The book cover features a central vertical black band with a white cross at the top. The author's name is printed in yellow on this band. The title is written in large, colorful, stylized letters across the middle. Below the title, a beam of light descends from the cross to illuminate a globe of the Earth, which is held by a hand-like shape made of colorful lines. The background is a light blue wash with a dark blue vertical stripe.

ИРИНА
ВАСИЛЬЕВА

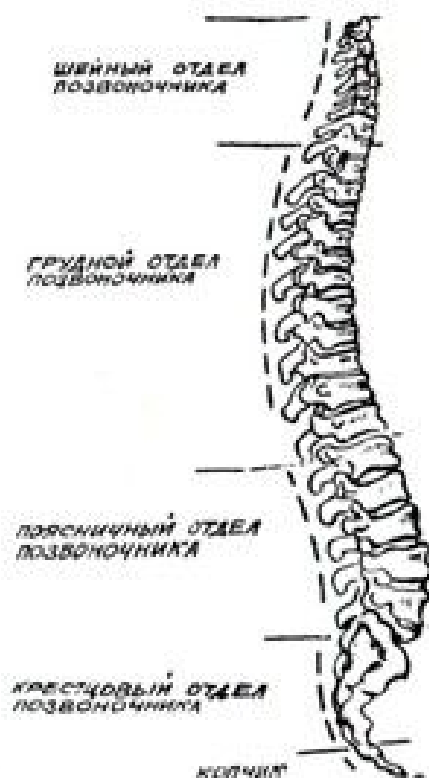
ЦЕЛИТЕЛЬ
ОБРЕТАЕТ
СИЛУ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

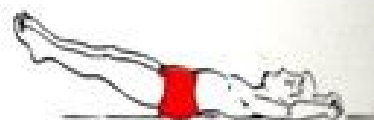
Позвоночник, как стебель, держит цветок — голову. Он удерживает душу в теле, помогает ей связываться с Миром и расправляет тело как проводящую антенну. Он обеспечивает прямохождение, освобождает руки, как пружина смягчает удары и падения, прикрывает внутренние органы, вены, артерии и лимфатические протоки. Вдоль него идут главные меридианы.



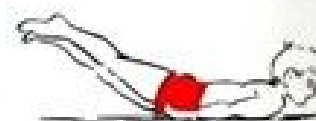
Опасные точки позвоночника



Взлет — посадка



Держим ноги



Кузнечик



Поза лентяя

Вблизи «слабых точек» позвоночника портятся связки, суставы, нарушается проводимость спинного мозга и страдают главные узлы системы кровообращения, пищеварительного тракта и соединительнотканного матрикса. Так возникают болезни.

Позвоночник может снова стать гибким! Нужно поправить его в слабых точках и усилить мышцы спины и живота. И постоянно следить за осанкой. В этом вам поможет статическая гимнастика. Удачи вам!

ИРИНА ВАСИЛЬЕВА



**ЦЕЛИТЕЛЬ
ОБРЕТАЕТ СИЛУ**

«ЦЕЛИТЕЛЬ»
НОВОСИБИРСК

1996

*С любовью и доброжелательностью,
мой дорогой Читатель*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Рядом с моим домом — рукотворный молодой лес: сосны, кедр, березы, рябина. Их посадили на месте березовой рощи, вырубленной в войну на дрова. Лес сильный, словно деревья, помня о прошлом, помогают друг другу. Я часто прихожу сюда, и доброе сообщество леса включает меня в свою семью. Я очищаю сосны от нижних засохших веток и стаскиваю ветки на середину моей любимой огромной поляны. А потом рыжий костер поднимается до самого неба, а я твержу: «О, Великий Дух Огня, перемени Зло на Добро и Свет!» И проясняется память, и сам собой появляется текст. Мой вектор считает, что новая ясность — это подарок Леса. Так возникают целостные модели и программы.

Мы живем на очень беспокойной планете. Человек пытается сохранить порядок жизни в себе, уравновешивая действия колебаний внешней среды как на неосознанном уровне, так и в свете сознания. К примеру, при переменах атмосферного давления и влажности воздуха ему нужно изменить просвет кровеносных сосудов и пор кожи, уровень активности почек и гипоталамуса, настроиться на подзаряд клеточных аккумуляторов или, наоборот, разрядить их для быстрого ответа на изменение среды. Чтобы не ошибиться, важно знать ситуации в Мире и в себе. Но мы часто не замечаем перемены вовремя и страдаем от скачка давления, от мигрени или даже инсульта. Были в стрессе, не заметили, не настроились. Так беспечная команда парусника оставляет полные паруса при начинающейся буре — и ветер ломает мачту.

Но есть люди, живущие без катастроф. Такой человек легко переносит грозу и эпидемию гриппа, его не ломает диктатура и не заедает быт. Как будто бы тот, кто находится в контакте с Миром, заранее знает о приходе бури и успевает подготовиться. Это касается не только атмосферных бурь — ему нужно принимать решения в сложных жизненных ситуациях. И Мир помогает ему во всем — от сигнала о приближающемся событии и правильного выбора на развилке пути до поддержания воли для сохранения нормы тела и души. Так жил Пастернак.

Мы говорим: это гений, нам до него далеко, мы так не сможем. Сможем! У каждого из нас есть глаза, уши, кожа, воля,

разум и Дух, связующий с Богом. Но в нас долго вбивали убеждение, что ни Духа, ни Бога нет, что сомнение — стержень мировоззрения, и наши возможности кажутся нам примитивными. Мы не верим в себя: нас убедили в том, что родное государство нас воспитает, выучит и оздоровит. Мы не доверяем своему разуму, надеясь, что наука нам даст более точную картину и поможет во всем разобраться. Пора сбросить шоры!

Наука обслуживает задачи общества, а не человека. Множество ученых полагаются лишь на результаты аппаратурных измерений процессов и отвлеченные теории, призванные их объяснить. Даже философы для упрощения многое отсекают. Каждый хлопочет над своей узенькой грядкой, и лишь немногие поднимают голову, чтобы окинуть взглядом общее поле. Они сочиняют ученые книги на непонятном, «ученом» языке для таких же, как они сами. Но в них не прочтешь, что делать именно мне, а не человечеству, и сейчас, а не во все времена. И наставник не всегда рядом, а чаще — его и вовсе нет. Выбирать, строить планы и воплощать их надо самому.

Историческая практика вынуждает нас хвататься за непосильные задачи, перегружаться и делать ошибки. Между тем, давно известно: если поставлена цель, возникают проблемы оценки ситуации и выбора одного из нескольких путей. Для этого на развилке дорог (в точке выбора) следует провести моделирование. Так шахматист просчитывает варианты, не трогая фигур: «Он так, а я — так... Он так, а я — так... Ох, у него есть ответ! Тогда иначе — я — так, а он... Вроде, нормально!» — и делает ход. Он бы продолжил перебор, но игра — на время. Выбор будет удачнее, если моделировать не в одиночку, а в контакте с Разумом.

Для этого нужно получить представление о структуре Мира и следовать его законам. Человеку имеет смысл научиться расслабляться и медитировать. Нужно уйти от шумного стресса непродуманных действий в тихий режим управления, наполненный размышлением, вслушиванием, сочувствием и состраданием. Так можно достигать больших результатов в самых разных областях деятельности. Надо лишь настроиться на взаимодействие, стремясь к целостному, образному отражению Мира.

На языке образов взаимодействует вся Природа. Ребенок, находясь с Миром в теснейшей связи, познает его несопоставимо полнее и ориентируется в нем увереннее, чем во всю оставшуюся жизнь, длись она хоть двести лет. Эта связь — самая плодотворная и счастливая...

Я давно общаюсь с Миром на его языке. Образы приходят ко мне в нитках радужного дождя, в хрусте зеленого крыжовника на зубах или в тугом пламени осеннего костра... Они работают без осечек. Иногда я плаваю в море образов, испытывая блаженство от полноты понимания. А потом стараюсь как можно бережнее передать это понимание тем, кто мне доверяет. Образное знание трудно перевести на бумагу, трудно модели и программы свести в иерархическую систему. Мне хочется, чтобы они жили по принципу взаимосодействия, как деревья в лесу. Их можно будет потом использовать каждому, чтобы стать здоровее и сделать свою жизнь плодотворней.

Есть индийская притча о слепцах, пожелавших узнать, что представляет собой слон. Один ощупал его ногу и заявил, что слон похож на колонну. Другой, взявшись за хвост, сказал, что слон выглядит, как метелка. Третий, исследовав ухо, решил, что слон напоминает пальмовый лист. А четвертый, притронувшись к хоботу, стал утверждать, что более всего слон походит на веревку. Слепцы отчаянно заспорили, но к единому мнению не пришли: каждый отстаивал свою модель слона.

Многих из нас слепцами делают плотно закрывающие реальность повязки расхожих представлений, социальных предубеждений, удобного для самооправдания эгоизма, лени ума и воли — несть им числа! И не слона мы проморгаем, а не увидим, не познаем большего — самих себя и своих возможностей.

...Мой костер на любимой поляне сначала был просто охапкой сушняка, пока маленькая спичка не родила искру... И вот уже пылает огонь — не для уничтожения, а на радость. И я прошу его переменить Зло на Тепло и Любовь. И думаю о том, что может быть, если создать какие-то необходимые условия не в огромном пространстве всего человечества, а в том, что окружает каждого из нас здесь и сейчас, то высвободятся силы Духа, способные на такой взлет, который мы сами называем чудом.

Мы считали, что у Природы — неисчерпаемые кладовые, а наше дело — брать. Но запасы Природы рассчитаны на ее планы, излишков нет. Человек разумный должен по доброй воле наложить ограничения на потребности своего тела и своего Я. Взамен ему откроют возможности Духа.

Список ограничений, предписываемых человеку религией, узок и ориентирован на мирную жизнь в социуме — человеческом муравейнике. В них нет запрета на хищническое отношение к Природе, на жестокость по отношению к представите-

лям иной веры и на неуважение к иному. Их механическое соблюдение не приводит само по себе к духовному взлету. Может быть, поэтому в странах с агрессивной монорегией и жестким делением на верных и неверных немного культурных достижений, которые стали бы достоянием всего человечества? Непонятное тебе или не понятое в твоём круге нельзя перечеркивать: непонятость так часто опирается на нашу непонятливость...

Великий гуманист Альберт Швейцер писал: «Разумный человек испытывает необходимость так же уважать любую другую волю к жизни, как и свою собственную». В России на протяжении десятилетий главенствовал иной принцип. Детям платили за то, что они приносили отрезанные лапки голубей, потому что «голубь — вредный». Платили за убитых ворон — «они вредные». Понятия «вредный — полезный» — общественный ярлык. Право решать: вредно или полезно (для человека, для класса, для общества) — стало у нас правом государства. Не полезен — уже виновен, а отсюда и до врага недалеко. Под сенью этой установки воспитывался и познавал Мир ребенок, и она воспринималась им как норма, уверенность в том, что он точно знает, как надо жить. Сделав карьеру и получив материальное благополучие, он едва ли захочет перемен из-за риска потерять то малое, что имеет.

У Андерсена фарфоровые Трубочист и Пастушка решили бежать от Козлоногого унтера, вылезли по черной каминной трубе на крышу и увидели звезды. Но Пастушка заломила руки и воскликнула: «Ах, как огромен мир. Мне страшно! Давай вернемся назад». И они вернулись...

Мириться проще со знакомым злом,
Чем слепо к незнакомому стремиться!

Понадобился прорыв в тоталитарной структуре, чтобы можно было испытать достаточно широко иной подход к познанию. При новом способе практики человек сможет видеть, понимать и сметь. Он узнает, что кроме комнаты с комодом есть еще речка, лес и Храм. Может быть, ему захочется долететь до Храма, а потом помочь другому и завтра совершить полет вместе.

Соснина сейчас «летает» постоянно. У нее нормальная семья, растут дети. Одна дочка — будущий врач с чувством юмора, ее «вредные советы» помещены в конце книги. Маленькая Сашенька растет в духовности, знает молитвы и множество русских сказок, любит детский сад и, наверное, будет любить школу. Любовь Николаевна многим помогает в клубе «Цели»

тель» обрести здоровье, выучилась на психолога и воспитателя детского сада. Она отважилась на полет из-за мучительной боли, и он ее спас.

Люди использовали наши простейшие рекомендации (компресс, гимнастика, чистка), починили самые зияющие дыры и стали иначе относиться к Миру. У них появились новые возможности. Теперь там, где раньше они ничего, кроме тупика, не видели, открылись перспективы. Отступил страх. Они еще немножко подправили здоровье — сил прибавилось, возник интерес к познанию и желание освоить ранее непостижимые и ненужные пласты культуры. Им стала доступной совсем недавно непосильная работа. Теперь нищета не маячит у порога, и Дама с косою убралась восвояси. За это время сформировались новые привычки к тренировке, улыбке, тихому голосу, легкому голоду, уважительному отношению к тем, кто ранее казался вовсе не достойным уважения... Стали естественными новое легкое тело, лицо без морщин и вкусная вода. Появились новые связи, силы и радости. Назад не тянет.

Дух помогает им сегодня выжить экономически. Каждый пришел на «Целитель» со своими бедами. Одних привела к нам яростная боль тела, у иных болела душа. Жизнь переменялась, адаптироваться стало трудно. Выяснилось, что престижная специальность не позволяет свести концы с концами, ничего больше они не умеют делать, а в поликлиниках перестали лечить.

К примеру, люстра Чижевского сейчас стоит более полу-миллиона, а у Сосниной она работает бесплатно, созданная ее Духом. Очень хороший американский фильтр для воды безумно дорог, а у тысяч наших людей голубая с пузырьками вода течет из крана сама. У них на огороде выросли замечательные огурцы и картошка, морковка и тыква, которую не унести в руках.

Сейчас иные молодые женщины стоят на вокзале с протянутой рукой и замурзанным ребенком или бросают детей, потому что не могут прокормить. А наши находят трудную, но нужную работу, и обретенное здоровье им помогает с нею справиться без потерь. Они счастливы тем, что решили проблему выживания и здоровья семьи.

Небо постоянно сбрасывает на Землю семена. Иногда, прежде чем они прорастут, с человеком происходит катастрофа. Вангу унес смерч, кто-то прошел через горе, кого-то прошел сильный электрический ток. Я не болела, не страдала, не умираю, просто — долго готовилась, а потом что-то само собою пробудилось и взшло.

А теперь мне хочется на другие камни переносить плодородную почву — деревцу много не нужно, чтобы оно взросло. И поднявшийся Лес будет создавать плодородный слой облетающими листьями и жизнью, созданной под его сенью. Доброе сообщество поможет возрасти многим семенам Неба, расширяя пространство Бытия.

ДЕТСКИЕ ЧИНИЛКИ

У человека есть три периода жизни. Это детство, зрелость и мудрость. На Земле есть такие страны, где редко умирают дети. В Японии, например, они не болеют лет до семи. И там — самая высокая в мире продолжительность жизни! А почему ребенок должен болеть, если его близкие и все окружающие его очень любят, стараются помочь в развитии, может быть, как-нибудь тренируют и закалывают, никогда не наказывают, стараются выполнить его желания. Кормят его здоровой пищей, знают, как с ним обращаться. Ребенку просто хорошо и спокойно. Разве он будет болеть? К тому же в социально развитых странах очень большая забота проявляется о будущей маме, которая носит ребенка. Она и ест нужную пищу, она и спортом в меру занимается, старается думать о ребенке только хорошее. Я как-то была в Финляндии с делегацией врачей. И министр здравоохранения Финляндии в беседе с нами сказал: «Мы начинаем заботиться о ребенке задолго до его появления на свет. Для нас каждый рождающийся ребенок — финн!»

Ребенок — отважный, щедрый, способный прощать. Он — хрупкий, незащищенный, лишенный эгоизма и социальной роли. Нужно давать ему возможность выигрыша, признавать его значимость, подчеркивать глубокое уважение к нему. Это не трудно. Нужно поощрять его к волевой работе, поощрять чудесную способность строить воображаемую реальность. Мои ребята из детсада запросто летали со мною на Зеленую планету к озеру Спокойствия за ягодами бессмертия для больных детей. Играйте с ребенком, знакомьте его со сказками, чтобы он ничего не боялся. Пусть он научится задумываться о том, что кому-нибудь может быть плохо и трудно, пусть сострадание рано проснется в его сердце, пусть сердце не станет черствым. Это задача взрослых. Важно, чтобы ребенок уважал свое тело, понимал, что он за него отвечает, как и за свои игрушки; игрушки не должны быть сломаны и разбросаны, а здоровье нуж-

но хранить. Ребенок рано может взять ответственность на себя. Ему надо рассказать об устройстве человека, постараться нарисовать картину Мира. Тогда ему легче будет удерживать дарованную ему при рождении норму в нашей суетной и скудной жизни.

Главное — любить ребенка, сделать так, чтобы он ничего не боялся, уважать его. Я ни разу не крикнула на Сашу, никогда не наказывала его. Зачем? Он так разумен. Любой ребенок может быть очень хорошим — ласковым и чутким, если поправить его голову как можно скорее. Особая забота — правому полушарию. Страхи рождаются из-за того, что в правом полушарии есть какие-то поломки, очаги воспаления, плохое кровоснабжение, исходное отрицательное подвозбуждение. С такими людьми все мы встречались в жизни — они все время готовы обидеться и обидеть в ответ, шуток не понимают. Если в детстве не править голову, начинают портиться зубы. И плохой зубик в правой челюсти может испортить человеку характер и здоровье на всю жизнь.

Детство — лучшая пора жизни человека. Малыш должен расти, не зная скуки, болезней и тревоги. Поддерживать его вам вполне под силу, это не потребует больших расходов и усилий. Зато понадобится другое — знания, любовь, терпение и желание действовать во имя здоровья и радости вашего ребенка. Предлагаю вам несколько приятных и эффективных процедур. Много работая с детьми, я обнаружила, что ребята охотнее сделают что-то полезное, если им предложить это в варианте игры. Ну, например, теплоход заходит в док — он долго плавал по морям, и штормы потрепали его в пути. Здесь его починят. Вот и вам я предлагаю несколько «чинилок». Они помогут детям, родителям, бабушкам и дедушкам. Занимаясь вместе, вы улучшите и здоровье, и обстановку в семье. А у ребят обязательно проявятся духовность и неожиданные таланты.

ЧИНИЛКА ПЕРВАЯ. ЗАКАЛИВАНИЕ.

Осенью и весной обычно начинаются первые простуды. Первый признак недомогания — ребенок меньше радуется. Он устает, чаще бегаёт в туалет, может появиться ночной пот, заложит носик. Может заболеть ушко или голова. Это — практически неизбежные спутники межсезонья. Неизбежные? Как бы не так! Вы можете защитить от них своих близких, а главное — ребят.

Согрейте воду до 75—80 градусов, когда она очень горячая, но рука терпит, налейте в тазик, смочите маленькое полотенце, отожмите и как можно быстрее оботрите им все тело ребенка: руки, живот, спинку, ноги. И пустите его побегать по квартире голеньким минут пять, потом можно повторить. Воду можно чуть-чуть подкислить лимонной кислотой. Минут через пять повторите процедуру. Проследите, чтобы не было сквозняков и озноба, оботрите в конце все тело малыша сухим полотенцем, оденьте его. Закаляйтесь вместе с ребенком! Это эффективно и приятно. На коже есть температурные рецепторы. При горячем обтирании они посылают в мозг сигнал: очень жарко! Тревога! И мозг дает распоряжение коже — немедленно охлаждать тело! Начинается испарение — самый верный способ охладиться. Температура тела быстро падает, рецепторы посылают сигнал: холодно, можем замерзнуть! Мозг приказывает прекратить испарение, повысить теплопродукцию! Клетки сжигают сахар и, практически, мгновенно вырабатывают дополнительное тепло. Вся эта работа заняла меньше минуты, ребенок не ощутил ни капли дискомфорта, но скачок температуры на коже был столь резким, что дал великолепный тренирующий эффект для всего организма — обмена, защитной системы и его микрофлоры. Кроме того, при регулярных тренировках формируется великолепная реакция на холод — дополнительный обогрев тела. Пройдет совсем немного времени, и процессы терморегуляции станут такими гибкими, что можно будет перейти и к обливаниям холодной водой, и даже — к купанию в проруби.

У моего друга, доктора Анны Яковлевны Сычевой, дочка родилась с врожденным заболеванием крови. Она почти ничего не ела, постоянно болела и не росла. В четыре года ее вес был около десяти килограммов. Коллеги сказали ей: «Анечка, ты сама — педиатр, все прекрасно понимаешь. Лучше — не будет. У тебя двое сыновей, будут еще дети, советуем тебе сдать ребенка в дом малютки». Отчаянные матери было столь велико, что она решилась. Уйдем вместе. По Неве шел лед, был чудесный весенний день. Она пришла в парк рядом с домом, разделась сама, сняла одежду с дочки — пригодится кому-то — и вошла в воду. Как только ножки девочки коснулись воды, малышка начала смеяться. Вот вода уже по грудь, дочка хохочет. Еще шаг среди льдин, и еще один. Вдруг она услышала крики, чьи-то руки вытащили ее из воды, растерли, одели, отругали — нашла время купаться, да еще с ребенком! А ребенок впервые в жизни сказал: «Мама, я хочу кушать!» Было 9 мая, народное гулянье, повсюду стояли лотки с едой. Сле-

зы текли и текли, а дочка ела и никак не могла насытиться. С той поры дела пошли на поправку. Сейчас Анна Яковлевна не нарадуется на внука Павлушу и, конечно, его закаливает. Парень растет здоровым, как выросла его мама. ... Эту историю мне рассказала Анна Яковлевна, когда у Саши был диатез. В тот же день без какой бы то ни было подготовки я вынесла малыша на балкон всего на пять секунд, но — в одном чепчике. Он смеялся, хоть мороз был нешуточный, — 25 градусов! Через неделю я его водила голеньким по снегу вдоль цветочных ящиков на балконе второго этажа. Можете себе представить, что говорили в мой адрес проходящие внизу люди! Даже грозили милицией... После прогулки — хороший настрой, сразу — массаж, легкая одежда и движение без конца.

ЭТИ «НЕИЗБЕЖНЫЕ» ПРИВИВКИ

Моя бабушка, Любовь Даниловна Пекур, была санитарным врачом и погибла на эпидемии брюшного тифа. Наверное, интерес к иной жизни и иммунным возможностям человека заложен в моих генах — он был всегда, сколько я себя помню. На приеме я обязательно оцениваю силу иммунной системы и состояние «пассажира» — вирусов, бактерий и гельминтов у своего пациента. И ревниво слежу за тем, как в этой области действует государственная система здравоохранения.

...Вике 3,5 — четыре года. Родилась она на редкость здоровым ребенком, рано начала ходить и говорить. Детские простуды как-то обошли ее. Но вот маме нужно было выходить на работу, и Вику стали готовить к детскому саду. А это — неизбежные прививки. Очень не хотелось, но в поликлинике врач была неумолимой и напугала маму до смерти возможными болезнями ребенка.

Ей сделали четыре прививки: АКДС и полиомиелит в феврале, в мае — полиомиелит, в конце июля — паротит и через полтора месяца (вместо плановых двух) — снова полиомиелит. И после последней-то, «стахановской» прививки у нее возникла гипергликемическая кома — в моче ацетон, во рту сушь, без конца просила пить. Недавно из реанимации, пробыла двое суток в коме. Сейчас ее кололи по четыре укола инсулина в день и говорили что это — пожизненно. И любимая мама подходила не с конфетой или апельсином, а с иглой. Конечно, ни о каком садике теперь не могло быть и речи!

Я не нашла у ребенка ни в одном органе иммунорегуляторных пептидов, — иммунодефицит. Сахар на уровне 10 ммоль/л. Ви-

русы герпеса, паротита и гепатита были активизированы. А ведь врачи делали все для защиты от инфекций, — по их разумению, для повышения иммунитета!

Я стерла травмы с позвоночника и головы, подправила сердце и желудочно-кишечный тракт. Сахар немедленно вышел на уровень 3,5 ммоль/л. У девочки стали теплыми ручки и ножки, она повеселела и стала разглядывать камни на моем столе.

По совету В. Я. Ариона мама вместо инсулина пять дней подряд вечером вводила под кожу живота Т-активин (по обе стороны от пупа, отступив на ширину ладони — по 0,5 мл). Кроме того — ежедневный массаж позвоночника и живота, диета: овсяный кисель, фрукты, фасоль, горох и орехи, проросшее зерно, иногда — нежирное мясо. К инсулину не вернулись...

Это — далеко не единственный случай у меня на приеме, когда именно после прививки здоровый до этого ребенок тяжело заболел. Академик В. Я. Арион рекомендует взамен прививок делать Т-активин, в чистом виде укрепляя иммунную систему — она разберется и с вирусами, и с гельминтами, иными словами, с другой жизнью в нас. Мы беседуем с профессором Марией Семеновной Мачабели. Она врач, доктор наук и автор открытия «Тромбо-геморрагический синдром».

И. В. У меня на приеме была девочка, которая после прививки от дифтерии стала покашливать, у нее появились слабость и ночной пот, увеличились лимфоузлы. Ей сделали рентген и поставили диагноз: лимфогранулематоз. Начали облучение и химию. Слава богу, что они попали ко мне. Они сделали полную очистку, прокололи Т-активин, и сейчас девочка здорова, страшный диагноз оказался ошибочным. По телевидению объявляли, что по закону прививки от дифтерии обязательны и человек не имеет права отказаться от них... Как быть?

М. М. К прививкам я отношусь отрицательно: они неэффективны и в ряде случаев просто вредны. На моих глазах многократно привитая от дифтерии — по своей работе, по необходимости — женщина заболела тяжелейшим дифтеритом и едва не умерла. Вакцины не всегда свежие, доза не подбирается индивидуально. При вакцинации в организм вводится ослабленный вирус для выработки антител к настоящему вирусу. К сожалению, иногда получается, что вирус недостаточно ослаблен, а иммунная система организма — не так сильна... Не учитывается состояние ребенка, уровень солнечной активности и метеообстановка. Под влиянием повышенной солнечной активности вирусы изменяются по генетическому коду, и использование старых вакцин неэффективно. Не всегда исполь-

зуются одноразовые шприцы. Нужно всеми способами увеличивать естественные иммунные силы человека.

Этот же случай комментирует В. Я. Арнон: — Диагноз «лимфогранулематоз» нельзя никогда ставить по данным рентгена. Есть пункция, показывающая наличие клеток Штернберга-Березовского. Есть другая сложная иммунологическая реакция на основе специальных антигенов против лимфогранулематоза. Но не по снимку, он может показать лишь увеличение лимфатических узлов. Но лимфоузлы чаще всего увеличиваются от банальной инфекции. Это простое воспаление при общем ослаблении организма. Так, у детей подчелюстные узлы хорошо прощупываются при любых вирусных заболеваниях.

Вероятно, у нее была еще непроявленная реакция на оппортунистическую инфекцию. После прививки иммунная система начала вырабатывать антитела к дифтерии. А оппортунистическая инфекция как раз дала о себе знать. Вот и получился сбой. Надо было просто обследовать девочку и вместо плановой прививки пролечить и укрепить ее, и — готово, больше ничего.

ЕГОРКА. ПИСЬМО ВТОРОЕ. ...Мы снова лечились. После очередного урока физкультуры, теперь уже на лыжах. Шесть кругов — оценка 5, пять — 4. Егор бежал на пятерку, дышал ртом на морозе. А может, еще таблетки сыграли свою роль. Несколько дней в школе травил глистов. И всем подряд без разбора давали пить таблетки. Родителей не предупредили — это был трихопол.

Один мальчик не был в школе три дня, увеличилась и болела печень. Мама думала, что это от шоколада. Второй жаловался на боль в правом боку. У Егора подскочила температура до 38,4. Через 30 минут мы ее снизили до нормальной — стаканом лимонного сока с медом и обтиранием яблочным уксусом. Конечно, Т-активин в нос, т.к. было затруднено дыхание. Под утро стало больно глотать. Съел по долькам лимон. Боль в горле прошла. Я вспоминаю недавние времена, когда столько мороки было с этим горлом — полоскания, смазывания ...

А утром Егорка начал кашлять. Я была в отчаянии, что не могу помочь. И в голову пришли такие слова:

Ну, зачем мне кашель?
Этот обормот!
Мне не нужен кашель,
Этот идиот!

Мне вернет здоровье
Шерстяной компресс
Отожмусь от пола,
Укрепляя пресс

Справляюсь я с простудой,
Это — ерунда!
Я не буду кашлять
В жизни НИ-КОГ-ДА!

