

И. П. НЕУМЫВАКИН

МАГНИТОТЕРАПИЯ

и основы электромагнитной безопасности

**МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ**



И. П. Неумывакин

**МАГНИТОТЕРАПИЯ
И ОСНОВЫ
ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ**

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.

Магнитотерапия и основы электромагнитной безопасности.

В медицинскую практику и нашу жизнь все в большем масштабе входят магниты, лечение, оздоровление и профилактика с их помощью. Как все новое и не до конца изведенное, это направление вызывает множество вопросов. На них читатели найдут ответы в этой книге. С помощью магнитных воздействий разного рода можно справиться со многими недугами, причем органично, эффективно и без побочных реакций.

У магнитной терапии большое будущее. Но магнитное поле – это не лечение, не лекарство. Это экологическое влияние, которое необходимо как тепло, еда, воздух, солнечный свет. Помня об, этом можно добиться значительного улучшения здоровья и общего самочувствия.

В книге также рассматриваются актуальные вопросы электромагнитной безопасности, связанные с негативным влиянием геопатогенных зон, электро- и радиоприборов, даются практические рекомендации.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ЦЕЛЕБНЫХ МАГНИТОВ

В медицинскую практику и нашу жизнь все в большем масштабе входят магниты, лечение, оздоровление и профилактика с их помощью. Как все новое и не до конца изведенное, это направление вызывает множество вопросов, иногда на грани скепсиса и недоверия — и напрасно. С помощью магнитных воздействий разного рода можно справиться со многими недугами, причем органично, эффективно и без побочных реакций.

Что же понимают под магнитотерапией?

Термин «магнитотерапия» происходит от английских слов *magnet therapy, magnetic therapy, magnotherapy*. Это группа методов альтернативной медицины, подразумевающих применение статического магнитного поля. От этих методов следует отличать лечение электромагнитными полями, применяющееся в современной физиотерапии, например, транскраниальную магнитную стимуляцию.

Наша планета окутана не только атмосферной оболочкой - она окружена геомагнитным полем, которое возникает вследствие сложного движения в ее ядре. Самая сильная напряженность наблюдается в области полюсов, в экваториальных зонах она ниже в 5-7 раз. По мере углубления в Землю сила магнитного потока увеличивается, а при подъеме вверх (например, в горы) уменьшается. Воздействует на нашу планету также магнитное поле, создаваемое ионосферным потоком. При взаимо-

действии «родного» поля Земли с потоками заряженных частиц солнечного ветра создается защитный слой — магнитосфера. Именно этот слой реагирует на проявление солнечной активности *магнитными бурями*.

Магнитная карта Земли постоянно меняется, и организм человека чутко реагирует на эти изменения. Интересно, что в районе Курской магнитной аномалии, где напряженность геомагнитного поля в 4 раза выше, чем в среднем в рядом расположенных регионах, местные жители реже страдают гипертонией, ишемической болезнью сердца, нарушениями функций щитовидной железы. Там не так часто возникают вспышки инфекционных заболеваний у людей и животных.

Купаясь в море или речке, мы получаем заряд бодрости и энергии и объясняем это целебной силой воды. Но нужно учитывать еще и магнитный фактор, ведь мы плаваем в «намагниченном» потоке. В итоге происходит общее оздоровление организма, наступает ремиссия (ослабление) хронических заболеваний, а некоторые из них и вовсе уходят. А вот мегаполисы, города, закованные в асфальт и бетон, где влияние магнитного поля существенно ниже, оказывают на человека губительное действие.

Ученые получают всё новые и новые сведения о влиянии геомагнитного поля Земли на биологический мир. Оказалось, что это поле является своеобразным катализатором обменных процессов, происходящих в организме человека и животных, а также растений и микроорганизмов. Ослабление магнитного потока Земли замедляет метаболизм и приводит к застойным явлениям, а значит, провоцирует различные заболевания. По большому счету, здоровье человека зависит от того, насколько

«правильный» геомагнитный поток его окружает. Следуя этой теории, подтвержденной практикой медиков-энтузиастов, лечить болезни можно без лекарств, корректируя силу магнитного потока. Например, при помощи искусственных магнитов, которые подбираются для каждого человека индивидуально. Также их можно успешно использовать для укрепления иммунитета и достижения других положительных эффектов.

