее рН равным 7,4 и

она становится основой для выработки пищеварительных и других жидкостей в зависимости от специфики их работы.

Жидкость, выпиваемая во время или сразу же после еды, приводит к постепенному закислению организма со всеми вытекающими отсюда последствиями.

2. Придерживаться *раздельного питания*: если едите мясо, то его можно сочетать с растительной пищей в соотношении 1:3, но не с углеводами, кашами, хлебом. Чем больше употребляете рафинированной, углеводной пищи, сладостей, тем быстрее познаете горечь жизни с различными болезнями. С возрастом или при любых заболеваниях необходимо отказаться от потребления мясных блюд как кислотообразующих.

3. Не есть после 19 часов местного времени. Это связано с тем, что поджелудочная железа вырабатывает так называемый дневной гормон — *инсулин* — и она после 21 часа должна быть свободна, как и желудок. Это время отдыха. В это время включается в работу ночной гормон — *мелатонин*, вырабатываемый гормональной железой — эпифизом. Этот гормон является одним из мощных антидепрессантов, способствует росту (человек растет только ночью), регулирует отдых и подготавливает наш организм к предстоящему дню.

Если поджелудочная железа после 21 часа продолжает работать, то тем самым блокируется передача эстафеты эпифизу и в результате мелатонина вырабатывается меньше. Все это неизбежно приводит к возникновению такого заболевания, как диабет 2-го типа, нарушению обменных процессов и работы нервной и других систем организма. А уменьшение выработки мелатонина приводит к депрессии, бессоннице, расстройству нервной системы, снижению работоспособности, да еще на фоне позднего отхода ко сну (после 24 часов). Неслучайно в Германии на государственном уровне установлено, что все ложатся спать в 22–23 часа, а встают в 5–6 часов. Ведь не зря говорят, «кто ложится раньше спать и раньше встает, тот дольше живет». Приглядитесь к Природе, к тем же курам. Солнышко село, они немного посудачили между собой и спать, а перед рассветом крик петуха возвещает, что пора вставать. Следуйте их примеру и будете здоровы.

4. *Перекись водорода 3%-ная* (продается в аптеке) — наш помощник в поддержании здоровья. Как показала многолетняя практика, применять перекись водорода надо следующим образом.

Желательно в каждый выпиваемый стакан воды капать по 10 и более капель 3%-ной перекиси водорода. Начинать надо с нескольких капель, при отсутствии дискомфортных явлений в желудке постепенно увеличивайте до 10–15 капель за 15–20 минут до приема пищи или натошак.

В нос надо закапывать так: взять 1/4 стакана воды, накапать туда 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода и капать по 5–10 капель в ноздри или вводить жидкость шприцом без иглы по 1–2 миллилитра в каждую ноздрю с одновременным втягиванием ее. После чего продукт слегка ноздри. Это также профилактика и лечение всех проблем с пазухами лица и гриппа, а также проблем с легкими, мозгом.

Внутривенно вводится 0,1–0,15 раствор 3%-ной перекиси водорода по 60 капель в минуту. На 200 миллилитров физраствора вначале берется 5 миллилитров, на следующий день 6 миллилитров, затем 7, затем 8 и последующие дни 7–9 раз по 8 миллилитров на 200 миллилитров физраствора (медицинские работники знают, как это делать). Так как официальная медицина никогда не разрешит эту процедуру, то можно эту жидкость вводить через прямую кишку. Это оказывает даже лучший эффект, так как в этой области, как правило, возникает очень много проблем. *Только соблюдайте указанную дозировку.*

5. *Сода пищевая* (гидрокарбонат натрия) является уникальным щелочным средством, которое нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме и тем самым оказывает оздоравливающий эффект. С химической точки зрения она представляет собой соединения катиона натрия и аниона гидрокарбоната, с помощью которых нормализуется кислотно-щелочной баланс. Необходимо отметить, что сода как щелочной элемент также является основой плазмы крови.

При ацидозе наблюдается избыток натрия и недостаток калия. Это приводит к подавлению биохимических и энергетических процессов в клетках, к снижению усвоения ими кислорода и, соответственно, их жизнеспособности и к развитию болезней, характер которых не имеет значения.

