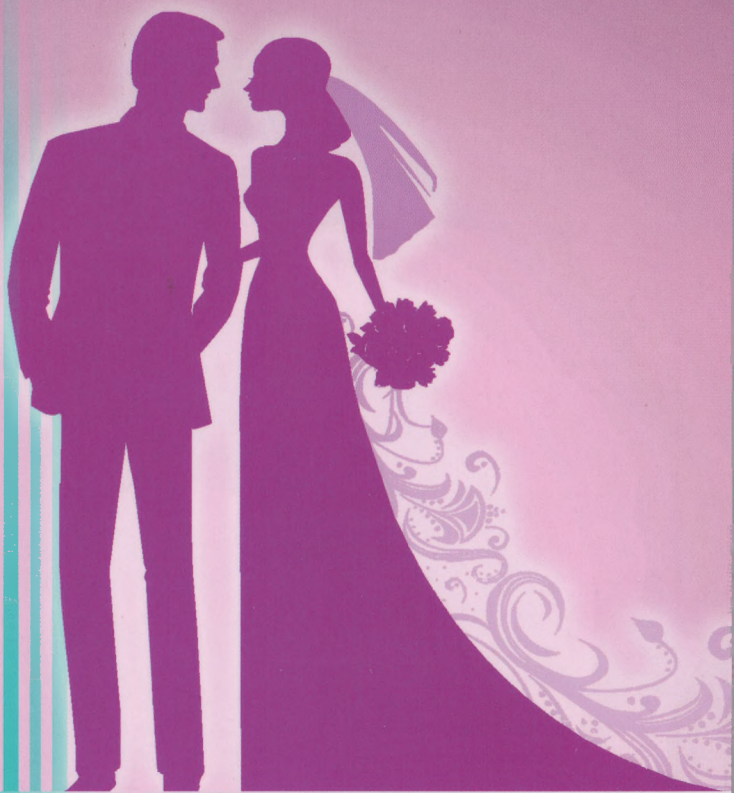


И. П. НЕУМЫВАКИН

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

БРАК и ЗДОРОВЬЕ



МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

И. П. Неумывакин

МУЖЧИНА и ЖЕНЩИНА

БРАК
И ЗДОРОВЬЕ

МИФЫ и РЕАЛЬНОСТЬ

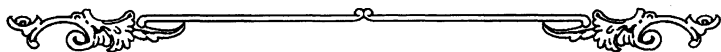


Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Неумывакин И. П.

Мужчина и женщина. Брак и здоровье. Мифы и реальность.

Книга посвящена мужскому и женскому здоровью и вопросам брака. Благодаря ей вы узнаете, каким образом гармонизация сексуальных отношений становится профилактикой серьезных заболеваний и основой семейного счастья. Кроме того, вы найдете здесь полезные рекомендации и рецепты для улучшения качества жизни.



ВВЕДЕНИЕ

Мужчина и женщина в данном случае интересуют нас как партнеры в браке (заметим, очень близкие партнеры), которые вместе переживают житейские трудности и радости, производят потомство, растят его и отпускают в мир. И приходит в жизнь новое поколение людей.

И конечно, мы не можем обойти вниманием такие понятия, как человек, Вселенная, его место в ней.

Занимаясь много лет космической медициной, я сталкивался с людьми, которые хорошо себе представляли жизнь человека не только на Земле, но и духовный мир Вселенной, и ее особенности. Поэтому в этой книге я дам суммарное представление об этом, особенностях человека на Земле как составной части Вселенной.

Конечно, в наше насыщенное информацией время вы много знаете, но, опираясь на свой жизненный опыт, я предлагаю вам обобщенные сведения, которые основаны на твердой доказательной базе и многими воспринимаются без сомнений.

Вселенная — это разумная субстанция, в ней все гармонично взаимосвязано и пронизано единым электромагнитным полем. Человек встроен в эту электросеть своим положительным зарядом,

находящимся в голове, и отрицательным (в области копчика), что характерно для жителей планеты Земля. Это утверждение позволило мне недавно в московском Доме ученых прочитать лекцию «Человек — это физическое, материальное тело, данное нам во временное пользование на планете Земля».

Человек — частица Вселенной. Уже нет никаких сомнений, что он был создан и управляем одним творцом, который называется разными именами: Бог, Аллах, Будда и другими, но все это — Высший Космический Разум (ВКР), духовная космическая энергия, пронизывающая нас.

Создавая все живое на планете Земля, ВКР сотворил код жизни, который представляет собой семя — цветок — плод — дерево. Эта периодичность свойственна всему живому на Земле, будь то растительный или животный мир. Что удивительно, каждое живое существо имеет свою собственную программу развития и сроки жизни. Но если есть программы, то должен быть и программист. И получается, что им может быть только ВКР.

Любой родитель хочет внести в ребенка собственную программу, что изменяет заложенные в организме природные возможности.

По мере взросления круг интересов ребенка расширяется: детский сад, школа, институт, который, как доказывают ученые, заканчивается к 25 годам, когда все его органы и системы готовы к взрослой жизни.

Для того чтобы реализовать эту потенциальную возможность, возникает потребность создать

семью, однако ранние браки, кроме возникающих кратковременных эмоциональных вспышек, несут в себе элементы бракоразводного процесса. Отсутствие квартиры, специальности, материальная зависимость и т. п. — все это в настоящее время приводит к распаду таких семей.

Вот почему, например, в Германии на государственном уровне браки заключаются в пределах 25 лет.

К этому времени следует знать, что физиологически мужчина и женщина совершенно различны. Если у женщины в течение 28 дней созревает одна яйцеклетка, то у мужчины эякулят (количество сперматозоидов) вырабатывается организмом в огромном количестве в зависимости от потенциальных возможностей человека. Это может быть в одном случае и несколько раз в день, а в некоторых случаях и один раз в неделю, что даже считается счастьем. Ни поллюции, (семяизвержение во время сна), ни онанизм не решают этих проблем, вот почему даже у мусульман Аллах разрешает иметь четырех жен. В России это называется распутство. Жене следует знать, что она является собственником этого мужского богатства и если она не удовлетворит все его потребности, то он это сделает на стороне, это не измена, это зов природы, доказательство мужской силы. При этом умная жена, зная о таких изменах, внешне сохраняет спокойствие и благополучие, хотя это ей дается с большим трудом, в противном случае он может стать импотентом с простатитом, аденомой и т.д.

Во все времена на Земле велись поиски секрета бессмертия. Оказывается, делать это было не нужно. Со временем в языке возникают удивительные сочетания слов, которые во многом отражают нашу жизнь. Так, слово человек состоит из двух корней: «чело» (лоб, то есть голова) и «век», который по космическим меркам составляет 100 лет, отведенные людям на планете Земля (ученым на заметку). Мне выпало счастье познакомиться и поддерживать связь с великим ученым-физиком *Экхартом Вебером* из Германии, создавшим аппаратуру, в которой совмещен код жизни и устройство, работающее на космической энергии.

Когда человек пропускает через себя космическую энергию в течение 10–15 минут, наступает такое ощущение, что у него нет никаких проблем со здоровьем. Если же направить пучок космической энергии на опухоль, где бы она ни находилась, через 30–40 минут она уничтожается, при этом здоровые ткани не страдают, а жизненные процессы активизируются. Это открытие Э. Вебера создает неограниченные возможности по использованию даровой космической энергии и полностью исключает проведение работ, связанных с расщеплением атомного ядра, таящих в себе огромную разрушительную силу.

Создание человека — это творческий процесс. Материальное тело человека уникально, другого такого во Вселенной не было и не будет. Как известно, отпечатки пальцев и особенности строения глаз у всех семи миллиардов людей на Земле никогда не повторяются. Но прежде чем

человек появляется на планете Земля, во Вселенной происходит формирование его души Высшим Космическим Разумом вложенной в нее энергоинформационной программы и предназначением: то есть зачем эта душа нужна на Земле? Каждая душа индивидуальна, и другой такой в мире нет.

Тогда же в сознание души вкладывается вся информация, содержащаяся во Вселенной: о прошлом, настоящем, будущем. На Земле в это время мужчина и женщина готовят Храм вашего тела, в который входит душа, наделенная здоровьем и предстоящей счастливой жизнью. К сожалению, на Земле начинаются процессы перепрограммирования: желанный или нежеланный ребенок и т. д., что в последующем может сильно влиять на и без того трудную земную жизнь. Сегодня существуют расчеты индивидуальных гороскопов, когда по дате и времени вашего рождения, имени, отчеству и фамилии можно узнать ваше прошлое, настоящее и будущее, в том числе и будущее супружеской жизни.

Следует также добавить, что существует такое понятие, как трансфер-фактор, и любое появившееся на свет млекопитающее должно обязательно успеть отведать материнского молока в течение 30 минут после рождения. Это позволит сохранить заложенную в него Творцом первоначальную программу, код, принадлежащий всему его роду. Если этого не происходит, человек теряет связь со своим родом и становится ущербным (больным) на энергоинформационном уровне, хотя внешне остается

здоров, а животное погибает. К слову, ВКР предупреждает, что население земного шара не должно превышать пяти миллиардов человек, но об этом речь пойдет далее.

Посещая книжные ярмарки, я поражаюсь обилию книг, затрагивающих вопросы семьи и брака. Нет сомнений, что тема этой книги коснется вопросов, о которых вы осведомлены, но, не побоюсь сказать, что кое о чем вы узнаете впервые. Многие из вас знают, что я заслуженный изобретатель России. Этому званию в 1978 году было удостоено всего 18 человек из 1 300 000 врачей. Все мои изобретения, которых уже около 100, относятся к самым разным сторонам медицины. Наиболее значимые из них — это лекарственное средство фенибут (бета-фенил-гамма-аминомасляная кислота), необходимое всем нервным клеткам без исключения. Это лекарство может помочь пережить любые стрессовые ситуации.

Фенибут является родоначальником ноотропных средств дневного типа действия. Его можно употреблять и на ночь, но тогда бессонная ночь вам гарантирована. Фенибут удостоен государственной премии.

В 1975 году препарат фенибут был включен в аптечку космонавтов, участвовавших в экспериментальном полете «Союз» — «Аполлон».

Мало кто знает, что я стоял у истоков зарождения нового метода лечения в медицине — гемосорбции. У меня на руках около 20 авторских свидетельств, а в 1975 году я создал универсальный аппарат для гемосорбции УАГ-01, аналогов которому не было. Этот метод был удостоен Государственной премии

СССР. Однако по ряду причин я не был включен в число награжденных.

Еще одно мое изобретение — аппарат «Пэлана» — устройство для электронейролепсии и электроаналгезии, нормализующее процессы адаптации к экстремальным воздействиям без приема транквилизаторов. Используется в клинической практике в реабилитационный период, нормализует состояние в климактерический период у женщин, устраняет токсикоз у беременных. Также применяется при проведении оперативных вмешательств практически без наркотических средств, что позволяет до 80% исключить проведение реанимационных и анестезиологических мероприятий как во время, так и после операций даже у пациентов с противопоказаниями по состоянию здоровья (аллергия).

После длительных клинических испытаний на высшем уровне было принято решение удостоить ученых, работавших над методикой электроаналгезии, Ленинской премии, но преждевременная смерть главного акушера-гинеколога страны академика *Леонида Семеновича Персианинова* в декабре 1979 года не позволила этого сделать.

Если на пути вашей деятельности встречается преграда, законы, мешающие работе, то я разрешаю вам их нарушать. Законы можно поправить, мне важен результат. Королев С. П.

Этот девиз стал смыслом всей моей жизни. Создавая оздоровительную систему для космонавтов и нарушая сложившиеся парадигмы в официальной медицине здоровья, я старался все



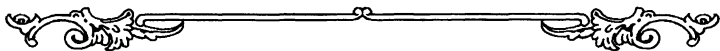
Королев С. П.

сделать так, чтобы в условиях Космоса было обеспечено абсолютное здоровье людей, даже в случае внештатной ситуации. Если воспроизводство всего живого мира (растения, животные) происходит в период расцвета Природы, весны, то функция репродукции дается человеку с определенного возраста и становится физиологической необходимостью, как вода и еда. На этом пути встречается много препятствий, о которых должен знать человек и что является причиной бракоразводных процессов вместо здоровой и счастливой жизни.

Сегодня на основании достижений космической медицины разработана оздоровительная система, которая за три недели пребывания в стационаре помогает излечивать пациентов практически без лекарственных средств, избавляет людей

от многих проблем со здоровьем, с которыми не может справиться официальная медицина. Кроме того, эта система благотворно влияет на почву, растения, позволяет получать экологически чистые продукты, причем в 1,5 раза больше и практически без использования минеральных удобрений. С помощью такого малозатратного, но высокоэффективного средства, как солнечная энергия, оздоравливаются люди, животные и Природа.

Что касается слова «брак», оно само по себе таит такое множество препятствий и неожиданностей, которые нельзя предусмотреть заранее до вступления в брачные отношения. Именно в медовый месяц темной ночью под темным одеялом вскрываются основные причины, незнание которых может привести или к счастливой жизни, или к разводу.



ЗАКОН ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ НА ПЛАНЕТЕ ОБИТАНИЯ

Закон продления жизни требует от ВКР создавать на Земле такие условия, которые позволили бы человеку размножаться, обеспечивая сменяемость поколений, и наращивать численность населения до определенного количества. Этот факт важен в том числе для тех, кто живет духовной жизнью, так как перенаселенности планеты допустить нельзя, потому что духовный мир может обеспечить человеческими душами строго ограниченное количество людей.

В частности, для Земли это число не превышает пяти миллиардов. Значит, людей на планете должно быть не больше пяти миллиардов. И не потому, что большее количество людей не сможет прокормить Земля, а потому, что таковы возможности духовного мира для нашей планеты. Это граница, за пределы которой не должно выходить человечество Земли, в противном случае на свет будут рождаться дети, которые не смогут получить импульс человеческого разума. Это приведет к тому, что люди будут существовать как животные, руководствуясь одними только врожденными инстинктами.

Теперь представьте: встречаются два человека, в них вложены разные космические и жизненные программы, которые нужно согласовать для создания единой программы и формирования семьи. Сколько же нужно иметь знаний, чтобы сохранить себя как личность и найти гармоничное согласие с другим человеком! Одна из самых трудных задач на этом пути — гармонизация сексуальных взаимоотношений.

Мое взросление происходило за железным занавесом. Нам обещали светлое будущее, но никто не рассказывал, что происходит между людьми под покровом темной ночи, под одеялом. Нарушение морального кодекса коммуниста приводило к тому, что у очень многих одаренных людей ломалась судьба, разрушалась семья и здоровье. Я тоже на собственном опыте узнал, что такое нравственная школа коммунизма.

Впервые откровенно с вами поделюсь, как я создавал свою семью. После окончания института в 1951 году я уже знал, что буду призван в армию, хотя и были варианты организовать и семью, но из-за неопределенности будущей жизни я этого не сделал.

Будучи военным, первые 2 года я занимался освоением новой работы и воинской службы. Все мои претендентки уже вышли замуж, а я получил направление на учебу в Москву, заканчивая курсы, скоротечно принял решение жениться. Жена была библиотекарем, но меня поразила глава семьи, тесть, член партии с 1914 года, который за политическую деятельность в 1915 году был сослан в самый дальний район Вятской губернии,

где жили отшельники-староверы, и где главенствовали женщины. По молодости лет мой тесть сошелся с женщиной, и когда в 1917 году начался период разброда и шатания, он вернулся в Москву и до своей кончины занимал руководящие должности, но в доме он был никто, находился под властью жены, которая нигде не работала как жена партийного работника, но требовала беспрекословного выполнения своих притязаний. Меня предупреждали — внимательно посмотри на свою тещу, но я был очарован тестем и фактически вышел замуж за него, это было первой моей ошибкой.

В народе рассказывают много анекдотов о тещах, но оказалось, что если взять 10 таких тещ, то они не стоят одной моей тещи. Ладно бы это — но все то, что характеризовало тещу — передалось ее дочери. Ну например, считалось, что после окончания работы в 17–18 часов я должен принадлежать только семье. Учитывая мой характер работы, из-за ее многоплановости и связи с десятками учреждений, у меня с 18 часов начиналась другая работа. Мои поздние возвращения домой расценивались как разгульный образ жизни, измена, и одной из особенностью супруги было то, что она была фригидной, то есть у нее было полное отсутствие природного сексуального желания, что особенно проявилось с рождением сына.

Достаточно сказать, что, несмотря на то что я был женат, она с рождения сына до его четырнадцати лет спала с ним. Следует сказать, что в той системе, в которой я работал, развод считался аморальным и в любом случае виновным признавался

мужчина. Результатом было то, что наказывали по партийной линии, даже исключали из партии и лишали работы в режимных учреждениях. Наконец, наплевав на моральный кодекс коммуниста, я, захватив аккордеон, оставив все, что было мной нажито, ушел из семьи. Судья, рассматривавший бракоразводный процесс, заявил мне: «Я много вел таких полковничьих дел, но такой грязи и пошлости, какая лилась на вашу голову — не встречал. В партийный комитет института посыпались письма, что я пьяница, развратник — разрушил семью, оставил ее без средств к существованию и что такие люди недостойны носить звание коммуниста, тем более работать в режимных учреждениях. При разборке моего дела на парткоме института, где хорошо меня все знали, секретарь заявил, конечно, что «в ответном письме мы напишем, что мы ему укажем на недостойное поведение, но я вношу предложение — вынести ему выговор с занесением в учетную карточку за то, что 25 лет тому назад, поняв в какую семью он попал, он не сбежал из нее». А я сделал вывод, прежде чем жениться, узнайте поближе тещу, если не найдете с ней полного взаимопонимания, то бегите от такой будущей семейки, то же самое касается и знакомства с отцом.

Что касается второй семьи, то здесь произошла другая крайность: не делай добра, не получишь зла. Но это тема другого разговора.

В моей врачебной практике я наблюдал много неполных семей, дети которых повторяли судьбы своих родителей, за редким исключением.

И эти неполные семьи приносят громадный и не только социальный ущерб государству, ведь дети состоят из двух начал: женского и мужского.

Мать — олицетворение тепла и ласки, домовитости, уюта, доброжелательности к людям.

А мужчина — это защитник, творец, обеспечивающий благополучие своей семьи, а оба они — хранители родословных связей и общности духовных начал, свойственных только для России.

Дети из этих неполных семей, как правило, повторяют судьбу своих родителей: и сами несчастны, и приносят социальную напряженность в общество.

Учась в медицинском институте, я мечтал о работе хирурга. Чтобы лучше узнать человеческое тело, во время учебы я работал на полставки препаратором на кафедре анатомии. Готовил экспонаты, рисовал схемы и даже собрал двухметровый скелет — гордость институтского музея. С третьего курса я периодически дежурил в неотложной хирургии. И вдруг на пятом курсе объявляют: все, кто не был в армии, будут призваны в ее ряды. Единственным приятным сюрпризом была новость о том, что всем ребятам, которые пришли в институт после окончания школы, были присвоены звания лейтенанта, а мне — старшего лейтенанта.

К счастью, я был призван для работы в авиации. Получив назначение начальника медсанчасти особого отдела в авиационном училище, я столкнулся с необходимостью разобраться во взаимоотношениях мужчины и женщины. Конечно

мы, врачи, знали, откуда появляются дети, но что собой представляет интимная сторона отношений мужчины и женщины, которая как раз является основным фундаментом семьи, нам никто не рассказывал.

И так, волею судьбы и обстоятельств, моя врачебная деятельность началась с того, что я стал неофициальным главным сексопатологом летного состава всего Дальнего Востока. А результатом этой деятельности и явилось написание настоящей книги.

В то время я занимался обследованием двух летчиков-асов 35 и 38 лет. Они прошли войну и были практически здоровы, тем не менее уже были подготовлены документы для списания их с летной работы. У одного из этих летчиков, Юрия, был диагностирован астено-невротический синдром, у другого, Василия, — бронхиальная астма. Я попросил командование на 10 дней задержать отправку документов в госпиталь. Не буду рассказывать о всех перипетиях той истории, скажу лишь о результатах.

Мужья и жены в обеих семьях любили друг друга. Однако оказалось, что в первой семье жена во время близости с мужем лежала неподвижно, а вся нагрузка, в том числе эмоциональная и психическая, оказывалась на мужчине. Когда я стал спрашивать Лизу (так звали супругу Юрия), что она знает о половой близости, она ответила, что не знает ничего. Единственное, что рассказала ей мама: «Ты будешь лежать, остальное сделает муж!»

Постепенно (а они были женаты около полугода) у супруга накапливалась негативная реакция на близость с супругой, что, конечно, сказывалось на характере летной работы летчика-истребителя, которая требовала колоссального нервного напряжения. Лиза была украинкой, и в квартире было так уютно и хорошо, что здесь должны были царить только мир и согласие.

Я встретился с Лизой и начал разговор с того, что в гарнизоне есть женщины, которые хотят увести ее мужа, и, может, у них с мужем не все в порядке в личной жизни? Лиза ответила, что они любят друг друга, что супруг не пьет, не курит и у них все хорошо. Я решил узнать кое-что еще и спросил, как часто у них бывает интимная связь и что после этого происходит с мужем. Женщина ответила, что близость в последнее время происходит все реже и что муж стал раздражительным и все время чем-то недоволен. Я объяснил Лизе, что лучше, чтобы во время близости Юрий лежал, а она, напротив, была активна. Я рассказал ей, какие могут быть позы во время интимной близости, и сообщил, что теперь от нее зависит карьера ее мужа.

У Василия случай был более банальный. После двухнедельных курсов повышения квалификации в разгар интимной близости жена спросила у него: «Вася, а ты за квартиру заплатил?» После этого вопроса у Василия не только пропало всякое желание, но и возник тяжелейший астматический приступ. В госпитале через 2–3 дня все характерные явления в легких исчезли и в после-

дующем при половой близости были менее выражены, но давали о себе знать в обычных условиях.

После длительной беседы с женой Василия я сказал ей: «Вы уподобляетесь самке любого животного, для которой акт совокупления — это обычное явление в отведенное природой время. Человеку же нужно серьезно готовиться к соитию, отложив все дела, а во время и после акта наслаждаться случившимся. Если вы этого делать не будете, то вскоре потеряете мужа».

К слову, в это время я попросил командование обоих летчиков отправить в другой гарнизон. В замкнутых военных гарнизонах жизнь своеобразна, и вот уже поползли слухи: молодой холостой врач посещает жен летчиков, находящихся в командировке, и задерживается там на час-два. В гарнизоне банный женский день в пятницу, а мужской — в субботу, и вскоре весь гарнизон говорил о проделках молодого доктора. Мои подопечные как раз в субботу вернулись из командировки, и в кабинет медсанчасти, где я в готовил документ для госпиталя, ворвался Юрий. Он бросился на меня чуть ли не с кулаками и начал спрашивать, что я сделал с его женой.

Первым делом я попросил его успокоиться и присесть. Затем напомнил наставление: «Не погуливай там, где живешь, и не живи там, где погуливаешь». Ну и потом спросил, что же случилось. Юрий ответил, что после приезда не узнает жену, такого в их интимной жизни никогда не было.

«Значит, она прислушалась к моим советам», — сказал я.

После этой беседы я позвонил секретарю начальника училища и попросил принять меня, на что мне ответили, что начальник сейчас сам к вам придет. В училище был один подполковник, два майора и четыре капитана, которые готовили документы о негодности летчиков к летной работе. В это время начальник медицинской службы училища, подполковник, уходил в отставку. По приезде начальника училища в медсанчасть я доложил ему, что летчики годны к дальнейшей службе. На что генерал ответил, что он уже в курсе. Кроме того, он сказал, что о том, что я спасаю жизни двум самым лучшим летчикам Дальневосточного округа нашей великой страны, узнают все, а он будет ходатайствовать у начальника медицинского управления Дальнего Востока о моем назначении начальником медслужбы авиаучилища.

Поблагодарив начальника училища, я ответил, что только начал работать и в дальнейшем хочу из больных летчиков делать здоровых.

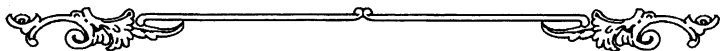
Во вторник с летчиками и их личными делами мы отправились в военный госпиталь. Встретившись с его начальником, я рассказал, как нашел причины заболевания летчиков. Посмеялись, поговорили, и он, узнав, что я готовил себя к работе хирурга, предложил перевестись к нему. Я отказался и не ошибся. Почему? Я начал служить в 1951 году, и, вероятно, неслучайно это училище в этом же году заканчивал лейтенант *Павел Романович*

Попович, с которым в последующем была связана вся моя жизнь.