Согласия относительно того, считать ли магнитотерапию лечебным методом, в мировом медицинском сообществе нет. Эти методы одними странами (в частности, Россией) признаются медицинскими, физиотерапевтическими, а другими (в частности, США) — нет. Всемирная организация здравоохранения считает, что имеющейся на сегодняшний день информации о возможных долгосрочных или отсроченных последствиях воздействия на здоровье людей статических магнитных полей недостаточно для окончательных выводов, и работает в направлении изучения и оценки рисков для здоровья человека, которые представляют эти поля. Однако метод работает, и это невозможно не признавать. Практикующие магнитотерапию имеют все основания утверждать, что воздействие статического магнитного поля оказывает положительный эффект на здоровье человека. Но, конечно, подходить к этому лечению необходимо грамотно. Поэтому, если вы хотите в полной мере ощутить положительное влияние магнитотерапии, вам необходимо, прежде всего, разобраться что к чему, и наша книга призвана помочь вам в этом.

Итак, применяемые в медицинских целях магнитные поля могут быть *переменными* (*высоко-* или *низкочастотными*) или *постоянными*. При этом как постоянные, так и переменные

магнитные поля можно использовать как в *непрерывном*, так и в *импульсном (прерывистом) режимах*, в зависимости от метода, импульсы могут иметь *различную частоту, длительность и форму*. Быстрые колебания магнитного поля используются в современной медицинской диагностике (например, в МРТ) и эффективны в ортопедии.

Метод альтернативной медицины под широко распространенным названием «магнитотерапия» подразумевает использование статического магнитного поля — *обычно в виде постоянных магнитов, рекомендуемых к ношению на теле человека*, — которое практически не взаимодействует с человеческим организмом.

Каков же механизм действия магнитотерапии? При воздействии на ткани человека статического магнитного поля в них могут возникать электрические токи. Под их воздействием изменяются физико-химические свойства водных систем организма, ориентация крупных ионизированных биологических молекул (в частности, белков, в том числе ферментов) и свободных радикалов. Это влечет за собой изменение скорости биохимических и биофизических процессов. Возможная переориентация жидких кристаллов, формирующих оболочку клетки и внутриклеточные мембраны, изменяет проницаемость этих мембран. Влияние статических магнитных полей на организм человека осуществляется через нервные, иммунные и обменные процессы в тканях. Можно обобщить вышесказанное следующим образом.

Физическое и физиологическое действие магнитотерапии:

- наведение электродвижущей силы;

- влияние на течение ряда свободно-радикальных химических реакции в биологических системах и процессы перекисного окисления липидов в мембранах;
- воздействие на объемные электрические заряды — высасывание их и переход электрической энергии в механическую;
- изменение вероятности электронных переходов, влияющих на скорость химических реакций (с учетом систем ионов железа, меди, марганца).

В России магнитотерапевтические методы признаны медицинскими и используются как в государственных больницах, так и в частных клиниках в физиотерапевтических кабинетах. Существует ряд академических медицинских публикаций, заявляющих о клинически доказанной эффективности магнитотерапевтического воздействия.

В качестве одного из примеров материалов, применяемых для магнитотерапии, можно назвать *магнетит* (устаревшее название — *магнитный железняк*) — широко распространенный минерал черного цвета из класса оксидов. Название его происходит от античного города Магнесия в Малой Азии.

Магнетит обладает сильными ферромагнитными свойствами. Может изменять показания компаса. По данному признаку его можно найти; стрелка компаса показывает на магнетит и его залежи. Может истираться в песок, который не теряет магнитных свойств. При поднесении магнита магнетитный песок притягивается к полюсам магнита.

Распространен весьма широко, образует большие скопления и рудные залежи. Встречается также в виде окатанных зерен в осадочных горных породах и в россыпях.

Магнетитовый песок — мелкие окатанные кристаллы магнетита, имеет такие же свойства, как и у магнетита.

Магнитное поле оказывает нетепловое квантово-механическое действие. В основе действия этого поля лежат клеточные и неклеточные компоненты крови, ее свертывающая система и эндотелий сосудов (здесь происходит синтез простагландинов), изменение окислительно-восстановительных процессов, перестройка в звеньях нейро-эндокринной системы — активизация эндокринных желез-мишеней (происходит выброс гормонов), реакции обмена веществ, повышение уровня аутоантител, изменение реологических свойств крови, улучшение микроциркуляции.

Лечебное действие магнитотерапии:

- болеутоляющее.
- противовоспалительное,
- противоотечное,
- восстановительное (регенерация тканей),
- гипотензивное (снижение артериального давления).