Я вернулась к Егорке и стала колотить его руками по спине, напевая в такт песню с разными интонациями. Егору это очень понравилось. Раньше он мне говорил, что я его избиваю, а теперь просил колотить еще и еще. Когда спина стала пунцово-красной я смазывала ее мазью с Т-активвином. Несколько раз мы обтирались горячим полотенцем. Почистили уши — вышло неожиданно много. Потом он сам ложился на наклонную доску по 15 минут пять раз в день, требуя петь песню и трясти его за ноги. Мы пили сладкое молоко. Вот его рецепт:

Стакан молока довести до кипения. Разбить сырое яйцо, отделить желток от белка. К желтку добавить столовую ложку сахарного песка и взбить. Затем желток с сахаром влить тоненькой струйкой в горячее молоко, непрерывно помешивая. Добавить две-три капли йода. Пить этот состав горячим на ночь и полоскать им горло до тех пор, пока не пройдет кашель или не восстановится голос. Вкусно и — хорошо помогает детям.

Вечером пришел папа и спросил, были ли мы у врача. Егорка ответил: «Мы вылечились без всякого врача!»

Через два дня он пошел в школу. Похоже, песня помогла. И когда через неделю на уроке физкультуры Егор занял второе место на лыжах, он уже больше не кашлял. Конечно, этому лентяю я не даю покоя. Укладываю на доску, на ковер, гантели в руки и команду. Или беру его за голеностоп в положении лежа, он идет на прямых руках, а я везу его по квартире, как тачку. При этом позвоночник в пояснице прогибается. А то ведь бедствие — Трансформеры, да приставка «Денди».

Егорка раньше жаловался на живот после жареной или сырой пищи. По вашему совету я сделала талисман с пищевыми катализаторами. Это мешочек из белой материи с вышитыми вензелем буквой его имени — «Е» и крестом, а внутри — зубчик чеснока, кусочки грецкого ореха и корицы, тыквенное семечко. Егор носит его на тесемке на шее, перестал привередничать в еде, лямблии исчезли.

СЛАДКОЕ ЛЕКАРСТВО. Если ребенок кашляет, сделайте жженный сахар, он быстро снимает приступы, и дети лечатся с удовольствием. Поставьте на малый огонь чистую сковороду, насыпьте на нее три столовые ложки сахара и, помешивая, растопите. Когда сахар приобретет светло-коричневый оттенок, снимите с огня и вылейте на сковороду стакан кипятку. Размешайте, остудите, добавьте в сироп 1/5 чайной ложечки лимонной кислоты или чайную ложку столового уксуса. Если вы хотите ускорить процесс исцеления, влейте сок одной луковицы (натрите на терке и отожмите). Пить по глоточку каждые полчаса.

Еще лучше: выжать в сироп сок трех лимонов, добавить пять капель йода и по глоточку выпить за день.

ЧИНИЛКА ВТОРАЯ. ГИМНАСТИКА

ПОПЛЫЛИ — ПОЛЕТЕЛИ! Лягте рядом с ребенком на коврик на живот, поднимите как можно выше руки и ноги — взлетели. Покачиваясь, полетайте пять — десять секунд, отдохните. Снова руки-ноги вверх, поплыли! Движения рук и ног, как у лягушки. Поплавайте немного и отдохните — ладошки под головой, тело расслаблено — крокодил греется на солнышке. Это укрепит длинные мышцы спины. А они создадут мышечный корсет для позвоночника и уберегут вас и ребенка от остеохондроза, энтерита и колита, цистита, моче- и желчекаменной болезни и иммунодефицита. Часто слабость мышечного корсета в свою очередь ослабляет клапаны, разделяющие различные отделы желудочно-кишечного тракта. Плохо закрываясь, они перегружают поджелудочную железу и могут стать причиной такого серьезного системного заболевания, как диабет в детстве.

ДЕРЖИМ НОГИ. Я ежедневно во время зарядки держу ноги на высоте спичечного коробка — укрепляю живот. Шестилетний Саша решил попробовать вместе со мной. Подержал 11 секунд и опустил, не смог больше. Но на завтра пришел снова — получилось чуть дольше. Через неделю выдержал минуту, сжимая в руке секундомер. Я пыталась его ограничить — не тут-то было! Прошел месяц — на секундомере у Саши — семь с половиной минут! Он пыхтел, сопел и кряхтел. Мы просили: «Санечка, хватит, достаточно», он мотал головой, неотрывно глядя на медленно ползущую стрелку. Никаких следов перегрузки я не замечала — ребенок был подвижен, спокоен и весел. Ему нужно было что-то себе самому доказать. Не нам — себе

С кем протекли его боренья?
С самим собой, с самим собой...

Б. Пастернак

Сейчас его больше интересуют компьютер, но три минуты он держит спокойно, без гримас. Приседает, отжимается, плавает, ездит на велосипеде. Бывают, конечно, неполадки — то с юга вернулся, — температура, то корень ядовитый ранней весной съел — ошибся. Все неприятности быстро проходят, живот не болит никогда. Летом ходит в горы, плавает. Спокойный, доброжелательный человек. Сейчас ему десять лет. Меня удивляет и радует то, что в нем уживаются склонность к волевым тренировкам и страстная бережность к живому и — к книге.

Мой совет — немедленно начинайте тренировать мышцы спины и живота, закаливайте ребенка, приучите его к легкому дыханию, не перекармливайте и верьте, верьте: это поможет! Пусть он полюбит мышечную работу и почувствует радость преодоления, это ему очень пригодится в жизни

ЧИНИЛКА ТРЕТЬЯ. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Мне приходится иногда работать чуть больше, чем обычно. Как правило, — это дни приема и занятий с группой. И я давно убедилась, что восстановить силы в состоянии утомления, перегрузки или опасности быстрее и надежнее всего помогают волевые задержки дыхания. Они делают кровь кислой, повышая тем самым активность ферментов, отвечающих за очистку организма и обеспечение его энергией. Кроме того, улучшается снабжение клетки кислородом — да, да — именно «кислая» кровь легко отдает клетке кислород, а клетка хорошо его использует. Трудно?.. Пословица гласит: «Если у вас нет трудностей, купите их за большие деньги...»

Я учила детей с астмой, бронхитом, пневмонией, аллергией, псориазом поверхностному дыханию. Обычно метод Бутейко требует значительных волевых усилий для увеличения дыхательной паузы хотя бы в два раза по сравнению с исходной. Мы же вначале освоили саморегуляцию, и за одно занятие мои 8—11-летние ребята научились расслабляться и концентрироваться, а потом без малейших напряжений за 4—5 занятий достигали пауз в 5—6 минут. Они поняли, как ЗАДАТЬ СЕБЕ ПРОГРАММУ, чтобы она по-настоящему заработала. Мы их обследовали в Омском диагностическом центре — все показало

тели были в норме, только кровь «кислее», чем обычно. Я долго следила за ними — здоровы, не простуживаются даже!

Мне говорили, что я подобрала талантливых детей с повышенной способностью к саморегуляции и воздействовала на них энергичным внушением. Ничего подобного! Дети приходили «с улицы» и вливались в уже работающую группу, где был добрый, сильный и красивый мальчик Женя, который мог спокойно, с улыбкой не дышать 6 минут. Новенький хотел быть рядом не со мной, а с Женей, держался за него во время паузы, делал те же упражнения и быстро «догонял» его. Женя радовался этому!

ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ. Их можно делать после выдоха, лучше всего, в ванной — сколько малыш продержится под водой, как дельфин. Саша в ванной начинает с пятнадцати секунд, за полчаса почти непрерывных погружений доходит до минуты. Наблюдаю придирчиво — не вредит.

Техника проста. Очень важно сесть ровно, выпрямить спину, макушкой постараться достать до потолка и слегка закинуть плечи назад. Где бы вы ни были, начинайте: выдохнули, и не дышите, сколько можете, и еще полстолька, и еще четверть столька... Все, уже неважно? Погладьте солнечное сплетение, несколько раз втяните и выпятите живот, поднимите глаза к небу. Видите, еще протянули секунд десять — пятнадцать! А теперь начинайте «пыхтеть», выпуская понемножку остаток воздуха в легких — примерно, раз в секунду: «Пп!.. Пп!.. Пп!.. Пп!..» Это еще прибавит вам несколько секунд. Хватит, можно дышать, только «ШМЕЛЕМ!» После длительной задержки очень трудно удержаться от глубоких вдохов, а они могут нейтрализовать пользу от задержки. Переход к дыханию типа «ШМЕЛЬ» поможет вам всего за десять-пятнадцать секунд снять приступ любой боли, перенести стрессовую ситуацию без потерь, но основное его предназначение — компенсация неудержимого желания глубоко дышать после задержки дыхания.

«ШМЕЛЬ». Давайте попробуем дышать так, как летает ШМЕЛЬ! Он тяжелый, пушистый и полосатый, живет долго и летает быстро. Совсем маленькие крылышки поднимают его в воздух только потому, что очень быстро колеблются. Можно перейти на дыхание с мелкими (как взмахи крыльев у шмеля) и быстрыми вдохами-выдохами. Так мы дышим, настраиваясь на запах цветка, «принюхиваемся» к нему. Поднесите ладонь тыльной стороной близко к носу, представьте, что на коже — любимые духи. Понюхайте, не толкая воздухом руку. Легче, быстрее! Особенно «ШМЕЛЬ» помогает не раздышаться, а плавно

перейти к поверхностному дыханию после глубокой паузы. Достаточно 5—10 секунд, и это, казалось бы, неуправляемое, инстинктивное желание дышать глубоко пройдет. На самом деле оно будет управляться не страхом, как раньше, а спокойной волей. Вы успокоитесь и начнете дышать легко и поверхностно. Научиться этому вы сможете, затаиваясь.

ЗАТАИВАНИЕ. Можно выполнять в любом состоянии — лежа, стоя, сидя, во время ходьбы. Выполняйте сами и научите малыша дышать тихонько, как будто прячетесь. Предложите поиграть с вами вместе в игру, создать воображаемую реальность. Представьте, что вы — в разведке, вам очень важно узнать военную тайну и не выдать себя. Или — ныряете за сокровищами к затонувшей каравелле: воздуха в акваланге хватит надолго, если тихо-тихо дышать...

Придумайте ситуации, когда нужно затаиться, поиграйте вместе с ребенком. Следите, чтобы он вдыхал носиком во время еды и сна, при разговоре. Чтобы уменьшить амплитуду вдоха, вечером уложите малыша на живот, на спинку — сложенное вчетверо полотенце, сверху поставьте банку с теплой водой. Сколько воды? Пусть он определит сам — придерживая трехлитровую банку, наливайте в нее из чайника, пока не услышите: хватит! Сядьте рядом, почитайте ему или поговорите о чем-нибудь хорошем. Мы Саше в три года наливали в банку почти три литра. А на улице говорили: «Закрой ротик, трамвай заедет!» Он отлично понимал, что мы шутим, но рот закрывал и — привык.

Эта тренировка позволит сделать кровь чуть более кислой за счет того, что углекислота не вымывается из организма глубоким дыханием. Ведь мудрая Природа постановила: там, глубоко в паренхиме легких, поддерживается концентрация углекислоты более 6%, а в воздухе — всего 0,033%! Подумайте, как легко мы можем растратить углекислый газ, если будем дышать глубоко! Может ослабиться иммунная система, может начаться аллергия и даже астма. Наоборот, при переходе к легкому дыханию организм быстро справится с аллергией и воспалительными процессами, ребенок перестанет потеть и кашлять, станет сильнее. Если носик не дышит из-за насморка (ринита), можно поначалу так же тихо дышать ртом. Но очень скоро носик «откроется».

Марине было 11 лет, когда она пришла в мою самую первую группу дыхательной гимнастики. Ее начальная контрольная пауза была 15 сек. С рождения она дышала ртом, из носа постоянно текло, простуды, приступы кашля, стало побаливать сердце. Тренироваться она начала неистово, запираясь от старших в

ванне. Мама и бабушка были обеспокоены этой страстью к тренировкам, но я обратила их внимание на результаты девочки: контрольная пауза 80 секунд, нос дышит, сердце не болит. — Но она занимается дыханием по три часа в день! — воскликнула бабушка. — «Радуйтесь!», — был мой ответ.

Марине очень помогла горячая картошка «в мундире», которую она быстро катала по лбу, носу, горлу, ушам, а потом разрезала и прижимала одну половинку ко лбу, а другую — к крыльям носа. За день она использовала 3—4 картошки, каждый раз потом скармливая ее птичкам. На лоб сразу после картошки Марина надевала шерстяную повязку. Она несколько раз в день высасывала шлаки, «жуя масло», и пила древесный уголь — это помогло ей избежать «ломки».

Прошло шесть лет, и мы встретились с Мариной — она меня узнала. Учится в музыкальном училище, нос открыт с той поры, здорова, спокойна. Дышит всегда поверхностно, а иногда проверяет себя, делая задержку и «Шмель». Пауза держится на уровне 60-70 сек. Я ей подарила свою книжку, и мы долго говорили о музыке.

Много хорошего даст легкое дыхание! И — в загазованном городе, в обстановке нервозности, в переполненном автобусе или во время гриппа лучше дышать потише, ослабляя связь с внешним неблагоприятным миром...

ТОМ И ДЖЕРРИ. Ко мне приехали дальние родственники с очень запущенным семилетним Андрюшей. Они жили на самой южной заставе, и малыш с рождения не был здоров ни одного дня. Ночью его заливало потом. Вялый, с астматическим кашлем и насморком, он ничего не хотел, кроме мультфильмов. Свечи мы сделали сразу. А потом закутали в компресс, уложили на диван, поставили на живот трехлитровую банку с водой, на лбу укрепили мешочек с солью: «Держи!» — и включили мультфильм «Том и Джерри». Он полежал минут десять, а потом попросил убрать банку и мешочек со лба. «Хорошо», — сказала я, выключая мультфильм и снимая банку с живота и отвязывая соль. «Нет-нет, мультик оставьте!» — заорал Андрей. «Не получится, — ответила я, — у нас все только вместе». «Ну, ладно, включайте вместе», — нехотя согласился мальчик. И пролежал так часов пять. Я несколько раз предлагала убрать банку, но он в ответ крепко прижимал ее к животу. Джерри обыгрывал Тома в самых безнадежных ситуациях! А потом появился веселый кролик, а потом... короче, в доме больше десяти больших кассет с мультфильмами. В первую же ночь он перестал потеть. Насморк исчез на второй день. Одышка «кончи-

лась» к третьему дню. Уезжал он здоровым человеком, который может подтянуться и держать ноги «пистолетом» минуту. На это ушла неделя.

МЕДИТАЦИЯ. При рождении у человека очень сильные связи с Космосом. И поэтому лучшее, что можно сделать в слабой точке жизни, — это перенестись в детство. Некоторые говорят: «Не хочу я в свое детство, оно было плохое». Не правда. Не все оно было плохое. Там обязательно было зеленое краденое яблоко, замечательно вкусное, там был футбол, когда вам удалось точно врезаться по мячу и забить решающий гол, там было новое красивое платье, была «пятерка», да, наконец, просто что-нибудь очень вкусное. Мне подарили обертку от шоколада. Это был запах тайны и другого мира, где люди запросто едят ЭТО. Теперь я никогда не ем шоколад...

Вспомните что-нибудь хорошее из детства и отправляйтесь туда, где горит ярко-оранжевый закат, струится голубая вода, порхают бархатные бабочки с длинными «хвостиками», желто-черные махаоны. Вы можете взять с собой дорогих вам людей. Зажгите на поляне огромный костер из листьев и сухих веток, а когда он наберет силу, бросайте в огонь все детские обиды, страхи, болезни, несправедливость, горечь и нужду, слезы и порчу. Очистите свое детство от следов травм души и тела! У вас получится: ведь тогда были очень хорошие каналы с Миром. Они постепенно проснутся, укрепят вас и поддержат в трудную минуту.

Я работала с несколькими группами детей в детских садах. В наших тренировках были лечебная гимнастика и медитация, аутотренинг и, конечно же, дыхательные упражнения. Когда случилось землетрясение в Спитаке, я сказала им: «Множество домов разрушено, дети остались без крова, и многие ранены. Нужно им помочь. Мы отправимся туда, где затонула испанская каравелла, на борту которой был огромный груз золота. Каждый из вас получит акваланг, но воздуха в нем мало. Если хотите подольше продержаться под водой и поднять больше золота, дышите как можно тише. Ценности, которые мы поднимем, спасут армянских детей». Надо было видеть, с какой серьезностью и ответственностью они «ныряли», почти что не дыша! Как спешили погрузить в вертолет, улетающий в Спитак, ВСЕ поднятое золото! Как были рады!..

В «Целителе» Екатеринбургa много внимания уделяют проблемам воспитания и здоровья ребенка. Вот письма Марии Федоровны Черепановой, педагога, активного члена клуба:

ТАНЕЧКА-ПРОФЕССОР. «...Серебряные мостики клеим всей семье. У меня благодаря этому рассосалось уплотнение подмышкой. Наша старшая дочь с 7 месяцев до 7 лет принимала антибиотики, отсюда — аллергия на все лекарства. Думали: второму ребенку — ни одной таблетки. Но в три месяца — коклюш, курс антибиотиков, дисбактериоз и — масса других диагнозов (...). Доктор сказал, что балерны из нее точно не будет, а профессор — очень даже может быть. И правда, ей нет пяти, но она читает, ее приняли без экзаменов в художественную школу. Мы решили действовать и не сдаваться, взяли Ваши книги на вооружение и стали лечить детей своими руками, волей и оптимизмом.

С маленькой занимаемся гимнастикой, делаем все чинилки и оживлялки. У нее исчезли боли в голове и животе, нет ОРЗ. Танечка делает все с удовольствием, и если случается пропустить, она говорит с укором: «Мама, а что скажет Васильева?» Очень любит делать березку и плуг, упражнения для головы, горла и сердца, поднимаем почки, стираем травмы с головы и позвоночника. Чистили печень от камешков и лямблий. Удивительно, но вышло с полчашки зеленых билирубинов! С той поры Таня с удовольствием выпивает на ночь чашку кефира с зубчиком чеснока. Постукиваем палочкой, делаем шерстяные компрессы на спинку, дышим поверхностно и лечимся «шариком». Танечка заметно окрепла, перестала падать и полюбила движение. Живем в мире и радости, стало больше и чуткости друг к другу. Мы очень дружны с семьей Сосниных, и Таня часто играет с Сашенькой. Танечку спросили, что она больше всего любит, и она ответила:

— Свою семью и — животных. На днях были у невропатолога, давно стоим на учете. Врач была очень удивлена, что мы два года живем в «бестаблеточном режиме». Спросила нас, чем же мы лечимся. Я говорю: «По системе Васильевой». Она сказала, что нам придется так работать лет до 13. Мы ответили, что готовы заниматься всю жизнь.

В сентябре 1994 года мы с Таней были у Вас на диагностике. Вы ей подарили серебряный магнитик и прикрепили за левое ушко. Она не дает его снимать, говорит, что хорошо помогает. А недавно призналась, что ей очень нравится наш дом, в нем даже вещи добрые. Если кому-то плохо, говорит: «Подожди, сейчас сбегаю к Ирине Александровне, попрошу, и все пройдет». Бежит в свою комнату к Вашему календарю, и это помогает. Очень верит в силу камня. Если ранка или ссадина, берет камень и просит помочь. И правда, все быстро проходит».

ЧИНИЛКА ЧЕТВЕРТАЯ. •ШЕРСТЬ СТАРОЙ СОБАКИ•

Если появились признаки простуды, сделайте малышу на ночь согревающий травный компресс с шерстью. ОТВАР приготовить несложно: по две столовых ложки листьев БЕРЕЗЫ и раздробленных ЯГОД шиповника положите в литровую банку, залейте кипятком и поставьте на паровую баню на 20 мин. Остудите, слейте, два стакана отвара дайте выпить с медом в течение вечера как чай, а в остальном растворите столовую ложку соли и пятую часть чайной ложечки лимонной кислоты. Возьмите любую ненужную шерстяную трикотажную вещь (лучше всего — старенькие детские кофточку, штанишки или шарф), вырежьте накладки нужного размера и замочите в подсоленном отваре. Через полчаса отожмите и высушите. Подготовьте марлю такого размера, чтобы, сложенная вчетверо, она закрывала спинку ребенка. Пропитайте марлю ОТВАРОМ без соли с добавлением его свежей мочи. Уложите малыша в постель, на спинку положите отжатую теплую марлю, поверх нее — шерсть, затем — полиэтилен от мягкого пакета и махровое полотенце. Закрепите старой шалью, эластичным или широким трубчатым бинтом, а можно — и колготками, чтобы не жало. Утром компресс снимите, кожу протрите горячим влажным полотенцем или ополосните ребенка под душем. Потом смажьте спинку и горло Т-мазью.

При ангине, такой же компресс — на горло. Если — моча мутная, у ребенка началось воспаление мочевого пузыря — цистит. При этом хорошо такой же компресс положить на ночь на низ живота, только насыпьте на марлю полтаблетки стрептоцида, измельченного в порошок. Днем к трусикам изнутри прикрепите мягкую просоленную шерсть шириной с ладонь.

...Прошел год, и я получила в подарок новые книжки о собаке Фанте вместе с этим письмом:

РОЗОВЫЕ СНЫ ТАНИ. «Лето Танечка проводит на реке Молога в Вологодской области. Там сохранились яркие краски, чистый воздух и голубая вода. Здесь она научилась ходить, говорить и понимать красоту Природы. Сейчас она рисует свои книжки про животных. Танечку окрестили в старинном русском городе Устюжна. Она посылает Вам свои рисунки. Один из них — воспоминание о лете, «Цветочная поляна».

Прочитали библию для детей, детский молитвослов. Утром и вечером сама читает «Отче наш...» Танечка часто задумывается о том, в каком же Он образе. Но понимает, что это не человек, а большая Система, несет Добро людям. Любит икону

Николая Угодника и называет его «Чудотворец». И вместе с тем, читает сказки и даже сама сочиняет их. К цветам, деревьям, камню и огню относится как к живым и разумным. В Татьянин день ей подарили икону Святой Татьяны. Танечка сказала, что такой красивой ее и представляла. В этот день подарки на нее так и сыпались, она была очень счастлива.

С Танечкой много занимаемся гимнастикой, массажем, на ночь я укутываю ее в «шерсть старой собаки». С удовольствием делает все «лечилки». Часто просит, чтобы я ее еще «пожамкала» — это ее выражение. Но иногда не хочет, приходится уговаривать, придумывать всякие хитрости. Как-то спрашивает: «Когда пойдем на диагностику к Ирине Александровне?» Я спросила: «Зачем?» Она ответила, что недавно упала на копчик и точно его сотрясла. Я предложила помочь подправить. А она говорит: «Да я сама все уже сделала!»

У нее одна ножка короче другой на 2 см. Делаем утром массаж ножек. А она лукаво спрашивает:

— Почему я сегодня не говорю: «Расти, ножка»? — И вправду, Танечка, почему? — А она сама подрастает! — и я, действительно, замечаю, что разница между ножками сглаживается. Вместе кодируем воду, и она течет у нас голубая, без запаха хлорки и с пузырьками. Недавно Танечка выбегает из ванны и кричит: «Мама, оказывается, вода — живая! Я попросила, и вода вылечила мне руку!»

Танечка рисует свои волшебные книжки. Все книжки, и Ваши тоже, читает между строк, со своим текстом. У нее большое счастье, ей купили щенка. Он Танечку покусывает, но она долго не сердится и просит, чтобы его не наказывали. Она с ним гуляет и играет.

После диагностики Танечка решила, что, точно, станет целителем. Сейчас она лечит нашу собачку от чумки, а для лечения попросила купить цветущую азалию. Цветок ей помог полечить щенка, он почти поправился. А недавно приносит рисунок и показывает, где у собаки болит. На рисунке — собака в разрезе. Танечка показывает на область печени и кишечника. На вопрос, откуда она знает, она ответила, что чувствует. Врач подтвердил Танечкины догадки — у собаки была кишечная чумка.

При смене давления у нее болит головка. Она твердит: «У меня ничего не болит, все хорошо», часто подходит к Вашему календарю. Я незаметно ей помогаю, боль проходит — значит, мы справились со слабой точкой Мира. Как-то вечером ей стало плохо, видимо, подействовала гроза. Когда ей долго не спит-

ся, мы вспоминаем летние дни, речку, запах цветов и трав... И она попросила, чтобы я поулыбалась немножко, подержала ее руку и поставила третью кассету. Танечка, засыпая, очень любит ее слушать: говорит, что ей тогда снятся розовые сны.

За этот месяц она нарисовала четыре книжки про животных. Вам она рисует очень большую толстую книжку о собачке Фанте. Очень любит играть в игры «Эйдос». Стала спокойней и радостней, улучшилась память, с удовольствием рисует, шутит и много смеется, придумывает варианты игр. Раньше она рисовала черным и синим цветом, а теперь на ее рисунках — радуга.

Прошло еще полгода, и Танечка пришла ко мне в гости показать, как зажила ее ручка. Оказалось, что месяц назад, сразу после моего отъезда, она гуляла с собакой и упала. Дома она пожаловалась на боль в руке, и, действительно, ручка опухла. Всю ночь Танечка слушала третью кассету, прося маму переворачивать ее снова и снова. А утром стало ясно: перелом. Наложили гипс, но каждый день тренировали пальцы, делали «шарик» и Т-активин, звучали молитва и заговорное слово. Они работали чуть больше двух недель, и гипс сняли — рука была здорова. И ножки стали одинаковые... Диагностика показала очень большие достижения у обеих.

ЧИНИЛКА ПЯТАЯ. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головная боль — симптом, за которым — одна или несколько системных болезней, обусловленных поломками в слабых точках организма. Чаще всего, это травмы черепа. У Моцарта, например, было множество травм в раннем детстве, из-за которых он всю жизнь болел. За год до кончины он упал, и это падение оставило на левой височной кости его тончайшую трещину длиной около восьми сантиметров; следствием ее были жестокие мигрени и нарушение психики.

ПЕРЕКОС. Наш череп состоит из отдельных костных щитов: теменная, две височных, две затылочных. Между ними находится соединительная ткань. Травмы вызывают перекосячивание черепных косточек, и те не могут ритмично колебаться, прокачивая ликвор — спинно-мозговую жидкость — по всему объему головного и спинного мозга.

Кости черепа, совершая колебательные движения, ритмично гонят ликвор по голове и позвоночнику. Ликвор создается в желудочках мозга, омывает и питает ткани позвоночника и головы, предохраняет важные нервные центры от повреждений, задает ритм всему организму, поддерживает проводимость нерв-

ных волокон, упругость связок и целостность межпозвонковых дисков... Известно, что из-за травмы головы эти колебания затухают, движение ликворной волны в голове и позвоночнике тормозится до полной остановки. При этом центральная нервная система перестает работать, ослабевают центральные функции организма, поднимают голову иные формы жизни и безнадежно падает иммунитет.

ПРАВИМ ЧЕРЕП. Эта процедура восстанавливает нормальное взаиморасположение и подвижность костей черепа. Она проходит в два этапа: на первом компресс размягчает связки, подпитывая кожу и самый мозг, а на втором происходит очистка и правка черепа. У вас исчезнут головные боли и остеохондроз, будут хорошие волосы, зрение и интеллект.

1. МАСЛЯНЫЙ КОМПРЕСС. Шерстяную шапочку пропитайте подсоленным отваром трав и высушите. Возьмите 5 столовых ложек оливкового масла (или нутряной жир от домашней курицы, растопленный на водяной бане) и добавьте баночку Т-активниновой мази «Астрон», 1 чайную ложечку сока лимона и 0,5 чайной ложечки нашатырного спирта. Тщательно все перемешайте, храните в холодильнике в закрытой посуде. На один раз достаточно чайной ложечки смеси. Делайте компрессы через день, семь-восемь раз.

Вотрите состав в кожу головы, наденьте шапочку, поверх закрепите платочком и ложитесь спать. Утром вымойте голову и немедленно приступайте к коррекции.

2. КОРРЕКЦИЯ. Положите одну руку на лоб, другую на затылок, сдавите и, покачивая, тяните вверх, со словами: «Стань на место!» Или заговаривайте: «На синем море...» Теперь наискосок: левый висок и правый затылок. Тоже сдавите, покачайте и потяните вверх. Вы видели, как сминается шарик для пинг-понга, если по нему сильно стукнули? Достаточно его бросить в кипяток, и он моментально восстанавливается. Представьте себе, как исчезают вмятины на вашем черепе.

Плотно прижмите пальцы к коже и исследуйте ими свою голову. Вы почувствуете неровности черепа на месте швов. Сделайте массаж головы в этих областях подушечками пальцев, двигая их вместе с кожей. Не ждите, когда заболит голова, это необходимо сделать заранее.