В 1959 году как лучший врач Дальнего Востока я начал заниматься космической медициной. В 1960 году в доме звездного городка, который находился на Ленинградском шоссе, близ стадиона «Динамо», я вновь случайно встретился уже с кандидатом в космонавты П. Р. Поповичем.

Преподнеся первые уроки сексопатологии в гарнизоне, я сделал вывод, что для семьи важнее всего гармония сексуальных взаимоотношений. Без нее не может быть здоровья, а значит, и счастья.

Под покровом темной ночи происходит зачатие человека, формирование его души, характера, закладывается фундамент здоровья. В это же время аналогичный процесс происходит с другой личностью, но в совершенно другой информационной обстановке. Он или она внешне представляют собой сложившиеся личности, но они совершенно не представляют, что их ждет в зависимости от заложенных в них природой потенциальных возможностей: обретение семьи, или возникновение конфликтных ситуаций, в которые включаются все родственники, или болезни, или судебные процессы... О том, как это происходит, вы прочитаете далее.



ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Женский пол — сильный! Почему? Конечно не потому, что женщина обладает крепким здоровьем, а потому что на ее хрупкие плечи ложится очень много задач и обязанностей. И она их на себе несет. Испокон веков женщина на Руси — это символ жизни, трудолюбия, красоты, нежности, доброты, хрупкости, верности, любви... и силы духа. Женщина-мать, мать-Природа, мать-сыра земля, мать-Родина, лада — любимая...

Уже давно доказано на практике, что женщины, в отличие от мужчин, намного щепетильнее относятся к собственному здоровью. Снижение веса, удаление мимических морщин, равномерный загар на коже — все это волнует женщину гораздо больше, чем даже самого самокритичного мужчину.

Женственность — это особое состояние души женщины: это ее настроение, внутреннее спокойствие, уверенность в своих силах, развитая интуиция и мощная энергетическая связь с Природой. Все это напрямую зависит от здоровья интимной сферы женщины. Женское здоровье — это основа психической и физической силы девушки, женщины, опора благополучия в семейной жизни,

благодатная почва для легко протекающей беременности и счастливого материнства. Здоровая женщина имеет возможность дарить свое чуткое внимание и заботу всем родным и близким, радоваться окружающему миру, творить прекрасное и познавать новое.

Сегодня женщина — не только опора семьи, мать, но и бизнесвумен, умеющая управляться с большим коллективом мужчин. При этом основная часть ее ежедневных мыслей сводится к поиску выхода из возникшей ситуации, и зачастую это отнимает время и силы от других важных дел — от общения с родными и близкими, творческой самореализации, обучения и саморазвития, а также от банального выполнения своих социальных и семейных обязанностей.

Вот вам пример из недавнего прошлого. Перестройка подкосила все общество, многие остались без работы, особенно болезненно это восприняли мужчины, они не могли найти выход из ситуации. А женщины с этим справлялись, ведь им надо было кормить детей, и они приспособивались, как могли. Одна моя хорошая знакомая, с двумя высшими образованиями, работала на хозяина, торговала семечками и мороженым, мыла подъезды. А мужчины кляли судьбу и прикладывались к спиртному... Даже при самых страшных невзгодах женщины не теряют сил и не падают духом, в том числе когда здоровье неожиданно подводит их. Они борются... Вот почему женщин по праву можно называть сильным полом.

Здоровье физическое и душевное тесно переплетаются и зависят одно от другого. Именно поэтому

так важно, чтобы эмоциональное состояние женщины было максимально стабильным. Душевное спокойствие и внутренняя гармония жизненно необходимы прекрасной половине человечества. Только в таком состоянии девушки и женщины способны наиболее ярко проявлять все самые прекрасные качества своей сущности, озарять все вокруг истинной красотой, сохранять огонь семейного очага, раскрывать в себе женственность и излучать настоящую любовь и заботу.

Организм женщины — это тонкий и сложный механизм. Современной женщине нужно успеть везде и всюду, справиться с множеством дел и при этом еще и выглядеть безупречно — день за днем, почти без отдыха. И, конечно, важно, чтобы у каждой женщины был доступ к знаниям, связанным с женскими проблемами не только репродуктивной системы, но и всех аспектов в комплексе. Каждая женщина должна быть вооружена полным набором знаний, связанных с особенностями женских проблем со здоровьем и с отличительными свойствами своего тела. Ведь здоровье женщины зависит не только от наследственной предрасположенности организма к тем или иным заболеваниям, недостаточно хорошей работы защитных функций организма, но и во многом от влияния негативных внешних факторов.

Женское здоровье настолько хрупко, что испортить его можно еще в молодом возрасте, поэтому, чтобы стать полноценной женой и матерью, следить за ним надо смолоду. За девочек отвечают мамы. Когда-то девочки узнавали о том, откуда берутся дети или о переменах в своем организме,

грубо говоря, в подворотне или от более просвещенных подружек. На самом деле рассказать об этом — обязанность мамы. Ведь для девочки эта информация может стать причиной серьезного стресса, и ей надо помочь...

Женский организм — сложный механизм, система, в которой постоянно что-то меняется и которая нуждается в постоянном контроле и поддержании ее работоспособности на максимальном уровне. Особое внимание стоит уделять здоровью женщины во время *полового созревания, беременности и климакса*. В эти периоды любое изменение или отклонение от нормы может сигнализировать о серьезных проблемах. Поэтому нельзя забывать о необходимости регулярных обследований. Только так можно не допустить развития опасных острых и хронических заболеваний, повысить общее качество жизни и наслаждаться каждым новым днем, проведенным со своей семьей, детьми, друзьями и подругами.

Основными простыми и доступными условиями сохранения женского здоровья являются правильное питание и отказ от вредных привычек, а также умение справляться со стрессами, умеренные занятия спортом, физическая активность.

Мужской организм сильно отличается от женского, в связи с чем существует специальный медицинский раздел, посвященный мужскому здоровью, — андрология. Эта наука исследует самые разные аспекты, влияющие на мужское здоровье. Ее взаимосвязь с другими областями медицины, например с урологией, эндокринологией, хирургией,

дает возможность решать проблемы с мужским здоровьем максимально успешно.

На здоровье мужчины могут воздействовать факторы из различных сфер жизни. Прежде всего следует отметить, что анатомические и физиологические особенности организма мужчины определяют предрасположенность ко многим специфическим мужским заболеваниям. В частности, простатит беспокоит только представителей мужской половины человечества. Каждому мужчине необходимо иметь представление о том, что может воздействовать на его здоровье. Перечислим самые значимые факторы.

Чрезвычайно важен образ жизни. Для нормальной работы всего организма в целом и половой системы мужчин в частности необходимы физическая активность, рациональное питание и психологическое равновесие. При отсутствии нормальной половой активности, нарушении режима питания и гигиены в функционировании мужского организма могут происходить существенные нарушения.

Гормональный статус также очень важен. Содержание тестостерона в организме мужчины существенно влияет на его здоровье. Любой сдвиг может вызвать развитие мужских заболеваний.

Необходимо помнить, что в норме соотношение мужских и женских гормонов должно быть таким: у мужчин — $3/4$ мужских и $1/4$ женских, у женщин — наоборот: $3/4$ женских и $1/4$ мужских гормонов. Только такое соотношение в течение всей жизни позволяет им сохранить и супружескую верность, и здоровье.

Употребление алкоголя, никотина и психоактивных веществ и прочие вредные привычки напрямую воздействуют на мужские половые железы, а следовательно, и на работу половых органов. В большинстве случаев устранение проблем с мужским здоровьем зависит от того, сможет ли мужчина отказаться от вредных привычек.

Соблюдение даже минимальных норм личной гигиены может положительно сказаться на мужском здоровье, поскольку весьма часто мужские заболевания развиваются из-за попадания болезнетворной микрофлоры в половые органы из внешней среды.

Каковы же «виновники» рассматриваемых проблем? На первом месте среди причин, вызывающих мужские заболевания, стоит болезнетворная микрофлора. Установлено, что более 80% всех мужских болезней возникает в результате незащищенного полового контакта и катетеризации, около 5% – вследствие попадания инфекции в кровотоки.

Такие широко распространенные заболевания мужчин, как простатит, уретрит, баланит, баланопостит, обусловлены следующими инфекциями:

- бактерии (стрептококк, стафилококк, трихомонада, микопlasма, гарднерелла, гонококк, туберкулезная и кишечная палочки, бледная трепонема);
- вирусы герпеса, гриппа, цитомегаловирус;
- грибки (кандида, актиномицеты).

Второе место среди причин развития мужских заболеваний отводят различным нарушениям в развитии и строении мужских половых органов:

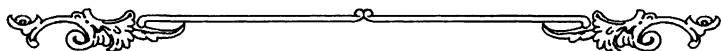
- аплазия, или недоразвитость, яичек;
- крипторхизм, или неопущение яичка в мошонку;
- анорхизм, монорхизм и полиорхизм — отклонение количества яичек от нормы;
- эктопия, или смещение, яичка;
- гипоспадия, или неправильное расположение отверстия мочеиспускательного канала;
- фимоз (сужение крайней плоти);
- синдром Пейрони и др.

Во многих случаях аномалии строения мужских органов врожденные. Большинство из них успешно поддаются лечению различными методами. Также к настоящему времени накоплен большой опыт лечения других заболеваний и коррекции нарушений, связанных с мужским здоровьем. Конечно, консультации соответствующих специалистов необходимы, но прежде всего во многих моментах полезно разобраться самостоятельно.

Слабое здоровье сильного пола объясняется тем, что мужчины меньше обращают внимания на свое самочувствие, рано обзаводятся вредными привычками (курение, употребление алкоголя), переоценивают свои достоинства, не умеют находить компромиссы и т. д. Все названное свидетельствует о том, что мужчины, в сложных житейских ситуациях чаще, чем женщины падают духом, а это серьезным образом сказывается на их здоровье. Мужчины считаются сильным полом, но в связи со всем сказанным становится ясно, что на самом деле они слабый пол.

К слову, ученым известно, что на 100 девочек рождается 101 мальчик, но никто не знает, кто

регулирует этот процесс. Оказывается, за это отвечает Творец. Действительно, мужчин рождается больше, но и гибнут они чаще, и уже к 40 годам мужчин оказывается столько же, сколько и женщин, кроме того, они живут на 5–10 лет меньше. Во время войн Господь дает указание, чтобы мальчиков рождалось уже не 101 к 100, а 102 к 100. Это необходимо для того, чтобы быстрее восстановить нарушенное природное равновесие.



ГАРМОНИЯ СЕКСУАЛЬНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ КАК АСПЕКТ ЗДОРОВЬЯ

Отношения между мужчиной и женщиной — это та часть жизни человека, над которой задумывались с древнейших времен, так как секс — одна из самых сложных составляющих человеческой жизни.

Давно известно, что взаимоотношения между мужчиной и женщиной — показатель культуры как отдельного человека, так и общества в целом. Много факторов послужило причиной того, что половая культура в нашем обществе находится на крайне низком уровне, что является одной из причин дисгармонии семейной жизни. Достаточно сказать, что причина абсолютного большинства разводов лежит именно в этой сфере. А ведь на семью опираются устои общества и государства.

Близость мужчины и женщины — это наиболее важный аспект взаимоотношений между ними, от которого зависит счастье людей. Раньше семья держалась на вере, ответственности перед собой, семьей, обществом. Сейчас все это приобрело неопределенные формы. За рубежом интимная сторона жизни людей все время находится в центре внимания, и соответствующее воспитание ведется

на государственном уровне начиная с пеленок. У нас же до последнего времени это вообще было запретной темой, как будто секса в стране действительно не существовало, только непонятно было, откуда появлялись дети.

До сих пор наша безграмотность в этом отношении вопиющая. Даже в медицинских вузах практически ни одного часа не отводится проблеме взаимоотношения полов. Как всегда, свято место пусто не бывает, и восполнить пробел в сексуальном воспитании взялась бульварная литература вроде «Как стать сексуальной женщиной». Удивительно, что этим занимаются безграмотные люди, а специалисты — сексопатологи и психологи — молчат. Трудно себе представить последствия того, что творят телевидение, печать. Там речь идет не просто о сексе, эротике, а о порнографии, воспитывающей низменные чувства. Как не поразиться уму и дальновидности бывшего премьер-министра Англии *Маргарет Тэтчер*, беспокоившейся за нравственность своего народа и запретившей показ по телевидению, в театрах эротических сцен; все должно делаться в благопристойной форме.

Взаимоотношения между мужчиной и женщиной — это тайна, скрытая от всех, но основаны они на их психофизиологических особенностях. В какой-то мере я постараюсь помочь вам узнать, что физическое и психическое состояния человека включают в себя и такой немаловажный компонент здоровья, как **гармония сексуальных взаимоотношений** между людьми.

Человеческое тело как часть Природы всегда привлекало внимание. Одежда, которую надел

на себя человек, это условности, атрибутика. В Африке даже сейчас есть племена, где мужчины ходят голыми, женщины носят набедренные повязки, а в 40–50 км все делается наоборот. Во времена *А. С. Пушкина*, если мужчина видел женскую ножку из-под длинного платья, он терял голову, а сейчас даже практически раздетая женщина воспринимается обыденно.

Мужчина и женщина, по-восточному ян и инь, положительное и отрицательное, то, что всегда интересовало и соединяло людей. Два индивидуума сливаются в одно, чтобы создать третьего. Это естественный дар, данный нам Природой. Что же должно объединять двух людей, которые по добровольному согласию вступают в совместную жизнь? Конечно же, не просто секс, иначе это не семья, а любовь, уважение друг к другу, желание быть рядом, решать все жизненные вопросы вместе, придерживаясь принципа: если не можешь ты, то это сделаю я. Не качать свои права, требуя от партнера, чтобы он поступал так, как вы хотите. Главное в жизни двоих — это конечная цель — создание прочной семьи, забота о ближних, но каждый должен обладать свободой мышления и жить по законам добра. Постоянно очищая себя, не копя обид, умея прощать и не держа зла — именно в этом заключается истинный смысл любви.

Это не значит поступаться своими принципами, честью, давать унижать себя. Как, например, мы поступаем по отношению к своим детям: если ты не сделаешь то-то, то не получишь это. Родившись, человек уже должен быть свободен, он самый умный, сильный, красивый.

В книге я буду рассматривать только **взаимоотношения мужчины и женщины**. Однако упомяну, что существуют люди, которые находят удовлетворение в неестественной форме — гомосексуалисты и лесбиянки. В России до определенного времени такие связи преследовались по закону, хотя в европейских странах и Америке браки между указанной категорией людей теперь разрешены, и даже усыновлять детей им разрешено. Операции по изменению пола теперь никого не удивляют.

Половое воспитание, как и все остальное, начинается в семье. С детства ребенок наблюдает, как относятся родители друг к другу: ласка, внимание, помощь, взаимовыручка, защита и т. п. — здесь мелочей не бывает. Дети все впитывают в себя, и какую информацию вы в них вложите, так и будет она раскручиваться в течение их жизни. Не зря говорят: «Что посеешь, то и пожнешь!» Я был свидетелем случая, когда новорожденный ребенок не брал грудь матери, но не отказывался от молока любой другой женщины. Оказывается, в ребенка уже была вложена негативная информация о том, что он нежеланный (мать хотела сделать аборт). Это и вызвало негативное отношение к матери с первых дней жизни. А сколько рождается незапланированных детей? По данным доктора *П. Н. Шушуновой*, до 81%. Это влечет за собой как физические, так и духовные проблемы у ребенка.

Для жизни ребенка, в частности, для полового воспитания, большое значение имеет кормление грудью. Прижимаясь к груди матери, ребенок

чувствует не только удовольствие, но и защищенность, радость общения. Мать при этом может даже испытывать удовольствие. Это в порядке вещей и является нормой. Если же мать относится к кормлению грудью только как к обязанности, делает это без удовольствия, то у ребенка на энергетическом и духовном уровне возникает чувство дискомфорта. На этом фоне у детей развиваются различные комплексы, страхи, а впоследствии возможны психические отклонения.

Во время купания всем частям тела ребенка должно уделяться одинаковое внимание, в том числе половым органам. Для нормального развития ребенок должен как можно раньше узнать, что мама и папа физически отличаются. Переодевание при ребенке должно стать нормой, тогда у него не будет ненужных комплексов. При любых обстоятельствах ребенок старше одного года должен спать отдельно от родителей, хотя бы в своей кровати. Если ребенок станет случайным свидетелем вашей любви друг к другу, положите его между собой и объясните, что так вы проявляете любовь друг к другу. Этим вы снимете эмоциональную окраску происшедшего, а у ребенка сформируется нормальный взгляд на взаимоотношение полов.

Важно знать, что отец должен восхищаться дочерью, а мать — сыном, в противном случае из девочки вырастет инфантильная женщина, а сын будет закомплексован и робок с женщинами. Дети нуждаются в ласке, внимании к их проблемам. Доказано, что в день ребенка необходимо обнимать 6–10 раз, не стесняйтесь лишний раз приласкать

сына или дочь. Отсутствие знаков внимания приводит к гипервозбуждению ребенка и различным неврозам, в результате дети грызут ногти, крутят волосы, мастурбируют. Все это тревожные признаки того, что ребенку уделяется мало внимания. Отсутствие отца в семье необходимо компенсировать общением с близкими родственниками, друзьями и соседями мужского пола.

Одна из причин, вызывающая сексуальную дисгармонию в обществе, — рост числа неполноценных семей. Для нормального развития ребенка необходимо энергетическое поле отца, защитника. Отсутствие духовной, психической связи с мужчиной-отцом в дальнейшем чревато нарушениями в организме, в том числе и в половой сфере. Причем эти дефекты в большей части наблюдаются у девочек.

Так, доподлинно известно, что до 30% женщин, которые росли без отца, — фригидны. У 30% женщин снижена половая функция, и только 30% сексуально активны. В случае с мужчинами снижение половой функции наблюдается только у 10%. Получается, что женщины перестают нуждаться в мужчинах. Замечено, что только 30% браков в наши дни стабильны, остальные распадаются, и, что бы там ни говорили, в основе брака всегда лежит секс.

Браки, заключенные не по любви, а по каким-либо обстоятельствам (зачатие детей до брака), как правило, недолговечны и распадаются в 2 раза чаще, чем союзы двух любящих людей. До 30% женщин, имевших добрачные связи, впоследствии изменяют мужьям в несколько раз чаще,

чем те, кто не имел связей до брака. А большая часть женщин, забеременевших вне брака, так и не выходят замуж за отцов своих детей.

У девушек до 16–18 лет во влагалище не сформирована щелочная среда, способствующая очищению от патогенной микрофлоры, вызывающей различные заболевания. При раннем начале половой жизни наблюдаются духовная опустошенность, скептическое отношение к браку. И главное, добрачные связи, особенно случайные встречи, при отсутствии гигиенических условий, чреваты опасностью заражения венерическими заболеваниями.

Еще одна опасность ранней половой жизни заключается в том, что увеличивается время образования и количество женского полового гормона эстрогена, который должен реализоваться минимум в 3–4 беременностях. Если этого не произойдет, то избыток эстрогена с достаточной долей вероятности приведет к заболеваниям женской половой сферы, гормональным расстройствам, раку молочной железы.

Как показывают данные социологов, у 52% вступающих в брак знакомство носит более или менее случайный характер: на танцах, в турпоходе, на вечеринках, в Интернете, который вышел на первое место по способу знакомств. Счастливая супружеская жизнь зависит не только от того, чтобы найти хорошего человека, но и от того, чтобы самому быть таким же хорошим. Большую роль играет испытание временем: надо узнать внутренний мир и интересы избранника, его жизненные позиции, родных, друзей. Немаловажное значение,

например, для зятя имеет значение черта характера тещи, ибо, как говорят в народе, это копия вашей будущей жены, а также знание о роли тестя в семье.

Если некоторые факты о своем избраннике или избраннице можно узнать до свадьбы, то сексуальную грань совместимости можно узнать только после нее, а именно здесь и скрывается много подводных камней, которые омрачают жизнь. Недаром в ряде стран после объявления молодых женихом и невестой им разрешается жить вместе, и в случае их несовместимости в половом отношении помолвка расторгается, и это не считается грехом.

Г. С. Васильченко и *Ю. М. Решетняк*, говоря о супружеском счастье, называют пять факторов:

- физический — симпатия друг к другу;
- материальный — вклад партнера в общий бюджет семьи;
- культурный — соотношение интеллектуально-культурных запросов супругов;
- сексуальный — удовлетворение сексуальных потребностей друг друга;
- психологический, объединяющий все сказанное и определяющий единство и целостность человеческого поведения.

От комплекса указанных и других факторов зависят **здоровье** партнеров, нравственный климат в семье, общественная активность, удовлетворение самим собой и жизнью и высокая степень возможности преодоления различных житейских трудностей. Счастливые в семейной жизни люди в среднем живут дольше, меньше болеют, чем несчастливые или одинокие.

Достоверным психологическим фактором является то, что резкая, суровая критика одного супруга другим ведет к психологическому напряжению, эмоциональным срывам, конфликтам, дискомфорту и отчуждению. Ведь критикуемый излагает понимание собственных позиций по тому или иному вопросу: как бы я поступил на его месте. Из жизни вы знаете, что подобные попытки, как правило, обречены на провал. Никогда не примеряйте на себя, каким он (она) будет для вас, а думайте главным образом, каким вы будете для супруга.

Поближе узнайте потребности, запросы, вкусы, взгляды и желания своего избранника и постарайтесь, насколько это возможно, соответствовать этим требованиям. Развивайте и совершенствуйте те качества, которые оценил ваш друг, и изживайте то, что его огорчает. Все время совершенствуйтесь, притираясь друг к другу, это особенно важно в начале жизненного пути.

Критика, а, как правило, это требование делать так, как хотите вы, порождает отрицательные чувства, накапливает их, разрушает эмоциональную близость, контакт. Каждый человек ищет в партнере защиты, успокоения, поддержки, избавления от одиночества.

Брак нельзя рассматривать только как средство удовлетворения сексуальных потребностей. Не менее важным в нем является духовное единение в общении, потребность быть с другим человеком. Еще *Гегель* писал: «Брак отличается от сожительства тем, что в последнем имеет значение главным образом удовлетворение естественных

потребностей, между тем как в браке эти потребности оттесняются на второй план». Главное — партнерство по жизни во всем и, конечно, рождение детей, если супруги не страдают бесплодием.

Наиболее благоприятный возраст для зачатия детей — от 20 до 40 лет, что имеет под собой глубокую физиологическую основу. В настоящее время доказано: если вы хотите ребенка, то частые половые акты нежелательны, потому что сперматозоиды как оплодотворяющее начало должны иметь определенный уровень зрелости во избежание рождения больных детей. Поэтому промежуток между половыми актами должен быть в пределах 3–4 дней — именно за это время созревает сперма.

Гармония в супружеской жизни зависит не только и не столько от частоты половых отношений, сколько от длительности и соразмерности предшествующих половому акту и заключительных ласк. Границы нормы здесь весьма условны, и уже одно это порождает заблуждения и неверные толкования, дает повод видеть беду там, где ее нет. Например, потенцию мужчины можно повысить как с помощью культуры поведения жены во время близости, так и укрепляя общий тонус организма. Многие мужчины, живущие нормальной половой жизнью, наслушавшись своих знакомых, похваляющихся своей необычайной потенцией, начинают считать себя людьми с пониженной потенцией, по поводу чего и обращаются к врачу, будучи абсолютно здоровыми.

Следует обратить внимание на еще один немаловажный фактор, играющий большую роль

в супружеских взаимоотношениях. С физиологической точки зрения у мужчин до 35–40 лет половая активность сохраняется на высоком уровне, а затем снижается, у женщин все наоборот: половая активность медленно, особенно после родов, нарастает и усиливается после 40–45 лет.

Образуются своего рода «ножницы» (диаграмма на рис. 1). На схеме (рис. 2) видно, сколько может быть комбинаций сексуальной активности мужчин и женщин. Конечно, если вы будете думать только о собственном удовлетворении, то хорошей семьи не получится. Как показывает практика, уважение, дружба, которые приходят на смену любви к партнеру, помогают в большинстве случаев достичь нормальных взаимоотношений даже при разной половой активности.

Следует знать, что половая активность у одного и того же человека колеблется и в разное время может быть меньшей или большей. При интенсивной умственной деятельности, неприятностях на службе, дома, заболеваниях, усталости она, как правило, снижается. Это обычное физиологическое явление, которое не должно вызывать тревоги.