Благодаря анионам угольной кислоты (НСО) повышается щелочной резерв организма. Они выводят из организма через почки избыток анионов хлора и натрия, что, с одной стороны, приводит к уменьшению отеков и нормализации кровяного давления, а с другой стороны — создает условия для прохождения калия в клетку, что и восстанавливает в ней биохимические и энергетические процессы,

ведет к лучшему усвоению кислорода и, следовательно, к оздоровлению как каждой клетки, так и организма в целом.

Сколько проблем возникает у людей с зубами, а все дело в том, что в закисленной среде организма слюна тоже становится кислой и разъедает эмаль. Стоматологи не говорят своим пациентам, что можно проводить чистку зубов с содой, соединив ее с несколькими каплями 3%-ной перекиси водорода и водой (на 1 столовую ложку воды немного соды и 10 капель перекиси водорода), кроме того, это восстановит во рту щелочную среду. Зубы при этом станут не только белыми, но и здоровыми.

Соду можно принимать и с молоком. Наверно, многих из вас при болезни горла мамы поили горячим молоком с содой — средство народной медицины. Горячее молоко с содой способствует лучшему всасыванию соды из кишечника, которая, реагируя с аминокислотами молока, образует целебные натриевые соли аминокислот, которые легче, чем сама сода, всасываются в кровь, повышая щелочной резерв организма.

Сода нормализует рН организма, способствует доокислению переработанных остатков пищи и за счет активации кислорода, да еще на фоне приема перекиси водорода, восстанавливает все биоэнергетические процессы независимо от имеющихся недугов. Особенно это касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые в кислой среде нормально работать не могут.

Биофизикам известно, что в кислой среде активизируется любая патогенная микрофлора, в том числе и онкологические клетки, а в щелочной они погибают, в то время как нормальная микрофлора процветает. Выщелачивание или, иначе, растворение вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами, при остеохондрозе, полиартрите, подагре, ревматизме, камнях в печени, почках, кишечнике, не говоря уже о таких грозных болезнях, как гломерулонефрит, пиелит.

Одно из состояний космонавтов, попадающих впервые в состояние невесомости, это вестибулярные расстройства. Для устранения этого явления мы с профессором *П. И. Сябро* (Днепропетровск) на основе хлористого калия и гидрокарбоната создали препарат плавефин, который используется не только в аптечке космонавтов, но и внедрен в медицинскую практику как один из лучших препаратов против «морской» болезни.

Оказывается, с помощью соды можно чистить сосуды, которые избавляются от всех жировых заливаний, атеросклеротических бляшек, тромбов.

Замечено, что при онкологических заболеваниях, которые возникают только в закисленной среде, с помощью соды рассасываются опухоли. В данном случае вначале надо *принимать соду утром и вечером по 1 чайной ложке без верха в течение 3 дней, затем по 1 чайной ложке с верхом 2–3 раза в день. При тяжелых случаях соду принимают по 2 чайные ложки с верхом 3 раза в день в течение 2 недель, а затем по 1 чайной ложке 3 раза в день. Обязательно натощак, за 20–30 минут до еды.* При улучшении состояния дозу можно уменьшить. Противопоказаний нет. Принимать соду можно всю жизнь. *Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя! Если начали принимать соду, то делайте это 1–2 раза в день, ибо в течение дня организм закисляется тем или иным способом.*

Также рекомендуется с целью поддержания рН в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2–3 в неделю делать клизмы, 2–3 раза в день, 1 столовую ложку соды на 1–1,5 литра теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

6. О сахаре. Если сравнить пищу современного человека и наших предков, то необходимо отметить рост потребления сахара, как за счет сахара заводского производства, так и за счет увеличения его во фруктах и овощах, выводимых селекционерами. Благодаря рекламе, рост потребления сахара в России постоянно увеличивается. Так, в среднем по стране потребление сахара на душу населения составляет 35 килограммов в год, тогда как в Германии только 4 килограмма. С таким избытком сахара организм не справляется, так как это не соответствует его природе, сформированной за тысячи лет эволюции. Это приводит к нарушению всех функций организма, венцом которых является диабет. *Сахар — это своего рода наркотик, и он способствует еще большему закислению организма, приводящему к развитию любых заболеваний, характер которых не имеет значения.*