ШИШКА. Убрать последствия травмы на голове можно с помощью иконы с металлическим окладом. После падения на голове у ребенка выросла огромная шишка. На месте шишки на голове к ночи появилась яростная головная боль с эпицентром в месте ушиба. Хорошо заклеить травму «мостиком» по мер-

днану, но в данном случае шишка была прикрыта волосами, поэтому я наклеила мостки там, где волосы заканчивались — на шее и лбу. Потом приложила иконку Богородицы и сказала девять раз:

«НА СИНЕМ МОРЕ, НА БЕЛОМ КАМНЕ СИДЯТ ТРИ СЕСТРЫ: ДАРЬЯ, МАРЬЯ И БЕЛ-БЕЛИЛА. ТРАВМЫ И ВОСПАЛЕНИЯ НА ГОЛОВЕ ЗАГОВОРИЛА, ВСЕ НА МЕСТО СТАНОВИЛА, НОРМУ ЗАКРЕПИЛА РАБЫ БОЖЬЕЙ (ИМЯ). АМИНЫ!»

Через несколько минут стало полегче, я смогла применить весь комплекс мер против головной боли — боль утихла и не вернулась. Шишка исчезла. Это проверили многие, используя иконку или простую металлическую крышку от банки — помогает. Но помните: место удара или пореза в первую очередь нужно заклеймить мостиком, восстанавливая волшебную сеть меридианов.

Металлические крышки прикладывают на место старой боли от давно забытого ушиба, только при этом нужно сказать заговор. Очень прошу вас поучиться бесконтактному массажу (глава о саморегуляции). «Волшебный шарик» в сочетании с заговором чудесно стирает травмы — следы операций, ушибов, ожогов, фурункулов, ран. Повторяйте это много раз, у меня на приеме были тысячи взрослых и даже пожилых людей, получивших травму в детстве, — след остается. А сотрете его вы сами.

...Ирина Борисовна поехала навестить подругу в далекую страну. Сын хозяйки дома сильно ушибся, на лбу на глазах выросла огромная шишка, набирая цвет от розового до фиолетового. Гостья властно взяла мальчика за руку, увела его на кухню и начала массировать шишку двумя металлическими ложками, приговаривая заговор о Бел-Белиле. Утром лоб был гладким и чистым, голова не болела.

...Надежда упала на лестнице и сильно ушибла затылок. Нестерпимо заболела голова, а вскоре — и все остальное. Мне она пожаловалась в первую очередь на слабость и сухость во рту: начинался диабет. Я увидела трещину затылочной кости, пробочки на позвоночнике, иммунодефицит и сахар около 20 ммоль/л. Достаточно было убрать следы травмы, как Надя почувствовала жар во всем теле, влагу во рту и легкость в голове. В течение месяца она делала масляные компрессы с Т-активнином и мумие, правила голову и позвоночник, пила овсяный кисель и отжималась по сто раз в день. У нее прошли головные боли и разгладились морщинки! Через полгода ее на-

стойчивость была щедро вознаграждена: рыхлое тело обрело формы манекенщицы, а тусклые и редкие с детства волосы стали блестящими и густыми.

Иногда боль вызвана нехваткой инсулина при диабете, а ведь энергию нейронам дают глюкоза и инсулин... Иногда голова болит из-за слишком соленой или жирной пищи, от неумеренного потребления алкоголя, от нехватки свежего воздуха и разнообразной двигательной активности, от долгого сидения за компьютером — это расплата за нездоровый образ жизни. Иногда причина боли — в плохом кровоснабжении головы из-за слабости сердечной мускулатуры (причина этого в опущении почек, вызвавшем сужение венечных артерий, или в нарушении проводимости спинного мозга в слабых точках шейно-грудного отдела)... Как правило, в голове появляются воспалительные очаги в области уха, носа, лба, зубов и миндалин, обычно из уха выделяется сера. Травмы нужно стереть, уши почистить, косточки черепа и суставы позвоночника — поставить на место, подлечить зубы и постоянно очищать полость рта. И конечно же, все органы привести в норму, особенно — сердце и желудочно-кишечный тракт.

...У Ирины была сдача отчета, две недели пришлось безвылазно сидеть в лаборатории. Конечно, питалась всухомятку, нервничала и спала мало. Обратила внимание на ноющие боли в желудке, но останавливаться было невозможно, и она решила: не буду обращать внимания, а вот сдать работу — и подлечусь. В первый же свободный день на нее обрушилась мучительная головная боль. Пульсировало за ухом, давило затылок, к горлу подступала тошнота. Не помогали кофе и таблетки, массаж и раздражение биологически активных точек (БАТ) на ухе. Это особенно беспокоило: ведь раньше чашка кофе (у нее с детства — пониженное давление) возвращала мозгу ясность, а стоило дотронуться до этих волшебных БАТ на мочке, как боль сразу проходила. От света, поворота головы, простого подъема на второй этаж боль свирепела настолько, что жить не хотелось. ТАК прошло три дня.

На приеме я обнаружила у нее превышение нормы холестерина в шесть раз! Желудок и раньше беспокоил, по утрам во рту горчило от желчи, и кислотность была понижена (Ира запросто могла съесть целый лимон без сахара). Холестерин был повыше, чем нужно, — вот, плечо побаливало, тазобедренные суставы... Но при стрессе питание всего желудочно-кишечного тракта резко снизилось. Клетки эпителиальной ткани, выстилающей желудок, попали в пиковую ситуацию: их по-прежнему

заливало желчью из двенадцатиперстной кишки сквозь приоткрытый клапан привратника, но теперь еще они сидели на голодном пайке! Организм был вынужден запустить режим ускоренного воспроизводства эпителия в этом особо опасном месте. И каждая израненная клетка перед гибелью должна была создать оболочку — мембрану для новой, молодой. Мембрана строится из холестерина с небольшим добавлением белка, а точнее — из липопротеинов очень низкой плотности (ЛПОНП). Клетка вообще не знает меры. А здесь, при ослабленном управлении под влиянием боли и страха она начинает вслепую штамповать ЛПОНП без передышки, забросив свои прямые обязанности. Холестерина оказалось так много, что он залепил мембраны нервных клеток мозга, и через них не могли пройти ни глюкоза, ни инсулин. Ухудшилась проводимость нервных волокон и иннервация мышц сердца. Сердце ослабело, объем циркулирующей крови уменьшился, в голову и позвоночник поступило меньше крови. И так — виток за витком снижался уровень здоровья. Нейроны голодали, подавали сигнал бедствия, а Ирина пыталась заглушить этот сигнал, глотая таблетки пятирчатки... Закрыть клапан привратника было нетрудно, боль ушла за считанные минуты.

Дома, по моему совету, Ира постаралась залечь в спячку, компенсируя недосып. Ее усилия были направлены на помощь именно желудку. Она стала есть часто и понемножку, занималась статической гимнастикой по 5-10 минут, но несколько раз в день, пила овсяный кисель, чистила уши и отколола упаковку Т-активина под кожу живота на ладонь выше пупа по схеме. Кроме того, масляные компрессы, массаж головы, спины и стоп помогли ей полностью восстановить свое здоровье за неделю.

ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ. Особенно полезен кисель из проросшего овса. Хорошо промойте овес, каждый раз сливая воду через марлю. Потом залейте водой, в которую положите два амулета: «розовый» и «плодородие». Один воду очищает, а другой ее биологически обогащает. В этой воде овес следует держать 12 часов. Потом снова тщательно промойте его в нескольких водах, воду слейте, ссыпьте овес в большой таз, закутайте в старое одеяло и поставьте поближе к батарее. Через сутки еще раз промойте и положите сушиться на чистую простыню. Когда овес высохнет, ссыпьте его в пластиковую бутылку из-под газировки и расходуйте по мере надобности.

На кофемолке измельчите овес из расчета полстакана в день на человека и заварите его, как крахмал. Воды нужно взять,

примерно, 1,5 литра на стакан овса. Дайте остыть, процедите через марлю и добавьте что-нибудь вкусное: мед, смородину. Лучше всего его пить перед едой, но как только ощутите тоску в желудке, выпейте полстакана такого киселя. И у вас за месяц вылечится желудочно-кишечный тракт, станут подвижными суставы и придет в норму сахар.

Людмила Петровна, оперная певица, не успела уехать в эвакуацию и осталась в оккупированной румынами Одессе. Поначалу она меняла на хлеб одежду и домашние вещи. Когда ничего не осталось, она стала петь на базаре. На заработанную мелочь она могла купить лишь стакан овса — ей хватало его на день. Так она прожила три года — до освобождения города. Овсяный кисель оказался не только пищей, но и лекарством: за это время у Л. П. зарубцевалась язва желудка. Эту историю мне рассказала моя тетя, жившая с нею в те годы в коммуналке.

ГАЙМОРИТ И ФРОНТИТ. При головной боли в области лба и висков поможет горячая картофелина «в мундире». Разрежьте ее и приложите к крыльям носа, а потом ко лбу. Держите, пока не остынет. Она уберет воспалительный процесс в лобных и гайморовых пазухах. Не забудьте скормить картофель птичкам — им это не во вред. Можно греть лоб мешочком, наполненным горячей солью.

На голову наденьте повязку из мягкой подсоленной шерсти, чтобы были закрыты лоб и уши. Одиннадцатилетний парень из Невельска, где часто дуют сырые ветры, сказал мне: «Ирина Александровна, знаете, что сделать, чтобы все пацаны у нас носили такие повязки? Надо связать их из синей или черной шерсти, а сверху вышить: «ADIDAS». Вот и все!» Так вы уберете уши и лоб ребенка от опасности весенних и осенних простуд.

Если ребенок вялый, попробуйте снять усталость холодом: в течение минуты обтирайте щеки и уши холодным платком со снегом или льдом внутри. Аналогично действует полчаса гимнастики или игр на свежем воздухе.

ДЛЯ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК. При повышении внутричерепного давления появляется боль, ощущение распирания, давления, тепла в одной половине головы. Как только вы почувствуете хоть малейшие признаки беды, сразу .. налейте себе горячего чая! Но — погодите пить. Сначала приложите на минутку горячую чайную ложечку к крылу носа с болевой стороны. Остыла? Еще раз согрейте и приложите! А теперь — к мочке уха с той же стороны. Нагрейте кончики пальцев рук о горячий стакан. Прошла боль? Отлично, теперь пейте чай. Че-

рез полчаса для верности можно повторить — лучше всего — с вареньем.

ЧИНИЛКА ШЕСТАЯ. УХО

Если ухо болит очень сильно и поднялась высокая температура, из-за сильного воспалительного очага в ухе, замечательно помогают восковые «воронки» — свечи. В старину их делали на веретене, но вы можете использовать и школьную указку или обструганную специально для этого палочку. Чистить уши можно через два дня на третий, по свече в каждое ухо. Ребенку достаточно 1—2 свечи, а взрослому человеку, если у него снижен слух, шум или звон в ушах и хоть изредка побаливает голова, — побольше, от трех до восьми. Но если травмы не компенсированы и общая коррекция не выполнена, уши приходится чистить свечами довольно часто. За один раз я делаю несколько свечей, чтобы прогреть все простуженные уши в доме. Стоит застудить немножко голову, сразу прогрейте ухо такой свечой, и станет легче. Или летом после ныряний у ребят бывает боль в ухе — свеча поможет мигом.

«В войну это было, — рассказывает Мария Ивановна, травница, — младший мой плакал, не переставая, температура поднималась все выше — вот уже 39, вот 40 градусов, и ничем нельзя было ее сбить. Врачи сказали, что нужно срочно долбить кость за ухом и откачивать гной, иначе мой мальчик погибнет. Но соседка меня успокоила. «Не плачь. Через час температура спадет, и твой ребенок захочет есть». Сделала она тогда ему три свечи, и на глазах сыночку стало лучше. Я в это время читала «Отче наш». Много раз я потом так многих спасла от операции. В конце очистки протрите уши 30-градусным камфарным спиртом или водкой. Затем смочите ватку мочой, отожмите и, накапав на нее три капли сока свежего лука, вставьте в ушко. Прикройте ушко сухой ваткой».

СВЕЧИ. Сделать свечи легко. Вам понадобится льняная или хлопчатобумажная ткань, например, старая наволочка или полотенце, металлическая баночка, пинцет и чистый воск (можно взять церковную желтую свечу). Подготовьте полоски ткани длиной около 40 см и шириной 4—5 см. Попробуйте вначале сделать свечу из сухой полоски — вы должны знать, под каким углом наматывать полоску на веретено. Верхние витки можно сделать в несколько слоев, чтобы свеча дольше горела. Высота свечи — примерно 20 см, диаметр нижнего отверстия 4—5 мм, верхнего — около 2 см. Измельчите воск и поставьте баночку с

ним на очень маленький огонь, чтобы воск растопился, но не горел. Обмакнув в растопленный воск полоску ткани, протяните ее через пинцет, чтобы снять лишний воск. Затем быстро, пока теплая, намотайте ее на веретено или указку аккуратно, по спирали, чтобы не осталось щелей, и хорошенько разгладьте рукой. Чтобы снять нашу свечу, можно несколько минут положить веретено на холод, а потом остывшую свечу прокатать, надавливая рукой, по столу и снять. Но меня научили снимать свечки иначе, еще теплыми. Для этого я обхватываю верхнюю часть свечки всей кистью и, мягко надавливая и поворачивая в ту же сторону, в какую мы ее наматывали, сдвигаю ее с веретена. А пока свечки остывают, можно помочь делу молитвой или заговором — воск, затвердевая, запоминает информацию. Не отвлекайтесь, думайте с любовью о тех, кому адресованы свечки.

Моя помощница Людмила Николаевна предложила иной способ. Она обмакивает в воск полоски ткани и заготавливает их впрок. Когда в свечах есть необходимость, она нагревает в духовке веретено и наматывает на горячую деревяшку свечу за свечой, всякий раз обмывая свечу вокруг дерева и затем аккуратно снимая — свинчивая.

Ирина Ивановна кашляла полгода. Были испробованы все известные методы — не помогало. Кашель был такой сильный, что ей приходилось раз пять за день переодеваться — не выдерживал мочевого пузыря. Она дважды почистила уши восковыми свечками и укрепила слабые места позвоночника — помогло!

ХОРОШИЙ ХАРАКТЕР. Для женщины — это самое драгоценное, нужно беречь его с детства. Пусть она не будет занудливой, вредной, крикливой, скандальной и обидчивой. Мой опыт позволяет утверждать, что корень зла — в травмах черепа и воспалительных очагах уха, особенно — правого. Вдобавок портится мозговое кровообращение, рано вянет кожа и загнивают зубы. При малейших признаках неблагополучия правьте девочке голову и чистите уши. Тогда она сохранит добрый нрав, физическое и психическое здоровье. И мальчика такая правка избавит от излишней агрессивности и капризов.

ЧИСТИМ УХО. Можно — сидя, положив голову на стол и подстелив под нее полотенце, а можно и лежа, положив ребенка (или взрослого) на бок. Для удобства можно взять картонку размером с тетрадь и проткнуть в середине отверстие для свечки — такое, чтобы она держалась в картонке устойчиво. Вставьте свечу в картонку, чтобы нижний ее конец провисал на 2—3 см. Сбрызните картонку водой. Поставьте рядом мисочку с водой и

зеркало, чтобы тот, кого вы лечите, видел пламя и мог держать свечку ровно, положите ножницы. Набросьте на голову полотенце, но глаза не закрывайте. Вставьте, не надавливая, свечу в ушко нижним концом, после чего — подожгите верхний конец. Попросите ребенка подержать за край картонки или за свечку у самого уха. Свеча горит около пятнадцати минут. За это время нужно трижды подстричь сгоревшую ткань и аккуратно перенести ее в воду. Когда свеча догорит, затушите огарок в воде.

Восковая свеча не дает дыма и сгорает полностью. При горении свечи образуется тяга, как в хорошей печи. Она прогревает ухо изнутри и вытягивает серу из уха. Но не только серу — гной, нечистоты, связанные с воспалением, слез и порчу, обиды, скорби, испуг и страх. Очень хорошо просить: «О, Великий Дух Огня, перемени зло на энергию здоровья, на добро и любовь!»

Так можно почистить ухо себе самой и даже стоя! Однажды в поездке я сильно застудила голову, заныло ухо. Свечи я всегда беру с собой. А зеркало было только вертикальное от уровня пояса вверх. Я поставила мисочку с водой на стул, рядом положила ножницы, стала перед зеркалом в позу цыгуна, голову склонила на плечо, зажгла свечку и вставила ее нижним концом в больное ухо. Свечу я держала почти вертикально — небольшой наклон необходим для того, чтобы ни в коем случае не капнул в ухо расплавленный воск. Когда появился черный конус, я вынула свечу из уха, аккуратно срезала нагар в воду, притушив его, и вернула свечу в ухо.

В ушко малышу на ночь хорошо закапать 2-3 капли его же свежей мочи и вложить сухую ватку. Такой же эффект — от теплого камфарного масла и сока свежего лука. А еще очень помогает теплая ватка с камфарным спиртом. Как-то я ехала в поезде, из окна отчаянно дуло, и утром разболелась голова в области затылка. Я развела аптечный камфарный спирт водой наполовину — получилось чуть меньше сорока градусов. Смочив спиртом ватку, я подержала ее у стакана с горячей водой, чтобы согреть, и вложила в ухо. Стало очень приятно, но вскоре ватка остыла. Я снова согрела лечебный вкладыш — пришлось повторить пять раз, пока головная боль ушла. Конечно же, я научила новой хитрости проводников и оставила им бутылочку — они часто простывают в дороге.

На Руси издавна бабушки чистили уши восковыми свечками при болях в ушах (золотухе), приговаривая:

«Заря зарница, красная девица, поди ко мне на помощь; помоги мне, Господи, из раба Божия золотуху выговорить».

пересудную, передумную, переговорную, полунощную, буйную-буйновицу, желтую-желтавицу, синюю-синявицу, красную-красавицу и рассыпчатую; золотуха-красуха, поди из раба..., из буйной головы, из ясных очей на пустоши и на глубокие болота. Как частые звезды с неба сыплются, так бы у раба ... золотуха выкатилась из буйной головы, из ясных очей. Тут тебе не быть, тут тебе не жить; быть тебе по болотам, по гнилым колодам, за темными лесами, за крутыми горами, за желтыми песками. Там тебе гулянье, там тебе играенье, там тебе мягко постлано. Ключ — замок».

В старину при боли в ушах прикладывали дитя к угловому кресту у избы со словами:

«Угол рублен, крест дубов; у того у креста не болело, не шипело и уха не вертело. И так бы у раба Божия не болело и ухо не вертело, ни в день, ни в ночь, ни в утренну зарю, ни в вечерню, ни нову, ни на ветху, ни на перекрыю месяца. Во веки веков. Аминь».

Письмо от Анны Ивановны, которая очень любит внука: «...наш мальчик с детства мучится с ушками — чуть ветерок, и он опять недослышит, а я уже давно плохо слышу... Неделю назад мы с ним почистили уши свечками, сразу почувствовали улучшение, а утром повторили. Столько в ушах было — не то серы, не то гноя! И сразу мы стали слышать прекрасно, и все эти дни голова не болит ни у него, ни у меня. Чудо!»

ЧИНИЛКА СЕДЬМАЯ ПРОБЛЕМЫ ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ

НАСТЕНЬКА — жалобы на частые падения, на приступы ярости. Ей восемь лет. Московские профессора нашли у нее еще кучу сопутствующих болезней — панкреатит, искривление желчного пузыря и гастрит. Я вижу в голове, позвоночнике, легких и печени полный иммунодефицит. Герпес, гепатит В, паротит (свинка) и грипп. Сахар — 8,6 ммоль/л., это много. Кортизол и холестерин (ЛПОНП) — вдвое выше нормы. Очень сильный правосторонний отит, вообще правое полушарие значительно хуже левого из-за травм правого виска, затылка и темени.

— С рождения ребенок плохо ест из-за пониженной кислотности и воспаления луковички 12-перстной кишки. Разве нельзя было обратить внимание и помочь каким-нибудь из простых народных средств? Неграмотная крестьянка уже давно бы (на

Руси ВСЕ знали это!) и киселек сварила бы, и травки запарила, и заговором травмы сняла. А наши люди как ослеплены. Твердили: «Мы — не рабы!» — а оказалось, — рабы невежества и иждивенчества настолько, что своей кровинушке помочь не можем!

Мама виновато опускает глаза, а я смотрю Настю дальше. Колит, запоры из-за сильной травмы копчика. Все слабые точки позвоночника поражены. Слабое сердце и — вынужденные застои в легких, селезенке, печени.

— «Давайте мы поможем ребенку, нет сил моих больше! Настенька, представь, что головка твоя — тюльпан, а твой позвоночник — его стебель. Цветок растет из самой земли, он целый, не зажатый, не ушибленный, и алый тюльпанчик тянется к Солнцу. Тянись-тянись! Умница — посадила хороший тюльпан, поливай его! А сейчас с тобой, Настенька, раздвинем твою головочку, чтобы тебе не было тесно, чтобы не давило ни сзади, ни сбоку, ни впереди, ни сверху. Ты упрись изнутри ручками и выталкивай донышко! Как в сказке о Царе Салтане:

«Сын на ножки поднялся, В дно головкой уперся, Поднатужился немножко: — Как бы здесь на двор окошко Нам проделать? — молвил он, Выбил дно и — вышел вон!» Упирайся крепче, вот так, еще капельку! Молодчина! И стало сразу просторно, и можно бегать за бабочками, ловить кузнечиков, ягоды есть и в речке купаться. Просторно стало в голове, правда? Умница!

А теперь представь себе, что прилетел друг-волшебник в голубом вертолете и все, что тебе нужно, он поднимает, это для него пару пустяков — раз, два и поднял. Помогли ему. Готово!

Мы с тобой любим гостей, и с радостью впускаем их в дом, угощаем их и играем с ними. Правда? Но если двери всегда настежь, могут прийти те, кого мы не звали. А у тебя внутри открыты двери в сердце и животе — из-за этого ты болеешь. Давай, закроем их от непогоды и хулиганов. Я буду помогать, а ты закрывай сама».

Настенька очень ярко себе все представляла. Достаточно было мне пометить рукой, как клапан привратника закрылся, позвоночник очистился, сердце укрепилось, вмятина в области правого виска выправилась. Предлагаю маме делать дочке масляные и травяные компрессы, правку головы и позвоночника, кисель, гимнастику и, конечно, медитацию под наши кассеты. Они много раз побывали на занятиях, очистили кишечник, печень и уши. Ребенок стал гораздо здоровее и спокойнее.

Как часто мы дергаем ребенка окриками: «Не кричи, не капризничай, усни, наконец!» А он — не может, у него правое полушарие задето травмой черепа. Поэтому правое ухо воспалено, и щупальцы воспалительного очага пробрались к горлу (ангины), зубам (кариес), носу (гайморит) и затылку (координация)! Отит создает отрицательное подвозбуждение; иногда достаточно малого негативного сигнала, чтобы возник стресс. Возможны неадекватные и непредсказуемые реакции на простые события: депрессии, обиды, упрямство и капризы. Человек с правосторонней травмой неспособен войти в положение другого, сделать шаг навстречу, поступиться принципами: отрицательный очаг в правом полушарии держит его в тисках своего «Я» на жестком якорю.

Это длится десятилетиями и кажется непреодолимым. Мы говорим: «Что поделаешь, такой уж характер». И стараемся, по возможности, держаться подальше. А одной моей знакомой с явной правовисочной травмой в психодиспансере даже поставили диагноз: ПЛОХОЙ ХАРАКТЕР. Она была своих детей, и мужу доставалось... Между тем, многие люди в нашем «Целителе», выполнив малую работу, уже снялись с «зловредного якоря». Мир для них из черно-белого и опасного стал разноцветным и — добрым.

ЧИНИЛКА ВОСЬМАЯ. ПОЛЗАТЬ РАНЬШЕ, ЧЕМ СИДЕТЬ

Ребенок не должен слишком рано вставать на ноги и ходить. Не следует из тщеславия побуждать ребенка до года сидеть или стоять. Такие перегрузки могут на всю жизнь испортить его кости, суставы и позвоночник. Зато как можно раньше кладите малыша на живот — вскоре он начнет поднимать голову, а потом и поползет.

Ползание — совсем другое дело! Ползая, ребенок перемещается именно так, как положено при нашем с вами типе позвоночника. Кроме того, он учится ориентироваться в пространстве ценой гораздо меньшего количества травм. Вы когда-нибудь видели, чтобы котенок или цыпленок бился головой об пол? Нет, ТАК разбивает себе голову и попку в первый период жизни только человек. Пусть за время жизни «на четырех» рядом с малышом будет кто-то на него похожий — например, кошка.

У моих друзей совершенно здоровый мальчик до года не поднимался на ноги. Зато весь день они с котом бегали напере-

гонки с удивительной скоростью. Меня интересовало: а что же будет, когда Максимка догонит Котю? И я как-то увидела эту встречу. Коту некуда было отступать, малыш дополз до него, поднял ручку и едва коснулся Коти. Потом рассмеялся и пополз от кота, а кот поскакал за ним! Они по-настоящему играли в догонялки и вполне понимали друг друга. И когда у Максимки появилась сестренка, ему было полтора года и он крепко стоял на ногах. С малышкой он обращается бережно и спокойно — разве что соску иногда забирает... Ему еще не раз пригодятся в жизни Котины уроки. Он не только уберется от падений и перегрузки позвоночника, но и рано ощутил радость игры. Ведь счастье не только в том, что тебя понимают, но и в том, что понимаешь ты.

ЗАПОРЫ. Иногда они малыша мучают с рождения. Обязательно поднимите копчик и «сотрите» следы травмы бесконтактным массажем и заговором. Для очищения толстого кишечника у ребенка можно на ночь на живот положить согревающий компресс с шерстью, а на кожу под шерсть — тряпочку, пропитанную крепким раствором сенны. Можно дать выпить растворенную в воде таблетку сенны или кисель из ревеня. Обычно хватает трех — пяти повторов этой чинилки. У самых маленьких замечательно укрепляют мышцы живота кольца, подвешенные в проеме двери. Высота колец — на уровне плеч ребенка, чтобы он легко мог оттолкнуться ножкой и перевернуться. Потом, когда руки станут сильнее, кольца можно чуть поднять. Подстелите толстое одеяло, покажите, как можно кувыркаться — понравится!

ЧИНИЛКА ДЕВЯТАЯ. ЛУК ОТ СЕМИ НЕДУГ

Если ребенок промерз и появилась опасность простуды, хорошо растереть горло, уши, грудь и спинку смесью свежих лукового сока и мочи. Поверх — приложите компресс из шерсти. Если на губе появляется лихорадка (герпес), можно разрезать маленькую луковичку и приложить к губе — потерпите, немножко пощипет. Такой же эффект дает смазывание герпеса жидким валидолом. При кашле порезать мелко крупную луковицу, поместить лук в стакан, поднести его ко рту и вдохнуть ртом так, чтобы стакан присосался. Зажав нос, сделать несколько маленьких вдохов-выдохов ртом. Отдохнуть, стараясь дышать тихонько, повторить «луковое» дыханье несколько раз. Делать по многу раз в день, пока не пройдет кашель.

ЧИНИЛКА ДЕСЯТАЯ. ЭНУРЕЗ

Как правило, энурез сопровождается застарелыми воспалительными процессами в легких, почках и мочевом пузыре. Обычно ребенку нужно сразу выправить копчик — это несложно. Потом полечите все воспаления, укутав малыша шерстью. Радуйтесь вместе с ребенком каждой удаче, не браните за неудачи — сделайте вид, что ничего не произошло. Перед сном дайте ему кусочек хлеба, посыпанный солью.

Замечательный пример приводит Карнеги. Ребенок с энурезом, ему уже 5 лет, и он каждое утро мокрый. А бабушка с ним спит и говорит: «Что же опять постель мокрая?» Он отвечает: «Это не я, это ты сделала.» И вот папа выяснил, что сын давно хочет спать один. И еще он хочет иметь пижаму. Мама с ребенком идут в магазин и выбирают кровать. И когда маме понравилась кровать, она дала знак продавщице, и та уговорила молодого джентльмена купить именно эту. Вечером папа пришел с работы, мальчик бросился к нему с криком: «Посмотри скорей, какая у меня кровать!» Кровать была осмотрена, проверена, одобрена. «А какая у меня пижама!» И папе достаточно было сказать: «Я надеюсь, все это будет сухое.» «Конечно!» — сказал мальчик. И все — выросла его значимость, хотя ему было всего 5 лет. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок перестал мочиться в постель — необходимо поднять его авторитет дома. Я обычно советую родителям, которые хотят помочь ребенку в этом случае, пообещать за 5 сухих ночей награду, хоть жевательную резинку. Настраивать ребенка на победу, говорить ему: «Будь спокоен, ты справишься, все будет хорошо». Проявите к малышу уважение, убедите его в том, что дело ему предстоит нетрудное, он с ним справится запросто, потому что он добрый, сильный умный и терпеливый, а таким помогает Космос.