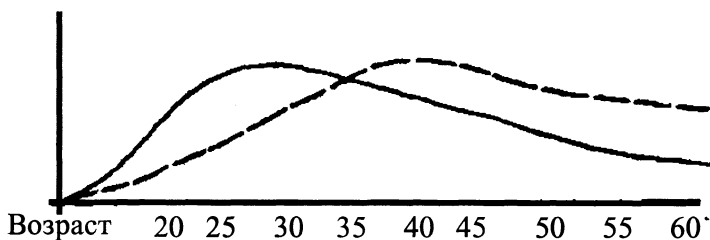


Рис 1. Возрастной уровень половой активности у мужчин (—), у женщин (---)

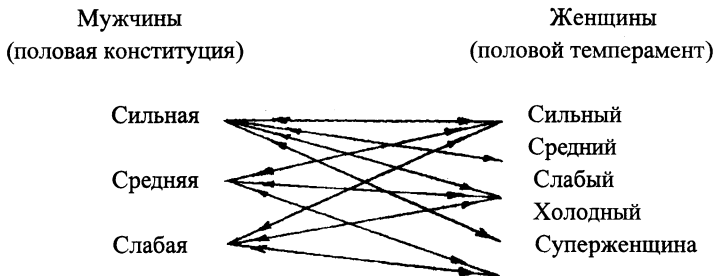


Рис 2. Возможные варианты супружеских пар

Ведь мы не придаем особого значения снижению аппетита, головной боли и т. п. А вот снижение потенции (неудачи при интимной близости) сразу привлекает к себе пристальное внимание мужчины, вызывает тревожные размышления, вплоть до невроза, ожидания неудачи, особенно у людей мнительных. И совершенно напрасно. Именно из-за такого незнания многие считают, что мужчина должен быть «всегда готов». О снижении половой активности мужчин при различных обстоятельствах особенно четко должны знать женщины, чтобы не предъявлять к своим мужьям необоснованных претензий.

У женщин половые потребности меньше зависят от биологических и больше от психологических факторов. Многие из них без труда могут воздерживаться, когда любимый от них вдали или если они не встречают мужчину, которого могли бы полюбить. Но зато при встрече с таковым потребности этих женщин могут стать прямо-таки безграничными.

По данным социологических опросов, в половине браков мужчина испытывает желание чаще

женщины, в 12% — наоборот, и только в 1/3 случаев желания супругов совпадают. В этом также кроется возможность возникновения конфликтных ситуаций. То, что для одного человека является вполне естественным, для другого совершенно неприемлемо.

Так как же выйти из ситуации, в которую попадает практически каждая семья, как преодолеть эту дисгармонию и продлить период полноценной супружеской активности? Раз меняется уровень сексуальной заинтересованности партнеров, значит, супруги должны поменяться местами и в плане инициативы в супружеской игре. Отбросив ложный стыд, преодолев естественную женскую скромность, жена должна стать инициатором любовной прелюдии, сексуальных ласк, а мужу следует отвечать ей взаимностью. Не нужно бояться показаться мужу развращенной, сексуально необузданной. Только полная сексуальная расторможенность, раскованность, желание доставить мужу максимально тонкое и нежное наслаждение будут вознаграждены ответной лаской.

Кто сказал, что возраст увядания (после 60 лет) должен быть лишен радости чувственной ласки? Она, естественно, посещает супругов в эти годы реже, но во всем остальном интимная близость должна оставаться такой же полной и яркой, как в молодости. Следует отметить, что, к великому сожалению, среди мужчин широко распространено убеждение в истинности так называемой «доктрины Эффертца», согласно которой им на всю жизнь отпущено 5400 эякуляций (причем сюда входят и онанизм, и поллюции).

Получается, что, если мужчина израсходовал большую часть этого запаса в молодости, ему ничего не остается на старость, а если воздержался, то сберег себя. Это совершенно неправильно. Никакой жесткой программы количества семяизвержений на всю жизнь у мужчин нет. Количество эякуляций в течение жизни — величина переменная и зависит от множества факторов: врожденных особенностей половой системы (см. рис. 2), образа жизни, социальных условий и т. п. Поэтому в определении ритма, частоты половых актов мужчина должен опираться не на мифические 5400 эякуляций, а на голос природы, зов желания и свои возможности. Он должен жить половой жизнью не реже и не чаще, чем определяют его врожденные особенности, отклонения в ту или иную сторону нежелательны, особенно перенапряжение, для каждого интимного сближения он должен быть готов, и женщинам следует это учитывать.

К сожалению, распространено и такое мнение, что «чем реже, тем лучше», основанное на том, что интимная близость истощает человека, подрывает его жизненные силы, снижает потенцию, и поэтому от нее по возможности следует воздерживаться. Подобные суждения также безосновательны. В половой жизни необходима регулярность, которая обуславливается силой полового влечения, темпераментом, состоянием здоровья, возрастом и другими внутренними и внешними факторами.

Следует иметь в виду и следующее обстоятельство. Каждая нормальная женщина испытывает

потребность нравиться мужчинам. Если мужчина желает нравиться определенной женщине и имеет при этом ясную цель, то женщина хочет нравиться вообще. Не уделяя должного внимания своей внешности, она рискует потерять многое. Обычно женщины жалуются: нет сил и времени, очень устаю на работе, дома и т. п. Но природа мужчины не изменилась: как наш дикий пещерный предок, так и современный мужчина любит глазами.

Что можно рекомендовать? Прежде всего переложите часть забот по дому на плечи мужа. Статистика показывает, что там, где жена выполняет всю домашнюю работу, счастливых семей всего 21%, а неудачных — 40,1%. Там же, где оба супруга в равной степени заботятся о ведении домашнего хозяйства, — 61% и 6% соответственно. Видите, какая разница? В таких семьях не стоит вопрос, кого следует беречь: мужчину или женщину, они просто берегут друг друга.

Если людей действительно соединила любовь, а в дальнейшем дружеская привязанность, то первый и самый верный признак этого — инстинктивное стремление любящего взять на себя ношу потяжелее, чтобы другому было легче. Это не жертва, не подвиг, а естественное желание и мерило человеческой любви, ее норма. Мудрая мать наказывает сыну: «Если хочешь, чтобы у тебя была здоровая жена, которая рожала бы тебе здоровых детей, никогда не позволяй ей уставать».

Для интимной жизни женщины велико значение взаимосвязи дня и ночи: неприятности на работе, невнимание со стороны мужа, его грубость, упреки, ссоры, заботы о детях — все это, вместе

взятое, естественно, тормозит реактивность нервных центров головного мозга, управляющих чувствительностью к половым раздражениям. Показательным в этом отношении является обвинение женщины, которую муж считал холодной: «Он никогда не подойдет ко мне днем, не обнимет, не приласкает, не подарит букета цветов. Откуда же возьмется настроение? А если он это делает молча, да еще выпивши, я никогда не получаю радости от любви». Еще раз напоминаю мужчинам: женщины любят ушами и прикосновениями, только это поможет вам завоевать их любовь.

Рассматривая гармонию человеческих взаимоотношений, нельзя не затронуть и такой аспект, как употребление спиртных напитков и их влияние на сексуальную сферу жизни. Широко бытует мнение, что алкоголь является потенцирующим средством, усиливающим половую функцию. При приеме алкоголя действительно происходит релаксация эмоциональной сферы и частичная блокада высших форм психического контроля, активация сексуального влечения, снижается уровень морально-этических барьеров, облегчаются сексуальные контакты. При этом усиливаются эрекция и продолжительность полового акта. Таким образом, создается впечатление о стимулирующем действии алкоголя, но впечатление это обманчиво.

Алкоголь, как двуликий Янус, с одной стороны, усиливает желание, с другой — затрудняет его осуществление. У многих мужчин уже на начальных стадиях систематического употребления алкоголя хотя бы в небольших дозах (кружка пива,

стакан вина, 100 мл водки и т. п.), несмотря на некоторое усиление полового влечения, наблюдается ослабление эрекции, притупление сладострастных ощущений, затруднение в достижении эякуляции и оргазма, утрата способности к повторному акту. По данным различных авторов, импотенция мужчин и фригидность женщин встречается у 50–80% систематически употребляющих алкоголь. Половая близость — завершающий аккорд общения двух душ, гармония которых невозможна без предварительной духовной, психоэротической настройки.

Грубость, примитивизм и цинизм алкоголика в процессе интимной близости отрицательно влияют на эмоциональную сферу женщины, ущемляют ее достоинство, подавляют духовную сторону взаимоотношений. На фоне постоянного употребления алкоголя происходит деградация личности; из отвращения, презрения к мужу у жены формируется психогенное торможение сексуальности, что, в свою очередь, приводит к фригидности.

Алкоголь является мощным разрушительным фактором для семьи. По данным различных авторов, пьянство мужа служит поводом для разводов до 40% из их общего числа. Еще более драматична ситуация, когда к алкоголю привыкает женщина, здесь деградация личности идет на более глубоком уровне, и даже лечению от алкоголизма они поддаются труднее. Трагедия заключается еще и в том, что пьянство заканчивается плачевно не только для здоровья пьющих, но и для их детей, которые, как правило, рождаются у таких родителей

с различными умственными, психическими и физическими отклонениями.

Правда, сексологи считают, что при половом акте умеренное количество алкоголя позволит расслабиться, уменьшит нерешительность, поможет забыть о застенчивости, приведет к некому раскрепощению, но при этом максимально допустимая доза для человека весом 80 кг — полграмма чистого алкоголя. Больше количество выпитого может привести к уменьшению любовных возможностей. Поэтому все зависит от меры.

Не следует рассматривать алкоголь как средство улучшения потенции. У многих мужчин именно он приводит к импотенции, особенно употребление его в неограниченных количествах. Кстати, к сведению любителей пива: гормон, содержащийся в пиве, снижает сексуальное влечение.

Сексологи разрешают бокал хорошего вина, и то, если вы не собираетесь зачать ребенка. В противном случае это может привести к патологии в развитии плода, вот почему в старину молодежь никогда перед брачной ночью не выпивали. Помните, что алкоголь не должен быть спутником секса.

Когда речь идет о гармонии семейных отношений, меня часто спрашивают, можно ли заниматься любовью во время менструаций. В принципе, да, но только с учетом состояния женщины в этот период, не говоря уже о гигиенической стороне процесса. Все-таки от интимной близости в этот период лучше воздержаться.

Чтобы продлить половое долголетие, нужно рационально питаться, причем в рационе должна

преобладать растительная пища, вести активный образ жизни, отказаться от алкогольных напитков и сигарет. Также следует помнить, что потенцию повышают только умеренные физические нагрузки (прогулки, бег трусцой), а чрезмерные действуют наоборот.

Помните известное изречение: «Солнце, воздух и вода — наши верные друзья»? Что касается воды и воздуха, то это так. Что же касается солнца, то следует помнить, что загар снижает потенцию, особенно когда загорают в пред- и полуденные часы. К тому же оказывается, что мы неправильно загораем. В первую очередь должны загорать те участки тела, которые прикрыты у мужчин плавками, а у женщин — купальниками.

Дисгармония в супружеской жизни часто приводит к онкологическим заболеваниям как у мужчины, так и у женщины. К примеру, у жены начался климакс, и желание у нее постепенно затухает, а у мужчины, напротив, гормоны играют, и в результате он ищет удовлетворение на стороне. Но это его не устраивает, нарушен его привычный уклад, да и воспитание не позволяет... И если такое положение сохраняется, у супругов растет раздражение и их половые функции затухают. Гормонов вырабатывается все меньше, образуется застой в малом тазу. У мужчин это приводит к аденоме и онкологии. У женщин — к фиброме и также к онкологии. Об этом должны знать и мужчины, и женщины. Секс в семье — это профилактика онкологических заболеваний. **Семья + секс + счастье = долгая здоровая жизнь.**

В начале 2000 г. я окончательно понял, что рак наглеет и молодеет, и лучшим средством против него является щелочная среда организма и противопаразитарные средства.

Мы с моим другом В. Хрустальевым написали книгу «Испытай силу приправ – и будешь здоров» о специях, которые растут у крыльца нашего дачного домика. Помимо того, что вы прочтете в книге «Рак: причины заболевания», возьмите на заметку следующие средства:

Корки граната, содержащие пуникалагин, которого нет больше ни в каком фрукте, обладающий способностью уничтожать любые болезнетворные бактерии, независимо от их видов и мутаций.

Корки граната высушить и превратить в порошок. Чайную ложку без верха положить в стеклянную посуду, залить 100 мл крутого кипятка. Закрыть и настаивать 30 минут. Принимать утром натощак, раствор готовить с утра. Принимать его по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Последний прием перед сном.

Внимание! Отвар не процеживается, кожура граната остается на весь день, пока пьете отвар. Курс приема – через день в течение недели. Перед употреблением взбалтывать. Во время приема отвара алкоголь строго не употреблять. Отвар употребляется при любых нарушениях желудочно-кишечного тракта (дисбактериоз, колит, язвенные процессы), при заболеваниях мочеполовых органов.

Перец красный жгучий содержит мощный природный антибиотик капсаицин – вещество,

запускающее массовую гибель раковых клеток. В частности при аденоме предстательной железы. Понижает уровень сахара в крови, применяется также при лечении гепатита, сердечно-сосудистых заболеваний.

Так как это сильное средство, то его принимать по 2–3 капли на 1 ст. ложку воды (аптечная перцовая настойка).

Можно приготовить настойку самим: 3 мелко нарезанных стручка красного перца залить 200 мл водки и настаивать в темном месте.

Гвоздика — «цветок богов» — это сильнейший антисептик, прекрасное бактерицидное, антивирусное, спазмолитическое средство.

Применяется при доброкачественных опухолях, для улучшения памяти, способствует нормализации кровяного давления при всех стадиях гипертонической болезни в срок от 7 до 20 дней.

Прием: 1/3 ч. ложки гвоздики на стакан кипятка строго настаивать 1–3 минуты, процедить и принимать, как чай, 3 раза в день.

Положительное действие оказывает сразу.

Пшено — лучшее средство при мочеполовых заболеваниях (воспалительные процессы в почках; песок, камни в почках и мочевом пузыре, цистит и др.)

Прием: 1 стакан пшена промыть теплой водой, высыпать в 3-литровую банку и залить все горячей водой. Настаивать сутки при комнатной температуре, укутав.

На следующий день в банке образуется белая взвесь, она и есть лекарство. Пейте жидкость в любом количестве и когда хотите. Когда жидкость

вся выпита, заливайте пшено снова кипятком и опять настаивайте. Пьете жидкость, пока ее вкус не изменится, тогда берете новый стакан пшена и т. д. Через 1–2 недели камни растворяются.

2-й рецепт: 1/2 стакана пшена промыть, залить 1 л воды, кипятить минут 7.

После того как немного настоится, пейте без всякой меры.

При отказе почек принимать по 1 ст. ложке отвара каждый час.

3-й рецепт. При приеме пшена и клюквы очищаются почки, уменьшается давление, укрепляются костные ткани.

Пшено прорастить: зернышки слегка покрыть водой, накрыть марлей и ждать, пока ростки не проклюнутся. На это уходит пара дней. После этого зернышки промыть и высушить. Варить как кашу, на воде.

Есть без соли, сахара и масла, с клюквой. Такая пища станет настоящим лекарством для почек.

Очанка — это универсальное средство, рекомендуемое при онкологических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нарушении мозгового кровообращения, при болезни глаз особенно.

Прием: 3 ст. ложки очанки залить 1 л кипятка, настаивать 1 час. Принимать по 100 мл 3 раза в день. Оставшимся отваром промывать глаза и делать компресс для глаз.

Лимон — источник амигдалина (витамина В₁₇). Кожура лимона вместе с аскорбиновой кислотой является сильным восстановителем при ликвидации токсичных элементов в организме.

Лимон представляет собой чудесный продукт, убивающий раковые клетки в десятки раз сильнее, чем препарат адриамицин, обычно используемый в химиотерапии для замедления роста патогенных клеток, который убивает заодно и здоровые клетки.

А экстракт лимона уничтожает только злокачественные клетки, стимулируя здоровые.

Прием: лимон с кожурой разрезают на 4 части, помещают в морозильник и замораживают, затем измельчают миксером. На 1 лимон добавляют 1 ч. ложку меда, хранят в холодильнике и принимают по 1–2 ч. ложки 3 раза в день (можно чаще).

Амигдалин содержится также в косточках яблок, абрикосов, персиков, груш и чернослива.

В ростковых злаках. Ростки пшеницы – чудесное средство от рака. Это лучший источник жидкого кислорода и лаэтрила – сильнейшего из всех противораковых веществ. Это вещество содержится в яблочных косточках и представляет собой экстракт амигдалина (витамина В₁₇).

Ягоды годжи – универсальное профилактическое средство при онкологических болезнях. В России как лекарство малоизвестно. Плоды годжи губительно действуют на раковые клетки, в сотни раз сильнее, чем химические средства, убивающие не только злокачественные клетки, но и здоровые.

Улучшают работу сердечно-сосудистой, нервной систем (болезнь Альцгеймера, бессонница, склероз), нормализуют гормональный баланс, тормозят процессы старения, диабет и др.

Используются как средство для снижения веса за счет сжигания висцерального жира (живот); противопоказаний к применению нет.

Применять 1 ст. ложку на готовое первое блюдо до или 1 ст. ложку на 500 мл кипятка, томить 30 минут и пить по 250 мл перед едой утром и вечером. Можно несколько ягод съесть.

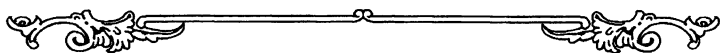
Амарант — универсальное средство, которое за рубежом называют «предотвращающее смерть», а в России как сильное лекарственное средство малоизвестно.

Губительно действует на раковые клетки; воздействуя на обменные процессы, нормализует любые функциональные и патологические изменения в организме. Противопоказаний к применению нет.

В России продаются отруби амаранта с ламинарией и амарантовое масло.

Применять 1 ст. ложку отрубей на готовое первое блюдо, можно добавлять в чай, кефир.

Амарантовое масло применять 2–3 раза в день перед едой по 1 ст. ложке.



ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

Следует обратить внимание на такой немаловажный вопрос, отражающийся на состоянии здоровья женщин, как аборт. Прерывание беременности пагубно сказывается на здоровье женщины. Это может окончиться бесплодием и стать причиной массы заболеваний, вплоть до онкологии. Народные целители подметили оригинальный способ предотвращения беременности или, наоборот, ее появления.

Ниже пупка, на 4 сдвинутых пальца, найти точку, которую следует массировать средним пальцем правой руки (левша — левой) в течение 20 минут. Зачатия не произойдет, если массировать эту точку после коитуса даже через 3 недели после прекращения месячных. И наоборот, нужно постоянно массировать эту точку до коитуса, чтобы обеспечить зачатие.

Для многих супружеских пар хорошим средством предохранения от нежелательной беременности является знание физиологии овуляции, то есть созревания и выброса яйцеклетки. В среднем этот процесс совершается один раз в 28 дней (26–30 дней). Каждая женщина и мужчина, конечно, должны знать его длительность, исчисляющуюся

от первого дня появления кровянистых выделений и последнего дня, предшествующего первому дню следующего цикла.

К сожалению, не у каждой женщины менструальный цикл строго постоянен (причины тому — болезнь, роды, волнение и т. п.), поэтому она обязательно должна вести его календарь. Для этого необходимо знать, что сперматозоид живет до трех дней, сохраняя оплодотворяющую способность, а яйцеклетка — до одних суток. Построим график (рис. 3):

Выброс яйцеклетки происходит точно в середине менструального цикла — это будут 14-е сутки при цикле в 28 дней, а разброс овуляции составляет 5 дней, с 12-го по 16-й день. Откладываем 3 дня (жизнь сперматозоида) и 1 день (жизнь яйцеклетки) в одну и другую сторону, что составляет в общей сложности 9 дней. А как быть, если эти циклы непостоянны?

Существует два правила (*Хольта*), которыми и можно пользоваться.

1. Самый короткий менструальный цикл у женщин 26 дней, период бесплодия при этом составляет 19 дней ($26 - 19 = 7$). При 30-дневном цикле ($30 - 20 = 10$) 10-й день является последним днем

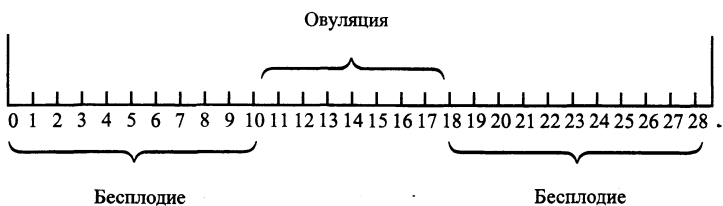


Рис. 3. График менструального цикла

предовуляционного цикла, а 20-й день — первым днем постовуляционного цикла. При всей схематичности календарного метода он чрезвычайно эффективен.

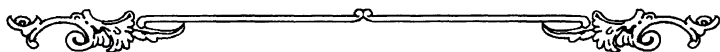
2. Существует еще один метод, связанный с измерением температуры во влагалище, прямой кишке или под языком. Измерение делается или после пробуждения, или после 2–3-часового отдыха в одно и то же время в течение 5 минут. В период созревания яйцеклетки температура повышается не менее чем на 2°C в течение не менее 48 часов. Здесь работает правило $x - 6$, то есть, отложив 6 дней от предшествующего 1-го дня температурного цикла и 3 дня после, получим дни бесплодия.

Началом овуляции могут также служить следующие признаки:

- за 2–3 дня до овуляции появляются прозрачные (как сырой яичный белок) выделения, продуцируемые железами шейки матки. Тонкой туалетной бумагой совершите туалет влагалища. Затем туда вложите такую же бумагу, сложенную в два слоя. Через некоторое время выньте ее, при разлипании слоев бумаги между ними потянутся нити слизистого секрета;
- до менструации появляется овуляционная боль, ощущаемая как недомогание, напряжение в подвздошной области и даже колики, что связано с истечением крови при разрыве пузырька яйцеклетки;
- в это время у женщин возможны кожные высыпания, диспепсические расстройства (тошнота, понос, частое мочеиспускание, напряжение

груди за 2–3 дня, чувство тяжести, повышенная утомляемость, раздражительность).

Как стало ясно из сказанного, женщина должна знать свои особенности, связанные с менструальным циклом, что позволит ей избежать лишней раз неприятностей, связанных с прерыванием беременности.



КЛИМАКС НЕ БОЛЕЗНЬ

Нельзя не остановиться на таком периоде жизни женщины, как климакс, наступающий обычно после 40 лет и зачастую доставляющий ей очень много хлопот из-за гормональных, вегетососудистых, нервных сдвигов. Это с одной стороны, а с другой — у женщины формируется сознание о начале конца сексуального влечения. А между тем женщина только после 40 лет начинает понимать радость общения с мужчиной. Конечно, на фоне гормональной перестройки, когда значительно уменьшаются женские половые гормоны и увеличиваются мужские, необходима их коррекция. За рубежом уже давно женщинам после 40–50 лет вводят женские половые гормоны, которые не только способствуют более мягкому течению климакса, но и способствуют сохранению полового влечения, что делает женщин в этом возрасте более привлекательными. У мужчин дело обстоит несколько иначе.

Мало кто знает и обращает внимание (даже врачи) на то, что и мужчины переживают климакс, только в менее выраженной форме и после 50–60 лет. Именно в этот период у мужчин также

происходит закономерный процесс физиологического старения организма: синтез тестостерона — активного мужского полового гормона, вырабатываемого клетками Лейдига, — понижается. А так как вся гормональная система у нас в организме взаимосвязана, то это ведет к ослаблению полового влечения, снижению функции предстательной железы, семенных пузырьков, что, в свою очередь, ухудшает обмен веществ, общий тонус организма.

Гормональные сдвиги у мужчин точно такие же, как у женщин, но менее выраженной формы: появляются внезапные приливы к голове, сердцебиение, потливость, утомляемость, раздражительность, неадекватная реакция на окружающих, снижение половой функции и учащение мочеиспускания.

Можно избежать или уменьшить тяжесть этого состояния следующим образом: больше доброжелательности и теплоты в супружеских взаимоотношениях, активный образ жизни, прогулки, бег трусцой, водные процедуры позволят вам пройти более спокойно этот период жизни. Курение, алкоголь, конфликты, ревность, которая часто посещает людей в это время, усугубляют процесс и приводят к неврастении, импотенции.

Мужчина в это время хочет, но уже не может удовлетворить женщину полностью, будьте более снисходительны к нему. Они оказываются бессильными, незащищенными именно в этот нелегкий для них период, что и следует учитывать женщинам. Тем более что мужчины, как правило, не обращаются с симптомами климакса к врачу,

считая, что все указанные недомогания вызваны другими причинами.

Вам, вероятно, известны случаи, когда после 50 лет человек, кажется, достиг в жизни всего: благополучия в семье, успеха в работе, и вдруг взрыв — мужчина (реже женщина) уходит к другой.