Погоня за вкусной и сладкой пищей разрушает природную гармонию — способность организма к саморегулированию и самовосстановлению. Любая искусственная пища, к которой относятся изделия из муки высшего помола, все сладости, газированные напитки, алкоголь, смешанная пища (да еще при отсутствии физической нагрузки),

приводит к постепенному, но неизбежному процессу, который в медицине называется болезнью, и в первую очередь к диабету. Чем грубее пища, тем меньше проблем со здоровьем.

Особенно опасны перекусы в интервалах между приемами пищи, которые должны быть не менее 4 часов. Если хотите есть, пейте воду — это еда № 1.

7. Соль является необходимым компонентом питания. Добавление соли в пищу необходимо, так как с натуральными продуктами ее в организм поступает недостаточно. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ежедневно потреблять не более 6 г соли. На практике большинство людей потребляет соли больше за счет того, что ее много содержится в различных готовых продуктах промышленного производства, особенно в консервах. Рекомендуется в день принимать *не более 2–3 г соли в чистом виде*, а остальное количество заменять травами и пряной зеленью: *укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, клюквой, лимонами.*

При выборе соли для питания желательно отдавать предпочтение *морской*, а не поваренной соли. Морская соль содержит 64 элемента периодической таблицы, в том числе необходимые организму макро- и микроэлементы. Крупную морскую соль удобно использовать при потреблении воды в течение дня: 1–2 крупинки можно положить на язык и запить стаканом воды.

Поваренная соль содержит только 2 элемента, натрий и хлор, и совсем не содержит калий, который участвует в поддержании калиево-натриевого равновесия, от которого зависит нормальная работа сердечно-сосудистой системы. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, но даже небольшое количество поваренной соли его нейтрализует. Это равновесие не нарушится, если в организм поступает органический натрий, например, с хреном. Также заменителями соли являются *чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурцы и помидоры.*

Будет лучше, если потребляемая соль будет *йодированной*, так как во многих районах нашей страны население испытывает дефицит йода в организме. Желательно использовать соль, при йодировании которой используется йодат калия, который рекомендует Объединенный комитет ВОЗ по пищевым добавкам. Часто используемый йодид калия быстро улетучивается при нагревании, большой влажности воздуха и при воздействии солнечного света. Солить пищу надо непосредственно перед едой.

Превышение рекомендованных норм потребления соли приводит к повышению артериального давления, возникновению отеков и увеличению нагрузки на почки. Хроническая нехватка соли сопровождается потерей веса и аппетита, вялостью, тошнотой и мышечными судорогами.

8. Не забывать о движении. Кто хочет быть здоровым — должен меньше есть и больше двигаться.

9. Моя более чем 60-летняя практика показывает, что человек, особенно после 40 лет, считает себя здоровым независимо от самочувствия, а его организм закисляется, что является одной из причин заболеваний, характер которых не имеет значения. Поэтому *необходима обязательная очистка организма 1 раз в год, а при хронических заболеваниях — 2 раза в год.*

Итак! Хотите жить столько, сколько вам отмерено свыше, последуйте этим советам. Надо помнить, что все в жизни зависит от вас, и в случае возникновения каких-либо проблем со здоровьем, искать «защиту» у врачей (кроме неотложных случаев), которые будут лечить вас с помощью лекарств, — это тупиковая ситуация, сокращающая жизнь.

А вы говорите, что здоровым быть трудно! Только надо включать в свое сознание, что болезней у вас нет, а есть состояние, которое можно восстановить. А для этого надо приложить собственные усилия, ибо за вас никто ничего делать не будет, здоровье находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании. Всю остальную информацию можно найти в моих многочисленных книгах.