ГОРЯЧИЕ НОСКИ ИЛИ ВЕРЕЖКИ. Замочите шерстяные носки в горячем соленом отваре, быстро отожмите досуха и наденьте на голые ноги. (Если шерсть колет, под них можно сначала надеть тонкие хлопчатобумажные носки). Поверх — мягкие полиэтиленовые пакеты, а сверху — сухие шерстяные носки. Оставьте носки на всю ночь, утром вымойте ноги и наденьте свежие такие же горячие носки! Простуда проходит очень быстро. Замечательно хорошо воздействует на биологически активные точки (БАТ) кожи стоп и кистей Т-активиновый крем «АСТРОН». Очень полезен массаж БАТ обеих стоп, особенно зоны пальцев, где отображена голова, и внутренней стороны

сбоку у подъема — там зона желудочно-кишечного тракта. Массируйте непременно обе стопы.

ДЛЯ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК. Это же можно сделать для рук, только лучше по очереди: один день лечим правую, другой — левую и т.д. В любую свободную минуту следует массировать пальцы рук, тщательно прорабатывая каждый сустав, как бы промывая его в теплой и чистой воде. Это поможет решительно всем органам и системам вашего тела: БАТ вблизи суставов кистей рук отображают все.

Это же поможет пожилым людям избавиться от «шпор» на стопах ног за одну-две недели. Не забудьте только тереть шпоры пемзой каждый раз, когда вы моете ноги. У моей мамы боли в ногах прошли моментально.

СТРЕСС — ПРИЧИНА ЗНУРЕЗА

У ОЛИ в 5 лет побаливает голова, животик и печень, но главная жалоба — энурез. В ушах часто сера. С рождения были запоры и дисбактериоз, нет аппетита, любит кислое. Девочка нервная. Сразу после рождения Олечке вместо грамотной коррекции прокололи несколько курсов антибиотиков. У нее много травм на голове и позвоночнике.

Обнаруживается, что у Оли из-за почек и воспалительных очагов в ушах высокий кортизол — 940 нмоль/л. Отит часто вызывает подвозбужденные гипофиза и всей эндокринной системы. Напряжены щитовидная и поджелудочная железы, сахар — 7,5 ммоль/л. Белок в моче, цистит, аллергия. Стресс.

В сердце ослаблены оба предсердия, приоткрыт клапан на легочной артерии. Это формирует застой венозной крови в легких и в системе воротной вены. В нижних долях легких — большие воспалительные очаги, которые давят на почки и опускают их. В крови — избыток нейтрофилов, главных вестников воспаления. Весь желудочно-кишечный тракт страдает с детства. Малая кривизна и дно желудка несколько воспалены, клапаны пищевода и привратника приоткрыты.

ДОМАШНЯЯ РАБОТА. Советую пить овсяный кисель. Из печени выгнать лямблии — в течение двух недель на ночь чашку простокваши или кефира с чесноком, хватит и одного зубчика. Позвоночник и головку привести в норму — сразу восстановятся и управление, и кровообращение. Влажные компрессы на ночь на спину и животик, утром — душ и массаж позвоночника с Т-кремом. Вдвоем делать статическую гимнастику и «обратные» позы. Перед сном проигрывайте на магнитофоне наши кассеты.

Почистить ушки, делать масляные компрессы и правку черепа. Пить яичную скорлупу и уголь. Поднимать копчик, днем на низ живота прикреплять мягкую сухую подсоленную шерсть. За каждую «сухую» ночь давать приз.

ЧИНИЛКА ОДИННАДЦАТАЯ. ГРЫЖА

Если у ребенка грыжа, не отчаивайтесь. Главное, постарайтесь помочь малышу как можно раньше. Измерьте рост ребенка ниточкой, на косяке двери просверлите отверстие чуть **ВЫШЕ** роста. Отрежьте от осины пробочку, обмотайте ниткой и забейте в отверстие со словами: «Уходи, грыжа, от раба Божия (...)! Как дитя прятанку перерастет, так грыжа уйдет! Аминь!» Повторить 9 раз.

Если нет осины, запечатайте отверстие воском. Привожу еще один способ, он годится и для взрослых. Нужно водить безымянным пальцем по сужающейся к центру грыжи спирали против часовой стрелки. Когда дойдете до центра, постарайтесь как бы захватить лишнее и выбросить через плечо. При этом очень помогает заговор, говорить его следует девять раз:

ТЫ, ГРЫЖА, ГРЫЗЕШЬ ОДНИМ ЗУБОМ, А Я ДВУМЯ.

ТЫ, ГРЫЖА, ГРЫЗЕШЬ ОДНИМ ЗУБОМ, А Я ТРЕМЯ.

**ТЫ, ГРЫЖА, ГРЫЗЕШЬ ОДНИМ ЗУБОМ, А Я ДЕВЯТЬЮ!
ЗАГРЫЗУ ТЕБЯ! Аминь!**

Нужно забинтовать живот эластичным бинтом и укреплять брюшной пресс статической гимнастикой. Лучше заниматься 3-4 раза в день понемножку. Полезно сделать курс уколов Т-активина под кожу живота — это укрепит соединительную ткань живота и мышечный корсет.

ЧИНИЛКА ДВЕНАДЦАТАЯ. МИР В ВАШЕМ ДОМЕ

Ребенку важно жить дома в обстановке мира и уважения. Кому-то это трудно будет представить, но около двух лет назад ко мне пришла женщина с мальчком 11 лет и пожаловалась на то, что сын плохо учится; устает и — помаргивает, руки беспокойны. «А Вы не бейте его по голове», — сказала я. Мать расплакалась: «Правда, я себя потом казню, но не могу сдержаться...» «Лечиться нужно Вам, а не Юре. Юра, если ты хочешь и найдешь время, вот тебе пропуск, приходи на мои тренировки с мамой». Они не пропустили ни одного занятия, побывав у меня десять раз. И вот какое письмо я получила потом:

«...Я и мой сын чувствуем себя так, как будто на свет народились заново. Мне до сих пор не верится, что я вернулась в молодость — бодрая, сильная и энергичная. Появились душевное спокойствие и выдержка. Теперь я бегаю весь день, не чувствуя усталости, а ведь пришла к Вам — даже не хочется вспоминать... Ноги тяжелые, сердце предлагали оперировать — стеноз митрального клапана, была вся синяя, не могла до остановки дойти, душа рвалась изнутри — невыносимо... Сын сейчас молотит все подряд (а ведь всю жизнь плохо ел), усталости в нем я не вижу, появилась какая-то сосредоточенная внимательность, головные боли исчезли, как и дерганность движений. ВСЕХ ЛЮБИТ! Когда я его обижала (мягко сказано), он шел со слезами к собаке и плакал, а Тузик слизывал его слезы — так он уходил в школу. И вообще он предпочитал больше времени быть в школе. Он с удовольствием ходил на Ваши сеансы, ему нравилась эта атмосфера уважения, тепла, здоровья. Он еще немножко помаргивает, но я думаю, что в спокойной и здоровой обстановке это пройдет. У нас теперь дома хорошо».

Попробуйте наладить мир в вашем доме. Вам помогут три волшебные фразы, говорите их при всяком удобном случае:

1. Как хорошо, спасибо, что ты со мной! 2. Как ты думаешь?.. (Пусть будет по-твоему...) 3. Прости, это моя вина.

Трудно, почти невозможно произнести их поначалу. А вы проверьте, испытайте их на работе, например. А потом потихоньку дело пойдет. Ребенку полезно жить в доме, где все друг друга любят.

РЕБЕНОК В ШКОЛЕ

Учитель — ученик... Хорошо, если рядом с ребенком будет просто добрая, зрелая, любящая личность. Во все времена в культуре Востока выше всего ценился человек, обладающий выдающимися душевными качествами, его задачей была не только передача конкретной информации (сейчас это решается с помощью компьютеров и видеотехники), но и, прежде всего, обучение нравственности, передача определенных человеческих установок. Тогда главным мотивом к учению будет одобрение учителя, его радость из-за достижения ученика. Старайтесь увеличить значимость ребенка, не превращайте его в своего подчиненного, будьте с ним на равных. Не забудьте похвалить его за движение души, за проявленный интерес к теме, за сосредоточенность — пусть даже пока результата нет. Результат

будет потом, когда сформируются навыки, но короткий путь к навыкам лежит именно через интерес и концентрацию. Ребенок успешно обучается на фоне положительных эмоций. Януш Корчак советовал не одергивайте ребенка, если он на уроке смотрит в окно. Может быть, он думает? Именно — сосредоточенно думая, он постигает, осмысливает и создает связи Мира. Он входит легчайшей поступью туда, куда взрослым не войти. А как он ловко обращается со сложнейшими системами! Информация хранится не только в утвержденных Министерством учебниках или толстых фолиантах. Она везде, во всем. Ребенок находит к ней доступ.

Как зритель, не видевший первого акта,
В догадках теряются дети.
Но все же, они умудряются как-то
Понять, что творится на свете.

С. Маршак

Рядом с домом, где я живу, есть прекрасная гимназия. Здесь особая программа, нацеленная на создание у ребенка экологического мышления, специальные учебники, молодые подготовленные учителя. Рядом — лес, река, никаких заводских корпусов и ядохимикатов. Но главное — здесь любят ребенка. Я присутствовала недавно на педсовете этой школы, они обсуждали болезную тему — почему же у ребят все-таки двойки? Ну так хорошо в школе, говорили они, и не наказываем, и стараемся объяснить, заинтересовать, увлечь, и добрые отношения и среди нас, и среди детей... Но... вот опять двойки.

Я отвечу на этот вопрос так — у ребенка не хватило ресурсов на концентрацию и обработку информации. Работа в школе слишком трудна для него. Что мы можем сделать, чтобы у него силы нашлись? Во-первых, его можно поучить учиться — упаковывать конкретные данные в образы, узнавать знакомый алгоритм, быстро переключать внимание и восстанавливать свежесть восприятия. Во-вторых, помочь ему поправить здоровье.

Самое простое — следить за осанкой. Можно конкурс устраивать — кто лучше держит спинку. И посоветовать, как стать победителем — дома отжиматься, делать «взлет — посадка» и держать ноги — вот и все! Посмотрим вместе, какие болезни отнимают у ребенка силы. Опыт моего приема позволяет выделить диабет и иммунодефицит, опирающиеся на травмы, плохой желудок, остеохондроз, глубокое дыхание и мышечную слабость.

Главная дыра в кафтане — нарушения углеводного обмена. Сплошь и рядом у меня на диагностике бывают дети с плохой поджелудочной железой. Отчего же она страдает? Я назову

несколько причин. Первое — это недостатки осанки и слабость опорной мускулатуры спины и живота. Далее, нарушения структуры желудочно-кишечного тракта, слабость гладкой мускулатуры, в частности, клапанов двенадцатиперстной кишки (сверху — привратник к желудку, снизу — двенадцатиперстно-тощий изгиб к тощей кишке). И третье, недостаточность венозной системы, застой крови в селезенке и животе. Достаточно даже изменить осанку и хоть немного нагрузить плечевой пояс, как сухость во рту и усталость уменьшатся, сразу станет тепло.

Часто нездоровье ребенка усугубляется усталостью, а усталость вытекает из нездоровья. Все связано. При усталости появляются признаки утомления — сухость во рту, неприятные ощущения в голове и животе, сонливость. Особенно важно не пропустить эти симптомы с малышами 6—10 лет.

За последние годы у меня на приеме были сотни школьников, жалующихся на слабость, утомляемость, нервозность. Общим для всех были нарушения обмена веществ, глубокое дыхание и ухудшение мозгового кровообращения. Помогите детям успешно работать на уроке, сделайте урок легким, превратите его из утомительного занятия в радостное постижение мира, в поле положительных эмоций. Для начала предлагаю снять утомление и с себя, и с ребят с помощью простых упражнений.

Это — средства быстрого восстановления после перегрузки всех систем организма. Как только заметите первые признаки неблагополучия — применяйте их! Дети любят играть, в игре они все сделают легко и весело. Поиграйте с ними! Боли и сухость во рту пройдут, голова станет свежей, опасность заболеть минует малыша. И сами попробуйте — станете сильнее и спокойней. И неурядицы сегодняшнего дня не выбьют вас из седла.

ОСАНКА. Вытяните, пожалуйста, вперед подбородок, как можно дальше вперед, а плечи, наоборот, откиньте назад так, чтобы лопатки соединились. Прямые руки сзади соединены в замок. Постарайтесь нижней губой достать до носа. Кожа на шее натянется, как на барабане. Так венозная кровь выйдет, расправляя яремные вены.

ПАЛЬЦЫ ИЛИ ПЛЕЧИ? Сложите кисти рук на уровне подбородка пальцами вверх и очень сильно сдавите основание ладоней. Предплечья составляют прямую линию, чуть-чуть втянут живот, локти на уровне плеч, напрягаются мышцы плеч и спины. А теперь зацепите пальцы за пальцы и попытайтесь растянуть — крепче, сильнее! Проверьте, кто сильнее — пальчики или плечи. Сопровитвляйтесь! Представьте себе, что вы — это пальцы. А все остальные мускулы — внешние обстоятельства.

Сильнее тяните, сильнее! Дышите тихонько, включайте все больше мышц и плечи, и спину, и шею, старайтесь! Пальцы победили! В голове светлее, правда? Больше крови пошло в голову, каждая клеточка головы радостно включилась в работу, обработка информации будет лучше. Повторите эти упражнения 5-6 раз по 15 секунд каждое, и станет жарко, а во рту — влажно.

ГОЛОВУ — К ЛОКТЯМ! Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните так сильно, чтобы было приятно, 15 секунд.

ПОЧКИ, НА МЕСТО! Теперь поднимем почки! Положите обе руки на правое бедро поближе к паховой складке и оттолкнитесь изо всех сил. Перестаньте дышать и сильно-сильно втяните живот, постарайтесь силой отталкивания втянуть, поставить на место почку, легкое и печень. Из этого состояния сделайте несколько сильных толчков. Невмоготу без дыхания? Дышите тихонько — едва-едва. Прикажите органам: «Станьте на место!» Теперь на левую сторону — и тоже — отталкивание, втягивание живота, тихое дыхание, «станьте на место!» Представьте себе, что Вам помогает добрый подъемный кран или сила растущей травы.

Теперь сомкните руки на уровне солнечного сплетения, сильно сдавите ладони, и солнечное сплетение тоже ответно напрягите. Из сильного напряжения сделайте еще несколько толчков, как будто бы закрываете неплотно закрытую дверь на лестницу. Вы закрепляете и замыкаете органы на новом правильном месте.

МАССАЖ БАТ И УШЕЙ. Сделайте массаж биологически активных точек (БАТ). Это предотвратит простуду. Первая из зон начинается от уровня сосков до яремной ямки, вдоль передне-срединного меридиана. Массируйте «дорожку» с усилием, снизу вверх по спирали, не отрывая пальцев, можно пройти ее несколько раз. Отдельно, легонько — ямку.

Вторая — на шее, под челюстями справа и слева. Положите сюда большие пальцы рук и мягко поглаживайте.

Третья — перед ушными раковинами и за ними. Сильно раздвиньте указательный и средний пальцы на обеих руках, просуньте меж ними уши и с силой растирайте кожу. Этот массаж значительно улучшает зрение и слух.

Четвертая — нос. Тыльными сторонами больших пальцев разотрите крылья носа. Дышите обязательно носом!

Пятая — середина лба, «третий глаз». Чтобы видеть невидимое и слышать неслышимое, положите три пальца на лоб всей

плоскостью и, мягко надавливая, массируйте, пока не почувствуете под рукой углубление.

Разотрите хорошенько уши — вначале мочки, а потом целиком, ладонями: вверх — вниз, вперед — назад. 15 — 20 секунд, при этом поцокайте языком, как лошадка. Эта малая работа, которую мы даем мышцам горла, очень хорошо влияет на щитовидный комплекс, и помогает ответить в голову прекрасную артериальную кровь.

ВОРОНА. Произнесите звук «Ка-аа-аа-ааар», стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок — шесть раз. Повторите это беззвучно и с закрытым ртом.

КОЛЕЧКО. С усилием, скользя кончиком языка назад по верхнему небу, постарайтесь дотронуться языком до маленького язычка. А теперь — беззвучно и с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее ... 10—15 секунд.

ЛЕВ. Дотянитесь языком до подбородка. Еще дальше... Ну, еще немножко! Повторите 6 раз.

СЫ-Ы-Ы-Р! Улыбнитесь и разрешите детям посмеяться. Для этого достаточно вначале сказать: «Сы-ы-ы-р», а потом надавить на «хохотальную» точку — она на кончике носа — и произносить «хохотальные» звуки — «ха-ха-ха» или «гы-гы-гы» — сначала медленно, потом быстрее, еще быстрее! Помните, смеются победители! Но, может быть, они победили потому, что смеялись?

Я — ПОБЕДИТЕЛЬ! Постучите костяшками пальцев по груди и ключицам, покрепче! Скажите: «Я — победитель! Я ни с кем не воюю!» Потом в течение 15 секунд быстро сжимаем и разжимаем пальцы рук и моргаем, затем крепко зажмуриваем глаза, сжимаем кулаки и говорим: «Я справлюсь! Я могу, человек все может! Я НИЧЕГО НЕ БОЮСЬ!» Как хотите — вслух или про себя.

СНОВА ОСАНКА. Потянитесь макушкой к потолку, заведите прямые руки за спину и возьмите пальцы в замок, стараясь соединить лопатки. Выдвиньте вперед подбородок и попытайтесь достать верхней губой до носа — так, чтобы кожа на шее натянулась. Затанте дыхание — дышите тихо-тихо, еще тише, так тихо, как только возможно — и еще тише. Посидите так около минуты. В голове ясно. Напрягите плечи, руки, потянитесь и — за работу!

ВНИМАНИЕ! Вот сейчас Вы можете передать детям самую главную мысль урока. И она будет принята и усвоена. Это может быть концептуальная модель, нравственная проповедь, алгоритм решения. Не говорите длинно, найдите про-

стые, доходчивые слова, будьте честны. Пожелайте ребенку удачи — у него впереди долгая свободная жизнь. Ему — не быть рабом.

УРОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ. Движение необходимо ребенку. Известный французский врач Тиссо более трех столетий назад сказал: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все врачебные средства не в состоянии заменить действия движения». Но мне бы очень хотелось, чтобы учитель физкультуры позаботился об осанке, брюшном прессе, мышцах спины и дыхании ребенка — обо всем, что поможет сохранить здоровье вверенных ему детей. Не всегда так получается. Галина Павловна из Екатеринбурга дружит со своим сыном и помогает во всем.

ЕГОРКА. ПИСЬМО ПЕРВОЕ. «Сегодня я видела, как Вы спасали малыша, которого родители привезли из реанимации: им сказали, что он проживет всего несколько часов. Нас было не меньше двадцати человек в холле, когда они вошли. У него было не дыхание, а какие-то редкие всхлипы, он был весь синий. Когда они вышли, ребенок спал и тихо дышал: Вы вприснули ему прямо в горло Т-активин. И я вспомнила, какое волнение испытала, спасая своего сына.

Это произошло неделю назад. По дороге домой из школы (я встречаю Егорку) у него внезапно появилось затрудненное дыхание с свистом, со свистом, он задыхался и не мог идти, я только умоляла его потерпеть, чтобы дойти до дома. Был тот случай, когда любая мама вызвала бы «Скорую помощь». Я, конечно, в первый момент тоже растерялась. «Ларингит, пневмония», — были первые мысли, тем более в классе в это время два человека болели пневмонией, один — ангиной.

Первое, что я сделала — уложила его в постель, закапала в нос Т-активин и дала выпить остатки. Вторую ампулу я открыла и содержимое вылила на щеку, область тимуса и растерла. Уколы я сама никогда не делала, да он бы и не разрешил, т.к. панически их боится. Напуган с тех пор, когда мы 4 года назад имели глупость лечиться в поликлинике. Вот теперь от прививок в школе приходится отказываться всеми правдами и неправдами. Я чувствую, что они нам не нужны, у нас другая защита. А там принуждают под угрозой «Не допустим к урокам», и всех ведут в мед. кабинет.

После Т-активина дышать стало легче, прошла паника: «Я задыхаюсь, я умираю». Но надо было искать дальше. Если горло, то какую ингаляцию сделать? Он еще не мог, да и вообще не может выплюнуть то, что накапливается в горле. Сделала

ли ингаляцию над вареной картошкой, опять появилось сопение, свист, трудно дышать. Снова закапала Т-активин, на горло компресс, цокали языком, вытягивали шею, пытались зевать. Но этого мужчину не так-то просто лечить, может сказать: «Ты уверена, что это поможет?» или «Мне от этого еще хуже стало!». Я судорожно листала записи занятий. Хоп! «...при травме в начале грудного отдела позвоночника возможны резкие сбои в распределении артериальной крови. Может быть такое, что в голову или легкие кровь вообще не пойдет!» Боже мой! Они уже две недели на физкультуре делают кувырки через голову и одновременно, уже второй месяц, прыгают через скакалку. Он мальчик крупный, не очень гибкий. Это получается плохо, накануне за прыжки ему поставили единицу. Он никогда не получал таких оценок! Поэтому он весь вечер тренировался: прыгал и кувыркался. Прыгать надо было непременно на двух ногах, и, конечно, прыжки получаются с приземлением на пятки. А кувырки такие, что страшно смотреть. Спрашиваю: «Вам учитель показывал, как это делать?» — «Нет. А Владик кувыркался с разбегу». Значит, кто как может. Потом мне Егор сообщил, что учитель сказал: «Если неправильно сделаешь кувырок, останешься калекой на всю жизнь». Нет слов!

Теперь все ясно. И травма, и все органы опустылись от прыжков. Я тянула ему голову, залезала под лопатки, делала массаж спины и втирала в позвоночник мазь «Астрон» с Т-активинном, смешанную с пихтовым маслом. (Мостики не дал накленить: как-то накленили и ему не понравилось, что кожа потянулась, когда снимали.) Заговор — снимала травму, колотила ребром ладони по рукам, ногам, по мышцам на спине. «Ты меня избиваешь!» — возмущался он. А когда колотила по шейно-плечевым (трапецевидным) мышцам, по грудине, тимусу, да еще брала его расслабленную руку и его же рукой — это вызывало смех, отходила вся мокрота, хорошо откашливалось, но не выплевывалось. Напарила овес и этим отваром вымывали, выпил литра полтора. Разминала ступни ног. На область тимуса и щитовидной железы — йодистую сеточку. Болела толстая мышца от шеи к плечу, — носок с горячей солью. И, конечно, мешочек с 3-мя кг соли на диафрагму, чтоб дышал поверхностно. На второй день ванна с солью (две горсти на ванну) с нырянием (задержкой дыхания под водой), с пропусканьем соленой воды через нос в горло, высмаркиванием. Да, еще все два дня крутилась кассета «очищение-норма». Егор может теперь все повторить слово в слово. Через два дня мы пошли в школу без каких бы то ни было следов болезни.

Мальчик и девочка, которые заболели в классе одновременно с Егором, пропустили больше месяца, проходя курс лечения, многочисленные анализы, рентген до и после лечения, электрофорезы и т. д. Разговариваю с родителями: да, дети жаловались, у кого-то болела шея, у кого-то спина, но взрослые не придали этому значения. О том, что с нами произошло, я сообщила классному руководителю, она с участием выслушала и передала завучу, а завуч проверила и заявила, что учитель физкультуры делает все правильно по программе. Может быть, Бог нам поможет и что-то в нашей школе изменится».

ЧЕСНОК ЛУЧШЕ БИЛЬТРИЦИДА!

У Татьяны все было хорошо до тех пор, пока ей в поликлинике не стали выводить глистов бильтрицидом. Вначале заболел правый бок, а потом она вся пожелтела: начался жестокий гепатит. Лечили-лечили в больнице, а ей все хуже. По моему совету девочке несколько раз почистили печень (вначале — с маслом, а потом с минеральной водой), стали колоть под печень Т-активин и сделали правку позвоночника. Она грызла березовый уголь, в бане натиралась медом с солью и делала статическую гимнастику. Помогло.

Печень является очень важным звеном в цепи иммунитета. Такие противоглистные препараты, как хлорсил, бильтрицид и трихопол, вызывают аритмию, сердечные боли, аллергию, боль в области печени и увеличение ее размеров. Справочник «Лекарственные средства» (М. Д. Машковский) предостерегает: возможны рвота, головная боль, зуд, избыточное развитие грибковой флоры и даже... лейкопения. Пораженная печень не может выполнять свои центральные функции: насосную, биохимическую, очистительную, корректирующую и иммунную. Последнее особенно важно. Иммунолог В. Я. Арион рассказывает об этом так: «В печени работает пара: Т-лимфоцит и макрофаг. При их нормальном взаимодействии вырабатываются иммунорегуляторные пептиды и белки — интерлейкины. Они обеспечивают достаточное количество и хорошее созревание В- и Т-лимфоцитов, солдат защитной системы. И вот без этих-то иммунных белков печени невозможно сохранение хорошего иммунитета ко всякого рода инфекциям. В диссертации С. Саркисян показано, что при хронических заболеваниях печени иммунная система подсаживается в два-три раза. Отравленная печень, конечно, иммунных молекул не вырабатывает. Отсюда — избыточная активность вирусов в организме и, в частности, гепатита-А».

Между тем, просто и безопасно можно очистить печень от гельминтов тыквенными семечками, чесноком и крепким чаем из березовых листьев (можно ошипать банный веник). Однако надо помнить, что мы живем в неблагополучном обществе, на продуктах питания постоянно присутствуют яйца гельминтов и тем или иным способом они постоянно попадают в организм. Но если у вас будет хорошая иммунная система, ни лямблии, ни описторхи не посмеют разворачивать свой полный цикл в вашем теле.

ЕГОРКА. ПИСЬМО ТРЕТЬЕ. «Сегодня на занятиях Вы рассказывали как помогать домашним, а мне вчера Егорка преподал урок. Вернувшись домой, я прилегла: болела голова. Егорка крутился около меня и ждал, когда я встану: ему не терпелось поговорить. Прошло минут 20, а я задремала. Слышу сквозь дрему — Егор читает «Отче наш» — раз, другой, третий... Приоткрываю глаза и вижу, что он стоит на коленях перед образом. «Мама заболела. Господи, помоги ей!» Потом зажег свечу и, обращаясь к Духу Огня, несколько раз обошел комнату, призывая Огонь переменить зло на Добро. Я подскочила, забыв об усталости и головной боли, стала целовать Егорку и благодарить за то, что он меня вылечил. А он очень искренне признался: «Это не я, это Бог помог. Я так рад, что тебе стало лучше... Я тебя люблю больше всего на свете».

Мне кажется очень важно чаще говорить детям о своих чувствах и о своей любви. О том, что они добрые, самые лучшие и дорогие. Они незамедлительно отвечают тем же, вознаграждая нас, выражаясь нашими же словами.

Иногда я завожусь, недовольная тем, что школьная форма брошена на стул, один носок на столе, другой на кровати. Начинаю отчитывать, а Егор в это время уже занимается своим неотложным делом. И слышу его тихий голос: «Господи! Успокой маму!» А потом: «Мама, ты же у меня добрая. Ты же не хочешь мне этого говорить, это тебя кто-то злой заставляет». Мне становится стыдно своей несдержанности, и я молча убираю носки и форму.

В классе проводили психологическое исследование, оказалось, у Егора — самый высокий рейтинг — все хотят сидеть с ним за одной партой. Он не ввязывается в конфликты со сверстниками и хорошо относится даже к тем, кто мелко пакостит ему. Я предложила отказаться от приглашений этих выйти поиграть, а он ответил:

— Мама, мне совесть не позволяет сказать так, я же пришел на Землю, чтобы делать добро.

Господи! Как научить ребенка самому защищаться от зависти и злобы человеческой, как научить учителя и других детей быть добрыми, милосердными и справедливыми, ну хотя бы не жестокими?

Порой просто теряешься. Естествознание у нас изучается с первого класса. Пишется. вода и камни — неживая природа. Я не согласна! Вода и камни — живые и разумные! Беседуем с Егором и учительницей. Привожу свои доводы, ссылаюсь на Вернадского и на Ваши книги. Учительница со мной соглашается, но затем, побеседовав с биологом и завучем, пытается убедить меня: иначе, чем в учебнике, преподать детям нельзя. Они-де не поймут, на экзаменах ответят не так и пострадают от этого. Получается, что мировоззрение моего ребенка не может отличаться от принятого чиновником из министерства! Либо мне нужно познакомить Егора с поэзией Тютчева:

Молчи, скрывайся и тай

И чувства, и дела свои...

Егор быстро освоил новогодний подарок — двухкассетную магнитола и теперь с удовольствием делает записи-монтажи. Пробовал разное, а потом спросил:

— Мама, можно я запишу из «Живого слова» (учебник по чтению) рассказы, которые мне понравились, а то ведь после второго класса мы его сдадим?

— Конечно, можно.