Что происходит? Мужчина (женщина) жил в определенных рамках сексуальных взаимоотношений, которые превратились в рутину, да еще на фоне нашей безграмотности в этом отношении. Как правило, половая потенция у мужчин в это время снижается. И вдруг новизна взаимоотношений, своего рода рефлекс, по *И. П. Павлову*, — что такое? Оказывается, я не только хочу, но и могу, и животный инстинкт полового влечения перечеркивает все, что было достигнуто в жизни. Конечно, в дальнейшем, за редким исключением, мужчина остается у разбитого корыта, если только прежняя жена, будучи милосердной, все ему не простит. Вот почему особенно в зрелом возрасте женщина должна быть более активной в половом отношении и делать все, чтобы оставаться для своего суженого желанной.

М. Норбеков и *Л. Фотина* приводят данные социологического опроса. Мужчин попросили ответить на вопрос, какое состояние они испытывали при виде жены, одетой, чтобы идти в театр (в гости).

Первая реакция:

- ну наконец-то (80%),
- нарядилась для других (10%),
- не заметили ничего нового (8%).

Последующие мысли и действия:

- гордость за ее внешность и желание поцеловать, сделать комплимент (84%),
- затрудняюсь ответить (7%),
- привык видеть ее всегда такой (9%).

Скрытые мысли и желания:

- пропало желание идти в театр (в гости), хочется взять на руки и отнести в постель (79%),
- погладить по спине и поцеловать (14%),
- не знаю (7%).

Что женщина сделала? Всего-навсего привела себя в порядок. Постарайтесь это делать в любой обстановке, особенно дома, когда, кажется, можно бы и расслабиться. Не надо забывать, что мужчина любит глазами — уж такая у него природа! — и он постоянно вас сравнивает с другими женщинами, которые выглядят элегантно вне дома, а дома, возможно, еще хуже вас (не причесаны, неряшливо одеты и т. п.).

Женщинам скажу по секрету, что мужчины беспредельно наивны и из них можно вить веревки, только надо для этого поработать над собой, своей внешностью, внутренней сдержанностью. Необходимо научиться не унижать его мужское достоинство, понимать его и восхищаться им. Как вы уже знаете, в женщине как ни в ком другом все переплелось: коварство, хитрость, лесть, мудрость, нежность и т. п., только надо научиться умело этим пользоваться и помнить, что мужчина таков, каким вы его сделали, все зависит от вашей общей культуры, в том числе сексуальной.

Любые гинекологические заболевания женщины, ее заикливание на них — это ограничение

общения с мужем, семейные конфликты и т. п. У некоторых женщин удаляют матку, яичники, что делает их в какой-то степени неполноценными. Можно ли это как-то исправить? Да, конечно. Если операцию сделали в молодом возрасте, мужчина, конечно, должен знать, будут у него дети или нет, а если после 40 лет, то вообще никто, кроме врача, не должен знать, что с вами делали в больнице.

Следует также знать, что после удаления матки женщины становятся более сексуальными, и вот почему. В организме и мужчины, и женщины есть и мужские, и женские гормоны, только в мужском больше мужских, а в женском — женских. После операции по удалению матки, яичников, в результате гормональной перестройки у женщин становится больше мужских гормонов.

Что происходит при воспалительных процессах в области гениталий и других местах? Смещение органов относительно друг друга из-за их увеличения, снижение тонуса мускулатуры и связок из-за охранительного режима, застойные явления в малом тазу, в результате чего возникают геморрой, запор, трещины заднего прохода и т. п. Что же делать? Матка, как и все внутренние органы, регулируется вегетативной, симпатической нервной системой и сокращается в автономном режиме.

Я в этих случаях рекомендую гинекологический медитативный аутомассаж. Его надо проводить лежа, чуть согнув колени, или сидя в кресле, на стуле, максимально расслабившись. Как при любом виде медитации, все бранные мысли должны

быть отброшены, сознание как бы выключается, и вы позволяете себе находиться только на уровне подсознания. Настройтесь на ощущения, что вы здоровы, счастливы, привлекательны, уверены в себе, и добьетесь выздоровления. Вспоминайте все лучшее, что было у вас в эротическом плане или прочитано в книгах, создайте у себя такое ощущение, которое было у вас при коитусе, чтобы вызвать возбуждение матки. Глубоко вдохните, соберите облачко воздуха в середине легких и при медленном выдохе «отправьте» его в область малого таза: 5–10 раз это будет теплый воздух, а 5–10 раз — прохладный, как при вдохе.

Мысленно представьте, что в области матки тепло, даже горячо, и постарайтесь удержать такое состояние, затем приходит ощущение покалывания, как ползание мурашек, затем холода (до 60 секунд каждого ощущения), чередуя эти ощущения, добиваетесь, чтобы матка сократилась до 500–600 раз за один сеанс. После того как вы научились этому, что обычно происходит уже в течение первых 2–3 дней, надо такой тренинг делать 3–4 раза в неделю. В это время матке надо немного помочь сокращением мышц брюшного пресса или мышц промежности.

Здесь, как и всегда, вы лишний раз убеждаетесь, что от ваших мыслей, желаний зависит очень многое, главное, включается саморегулирующий механизм, который, в свою очередь, восстанавливает возникший дисбаланс в организме.

Проведенные исследования показали, что у монахинь рак матки встречается чаще, чем у живущих

в миру; то, что человеку дано от природы, должно быть возвращено другим, и получено то, что нормализует, усиливает его деятельность. В этом случае мастурбация может служить хорошим профилактическим методом различных заболеваний половой сферы.

Приведу случай из своей практики.

Однажды мне позвонила женщина и попросила посмотреть ее мужа. Голос был немолодой и очень встревоженный. Я согласился. Оказалось, что ей 69, а мужу 75 лет. Супруг Николай Иванович был офицером, волевым человеком, но в последнее время сник, стал скандалить, попивать водку с друзьями, обрюзг да и болеть начал. После обследования я дал рекомендации, пожурил его и сказал, что он практически здоров, но надо заняться собой, и ощущение радости жизни вернется к нему.

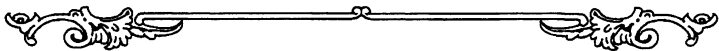
Прошло полгода, опять звонит его жена, Клавдия Семеновна, и говорит: «Иван Павлович, что вы с моим мужем сделали?» Вздвогнув, спрашиваю, что случилось, а сам думаю, не помер ли? В ответ слышу: «Я устала от него, требует, чтобы я жила с ним как женщина». Говорю: «Так это же прекрасно!» Отвечает: «Так-то оно так, но уж очень часто он это требует». На что я сказал: «Клавдия Семеновна, а вам кто запретил делать то, что я посоветовал ему? А то ведь найдет себе молодуху, что вы будете делать?..»

Вскоре после этого разговора я уехал в длительную командировку. А когда вернулся домой, раздался телефонный звонок. Я взял трубку и сразу узнал голос Клавдии Семеновны. Женщина плакала, и я спросил, что опять случилось? Отвечает:

«Два месяца тому назад мой Николай Иванович умер». — «Отчего?» — спрашиваю. «Встретился он со своим давним врагом, повздорили они, муж расстроился, выпил и рано вечером лег спать. Управившись по хозяйству, я тоже легла, Николай Иванович ко мне, мы полюбилась, после чего он сказал, что сердце что-то давит, и уснул. А утром уже не проснулся». Отвечаю: «Царство ему Небесное, но вы должны радоваться, что он умер полным сил, и чаще ставить свечку за то, что последнее время вы жили, как в молодые годы».

И смех и грех, но ведь люди, изменив себя, восстановили функции, которые уже 5–8 лет не действовали, тот же половой инстинкт. Что они для этого сделали? Всего-навсего очистили организм, стали заниматься посильной постоянной физической нагрузкой, настроили себя и возвратили молодость.

Здоровье, в том числе сексуальное, никогда не поздно вернуть. Но лучше заниматься им с молодых лет, тогда с возрастом проблем будет меньше. Разнообразьте интересы, даже в малом доводите дело до конца, помните, что пустые мечтания развращают, делают людей безвольными. Живите так, чтобы каждый день был как последний, радуйтесь прожитому дню и готовьтесь к следующему. Видите, как все просто, главное — начать делать.



«ВТОРОЕ СЕРДЦЕ» МУЖЧИНЫ

Нельзя не коснуться такого немаловажного вопроса, как роль предстательной железы, «второго сердца» в жизни и здоровье мужчин. Температурный комфорт в паховой области в детстве после 5–7 лет, стесненная одежда, фимоз (когда крайняя плоть закрывает головку пениса), курение, алкоголь и т. п. — все это причины мужского бесплодия. Нередко можно слышать, что причина бесплодия кроется только в женщине, это не так. К сожалению, мужчин эта проблема тоже не обошла стороной. Кроме того, резко ухудшающаяся экологическая обстановка гораздо больше влияет на сперматозоиды, чем на яйцеклетки, что дополнительно приводит к пониженной активности сперматозоидов.

С возрастом, после 40 лет, у мужчин увеличивается число поврежденных или малоценных сперматозоидов, в результате чего дети могут рождаться, за редким исключением, слабыми, хилыми, с пониженной сопротивляемостью к вирусам и инфекциям или с серьезными патологиями, к примеру, с синдромом Дауна.

Что собой представляет предстательная железа? Это негормональный орган, основной функцией

которого является выработка секрета, стимулирующего работу яичек. В малых дозах секрет предстательной железы возбуждает, а в больших — угнетает секрецию яичек. *И. М. Порудоминский* объясняет это тем, что при частых половых актах вместе с эякулятом выбрасывается много секрета простаты и лишь небольшое его количество всасывается в кровь. Воздержание, снижение половой активности приводят к усиленному поступлению секрета предстательной железы в кровь, что, в свою очередь, тормозит деятельность яичек.

Предстательная железа расположена под мочевым пузырем, между лонными сочленениями и прямой кишкой. Через середину ее переднего отдела проходит мочеиспускательный канал, куда входят ее протоки. Эта железа размером с каштан, а форма напоминает две грозди винограда.

Предстательная железа очень нежный орган, на ней могут негативно сказаться воспалительный процесс в прямой кишке, мочевом пузыре, запоры, наличие каловых камней в восходящем отделе толстого кишечника, постоянное переполнение мочевого пузыря и т. п. Изменения в предстательной железе — это нервно-гормональный процесс, в который вовлекается сложная цепь спинномозговых центров, связанных с эрекцией и эякуляцией.

Функциональные расстройства или же воспаление предстательной железы — **простатит** — это затруднение мочеиспускания, дефекации, стреляющие кратковременные или постоянные боли в области промежности, беспричинная раздражительность, неуверенность в возможности контакта, близости с женщиной и т. д.

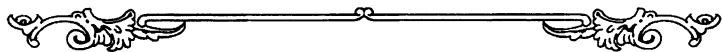
Небрежное, легкомысленное отношение к такому, кажется, маленькому, но важному органу — «второму сердцу» мужчины — дорого обходится и часто приводит к возникновению **аденомы**. Ее практически невозможно вылечить средствами, рекомендуемыми официальной медициной (аденома лечится только оперативным путем), а это означает потерю радости жизни, снижение работоспособности, отказ от близости с женщиной из-за сильных болей.

Предстательная железа — это часть общей системы организма, и поэтому заболевание ее лучше предупредить, чем лечить. Необходимо только знать, чего не любит предстательная железа: злоупотребления алкоголем, жареным, жирным, острыми, солеными блюдами, копченостями, изделиями из муки высшего сорта, ограничение движений и т. д. Можно еще добавить, что заболевания предстательной железы хорошо лечатся без химических лекарственных средств и хирургических вмешательств при соблюдении здорового образа жизни и следовании рекомендациям, указанным в книге (см. далее).

Известно, что функция рождает орган: есть функциональная деятельность — есть здоровый орган. В отличие от женщины, мужчина для полового акта должен созреть, в его организме должно выработаться определенное количество сперматозоидов и секрета предстательной железы. Если у женщин выход созревшей яйцеклетки происходит ежемесячно, то у мужчины выброс эякулята зависит от времени его созревания и заложенных потенциальных возможностей.

Так как у мужчины сохраняется животный первородный инстинкт, то его организм должен освободиться от накопленного секрета. В ряде случаев это происходит в форме поллюций, то есть самопроизвольного семяизвержения во время сексуальных сновидений. В случае, если жена находит любые причины для того, чтобы избежать близости с мужем (усталость, недомогание и т. п.), тот вынужден искать ласки на стороне. Особенно это опасно для семьи, когда мужчина находится в половозрелом возрасте.

Если мужчина любит свою жену, но она отказывается ему в близости, то выработка эякулята в его организме постепенно снижается, вплоть до полного прекращения, то есть развивается импотенция. Но в организме неработающих органов быть не должно, и в результате предстательная железа воспаляется, развивается простатит, а впоследствии аденома. Таким образом, от женщины в большей степени зависит как сохранение семьи, так и здоровье обоих супругов.



О СПИДе

Рассматривая вопрос культуры сексуальных взаимоотношений, я не касаюсь огромного пласта проблем, начиная от лобковых вшей до сифилиса, однако не могу не затронуть тему СПИДа, тем более, что меня все чаще спрашивают, лечу ли я СПИД. За многолетнюю практику у меня сложилось собственное мнение об этом заболевании, и своими наблюдениями я поделюсь с вами.

В 1988 году на IV Международном конгрессе по СПИДу в Стокгольме на повестке дня стоял доклад В. А. Ильина и И. П. Неумывакина «Способ коррекции иммунодефицита». Уже тогда в докладе отмечалось, что это заболевание связано с синдромом приобретенного иммунодефицита, так называемого СПИДа. В те годы об этой болезни еще мало кто знал.

В Киргизии, в городе Фрунзе, находилось авиационное училище, в котором обучали курсантов из азиатских стран. У двух из них как раз и обнаружили СПИД, с которым тогда еще не умели бороться. В это время в Киргизии завершалась работа по использованию ультрафиолетового света, в том числе и в медицине. Я там в 1951 году

заканчивал мединститут, и все врачи были мне знакомы.

Когда коллеги обратились ко мне за помощью, я решил порекомендовать мою систему «Гелиус» и противопаразитарное средство (1/3 ч. ложки без верха залить 1 стаканом горячей воды, настоять до остывания и пить по 1/3 стакана утром, в обед и вечером перед едой), поскольку был уверен, что любое заболевание связано с активностью паразитов. Через 1,5 месяца мне позвонили в Москву и сообщили, что синдрома иммунодефицита больше нет. Об этом и было рассказано в докладе.

Современная медицина находит для себя работу и придумывает новые заболевания, которых нет в Природе, (см. мою книгу «Эндозкология здоровья», «Издательство «ДИЛЯ», 2016). Иногда в печати появляется информация о том, что в детском саду или в школе обнаружен очаг ВИЧ-инфекции, и затем тишина. Оказывается, официальная медицина, даже на высоких ее уровнях, элементарно не понимает, какие физиологические процессы происходят в организме при поражении его инфекцией. Хочется им напомнить, что грипп, если его лечить, проходит за 7 дней, а если не лечить — за неделю.

В настоящее время уже известно, что при создании ВКР жизни на планете Земля им была разработана программа создания живых существ, имеющих энергоинформационную волновую структуру, характерную для каждого рода, в том числе и для человека. Но этого оказалось мало. Сейчас на Земле живет более 7 миллиардов людей,

и каждый из них имеет собственную частотно-волновую структуру, так называемую волновой геном (П. П. Гаряев). Это означает, что при формировании души ВКР присваивает каждому индивидуальный генетический паспорт, с которым человек в последующем и живет.

Рождение нового человека происходит на двух уровнях. На Небесах формируется душа, в которую закладывается ее предназначение, то, зачем она нужна на Земле. На Земле в это время с помощью мужчины и женщины готовится индивидуальная «квартира», физическое тело, другого такого в мире нет. Об этом говорят узоры на пальцах. Физическое тело дается людям на определенный срок жизни ± 100 лет. После чего вступает в силу закон реинкарнации.

ВКР дает команду душе вселиться в это физическое тело. К сожалению, на Земле большей частью происходит перепрограммирование, что мешает раскрыть заложенные в организме возможности. С другой стороны, все рождающиеся млекопитающие уже знают, что если они не выпьют в течение получаса после рождения материнского молока (молозива), то потеряют свою связь с родом.

Ведь мы все дети одного Отца. Единственное существо с признаками сознания возомнило себя сверхсуществом и нарушает основной закон Природы, в результате чего происходит сбой в передаче информации. За редким исключением, человек искусственно лишает ребенка возможности подключиться к своей родословной. И тот начинает жизнь с чистого листа. О таких людях говорят «без роду и племени».

Человек приходит на Землю, чтобы сохранить ее и украсить, однако люди, чья связь с родом прервана, могут быть умными и хорошими, но тем не менее они несут в себе негативную энергию, разрушающую не только их тело, но и планету, на которой живут.

Вернемся к теме СПИДа. Представьте: встречаются два человека с разными волновыми структурами, и при их тесном контакте иммунная система предпринимает все усилия для совместных согласованных действий. У человека сексуально озабоченного и с вредными привычками происходит постепенное рассогласование частотно-волновой и энергоинформационной структуры всех систем организма, из-за чего в результате возникают проблемы со здоровьем, в том числе и СПИД. В конечном счете, это сказывается и на здоровье его полового партнера.

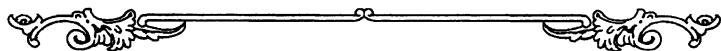
Вы спросите, как выйти из создавшегося положения? Ответ ясен: придерживаться правильного образа жизни, находить компромиссное решение с партнером и добиваться того, чтобы ваши разнополюсные волновые структуры сливались в одну, что и является основным условием счастливой супружеской жизни.

Если же вам уже поставлен диагноз «СПИД», то, чтобы вернуть здоровье, необходимо изменить образ жизни и обратиться к традиционной народной медицине, которая в своем арсенале имеет достаточно средств и способов избавления от этого недуга.

Вместе с тем, я хочу дать очень простой совет. Когда мужчина и женщина добиваются гармонии

в сексуальных отношениях, то они в момент близости становятся «одним целым», испытывая то блаженное состояние, которое позволяет им как бы оторваться на небеса на свою бывшую родину-праматерь. Отсюда следует вывод: чтобы не было СПИДа — надо последовать такому примеру спать «одному».

Как видите. нужно знать так мало, и вместе с тем так много, чтобы быть в согласии со всем, что называется жизнью.



АФРОДИЗИАКИ В ПРОДУКТАХ

Одно из заблуждений наших мужчин звучит следующим образом: для поддержания мужской силы надо есть мясо. К слову сказать, противоположным действием на влечение и сексуальные возможности характеризуются продукты, содержащие большое количество жиров и углеводов, алкоголь и жареная пища — они негативно влияют на кровообращение, что затрудняет эрекцию.

Издавна в мире известны продукты, способствующие любовному влечению, так называемые **афродизиаки**. Вот совет из Аюрведы: используйте *тыквенные семечки* как афродизиак за час до полового акта, для этого пожарьте на маленьком огне небольшое количество семян в течение 15 минут с добавлением 1 ч. ложки топленого масла и щепотки соли.

Веществами, стимулирующими сексуальную активность, являются *цинк* (он повышает уровень гормона тестостерона, который усиливает сексуальное желание), *витамин E* (стимулирует деятельность гипофиза, который, в свою очередь, активизирует работу половых органов), *фитостеролы* (повышают сексуальную активность партнеров),

аллицин (оказывает мощное возбуждающее действие), *лизин* и *витамин С* (вместе они повышают тонус интимных мышц). Именно эти вещества в совокупности и представляют собой то, что принято называть афродизиаксом.

Возбуждающие вещества содержатся в огромном количестве фруктов, овощей, специй, пряностей и т. д. Широкий ассортимент продуктов просто поражает.

Как правило, афродизиаксы одинаково эффективно влияют на настроение как мужчин, так и женщин. Но принято различать сугубо мужские и женские афродизиаксы. Даже сексопатологи предлагают мужчинам, которые обращаются за консультацией, использовать следующие дары Природы:

1. Моллюски и устрицы, которые активизируют выработку гормона тестостерона.

2. Любая зелень.

3. Любые орехи.

4. Натуральный мед и другие продукты пчеловодства (маточное и трутневое молочко, пыльца, соты).

5. Натуральный кофе (но с ним нужно быть аккуратными мужчинам, у которых наблюдается гипертония, проблемы с сердцем: если имеются подобные проблемы, лучше отказаться от кофе или варить слабый напиток).

6. Ананасы быстро повышают либидо у мужчин за счет содержащихся в них фермента бромелайна, калия и витаминов группы В.

7. Миндаль необходим мужчинам для выработки тестостерона. Кроме того, орех имеет и обратный

эффект: обычно от него остаются без ума женщины.

8. Печень содержит глютамин, который является источником энергии и оказывает антистрессовое воздействие.

9. Черный шоколад способен вызвать такое сексуальное желание, что бурная ночь до утра обеспечена.

10. Инжир тоже повышает либидо у мужчин. Употреблять его можно как в свежем, так и в сушеном виде.

11. Имбирь незаменим в случаях, если имеются проблемы с кровообращением в органах малого таза, ведь он улучшает циркуляцию крови, что способствует лучшей эрекции.

12. Чеснок улучшает кровообращение в органах малого таза, поэтому тоже способствует любовным утехам. Перед романтической встречей его, конечно, есть не нужно, а вот пара зубчиков накануне свидания очень даже не помешают. Запах успеет выветриться, а эффект сохранится.

13. Финики не только полезны для здоровья, но и незаменимы для тех, у кого наблюдается снижение потенции.

14. Сельдерей содержит андростерон — мужской половой гормон. Воздействует на кровообращение в области половых органов, благодаря чему можно получить незабываемые ощущения от романтической встречи.

15. Авокадо, по мнению древних ацтеков, является деревом мужской силы. Современная наука подтвердила: в плодах содержится фолиевая кислота, белок и калий, которые так необходимы

мужскому организму и дарят ему энергию. Авокадо изумительно сочетается с устрицами и креветками, усиливая их эффект.

Афродизиаки для женщин в продуктах питания способны заменить любые аптечные средства с аналогичным действием. Благодаря им представительницы слабого пола могут наслаждаться сексуальной жизнью без употребления химических и синтетических препаратов.

Десять самых действенных продуктов-афродизиаков для женщин:

1. Перец чили. Речь идет о приправе, приготовленной из любого сорта этого перца, в ней есть особые вещества, которые усиливают чувствительность эрогенных зон.

2. Мускатный орех, как было сказано ранее, также существенно повышает половое влечение женщин.

3. Авокадо содержит незаменимые жирные кислоты, витамин Е и калий; поступая в организм, они улучшают кровообращение и выработку половых гормонов. Ученые утверждают, что этот плод оказывает более сильное влияние именно на женщин.

4. Сельдерей также возбуждающе действует на женщин. А все потому, что мужской гормон, содержащийся в сельдерее, выделяется мужчинами с потом при возбуждении, тем самым привлекая представительниц прекрасного пола.

5. Арбуз содержит цитруллин — аминокислоту, способствующую выработке ферментов, в результате чего улучшается кровообращение малого таза, которое и приводит к возбуждению.

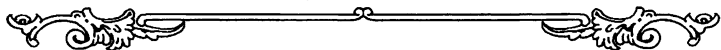
6. Корень имбиря и чеснок обладают аналогичным действием.

7. Мед богат витаминами группы В, поэтому повышает уровень эстрогена и тестостерона в крови. Причем он одинаково эффективен как для мужчин, так и для женщин.

8. Черный шоколад способствует не только повышению либидо, но и выработке гормонов счастья, что, безусловно, располагает к интимной близости.

9. Миндаль, запах которого действует на женщин возбуждающе. Более того, в нем есть жирные кислоты омега-3, которые существенно повышают уровень тестостерона в организме мужчины. Поэтому этот орех отлично подходит представителям обоих полов.

10. Морские водоросли содержат практически всю таблицу Менделеева, а также целый ряд витаминов, в том числе и группы В. Включив их в свой рацион, женщина сможет восстановить свои силы и улучшить самочувствие.



О СОЗДАНИИ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ НА ЗЕМЛЕ

Занимаясь созданием оздоровительной системы для космонавтов, я невольно задумался о том, а что там, за горизонтом?

Есть ли жизнь «на Марсе»?

Знакомство с неординарными людьми, такими как В. Сафронов, А. Петров, В. Шабетник, Е. Ливенцов, и другими позволило узнать о духовном мире Вселенной, а человек представляет собой ее составную часть. Знакомясь со Вселенной, поражаешься ее многоплановостью, специфичностью устройства каждой ее составляющей и гармоничной связью между ними. При этом было принято решение на одной из окраин создать своего рода «фазенду», которая отличалась бы от всех других тем, что там будет организована здоровая жизнь. Планета была названа Землей, предполагалось, что она сама должна быть живой, для чего пришлось создать искусственный спутник Луну, являющуюся ее гравитационным канатом и обеспечивающую дыхание Земли (приливы, отливы). Одновременно шло создание среды для существования живой Природы, воздуха и воды, а также разработка кода жизни, включающего в себя семя, цветок, плод и дерево.