— За личный вклад в развитие традиционной народной медицины Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) при содействии Министерства здравоохранения и социального развития России удостоила вас Международной премии «Профессия — жизнь» и наградила орденом «За Честь, Доблесть, Созидание, Милосердие». Международная академия Милосердия под эгидой ВОЗ наградила вас Высшим орденом Милосердие, а Европейская академия естественных наук отметила высшей наградой — Большим крестом 1-го класса. Кроме того, вы удостоены звания «Мэтр науки и практики» и «Персона России». Все верно назвал?

— Достаточно. Да не ради награды я тружусь, да и до сих пор у меня их было предостаточно: лауреат Государственной премии, доктор медицинских наук, профессор, академик, заслуженный изобретатель России. Поэтому не надо считать меня фантастом в медицине, я знаю, что я говорю и делаю. Еще Гиппократ завещал рассматривать человека в связи с окружающим миром, и это положило начало естественно-научным методам, завещанным древними врачами поколению будущих врачей. В связи с этим я не могу не вспомнить человека, жившего 160 лет назад, *Леонида Михайловича Чичагова*. Этот высокоодаренный человек был художником, композитором, богословом, священником, удостоен высокого звания Митрополита Петербургского и главное – врачом, издавшим в 1891 году 2 тома «Медицинских бесед». Созданная им оригинальная оздоровительная система не потеряла своего значения и в настоящее время. Он утверждал, что болезненное состояние – это нарушение обмена веществ и духовной сущности человека. Вот что он пишет о трудности внедрения своей системы в практику: «Я не боюсь ни критики, ни нападок на мою как настоящую работу, так и на последующую, в которой буду подробно излагать мою систему лечения, так как чувствую себя сильным и правым, служа науке, в основе которой лежит религия, и взяв помощницей природу, а также поставив себе общую пользу страждущего человечества, которой я всецело себя посвятил. Наконец это моя беседа была обращена к страждущим, которые, конечно, скорее и легче понимают истину». Как это звучит современно, когда на всем протяжении человечества новое с трудом пробивается к жизни, проходит горнило испытаний. Тогдашняя Россия не оценила знания и деятельность этого человека, избавлявшего людей практически от всех так называемых болезней, он был расстрелян в 1937 году на 81-м году жизни. Кому этот высоко просвещенный человек мешал?

Главное, что медицина должна не отвергать народную, основываясь на принципе «этого не может быть, потому что просто не может быть никогда». Медицина будущего должна быть симбиозом официальной и народной. В этом залог ее успеха. Мы имеем примеры среди ученых и врачей, придерживающихся этого в своей практике. Леонид Михайлович Чичагов считал, что врач при лечении больного всегда должен задумываться, имеет ли он крепкую уверенность, что может вылечить пациента без вреда для него. От аллопатической медицины он пришел к фитотерапии и гомеопатии, оставляя аллопатию как средство неотложной помощи, но в лечении большинства болезней

терапевтического профиля считал ее малоприемлемой. «Я не автор новой медицины, — писал он, — а лишь составитель новой фармакологии, новой дозировки лекарств и нового способа их употребления, изобретатель проверенного способа диагностирования болезней и сторонник предохранительной медицины». Его медицинская система во многом уникальна и основана на глубоких познаниях всего спектра медицинских наук, доступных к тому времени. Эта строго научная система оздоровления человека прошла многолетнюю апробацию. Она очень органична, включает и подтверждает собой правильность естественных законов жизни. Народная медицина — это не что-то вновь придуманное, она основана на древней медицине и народном опыте лечения заболеваний. Да и официальная медицина не появилась сама по себе. Она также проделала огромный путь. И у медицинской науки были удачи и неудачи.

Я об этом помню, мне это интересно, я проверил это своей многолетней практикой. И, наверное, я имею право назвать мою оздоровительную систему «медициной здоровья», высказывать свое мнение.