Он выбрал рассказы М. Зингера «Моржи» и «Тюлени», и Г. Ганейзера «Четыре океана» и «Чудо-юдо» (про кита). Но меня поразило, как Егор прочитал окончания этих трех рассказов — с какой-то тоской в голосе и грустью в глазах:

— Тюлений жир ценится, как лекарство. Он богат витаминами. Из выделанного меха шьют одежду и обувь. Мясом этого зверя питаются народы Крайнего Севера.

— Мясо моржей идет в пищу, шкура — на покрытие северного жилища (яранги) и на подошвы, а также на выделку крепких ремней для собачьей упряжки.

— Мясо кита питательно и вкусно; едят его и в свежем виде и в виде консервов. Сало кита идет на изготовление маргарина, мыла, глицерина; в китовой печени много витаминов.

Такое впечатление, что концовки приделаны к замечательным рассказам о животных угодливыми редакторами, чтобы создать у ребенка видимость заботы соцсистемы о пропитании народов Севера. И это при том, что дети видят телепередачи о горестной судьбе Севера, изуродованного ядерными полигонами и нефте-газопромыслом...

Обратит ли на это внимание учитель? Наверное, нет. В конце рассказов стоит «наш» вопрос: «Чем полезно каждое из животных человеку?» Но нет вопроса о том, какой вред приносит Природе человек...»

Артему 8 лет. Он закончил шесть классов простой и три — музыкальной школы. Он сказал мне: «Я москвич, но живу в Хакасии. Я прочел Ваши книги и приехал с Вами поговорить». Первый вопрос его ко мне:

— Я все время занимаюсь микросхемами. Хочу строить приборы и космические аппараты для ослабления Зла. Я хочу, чтобы люди стали добрыми. Как построить такую станцию, чтобы долететь до Большого Разума?

— Большой Разум может сам прийти к тебе по твоей просьбе. Ты старайся представить, что люди стали добрыми, и Разум тебе поможет сделать их добрее. Нужно, конечно, чтобы об этом просили сразу многие. И сами стали бы добрыми, чистыми и сосредоточенными людьми.

— Как Вы медитируете? Вы улетаете на Зеленую планету? Какие технические средства Вы используете?

— Можно остаться здесь, а планету надеть на себя. Нужно научиться переходить в духовное пространство, а там расстояние неважно. Главное — умножить силы Добра. Мне бы хотелось, чтобы ты стал заниматься человеком.

Он был на моих занятиях в зале все три дня, и я часто спрашивала: «Артем, ты здесь? Тебе интересно?»

— Да! Очень! — доносилось из зала. Н. П. Шадрина записала с ним радиопередачу, и Артемом заинтересовалось Юнеско. Он получил много писем. Я как-то посидела рядом, когда Саша играл на компьютере, стреляя из мощного и легкого орудия. Враги падали, обливаясь кровью. Я спросила: «Тебе их не жалко?» — Они плохие! — был ответ. Надо же! Так же сказал, как Шварценеггер... Сказать себе, что другой — плохой, и можно проявлять к нему вражду, злобу, ненависть и даже можно убить его?

Если проанализировать, как влияет общество телевизионными программами, компьютерными играми («стрелялки и догонялки») и школьными учебниками на ребенка, увидишь, что идет дикая обработка сознания с детства. Души детей превращаются в подобие ЭВМ, из них уходит сказка. Они приучаются к власти денег.

Между тем, как мы, взрослые, должны помочь ребенку постепенно перейти в зрелость. Пусть он при этом не потеряет драгоценные связи с Миром, способность к творчеству, готовность играть, прощать и любить.

Сейчас рождаются особенные дети, призванные вывести человечество из тупика. Не проглядите, не отмахнитесь от своего ребенка. Может быть, он — один из таких детей. Не лишайте его права на детство! Относитесь к нему с уважением и даже благоговением. Нет сил? Поправьте свое здоровье! Нам нужно противостоять Злу, спасти детство от крушения, спасти сказку и — свои души.

МЫ ЖЕНЩИНЫ

Мы живем не в социуме, а в Мире. Мы продолжаем род, теплом своей души согревая детей и стариков, оберегая гармонию и любовь. В отличие от мужчин, у нас не так развит логический ум. Зато мы связаны с Миром множеством нитей. Наши достоинства — разум и терпение. Мужчин привлекает в нас красота и интеллект, но больше — нравственность, кротость и доброта! Можно быть красивой далеко за двадцать, если сохранить хороший характер, кожу и фигуру. Это доступно каждой из нас.

Наша главная забота — следить, чтобы все были здоровы и дружны, не утонули в грязи, не ожесточились и не утратили связь с Миром. Если мы осознаем свое место в Мире и необходимость такой работы, мы найдем для нее силы. Жизнь будет приносить нам много радости.

Нам следует обрести многие умения: научиться успокаивать взвинченного, рассмешить печального, ободрить потерявшего надежду, накормить (не чем попало, а полезной для здоровья и вкусной едой). Но главное, на мой взгляд, в том, чтобы помочь усталому обрести силы и больному почувствовать себя здоровым, бодрым и уверенным в себе. Для этого полезно научиться, что делать при сердечном приступе или почечной колике, как убрать головную боль и устранить неполадки с кишечником. Важно освоить бесконтактный массаж и саморегуляцию. Это несложно. Особенно, если учесть, что все добрые героини русских сказок — волшебницы, целительницы и мастерицы. А русские сказки у нас, россиян, — в крови.

Но как часто на приеме я встречаю деятельных женщин, которые заботу о своем здоровье передоверили врачам! Они постоянно в стрессе, их энергия направлена на решение внешних задач, заботиться о своем теле и душе они не приучены. Несмотря на видимое благополучие, они болеют, быстро старятся и чувствуют себя глубоко несчастными. Вылечить я их не могу. Это под силу лишь им самим. Нужно поменять нравственную позицию, осознав свою ответственность перед жизнью.

и тщету усилий обрести счастье в комфорте. Нужно стать сосредоточенным и дисциплинированным человеком, жестким к себе и добрым — к Миру. Чтобы на все хватило сил, мало привести в порядок свое здоровье, нужно поддерживать его на хорошем уровне всю жизнь. «Врачу, исцелися сам!»

БОЛЬ. К боли я отношусь с большим уважением. Так организм привлекает внимание вашего Целителя к страдающему органу, прося вашей помощи. А мы, не разобравшись, глушим ее анальгетиками. Можно помочь больному месту одним из наших способов — гимнастикой, очищением, компрессом с шерстью, массажем или Т-активвином.

Э. Куэ советует поглаживать больное место или лоб, если речь идет о душевном страдании, и повторять вслух, как можно быстрее: «Проходит, проходит, проходит...» — пока не станет лучше. Но иногда, если сильно наболело, боль не уходит сразу. Расслабьтесь и скажите себе целебное СЛОВО. Иногда я обращаюсь к самой боли:

ГОСПОЖА БОЛЬ, СПАСИБО ЗА РАБОТУ, ТЫ ПОКАЗАЛА МНЕ, ЧТО Я ДОЛЖНА ПОЛЕЧИТЬ. Я ПОНЯЛА И ВСЕ ВЫПОЛНЯЮ. ТЫ МОЖЕШЬ УХОДИТЬ. Я ПРОДОЛЖУ РАБОТУ И — СПРАВЛЮСЬ.

БЫТЬ МАТЕРЬЮ

Изначальное предназначение женщины — быть матерью. Девочке нужно помочь как можно раньше осознать это и убедить ее в необходимости беречь свою репродуктивную функцию и относиться с уважением к своей жизненной роли. Она не должна стесняться защищать и отстаивать свои интересы в любых ситуациях. При месячных нельзя перегружаться, и девочка сама решает: «Нет, не побегу; нет, не пойду на субботник, мне нельзя сейчас поднимать тяжести — ведь я же будущая мама». И взрослые обязаны ее поддержать в ее заботе о жизни. Чтобы ребенок не входил в конфликт с коллективом, обеспечьте ей на эти дни врачебную справку-освобождение.

В России холодные зимы. Иногда в помещениях, особенно — в школах! — плохо топят. Все знают, что нельзя простуживать ноги и живот, особенно при месячных. Но на прием ко мне приходят сотни женщин с жалобами на бесплодие. И среди них не было НИ ОДНОЙ без цистита — воспаления мочевого пузыря. Причина — легкая одежда в холода вместо брюк, свитера и теплых сапог, слабая иммунная система и нетренированное сердце.

ПРОСТУДЫ. Осенью 1990 года я читала лекции в нескольких поселках районов Омской области. Типовой школьный комплекс там включал громадное современное здание школы, гранитный монумент В. И. Ленина перед входом и... холодный уличный туалет сбоку. А морозы здесь бывают за тридцать, Сибирь! На теплые удобства как для учителей, так и для ребят не хватило денег. Не встречала я там здоровых ребятшек! В райисполкоме же все необходимое для сохранения здоровья имелось.

В 1995 году в школах Екатеринбурга плохо топили. Леночка легко простуживалась, и молодая, но умная мама надела на дочку рейтузы, теплые сапожки и брюки. Учительнице почему-то это не понравилось, и в дневнике появилось требование: «Брюки снять!» Мама спросила у Леночки: «В классе холодно?» — «Очень! Из рта идет пар», — сказала дочка. «Пойдешь снова в брюках!»

Назавтра девочка пришла со слезами — учительница накричала на нее перед всем третьим классом, все смеялись. Мама посоветовала Лене не обращать внимания — ведь тепло, красиво и удобно! Но появилась новая грозная запись: маму требовали на ковер. Доказать ничего не удалось..., Леночка ходит сейчас в другую школу, чуть дальше от дома, где больше заботы о ребенке.

ИММУННАЯ СИСТЕМА. Женщине очень важно ее сохранить с детства. От этого зависят кожа, уши, зубы и волшебная красота. Надо решать все вопросы комплексно. Очень важно регулярно править голову и позвоночник, особенно копчик, чтобы не было проблем внизу живота. Все женские опухоли — от загнутого копчика. Пусть ваша дочка познает счастье рожать легко и без боли.

СЕРДЦЕ. Из-за слабости сердца внизу живота будут образовываться кровяные болота и очаги воспаления. Нужно укреплять руки, спину, живот — приучайте к этому ребенка, особенно девочку, с самого детства. После родов так часто опускаются почки, желудок, матка. Почему? Слабые мышцы, слабая соединительная ткань. Делайте статическую гимнастику, чтобы этого избежать.

Решите для себя бесповоротно — вы худеете до нормы. Надо уменьшить свой рацион по калорийности, примерно, вдвое по сравнению с рекомендациями официальных диетологов. Создайте установку на похудение и ежедневно включайте в утреннюю и вечернюю настройку формулы:

**Я ХУДЕЮ! УСПЕХ ОБЕСПЕЧЕН, Я СПРАВЛЮСЬ!
ГОЛОД ВОЗВРАЩАЕТ СВЕЖЕСТЬ И ЗДОРОВЬЕ.
ТРЕНИРУЮСЬ С БОЛЬШИМ НАСЛАЖДЕНИЕМ.**

Попросите домашних поддержать вас морально. То же — среди друзей и на работе. Если вы за праздничным столом у друзей отказываетесь от торта, с любовью приготовленного хозяйкой, пусть она не обижается и не уговаривает вас — гораздо уместнее будет восхищение вашим мужеством и стойкостью... Дома близкие поддерживают меня, предлагая морковку или яблоко...

Мне очень нравится ответ Майи Плисецкой на вопрос о том, как она питается: «Сажу, не жрамши!» Вот и я пишу, хожу, лежу — не «жрамши». Трудно, но хорошо. Твержу слова Николая Рериха: **«ПРЕПЯТСТВИЯМИ РАСТЕМ!»** Помогает. Положите на ночь эту книжку под подушку — терпеть голод будет совсем просто. Напишите крупно и красиво на листе бумаги над обеденным столом:

**Я ХУДЕЮ!
СПОКОЙНО!
СЛАДКОЕ, МУЧНОЕ,
ЖИРНОЕ, СОЛЕНОЕ —
НЕВКУСНО!**

Не меньше двух раз в день делайте статическую гимнастику и массаж. Плавайте, если есть возможность.

Позаботьтесь о кишечнике, голове, почках, печени и позвоночнике — согласно нашим рекомендациям. Старайтесь быть ровной и спокойной. Только тогда, когда нервная и эндокринная системы будут работать в тишайшем малосигнальном режиме, начнется очищение клеток и органов от излишков жира, ядов и вредной информации.

Мои пациенты, которым удалось рекордные значения снижения массы — 50 и даже 70 кг за период от полугода до трех лет, применяли маленькие хитрости. Вот они:

«ЛОВУШКИ»: порежьте крупно капусту, мелко — яблоки, свеклу, морковь, положите на тарелку, поставьте на стол в кухне. Ноги сами приведут вас на кухню — голод не тетка! Вы же быстро схватите что-нибудь с тарелки и — цель достигнута! — сразу покиньте помещение.

«ШАРИКИ» из отжимок — жмыха, полученного при выжимании сока различных овощей и фруктов: моркови, свеклы, тыквы, яблок. Можно заготовить такие шарики осенью, подсушить и держать зимой на холоде. Размер шарика оцените сами — его вы должны легко проглотить, я делаю чуть меньше сантиметра в диаметре. Положите их тоже на столе в кухне! Проглотите несколько шариков, не разжевывая, запейте «волшебной» водой и — гарантия: ощущение голода вас на время оставит.

ЗАДЕРЖКИ дыхания со «шмелем» помогут вам закислить кровь, а это повлияет на выработку ферментов, разлагающих жиры — например, КАХЕКТИНА.

ВЕСЫ — обычные напольные — задвиньте под ванну, чтобы утром первым делом проверить свой вес.

ДНЕВНИК самоконтроля нужно пополнять ежедневно данными о массе тела, своей оздоровительной работе и количестве съеденной за день пищи.

В ЛАБОРАТОРИЯХ УЧЕНЫХ. Р. Гуд уменьшил калорийность питания на четверть при сбалансированной по составу диете у белых мышей. Это были мыши специально выведенных «короткоживущих» экспериментальных линий, страдающие «человеческими» болезнями: раком, гипертонией, ожирением, диабетом. Диета увеличила продолжительность их жизни до нормальной, мыши стали заметно меньше болеть, частота заболеваний раком уменьшилась в четыре раза. Рецепт долголетия: нужно меньше есть!

ЯРКИЕ КРАСКИ ЖИВОГО. Начиная с Эрдаса (1930) и Кунотмана (1938), ученые многих стран исследуют влияние веществ — флавонов и антоцианов, содержащихся в красной свекле, чернике, облепихе и красном вине, на опухолевые клетки. Их присутствие в организме задерживает рост опухолей и предотвращает атеросклероз за счет улучшения, главное, клеточного дыхания и усиления окислительных процессов в клетке. Я очень советую вам ежедневно есть побольше овощей и фруктов, окрашенных в яркие цвета: свеклы, смородины, черноплодной рябины и простой морковки. Пусть они растут в вашем саду! Особенно я с детства люблю красный перец — сладкий и горький. Трехлетний Саша говорил: «Я — грузин!» — и съедал целый стручок без гримас. До сих пор так, и — ничего плохого я не замечаю. Заготавливайте бруснику, чернику и облепиху — на это не жалко отпуска.

ВЕЧНАЯ ВЕСНА. По теории Э. Бауэра, организм может жить бесконечно долго, получая энергию за счет разрушения части своих собственных клеток. Процесс жизнедеятельности у нас проходит с образованием мусора: дефектные белки, жиры, залежавшиеся запасы гликогена, молекулы-монстры, попавшие в кровь из кишечника, отслужившие срок регуляторные белки и клетки эпителия и крови... Мусор убирается по-разному: в самой клетке активизированными лизосомальными ферментами, фагоцитами в воспалительном очаге и Т-звеном иммунной системы, состоящем из пары: Т-хелпер и макрофаг.

ЛЮБОВЬ К ЖИЗНИ. В условиях самоограничения и отсутствия стресса клетка при каждом удобном случае будет запасать так же, как поступал герой рассказа Джека Лондона, перенесший страшный голод. Клетка постарается увеличивать «кладовую», где она создает и хранит свое главное топливо — АТФ, КФ — креатинфосфат, гликоген. Кроме того, в клетке увеличиваются сила и количество энергетических структур, вырабатывающих энергию здесь же, повышаются ее способности к самоочищению и захвату кислорода из крови, улучшается качество мембраны.

ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО — именно этому закону подчиняется клетка, реагируя на любые ограничения своего снабжения. Она увеличивает свои энергетические возможности, а значит, и надежность жизни. Так же отвечает организм в целом на обеднение внешней среды кислородом, снижение калорийности рациона, на мышечную нагрузку и легкий холод. Начнут подзаряжать свои аккумуляторы БАТ, а это улучшит связь как внутри организма, так и с Миром. Обязательно получают высокий приоритет системы управления, очистки и защиты, отвечающие за сохранность целостного. А это значит, что усилятся возможности и образуются жизненные запасы в клетках эпителия (кожи) и соединительной ткани, а также нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем. Это и обеспечивает поддержание нормального гомеостаза в слабых точках жизни.

НЕ ЗЕВАЙ! Реакция на стрессор (отрицательный раздражитель) — почти мгновенная, и исход ее определяется способностью управляющих клеток обработать информацию и образовать необходимую в данной ситуации функциональную систему. Ограничение внешнего снабжения во весь рост ставит проблему выживания. У одиночной водоросли она связана со страхом гибели. Организм же в широких пределах может изменять потребление, делая обмен более эффективным. Сохраняя спокойствие, мы избавим свои клетки от страха, и они будут оптимально принимать, обрабатывать, хранить и передавать информацию. И организм, и клетка вынужденно перейдет на малую энергетику — это улучшит его управление и жизнь в целом.

ГОЛОД — НЕ ТЕТКА! Т-звено меньше других вредит, дает больше энергии и поддерживает целостный организм. При сниженном добровольно, без стресса рационе (витаминов и микроэлементов — вдосталь!) в организме очень активизируется иммунная система. Клетки тела осознают: в одиночку на таких харчах не протянешь! — и вырабатывают необходимые для под-

держания общности регуляторные белки и пептиды, дающие силу Т-лимфоцитам.

При силе Т-звена здоровой иммунной системы энергия поступающей пищи будет использована на биологическое строительство организма, а сжигаемый мусор высвободит энергию для жизни — движения, связи с Миром, управления телом и психикой. Наш Управитель, как в сказке о Колобке, «подметает по сусекам». При иммунодефиците я вижу у человека мусор везде — в клетках, в соединительной ткани, в крови и лимфе. Как правило, это и запускает лавину воспалительного процесса или, еще хуже, — опухоли. Обязательно делайте все, что возможно, для сбережения иммунной системы! Усилить ее можно саморегулирующей, закаливанием, всеми видами массажа, легким дыханием, разумной тренировкой и Т-активином.

ЖИТЬ В РАДОСТИ

ОПТИМИСТИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ. Мир сильно зависит от наших представлений. Каким мы его видим, таким он и будет для нас. Отчаяние и паника приводят к катастрофе. Спокойная уверенность в собственных силах и убежденность в успехе рождают победу. Я знаю человека, горевшего при взрыве нефтеустановки, которого врачи признали безнадежным. Он выжил и до сих пор работает. Его девизом было и остается: «Мы это дело победим!»

Вот почему на занятиях я не говорю и не хочу слушать о плохом — о болезнях и неудачах. Повторяю: «Вы талантливы, у вас будет результат, вы справитесь! Уже получается, поздравляю, спасибо!»

Говорит Галина Ильинична Зарешкая, Новосибирск. «С первой нашей встречи я поверила в себя и решила: смогу! Мой вес был 108 кг. Я перенесла в 1984 году тяжелейшую травму головы, страдала астмой 30 лет и «сердечником» была с детства. Экземе ничем не могли снять с двадцати лет, артроз и спина меня замучили, желчные протоки были забиты камнями, печень торчала из-под ребра и болела страшно. Руки мои были в узлах и шишках, ничего я ими делать не могла от боли. После всего, что я сама сделала и делаю по Вашим советам уже больше трех лет, я болей не ощущаю. Сошла с гормонов, живу три года без таблеток. Спала раньше я всегда в шали, у меня мерзла голова. Давным-давно голова не болит и не мерзнет. Похудела на пятьдесят килограммов в первый год наших занятий, бегаю, занимаюсь цигуном, выращиваю рассаду, много читаю. Пе-

чень чистила уже раз двадцать пять. Даже в детстве я себя такой здоровой, как сейчас, не помню. Не пропустила ни одной нашей встречи».

Твердите со страстью каждый день, и не один раз, как Галина Ильнична, как заклинание: «Все будет хорошо — мы справимся». Или: «Мы это дело победим!»

Повторяйте это чаще, не обязательно вслух, и у вас появится ощущение, что эти слова уже идут не от вас, а от кого-то более сильного, доброго и могущественного, сострадающего вам, желающего и умеющего вам помочь. Это начнет работать и постепенно наберет силу ваш Целитель. Вы сами вызвали его, и он вам поможет. Научитесь творить надежду! Мы не только справимся и победим, но и вытащим тех, кто постоянно бормочет: «Сегодня плохо, а завтра будет еще хуже!»

МИР ЛУЧШЕ ССОРЫ. Мы с вами живем не в одиночку, нас окружают такие же люди со своими проблемами и претензиями, в том числе и к нам. Нужно научиться жить с ними в согласии. Это вечный вопрос, который решался Библией и великими гуманистами. Очень убедительно и понятно изложил правила общения американский социолог Дейл Карнеги. Вот краткое изложение его советов:

УПРАВЛЯЙТЕ СОБОЙ! Излучайте спокойствие и оптимизм. Улыбайтесь почаще, подчеркивайте свое хорошее отношение и сочувствие к собеседнику. Искренне интересуйтесь другими людьми, их желаниями, нуждами и мыслями. Слушайте собеседника в разговоре, когда говорит о себе. Будьте щедры на одобрение, отмечайте успех другого. Постарайтесь посмотреть на вещи с точки зрения партнера. Не критикуйте собеседника! Найдите повод его похвалить, затем укажите на ошибку косвенно. Представьте предстоящее дело для него легким, подбодрите его и подчеркните его значимости.

ЖИВИТЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС! Забудьте старые обиды, не накапливайте их зря. Радуйтесь, ища и находя хорошее в своей жизни. Управляйте своими желаниями, исходя из обстоятельств жизни, и, насколько возможно без разрушений, — обстоятельствами по своему желанию. Ограничивайте себя в еде и комфорте. Тренируйте свои терпение и усердие. В каждый миг занимайтесь только одним делом. Сделайте что-то хорошее, чтобы никто не знал об этом. Постарайтесь быть тихим и доброжелательным человеком. Распланируйте свой день, чтобы все успеть. Проведите полчаса в день наедине с собой и Миром.

ДОМАШНИЕ ЦЕРЕМОНИИ. Освойте простые правила, которые очень пригодятся в повседневной жизни. Где вы полу-

чаєте больше всего уколов и обид? На работе, с чужими или дома? Дома! Каждый из нас чувствовал себя крайне неловко там, где хозяева бесцеремонно обращались друг с другом. А им-то было какво? Этот холодный дом хотелось покинуть как можно скорее. Первая рекомендация — церемоньтесь.

Это и есть увеличение значимости всех, с кем вы общаетесь. Начните сегодня церемониться с близкими. Я утро начинаю с церемонии — говорю мужу: «Спасибо, дорогой, за то, что ты взял меня в жены». Он прекрасно знает, что это — давний ритуал и я играю. Ничего, все равно создает на день хорошее настроение. Говорю маме, которая бросила курить: «Спасибо, родная, какая ты у меня героиня, сколько радости ты мне доставила! Помни, что я тебя очень люблю». Захожу на кухню, говорю: «Спасибо вам за то, что вы со мной вместе и терпите меня». Я говорю «спасибо» всем и всему: «Спасибо, дом, что ты со мной», «Спасибо, цветок, что ты у меня есть». Утром, когда ресницы еще склеены сном, шепчу: «Спасибо, Господи, за новый день». Вечером, засыпая: «Спасибо, Мир, за помощь. Удачи тебе, Солнышко!»

Говорите сто раз в день «СПАСИБО». Не за то, что ты принес, подарил, сделал, помог — нет, просто, что ты есть: «Спасибо. Как мне хорошо, что ты со мной». Скажите ребенку: «Какое счастье, что мы были с тобой сегодня целый день вместе, как мне было с тобой весело». Ребенок сопит, молчит, придвигается поближе. Захочет быть с вами и слышать еще об этом. Наша мораль посеяла искаженные представления о том, как надо себя вести. Почему бы женщине не сказать мужчине: «Как мне хорошо с тобой, как ты прекрасен, спасибо тебе».

Попробуйте мостить дорогу любви для Бога, для близких и дальних людей, в своем доме и вне его. Постарайтесь расширить свое сознание настолько, чтобы уважать бактерию, растение, животное и камень. Для меня — это проявление искренней благодарности: я не одна на свете, со мной есть кто-то живой рядом. Пусть этот живой почувствует, что с вашей стороны нет отторжения, от вас идет поток добра и благожелательности. Тогда он не будет вас бояться, а иногда ведь обижают от страха.

ЦЕРЕМОНЫТЕСЬ И ВНЕ ДОМА! Я прошу вас использовать простые правила вначале дома. А потом уже они помогут вам на работе, в магазине, в очереди, в транспорте. Ни в коем случае не поддерживайте дразни, не начинайте негативные разговоры. Это вас может выбить из колен и повлияет на дорогих людей. Попробуйте не отвечать тем же, даже если грубость касается непосредственно вас.

Я предлагаю и тут воспользоваться методом увеличения значимости собеседника. Например, вам кладут на весы не то, что вы просили, и вы говорите: «Пожалуйста, вот это поменяйте». Что вам ответят?.. В этом случае изумительно действует формула, отработанная уже десятки тысяч раз. «У вас такое доброе лицо, вам этот тон не подходит», — попробуйте сказать это человеку, который вам хамит. «Вам не к лицу эти слова, у вас такое прекрасное лицо, у вас такая добрая душа, у вас такие чудесные глаза», — скажите так, и вы посмотрите, что вам ответит человек. Он изменится.

Алиса Густавовна поздно возвращалась в троллейбусе домой. На задней площадке стояли подвыпившие молодые люди, смеялись громко, через слово — мат. Алиса подошла к ним и сказала: «Дорогие мои, вы так хорошо одеты, у вас такие красивые лица! Пожалуйста, говорите чуть потише». Вы думаете, они ее оттолкнули, нагрубили, продолжили разговор в том же ключе? Как бы не так! Ей ответили сразу несколько голосов: «Прости, мать, мы увлеклись! Больше не будем». И стало тихо.

Зимой 1990 года в Омске занятия у нас заканчивались в час пик. Подруги ездили ко мне с дальнего поселка. Втиснулись кое-как в автобус, на следующей остановке пассажиров добавилось, а потом — еще. Едут, зажатые в тиски, и тихонько обсуждают, как бы применить идею о церемониях, когда нужно будет выходить. Свободнее не становилось, а дом все ближе... С трудом, обрывая пуговицы, продвинулись к выходу, а двери загорожены дамой из тех, что коня на скаку остановит, — ни объехать, ни обойти. Мои к ней вежливо: «Не выпустите ли нас?» А она даже не смотрит:

— Еле-еле всех раскидала и вошла, а тут — выходить?! — У Вас такие добрые глаза! Неужели Вы дадите нам проехать мимо дома, мимо наших детей? — Ладно, выйду и выпущу, что делать... — Спасибо большое! Как Вы добры, как помогли!

Они выпали из автобуса, помогли запихнуть тетку обратно и расхохотались, вспомнив обескураженное лицо их собеседницы после слов о ее добрых глазах! Она ждала, чего угодно, только не этого!

ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ! Я дружу с замечательной женщиной, которая со всеми своими друзьями на «Вы» и — по имени-отчеству. Они любят и уважают друг друга, они знакомы уже более 20 лет, они бывают вместе дома, на праздниках, ходят в театр и в гости, но они на «Вы». Они церемонятся друг с другом. И вы знаете, от этого их отношения только выигрывают. В старое время, когда под родительской крышей жили не-

сколько семей в мире и взаимном уважении, дети говорили родителям «Вы». Я не настаиваю, чтобы вы перешли на «Вы» со своими близкими, но — небольшая дистанция необходима. Что это значит? Со мной случилась беда, либо плохо мне, я сначала сделаю пару упражнений, приведу себя в норму, не буду торопиться рассказывать о плохом своим близким. Это означает, что я с ними церемонюсь.

МАСКА. Если вы заметили что-нибудь плохое в семье — не акцентируйте на этом внимание. Сделайте вид, что проступок — результат случайной и легко исправимой ошибки. Замечайте хорошее, говорите о хорошем. Относитесь к близкому человеку как к самому доброму, благородному, талантливому человеку на свете. Ободрите его: «Ты справишься!» И он сам потянется к этому образу, он будет дорожить вашим обществом, он сам наденет маску доброго, благородного и талантливого. И сам начнет уважать себя. Маска прирастет, станет новым Лицом!