При создании всего растительного и животного мира каждому его виду была подготовлена специфическая генная структура и программа продолжительности жизни. Если эту формулу жизни можно проследить по сезонности цветения каждого вида растений, то в животном мире это происходит иначе.

Возникает вопрос, если подготовлена программа, то, несомненно, есть и программист, и сегодня мало у кого возникает сомнение, что этим программистом является Высший Космический Разум (ВКР). Несмотря на различия религий, все они признают, что мы дети одного Отца Бога и созданы по Его образу и подобию, и все мы независимо от национальности являемся братьями и сестрами. Поражаясь масштабности изобретательской деятельности ВКР, я, также имея разноплановые изобретения (их у меня около 100 штук), взял на себя смелость посмотреть на все то, что сделано ВКР как во Вселенной, так и на Земле. Причем все это официально подтверждено и имеет доказательную базу.

Кстати, сегодня некоторые ученые в своих планах предусматривают полеты на другие планеты, в частности на Марс.

В одной из прямых телевизионных передач в присутствии космонавтов я заявил, что эта бредовая идея абсолютно беспочвенна. Такого тандема, как планета Земля с Луной, во Вселенной не было и в обозримом будущем не будет.

Откровенно вам признаюсь, что я, к сожалению, с ВКР не знаком, но он меня хорошо знает. Как это случилось? Когда мне было 1,4 года, я тонул,

и меня, как рассказывали, чудом откачали. А когда мне было 34,8 года, я попал в «трубу», которая находится между этой и той жизнью. Или, как говорят врачи, находился в состоянии клинической смерти. Многие по книгам знают, что это такое. Но личное впечатление незабываемое. Хотя я дальтоник, вся моя жизнь, как в калейдоскопе, прошла перед глазами и поразило меня благоговение и тишина, небесная музыка и цвет. Даже мелькнули знакомые лики людей, которые уже покинули земной мир, призывно приглашающие туда меня. Я всеми фибрами своей души взмолился и просил вернуть меня назад, потому что я занимаюсь фантастической работой по освоению Космоса, потому что ее кроме меня никто выполнить не сможет. Услышал четкие слова: «Хорошо, мы вернем тебя на Землю и будем тебе помогать. И ты не должен никого бояться, но ты будешь писать», я все обещал и вернулся снова на Землю. Вскоре я убедился, что мне за время сна приходили практически готовые решения или идеи, которые в связи с проблемами, беспокоящими меня при выполнении работы, в последующем я понял, что я ничего не изобретал, все открытия уже находятся в едином энергоинформационном поле Вселенной, где есть все о прошлом, настоящем и будущем, только это надо научиться считывать, так продолжалось до 1998 года. В 1989 году, выйдя в отставку, я с коллегами начал возрождать традиционную народную медицину. На фоне разброда и шатаний, происходящих в стране в это время, возникла волна экстрасенсов, шарлатанов, прорицателей, обещающих вас излечить от всего,

а нами проводились различные конференции. Так, в 1998 году в гостинице «Космос» на очередной конференции, проходя через толпу собравшихся людей, ко мне направился статный человек, на голову выше всех и, подойдя ко мне, представился: «Я генерал Ливенцов, и мне велено было прийти сегодня и познакомиться с вами». Я смотрел снизу вверх вместе с притихшими несколькими десятками людей, и спрашиваю: «А кто вам велел прийти сюда»? Генерал совершенно спокойно отвечает, что это Высший Космический Разум. Я говорю: «Сейчас начнется конференция, я занят ее организацией, пожалуйста, не уходите». Он отвечает: «Вы мне нужны, поэтому я никуда не уйду». Так я стал помощником и другом единственного в мире человека, принимающего информацию от Высшего Космического Разума. Чтобы не показалось это вам бредом, вскоре мы примем информацию, что на президента Путина В. В. готовится покушение с указанием даты, времени, места и ориентировочно кем.

Связываюсь с одним из первых помощников Путина (Корнев Ю. Т.), докладываю об имеющейся информации, мол, разрешите приехать с генералом. Отвечают «приезжайте один». После доклада мне было обещано, что информацию всю проверят и мне позвонят, через двое суток звонок, информация подтвердилась. Отвечаю: «Наше дело было Вам сообщить, а Ваше дело использовать ее по усмотрению».

В феврале месяце в газете «Жизнь» дается подробное описание.

При создании всех живых существ на Земле для них была принята единая схема устройства пищеварительного тракта, расположенного горизонтально, что позволило им перерабатывать пищу больше, чем было нужно, ибо они не знали, а будет ли пища завтра? При создании человека эта программа, позволяющая применять пищу с избытком, была принята за основу. Однако в связи с вертикальным положением человека конструкция пищеварения была значительно изменена: каждый орган имел определенную площадь с ограничениями, что при употреблении избытка пищи приводит к нежелательным последствиям. Кроме этого, узаконенный прием любой жидкости во время и после еды уменьшает концентрацию желудочного сока и это приводит к тому, что пища до конца не окисляется и, закисляя организм, медленно, но постепенно способствует возникновению заболеваний, характер которых не имеет значения.

Теперь вернемся к созданию Высшим Космическим Разумом живых существ на Земле, которым был присущ природный инстинкт питания и размножения.

Гениальность ВКР заключалась в том, что он нашел единственную систему, которая объединяла все живые существа на море и на суше – пищеварительную систему, расположенную горизонтально. Это положение позволяло употреблять пищу в достаточно большом объеме, ибо эти существа не знали, будет ли пища завтра.

В процессе эволюционного развития это свойство было заключено в генетическую программу.

Так как планета Земля как «фазенда» была далеко на окраине Вселенной от Его резиденции, то ВКР, как Изобретатель, решил создать существо, придав ему вертикальное положение тела, и чтобы оно отличалось от животных и было наделено сознанием, которое давало ему относительную свободу поддерживать и контролировать порядок на Земле и в случае необходимости вносить те или иные изменения.

Для придания существу вертикального положения тела ВКР животное, у которого было 4 ноги, решил поставить на 2 ноги, как бы возвысив его над животным миром.

Трудности начались с того, что существо не могло ходить и бегать на двух ногах, ни на лапах, ни на копытах. Гениальная идея создания стопы и пружинящего устройства на внутренней стороне ее свода придала относительную устойчивость телу.

Так как в соответствии со вложенной генетической программой существо поедало пищи больше, чем надо, то при вертикальном положении живот отвисал вниз, мешая ходить прямо и создавая неустойчивость. Для ее устранения ВКР увеличил переднюю часть тазовых костей, образовав спереди возвышение, называемое лобок, с ударением на второе «о». Таким образом создав внизу живота своеобразную емкость, которая поддерживала отвислый живот. Какой-то шутник назвал этот лобок Венерой, а серьезные люди врачи определили, что это место является причиной возникновения венерических заболеваний.

В последнее время на Западе появилось извращенное глумление над Природой: появление нового крика моды – брить волосы с лобка, и это уже внедряется в России. Дело в том, что волосы в этих местах – это антенны, которые соединяют энергетику человека с энергией Вселенной. Как правило, у женщины заряд здесь +, а у мужчины – (бывает наоборот или одинаковые заряды). При совокуплении мужчины и женщины происходит разрядка энергии, когда два лица превращаются в одно существо и благодаря блаженному состоянию на короткий миг они возносятся на свою праматерь-родину.

Трудности возникли с тем, что у животных репродуктивные органы расположены в тазовой области, в том числе вымя, что совершенно не годилось для существа с вертикальным положением тела.

ВКР здесь нашел оригинальный выход. Он соски, которые, например, у свиньи, расположены по бокам живота, у существа собрал в один пучок и в виде округлой формы поместил на груди.

Говорят, что ВКР был рад такому решению, наблюдал, как у эмоционально возбужденной женщины грудь поднималась и опускалась, отчего уже мужчины выпадали в осадок и входили в экстаз.

Но опять-таки, фигура женщины наклонилась вперед и была неустойчивой, тогда ВКР взял два полушария и прикрепил их к тазовой области сзади, что послужило своего рода противовесом и окончательным образом укрепило устойчивость фигуры в вертикальном положении.

ВКР изменил конструкцию положения внутренних органов. И если посмотреть, то можно увидеть, насколько компактно они расположены относительно друг друга. Каждый орган имеет определенную площадь с ограничением ее свободы.

И эту конструкцию ВКР назвал человек: чело — лоб/мозг), а век по космической мерке равен 100 годам, что является продолжительностью жизни на Земле. Теперь представьте, какой революционный путь был проделан.

ВКР рассчитывал, что с помощью сознания существо будет корректировать различные состояния, в частности, программу поедания пищи, но Он ошибался. Человеку не хватает ума питаться умеренно до сих пор.

Теперь посмотрите, что получается. В норме объем желудка равен 500–700 мл. Поедая пищи в 1,5–2 раза больше, желудок растягивается, под тяжестью опускается вниз, стенки его истончаются, процесс перемешивания пищи замедляется, и только при горизонтальном положении (всего 1/4 часть суток) пища эвакуируется в кишечник.

Наконец о самом главном

Если рассматривать нашу Вселенную как микромир, то человек как его составная часть — это песчинка в безбрежном океане — макромир. Человек же сам является макромиром по сравнению с микромиром, живущем в нашем организме. Микрофлору, в свою очередь, представляет макромир, по сравнению с миром, обнаруженным в электронных микроскопах и т. д. По грубым подсчетам американских ученых, в нашем организме

обнаружено более 10000 паразитов. И эта армада до поры до времени уживается со своим главным хозяином — человеком. Каждый паразит представляет собой живой организм, со своей специфической генной структурой и системой жизнеобеспечения.

Человек здоров до тех пор, пока его иммунная система находится в состоянии боевой готовности, а организм в кислотно-щелочном балансе.

Мой многолетний опыт в области космической, официальной, традиционной народной медицины свидетельствует о том, что щелочная среда по определению должна быть у человека мощным сдерживающим фактором для активности паразитарной микрофлоры.

И также частотные характеристики любого паразита являются его паспортом. Таким образом, определив его частоту и создав режим резонанса, мы убиваем паразитов.

Вместе с тем, человек, нарушая все законы Природы, фактически искусственно создал условия для перевода его организма в кислую среду. Вот почему я пришел к выводу, что одна из постоянных величин, которая не должна меняться в течение всей жизни, это $pH = 7.4 \pm 0,15$ и, смещаясь в кислую сторону, является основной причиной заболеваний, характер которых не имеет значения. К сожалению, официальная медицина не обращает на это никакого внимания.

Сегодня ситуация обострилась тем, что США, поняв проигрыш политической борьбы, стали с Россией вести подпольную биологическую войну

(сообщение Сноудена в средствах массовой информации).

Фактически все продовольственные товары, сельхозпродукция, а также удобрения, поступающие из США, содержат в себе смертоносное оружие в виде специально приготовленных в секретных лабораториях паразитов, которые современными лабораторными методами не обнаруживаются.

В связи со сказанным, для защиты, в какой-то мере, от биологического нападения, обращаю серьезное внимание на возврат к природному физиологическому питанию, очистке организма от шлаков, использованию натуральных противопаразитарных средств.

Наиболее активными природными средствами против паразитов являются специи, которых в России достаточно. В моей книге вместе с В. Н. Хрусталевым «Испытай силу приправ — и будешь здоров» подробно излагается о растущих в России, даже во многих местах прямо у крыльца, приправах и их рецептуре.

И все это будет проделываться в создаваемых оздоровительных центрах И. П. Неумывакина.

В качестве последнего моего вклада в исправление всего того, что человек испортил, предлагаю малозатратную и эффективную экологически чистую систему, проверенную в течение почти 10 лет рядом институтов Украины и Киргизии.

Метод основан на использовании ультрафиолетового света, восстанавливающего почву, освобождающего ее от сорняков, повышающего урожайность культуры в 1,5–2 раза, практически без

использования минеральных удобрений, а также оздоравливающего животных и человека.

Об этой системе знают все заинтересованные ведомства. И газета «Московский комсомолец» в своей статье написала, что реализовать этот проект готов Российский НИИ Электрификации сельского хозяйства во главе с академиком Стрепковым Д. С.

Однако 10 млн рублей в качестве стартового капитала в России не нашлось. Об этом подробно было доложено 25.04.2016 г. на одном из заседаний Дома Правительства г. Москвы.

Ныне российский НИИ Электрификации сельского хозяйства после 80-ти лет активной работы перестал существовать.

Депутаты и Правительство, от которых зависит наше благополучие и национальная безопасность, уклоняются от решения задач народного хозяйства.

В результате вся тяжесть забот россиян легла на их собственные плечи вместе с надеждой и ожиданием светлого будущего.



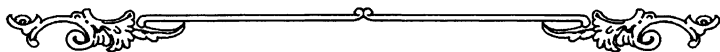
ПРЕДИСЛОВИЕ К АВТОРСКОМУ МЕТОДУ

Данное предисловие подготовлено к авторской методике и написано автором в результате многолетних исследований человека, как составной части Вселенной. При создании всех живых существ на Земле для них была принята единая схема устройства пищеварительного тракта, расположенная горизонтально, что позволяло им перерабатывать пищу в большем объеме, чем им было нужно. Ибо они не знали, будет ли пища завтра. При создании человека эта программа, позволяющая принимать пищу с избытком, была принята за основу, однако в связи с вертикальным положением человека конструкция пищеварения была значительно изменена: каждый орган имел определенную площадь с ограничениями, что при поедании пищи больше, чем это нужно, является одной из причин заболевания. Кроме этого, узаконенный прием любой жидкости во время и после еды уменьшает концентрацию желудочного сока. Это приводит к тому, что, пища до конца не перерабатывается, закисляет организм и медленно ведет к различным заболеваниям, характер которых не имеет значения. И второе, что заболеваний как

таковых нет, а есть состояние, которое зависит от изменения кислотно-щелочного равновесия организма. Если рН сдвигается в сторону закисления, это способствует активации патогенной микрофлоры, являющейся основной причиной возникновения любого заболевания. Поэтому официальная медицина, акцентируя внимание на устранении следствия заболевания с помощью лекарств — это тупиковая позиция. На самом деле необходимо восстановить щелочной характер среды человека, при котором может нормально функционировать только физиологическая микрофлора, а патогенная — погибает. Практический опыт показал, что очистка организма от шлаков, восстановление щелочной среды организма, умеренное питание в 1,5–2 раза меньше по объему, прекращение приема воды во время и сразу после еды оздоравливает человека и обеспечивает ему долголетие.

На основании исследований и достижений космической медицины — 30 лет; традиционной народной медицины — 25 лет; общей клинической практики оздоровительных центров: г. Москва, проезд Дежнева, 1995–2010 г., на базе городской клинической больницы гражданской авиации 1995–2012 г.; город Киров, пос. Боровица с 2012 года по настоящее время, Германия, город Кассель с 2012 года по настоящее время, 90 книг, написанных автором, 86 авторских свидетельств, журнала «Гений жизни 100 лет» — разработана оздоровительная система на основе использования природных методов, средств и знаний физиологических особенностей человеческого организма.

Предлагаемая оздоровительная система в основе своей устраняет причину заболевания, позволяет очистить организм от шлаков и избавить пациента не только от функциональных, но и патологических нарушений организма, практически без лекарственных средств. Освобождает пациента от лекарственной зависимости, предотвращает возможность возникновения различных заболеваний как при нахождении в стационаре до трех недель, так и в амбулаторных условиях, что позволяет сохранить здоровье и активное долголетие.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА И. П. НЕУМЫВАКИНА

Чтобы быть здоровым, оказывается, не надо нарушать законов Природы. Идя по пути насильственного сопротивления, человек, усложняя все простое, сам создает себе проблемы.

Многие из вас знают, что на заре моей карьеры в космической медицине мне предложили формировать аптечки для космонавтов. Я отказался от такой работы, сказав, что я не фармацевт и меня всегда интересовал человек как система и причины его заболеваний. Один из членов комиссии тогда спросил: «Вы осознаете последствия своих слов? Многие мечтают о работе, которую вам сейчас предлагают». Я ответил: «Не надо меня пугать. Дайте мне неделю, и я представлю вам свое видение предстоящей работы».

Через несколько дней я прикрепил к доске лист ватмана, в центре которого был нарисован круг, а в нем находилась буква «Я» (как вы понимаете, уже в то время я был очень скромным человеком). От круга отходили линии, на которых были написаны все ведущие институты Минздрава и профильные организации. Председатель комиссии спросил, что это такое. Я ответил: «В этих стенах

часто звучат слова Циолковского о том, что скоро Космос начнут осваивать люди, но далеко ли вы улетите на одних таблетках? Я предлагаю, чтобы каждый институт выдавал мне рекомендации по профилю своей работы, чтобы у космонавтов не было аппендицита, не болели зубы... Пусть в этом примут участие все специалисты, включая сексопатолога. Вот проект приказа министра здравоохранения страны».

И что вы думаете, через месяц приказ был выдан. Я стал своего рода подпольным министром здравоохранения. И если министр с каждым руководителем института разговаривал как со специалистом, то я от них требовал профессионализма.

В жизни я разделил людей на три категории: ремесленники, специалисты и профессионалы. После окончания института люди все знают и ничего не знают одновременно. Они становятся ремесленниками, осваивают будущую специальность. Хороший специалист со временем вырастет в настоящего профессионала. К примеру, врач определил, что у человека аппендицит, хирург его прооперировал и считает свое дело законченным. Профессионал же должен выяснить причину заболевания и найти способы его профилактики.

На следующем заседании первый заместитель министра здравоохранения *А. И. Бурназян* сказал: «Если раньше космическая медицина занималась изучением отдельных факторов космического полета на организм, то сейчас мы присутствуем при зарождения новой дисциплины в космической

медицине, и в этом немалая заслуга Ивана Павловича Неумывакина. Желаю успеха в работе».

Я в то время еще не был кандидатом наук и раздумывал, как вести себя с этими специалистами. Заседание начал так: «Предстоит сложный полет, а у одного из кандидатов в медицинской карте указано, что был диагностирован подострый, то есть хронический, аппендицит. А что если в космическом полете после стресса, различных перегрузок он перейдет в острую форму? Делать операции в Космосе еще не научились, и космонавт может там просто погибнуть. Что мне делать, чтобы этого не случилось?»

Представители института Вишневского заявили: надо аппендикс вырезать до полета. Отвечаю, что у практически здоровых людей аппендикс удалить нельзя, после этого человек точно станет больным.

Тут один из присутствующих встает и говорит: «Я не имею никакого отношения к вопросам аппендицита. У меня через час очень серьезное совещание. Разрешите мне уйти». Спрашиваю: «А кто вы по специальности?» — «Стоматолог», — отвечает. Я говорю: «Вот как раз вы и являетесь первоначальной причиной возникновения аппендицита. У меня есть предложение — назначить уважаемого стоматолога председателем комиссии по подготовке рекомендаций для профилактики аппендицита у космонавтов». И все согласились с этим предложением. А я попросил всех к следующему заседанию подумать, как сделать так, чтобы у космонавте в полете не случилось приступа аппендицита. И что вы думаете, несмотря на длительное

пребывание космонавтов в Космосе (до 2-х лет), ни у одного из них никогда не было аппендицита.

За состояния зубов у космонавтов отвечал центральный НИИ стоматологии и, в частности, профессор Г. М. Иващенко. Вместе с ним в 1972 году в журнале «Стоматология» мы опубликовали статью «Стоматологическое обеспечение в длительных космических полетах», где писали о том, что стоматологи вместо поддержания в ротовой полости щелочной реакции делают все, чтобы там была кислая среда, и что именно это является причиной заболевания зубов. В результате нами была разработана портативная бормашина весом всего 450 г — мечта стоматолога, которая уже летала в составе медицинских средств для космонавтов. У одного из космонавтов наблюдалось заболевание зубов, но, к счастью, использовать бормашину не пришлось, а проблема была решена с помощью средств медицинского набора.

Я не отрицаю достижений официальной медицины. Но даже в вопросах проведения операций при острых состояниях у меня с ней возник конфликт. Я предложил метод выполнения операций в условиях космического полета без наркотических средств. Этот метод прошел испытание в ведущих клиниках Москвы и был назван «мечтой хирургов». Оказалось, что при его использовании необходимость в проведении реабилитационных мероприятий в 80% случаев отпадала. Однако главный реаниматолог страны, вместо того чтобы внедрить этот метод в практику, сделал все, чтобы отправить его в архив, а реанимационную и анестезиологическую службы укреплять и расширять.

Ваше здоровье — в ваших руках. В последнее время я все чаще замечаю, что, несмотря на технический прогресс, человечество глупеет. Даже о том, как работает их организм, люди представляет себе весьма смутно. Опираясь на свой многолетний опыт и множество написанных книг, я в общих чертах расскажу вам, от чего зависит наше здоровье. И это необходимо запомнить как Отче наш.

ПЕЙТЕ ЧИСТУЮ ВОДУ

Первый и главный фактор в борьбе за здоровье — достаточное употребление чистой воды. Тело человека состоит по большей части из воды. Ребенок в утробе матери состоит из воды на 98% воды. С возрастом этот показатель снижается до 75%, при условии, что человек пьет достаточно чистой воды: за 5–10 минут до еды или через 1,5 часа после.

Вода, выпитая во время или сразу после еды, по мере продвижения по кишечнику постепенно загрязняет организм, в результате возникают различные заболевания: атеросклероз, цирроз, артроз, остеохондроз и др.

«Жидкостный конвейер» — это артериальная и венозная кровь, межтканевая и спинномозговая жидкости, лимфа. Кровь человека независимо ни от каких обстоятельств должна содержать 98% воды, только тогда жидкостный конвейер будет работать без каких-либо задержек, поставляя в ткани необходимые вещества и своевременно удаляя отработанные продукты метаболизма. Это

движение обеспечивается изначально кровяным давлением. Продвижение жидкости в организме стимулируют скелетные мышцы, которых в организме более 500, и в них находятся сосуды. Они проталкивают кровь с учетом давления дальше, в результате снаружи мы наблюдаем биеение пульса.

Вот почему независимо от возраста так важно поддерживать весь мышечно-связочный каркас в определенном тоне. В этом вам помогут ходьба и различные упражнения.

В течение суток на все биохимические и энергетические процессы расходуется не менее 1,5–2 л воды, поэтому необходимо ежедневно восполнять запасы воды в организме. Вода, выпитая натощак, сразу проходит в двенадцатиперстную кишку, где становится щелочным структурированным электролитом, и в дальнейшем только она является рабочим элементом для всех органов и систем организма.

За сутки наши органы очищают 1,5 л слюны в ротовой полости, более 1 л желудочного сока в желудке, 1,5 л желчи в печени, не менее 1 л секрета поджелудочной железы, более 2-х л жидкости в кишечнике. Таким образом, организм в течение суток очищает около 10 л всей внутренней жидкости.

С возрастом желание пить воду уменьшается, пищеварительных соков становится меньше, обменные процессы замедляются, а из-за недостатка жидкости в организме уменьшается объем воды в крови, что ведет к ее сгущению, затруднению работы сердца, венозной недостаточности

с последующими изменениями работы сердечно-сосудистой системы. Таким образом, вода является одним из основных источников биоэнергетических процессов, происходящих в организме.

Конечно, вас интересует, какие симптомы свидетельствуют об обезвоживании организма. Мне легче что-то не назвать, чтобы определить то, что связано в организме с недостатком подсоленной воды. Это:

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

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Второй фактор, от которого зависит наше здоровье, — это питание. Нелишне напомнить, что в настоящее время при существующей системе питания треть пищи тратится на поддержание жизнедеятельности, треть скапливается в организме, а еще треть обеспечивает работой врачей.

По своей природе человек ближе к травоядным животным, поэтому в нашем рационе должна преобладать растительная пища. В среднем нужно съедать растительной пищи в 3 раза больше, чем белковой. А мы из-за навязанной нам с детства привычки поступаем с точностью до наоборот. Не касаясь сейчас функций желудочно-кишечного тракта в целом, я остановлюсь на работе ротовой полости и желудка, на что официальная медицина не обращает никакого внимания.

Не ошибусь, если скажу, что от процессов, происходящих в ротовой полости, в основном и зависит наше здоровье. Этот фундамент закладывается еще в детстве. Чем больше ребенку позволяют есть сладостей и пищи, не требующей пережевывания, тем хуже для него. Чем тверже пища, тем крепче основа зубов — пародонт, тем активнее жевательные мышцы и весь железистый аппарат ротовой полости.