В книге будет подробно рассмотрено применение магнитов при различных нарушениях и болезнях, но вначале перечислим общие принципы.

Показания к магнитотерапии:

- заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертоническая болезнь I—II стадии, ишемическая болезнь сердца, хроническая артериальная и венозная недостаточность, облитерирующий эндартериит:

- заболевания вегетативной нервной системы и нейрохирургического профиля;
- заболевания органов пищеварения;

- переломы костей и повреждения связочного аппарата;
- неврит различной локализации и фантомные боли;
- в пульмонологии: острая пневмония, бронхиальная астма и туберкулез легких;
- воспалительные процессы в области малого таза:
- в стоматологии: пародонтит, катаральный гингивит, воспалительные процессы челюстно-лицевой области, язвенные и травматические повреждения слизистой оболочки полости рта, послеоперационные травмы, переломы лицевых костей.

В некоторых случаях прибегать к помощи магнитов нежелательно, к этому надо относиться внимательно.

Противопоказания к магнитотерапии:

- тяжелое течение ишемической болезни сердца,
- сердечная недостаточность и нарушения ритма сердца,
- предрасположенность к кровотечениям,
- пониженная свертываемость крови,
- туберкулез легких в активной форме,
- низкое артериальное давление (гипотония),
- гнойные заболевания,
- наличие кардиостимулятора или других устройств, реагирующих на магнитное поле,
- повышенная функция щитовидной железы.
- беременность,
- инфекционные заболевания (в остром периоде),
- психические заболевания,
- тромбоз вен.
- алкогольное опьянение,
- индивидуальная повышенная чувствительность к магнитному полю.

Как определить, чувствительны ли вы к магнитотерапии. Поместите магнит на центр ладони. Понаблюдайте, когда вы почувствуете тепло и пульсирование в этой зоне. Если это

произойдет через 5 минут, то у вас высокая чувствительность. Если через 20 минут - средняя. Если ничего не почувствуете, значит, вы малочувствительны к магнитному воздействию.

Магниты бывают не только разной силы, но и отличаются по форме и размеру. Но у всех у них есть два полюса — северный и южный.

- Форма бруска — полюса на концах бруска.
- Форма круга — на разных сторонах.
- Форма подковы — на концах подковы.

Одинаковые полюса отталкиваются, разные — притягиваются друг к другу.

Свойства магнитов для использования в лечении болезней:

Южный положительный полюс (тот, что стремится к географическому южному полюсу):

- уменьшает воспаление;
- снимает боль;
- успокаивает нервную систему;
- способствует нормализации свертываемости крови;
- останавливает рост бактерий;
- ощелачивает жидкости организма, тем самым снижает

кислотность;

- разрушает жировые отложения;
- улучшает эластичность сосудов.

Северный отрицательный полюс:

- увеличивает кислотность в организме;
- дает энергию, улучшает работоспособность и умственную

активность;

• стимулирует рост бактерий (поэтому противопоказан при различных инфекциях).

Обычно для лечения используют южный полюс магнита.

Для более действенного воздействия магнита в местах воспаления и боли подкладывайте под магнит лечебную медь или чистое серебро. Царские медные монеты подходят для этих

целей. А серебряные монеты высшей пробы сегодня продаются в банках России. Крепление к телу осуществлять медицинским скотчем.

Как узнать, нужно ли вам проводить лечение магнитом? Обычно, если у вас наблюдается:

- регулярные боли в грудной клетке;
- малая подвижность в шее, плечевых суставах, спине;
- постоянное чувство усталости;
- частые или постоянные запоры, то можно говорить о том, что у организма недостаточное магнитное поле.

Приборы, применяемые для проведения магнитотерапии:

- «Полюс-1». В комплект входят 5 индукторов-электромагнитов: 2 цилиндрических, 2 прямоугольных, 1 полостной. Аппарат генерирует пульсирующее постоянное магнитное поле и переменное магнитное поле низкой частоты (50 Гц) и индукцией МП от 9 до 35 мТ.

- «Полюс-101» и «Ум-6» снабжены индукторами-соленоидами различного диаметра.

- «Олимп-1», «Звезда-3» — генераторы бегущего импульсного МП (0,05-2,5 мТ).

- Для воздействия переменным магнитным полем используют эластичные магнитофорные аппликаторы, представляющие собой магнитоноситель на основе феррокомпозитов: механическая смесь полимерных вяжущих веществ (каучук, смола) и порошкообразных ферромагнитных наполнителей с индукцией магнитного поля до 28 мТ.