Создавая оздоровительную систему, я опирался на физиологические законы, по которым работает организм и которые хорошо обоснованы *И. П. Павловым*. Кроме того, моим учителем был доктор медицинских наук, профессор, работавший вместе с Павловым и бывший заведующим отделом питания в Институте авиационной и космической медицины, *И. М. Хазинов*. Обобщив все накопленное при выяснении причин заболеваний и опираясь на новейшие достижения в этой области, мною и была предложена оздоровительная система, в которой как будто нового и ничего нет: плохо пережевывали пищу, быстро поели (не меньше 15 минут), в дальнейшем на ее переработку потребуется очень много энергии и пищеварительных соков. Поели или попили горячей или холодной пищи и воды, замедлилась работа экскреторных (выделительных) органов. Недодали какого-либо средства, а это вся таблица Менделеева, тот или иной орган не будет хорошо работать. Отвлекаетесь от еды (просмотром ТВ, выяснением отношений и т. д.), пользы от такой пищи нет, она энергетически отравлена. Пьете крепкий чай, кофе, спиртные, газированные напитки, лекарственные средства — это энергоинформационная грязь, постепенно отравляющая организм. Выпили любую жидкость во время или сразу после еды, разбавили пищеварительные соки, концентрация которых уже будет недостаточна для переваривания

пищи, она бродит, гниет. Поели смешанной пищи, переваривание ее в последующем требует сортировки, так как каждый продукт требует специфической переработки. Поели первое, второе, третье, что по объему в 2–3 раза превышает норму (500–700 мл), «бетономешалка» (желудок) замедляет свою работу и пища дольше задерживается в желудке.

Мы земноводные существа, наполненные жидкостью на 70–90%, представляем собой проточную систему, из которой каждые сутки выделяется 1,5–2 литра отработанной воды. Если она не восполняется чистой водой, этот жидкостной конвейер закисляется, зашлаковывается, все биохимические и другие процессы нарушаются, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Не надо забывать, что в результате нарушения всего того, с чем вы познакомились, выходят из строя резервные возможности организма, которые сами по себе сильнее любого повреждающего фактора в 8–10 раз.

Сергей Павлович Королев, с которым мне посчастливилось работать, учил: «Критикуешь — предлагай, предлагаешь — делай». На данный момент времени для популяризации созданной мною оздоровительной системы в Интернете на youtube мы с вами, Александр Васильевич, создали научно-популярный канал «Оздоровление», на котором ведутся передачи «Беседы о здоровье». И во всех книгах и телепередачах речь идет не о «медицине болезней», как я называю современную медицину, а о том, как избавить человека от недугов и сделать его практически здоровым и что нужно сделать самому человеку, чтобы не заболеть. Об этом наша книга.

Созданы оздоровительные центры, в которых применяется моя система и в которых за три недели пребывания в стационаре человек избавляется от многих проблем со здоровьем, а также, что не менее важно, от лекарственной зависимости. В течение этого срока проводится так называемое физиологическое голодание по специальным схемам без клизм, что не только освобождает организм от шлаков, но и восстанавливает его кислотно-щелочное равновесие, а человек осваивает основы здорового образа жизни. Это может сделать обычный сельский врач с пятью медсестрами и хозяйственной службой в оптимальных условиях пребывания в палатах на 1–2–3 человека с обязательным душем и туалетом.

И вот что еще мне хочется в заключение сказать читателям и зрителям.

Сегодня, когда в своем техногенном цивилизованном угаре люди, от которых зависит наша жизнь, в какой бы стране они ни жили, способствуют созданию на Земле условий для исчезновения очередного витка жизни людей на Земле; многие ученые ищут пути увеличения продолжительности жизни, эликсиры долголетия. Но как они могут увеличить ее продолжительность, если в городах вместо 20% кислорода только 9–10%?