Под языком расположены железы, вырабатывающие слюну, которая содержит микроэлементы, витамины, около 18 аминокислот и более 30 различных ферментов. Благодаря последним процесс переваривания пищи начинается уже во рту. Кроме

того, слюна обладает мощными противовоспалительными и антибактериальными свойствами. Бактерии, попадающие в рот вместе с пищей, здесь же и уничтожаются, поскольку в слюне содержатся природные антибиотики и вещества, способствующие восстановлению тканей — выражение «зализывать раны» появилось не случайно.

В старорусской медицине существовал метод исцеления «голодной слюной». Ею лечили не только раны и нагноения, но также протирали воспаленные глаза, суставы, вены при варикозе и т. д. Даже животные зализывают раны, очищая их таким образом от гноя и грязи, и в результате те быстрее заживают. Однако главная функция слюны — растворение пищи для получения энергии.

Бывая в Индии, я наблюдал, как человек, питаясь лишь горстью риса, хорошо его пережевывал и благодаря этому сохранял активную работоспособность и не нуждался в какой-либо другой пище. Известно, что в мозге есть центр насыщения, который включается через минут 20 после начала приема пищи. Следовательно, если вы пищу не хорошо прожевали, а просто проглотили, то мозг будет думать, что вы остались голодны. Хорошо пережеванная и обработанная слюной пища легче расщепляется желудочным соком и на ее переваривание тратится меньше энергии. В последующем из такой пищи легче извлекается все то, что нужно организму.

Из-за постоянного переедания стенки желудка теряют свою упругость, растягиваются, а сам желудок опускается вниз, сдавливая другие органы.

В результате этого процесс перемешивания пищи замедляется, что сказывается на дальнейшей ее переработке.

Мало кто знает, что пищу следует употреблять только в теплом виде. Если вы съели горячее или, наоборот, холодное блюдо, то пока желудок не доведет его до температуры $\pm 36^\circ$, желудочный сок вырабатываться не будет. Вы по-прежнему будете испытывать голод и съедите больше пищи, чем вам необходимо для насыщения. К слову, этим активно пользуется «Макдоналдс» — всем клиентам предлагаются напитки, в которые по умолчанию добавляют лед.

Перед приемом пищи рекомендуется выпить 1–2 стакана чистой теплой воды, через 5–10 минут приступить к еде, которая должна быть однородной. К примеру, можно съесть салат, винегрет и любое жидкое блюдо или кашу. В течение 1–2 часов после еды никакую жидкость употреблять не следует. Между приемами пищи (3–4 часа) перекусывать крайне не рекомендуется. Хотите что-то пожевать — пейте воду!

Овощи, фрукты и коктейли следует употреблять только на голодный желудок. И помните, что нельзя смешивать белковую пищу с растительной. Последний прием пищи должен быть не позднее 19.00. После этого времени можно позволить себе какой-нибудь фрукт или кисломолочные продукты: кефир, простоквашу. Также перед сном можно выпить теплой слегка подсоленной воды. Это требование связано с тем, что поджелудочная железа и желудок с 21.00 должны отдыхать.

В это время в организме происходит передача функций дневного гормона инсулина ночному гормону роста мелатонину, от которого во многом зависит наше здоровье. Вот почему ложиться спать нужно не позднее полуночи.

Вы, конечно, спросите, как же поступать в праздники, во время встреч с друзьями? Очень просто: отведайте, что вам Бог послал, чтобы потом об этом событии остались только приятные воспоминания. К примеру, если вас пригласили на шашлыки, прежде чем приступить к мясу, съешьте как можно больше зелени. Хорошо пережевывайте кусочки шашлыка до тех пор, пока запах полностью не исчезнет, только после этого можно проглотить хорошо обработанную слюной пищу. Таким образом, шашлыка вы съедите меньше, но при этом насытитесь и получите удовольствие. Поступайте так же с любой другой пищей.

Никогда не ешьте, выясняя с кем-либо отношения. В противном случае пища пропитается негативной энергией и оставит негативный след в вашем организме, закисляя его. Помните выражение «Когда я ем, я глух и нем»? Следуйте ему и не смотрите телевизор, не слушайте радио и не читайте книги или газеты за столом. Отключитесь от всего и завтракайте, обедайте и ужинайте в непринужденной дружеской обстановке.

Удивляет то, что принятая на уровне государства программа, противопозитарной защиты от заболеваний, которая касается и других стран, не учитывает основной причины активизации населяющих нас 10 000 различных паразитов.

Основная причина их активизации заключается в нарушении природного механизма физиологического приема и переработки пищи организмом. В первую очередь это связано с тем, что существует узаконенная схема приема пищи, которая разрешает принимать любую жидкость во время и после еды.

Это приводит к зашлакованности организма, нарушению кислотно-щелочного равновесия в сторону закисления, что и вызывает как раз активность любой патогенной микрофлоры.

Поэтому любой метод борьбы с паразитами бесперспективен, кроме предложенного мной принципа приема чистой воды за 10–15 минут до еды и только через 1,5–2 часа после, вместе с противопозитарными средствами; только это и даст положительный результат.

СОБЛЮДАЙТЕ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Еще один фактор сохранения здоровья — кислотно-щелочной баланс, который также игнорируется официальной медициной.

Сколько занимаюсь изучением человеческого организма, столько поражаюсь сложности и динамичности этой системы, которая абсолютно самодостаточна и имеет все необходимое для саморегуляции. Главное, на что нацелена работа всего организма, это поддержание кислотно-щелочного баланса ($\text{pH} = 7,35 \pm 0,15$) и сохранение необходимого

объема воды в сосудах (98%). Эти две величины в течение всей жизни независимо от обстоятельств должны быть постоянны. К слову, чтобы их изменить, нужно приложить немало усилий.

В различных органах рН разный. Так, в ротовой полости он составляет 7,0–8,0, в желудке — 0–3, в печени и поджелудочной железе — 8,0–8,3, в тонком кишечнике — 8,3–8,5, в толстом — 8,5–8,9, а рН кожных покровов составляет 5,0–6,0. Но общий показатель должен быть всегда равен $7,35 \pm 0,15$. Даже незначительное изменение рН в меньшую сторону закисляет организм и называется ацидоз, а в большую — защелачивает и называется алкалоз.

Биохимики хорошо знают, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора, а физиологическая, необходимая нашему организму, погибает. В щелочной среде все происходит наоборот.

Любое закисление организма провоцирует воспаление, связанное с активацией паразитов, а их, по данным американских ученых, около 10 тысяч. Удивительно, что врачи, не зная этого, назначают различные лекарственные средства, из-за которых эти паразиты звереют. К примеру, выписывают иммуностимуляторы, иммуномодуляторы, 3/4 которых вырабатываются лимфоидной тканью, находящейся в тонком («грязном») кишечнике. Там же образуются ядовитые соединения, такие как индол, скатол, метан, сероводород и даже кадаверин (трупный яд), которые своевременно не удаляются из организма.

Вместо лекарственных средств при воспалительных заболеваниях врачи должны назначать противопаразитарное лечение, очистку от шлаков и щелочную диету. Вот тогда результат не заставит себя долго ждать.

ЗАБОТЬТЕСЬ О ЧИСТОТЕ КИШЕЧНИКА

Еще один немаловажный фактор здоровья — чистый кишечник. Я рассматриваю весь желудочно-кишечный тракт как помойное ведро, в котором находится около 10 л чистых пищеварительных соков. И чем грязнее желудочно-кишечный тракт, тем тяжелее заболевание. Очистив его, вы нормализуете все обменные процессы в организме и избавитесь от многих заболеваний, ставших хроническими.

Мало кто знает, что в центре желудочно-кишечного тракта находится так называемый брюшной мозг (солнечное сплетение) — система клеток (точек), от работы которых зависит здоровье всего организма, потому что эти точки на энергоинформационном связаны со всеми органами и системами. К примеру, если у вас возникли боли в области сердца, значит, точка, отвечающая за функционирование толстого кишечника, загрязнена и ее связь с сердцем оборвалась. И если в комплексе с другими мероприятиями очистить толстый кишечник — это своего рода дно помойного ведра, — то многие проблемы со здоровьем просто исчезнут.

Одним из самых простых и естественных средств очистки всего желудочно-кишечного тракта, в том числе толстого кишечника, от которого во многом зависит наше здоровье, является пищевая сода, которая не только очищает, но и поддерживает кислотно-щелочное равновесие на постоянном уровне.

Принимать соду для очистки тонкого кишечника необходимо практически ежедневно. Делается это следующим образом: небольшое количество соды (вначале $1/3$ ч. ложки, через 1–2 дня $1/2$ ч. ложки, еще через несколько дней 1 ч. ложку) растворить в $3/4$ стакана горячей воды, после исчезновения пузырьков газа добавить прохладной воды и выпить утром натощак за 10–15 минут до еды. Первый раз рекомендуется это сделать перед сном. Раствор соды можно принимать постоянно или периодически. Также полезно делать клизмы с содой: по 2–3 клизмы с промежутком 10–15 минут.

Выполняйте указанные рекомендации до полной очистки толстого кишечника от каловых камней, гельминтов и других паразитов, чтобы ваше помойное ведро всегда было чистым.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Очень важной составляющей моей оздоровительной системы являются **физические нагрузки**. Известно, что любая физическая работа ускоряет обмен веществ, что связано с повышением потребления энергии, образующейся в результате окисления углеводов и жиров.

Одним из мест образования энергии на внутриклеточном уровне являются маленькие «электростанции», которых только в одной клетке находится от 100 до 10 тысяч, особенно в клетках сердца, и которые называются митохондрии. Развитие митохондриальной системы клетки, происходящее при выполнении физических упражнений, — лучшее лекарство от диабета или его осложнений.

Что такое митохондрии? Существует гипотеза, что митохондрии — это древние бактерии, «прирученные» клетками. Они имеют свой собственный аппарат ДНК, но размножаются под контролем клетки, в которой живут от 10 до 20 дней. Подсчитано, что энергия, выделяемая всеми митохондриями на массу мышц тела, сравнима с энергией двигателя реактивного самолета, взлетающего вертикально, КПД их составляет около 80%.

Митохондрии обладают сложной ферментной системой, для которой нужны микро- и макроэлементы. Если митохондрии их не получают, то клетка перестраивается на другой способ получения энергии и становится автономной, а это уже перерождение клетки.

Известно, что такое перерождение может устранить программу «самоубийства» клетки, так называемого процесса *апоптоза* в анаэробных (бескислородных) условиях, что, кстати, позволяет образовываться и развиваться раковым клеткам, которые могут жить только в бескислородной среде.

Гликолиз (процесс окисления глюкозы, при котором из одной молекулы глюкозы образуются

две молекулы пировиноградной кислоты) — это неэкономный способ получения энергии, поэтому та же раковая клетка (ткань) всегда чуть теплее, чем в норме, и этот факт положен в основу метода радиотермометрии для ранней диагностики опухолей. Если нормализовать работу клетки, то она сама может изолировать, подавить рост опухоли, образовать вокруг нее соединительнотканную капсулу как инородное тело, которое без больших осложнений можно и удалить.

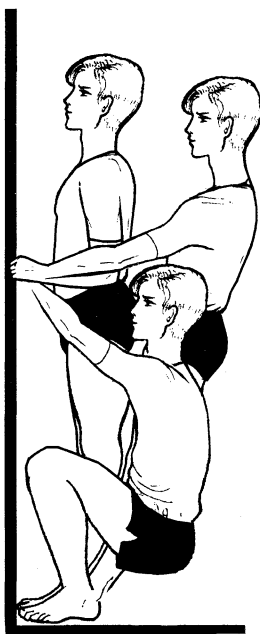
Усилить действие физических нагрузок можно различными способами. Как это сделать? А. Залманов всю свою жизнь посвятил изучению роли капилляров, этого периферического сердца, в жизнедеятельности организма и доказал, что любое физическое воздействие с помощью мышц, начиная прокачивать кровь и включая запустевшие сосуды, усиливает образование энергии за счет повышения снабжения клеток необходимыми веществами и кислородом. Удивительно, но при физической работе капилляры развиваются не только в скелетных мышцах, но и в мышцах сердца, и в мозгу.

Основную роль по прокачке «жидкостного конвейера» организма берут на себя не только капилляры, но и повышенный тонус мышц, в которых они пролегают. Также в кровообращении участвуют «насосы», расположенные в главном венозном сердце — диафрагме, в суставах, работающих как помпы. При физической активности более экономно начинает работать сердце, система дыхания. Причем этот процесс наблюдается независимо от

того, чем страдает человек: будь то диабет, гипертония, перенесенный инсульт, инфаркт, различного рода заболевания суставов.

Мышечный каркас человека — это более 500 мышц, которые являются помощниками сердца по перекачке жидкости, он так и называется — периферическое сердце, от состояния которого зависит наша жизнь, и чем оно лучше работает, тем меньше проблем со здоровьем. Вот почему, независимо от возраста, обязательны посильные мышечные нагрузки. Особенно важным физическим упражнением является приседание на вытянутых руках.

Исходное положение

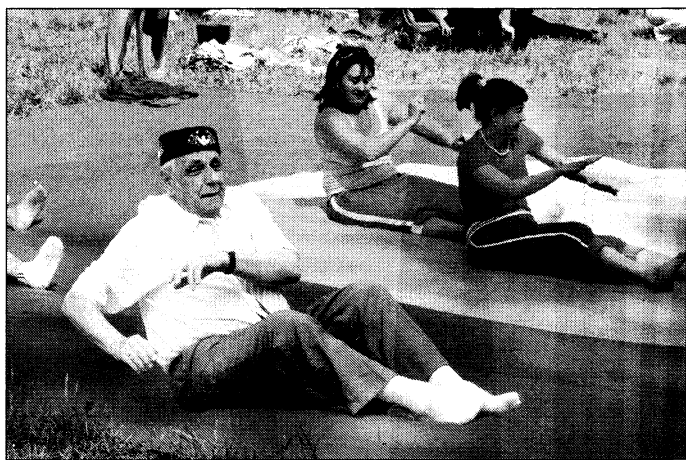


Руки все время вытянуты

Приседания

Не менее важно, особенно для диабетиков, постепенно увеличивать количество приседаний до 200 и более раз в сутки. Это позволит добиться того, что сахар проходит в клетку и без инсулина, а диабет куда-то исчезает, но только при сохранении физической активности (ходьба не менее одного часа). Не надо забывать такое упражнение, как ходьба на ягодицах, укрепляющее очень важные для здоровья тазовые области. А лежа на спине выполняйте ходьбу на лопатках — это нормализует работу позвонков в грудной области.

Многие люди не знают, что обмен веществ у человека сформировался очень давно, в результате эволюционного развития. В те времена человек большую часть жизни находился в движении в поисках пищи и очень мало находился в состоянии покоя. Сегодня при том же обмене веществ распределение времени между движением и покоем поменялось на противоположное.



Иван Павлович на сабантуе. «Хожение на ягодицах»

Большинство людей ведут малоподвижный образ жизни, особенно в городах. Утром работающий человек встает из-за стола после завтрака, спускается на лифте, садится в машину и едет на работу, проводит весь день за рабочим столом и вечером все повторяется в обратном порядке плюс просмотр телепрограмм сидя на диване.

Подобная последовательность ежедневных действий постепенно приводит к расплате болезнями за комфортный образ жизни и к последующим негативным изменениям в состоянии здоровья: избыточному весу, атеросклерозу, гипертонии, инфаркту или инсульту.

Такая же опасность подстерегает и пенсионеров, которые много времени проводят в покое, сидя на лавочке или на диване перед телевизором. Малоподвижный образ жизни способствует зашлакованности организма, образованию блоков в позвоночнике, ограничению подвижности суставов.

Многие люди считают, что тренировать мышцы должны только спортсмены, а остальным людям это делать не обязательно. В чем ошибка этих людей? У таких людей просто мало знаний о роли мышц в организме человека. Мышечный каркас представляет собой сложную систему, которая выполняет много функций. Она обеспечивает различные формы движений за счет мышцосгибателей и разгибателей (ходьба, бег, прыжки и т. п.) и статику, прокачку жидкостной среды: крови, лимфы, межтканевой и других видов жидкости, — а также тренировку сосудов и капилляров. Эту систему также называют периферическим

сердцем. Чем лучше она работает, тем меньше нагрузка на сердце и лучше состояние всего организма.

Люди знают, что сердечно-сосудистая система обеспечивает доставку клеткам кислорода, питательных веществ и удаление отработанных продуктов. При малоподвижном образе жизни большую часть времени в организме человека циркулирует не больше 40% всего количества крови, а в покое и у тучных людей — еще меньше. Остальная часть крови застаивается в капиллярах. Это вредно, так как из организма должны удаляться не только продукты метаболизма, но и отмирающие эритроциты (около 200 миллиардов в сутки). Если это не происходит, то организм отравляется и возникают заболевания.

Занятие физическими упражнениями обеспечивает работу всех мышц (их напряжение и расслабление), и в работу включается так называемое периферическое сердце. В результате снижается нагрузка на сердце, равномерно распределяется кровь и другие жидкости в организме, устраняются застойные зоны, в которых чаще всего активизируются различные дремлющие инфекции и паразиты.

Немецкие ученые доказали, что если человек ежедневно занимается физической зарядкой в течение 20 минут, то он заболевает в 5–7 раз реже, эффективность его работы возрастает на 35–40%, и после 50 лет добавляется 5 лет жизни.

О пользе физических упражнений знают все, но мало кто их делает. Большинство людей считают, что для этого необходимо много времени, и

предпочитают тратить его на более важные, по их мнению, чем собственное здоровье, дела. Я им рекомендую найти минимальное время для ежедневной оздоровительной физической нагрузки в домашних условиях.

Существуют различные школы физического воспитания, у каждой из них есть свои достоинства и недостатки. Личный опыт занятия физкультурой и опыт работы с олимпийскими командами позволил мне создать небольшой комплекс упражнений, который под силу выполнять не только здоровым людям, но и пожилым, и больным. Если вы будете его выполнять, то создадите организму тот жизненный тонус, который будет способствовать здоровью и долголетию. Эти упражнения направлены в основном на разгибание, растяжение и вращения.

Внимание! Имеются противопоказания для выполнения упражнений — *выпадение межпозвонковых дисков, соскальзывание позвонков, грыжа Шморля, острые и неотложные состояния*. Следует ограничивать движение при *варикозном расширении вен, трофических язвах, отеках*.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Этот ежедневный комплекс физических упражнений рекомендуется начинать *делать сразу после сна, еще лежа в постели*. Многие люди не знают, что сразу вскакивать с постели после ночного сна не рекомендуется, это может быть опасным для здоровья, особенно пожилых и больных людей.

Быстрый подъем с постели приводит к резкому повышению нагрузки на поясничный отдел позвоночника и перекручиванию верхнего отдела по отношению к нижней части тела. Резкое вставание чревато также потерей сознания от перемещения крови от головы, особенно у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Поэтому после пробуждения надо сделать несколько упражнений лежа в постели.

1. Упражнение для ног. Выполняется лежа на спине. Необходимо убрать подушку из-под головы, вытянуть сомкнутые ноги, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вверх, расслабить тело и смотреть прямо перед собой.

Затем начинайте растирать (ладонями или стопами) все участки тела, до которых можете достать, обязательно помассируйте ладони, пальцы, уши, стопы, на которые проецируются органы всего тела. Растирать кожную поверхность тела надо для того, чтобы активизировать работу лимфатической системы. Она находится под кожей и отвечает за выведение из организма продуктов обмена.

Затем сделайте потягивающее движение вперед пяткой левой ноги, не отрывая ее от постели, носок при этом тяните на себя (левая нога становится как бы длиннее правой). Оставайтесь в этом положении 5 секунд (считайте про себя: и раз, и два... до пяти), затем расслабьте стопу.

Сделайте потягивающее движение вперед пяткой правой ноги, не отрывая ее от постели, носок при этом тяните на себя (правая нога становится как бы длиннее левой). Оставайтесь в этом положении

5 секунд (считайте про себя: и раз, и два... до пяти), затем расслабьте стопу.

Сделайте такое же движение пятками обеих ног одновременно, оставайтесь в этом положении 5 секунд, не отрывая пяток от постели, затем расслабьте обе стопы.

Повторите упражнение 5 раз, считая потягивающее движение левой, правой и обеими пятками за 1 раз.

При выполнении этого упражнения дышите произвольно через нос.

Терапевтический эффект. Упражнение нормализует кровообращение в ногах, оказывает благотворное влияние на симпатическую нервную систему, способствует излечению пояснично-крестцового радикулита, люмбаго, помогает против судорог икроножных мышц, развивает выносливость, выправляет осанку.

2. Упражнения для пальцев рук и ног. *Исходное положение:* руки и ноги вытянуты вдоль тела.

Согнуть руки в локтях до вертикального положения. Сжимать и разгибать пальцы рук (50 раз). Вернуть руки в исходное положение.

Сжимать и разгибать пальцы ног (50 раз).

Согнуть руки в локтях до вертикального положения. Сжимать и разгибать пальцы рук и ног поочередно (50 раз).

Вернуть руки в исходное положение.

3. Упражнение для капилляров делается 2 раза в день — утром и перед сном.

Исходное положение: лежа на спине, под шейные позвонки кладется твердая подушка или валик. Поднять обе руки и ноги так, чтобы стопы

были параллельны полу. В этом положении трясти обеими руками и ногами в течение 10–15–20 секунд.

4. Упражнение для профилактики скручивания позвоночника при подъеме с постели.

Исходное положение: ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища.

Согнуть левую ногу в колене и подтянуть ее к груди. Вернуть ногу в исходное положение.

Согнуть правую ногу в колене и подтянуть ее к груди. Вернуть ногу в исходное положение.

Согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди. Вернуть в исходное положение.

Согнуть обе ноги в коленях. Наклонить согнутые ноги влево с одновременным поворотом головы вправо. Вернуть согнутые ноги и голову в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону (ноги вправо, голову влево).

Согнуть одну ногу в колене, подтянуть ее руками к подбородку и вернуть в исходное положение. Повторить для другой ноги.

* * *

После выполнения этих упражнений можно вставать. Для этого лечь набок на краю постели, спустить ноги на пол, медленно сесть боком, а потом вставать.

Остальные упражнения комплекса выполняются после приема воды и посещения туалета (при необходимости можно прервать выполнение упражнений на посещение туалета).

Имейте в виду, от состояния позвоночника наше здоровье зависит больше, чем на 80%.

Далее предлагаются упражнения, которые восстанавливают не только позвоночник, но и все системы организма. Для их выполнения потребуется пластиковая бутылка (объем 1 литр), наполненная водой. Указанные упражнения, конечно, лучше делать на твердой поверхности, на полу.

Упражнения для позвоночника делаются лежа на спине. Каждое упражнение выполняется 4–5 раз.

1. Лечь на бутылку спиной таким образом, чтобы она была поперек позвоночника и находилась в области копчика. Согнуть ноги в коленях и, слегка покачиваясь вперед-назад, медленно перемещать бутылку вверх по позвоночнику. Для снятия болевых ощущений, которые могут возникнуть, нагрузка частично снимается с тела с помощью упора на локти.

Когда бутылка окажется под шеей, необходимо осторожно сделать повороты головой вправо-влево, откинуть голову назад, положить подбородок на грудь, осторожно вращать головой по часовой и против часовой стрелки.

При выполнении следующих упражнений бутылка находится под шеей.

2. Расслабиться, поработать ступнями ног, как педалями. Носки стоп поворачиваются к себе — от себя, поочередно для каждой ноги.

3. Стопу правой ноги (носок направлен вправо) положить на сгиб стопы левой ноги и делать движение правой ногой, как будто при этом хотите

ею «оторвать» левую ногу. Повторить упражнение, повернув носок правой стопы влево, то есть правая стопа совершает поворот на 180 градусов с одновременным поворотом всей ноги, включая тазобедренный сустав.

Повторить упражнение, пытаясь левой ногой «оторвать» правую ногу. При этом нога вращается вместе с тазобедренным суставом.

4. Правую ногу повернуть пальцами вправо, а средней частью подошвы левой ноги помассировать икроножную мышцу и внутреннюю часть бедра. Потом повернуть правую ногу влево и пяткой левой ноги помассировать правую ногу снаружи. То же самое сделать для левой ноги.

5. Согнуть ноги в коленях, развести их в стороны и двигать сомкнутыми стопами вперед-назад. Тренируются все мышцы промежности, таза, ног, живота.

При выполнении упражнений 6–11 голова поворачивается в сторону, противоположную движению ног.

6. Поставить пятку одной ноги на подъем стопы другой и положить их вместе вправо, влево. То же самое сделать для другой ноги.