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА МАГНИТОТЕРАПИИ

Больному, лежащему на кушетке или сидящему на деревянном стуле, устанавливают у соответствующей области контактно или с воздушным зазором 0,5-1,5 см один или два работающих индуктора. При одновременном использовании двух индукторов расстояние между ними не менее 5 см, стрелки индукторов располагаются в одном направлении. Продолжительность воздействия МП на одну область тела — от 15 до 30 минут, курс лечения — 20 процедур. Эластичные магнитофорные аппликаторы накладывают контактно с помощью фиксирующих повязок.

ПЕРЕМЕННОЕ МАГНИТНОЕ ПОЛЕ УВ ЧАСТОТЫ — УЛЬТРАВЫСОКОЧАСТОТНАЯ МАГНИТОТЕРАПИЯ

Этот метод имеет свою специфику. Используется высокочастотное электромагнитное поле, частота — 27,12 МГц. Оно вызывает в тканях-электролитах колебательные движения электрически заряженных частиц (вихревые токи). Это приводит к теплообразованию в мышечном слое, крови, лимфе и других жидких средах на глубине около 8 см. *В основе действия данного метода лежит нервно-рефлекторный механизм:*

- расширение кровеносных сосудов (повышение температуры на 3-5 °С), ускорение кровотока, увеличение количества функционирующих капилляров;
- активизация лимфообращения и венозного оттока;

- повышение возбудимости нервов и скорости проведения возбуждения;
- усиление тормозных процессов в ЦНС (при продолжительном действии);
- снижение артериального давления;
- освобождение кортикостероидов, повышение концентрации гормонов в крови;
- улучшение проходимости бронхов и вентиляции легких;
- усиление фагоцитоза.

Лечебное действие:

- болеутоляющее,
- противовоспалительное при подострых и хронических воспалительных процессах,
- спазмолитическое.

Показания к ультравысокочастотной магнитотерапии:

- подостро и хронически текущие воспалительные процессы органов дыхания, желудочно-кишечного тракта и других систем организма,
- гипертоническая болезнь I-II стадии,
- заболевания опорно-двигательного аппарата, артрозо-артрит височно-нижнечелюстного сустава, ревматоидный артрит, посттравматические состояния опорнодвигательного аппарата — ушибы, переломы,
- заболевания нервной и сердечно-сосудистой системы,
- болезнь Рейно,
- бронхиальная астма.

Противопоказания к ультравысокочастотной магнитотерапии:

- злокачественные заболевания,
- лихорадочные состояния.
- сердечно-сосудистые заболевания в стадии декомпенсации,
 - активный туберкулез легких.
 - острые воспалительные заболевания,
 - склонность к кровотечениям,
 - наличие вживленных стимуляторов сердца (при воздействии на голову).

Используются аппараты УВЧ-30, УВЧ-66 и УВЧ-80-01 с резонансным индуктором (аппликатор вихревых токов) диаметром до 90 мм. Резонансный индуктор укрепляют в держателе аппарата УВЧ и устанавливают на расстоянии 0,5-1 см от поверхности тела (патологического очага), включают аппарат, проверяют наличие магнитного поля.

Процедура проводится при мощности 30-40 В. В основе дозирования при индуктотермии лежат ощущения тепла. На голове и лице допустимы слабые и средние ощущения тепла, продолжительность действия до 10 минут, курс — 5-8 процедур.

Давняя история со времен Аристотеля, Гиппократов, жрецов Египта, китайских и индийских древних лекарей содержит сведения о применении магнита как куска руды для лечения различных психических и физических заболеваний. Явление магнетизма известно людям очень давно. Древние приписывали магниту много чудесных свойств. Считалось, что истолченный в порошок «магнитный камень» излечивает от водянки и безумия, останавливает любое кровотечение, рассасывает раковые опухоли и даже дает бессмертие. Хотя одни лекари считали, что магнит — это сильный яд, другие предлагали использовать его как противоядие.

Царица Египта Клеопатра носила магнитный амулет, чтобы сохранить молодость и красоту.

Об использовании постоянных магнитов в лечебных целях встречаются упоминания в трудах Гиппократ, Парацельса, ученых Древнего Китая. В XVII веке способ прикладывания к «болезненному месту» магнитного железняка стал распространенным и даже упоминался в книгах-лечебниках.