При этом нарушаются все законы Вселенной, о которых говорят практически все религии мира. Я не говорю о непрекращающихся военных конфликтах, загрязнении атмосферы, бездумном, ради наживы, использовании недр, строительстве атомных станций и многом другом: об этом все знают и понимают, но власть золотого тельца превыше всего. Я имею в виду то, что идет уничтожение человечества на физическом уровне не за счет войн, а за счет нарушения такого основного закона существования человека на Земле на физическом уровне, как кислотно-щелочное равновесие (соотношение его в течение земной жизни человека должно быть постоянной величиной — 1:3–4 или pH 7,4±0,15), по которому живет вся Природа, все сущее. Нарушение этого закона обусловлено информационной, биохимической и физической грязью, постепенно закисляющей организм и приводящей вначале к функциональным, а потом к патологическим сбоям. Человечество травят на всех уровнях, в том числе и продуктами питания. К примеру, такая популярная генная инженерия, что она дает? А ничего хорошего... Генная инженерия — это искусственное искажение Вселенской Программы развития клетки. В результате на кукурузном початке вырастает огромный пшеничный колос. Или капуста с ядом скорпиона, чтобы отказаться от применения химических препаратов от вредителей, или помидоры с замедленным созреванием, чтобы удобнее их было транспортировать, и т. д. и т. п. Может, это все и здорово, но чрезвычайно опасно с точки зрения искажения ИНФОРМАЦИИ в клетке. Я никому не советую есть такую пшеницу, потому что в ней несвойственная данному продукту информация. Эта информация будет передана в клетки ваших пищеварительных органов. Ваши клетки могут начать развиваться по несвойственной им программе, и начинает расти в организме инородная ткань. Это как раз то, что мы называем сегодня раковой опухолью. Раковая (злокачественная) опухоль какого-то органа — это результат искажения ИНФОРМАЦИИ в клетках данного органа.

А какую пользу может принести рыба, выращиваемая в сточных водах? Кошмар, даже представить страшно, а ведь делают... А мясо,

курятина... Ведь если мама раньше варила куриный бульон, какой был запах... А теперь варим и не понимаем из чего, хочется скорее проветрить помещение...

К сожалению, людей, которые осознают происходящее разрушения естественного хода развития цивилизации, превращают в изгоев. И сама Природа мстит все более сильными катаклизмами: землетрясениями, наводнениями, тайфунами.

Но еще есть время одуматься. Более 15 лет назад *Е. Ливенцов* (единственный в мире человек, выбранный Высшим Космическим Разумом — ВКР — для контакта) начал принимать информацию ВКР для землян, которая была проанализирована группой ученых, посчитавших ее достоверной и рекомендовавших ее к изданию¹.

Мы с Людмилой Степановной имели честь быть знакомы с Ливенцовым, помогать ему в работе и дружить с ним. О нем мы писали в своих книгах и частично приводили принятую им информацию. В ней — устройство Космоса, происхождение человека, история цивилизаций (подробно прослеживается цепь событий исчезновения и возникновения земных цивилизаций, что точно повторяет происходящее на Земле сейчас, в то время как в неземных цивилизациях ничего подобного нет), законы Космоса и жизни человека соответственно этим законам, что можно, что нельзя делать людям в своем развитии, предупреждения ВКР землянам и многое другое.

Люди! Человеки! Ну как же до вас докричаться? Организм дан человеку во временное пользование на Земле, и к нему надо относиться бережнее, чем к любой технической системе. В противном случае, как говорят знающие люди, человек первую половину жизни,

¹ В 2011 году в свет вышло третье издание книги Е. Ливенцова «Откровения Высшего Космического Разума» (издательство «РИТА»). От издателя: прошло уже 12 лет после первой публикации книги «Откровения Высшего Космического Разума: Предисловие к Науке о Космосе» (1999 год) и 10 лет после второго издания (2001 год). Книги разошлись и стали библиографической редкостью. В третьем издании сохранено содержание второго издания и добавлены два обращения к людям Земли и два фрагмента будущих книг, которые приняты Евгением Игнатьевичем Ливенцовым после выхода в свет второго издания книги. В третьем издании «Предисловия к Науке о Космосе» сохранена оригинальная лексика и словарный состав предыдущего издания, даты и время приема всех текстов книги, помогающие читателю представить динамику реальных событий. Даты и время событий в тексте названы по Земному летосчислению приблизительно, так как в Космосе нет времени и информация передается мгновенно. Встречающиеся в тексте «повторы сведений» и необычный ритм стихотворного изложения отражают бинарный и другие алгоритмы, знакомые программистам. Содержательный смысл становится понятным иногда после повторного прочтения.