7. Поставить пятку одной ноги на середину голени другой и постараться положить обе ноги и колено согнутой ноги на пол в одну и другую стороны. Повторить то же самое для другой ноги. При этом крутится весь позвоночник.

8. Поставить пятку одной ноги на колено другой и положить их вместе вправо-влево. Голова поворачивается в противоположную сторону. То же самое сделать для другой ноги. Позвоночник

при этом скручивается, как будто вы выжимаете белье. Делать так для одной и другой ноги по 3–5 раз.

9. Соединить ноги вместе, согнуть в коленях и положить их на пол слева, а голову справа (встречное движение). Затем положить колени слева, а голову — справа.

10. Расставить согнутые в коленях ноги пошире и сначала одно колено положить внутрь на пол, а затем другое. Голова поворачивается в другую сторону.

11. Согнуть ноги в коленях и выполнить движения ногами, будто едете на велосипеде, сначала в одну сторону, затем в другую.

Эти упражнения восстанавливают работу всех суставов, исправляя сколиозы и кифозы, расслабляют весь мышечный каркас, позвоночник, кишечник. Ни один массажист не сможет вместо вас добиться такого результата. Только увеличивать амплитуду упражнений надо постепенно.

12. Подъем согнутых ног. Лечь на пол, вытянутые руки положить за голову, согнуть ноги в коленях. Согнутые ноги надо поднимать к груди на вдохе и опускать в исходное положение на выдохе. Количество выполнений зависит от подготовленности человека, но подряд делается 7–10 раз.

Упражнение позволяет укрепить мышцы живота и брюшного пресса.

13. Упражнение «хождение на лопатках». Выполняется лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, приподнять немного правую половину тела и послать ее вперед, затем левую часть тела, помогая при этом немного согнутыми ногами. Вернуться

в исходное положение. Таким же образом «пройти» назад. Лопатки и плечи работают, как вертелы.

14. Упражнение «хождение на ягодицах» (см. с. 112). Для выполнения упражнения необходимо сесть на пол, ноги прямые (или чуть согнуты), прямые руки вытянуты перед собой. «Ходить» по полу надо 1–2 метра вперед-назад. Сначала левая часть тела (нога, ягодица приподнимаются) выдвигаются вперед, голова поворачивается влево, вытянутые руки — вправо. Затем все повторяется правой половиной тела и поворотом головы вправо, а вытянутых рук — влево.

Это упражнение рекомендуется делать для укрепления мышц таза, брюшной области, спины и нижних конечностей. Оно устраняет застойные явления в малом тазу, остеохондроз во всех отделах позвоночника, нормализует работу ЖКТ, устраняет патологию половых органов, энурез, выпадение прямой кишки, отеки ног, улучшает потенцию.

15. Приседания (см. рис. на с. 111). Встаньте рядом со стойкой (в спортивном зале), в квартире — рядом с торцом двери (держась за ручки), возле перил на лестничной клетке, у дерева — на природе и т. п. Ноги поставьте как можно ближе к стойке, двери, ступеньке, дереву. Возьмитесь руками за стойку, за ручки двери, за перила, за дерево и т. п. Отклоните тело на вытянутых руках и приседайте (руки все время остаются вытянутыми). Постепенно увеличивайте глубину приседания. Вначале надо приседать на 15–20 сантиметров и только затем уже увеличивать амплитуду,

даже касаясь ягодицами земли. Количество приседаний надо постепенно увеличивать, доводя их в течение дня до 100 и более раз.

Это самый безопасный способ приседания. Он обеспечивает включение всех мышц тела и суставов, активизирует работу капилляров, которые находятся в нижней части тела. Обеспечивается мощный лечебно-профилактический эффект, избавление от заболеваний сердца (ИБС, гипертония, гипотония), кишечника, суставов (кокситроз, артроз) и т. д. Вскоре вы забудете о болях в сердце, восстановите работу суставов, в том числе и тазобедренных. Показано это упражнение и диабетикам.

16. Повороты туловища. Взять гимнастическую палку (можно использовать швабру или лыжную палку). Палку необходимо положить на плечи и, придерживая ее руками, совершать повороты верхней частью туловища из стороны в сторону (таз остается неподвижным). Количество поворотов постепенно довести до возраста человека. Выполнение упражнения позволяет быстро укрепить мышцы живота и уменьшить объем талии.

17. Отжимания. Для поддержания функций мышц и суставов, капилляров в верхней части тела пожилым людям рекомендуется делать отжимания. Их можно выполнять от любой устойчивой опоры. Отжимания от пола подходят для физически крепких людей. Для пожилых людей больше подходят отжимания от стола, от стула или от стены. Выбор зависит от уровня физической подготовки. Упражнение выполняется следующим

образом: необходимо подойти, например, к стене, опереться на нее руками на высоте и ширине плеч, на вдохе согнуть руки в локтевых суставах и разогнуть их на выдохе.

Отжиматься надо сериями по 5–10 повторений в одном подходе, а между подходами для успокоения пульса сделать несколько шагов по комнате. Количество подходов постепенно увеличивать, чтобы общее количество отжиманий в течение дня равнялось возрасту, кроме отжиманий от пола (в пределах 10).

При выполнении этого упражнения разгружается верхний плечевой пояс, улучшается венозный отток крови от мозга и снижается нагрузка на легкие и сердце.

18. Упражнения для суставов. После 40 лет практически у каждого человека в суставах уже есть отложения солей, и они дают о себе знать болями и ограничением движений. В этих случаях для поддержания функций нужно для каждого из суставов выполнять сгибание-разгибание и вращения (для шеи делаются только медленные наклоны вперед-назад и к плечам, а также осторожные вращения по часовой и против часовой стрелки).

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Рекомендуется повторять движение в задействованном суставе в течение дня суммарно столько раз, сколько лет человеку (в идеале). Такие движения способствуют усвоению кальция костями из синовиальной жидкости и препятствуют отложению солей в суставах. При выполнении физических упражнений одновременно с мышцами массируются

связки, хрящи, диски, улучшается их кровоснабжение. Поэтому они дольше не теряют упругость и не стареют.

К рекомендованным упражнениям можно добавить любые другие, которые указаны в моих книгах и которые вам понравятся, соблюдая принцип: разгибание, вращение, растяжение.

19. Для повышения резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем рекомендуется бег и ходьба. Тренировочный эффект для сердца и легких достигается только при таком темпе, который учащает пульс до 110–120 ударов в минуту. Для пожилых людей больше подходит ходьба (желательно в парке). Для получения тренировочного эффекта ходить желательно не меньше часа и покрывать за это время не меньше 4–5 километров.

Преимущество ходьбы состоит в ее доступности и попутном решении проблемы лишнего веса за счет активизации в организме фермента липазы. Этот фермент расщепляет жир и превращает его в маленькие жирные частички, используемые затем мышцами и печению.

Липаза активизируется гормоном физической активности — адреналином. Один час ходьбы приводит к циркуляции липазы в кровеносной системе в течение 12 часов. И все это время происходит сгорание жира в организме. Прогулки утром и вечером обеспечивают круглосуточную активность этого фермента, помогают очистить артериальную систему от отложений холестерина и избавляют организм от излишних жировых запасов.

Также липаза активизируется приемом воды перед едой. Один стакан воды обеспечивает сгорание жиров в течение 2 часов. Еще больший эффект получается от простой ходьбы. Можно также практиковать «шведскую» ходьбу с лыжными палками, использование которых позволяет задействовать все мышцы тела.

ТЕЛЕГОНИЯ

Впервые в моей врачебной практике с явлением телегонии я столкнулся в 1988 году. Тогда мне позвонил один важный человек и сказал: «Иван Павлович, нужна ваша консультация по одному щекотливому вопросу, подробности при встрече». Приехав на место, я узнал следующее: через год с небольшим после пышной свадьбы у молодых супругов родился сын с темной кожей. Разразился страшный скандал. Муж обвинил жену в измене и покинул семью.

Пока моя супруга беседовала с матерью молодой жены, я с помощью биологической рамки выяснил, что в момент рождения ребенка у него во Вселенной появилась индивидуальная энергоинформационная ячейка, в которую уже была заложена информация всех родственников по линии матери и отца. Условно говоря, я открыл дверцы ячейки и спросил, была ли эта женщина невинной до свадьбы. Ответ был «нет». Тогда я задал следующий вопрос: когда она потеряла невинность? Рамка остановилась на 1980 году. Далее я стал задавать уточняющие вопросы, и оказалось, что

женщина потеряла невинность 25 июня 1980 года в 19.30.

Я спросил у матери, где в то время находилась ее дочь Оксана. Та объяснила, что у ее дочери был жених, который ее соблазнил, но свадьбы не состоялось и аборт не было. Я давно занимался вопросами реинкарнации и предложил следующее объяснение: в прошлой жизни, 5–6 поколений назад у вас была темнокожая родственница, которая на уровне волнового генома (*П. П. Гаряев*) передала информацию вашей дочери, в результате чего та родила ребенка с темной кожей. Мать спросила: «Вы не могли бы это все записать?» И я написал свое заключение, которое, в принципе, оказалось правильным.

У женщин все происходит так: потеря девственности — это возможность проявления телегонии:

- когда первый половой партнер во всех клетках оставляет волновой геном (*Гаряев П. П.*): информацию об особенностях своего характера, черт лица, окраски кожи и т. п.;
- то же самое происходит у мужчины, который после полового контакта с сильной половой партнершей на головке члена сохраняет ее волновой геном. При этом супруг является биологическим отцом своих детей, но воспитывает ребенка от того парня или той женщины. Единственным спасением для сокрытия добрачного первого греха будет то, что биологические мать или отец будут сильнее в половом отношении, чем предыдущие партнеры;

- в настоящее время в случаях добрых связей официально зарегистрировано более 70 млн аборт, что приводит к различным заболеваниям, измене мужьям и естественному шагу — бракоразводным процессам.

Вот почему свято место пусто не бывает и, вместо государственной системы полового воспитания, оно отдано на откуп людям, растлевающим молодые неокрепшие души. На фоне социально-бытовых неурядиц, граничащих с нищенским существованием семей и проституцией, как ни в одном государстве.

Приведу еще один пример из жизни. Как я уже рассказывал, служа в авиационных гарнизонах, я занимался вопросами сексопатологии. В одной из частей служили летчики-близнецы, оба холостые. Однажды в этот же гарнизон в гости к дяде приехали после окончания школы племянницы, тоже близняшки. Молодые люди встретились, потеряли друг от друга головы и быстро сыграли свадьбу.

Прошел год совместной жизни, а детей в молодых семьях все не было. Я только что приехал работать в этот гарнизон и ко мне как к специалисту-сексопатологу один из летчиков обратился с вопросом, почему у них нет детей.

Обе пары жили в отдельных квартирах, но, естественно, часто проводили время вместе. Понаблюдав за их жизнью, я посоветовать летчикам после очередной вечерней встречи поменяться женами. Как ни удивительно, но этого никто не заметил, а между тем у одного брата через месяц, а у второго через два месяца жены забеременели.

Я не буду касаться очень сложных гормональных процессов, происходящих в организме, когда, к примеру, сперматозоид мужчины не воспринимается женской яйцеклеткой, что объясняется особенностью волновых процессов и взаимодействия энергополюсов...

Как я говорил ранее, в закрытых гарнизонах даже самое личное становится предметом обсуждения всех. В каждом гарнизоне есть женсовет, а в нем досужие активисты подчас вмешиваются в частную жизнь людей, не обращая внимания на проблемы внутри своей семьи. Так случилось и с моими подопечными близнецами. До меня стали доходить слухи, что в их семьях происходит что-то необычное. Хотя близнецы во многом схожи, но есть некоторые отличия, по которым их можно отличить.

В это время в гарнизон прибыла комиссия из Москвы. Я обратился к ее председателю и рассказал ему историю семейных взаимоотношений моих подопечных. А в конце добавил: «В гарнизоне назревает, возможно, психологическая реакция, которая повлияет на жизнь молодых семей. Училище связано с первоначальным обучением летчиков полетам на самолетах-истребителях. Перспективы роста у молодых летчиков нет, поэтому прошу вас перевести их в другой гарнизон». Председатель комиссии, познакомившись с летчиками, выполнил мою просьбу, и те были переведены на службу в один из центров по освоению сверхзвуковых самолетов.

Прошло 10 лет, и я получил письмо от старшего из близнецов, Виктора (он родился на 15 минут

раньше брата): «В семье моей первой супруги родились сын и дочь, а у меня — дочь и сын. Сын моей первой жены абсолютная копия меня: внешность, характер, поведение... Когда я бываю у них, мальчик не отходит от меня. Я испытываю к нему очень теплые чувства». И далее в письме Виктор спрашивает меня, что это такое и как поступить.

Я понял, что столкнулся с таким явлением, как телегония. Представьте себе следующее: первый в жизни половой контакт оставляет в яичниках женщины так называемый волновой геном (*П. П. Гаряев*). Он содержит в себе всю информацию о человеке: внешние признаки, характер, повадки и все остальное, что характеризует человека. Если женщина в последующем выйдет замуж за другого мужчину, то дети, которые родятся в этом браке, будут иметь одного биологического отца — мужа этой женщины. Если же потенциальные возможности мужа будут ниже возможностей первого полового партнера, то и дети будут похожи не на отца, а на первого мужчину матери.

В результате получается, что биологический отец воспитывает «чужого» ребенка. Вот почему во все времена существовал обычай, доказывающий невинность невесты, о котором в настоящее время забыли. Однако у некоторых народов девушка, потерявшая невинность до брака, навлекает позор не только на себя, но и на своих родственников.

Я ответил Виктору, что ему нужно всех собрать, в том числе детей, которым уже по десять лет, и объяснить, кто есть кто, рассказать, что теперь они одна большая семья.

Явление телегонии наблюдается и среди мужчин. Академик *П. П. Гаряев*, автор теории волнового генома, в одной из телевизионных передач приводил такой пример. В одной семье родилась дочь. Вскоре все обратили внимание, что девочка не была похожа ни на маму, ни на папу, ни на ближайших родственников. Муж обвинил жену в неверности и оставил семью. На счастье, этим случаем заинтересовался *П. П. Гаряев*. И вот что он выяснил: мужчина первый в своей жизни половой контакт имел с опытной женщиной, которая оставила свой волновой геном на головке его пениса. Этот геном у мужчин может сохраняться до 5–7 лет. Когда разыскали ту женщину, то с удивлением обнаружили, что девочка оказалась точной ее копией. Таким образом, виновницей оказалась не жена, а муж.

Если в семье более трех лет нет детей, то она считается бездетной и надо принимать какие-то меры. Со временем интимная близость превращается в обычный процесс, а подвижность сперматозоидов снижается. В таких случаях я брал грех на душу и «дела для...» советовал пациенту будучи в командировке или на отдыхе встретиться с другой женщиной. В результате таких встреч происходила мощная встряска всей гормональной системы, эффект от которой сохранялся не меньше месяца. Этого срока было достаточно для того, чтобы жена забеременела.

Работа авиационным врачом и жизнь в гарнизонах, где я тесно общался с двумя-тремя десятками поживших семей, позволили мне собрать материалы, с которыми вы сейчас ознакомились.

ЗНАКОМСТВО С РОДИТЕЛЯМИ

Время настолько быстротечно, что порой его не хватает даже для обдумывания такого важного шага, как заключение брака. В результате семья быстро образуется и, за редким исключением, так же быстро разрушается. А ведь обычное знакомство с будущими родственниками дает обильную информацию.

Практика показывает, что если мужчина собрался жениться, то в первую очередь он должен узнать свою тещу, ее характер, добросердечие, домовитость и даже наличие общих интересов. Если с тещей будет найден контакт, то можно смело сказать, что и в семье все будет хорошо. Если же со второй мамой не будет даже элементарного взаимопонимания, то в ближайшее время новоиспеченного супруга будут ожидать семейные неурядицы, которых можно было бы избежать.

Теще можно сразу указать границы ее влияния, поблагодарить за дочь и предупредить, что все ее жизненные рекомендации будут с благодарностью приниматься, но все решения внутри семьи вы будете принимать только вдвоем с супругой.

Готовясь к созданию семьи, не лишним будет и познакомиться с отцом избранника или избранницы. Его характер, участие в домашних и хозяйственных делах, мастеровитость, вредные привычки и многое другое наверняка отложили свой отпечаток на вашу будущую вторую половину.

Как известно, если мать в одиночку воспитывает дочь и ребенок не знаком с проявлением отцовских

чувств, то это негативно скажется на ее взаимоотношениях с будущим супругом.

Если же в полной семье дочь — единственный ребенок, то отец старается привить ей мужские качества: самостоятельность, нежелание идти на компромисс, упрямство. Часто отцы выступают против ранних браков дочерей. Как правило, в результате эти девушки выходят замуж ближе к тридцати годам, что само по себе таит опасность в супружеской жизни.

Так же непросто будет обстоять дело в семье, где мать-одиночка воспитывает сына, ведь все девушки, которых он станет рассматривать в качестве жен, будут восприниматься ею как злейшие враги. Мужчины, лишенные программы отцовского воспитания, полностью подпадают под влияние своих матерей. И хотя в общественной жизни они могут достичь успеха, в семейной жизни все будет гораздо сложнее. Можно ли с этим бороться? Пожалуй, расскажу вам одну историю.

Моя сотрудница Ида Михайловна в 40 лет решила второй раз выйти замуж. Прекрасный человек, хороший сотрудник, но был у нее единственный недостаток — она курила. И вот прошло недели три после свадьбы, когда утром на совещании я обратил внимание, что на Иде Михайловне лица нет. Я попросил ее остаться после совещания и, когда оно закончилось, спросил, что случилось.

— Свекровь узнала, что я до загса уже встречалась с ее сыном. И она считает, что так может делать только проститутка, которая к тому же курит. Каждый вечер, когда я возвращалась домой, свекровь встречает меня «ласковыми» словами:

«Наша проституточка с работы пришла». Разговор с мужем никаких результатов не дал, что мне делать?

— Ида Михайловна, идите в комнату релаксации, отдохните, а я что-нибудь придумаю.

В обед мы вернулись к нашему разговору, и я сказал:

— Ида Михайловна, вы знаете много крепких словечек, используйте весь свой арсенал сегодня вечером.

На следующий день Ида Михайловна рассказала мне следующее:

— Когда свекровь начала произносить свое приветствие, я прервала ее и сказала: «Вы еще не все знаете про меня. Я действительно только что встречалась с мужчинами. Здесь я появилась с определенной целью — отвоевать у вас комнату». В это время из соседней комнаты выглянул супруг и спросил меня, что происходит. «Да вот, разговариваю с твоей мамой, от оскорблений которой ты не можешь меня защитить. А я не могу больше терпеть оскорблений от этой стервы и завтра же подаю на развод». В это время свекровь падает на пол, а муж с криком «Ты убила мою мамочку!» вызывает «скорую». Я говорю ему: «Твоя мама здоровая, как корова, ничего с ней не случилось», — и прохожу в свою комнату.

Приехала «скорая», врачи оказали свекрови помощь, диагностировали сердечный приступ и увезли ее в больницу. Утром муж позвонил в больницу, справился о здоровье мамы (она еще спала). Мы с ним не разговаривали, и я поехала на работу. Что мне делать дальше?

— Я узнал, что в больнице прием посетителей с 17 до 19 часов. Купите фрукты, обязательно цветы и отправляйтесь к свекрови в палату. Вам 40, а ей 65 лет, и она мама вашего мужа. Значит, она и ваша мама. Я поинтересовался у врачей, ничего опасного ей не грозит. Зайдя в палату, скажите: «Мама, как ваше самочувствие? Ведь и вы, и я любим Игоря и делить нам нечего. Если вам не нравится, что я курю, то я брошу».

На следующий день Ида Михайловна рассказала мне, что сделала все так, как я посоветовал:

— Когда я предложила свекрови бросить курить, то она воскликнула: «Что ты, дочка! Мне так нравится, как ты куришь, оставив пальчики с сигаретой, что я сама хотела попросить тебя научить меня курить». Мы даже всплакнули вместе. А потом свекровь нажала на кнопку вызова медсестры и, когда та прибежала и спросила, что случилось, сказала: «Выписывайте меня, я здорова». Но сестра ответила, что уже вечер, выписка только утром.

Я узнал, что у мужа Иды Михайловны сегодня день рождения, и предложил после выписки свекрови посетить ресторан. Так сохранилась и стала крепкой семья, в которой вскоре родилась дочь.

СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ

Семейная жизнь — это не только любовь, но и житейская проза, причем довольно тяжелая и однообразная, когда из-за непонимания и низкой сексуальной культуры происходят конфликты.

Самыми рискованными считаются браки, заключенные молодыми людьми до 18–20 лет, особенно те, причиной которых была беременность. Если будущие супруги одного возраста, то важно иметь сходство взглядов, интересов и, конечно, материальную независимость, которая закладывает прочный фундамент семьи. В мечтах девушки видят своих суженых более опытными, старше себя. Считается, что физиологическая разница между женихом и невестой должна быть в пределах 3–5 лет. Разница более 10 лет из-за различий в мировоззрении в большинстве случаев чревата последствиями.

Случается так, что и мужчины, и женщины ищут психологической и сексуальной разрядки на стороне. В такие моменты свою роль играют любовницы и любовники, которые снимают стрессовые нагрузки. Эти люди выступают в данной ситуации как психосексотерапевты и в ряде случаев помогают лучше, чем врачи.

Я ни в коем случае не оправдываю измену. Во время интимных отношений и женщина, и мужчина могут на тонком духовном уровне определить, изменяет им супруг (супруга) или нет. Мы стесняемся говорить об этом, и хороших книг на эту тему тоже нет, а в результате наша сексуальная безграмотность в половом воспитании сказывается на благополучии как отдельных личностей, так и семьи.

Необходимо помнить, что интимная близость — это межличностное общение на глубоком биополевом уровне, при котором эмоциональное состояние одного (раздражение, неуверенность, измена и т. п.) передается другому. Именно в этом

лежит еще один аспект сексуальных взаимоотношений между супругами, когда они пытаются объяснить измену якобы из-за несоответствия в физиологическом плане. Некоторые мужчины приводят в оправдание встреч со многими женщинами именно такую причину.

Вы помните, что, создавая женщину, Бог взял всего понемногу, в том числе и сахара. Так вот, поисками женщины, у которой есть побольше «сахара», и занимаются некоторые мужчины, забывая о том, что каждая женщина сладка по-своему, надо только найти к ней ключик.

От женщины тоже многое зависит, ибо какова женщина, таков и ее мужчина. Природа не настолько расточительна, чтобы постоянно экспериментировать в поисках достойного партнера, а жизнь коротка.

Несмотря на то что мужчины считаются сильным полом, на самом деле они гораздо слабее женщин: созревают позднее, живут меньше, заболевают быстрее, менее выносливы и т. п. Детство, отрочество, юность — до 20 лет, взросление, становление личности — до 30 лет, утверждение личности — до 40 лет, далее реализация полученных знаний — и жизнь прошла. За это время надо родить, воспитать потомство и увидеть то, что создано и сделано вами за свою жизнь. И тратить годы на поиски рожденной для вас половинки — пустое занятие. Начните делать то, о чем вы узнали в этой книге, и многие проблемы, в том числе сексуальные, будут решены. Вы поймете, что счастье не только в том, чтобы получать удовольствие самому, но и делать приятное другим.

Семейная жизнь — это большой труд и терпение по отношению друг к другу в большом и малом. Там, где супруги не придают этому значения, не может быть и семейного счастья. Многие забывают, что наша жизнь складывается из мелочей, и от того, как мы себя ведем с близкими людьми, что является главным в жизни, зависят здоровье и гармония наших взаимоотношений в семье и в обществе.

Чего, например, стоит выяснение взаимоотношений в присутствии детей. Хороший психолог знает, что в такой семье здоровых людей, в том числе детей, не будет. Конечно, в жизни все бывает, но любые конфликты можно решать, не оскорбляя друг друга, не перемывая косточки.

Особенно плохо сказываются на взаимоотношениях уязвленное самолюбие, гордыня, когда очень трудно сделать первый шаг к примирению. Для ругани всегда должен быть оппонент, прекратите разговаривать с разгневанным человеком, уйдите или замолчите, никому не интересно будет кричать в пустоту. Конфликт в спокойном состоянии решить проще.

Взаимоотношения между людьми — сложная проблема, особенно между мужчиной и женщиной. Это как музыкант и инструмент, где совершенства можно достигнуть только полной гармонией, когда двое сливаются и становятся единым целым. По неволе возникает вопрос, в чем же истинное счастье: все отдавать или все получать? Да нет, отдавая — получать! В чем это выражается? В первую очередь в духовном обогащении личности, которая

будет реализовываться в созидательной деятельности: личной, творческой, общественной.