СВЯТАЯ ВОДИЧКА. Есть такая байка. Приходит старушка к попу и говорит: «Батюшка, ради Бога, помоги, сладу нет со стариком, он меня совсем загрыз, пилит и пилит». «Это просто, — отвечает тот, — вот святая водичка. И как только муж начнет тебя пилить, возьми в рот святой водички, когда он закончит, проглоти». Приходит старушка через неделю, приносит курочку, мед, яйца: «Спасибо, батюшка, золотой дед стал». Попробуйте и вы подержать во рту святую водичку при ссоре!

И Я ТАК ДУМАЮ! Не позволяйте затянуть себя в пустой спор. Например, на работе. Если вспомнить конфликты за прошедшие 5 лет, много ли крупных поводов вы насчитаете для крупных ссор? Серьезных — почти нет, все из-за мелочи. Я предлагаю вам очень трудную фразу. Звучит она так: «И я так думаю, совершенно верно, я согласна, какая умная мысль». Если вы хотите создать хорошие отношения с конфликтным для вас человеком, дайте ему высказаться, выговориться по любому вопросу. Будьте осторожны и терпеливы, не высказывайтесь первым. Если же он сам не говорит, спросите его о чем-то нейтральном — о погоде, о книге или о последнем фильме. Пусть скажет, у вас появится замечательная возможность ответить: «И я так думаю, совершенно верно!» Просто? Да, просто. Немножко гордыня царапает, хочется самому высказаться и оценить — ну что ж, выбирайте: любовь или гордыня. Перечитите по-новому роман «Идиот» Достоевского. Хотите иметь мир в доме — берегите его. И я молчу, как рыба, когда идет очередная серия бесконечного сериала, потому что моя мама жалеет героиню, пусть. Ну что мы можем сделать с Мариан-

ной, Келли или Мануэллой? Ровным счетом, ничего! Зато потом без конфликтов решим все возникающие дома проблемы.

СПОКОЙНО! Наблюдайте — не начинается ли конфликт из-за ерунды? Если — да, вспомните: лучший способ изменить состояние другого человека, убрать его нервозность и напряжение — это стать самой мягкой, доброжелательной и спокойной. Подготовьте «ШАРИКОМ» воду, возьмите глоточек в рот. Внимательно слушайте, осторожно задавайте вопросы и будьте готовы к компромиссу.

«ЭТО МОЯ ВИНА». Если вы все-таки ввязались в пустой спор, у вас еще есть возможность к отступлению: «А-а-аа, наконец-то ты меня убедил, спасибо, теперь понятно». Пусть и пострадает гордыня, а как же! Но подставьте такое свое поведение в горький спор прошлых лет — это могло бы сохранить дружбу. Пожалуйста, впредь попробуйте: «Совершенно верно, именно так, замечательно придумано». И я уверяю, что больше всего такое отношение понравится мужчинам. Если вы обо всем забыли и поссорились, еще не все потеряно! Подойдите после ссоры первой и скажите: «Это моя вина».

ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ. И даже если дела в доме совсем плохи, отношения основательно запорчены, многое можно исправить, используя лечебные «волшебные» слова. Я задавала много раз один и тот же вопрос молодым и не очень молодым мужчинам: «Если ваша жена после ссоры подойдет и скажет, что это она во всем виновата, вы будете испытывать презрение к ней?» — «Нет, конечно». — «Вам захочется уступить в следующий раз?» — «Да, безусловно». Так отвечали абсолютное все.

ДОБРОТА, ЧЕСТЬ, ЮМОР. Мы провели исследование среди мужчин: «Какие качества Вас привлекают в женщине?» Вот результат опроса: «Чтобы женщина была не совсем дура, не совсем уродливая, — настолько, чтобы это не бросалось в глаза. Добрая, порядочная и с чувством юмора. Остальное не очень существенно. Так и быть, ужин я приготовлю сам». Старая мудрая женщина заметила: «Ничего себе требования, это же идеал, где они найдут такую?» Мужчина удивляется: так мало прошу...

С чувством юмора — вот загвоздка! Но это исправимо. Во-первых, перестаньте всерьез к себе относиться, посмеивайтесь над собой, желательно, вслух. Во-вторых, начните собирать анекдоты, только запоминайте их! Когда их накопится порядочно, вам нетрудно будет едва ли не в любую напряженную ситуацию подставить анекдот, и произойдет чудо: вместо того, чтобы рассердиться или обидеться, вы рассмеетесь. Я много раз про-

сила огромный зал: «Поднимите руку, кто любит гордых». Поднималось несколько рук. «А теперь, — кто любит добрых!» — лес рук, весь зал. Забывайте то зло, что вам причинили другие, и то добро, что сделали вы. Забывайте обиды, они сидят в памяти, как занозы. Очищайтесь от горечи.

НА ВОЛНЕ ЛЮБВИ. Можно научиться жить на волне любви, в радости и в окружении верных друзей. Философ Э. Фромм советует желающим изменить свое представление о Мире, отношение к нему и свой характер. Первым делом нужно налечь на самодисциплину, сосредоточенность и терпение. Поскорее начинайте понижать самооценку!

Постарайтесь деятельно заботиться о любимых, уважать, понимать и нести ответственность за них. Нужно знать, что больше всего ценит и чем интересуется тот, кого вы любите. Чтобы его порадовать, угадайте, найдите, отдайте. Причем, нужно отдавать щедро, делясь радостью, знаниями и самой жизнью. Тогда к тебе придут вера, надежда, любовь.

Меня воспитывала бабушка. Однажды я надулась, а она подвела меня к зеркалу и сказала: «Посмотри на себя, какая ты некрасивая, когда злая. Тебя такую никто любить не будет!» И вправду, на меня исподлобья смотрело враждебное лицо... Это была не я! «А теперь улыбнись», — посоветовала бабушка. И все чудесно изменилось. Не позволяйте себе уходить из состояния улыбки, готовности простить и начать сначала. Достаточно мысленно в трудную минуту вернуться к своему детству. Оно — начало всех начал, родник души, хранитель нормы.

Любящей женщине можно посоветовать гордыню спрятать в дальний ящик, закрыть на ключ, бросить ключ в Окнян-море и — «Спасибо, что ты со мной», «Пусть все будет по-твоему», «Прости, это я во всем виновата». Это муж или друг, или ваши дети, или родители: — «Спасибо, что ты со мной». Примерьте маску доброй и порядочной, и — обязательно! — с чувством юмора молодой красавицы, улыбнитесь, поглядите в зеркало. Вам к лицу! Носите постоянно, не снимая. Прирастет, станет новым лицом. Попробуйте, у вас получится!

АЗ ЕСМЬ ЧЕРВЫ! Прошлое поддерживает нас радостью, красотой и гармонией, что была в нашей жизни. И перечеркивать это из-за уколов самолюбия — грех великий. Не давайте воли обиде. Мне когда-то преподавал бесценный урок профессор А. Хайков. Мне он казался очень пожилым — ему было 42 года. Он прекрасно плавал, играл в волейбол и в шахматы, был доброжелательным, деликатным человеком и серьезным ученым. Набрав

шись смелости, я спросила, как он смог сохранить жизнь в себе до таких лет. Знаете, что он мне ответил? «Еще совсем молодым я понял, что мы обижаемся из-за уязвленного самолюбия, и резко занизил свою самооценку. И с той поры пристально слежу за тем, чтобы никто и никогда мне ее не повышал. Если кто-то резко указывает на мой просчет, я мысленно благодарю его за подсказку и вношу поправку в свою практику. Если же мне делают какую-нибудь пакость, я думаю: «Так ему, подлецу (мне, то-есть), и надо, поделом!» И немедленно вычеркиваю событие из своей памяти. А когда случается что-то хорошее, я радуюсь дару судьбы и стараюсь его отработать».

МОХНАТЫЙ ДОКТОР. Дом не должен быть пуст и холоден, его обязательно нужно наполнить любовью. Хорошо, когда в доме есть какое-нибудь маленькое животное. Кошка моей подруги в электричке вспрыгнула к ней на колени. С той поры живет в доме. Всех ее серых котят разобрали, а беленького оставили — беспородный, да еще — белый! Я объявила в зале: есть обученный целебный белый кот. Желающих взять его было человек двадцать, чуть на части не разорвали. С той поры раздача целебных котят на сеансах стала традицией!

Но любую кошку можно сделать целебной. Вы ведь замечали, что кошка ложится на больное место, греет его и лечит. Искренне скажите ей спасибо и приласкайте ее, а потом наградите чем-нибудь вкусным. Погладьте кошку, она замурлычет, а ваше высокое давление понизится на 10-30 мм. рт. ст. Если на кошку аллергия, легко убрать аллергию, почистив печень, поправив позвоночник, научитесь тихо-тихо дышать — и все!

АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК. Вы скажете: «У меня никого нет». Вы можете обрести новых друзей. Поначалу вам способен помочь даже цветок. Я расскажу об американской фирме, обслуживающей одиноких людей. Она рассылает им семена, и они выращивают из этих семян растения. Допустим, вышло 5-6 ростков. Хозяин за ними ухаживает, и обнаруживается, что один из них ему нравится больше. Он и остается, а остальные забирает фирма. Этот единственный цветок хозяин выращивает, разговаривает с ним, поливает по схеме, подкармливает. Когда цветок вырастает большой, люди из фирмы устанавливают датчики на листики, подключая специальную аппаратуру. Если другу плохо, цветок вызывает скорую помощь. Он воспринимает беду и подает тревожный сигнал на прибор. Когда хозяин подъезжает к дому на машине, цветок чувствует его приближение, радуется встрече и подает положительный сигнал — команду на открывание ворот.

Я люблю каланхое (живое дерево). Есть каланхое перистое, простое, есть толстянка с толстым стволом и листиками. Все целебные и вкусные. Только, если хотите сорвать листик, извинитесь и поблагодарите цветок за помощь. Очень хороша герань. Замечательны алоэ, бальзамин («Ванька мокрый»). У меня на окне стоит колючка — «дракон», усыпанный алыми цветочками. Мы с ним дружим лет пятнадцать. Он переехал из Омска и пишет со мной уже шестую книгу. Мне помогает его поддержка.

О дружбе с растением можно говорить очень долго. Я не думаю, что цветы глупее нас. Возраст *Homo sapiens* — около миллиона лет, возраст цветковых — такой же! Мы с ними — ровесники. На Земле было много попыток вырастить человека; удалась, в какой-то степени, последняя. Может быть, это безволосое, прямоходящее слабозащищенное существо выжило потому, что его поддержали репейник и подорожник у дороги, крапива, спорыш и лук у дома, зверобой, девясил, валериана и пустырник в поле?

МЫ С ТОБОЙ РАВНЫ! Платите же и вы им ответным добром! В книгах Карлоса Кастанеды мудрый индеец Дон Хуан говорит ученику: «Скажи растению — мы с тобой равны». Заведите свой цветок, даже из тех, что уже есть дома, на который вы раньше не обращали внимания, и скажите: «Давай с тобой дружить». Начните с простого: «Мы с тобой равны». Скажите ему: «Какой ты красивый». Скажите ему ласковое слово, он потянется к вам. И у вас появится друг. Вам будет что делать вместе. Вы научитесь бесконтактному массажу и будете с ним играть. Начните с ним дружить. И жизнь обретет смысл.

ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА

Я познакомлю вас с историей человека из нашей команды, не называя ее имени: дома не знали о ее болезни. N. M. красива и одета со вкусом. Глаза ее сияют, и кажется, что беды земные ее не коснулись. Она ведет огромную работу в клубе «Целитель». Вот ее письмо:

«Я заболела в ноябре 1993 года: обнаружила две опухоли в левой груди. В онкологии мне сказали, что опухоль злокачественная, сразу назначили химиотерапию 25 раз, а в январе 1994 года — операцию, убрать всю грудь. Шла я домой, дороги и никого не видела, не знала, что делать. Дома не могла найти себе места, а потом решила, что буду бороться сама. Ближним ничего не сказала. Прочла Ваши книги, достала фракцию-2 и

стала пить три недели по 1 ч. ложечке, а потом — по столовой ложке. Кишечник, печень и почки почистила сама. С июня 1994 года пошла на Ваши занятия, начала втирать один день — ампулу Т-активина, другой день — мазь «Астрон» в самую грудь. Через две недели почувствовала осязаемое облегчение, грудь стала мягче. В сентябре была у Вас на приеме, и Вы сказали, что рака нет. Господи, как я была счастлива! Выйдя из трамвая на своей остановке, я громко запела песню: «Широка страна моя родная». Люди на меня смотрят, а я пою и плачу. Допела до конца, и появилась уверенность, что я справлюсь.

Читаю «Отче наш», прошу Бога дать мне здоровье. Когда Вы объяснили, как и куда колоть Т-активин, я стала делать инъекции прямо под кожу груди и по-прежнему мазать мазью. Уже три месяца один день в неделю голодаю, мяса почти не ем, сейчас и не тянет.

...Уже полтора года я не пропустила ни одного занятия. Зарядку делаю. Так привыкла к гимнастике, что даже в саду ложусь на землю и занимаюсь. Под люстрой Чижевского сплю, печень — чуть что, так и чищу, уголь грызу, как сухарики. Нет одышки, перестало прыгать давление. Грудь уже мягкая вся, боль совсем прошла, но «мостики» продолжаю кленть — на всякий случай: так спокойнее. Вес мой уменьшился больше чем на двадцать килограммов, морщин и складок нет — я такой, как сейчас, девушкой была. Не хожу — взлетаю по лестнице. Раньше и днем спала, а теперь хватает пяти часов сна.

В это лето я лечилась травами. Собирала я их утром, по листику, кланяясь каждой травке, благодаря ее за помощь и прося прощения. При этом я молилась Богу. Потом из девяти трав я отжимала сок и пила его, а жмыхом обкладывала опухоль. Особенно помогала мне Троицына трава: опухоль таяла на глазах, мне становилось все лучше и лучше. Я брала лопух, одуванчик и чистотел с корнями, марьин корень, траву спорыша и петрушки, цветки ноготков, тысячелистника и василька. На огороде Дух Плодородия со мной дружит, такой урожай мне и не снился раньше. Закаливаюсь, дышу тихонько, бью себя палкой и твержу: «Я — победитель!»

Мне очень жалко тех людей, которые пришли к Вам, зная свой страшный диагноз. Я горжусь, что Вы доверяете мне их консультировать, стараюсь избавить их от страха и вселить надежду. Мы потом встречаемся на клубе «Целитель», и я радуюсь тому, что они возрождаются к жизни. Я ощущаю, что наше доброе сообщество растет и крепнет. И мы все вместе сможем еще кому-то помочь».

И М. приходит первой в дни моего приема в Екатеринбурге. Убедившись, что у нее все в норме, я усаживаю ее в кресло напротив; в нем она проводит весь день. Когда появляется человек со страшным диагнозом, она внимательно слушает, а потом долго успокаивает, объясняет и показывает, как надо действовать, чтобы победить коварный недуг. У нее самой — за плечами победа.

СБЕРЕЖЕНИЕ ЖИЗНИ

Демографы свидетельствуют, что в России средняя продолжительность жизни мужчин за год снижается на год и составляет сейчас всего 57 лет. В этом повинны бездарные экономические реформы, пьянство и . . . женщины. Оказывается, мы, российские женщины, не умеем беречь своих мужчин. Особенно сейчас, когда им плохо, и они стали не такими уверенными и сильными, как бы нам хотелось. Давайте посмотрим, так ли мы к ним относимся, как нужно, такие ли мы нежные, любящие и привлекательные, как они бы хотели, всегда ли умеем мы им помочь?

Для начала попробуйте искренне принять или отвергнуть несколько простых утверждений (ДА или НЕТ).

1. *Я чувствую себя ненужной, когда замечаю, что мужчина заинтересован в наших отношениях меньше, чем я.*
2. *Я огорчаюсь и обижаюсь, когда любимый перестает оказывать мне знаки внимания, которые и отражают истинную любовь.*
3. *Мне неловко предлагать мужчине вместе провести свободное время.*
4. *Меня раздражает, когда мужчина не следит за модой и не хочет прилично одеваться.*
5. *Вообще-то мне нравится, когда мужчина сильнее, образованнее и опытнее меня.*
6. *Я верю, что мой любимый знает, как вести себя в опасной или чрезвычайной ситуации.*
7. *Я предпочитаю сильных и сдержанных мужчин.*
8. *Я возмущаюсь, когда узнаю, что любимому нужны его друзья и работа так же, как и я.*
9. *Мне не нравится, когда я подозреваю, что он чего-то боится.*

Теперь подсчитайте число «ДА». Психологи говорят, что если вы сказали ДА больше двух раз, у вас неправильное пред-

ставление о мужчинах, порождающее серьезные проблемы. Мужчины могут чувствовать себя с вами неловко и даже избегать вас. Лучше всего на все вопросы ответить НЕТ. В чем же наши ошибки?

МУЖЧИНА И ВОИН

Мужчины несколько иные, не похожие на нас. Не нужно с ними соревноваться. Они представляют в обществе функцию развития — вклад женщин в культуру человечества несоизмеримо меньше вклада мужчин. Это и искусство, и наука, и технология. Лучшие картина, программа, шахматная партия, книга и симфония созданы мужчинами. Они также реализуют социальную функцию устойчивости: управление — их дело, они толковые менеджеры. Мужчины-правители умнее — может быть, за историю цивилизации их мозг натренировался на решении массы практических задач?

Они неосторожны и они не склонны к той последовательной ежедневной работе, каковой является работа по восстановлению и сбережению здоровья души и тела. Они защищают нас, и мы должны им помочь сохранить здоровье и мужество. А мужество, по словам В. И. Даля, есть «чувство мужа, бодрость, духовная крепость, доблесть, отвага, спокойная смелость, терпение и постоянство».

Вернемся к тесту.

Я чувствую себя ненужной, когда замечаю, что мужчина заинтересован в наших отношениях меньше, чем я.

Мужчина концентрируется на своем деле гораздо сильнее, чем мы можем себе представить. Он ничего не замечает вне узкого луча своего внимания, нацеленного на задачу, которую он решает в данный момент. Задача захватывает его настолько, что он не чувствует себя свободным, пока не достигнет результата. Он не может делать, как мы, два дела сразу. Может быть, поэтому мужчины так страдают от работы на конвейере — а между тем, мы, женщины, переносим монотонную работу спокойно, размышляя, что приготовить на ужин. И начисто забываем о ней, выйдя за ворота проходной.

Он так не может. Иногда он угрюм, потому что у него не получается, потому что он устал, нездоров или не уверен в себе. Не пытайтесь занять все пространство его души: у него может возникнуть желание вырваться из ваших тисков. Не пытайтесь оторвать его от его дела. Лучше подумайте, как ему помочь достичь победы.

Для сохранения мира с мужчиной нужно держать с ним дистанцию. Мужчина не желает раздоров и конфликтов с женщиной, но дистанцию держать не умеет, он вообще об этом не думает. Женщина не должна позволять ему слишком близко подходить к своей душе. Он может ее поранить и не заметит этого. Поменьше о себе рассказывайте. Он ищет новизны, такова его информационная суть. Вы не должны стать для него прочитанной книжкой.

А кроме того, мужчине нужна здоровая женщина. Поэтому не вздумайте просить его натирать вас упаренной мочой (мне это частенько встречается на приеме). Или каким бы то ни было образом показывать свое нездоровье. Вы всегда должны быть хорошо одеты — чисто, со вкусом. У вас должны быть пушистые волосы, а не слипшиеся, грязные. У вас не должно быть закиси в уголках глаз, не должно быть запаха изо рта. Не ходите по квартире голой, даже если вы вместе несколько лет: привыкнет. Дома всегда нужно быть в хорошей одежде — пусть это даже будет спортивный костюм и яркая майка. Пусть все, что вы делаете, несет отпечаток изящества. Заботьтесь о нем и о доме с удовольствием, а не через силу. Старайтесь домашнюю работу выполнять играючи, что-нибудь придумывайте, иначе вам наскучит.

Я огорчаюсь и обижаюсь, когда любимый перестает оказывать мне знаки внимания, которые и отражают истинную любовь. Мне неловко предлагать мужчине вместе провести свободное время.

Не нужно бояться проигрыша — отказа. Женщина должна быть отважной. Ведь часто причиной отказа может быть его незаконченное дело или плохое самочувствие, а нам мерещится соперница. Нужно вначале узнать: ЕСТЬ ли у него свободное время и КАК он себя чувствует. И опять-таки, иногда ваша бережная своевременная помощь может быть более уместна, нежели самое интересное развлечение. Помните, что он не всегда унижится до просьбы к женщине. Если вы почувствуете это и хотите, чтобы он был с вами, можно сделать первый шаг, только очень мягко и деликатно. Ответом будет благодарность.

В хорошую минуту напомните ему, как Печорин завоевал сердце Бэлы: он каждый день ей что-нибудь дарил — цветы, сладости, украшения. Мы так нуждаемся во внимании! Пусть он заметит, как отглажена его рубашка, как отстираны его джинсы, как заварен чай, как вы поработали над своей фигурой, сколько раз вы отжимаетесь от пола, с каким вкусом вы одеты

и как скромно держитесь, когда вы вместе появляетесь где-нибудь вместе.

Меня раздражает, когда мужчина не следит за модой и не хочет прилично одеваться.

Он ищет свободы, а не западни. Иногда одежда, впрочем, как и женщина, напоминает ему ловушку. Любимая одежда, как правило, — джинсы и свитер. Самая ненавистная — галстук, «удавка», «селедка». Остерегайтесь стать «галстуком» на шее любимого, дайте ему дышать. Пусть носит, что хочет, пусть только одежда и обувь будут чистыми. Лучше купите ему что-то сами.

Не будьте назойливой, попробуйте стать, как здоровье. Оно есть и не чувствуется. Как воздух. Этому надо научиться. Ни в коем случае не надо настанывать на своем. Все советы Паркинсона — это для обращения с мужчиной. Ни в коем случае не требовать подтверждения своей правоты, не стараться одержать верх, не стараться у него выиграть. Я думаю, что если женщине дан разум, то этот разум должен пойти на сохранение мужчины. Для того, чтобы встреча с женщиной была для него желанной каждый раз, чтобы он не искал других вариантов и оздоровления, и освежения, и радости, и покоя. Надо, наверное, создать такую обстановку, где у него было бы убежище, где он мог бы набраться сил.

Если вы появляетесь на людях вместе, попробуйте идти на полшага позади мужчины, опираясь на его руку. Надо, чтобы вы были при нем, а не он при вас. Вы должны хорошо выглядеть, чтобы мужчина вами гордился. Что нужно для этого? Хорошие манеры, чувство юмора и доброе имя. Мужчина от природы талантлив и готов к переменам. Ваша задача, чтобы он стал любящим, сильным и добрым. Это вам вполне по плечу.

Вообще-то мне нравится, когда мужчина сильнее, сдержаннее, образованнее, опытнее меня и знает, как вести себя в опасной или чрезвычайной ситуации.

Не забывайте о том, что великие произведения искусства созданы мужчинами. Судят о жизни они со своей колокольни и — видит Бог, не всегда верно. Да, Пигмалион изваял Галатею, но она открыла его сердце для любви (он был бесчувственный сухарь, презиравший все, кроме своего искусства), а оживила ее богиня Афродита. Так и женщина иногда из совершенно, казалось бы, непригодного материала силой своей любви создает бесстрашного, сильного и талантливого мужчину. Ма-

ло того, если она очень разумна, она постарается создать видимость у него иллюзию, что это он ее создал.

В ситуации опасности ваше плечо должно быть рядом. В русских сказках герои всегда советуются с женщинами, будь то Царевна-Лягушка, Василиса Премудрая или Баба-Яга. И в трудную минуту просят их помощи — не потому ли так смел и удачлив Иван-Царевич? Мужчине очень нужны крепкие тылы — ваша любовь и верность. Тогда он найдет выход из самого опасного лабиринта.

В нашей стране сейчас разваливается на куски страшный оборонный комплекс. И слава Богу, что так! Мы ведь не хотим, чтобы Россия готовила чьим-нибудь детям смерть... Между прочим, на этих «ящиках» работали, в основном, наши мужчины. Да, у него была гениальная специальность, он был самый главный в отделе, где делали боеголовки, какое счастье, что отдел разогнали! Помогите любимому найти себя. Помогите ему адаптироваться к переменам, поищите вместе, как использовать возможности сегодняшней жизни. Не ворчите, если зарабатывает меньше вас — мы легче приспосабливаемся.

Мне кажется, следует использовать малейший повод, чтобы подчеркнуть его главенствующую роль в любой совместной работе. Женщина, командующая войсками, не может быть счастливой. Дело сколь угодно большой важности можно делать тихо, любое слово можно произнести шепотом. Мужчина так лучше поймет и захочет продолжения.

Я возмущаюсь, когда узнаю, что любимому нужны его друзья и работа так же, как и я.

Может быть, Сократу пришлось испить чашу с цикутой именно из-за вздорной и сварливой жены Ксантиппы? Известно, что в последние годы он ходил по городу и обо всех уважаемых людях говорил плохое. Приговор Афин был почти единодушным: прекратить поношение или покинуть город. Но Сократ не желал (или — не мог) унять свои ядовитые речи, не хотел оставить родину и выбрал яд. Если бы супруга встречала его лаской и заботой, а не руганью и побоями — разве ж ожесточилось бы тогда его сердце? Светлая истина бы открылась ему...

Социальная направленность мужчины зависит от культуры, характера и поведения любящей его женщины. Иногда нужно выслушать и посочувствовать, этим самым обезвредив отрицательный заряд его души. Решительно все можно сделать не на надрыбе стресса, а весело, легко и спокойно. Пусть к вам в дом приходят его друзья. Побольше молчите, интересуйтесь его здо-

ровьем, работой, отношениями с Миром и его хобби. Давайте только положительные рекомендации. Женщина — не вдохновитель, а психотерапевт, хозяйка дома и целитель.

Почему бы не сесть рядом, когда он смотрит футбол, и не сказать: «Объясни, пожалуйста, что такое дриблинг? А этот в полузащите очень хорошо играет». Он будет счастлив, что вам это важно, и начнет объяснять. Терпеливо слушайте и вовремя восклицайте: «Ах, как это интересно! Почему раньше ты мне об этом не рассказывал?» Если вы его любите, имеет смысл заранее подготовиться к разговору о футболе. То же касается бокса, хоккея или шахмат. Нужно уважать их игры

МИЛЫЙ, ОТДОХНИ

А что касается здоровья, женщина должна уметь помочь мужчине. Он поднимает тяжести и все время на ногах. Он нагружает позвоночник несравнимо больше, чем мы. Скажите усталому мужчине, вернувшемуся домой после работы: «Милый, пожалуйста, отдохни. Ты могучий и непобедимый, но ты устал, тебе нужно восстановить силы».

Для начала, я полагаю, нужно решить проблему венозной крови. Даже если в доме есть доска чуть пошире и подлиннее гладильной, это во многом — решение проблемы. Обоприте доску одним концом на кресло — так, чтобы угол наклона был градусов 10-20. После умывания уложите его на наклонную доску вниз головой, сделайте ему массаж позвоночника и головы, укройте его и уйдите. Позвольте ему полежать четверть часа в тишине и покое. Пусть он даже задремлет. Это даст ему силы. После этого он, может быть, захочет сделать несколько упражнений: мужчины любят гантели и эспандер. Напомните, что гантелями лучше заниматься лежа. Только потом его покормите ужином и расспросите о событиях дня. Да-да, его нужно иногда кормить вкусно. Если и стол будет украшен, и на тарелке все будет красиво уложено, он, может быть, согласится выпить стакан морковного сока или овсяного киселя и съесть размолотые проросшие зерна — только сделайте их с орешками и медом. Буквально за час он будет бодр и готов к подвигам.

БЕРЕГИ СЕБЯ

Женское сердце гораздо мощнее мужского, оно рассчитано и на ребенка. Мужчина неосторожен, он себя подвергает риску и травмирует в стрессе. При этом его сердце очень часто стра-

дает. Надо напоминать ему, чтобы он тренировал плечевой пояс либо отжиманиями, либо гантелями. Восхищайтесь им! Сам он научится делать воротниковый массаж плеч и шеи, это защитит его сердце. Хорошо бы вам знать метеопрогноз и предупредить его заранее о повышении или понижении атмосферного давления или температуры. Просто попросите его в неблагоприятный день быть поосторожнее, пообещайте вечером праздничный ужин. Обязательно позаботьтесь, чтобы у него всегда было с собой лекарство — валериана в удобной и плотной упаковке. Мало ли в какую переделку попадет ваш любимый! Обучите его защите: в нужный момент взять полколпачка валерианы в рот и подержать с полминуты, растереть ребра ладоней, выпятить живот и задержать дыхание. Но так как перегрузки неизбежны, ему надо делать периодически чистку печени, массаж и вправку органов живота. Позаботьтесь о том, чтобы он иногда делал дыхательные тренировки и вообще дышал потише.