достигая материального благополучия, делает все, чтобы разрушить здоровье, а вторую половину — ищет возможности избавиться от болезней, растрачивая все, что было заработано ранее.

Завершает эту книгу своим стихотворением сподвижник народной медицины, с которым свела меня жизнь, человек, способный считывать информацию с Единого Информационного Поля Вселенной, Иван Савельевич Бединский.

Крик души

Сегодня, как бывало прежде, снова
Великая могучая страна
В прямом и переносном смысле слова
Упадком сил и мудрости больна.
Больны народ, Природа, государство,
Детей здоровых от рожденья нет.
Для россиян прозрение — лекарство,
Мы — жертвы обольщений и тенет.

Хоть человек — дитя Природы,
Теряет мудрость с каждым днем:
Он воду, воздух заражает,
И Землю в свалку превращает,
И жжет ее напалмом и огнем.
Опутал Землю сетью Интернет,
С мобильной связью все: и взрослые, и дети.
Предела разуму людскому нет,
Но все живое умирает на планете.
Порочный ум смысл здравый задушил.
На первый план спасенья жизни выступает
Проблема экологии души.

Творящим зло на Небо путь закрыт.
Жилище душ нечистых — поднебесье.
Там дьявол черных ангелов творит,
А с ними в мире — блуд и мракобесье.
Людей ненужных не было и нет,
Цель жизни человека — созиданье.
Какой ты на Земле оставишь след,
Таким на Небе будет воздаянье.

Чтоб россиянину вернуть и выправку, и стать,
Чтоб вырастить здоровым поколение,
Сначала надлежало бы с колен России встать.
Синдром сутулости страны — в европоклоненье.
Тех, у кого — культ вкуса и еды,
Заложников инертности и лени,
Тучность и стресс доведут до беды,
Таких людей поставят на колени.
И трудно потом подниматься с колен,
Жизнь превратится в сплошное страданье.
И не попасть чтоб в болезненный плен,
Средство надежное есть — воздержанье.

Там, где хромает терапия,
Физиологию поправ,
Там процветает хирургия,
Бразды правления забрав.
И рокировка та печальна:
Не резать надо, а лечить:
Ведь терапия — изначально,
Так было и должно так быть.
Но прежде всякого леченья
Есть профилактика и «ЗОЖ»:
Первостепенность — их значенья
Не обретут ни шприц, ни нож.

Клянутся клятвой Гиппократы —
В базарный день цена ей — грош:
В аптеках — ядохимикаты,
Прочтешь инструкцию — умрешь.
И как грибы в лесу растут
Сверхсовременные аптеки,
«Дерьмо» заморское везут
Крутые «бизнесчеловеки».
Догм отмирающих оскал
Грех ятрогений сделал нормой,
В России — власть Кривых Зеркал
С ее уродливую формой.

Хромает наше государство,
Не видя истинных причин,
Сажает следствие на царство,
Лоббист в России — господин.
Пред Богом долг осознавая,
Должна мобильною быть власть,
Чтоб слишком долго запрягая,
В езду разгульную не впасть.

А человек по сути триедин,
Должно быть тело духу в нем подвластно.
А там, где тело — духу властелин,
Стремленье к долголетию напрасно.
Там похоть властвует и правит мгла,
Там дух гордыни душами владеет,
Порочный разум сеет зерна зла
И сам же пожинает то, что сеет.

Прозрей, Россия, и восстань,
И выполни свое предназначенье,
Удел тебе высокий дан к спасенью
Нравственного Мира для землян...

Иван Бединский

Еще Авиценна говорил:
Куда мысль — туда кровь.
Куда кровь — туда энергия.
Откуда энергия — туда жизнь...

В современном виде это будет выглядеть так:
Куда информация — туда мысль.
Куда движение — туда кровь.
Куда кровь — туда энергия.
Куда энергия — туда жизнь.

Таким образом, куда мысль — туда движение. Информация, лежащая в основе любого вида деятельности, превращается в процесс, от которого зависит все то, что мы называем здоровьем, долголетием или болезнью, немощью, старостью (рис. 16).