Отсутствие сексуальной культуры страшно своим последствием: развитием детской проституции, причины которой также лежат в разрушении нравственных начал в обществе, алкоголизме, курении, наркомании, развале моральных, психологических устоев. Существует Всемирная декларация о правах ребенка, которая для России, рождающей психически и физически неполноценных детей, пустой звук. Наша нация уже давно стоит на грани генетической катастрофы, и от того, по какому пути пойдет государство: по пути нравственного преобразования общества или удовлетворения амбициозных политических устремлений, — будет зависеть будущее.

Все в жизни взаимосвязано, взаимозависимо, и жаль, что наша и без того короткая жизнь омрачается проблемами, которые порождаются человеком, убивающим самого себя. Воспитание, в том числе и половое, начинается в семье. Именно здесь закладываются основы будущих взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Уважительное отношение отца к матери, желание при малейшей возможности помочь ей в делах, доброта не только по отношению к ближнему, но и к незнакомым людям — все это впитывается в кровь и плоть детей и становится их характером, нравственным началом, которое в последующем даст свои плоды. Конечно, все это потребует каждодневного труда, но он будет оплачен сторицей, сделав вас и окружающих счастливыми людьми.

Дейл Карнеги называет семь правил, которые надо соблюдать в семейной жизни.

1. Не ворчите, принимайте супруга (супругу) таким, какой он есть.

2. Не пытайтесь перевоспитывать друг друга.

3. Не критикуйте супруга, особенно в присутствии других.

4. Искренне восхищайтесь достоинствами супруга.

5. Уделяйте внимание друг другу.

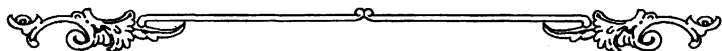
6. Будьте вежливы в семье, ведь ничего не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость.

7. Постоянно учитесь.

Прочитав этот раздел, в котором, конечно, отражено не все, а только ключевые моменты, вы должны понять, что сексуальная культура в семье важна не менее, чем все остальное, связанное с нашей жизнью.

Только познав прелесть интимных взаимоотношений, вы начнете понимать свое предназначение, когда потенциал духовного и физического здоровья возрастет, а жизнь приобретет новые краски.

Оказывается, здоровье не только в ваших руках, но и в единстве душ.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ПОЗВОЛЯЮЩЕЙ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕТОДИКУ

1. Неумывакин И. П. Баня. Лечебный эффект. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «Диля», 2005 г.

2. Неумывакин И. П., Закурдаев А. В. Беседы о здоровье и долголетию. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «Диля», 2014 г.

3. Неумывакин И. П. Вода — это жизнь и здоровье. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «Диля», 2004 г.

4. Неумывакин И. П. Диабет. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «Диля», 2006 г.

5. Неумывакин И. П. Космическая медицина — земной: как быть здоровым. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «Диля», 2012 г.

6. Неумывакин И. П. Медицина здоровья от космического врача. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «Диля», 2014 г.

7. Неумывакин И. П. Молоко или кефир? Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «Диля», 2016 г.

8. Неумывакин И. П. Перекись водорода. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «Диля», 2004 г.

9. Неумывакин И. П. Пути избавления от болезней: гипертония, диабет... Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «Диля», 2005 г.

10. Неумывакин И. П. Рак: причины возникновения и профилактика. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «Диля», 2016 г.

11. Неумывакин И. П. Скатерть-самобранка: что, сколько, зачем и как мы едим. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «Диля», 2011 г.

12. Неумывакин И. П. Сода. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «Диля», 2013 г.

13. Неумывакин И. П. Соль. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «Диля», 2005 г.

14. Неумывакин И. П. Эндэкология здоровья. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «Диля», 2005 г.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В жизни каждого мужчины и женщины наступает момент, который для них является ожиданием счастливого момента заключения брака. Если бы знать, сколько еще предстоит потратить сил и возможностей, преодолеть преград на пути создания счастливой и здоровой семьи.

Оказывается, все начинается темной ночью, да еще под покровом темного одеяла. Именно там происходят начала всех жизненных коллизий, от которых зависит вся их жизнь, здоровье, благополучие семьи и достойная старость.

С некоторыми ситуациями, с которыми вы столкнулись в семейной жизни, вы познакомились в книге, а сколько еще их различных вариантов...

Мой житейский опыт подсказывает мне, что необходимо ввести ряд законодательных предложений, касающихся брака, человека, а следовательно, и будущего России.

1. В связи с жизненной неустроенностью: отсутствие жилья, специальности, материальных средств и т. п. в настоящее время браков зарегистрировано меньше, чем разводов. Необходимо

законодательно закрепить оформление брака с возраста 23 (25 лет).

2. Так как здоровая крепкая семья является основой общественного строя, ввести государственную структуру «семья», предусматривающую льготные условия, обеспечивающие интересы создания многодетной семьи, не менее 2-х детей, оплату труда и пенсии не менее 1,5–2 прожиточных минимумов.

3. На государственном уровне в частных предпринимательских учреждениях запретить использование рабского труда: ненормированный рабочий день, отсутствие оплачиваемого отпуска и медицинского обеспечения. Зафиксировать зарплату не ниже государственного уровня.

4. Приоритетным направлением государства должно быть создание для человека всех необходимых для его жизни социально-экономических условий, все остальные направления, в том числе военные, являются вторичными.

Многие из вас прожили долгую жизнь и поняли, что это многофакторный процесс, от каждого в отдельности, так и в сочетании с другими зависит очень многое в жизни, семейная жизнь — это не менее трудная работа, чем та, за которую вы получаете деньги.

Члены правительственных комиссий при установлении прожиточного минимума россиян скромно умалчивают не только о своем прожиточном минимуме как «небожители», но и своих коллег из соседних стран, у которых прожиточный минимум в 5–8 раз выше.

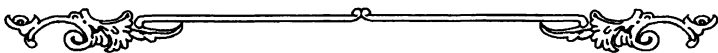
Изменение прожиточного минимума

Период (квартал, год)	На душу населения	Для трудоспособного населения	Для пенсионеров	Для детей	Пост. Правительства РФ
	руб./мес.				
I квартал 2017	9909+218	10701+235	8178+178	9756+322	№ 730 от 20.06.2017
IV квартал 2016	9691	10466	8000	9434	№ 352 от 30.03.2017
III квартал 2016	9889	10678	8136	9668	№ 1275 от 01.12.2016
II квартал 2016	9956	10722	8163	9861	№ 882 от 06.09.2016
I квартал 2016	9776	10524	8025	9677	№ 511 от 09.06.2016
IV квартал 2015	9452	10187	7781	9197	№ 178 от 10.03.2016
III квартал 2015	9673	10436	7951	9396	№ 1291 от 30.11.2015
II квартал 2015	10017	10792	8210	9806	№ 902 от 28.08.2015
I квартал 2015	9662	10404	7916	9489	№ 545 от 04.06.2015
IV квартал 2014	8234	8885	6785	7899	№ 260 от 21.03.2015
III квартал 2014	8086	8731	6656	7738	№ 1321 от 05.12.2014
II квартал 2014	8192	8834	6717	7920	№ 905 от 06.09.2014
I квартал 2014	7688	8283	6308	7452	№ 586 от 26.06.2014

Русские предприниматели фактически работодатели, а государственная система при установлении прожиточного минимума в 11 тыс. рублей, пенсию назначает в 8–9,5 тыс. рублей. Хорошо, что хоть еще выручает московская карта. За пределами Москвы это положение еще хуже, и приходится удивляться, как русские люди при этом еще сохраняют здоровье. Если учесть коммунальные услуги, бегающих между ног детей, которым положено 10 тыс. рублей, но их никто не компенсирует, то можно представить крепость российской семьи.

Подводя итог сказанному, можно сделать вывод, что семейное счастье складывается из трех факторов:

- 1. Гармония сексуальных отношений.**
- 2. Если нет гармонии, то не будет здоровья.**
- 3. Если нет ни первого, ни второго, то нет счастья, т. е. нет семьи, на основе чего и строится государство.**



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРОФЕССОРА И. П. НЕУМЫВАКИНА

В Крыму работает единственный не только в нашей стране центр оздоровления И. П. Неумывакина, в котором пациенты избавляются от имеющихся проблем со здоровьем, в том числе с заболеваниями, с которыми не может справиться официальная медицина и, что не менее важно, не может предотвратить возможность развития заболеваний у практически здоровых людей. В центре это возможно.

Адрес центра:

Республика Крым,
г. Алушта, пос. Малореченское,
ул. Виноградная 18

С мобильного телефона в России:

С мобильного в России:

+7 (978) 100-02-15

+7 (978) 269-69-30

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ

Неумывакин И. П. один из основоположников космической, традиционной, народной медицины. В течение 30 лет разрабатывал систему оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности – тема докторской диссертации 1982 г.

Эффективность предложенной системы доказывает то, что при полетах в Космос уже более 50 лет никто из космонавтов не болел.

Оздоровительная система, несколько измененная в применении к земным условиям, позволяет:

- произвести коррекцию нарушенного природного механизма физиологического способа приема и переработки пищи;
- очистить организм от шлаков с помощью физиологического голодания;
- нормализовать кислотно-щелочной баланс, водно-солевой обмен, бактериальную кишечную микрофлору;
- поддерживать мышечную систему в активном состоянии, обеспечивающую перекачку жидкостного конвейера и др.

Предложенный комплекс позволяет избавить пациента от уже имеющихся у него проблем со здоровьем, а также предупредить возможность возникновения заболеваний, характер которых не имеет значения. Освободить от лекарственной зависимости.

Человек – самодостаточная, саморегулирующая система, которая в зависимости от направленности сознания должна быть здорова.

В оздоровительном центре никого не лечат, здесь учат, как быть здоровым самостоятельно с нашей помощью.

Заболеваний как таковых нет, а есть состояния, зависящие от степени зашлакованности.

Человек должен беспокоиться о своем здоровье не тогда, когда он заболел, а когда у него ничего не болит.

Человек здоров настолько, насколько он сам хочет быть здоровым. В противном случае ему никто не поможет.

Оздоровительный центр профессора Неумывакина И. П., как ни один из существующих, обеспечит вам активное долголетие и жизни столько, сколько отпущено вам природой.

Рекомендации:

1. Теплая, чистая вода выпивается за 10–15 минут до еды и только через 1,5–2 часа после еды. Ее надо пить маленькими глотками, как бы жуя, насыщая слюной. В промежутках между едой можно пить прохладную воду, согревая ее во рту.

2. Еда должна быть однородная. Например, закуска — первое блюдо, закуска — каша объемом не более 1 л. Вскоре вы заметит, что вы съедаете пищи в 1,5–2 раза меньше, а здоровеете быстрее. В знаменательные дни возможны нарушения режима, только после этого чтобы остались приятные воспоминания об этих событиях.

3. Кушать 3 раза в день. Последний прием пищи — легкий ужин не позднее 19 часов. В вечернее время допускается прием кисломолочных

продуктов, фруктов. Перекусов между приемами пищи никаких не делать. Хотите кушать — вам нужна не еда, а вода. Крепкий чай, кофе, минеральную воду не из источников не употреблять. Фрукты использовать между приемами пищи.

4. Ложиться спать не позднее 23 часов.

5. Пища должна быть хорошо пережеванной и как можно больше пропитана слюной. Ее нужно не глотать, а пить.

6. Не надо забывать про «периферическое сердце», это — состояние мышц, особенно ног, которые всегда надо поддерживать в определенном тоне с помощью различных упражнений, прогулок, гидропроцедур.

Предлагаемый метод физиологического голодания — это единственный метод, который практически гарантирует вам здоровье и активное долголетие. По вере вашей — воздастся вам!

Показания: все, кто считает себя практически здоровым (с нашей точки зрения, вы уже больны), инвалиды III группы, II группы — после предварительной договоренности.

Противопоказания: инвалиды I группы, III степени, III стадии.

**Республика Крым, г. Алушта, с. Малореченское,
ул. Виноградная, 18.**

neumyvakin-crimea.com
booking@neumyvakin-crimea.com
doctor@neumyvakin-crimea.com

ОТЗЫВЫ О ПРЕБЫВАНИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ И. П. НЕУМЫВАКИНА В ПОС. МАЛОРЕЧЕНСКОЕ. РЕСПУБЛИКА КРЫМ

Хочу выразить благодарность великому деятелю двух веков и двух эпох Ивану Павловичу Неумывакину. Человеку, который не щадя сил и времени трудится на благо и здоровье человека и человечества.

Как один из первых пациентов, только что открывшегося первого в России оздоровительного центра И. П. Неумывакина, в селе Малореченское, Республика Крым, хочу изложить следующее.

Про себя:

Из-за постоянных болей в позвоночнике в течение более 20-ти лет, а от этой проблемы из-за малой подвижности, да еще неправильного питания, у меня образовалась следующая проблема. Излишний вес, который, в свою очередь, потащил следующие заболевания – повышенное артериальное давление и повышенный сахар в крови.

За не полный курс пребывания в оздоровительном центре И. П. Неумывакина и оздоровления по его методике, после 12-ти дней мои результаты:

Давление: было 140/80, стало 120/80

Сахар в крови: был 6.8, стал 5.0

Вес: был 97 кг, стал 86,1 кг.

12 дней на голоде – самочувствие великолепное. А ведь всего прошло полкурса оздоровления. Что будет дальше – интересно самому!

Спасибо Вам огромное за Ваш бесценный труд.

Не видел я таких людей, как Вы, кроме нашего президента, работающих день и ночь на благо будущей нации.

Дарю Вам несколько строк от чистого сердца.

*Неумывакин — это тот
Кто сказку сделал былью.
Он в жизни много превозмог,
Даря народу крылья.*

*С Уважением к Вам,
Игорь Петровский, г. Тольятти*

Нашел информацию о центре Неумывакина в Крыму в Интернете. Месяц я раздумывал, ехать или нет. И за 10 дней до 1-го октября я решил все-таки поехать. Приехав в центр И. П. Неумывакина, я весил 110 кг. Мое кровяное давление было 140 на 100, притом что я пил таблетки от давления на протяжении 10 лет. Начался курс оздоровления по методике И. П. Неумывакина. Через 5 дней я бросил пить лекарства, у меня кровяное давление 130 на 80. При первой встрече И. П. подарил мне книгу «Молоко или кефир». Вначале я не мог читать эту книгу, т. к. забыл свои очки для чтения дома (-1,5), но прошло 8 дней, и теперь я свободно читаю без очков. Прочитав эту книгу, я узнал, что камни в почках и желчном пузыре у нас появляются от употребления цельного молока, а не от жесткой воды, как нам говорят врачи. Я не буду описывать весь процесс, советую каждому прочитать эту книгу. Нам по телевизору Малышева и многие другие телеведущие говорят, что нужно пить воду, 1,5–2 литра в день, но никто и никогда не сказал, что воду нужно пить за 20 минут до еды и после еды через 1,5–2 часа. Мы все, включая меня, пили воду во время еды и после еды — чай.

По словам И. П. Неумывакина, мы сами себя окисляли, т. к. наш организм щелочной. Из-за того что мы пьем напитки во время еды — мы разбавляем нашу соляную кислоту в желудке и непереваренная пища выходит в 12-перстную кишку, где желчь не справляется с обилием кислоты, от этого появляются

все наши болезни. По методике И. П. Неумывакина – утром, после приема соды, мы идем на ЛФК, я раньше не задумывался, зачем мне нужна эта гимнастика. Теперь я понял, насколько ошибался. Когда я пришел первый раз на занятия ЛФК, проще говоря, я был «деревяшкой» – гибкости никакой. Сейчас 13-й день моего пребывания в центре оздоровления, и я чувствую, как начали двигаться все мои позвонки и суставы. Чувство голода у меня отсутствует. Ранее я очень любил покушать, поэтому меня преследовала неуверенность в том, что я смогу выдержать без еды целых 21 день. Сейчас уже 13-й день, и о еде я не думаю. Проходя мимо кафе, где жарят шашлыки, даже не хочется кушать.

После третьего сеанса массажа всего тела я почувствовал легкость и отсутствие скованности в движениях, ведь ранее у меня болели все суставы от моего лишнего веса. Сейчас я построинел и движения мои стали плавными и легкими. В организме кровь стала обогащаться водой и кислородом, кровь стала жиже. Принимая УФО, вначале врачи не могли сделать эту процедуру, я лежал дольше, чем все остальные. На 6-й процедуре кровь стала жидкой, как должна быть. Головная боль исчезла, хотя у меня очень тяжелая травма головы.

Я хожу каждый день по 8 км. Скандинавской ходьбой. Дохожу до поселка Рыбачье, купаюсь в море, принимаю воздушные ванны и возвращаюсь в центр оздоровления.

Благодарю И. П. Неумывакина за его методику оздоровления, которой действительно нет равных во всем мире. Рекомендую всем, у кого есть проблемы со здоровьем (не на генетическом уровне), приехать в центр оздоровления для прохождения всего курса, который должен быть не менее 21 дня. Желудок и тонкая кишка начинает очищаться только на 8-й день голодания.

Я обязательно приеду к Вам на следующий год и привезу с собой своих друзей. До встречи в оздоровительном центре И. П. Неумывакина в Крыму. Я с радостью узнал, что

И. П. Неумывакин родом из Киргизии, мой земляк (он здесь окончил мединститут), его многие знают, и я постараюсь организовать и у нас в Киргизии оздоровительный центр И. П. Неумывакина.

*Республика Кыргызстан, город Бишкек.
Ливинцов Виктор Николаевич*





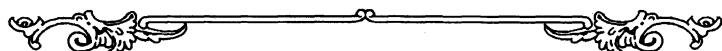
КНИГИ И. П. НЕУМЫВАКИНА, ВЫПУЩЕННЫЕ ИЗДАТЕЛЬСТВОМ «ДИЛЯ»

1. *Неумывакин И. П. Алоэ. Мифы и реальность.* — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
2. *Неумывакин И. П. Апостол здоровья. Поучительные истории и рецепты оздоровления дарами Природы.* — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
3. *Неумывакин И. П. Арбуз. Мифы и реальность.* — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
4. *Неумывакин И. П. Баня. Лечебный эффект. Мифы и реальность.* — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
5. *Неумывакин И. П. Береза. Мифы и реальность.* — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
6. *Неумывакин И. П., Закурдаев А. В. Беседы о здоровье и долголетию. Мифы и реальность.* — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
7. *Неумывакин И. П. Биоэнергетическая сущность человека. Мифы и реальность.* — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
8. *Неумывакин И. П., Зверев В. А. Болезни глаз: причины, лечение, профилактика. Мифы и реальность.* — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
9. *Неумывакин И. П., Лад В. Ваш гид в море чая. Мифы и реальность.* — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
10. *Неумывакин И. П. Виноград. Мифы и реальность.* — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
11. *Неумывакин И. П. Вода — это жизнь и здоровье. Мифы и реальность.* — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
12. *Неумывакин И. П. Вселенная. Земля. Человек. Мифы и реальность.* — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
13. *Неумывакин И. П. Горчица. На страже здоровья.* — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
14. *Неумывакин И. П. Гречиха. На страже здоровья.* — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
15. *Неумывакин И. П. Диабет. Мифы и реальность.* — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».

16. **Неумывакин И. П. Долголетие. Бессмертен ли человек. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
17. **Неумывакин И. П., Лад В. Дуб — дерево, дающее здоровье и силу. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
18. **Неумывакин И. П. Дыня. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
19. **Неумывакин И. П. Резервные возможности организма. Дыхание. Сознание. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
20. **Неумывакин И. П. Женское здоровье без химии.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
21. **Неумывакин И. П. Зверобой. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
22. **Неумывакин И. П. Иван-чай. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
23. **Неумывакин И. П. Имбирь. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
24. **Неумывакин И. П. Испытай силу приправ — и будешь здоров. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
25. **Неумывакин И. П. Календула. На страже здоровья.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
26. **Неумывакин И. П. Каллизия душистая. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
27. **Неумывакин И. П. Кедровое масло. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
28. **Неумывакин И. П. Кисломолочные продукты. Кефир. Йогурт. Простокваша. Ацидофилин. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
29. **Неумывакин И. П. Космическая медицина — земной: как быть здоровым.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
30. **Неумывакин И. П. Крапива. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
31. **Неумывакин И. П. Кремний. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
32. **Неумывакин И. П. Кукуруза. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
33. **Неумывакин И. П. Лимон. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
34. **Неумывакин И. П. Лук. На страже здоровья.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
35. **Неумывакин И. П. Льняное масло. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
36. **Неумывакин И. П. Магнитотерапия и основы электромагнитной безопасности. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
37. **Неумывакин И. П. Мед. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».

38. **Неумывакин И. П., Закурдаев А. В. Медицина здоровья от космического врача. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
39. **Неумывакин И. П. Медь. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
40. **Неумывакин И. П. Мифы и реальности Золотого уса.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
41. **Неумывакин И. П. Можжевельник. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
42. **Неумывакин И. П. Молоко или кефир? Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
43. **Неумывакин И. П. Морковь. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
44. **Неумывакин И. П. Мумие. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
45. **Неумывакин И. П. Облепиха. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
46. **Неумывакин И. П. Овес. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
47. **Неумывакин И. П. Одуванчик. На страже здоровья.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
48. **Неумывакин И. П. Орехи. На страже здоровья.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
49. **Неумывакин И. П. Перекись водорода. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
50. **Неумывакин И. П. «Пилюли» от животного мира. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
51. **Неумывакин И. П. Подорожник. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
52. **Неумывакин И. П. Подсолнечник. На страже здоровья.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
53. **Неумывакин И. П. Позвоночник: Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
54. **Неумывакин И. П. Помидор. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
55. **Неумывакин И. П. Прополис. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
56. **Неумывакин И. П. Простые рецепты при повышенном и пониженном давлении.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
57. **Неумывакин И. П. Пути избавления от болезней: гипертония, диабет...** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
58. **Неумывакин И. П. Рак: причины возникновения и профилактика. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
59. **Неумывакин И. П. Редька. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
60. **Неумывакин И. П. Ромашка. На страже здоровья.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».

61. **Неумывакин И. П. Сабельник болотный. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
62. **Неумывакин И. П. Серебро. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
63. **Неумывакин И. П. Скатерть-самобранка: что, сколько, зачем и как мы едим.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
64. **Неумывакин И. П. Сныть и мокрица. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
65. **Неумывакин И. П. Сода. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
66. **Неумывакин И. П. Соль. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
67. **Неумывакин И. П. Тыква. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
68. **Неумывакин И. П. Фрактальная медицина и духовная Вселенная. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
69. **Неумывакин И. П. про Холестерин и продолжительность жизни.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
70. **Неумывакин И. П. Хрен. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
71. **Неумывакин И. П. Чайный гриб — природный целитель. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
72. **Неумывакин И. П. Человек и законы его жизни. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
73. **Неумывакин И. П. Черёда. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
74. **Неумывакин И. П. Черника. На страже здоровья.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
75. **Неумывакин И. П. Чеснок. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
76. **Неумывакин И. П. Чистотел. Мифы и реальность.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
77. **Неумывакин И. П. Шалфей. На страже здоровья.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
78. **Неумывакин И. П. Шиповник. На страже здоровья.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
79. **Неумывакин И. П. Эндозкология здоровья.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
80. **Неумывакин И. П. Энциклопедия растительных масел.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
81. **Неумывакин И. П. Яблочный уксус. На страже здоровья.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».
82. **Неумывакин И. П. Янтарь. На страже здоровья.** — СПб.: Издательство «ДИЛЯ».



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Закон продления жизни на планете обитания	12
Предназначение мужчин и женщин	22
Гармония сексуальных взаимоотношений как аспект здоровья	30
Естественные методы контрацепции	54
Климакс не болезнь	58
«Второе сердце» мужчины	66
О СПИДе	70
Афродизиаки в продуктах	75
О создании живых существ на Земле	80
Предисловие к авторскому методу	91
Рекомендации профессора И. П. Неумывакина	94
Список литературы, позволяющей в полном объеме использовать методику	141
Заключение	143
Оздоровительный центр профессора И. П. Неумывакина	147
Книги И. П. Неумывакина, выпущенные издательством «ДИЛЯ»	155

Неумывакин Иван Павлович

Мужчина и женщина

БРАК И ЗДОРОВЬЕ

Мифы и реальность

КРЫМСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР И.П. НЕУМЫВАКИНА



В Крыму работает единственный в нашей стране Центр оздоровления профессора И. П. Неумывакина, где пациенты избавляются от имеющихся проблем со здоровьем, в том числе от заболеваний, с которыми не может справиться официальная медицина, и, что не менее важно, развитие которых у практически здоровых людей она не может предотвратить. В Центре это возможно.