Даже при основательных поломках мужчина может сконцентрировать свою волю и направить лазерный луч внимания на решение проблем организма. Постарайтесь поддерживать его во всем, помогать и подбадривать. В этом случае вы просто обречены на победу!

Владимир К., мастер спорта по плаванию разбежался, оттолкнулся от песчаного откоса и ласточкой прыгнул в море. При толчке откос осел, осыпаясь, и Владимир врезался в каменистый берег головой с высоты в шесть метров, не долетев до воды. Ко мне он пришел с корсетом на шею и... растущими клетками в лимфоузлах головы. Через полтора месяца я его не узнала: никакого корсета, шея начиналась от ушей, плавно переходя в могучие бицепсы — не хуже, чем у Сильвестра Сталлоне. Но, главное, он был здоров.

Он отколол Т-активина под кожу рук и шеи вдвое больше, чем я рекомендовала, четырежды почистил печень, а отжимался от пола не по 150 раз, а по триста! Жена каждый день правила ему шею и позвоночник, чистила уши и поднимала почки — все с заговорами. Пошли в ход чистотел и мазь «Астрон», шерсть и гимнастика. Он приехал из Барнаула на наши занятия, везя в своем переполненном жигуленке тех, кого записал на мой прием сам. Круг его влияния очень велик (он возглавляет общество инвалидов), поэтому остальные поверившие ему люди прибыли на «Целитель» следом в автобусе.

У Андрея А. из Ленинска-Кузнецка все болело. Он пожаловался мне, что, в полном смысле слова, разваливается на

куски. Я обнаружила у него иммунодефицит и сделала общую коррекцию. Через два месяца он привез друга, я посмотрела и его и поразилась: «Потрясающе! Кровь, как у юноши — сплошные эритроциты, печень и почки чистые, а иммунная активность во всем теле выше нормы». Он отколол Т-активин, отжимается, достал из чулана гантели и держит ноги почти пять минут. Они с женой дважды почистили печень и помогли друг другу привести в порядок позвоночник. У него ничего не болит, он не ходит, а летает. Силушка по жилушкам пошла!

У Любови Николаевны Гумошиной умирал муж: лежал пластом, шевельнуться не мог. Врачи сказали, чтобы готовилась к похоронам. Но она решила воспротивиться приговору, стала его чистить заряженной на сеансах водой и делать компрессы. Дед сначала ворчал, когда жена его массирует и обтирает, а на третий день потрогал живот и ахнул: живот мягкий, до самого позвоночника проминается, а был, как каменный... Любовь Николаевна — еще компрессы, печень почистила, почки стала поднимать. На пятый день он в гараж пошел, через два месяца засадил огород. Прошло три года, муж здоров.

«МЕЛКИЙ РЕМОНТ»

У мужчин все очень хорошо заживляется, они, как деревья после зимы, могут снова и снова возрождаться к жизни. Хорошо, если им поможет доброе солнышко покоя и тепла дома, добрая женская рука.

Если он простыл, на ночь сделайте ему на спину компресс. Он вытерпит, но нужно только, чтобы это было удобно и не «кусало». Заварите ему чай из шиповника с липовым цветом — он выпьет его с медом. Можно ему сделать сухой «жилет» из шерсти, вымоченной в подсоленном травяном отваре, для защиты слабых мест от лопаток до копчика. Чтобы он удобно застегивался и ни в коем случае не мешал. Может быть, он простудил ноги — тогда стрептоцид. Регулярно подправляйте ему голову и копчик. Эти слабые места часто ломаются.

При усталости, простуде и головной боли очень хорошо действует Т-активин. Мужчина не любит уколов, поэтому лучше закапать препарат в нос. Для этого уложите его на спину, попросите запрокинуть голову и дайте ему в руки ватку, пропитанную нашатырным спиртом. Нашатырный спирт обладает удивительным свойством: он расширяет поры слизистой оболочки.

Если быстрыми короткими вдохами («шмель») вдыхать его пары в течение 10-15 секунд, а потом влить в нос 1 мл Т-активина, препарат мгновенно усвоится именно в голове и окажет самое сильное лечебное действие.

ЗА РУЛЕМ

Мужчина за рулем. Представьте, что в холод, мороз он постоянно выскакивает из машины. Он никогда не одевается. Подберите хорошую шерстяную повязку, закрывающую уши и лоб, действительно красивую, не кепочку. У него все время приоткрыто окошко. Летом — ничего, а осенью и зимой — это очень опасно. Защита ушей, спины и живота — безопасность автомобилистов.

Как часто причиной мучительных головных болей бывает отит и гайморит! Почему бы ему периодически не прикреплять на лоб шерстяную повязку, а под нее — мешочек с горячей солью, когда он смотрит телевизор? Это моментально убирает воспалительные очаги в голове. Мужчина от природы дружит с огнем, огонь для него — дружественная стихия. Почистите ему восковыми свечами уши. Сделайте это ласковой рукой и скажите заговорные слова, — сам мужчина их в жизни не скажет. Может быть, регулярное очищение ушей снимет лишнюю агрессивность вашего любимого мужчины и не дадут ему стать занудой.

Александр Г. — шофер. У него заболело ухо, врачи определили злокачественную опухоль, предложили операцию. Но лечащий врач отговорил от операции, предложив применить наш метод. И они с женой начали действовать. Работали неистово. Каждый день поднимали органы. Ставили Т-активин за ухо, измазали 2 баночки мази. Чистили уши длинными свечами, чтобы, не дай Бог, не нагреть опухоль. Пили уголь. Делали масляные компрессы на голову и правили слабые точки позвоночника. Ухо приобрело нормальный вид, и уже второй месяц ничего не болит.

В ухе не было никаких следов роста клеток, иммунная активность — в норме. Сахар, кортизол и холестерин — как у здорового ребенка. Все клапаны сердца прекрасно закрыты, кровь не застаивается ни в селезенке, ни в воротной вене. Повезло ему, повезло! В первый раз — с женой, второй — с врачом, третий — наш метод подоспел.

СЛАДКОЕ ЛЕКАРСТВО. Часто у него смещается желудок. Если это совпадает со стрессом, то может открыться кла-

пан привратника и возникнуть та или иная форма гастрита. При этом появляются липопротенны, которые залепают суставы и сердце. Поэтому почему бы нам не дать ему иногда утром гогель-могель? Мужчина — сладкоежка, он это съест с удовольствием утром или перед сном, вечером. До еды. Можно добавить туда несколько капель рома или коньяка. Сварите овсяный кисель с медом или клюквой, настаивайте на том, чтобы он тренировал пресс. Эти простые профилактические меры сэбегут сердце и суставы.

ТРУДНАЯ РАБОТА

Он с радостью вам поможет. Только представьте свою просьбу как очень трудную, непосильную для вас. Вам никак не справиться — не хватает ума, навыка, силы, — лишь он сможет. А не то, что: «Сбегай за картошкой, да выброси мусор». Гораздо лучше попросить его привести в порядок квартиру, починить что-нибудь или запаковать окна на зиму. Если он забил гвоздь, вспомнить об этом нужно никак не меньше пяти раз, похвалив его — как теперь удобно, красиво, целесообразно. Это **ОЧЕНЬ** трудная работа. Помните: мужчиной нужно искренне, часто и подолгу восхищаться. Никакой фальши!

ИНОЕ ВРЕМЯ

Практика мужчины очень обширна. В практике он видит источник жизненных сил и удовольствий, подтверждение своей состоятельности и полноценности, здесь он находит задачи и решает их. Мы должны обеспечить и здоровье, и устойчивость, и покой мужчины. Быть для него источником радости. У мужчины идет другое время, у них скорость жизни выше. Поэтому наши контакты не должны быть столь длительными, как нам бы этого хотелось. Это касается даже простого общения. Они дольше нас хранят в себе детство. А ребенок живет быстрее — у детей больше событий. Мужчина по природе своей полигамен. Если для большинства женщин близость — это смысл жизни, то для них — один из вариантов практики. Мы к этому должны относиться терпимо. Как заметила одна моя мудрая знакомая, «в войну и хлебом делились».

Если появилась соперница, бессмысленно ожесточаться и совершать поступки, за которые будет совестно. Так его не вернуть. Лучше поищите, что вы делали не так. Не устраиваете ли вы ему бесконечные разборки? Не пытались ли вы им ко-

мандовать? Может быть, вы перестали следить за собой? Или просто не радуетесь его приходу? Может быть, вы впали в уныние и стали занудой? Да не болеете ли вы постоянно и со вкусом?

Не напоминайте ему о том, что было вчера! Он устремлен в будущее, не помнит — и вы забудьте. С той же тщательностью, с какой вы трете мочалкой свое тело, вымойте свою память от горестных воспоминаний, помните только хорошее. И завтра он сам выберет ваше общество. Скажет другой: «Прости, дорогой, я занят сегодня», — и поспешит к вам с шоколадкой и щеточком в руке.

Мне не нравится подозревать, что он чего-то боится.

Тревожность — естественное для мужчины состояние. Его уровень притязаний очень высок, проигрывать он не хочет и не умеет. Каждое предстоящее дело он измеряет самой большой мерой, поэтому страшится будущего. Нужно помочь ему выигрывать. Женщине, пожалуй, больше всего мешает гордыня. Именно она диктует поступки, о которых приходится жалеть всю жизнь. Она убивает любовь. Опыт показывает, что усмирить гордыню легко. Научитесь без запинки произносить три фразы:

Спасибо тебе за то, что ты со мной.

Все будет так, как ты скажешь.

Прости меня, это моя вина.

Старость для мужчины непереносима. Об этом говорил Юрий Олеся: «Я смотрю в зеркало и вижу старика, а внутри я молодой». Женщина должна помочь ему почувствовать себя молодым и состоятельным во всем, за что он берется. Кормите его проросшим зерном с орешками и медом, понте морковным соком, позаботьтесь о том, чтобы у него был всегда хороший сон. Скажите при этом: «Ты от этого будешь молодым и сильным! Тебе будет двадцать лет!» Мотивируйте его к деятельности, научите его расслабляться и снимайте с него агрессивный заряд как потребность захватить новые территории.

Избавьте, освободите мужчину от страха. Его надо просто любить, что бы ни случилось, как бы он себя ни вел. Помните, он ищет в женщине любви, понимания и одобрения. Не ссора или конфликт — только любовь, понимание и покой. Мы забыли о своем предназначении, увлекшись идеей эмансипации. Женщина должна излучать спокойствие. Мужчина выполняет огромную работу по обеспечению устойчивости общества, дома и семьи. На вас лежит ответственность за разумность его решений. И потом, он просто украшает вашу жизнь. Берегите его.

ОСВОБОЖДЕНИЕ СОЗНАНИЯ

*Умом Россию не понять,
Аршином общим не измерить,
У ней — особенная стать.
В Россию можно только верить!*

Ф. Тютчев

Но французский философ Анри Бергсон считал, что умом вообще ничего нельзя понять. Для постижения Мира есть интуиция, которую у каждого человека следует развивать с младенчества всеми доступными способами. Нужно сказать, что сам философ отличался отменным здоровьем, жил очень достойно, получил Нобелевскую премию за 1927 год и умер в 1941 году в возрасте 86 лет.

Так же, как и проповедники Востока, Бергсон считал ум и интеллект социальными шорами, закрывающими Мир. А мозг, нервная система и органы чувств в его представлении — ограждающий клапан. Ум — функциональная система защиты человека от огромной массы «ненужного» знания, коим обладает Всемирный Разум. Клапан сводит Сознание Природы к жалкой струйке сознания, сужая человеческий горизонт до минимума, обеспечивающего лишь биологическое выживание на поверхности Земли и решение практических задач. Этот рассудочный ум государство формирует у подданных силами своей элиты: искусства, образования, науки и религии. Этот охранный клапан-дозатор поддерживает человека в состоянии страха, стресса и технократического рабства.

Средневековый замок был окружен неприступной стеной, массивные, кованые ворота запирались на дубовые засовы. К ним ставили усиленную стражу. Ворота открывали редко, чтобы впустить торговый караван или выплеснуть навстречу приближающемуся врагу отряды своих воинов. Остальное время вход в замок был крепко-накрепко закрыт, оставалась лишь небольшая дверца, чтобы пройти одному человеку. Не так ли наше сознание ограждают от Мира крепостные стены ума? А когда человек — в стрессе, он и калиточку замуровывает, и со стен кипящую смолу льет. На эту неразумную защиту расходуются ресурсы нашего мозга и жизненная энергия. Может быть, для того, чтобы сокрыть от Бога беззакония свои...

Можно представить себе тесную комнату, в которой — пять маленьких окон-окуляров. «Припади к ним, смертный, — говорит тебе надзиратель, — и ты увидишь Мир таким, каков он

вать». А на деле выясняется, что это не окна в Мир, а телевизоры, с помощью которых тебя программируют. Вот проблема: человек и его возможности. Что может быть ближе, интереснее и доступнее каждому из нас! «Нет,— говорит тот же голос,— сам не суйся, не поймешь! Ты можешь знать только то, что мы тебе показываем. Вот знание, полученное специалистами по фармакологии, биохимии, физиологии, онкологии, хирургии, диетологии, психологии, психиатрии и парапсихологии. Оно — единственно истинное. Изучай его и работай на своем рабочем месте, иначе пропадешь. Лучше посмотри, что сможешь иметь, если будешь нам верно служить!» — в окошке крутят рекламу для состоятельных людей... А вырвешься из этой тесноты к ночному небу, лесу и к себе, как тут же тебя обвинят в ереси и невежестве!

Но выйти необходимо. Человек — разумный собеседник Господа. Ему нужно довольно много знать о Мире для того, чтобы сделать как можно меньше роковых ошибок как для себя, так и для Мира. И Мир ему открывает безбрежные кладовые Знания. Наш мозг имеет достаточные возможности для обработки этого энергоинформационного потока и разумного самоуправления. Чтобы начать постижение, нужно расширить клапан. А может, и вовсе его убрать, разом освободившись от плена расхожих представлений о том, что человек может и что ему нужно?

ЗОЛОТОЕ РУНО

Греческое чудо — пример освобожденного сознания. Ясон добыл Золотое руно, усыпив караулившего его стража — столбчатого Аргуса. Золотое руно даже внешне похоже на мозг, вечного бодрствующий Аргус — церебральный клапан. Чтобы воспользоваться сокровищем, Аргуса надо было усыпить. Известно, что решения казалось бы неразрешимых проблем и даже открытия, возникающие явно не в человеческом мозгу, случаются тогда, когда ум дремлет, а сознание освобождается. Так приходили мелодии к Моцарту, так проявилась периодическая система элементов Менделеева, так первый — мгновенный — вариант ответа у шахматиста — самый точный. Альтшуллер, автор руководства для изобретателей, дает рекомендации, позволяющие освободить сознание. Гениальный герой романа М. Анчарова «Самшитовый лес» на вопрос о том, как он придумывает, отвечает просто: «Расслабляюсь...» Да и у Вас, мой милый читатель, были случаи, когда Вы думали над проблемой дено и ношно, отбросили, как нерешаемую, и занялись други-

ми делами. А потом решение пришло само. Утро вечера мудренее! Ты просыпаешься — и вдруг возникает отгадка загадки, над которой Вы думали целую неделю. У меня так бывает сплошь и рядом.

Известно, что многие творческие люди использовали для отключения стресса алкоголь и наркотики. Но заряда хватает ненадолго, их действие со временем ослабляется, требуется все большая доза, а это — яд. Не слишком ли велика цена за Золотое руно? У этого способа высвобождения сознания — большие издержки: все, кто к нему прибег, принес горе своим близким и рано умер.

Для длительной творческой дистанции нужно пользоваться другими способами. Лауреаты Нобелевской премии — сплошь трезвенники. Я верю, что в наступающую Эпоху Водолея творческие люди не станут пьяницами, наркоманами и технократами. Бог не допустит этого.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Научитесь управлять собой! Залог успеха — в доверии к себе, умении дать волю разуму и отодвинуть в сторону сомневающийся, суетный и эгоистический ум. А заодно — и отключить память, полную примеров своего бессилия и никчемности. Долой болезненное воображение! Вы сами можете повлиять на свое сознание путем постепенного духовного роста. Осознанно введя ограничения на свое потребление и уйдя от стресса, Вы научитесь концентрироваться и расслабляться. У Вас появится Знание о себе и о Мире. Вы сможете поручать своему уму контролировать заботу мозга о сохранности собственного тела, в котором 100 миллиардов жизней. Вы можете помолиться, и молитва будет действенной. Ибо, как сказано в Библии, «много может усиленная молитва праведного».

Скажите себе: «Бог добр. Он защитит меня. Ничего плохого со мной не случится, если я сниму защиту». Это — первый шаг к высвобождению. Но вначале нужно жестко определить, ЧЕМ вы будете заниматься в этом счастливом состоянии — учиться, оздоравливаться, отдыхать или работать. Вы войдете в особое психическое нейтральное состояние, «нейтрал». Я стараюсь именно так вести диагностику или писать книжки. Ваше освобожденное сознание сформирует образы-планы, которые осветят путь вашей практике — как духовной, так и преобразовательной. Сознание в данном случае создает эти программы не внутри мозга, а там, где надо — в информационном или в духовном

при транспорте. Затем эти неосознанные образы переводятся на язык знаков и слов, становясь уже жизненным знанием: планами и программами не только для Вас, но и для других.

НЕЙТРАЛ — это желтый свет светофора, отсутствие желания, тишина, чувство отрешенности от забот, внутреннего комфорта, полной своей прозрачности. Оно всем хорошо знакомо. Мой маленький сын как-то, вернувшись с пляжа, поел, растянулся на диване и сказал: «Как хорошо — не хочу ничего.» Голова свободна от мыслей, внимание расфокусировано.

Это состояние полусна в последние минуты перед засыпанием, когда постепенно тают впечатления и подводятся итоги дня. Прокрутите в памяти минувший день, как киноленту. Запомните кадры всего, что порадовало вас, а все темное и неприятное безжалостно выкиньте, сотрите и забудьте. Храните и помните только хорошее

Вы можете сейчас произнести или прослушать на магнитофоне заранее подготовленную программу, усилив ее заговором И она войдет в вашу память как руководство к действию, а потом сама будет работать. Вы научитесь совсем обходиться без стресса и будете жить счастливо. Для входа в «НЕЙТРАЛ» вы можете использовать один из нескольких способов.

1. ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО. Для организма — это закон. Если устанет достаточно значимая часть мозга, например, глаза, по мозгу разольется волна торможения, отключая стресс. Доктор Х. Алнев рекомендует задать себе программу, затем выбрать неподвижную точку чуть выше уровня глаз и смотреть на нее, как на звезду, не моргая. Пройдет несколько секунд, ваши глаза устанут и закроются сами. Потом их можно открыть — программа будет выполняться. Для выхода из «НЕЙТРАЛА» вполне достаточно сжать руки перед грудью, задержать вдох, втянуть живот и подумать: «Я дома! Программа закончена»

2. РАССЛАБЛЕНИЕ. Чередую расслабления и напряжения, когда ощущение тепла и холода сменяют друг друга, вы научитесь руководить напряжением гладкой мускулатуры сосудов, особенно — своего капиллярного русла.

Займите свой ум контролем за тем, чтобы свободные мышцы были расслаблены, а занятые — хорошо питались кровью! Вы сможете обратиться к себе с разумным целебным словом, и это слово будет принято. Расслаблением вы отмените стресс, как свет вытесняет темноту

3. ОТВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ. Рассудок, страж стресса, находится в голове. Можно тем или иным способом отвлечь внимание от головы. Тогда вы сможете без посредников взаи-

действовать с Миром. Занимаясь бесконтактным массажем и делая «шарик», я ладонями ощущаю упругость пространства, и вся жизнь моя переходит в руки. Когда рефлексотерапевт делает прижигание или ставит иголки, это больно. Но такая боль — полезная, она привлекает внимание к биологически активным точкам. Наша статическая гимнастика, представленная кратковременными, но очень интенсивными нагрузками на большие мышечные системы спины и живота, заставляет напроочь забыть о стрессе.

4. ЧЕТКИ. Э. Куз, один из основоположников аутотренинга, советовал: «Каждое утро, проснувшись, и каждый вечер, перед сном, следует закрывать глаза и, не стараясь сосредоточить внимание на том, что говоришь, произнести двадцать раз достаточно громко, чтобы слышать собственные слова, следующую фразу: **«МНЕ С КАЖДЫМ ДНЕМ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ СТАНОВИТСЯ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ!»** — тоном, каким обыкновенно читают молитву. Метод этот необходимо применять в течение всей жизни — он носит настолько же предупредительный, насколько и целебный характер». При этом очень помогают легко отсчитывать формулы, лежа в постели, ЧЕТКИ нанизите на леску двадцать бусинок, одна из которых заметно отличается от остальных.

Одна из талантливых моих учениц с четками не расстается. Начальник на затянувшейся «пятиминутке» нудно разбирает какую-то мелочь — она перебирает четки: «с каждым днем во всех отношениях». Едет с работы в переполненном автобусе — выручают четки: «мне становится все лучше». Очередь обсуждает экономическую ситуацию в стране — она берет за бусинки: «все лучше и лучше». Она советует устроить маленький спектакль, произнося эти волшебные слова на разные голоса и с различной степенью убежденности.

5. МЕДИТАЦИЯ. Это мой любимый способ разгрузки. Она возвращает нас к детству, где связи были хорошими, творческие возможности — большими, где не было страха, зависти, сомнений, сознания своего бессилия, не было груза памяти, который мы теперь тянем за собой. Нет лучше способа освободиться от пут унылого ума — нырнуть в свое детство и попробовать посмотреть на проблемы сегодняшнего дня оттуда. Они решатся. Но для этого нужно уметь расслабляться, концентрироваться, надо обладать некоторым знанием и иметь определенные цели и задачи, выходящие за рамки потребностей своего Я. Человек должен думать о Мире, и только в этом случае он может рассчитывать на помощь Мира.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Расслабление сопровождается ощущением тепла и тяжести во всем теле из-за расширения капилляров в покоящихся мышцах. Внушая себе ощущение тепла и тяжести, вы сможете добиться освобождения капилляров и улучшения системы кровоснабжения. В своих группах я придумала и использую маленькие хитрости. С их помощью можно научиться расслабляться и увеличивать силу своего слова за два-три занятия.

ХИТРОСТЬ ПЕРВАЯ. Не все мускулы нашего тела нужно обязательно расслаблять по своему желанию. Есть гладкая мускулатура сосудов, управляющих клапанов сердца и желудочно-кишечного тракта, которые напротив, должны всегда нормально работать. Их очень поддерживают расположенная рядом активная поперечно-полосатая мускулатура. При нетренированном теле можно наблюдать скачки давления, неполадки с сердцем, желудком и кишечником. Причина — в ослаблении гладких мышц! Начнет активно расслабляться человек с тонкой желудка, а у него вдруг ослабнет без того вялый клапан привратника и может возникнуть приступ. Чтобы этого не случилось, пожалуйста, примите заранее меры предосторожности!

Постоянно очищайте весь организм: высасывайте шлаки, пейте уголь, следите за чистотой толстого кишечника. Укрепляйте мышцы пресса и спины статической гимнастикой. Это — главная мера безопасности, обеспечивающая хорошее управление и кровоснабжение внутренних органов. Примите дополнительные меры — сожмите руки перед грудью с максимальной силой, задержите дыхание после выдоха и мысленно с большой убежденностью и силой скажите «ВО ВРЕМЯ РАССЛАБЛЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, СЕРДЦЕ И ЖЕЛУДОК У МЕНЯ В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ». Повторите уверенно трижды. Это избавит вас от страха и сделает тренировку эффективной. Все будет хорошо.

ХИТРОСТЬ ВТОРАЯ. Давайте поучимся быстро расслабляться, учтя некоторые особенности системы управления мускулатурой! В коре головного мозга человека есть моторная зона, расположенная в теменной части на передней извилине. Здесь — самые крупные нейроны с большим количеством связей, с прекрасным кровоснабжением — еще бы, откуда управляется главное — мышечная система. Мы ведь с вами созданы для движения! Более половины этих нейронов контролируют лишь малую группу мышц — лица, языка и пальцев рук, ос-

тальные же мощные и разнообразные мышцы тела контролируются оставшимися. А организм работает по правилу: «ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО». Если мы сумеем расслабить язык, лицо и пальцы, на основную группу нейронов придет сигнал расслабления, в моторной коре возникнет стойкий центр расслабления. Он распространит благотворное влияние вначале на все нейроны передней извилины, а затем и на весь мозг. Работать должна лишь гладкая мускулатура.

При этом будет подавлен центр напряжения (стресса), потому что вместе существовать эти два центра не могут. Невозможно одновременно испытывать две противоположные эмоции: спокойствие и тревогу. Между ними — конкурентная борьба там, в святой святых, в вашем мозгу. Так давайте же сознательно поможем доброму и полезному СПОКОЙСТВИЮ, приглушим, а потом и совсем устраним напряжение. Тысячелетний опыт саморегуляции показывает, что можно оставаться спокойной в любой ситуации, и радость будет ярче, и жизнь будет дольше. Укрепите свой центр расслабления, и спокойствие укрепит вас. Предлагаю вам применить приемы РАССЛАБЛЕНИЯ.

УЛЫБКА. Искренняя улыбка снимает напряжение с языка и лица. Я предлагаю... улыбнуться! Если улыбка не получается, скажите: «Сс-сс-ы-ы-ыр», — и улыбнитесь мне. Шире, добрее... вот так! Спасибо.

МЯГКИЕ ПАЛЬЦЫ. Снимите напряжение с рук. Пальцы легко расслабятся сами после работы. Несколько раз сожмите и разожмите пальцы рук, потрясите ими, словно делая ветер, и дайте им немного отдохнуть. Можно ненадолго опустить руки в теплую воду — около 50 градусов.

ОТДЫХАЮЩАЯ КОШКА. Включите воображение! Представьте себе молодую кошку, которая только что играла, прыгала, гонялась за шариком, а потом закатила его под шкаф и легла отдыхать, растянувшись во всю длину... В ней нет ни одной напряженной клеточки, вся она — сплошное расслабление. Наденьте на себя образ этой кошки, отдохните в нем.

ВОДА. Наденьте на себя образ теплого моря. Удивительное спокойствие излучает море на закате, оно гладкое, как зеркало, только изредко появляются круги — играет рыбка. Солнца уже нет, краски потухающей зари скользят по морю, гаснут в нем...

А теперь, когда вы сидите или лежите удобно, еще удобнее, так удобно, что невозможно представить себе более комфортную позу, сконцентрируйте внимание на дыхании. Ваше дыхание легкое и свободное, грудь едва заметно колеблется. Теперь произнесите формулу для настроя на отдых, концентрацию или на оздо-

рождение. Говорить с собой кратко, просто, не посредственно, без малейшего напряжения и, вместе с тем, по-доброму, как с ребенком. Можно читать молитву или заговор. Привожу по вашей просьбе.

ЗАГОВОРЫ НА СПОКОЙНЫЙ И СЛАДКИЙ СОН:

«СВЯТОЙ ВЕЛИКОМУЧЕНИК САМОНИЙ! ПОШЛИ МНЕ, рабе Божьей (имя), КРЕПКОГО И БЕЗМЯТЕЖНОГО СНА! АМИНЫ!»

«ДРЕМУШКА — ДРЕМОТА, ЗАКРОЙ МОИ ВОРОТА! АМИНЫ!»

«ЛОЖУСЬ СПАТИ, СО МНОЙ БОЖЬЯ МАТИ, АНГЕЛЫ ПО БОКАМ, МАТЬ БОЖЬЯ — В ГОЛОВАХ, ХРАНИТЕ рабу Божью (имя) С ВЕЧЕРА ДО ПОЛНОЧИ, С ПОЛНОЧИ — ДО СВЕТА. АМИНЫ!»

«БПАГЭ БМЭ СБТАНАСИ!» (уйди, сатана!)

На молодой месяц найти деревянную зубу, отщепить от угла зубами щепочку, пожевать ее и выплюнуть: «ГОСПОДИ, СПЛЮНЬ МОИ ТРЕВОГИ! КАК ЭТА ИЗБА КРЕПКА, ТАК И СОН МОЙ, рабы Божьей (имя) КРЕПОК! АМИНЫ!»

Если снился плохой сон, утром, глядя в окно, сказать:

«ИОСИФ ПРЕКРАСНЫЙ, ВОЗЬМИ МОЙ СОН НЕСЧАСТНЫЙ! НЕ ВЕРЮ СНУ, А ВЕРЮ ХРИСТУ, АМИНЫ!» — и до полудня сон никому не рассказывать.