Рис. 16. И. П. Неумывакин отвечает на вопросы читателей

Мой более чем 60-летний опыт работы в области официальной, космической, традиционной народной медицины позволяет мне утверждать, что если вы последуете данным в этой книге рекомендациям, то: толстый станет элегантным, злой — добрым, кривой, хромой — прямым, горбатый — стройным, больной — здоровым и богатым (здоровье — самое большое богатство). Все в ваших руках, и сознание тоже. Как вы мыслите, так и живете, чего добиваетесь, то и получите. И как говорит нам Всевышний: «...и по делам вашим воздастся».

Информация этой книги — для вашего здоровья...

Здоровья и активного долголетия всем...



ЛИТЕРАТУРА

1. Неумывакин И. П. Космическая медицина — земной: как быть здоровым. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.
2. Неумывакин И. П. Вода — жизнь и здоровье: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.
3. Неумывакин И. П. Соль: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.
4. Неумывакин И. П., Неумывакина Л. С. Дыхание. Сознание. Резервные возможности организма. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2009.
5. Неумывакин И. П. Перекись водорода. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2004.
6. Неумывакин И. П. Пути избавления от болезней: гипертония, диабет... — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.
7. Неумывакин И. П. Диабет: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2006.
8. Неумывакин И. П. Позвоночник: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2006.
9. Неумывакин И. П. Долголетие. Бессмертен ли человек. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2008.
10. Неумывакин И. П. Биоэнергетическая сущность человека. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2011.
11. Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. Скатерть-самобранка. Что, сколько, зачем и как мы едим. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2011.
12. Неумывакин И. П. Энциклопедия растительных масел. Красота и здоровье. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2011.
13. Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. Испытай силу приправ и будешь здоров. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2012.

14. Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. «Пилюли» от животного мира. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.
15. Неумывакин И. П. Сода. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.
16. Неумывакин И. П., Закурдаев А. В. Лечебно-профилактический центр профессора И. П. Неумывакина. — М., Принформ, 2004.
17. Закурдаев А. В. Пути оздоровления. Практические рекомендации. — М., Принформ, 2007.
18. Ашбах Д. С. Вы не больны, Вы закислены. — СПб.: Издательство «Вектор», 2013.
19. Неумывакин И. П. Человек и законы его жизни.
20. Ливенцов Е. В. Откровения Космического Разума.
21. Здоровье по Чичагову. Оздоровление организма человека по методу священномученика Серафима (Чичагова). — Москва, «Благословение, Техинвест-3», 2013.
22. Чичагов Л. М. Медицинские беседы. — СПб.: Кушнеров и компания, 1881.

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов	3
Создание космической медицины	9
Кислотно-щелочное равновесие и окислительно-восстановительный потенциал ...	35
Вода.....	55
Питание	84
Дыхание.....	132
Перекись водорода	144
Сода.....	154
Сахар	161
Очищение организма.....	179
Отдых	199
Физическая активность.....	209
Зрение	221
Оздоровительный центр профессора И. П. Неумывакина	229
Практические рекомендации профессора И. П. Неумывакина.....	247
Литература	268

Иван Павлович Неумывакин, Александр Васильевич Закурдаев

БЕСЕДЫ О ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



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

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

Закурдаев Александр Васильевич, кандидат технических наук, доцент, изобретатель, автор более 100 научных работ. Окончил Московский авиационный институт. Работал в оборонной промышленности инженером, был призван в армию, прошел путь от лейтенанта до полковника. С 2003 года сотрудничает с профессором И.П.Неумывакиным, читает лекции по естественным путям оздоровления и проводит Курсы восстановления зрения по методу Шичко–Бейтса.

Данная книга познакомит вас со взглядами на здоровье и оздоровительной системой известного автора и популяризатора здорового образа жизни профессора И. П. Неумывакина. Книга построена на беседах профессора и последователя его системы оздоровления и соратника А. В. Закурдаева. В ней вы найдете ответы на многие вопросы о здоровье.