ЗАМКИ ЗАГОВОРОВ. Я привожу несколько «замков», усилителей текста. Может быть, вам захочется, как издавно было принято на Руси, сделать действенным свое целебное слово, поставив в конец заговора «замок». Каждый из них имеет собственную силу и может использоваться в соединении с другими заговорами и замками. Я очень дорожу этими текстами. Слово действует, и усилить его верой — гораздо лучше, чем ослабить неверием. Вера — катализатор чудесного процесса. Эти добрые слова, безусловно, заслуживают уважения. Вот они:

«Быть моим словам во исполнение!», «Да будет так!», «Слово мое крепко!», «Будь по-моему!» «Не я отговариваю, отговаривает Божья Матушка», «А будь мне добро, слово выше горы, тяжелее золота, могучее богатыря. А кто вздумает мой заговор отомкнуть, тому будут его злые чары — не в чары, урочанье — не в урочанье, узорчанье — не в узорчанье. Всякое его дело будет рассыпаться, как просо. Амны!»

«Замыкаю свои заговорные слова замками, бросаю ключи в ОКИЯН-МОРЕ. Как у замков смычи крепки, так мои слова метки. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь!», «Чур, слову конец, моему делу венец!»

БЕСКОНТАКТНЫЙ МАССАЖ

ЦВЕТОК. Природа откроет новый канал, если осознанным самоограничением вы обеспечите себе нехватку ресурсов: тепла, еды и воздуха. Утром затайте дыхание и войдите в нейтрал. Поздоровайтесь с цветком и поработайте с ним. Постарайтесь запомнить это состояние контакта и научитесь его вызывать в любой обстановке. Постепенно даже образ цветка будет открывать связь с Миром, и вы сможете жить долго и результативно...

ТРЕНИРОВКА. Положите перед собой эту книжку, поставьте любимый цветок и улыбнитесь ему. Перейдите на легкое дыхание и чуть прикройте глаза. Попросите цветок помочь вам подготовить руки к работе. Разотрите свои ладони до жара. Затем опустите локти свободно и обнимите ладошками цветок, не прикасаясь к нему. Держа руки на расстоянии около десяти сантиметров от цветка, легонько поглаживайте его. Скажите цветку ласковое слово и ждите ответа, как от ребенка, еще не умеющего говорить. Не спешите. Ответом может быть мягкий и теплый толчок в ладони, покалывание рук или сладкое тепло в груди и плечах. Не голосом, а душой поблагодарите его за то, что он — с вами, что вы не одиноки в этом огромном мире. Прислушайтесь к себе. Не правда ли, вам хорошо? Внутри тихо — тихо, вы вполне можете сказать: «Меня — нет!» Вы — не целое, вы — часть великого Океана Жизни, вы — капля в нем.

Пожелайте Океану добра и попросите его помочь вам. Руки начинают тихо «дышать» — чуть-чуть раздвигаться и сдвигаться синхронно с вашим дыханием. Еще мельче движения, совсем незаметны — вот теперь хорошо. Цветок начинает взаимодействовать с вами. Вот уже появляется это ощущение — как будто тугая резина мешает раздвинуть руки и — сжать их. (Если хотите прочувствовать сходные ощущения, надуйте большой воздушный шар и, обхватив его двумя руками, попробуйте растянуть и сжать, только чтобы не лопнул!) А теперь осторожно отодвиньтесь от цветка, сохранив «шарик» в руках. Он живой, он дышит! Какого он у вас цвета? У меня он бывает, чаще всего, желтозеленый, мохнатый, как Чебурашка, веселый. Улыбайтесь ему! Локти опущены, пальцы не напрягают-

ви, ладони едва-едва колеблются. Шарик дышит в ваших ладонях — значит, живет. Он обладает волшебной способностью убирать боли, шлаки, информационный мусор — и оставаться чистым и добрым. Вы только настройте его на это в самом начале работы:

ЧУДЕСНЫЙ ШАРИК, ТЫ — МОЕ ТВОРЕНЬЕ, ПЕРЕМЕНИ ЗЛО НА ТЕПЛО И СВЕТ ДЛЯ МЕНЯ И МОИХ БЛИЗКИХ!
Теперь можно начинать работать с ним.

ШАРИК ЛЕЧИТ ГОЛОВУ

1. ВЫТИРАЕМ ТРАВМЫ. Сделайте с помощью цветка ШАРИК. Поднимите очень осторожно «дышащий» ШАРИК до уровня своих ушей и просуньте в него голову. Руки тихо-тихо колеблются с частотой Вашего дыхания. Вы снова чувствуете тепло ШАРИКА и его упругое сопротивление? Отлично!

Теперь осторожно и медленно поворачивайте голову в одну сторону, потом в другую, а можно при неподвижной голове поглаживать голову круговыми движениями ШАРИКА. (Мне кажется самым удобным такой размер шарика, когда расстояние от ладони до уха около десяти сантиметров.) Сжимайте и разжимайте ШАРИК, как гармошку — очень полезно ушам. При этом часто уходит давний шум или звон в ушах, давняя боль. А теперь скажите заговор, стирающий травмы, убирающий воспаления и восстанавливающий норму во всей голове (повторите трижды):

НА СИНЕМ МОРЕ, НА БЕЛОМ КАМНЕ СИДЯТ ТРИ СЕСТРЫ ДАРЬЯ, МАРЬЯ И БЕЛ-БЕЛИЛА. ТРАВМЫ И ВОСПАЛЕНИЯ НА ГОЛОВЕ ЗАГОВОРИЛА, ВСЕ В ГОЛОВЕ НА МЕСТО СТАНОВИЛА, НОРМУ ЗАКРЕПИЛА. АМИНЬ!

Закончить можно контактным поглаживанием, разотрите целебными руками голову и уши, сделайте гимнастику головы.

2. МОЛОДОЕ ЛИЦО. Сделайте с помощью цветка волшебный ШАРИК. Поднесите ШАРИК к лицу, разверните осторожно руки ладонями к лицу — так, чтобы он располагался между руками и лицом. Руки тихонько колеблются, и вскоре вы почувствуете, как кожа у висков, веки, губы как бы приподнимаются при отодвигании рук и ощущают небольшое давление — при приближении. Что нужно сделать, чтобы лицо стало чистым и молодым? Всего две вещи: растворить коллагеновые волокна, образующие морщины, и увеличить содержание воды в клетках кожи. Остальное будет сделано само. Вот и отлично, теперь вы знаете, какое задание дать ШАРИКУ! Через несколько дней кожа на лице мо-

жет начать немного шелушиться и «слезет», как при загаре, а под нею откроется новая, розовая, как у ребенка.

3. ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ. Сделайте с помощью цветка волшебный ШАРИК. Наденьте его на шею. Здесь нужны особенно нежные движения с совсем маленькой амплитудой. Вначале настройтесь на шейный отдел позвоночника. Пусть «дышащий» ШАРИК медленно движется вверх-вниз, затем вправо-влево, очищая суставы от мусора, делая их чистыми и гибкими, как в детстве. ШАРИК может соединить вас с целебным источником, и поток теплой чистой воды растворит и унесет все ненужное. Попросите его!

Потом позаботьтесь о коже: чуть откиньте голову назад, выдвиньте вперед подбородок, чтобы кожа натянулась, как на барабане, и поднесите ШАРИК — так же, как вы работали с лицом. Закончите массаж так: приложите целебные руки вначале к лицу, потом к шее на минуту и потрите с силой мочки ушей.

Осталось спросить — а как долго следует украшать себя? Мой вектор отвечает: — Лучше заниматься своей волшебной красотой ежедневно минут по пять-десять утром и вечером. Смотрите, чтобы не надоело! Нет ничего хуже, чем начать — и бросить. Ведь через десять лет вы себе не простите того, что — не начали или, начав, бросили сейчас.

ШАРИК ЛЕЧИТ СУСТАВЫ

Я давно знаю о том, что суставы очень любят, когда сахар в норме и почки работают нормально. Мои ученики не нарадуются на свой позвоночник и колени, как только выполняют необходимые процедуры: очищение всего организма и подъем опущенных органов. Хорошо помогает растирание с настоем цветков сирени и сухая шерсть старой собаки. Однако, суставы иногда болят из-за вывихов, растяжений, трещин — травм. Со мною семь лет назад приключилась забавная история. На туристском слете я была капитаном команды ... по перетягиванию каната. Мы «перетянули» пять команд и стали чемпионами! Хотя на самую массивную из нас спортивный костюм 46 размера был несколько великоват, а наших противниц Бог не обделил ни ростом, ни весом. Дух был в нас силен, вот почему мы победили! Но на следующее утро обнаружилась грустная вещь: ноги не держали меня. Сухожилия голеностопа были безнадежно растянуты, ни одни туфли я не могла надеть, при каждом шаге — кинжальная боль. Прошло две недели мучений, прежде чем я сообразила: ШАРИК поможет, ШАРИК! Через пять ми-

нут без контактного массажа с заговором боль исчезла, и с той поры не возвращалась ни разу.

ШАРИК поможет снять след травмы с любого сустава. Скажите заговор о Бел-Белиде проникновенно девять раз.

И делаю шарик двумя руками, а потом иногда перекалдываю в одну руку — если нужно полечить, например, локоть или запястье. Заканчиваю воздействие контактным поглаживанием.

ШАРИК ЛЕЧИТ СЕРДЦЕ

Сердце есть храм, связующий человека с Богом. Сердце с его духовными оболочками занимает всю грудь, всю чакру Анахату. Оно задает ритм жизни. Оно настраивает нас на прием потока Любви. Оно — средоточие духовности.

У вас болит сердце? Поможем ему! Сделайте с помощью цветка ШАРИК. Поднесите его к груди, и вы почувствуете, как руки сами начнут раздвигаться — шире, шире — так, как будто у вас на груди огромный праздничный шар. Он такой большой, что кончики пальцев едва смыкаются, он живой, он полон радости и света. Поиграйте с ним! Вы же знаете, чтобы жить, ему нужно дышать, а дышит он вашими руками. Тихонько сдвигая и раздвигая руки, вы ощутите тепло и мягкие движения в груди. Не пугайтесь, это зажглась Анахата. Она свяжет вас со всем миром узами добра и любви, включит вас в высокий Круг Добра. Не дайте ей погаснуть.

Представьте себе цветущий луг с целебными травами — для меня это Иван-чай, ромашка, зверобой, календула... Шарик соединит вас с лугом. Очень полезно для души и сердца делать такую настройку утром, еще в постели. Мне кажется самой подходящей для этого молитва «Отче наш», в которой — разговор с Богом. Скажите ее проникновенно, а потом погладьте грудь и поблагодарите свое сердце.

ШАРИК ЛЕЧИТ ОЖОГ

С давних времен ожог или рану сразу промывали мочой, а затем прикладывали тертый картофель. Следы быстро проходят. Наш малыш однажды опрокинул на себя чайник с крутым кипятком, что стоял на табурете. Дом подпрыгнул от его вопля. Я была рядом. Пять секунд — сдернуть колготки, еще десять — пока нацедили «живую воду», облила ножки и животик. И сразу — спасительный ШАРИК... Здесь — две процедуры, **ЧИСТКА И ПОДПИТКА**, они чередуются четыре-пять раз за одно

лечение, занимающее 5-6 минут. За вечер я сделала это шесть раз, ночь парень спал хорошо, а наутро на ножке сзади было маленькое красное пятнышко, которое вскоре исчезло.

ЧИСТКА. Сделайте с помощью цветка **ШАРИК**. Представьте прозрачный ручеек, бегущий по камешкам, весь в солнечных бликах, будто заплетенный в косичку. Попросите **ШАРИК** настроить Вас на ручей, пусть он течет по пораженному месту. Одна рука как бы подводит воду к ожогу, а другая — бережно промывает его и отводит воду. При этом губы шепчут заговорные волшебные слова: «**ГОСПОЖА ВОДИЦА, У ТЕБЯ ЕСТЬ СИНЕ МОРЕ, В НЕМ БЕЛАЯ РЫБА, ВСЕ ПЛОХОЕ ИЗЪЕДАЕТ И ИСПИВАЕТ. ПОПРОСИ ЗА МЕНЯ — ПУСТЬ ИЗЪЕСТ — ИЗОПЬЕТ БОЛЬ И ГРЯЗЬ С ОЖОГА (или раны) РАБЫ БОЖИЕЙ (имя) АМИНЬ!**» Повторить девять раз.

ПОДПИТКА. А теперь одна рука как бы подводит воду к ожогу, а другая ниже ожога — подгребает, подпитывает целебной водой больное место. И я вновь прошу Воду о помощи:

«**ГОСПОЖА ВОДИЦА, ТЫ ПИТАЕШЬ КОРЕНЬЯ ВСЕХ РАСТЕНИЙ — НАПИТАЙ, УКРЕПИ КОЖУ (или рану) РАБЫ БОЖИЕЙ (имя), НАПИТАЙ ЕЕ ЖИВОЙ ВОДОЙ ЖИЗНИ И РАДОСТИ! АМИНЬ!**» (3 раза)

Можно просить силы для подпитки у целебного растения — настроиться на цветник с календулой, ромашковый луг, тайный таежный цветок. Я как бы черпаю лечебный нектар, целительный бальзам — словом, живительную сущность цветка и ввожу в место страдания, ничего не повреждая. Цветы и сами рады помочь, они так созданы!

ШАРИК РЕГУЛИРУЕТ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ

Пояс Зодиака объединяет двенадцать созвездий, лежащих в плоскости эклиптики — в плоскости вращения планет Солнечной системы: **ОВЕН, ТЕЛЕЦ, БЛИЗНЕЦЫ, РАК, ЛЕВ, ДЕВА, ВЕСЫ, СКОРПИОН, СТРЕЛЕЦ, КОЗЕРОГ, ВОДОЛЕЙ, РЫБЫ**. Это знаки Зодиака.

Знаки представляют четыре стихии. Стихию **ОГНЯ** выражают **ОВЕН, ЛЕВ, СТРЕЛЕЦ**. Стихию **ЗЕМЛИ** — **ТЕЛЕЦ, ДЕВА, КОЗЕРОГ**. Стихию **ВОЗДУХА** — **БЛИЗНЕЦЫ, ВЕСЫ, ВОДОЛЕЙ**. Стихию **ВОДЫ** — **РАК, СКОРПИОН, РЫБЫ**. Каждая стихия находится в одном из трех состояний: возникновения, оформления и преобразования. В состоянии возникновения — **ОВЕН, ТЕЛЕЦ, БЛИЗНЕЦЫ, РАК**. Стихии выражены ярко, гру-

бы, как в первый день творения. В состоянии оформления — ЛЕВ, ДЕВА, ВЕСЫ, СКОРПИОН. Здесь стихии выражены сильно, действительно и завершено. В состоянии преобразования — СТРЕЛЕЦ, КОЗЕРОГ, ВОДОЛЕЙ, РЫБЫ. Здесь стихии выражены тонко и несут информацию о следующей по порядку стихии, частично преобразуясь в нее. Так, РЫБЫ (ВОДА) находятся под влиянием ОВНА (ОГОНЬ), КОЗЕРОГ (ЗЕМЛЯ) переходит в ВОДОЛЕЙ (ВОЗДУХ).

Земля за сутки успеет обернуться вокруг своей оси, и человек побывает под каждым из знаков Зодиака — по два часа. Меридианы текут по телу человека, как реки Жизни. Импульс Жизни перемещается, пребывая в каждой паре меридианов по два часа, обходя за сутки точно все двенадцать пар.

Существует четыре области, где встречаются меридианы: голова, стопы ног, грудь, пальцы рук. Обнаружилось, что в местах встречи меридианов включаются те же стихии, что действуют в поясе Зодиака: ОГНЯ, ЗЕМЛИ, ВОЗДУХА, ВОДЫ. Меридиан — это способ преобразования стихий в биологическую жизнь... Для меня стихия Земли (КАМЕНЬ) находится в стопах ног, стихия Воздуха — в груди, Воды — в кистях рук, Огня (ПЛАМЕНИ) — в голове. От Земли к Воздуху идут меридианы печени, поджелудочной железы и почек снизу вверх по внутренней стороне ног и животу; от Воздуха к Воде — меридианы легких, перикарда, сердца по внутренней стороне рук к пальцам, от Воды к Огню — меридианы толстой кишки, трех обогревателей и тонкой кишки по тыльной стороне рук, шее и голове, от Огня к Земле — меридианы желудка, мочевого и желчного пузыря по наружной стороне тела и ног (лишь меридиан желудка идет по животу).

В состоянии возникновения находятся меридианы легких, толстой кишки, желудка, поджелудочной железы (селезенки). В состоянии оформления находятся меридианы перикарда, трех обогревателей, мочевого пузыря, почек. В состоянии преобразования находятся меридианы сердца, тонкой кишки, желчного пузыря и печени.

Если на теле есть застойные очаги воспалительных процессов, рубцы от операций, ран и ожогов, процессы взаимодействия стихий могут нарушиться, и ритм Космоса исказится в человеке. Помогите восстановить прерванную драгоценную связь, наклеив серебряные мостики вдоль меридианов тела на эти больные места. Вы справитесь, смелее!

Сделайте с помощью цветка волшебный ШАР. Поднимите его как можно выше. Ваши руки тихо колеблются — ШАР «дышит»,

наполняясь энергией огня, затем медленно движется вниз, к ногам — **ПЛАМЕНИ УХОДИТ В КАМЕНЬ...**

ШАР медленно поднимается к груди — **КАМЕНЬ РОЖДАЕТ ВОЗДУХ...**

ШАР, разделяясь на два, прокатывается к пальцам рук — **ВОЗДУХ СГУЩАЕТСЯ В ВОДУ...**

ШАР движется к голове и поднимается вверх, еще выше — **ВОДА ПРОБУЖДАЕТ ПЛАМЕНИ...**

Повторите цикл трижды, ощущая, как магический ШАР связывает вас с Природой, чувствуя его движение по телу... Спокойная уверенность овладеет всем вашим существом. Жизнь окрепнет в каждой клеточке. Ритм Космоса проявится в вас.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой книжке, как и в предыдущих, приведены модели Мира и человека. Я написала ее потому, что хотела просто поделиться с вами драгоценным знанием, передать его вам. Я — только проводник... Осваивая новое для себя знание, вы обнаружите:

— что в основе многих болезней лежат легко устранимые нарушения, убрать которые вам под силу;

— что необходимо поверить в себя и самому активно включиться в процесс оздоровления;

— что нужна оздоровительная работа, не имеющая, казалось бы, отношения к вашим сегодняшним недугам;

— что всю оставшуюся жизнь придется ежедневно что-то делать для сохранения жизни в себе. Многие из моих собеседников часами бегают или плавают, обливаются ледяной водой на снегу по Иванову и голодают по Брэггу. Я восхищаюсь вашим мужеством, волей и терпением. В каждом из этих подходов есть ориентация на собственные силы организма, в основе лежат оригинальные идеи и личный опыт автора идей. Я вовсе не прошу вас отказываться от системы оздоровления, которая помогает вам. Просто — выполните наш обязательный комплекс — короткий, легкий и дешевый. А кроме — что угодно, свое или чужое, но не до смерти, чтобы остались силы кому-то помочь, что-то придумать и сделать, да просто порадоваться.

В родстве со всем, что есть, уверясь
И знаясь с будущим в быту,
Нельзя не впасть в конце, как в ересь,
В неслыханную простоту.

Но мы пощажены не будем,
Когда ее не утаим:
Она всего нужнее людям,
Но сложное понятней им.

Б. ПАСТЕРНАК

И если говорят, что вокруг все плохо, я спрашиваю: «А когда было идеально хорошо? Ведь великие достижения Афин в идейной проработке философии и естествознания две с половиной тысячи лет назад пришлось на период деспотии, у власти были тираны... Философ Зенон осмелился назвать тирана главной чумой государства, откусил свой язык и выплюнул тому в лицо. За это истолчен живым в ступе. Но его апории живы в теории относительности, квантовой физике и интегральном исчислении. А народ забросал деспота камнями. Особенно хорошо не было никогда. Времена не выбирают. Если человек обретет состояние нормы души и тела, освободится Дух его, он перестанет тревожиться о брэнном теле, он сможет сам жить в радости и творить радость вокруг себя. Я лично не вижу счастья вне плодотворного труда.

Прошу вас, дорогой мой читатель, не дай Бог, не ищите во мне кудесника и исцелителя. Поверьте: ваши возможности столь велики, что ни один самый замечательный врач, целитель, или экстрасенс не сможет вам помочь так, как вы можете сами. Нет такой ситуации, когда было бы поздно взять управление своей жизнью в свои руки. В «Целителе» самых лучших результатов добиваются те, кому было особенно плохо. Анастасия Пикитична после инсульта была парализована, у Руфины Степановны был развитой рак груди. Галина Ильинична задыхалась от астмы. Алиса Густавовна после трех операций имела полный иммунодефицит. На Павла Ананьевича обрушились один за другим четыре инфаркта и четыре полостных операции. Вот уже около трех лет они — абсолютно здоровые люди, которые могут не только решать трудные проблемы сегодняшней жизни, но и очень многим помогают выздороветь и держаться. Они победили сами, своими собственными усилиями, волей и энергией, не полагаясь на кого-то, кто возьмет на себя их трудности и проблемы. Они знают, хотят, могут и — одерживают победы над Злом и Хаосом. Поверьте себе, пожалуйста, и начинайте действовать как можно раньше.

В своих книжках я пробуждаю волю к тому, чтобы помогать самим себе и нашей стране. Я знаю: Россию ждет великая судьба. И мы должны помочь ей реализоваться.

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

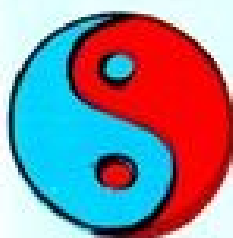
Никогда не расслабляйся,
Никому не доверяй,
Всех расталкивай локтями —
Веселее жизнь пройдет
 Позабудь про физкультуру,
 Лыжи, плаванье и бег,
 И гимнастику не делай,
 Силы жизни береги.
Больше соли, жира, мяса,
Шоколада поглощай.
Сигарет — по пачке за день,
Сдобу, кофе, крепкий чай.
 Однажды живем! Побольше
 Ешь и пивом запивай.
 И с родными будь поостроже,
 Детям спуску не давай.
Опасайся чистить печень
И, не дай Бог, поднимать!
Править копчик очень вредно:
Можно что-нибудь сломать.

Ты с утра пили опилки
Старых мелочных обид.
И храни, как драгоценность,
Камни в желчном пузыре.
Почки поднимать не вздумай —
Времени на них не трать.
И поллитра водки с перцем
Умертвит микробов рать.
 А чихнешь — антибиотик
 В мышцу дрыблую коли
 Орган, сильно засоренный,
 Лучше сразу удалить.
Разумеется, пораньше
Лет на двадцать ты помрешь.
Но не стоит огорчаться:
Все равно все будем там!
 И студент в анатомичке,
 Вспоминая все науки,
 Будет долго разбираться.
 Как ты мог ТАК долго жить!

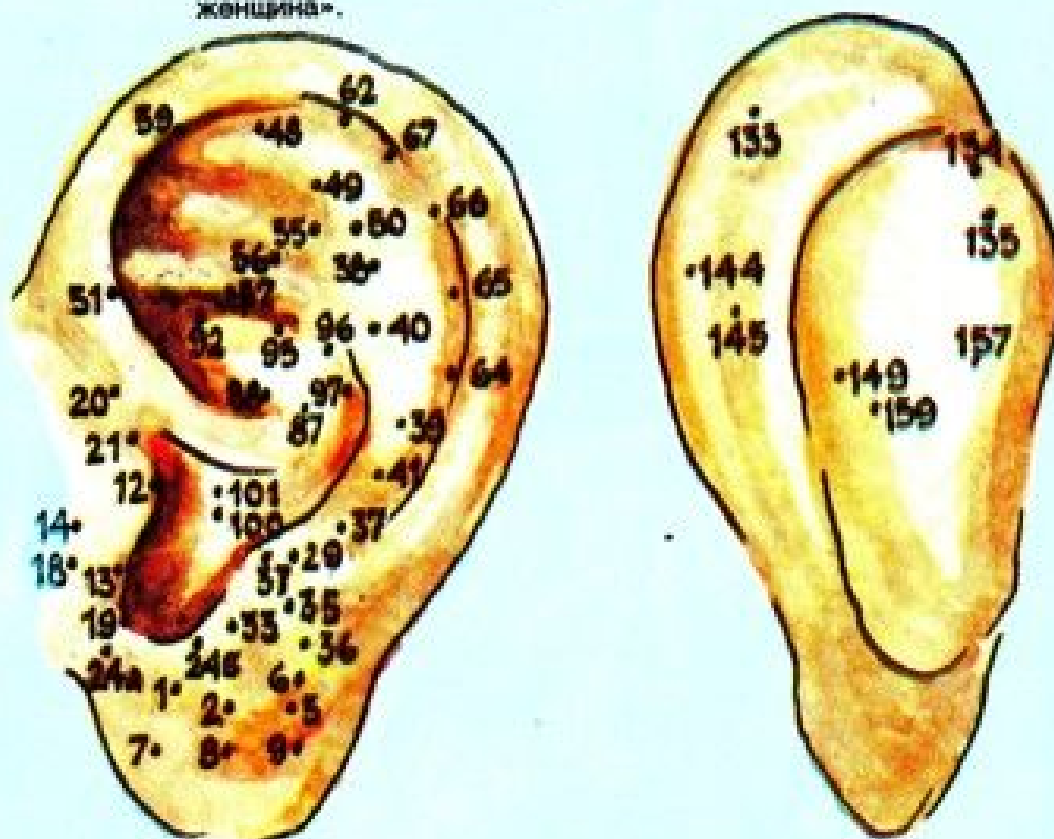
Анна ЗЕМЛЯНСКАЯ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Детские чинилаки	8
Ребенок в школе	40
Мы женщины	51
Сбережение жизни	67
Освобождение сознания	78
Золотое руно	79
Саморегуляция	80
Расслабление	83
Заговоры	85
Бесконтактный массаж	86
Заключение	92



По мнению древних китайских врачей, в ушной раковине имеется скопление «янских» сосудов. Ухо - янский орган. На ухе отображены внутренние органы и системы организма. Французский врач П.Ножье разработал карты точек уха, основываясь на представлении, что оно напоминает человеческий плод, находящийся в матке. Здесь имеется густая сеть лимфатических сосудов и афферентных нервов, по которым информация о состоянии организма идет непосредственно в мозг. Оно напоминает пульт управления. Ухо - антенна, связующая человека с Космосом. Знание БАТ уха поможет вам восстановить здоровье и хранить его в течение долгих лет. Неповреждающий массаж и воздействие холодом на БАТ уха поможет вам справиться с болезнями и сделать значительно более эффективным массаж тела. Подробно об этом мы поговорим во второй части книги «Целитель и женщина».



ПЕРЕДНЯЯ И ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ
УШНОЙ РАКОВИНЫ С ТОЧКАМИ ВОЗДЕЙСТВИЯ.

1 - обезболивание при удалении зубов в челюсти; 7 - то же, н.челюсти; 2 - стоматит; 5 - стоматит, кариес, пародонтоз в челюсти; 6 - то же, н.челюсти; 8 - конъюнктивит, глаукома, сни- жение зрения; 9 - звон в ушах, тугоухость; 13 - надпочечник, стресс; 14 - нос, ринит, гайморит; 18 - голод, гастрит, панкреатит; 19 - гипертония; 20 - ухо, головокружение; 21 - сердце, аритмия; 24a,24b - снижение зрения, атрофия зрительного нерва; 29 - затылок; 31 - астма, кашель, зуд; 33 - лоб, фронтит; 35 - висок, мигрень, болезни глаз; 36 - макушка, головная боль, безбожие; 37 - шейный отдел позвоночника (ОП); 38 - крестцовый ОП; 39 - грудной ОП; 40 - поясничный ОП; 41 - шея, тонзиллит; 42 - грудь, пневмония; 48 - лодыжка; 50 - тазобедренный сустав; 51 - **ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ БАТ**, общее укрепление, астма, нарушение давления, аритмия, воспаления; 52 - седалищный нерв; 55 - **ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ БАТ**, противовоспалительная, противовоспа лительная, успокоительная; 59 - гипертония; 62 - пальцы рук; 64 и 65 - плечо, лопатка; 66 - локоть; 67 - кисти; 87 - желудок, язва, гастрит, дуоденит, истерия, бессонница; 88 - двенадцатиперстная кишка, энтероколит; 92 - мочевого пузыря, цистит, гломерулонефрит, пиелонефрит, простатит; 96 - слева поджелудочная железа, справа желчный пузырь; 100 - сердце; 101 - легкие, пневмония, астма и нейродермит;
ОБРАТНАЯ ПОВЕРХНОСТЬ УША: 123,134,135 - головная боль; 144 - позвоночник, 145 - боль в спине; 149 - язва желудка или двенадцатиперстной кишки; 157 - желудочно-кишечный тракт; 159 - сердце.