Магнитную терапию применял и знаменитый врач XVIII века Франц Антуан Месмер для лечения боли, подагры, нервных расстройств и колик. Великий Моцарт был настолько впечатлен лечебным успехом Месмера, что включил описание целебного действия магнитов в свою оперу «*Così fan tutti*».

Месмер лечил больных магнитами, которыми водил над телом пациента. Он делал специальные сосуды, которые наполнял химическими веществами, чтобы производить электрический заряд. На этих сосудах были металлические ручки. Люди вставали рядом с ними и держались за ручки, чтобы получить магнитную силу.

В наши дни можно наблюдать противоречивую картину: от восторга, похожего на фанатизм, до полного непринятия лечения магнитом. Это происходит потому, что современные исследования магнитотерапии как физиотерапевтического лечения не дают достаточно четких пояснений, каким образом магнит воздействует на организм человека. Магнитное поле осуществляет свое воздействие невидимо и непонятно, поэтому и возникают такие противоречивые мнения.

Магнитное поле Земли уменьшилось за последние 500 лет примерно на 50%. Нахождение в железобетонных зданиях еще больше уменьшает воздействие магнитного поля Земли. Нарушают его нормальное действие и электромагнитные поля компьютеров, радиоприемников, телевизоров, мобильных телефонов и т. д.

Космические исследования показали, что происходит, когда человеческий организм даже на короткое время оказывается вне зоны воздействия магнитного поля Земли: ученые обна-

ружили, что у российских космонавтов после возвращения из полетов развивался остеопороз и возникала тяжелая депрессия. Эти явления удавалось предотвратить путем создания искусственного магнитного поля внутри космических кораблей и в скафандрах.

В медицинских справочниках описаны симптомы болезни, которую называли *синдромом отсутствия магнитного поля*. Она проявляется онемением, бессонницей, болями, нарушением пищеварения и кровообращения, а также повышенной утомляемостью

Интересно также, что в отдельных районах Земли наблюдается повышенное магнитное поле, например, это Лурд во Франции и Седона в Аризоне в США. Замечено, что в таких местах люди начинают чувствовать себя значительно лучше.

В последнее время в продаже появились лечебные магнитные пластыри, клипсы, обручи, браслеты и даже стельки. В Японии 10 миллионов человек пользуются магнитными одеялами.

Там же в Японии опросили мнение 11 648 пользователей средств магнитной терапии, и свыше 90% оценили магнитную терапию как эффективное средство. Японское министерство здравоохранения рекомендовало использовать для лечения магнитные аппараты мощностью не менее 500 гауссов, поскольку это минимум, который необходим для достижения терапевтического эффекта.

В одной из научно-исследовательских лабораторий в Голландии был проведен интересный эксперимент: исследователи поместили живую лягушку в мощное магнитное поле, под воздействием которого она буквально парила в воздухе. При этом

лягушка прекрасно себя чувствовала и по окончании эксперимента спокойно присоединилась к остальным земноводным обитателям биологической лаборатории.

С 1978 года в США рекомендуется использование электромагнитных аппаратов, особенно при переломах костей, для облегчения боли при различных заболеваниях и т.п. При этом постоянные магниты дают практически те же эффекты, что и электромагниты, и совершенно безвредны.

Магниты оказывают мягкое обезболивающее действие, улучшают настроение, лечат заболевания костей, уменьшают возбудимость нервной системы и снимают стресс.

Мини-магниты создают слабое постоянное магнитное поле, глубоко воздействующее на мышечные ткани, стимулируя естественные органические процессы. И боль уходит без лекарств. Под воздействием магнитного поля в крови возникают слабые токи, увеличивается скорость движения клеток крови по сосудам. Вследствие увеличения скорости кровотока питательные вещества и кислород, растворенные в крови, быстрее достигают органов и тканей, а продукты обмена и вредные вещества быстрее удаляются. Благодаря увеличению скорости кровотока улучшается обмен веществ, улучшается регенерация и заживление тканей.

Наш организм состоит из 70 миллиардов клеток, и каждая клеточка участвует в обмене веществ целого организма. Под действием магнитного поля в клетке открываются дополнительные каналы для поступления полезных и удаления вредных веществ.

Таким образом, улучшается обмен веществ всего организма.

Магнитная терапия очень проста. Единственный инструмент, который используется, — это магнит. Создаваемое магнитом магнитное поле абсолютно безопасно, оно свободно и безболезненно проникает сквозь кожу, ткани и кости. Доказано, что электромагниты и постоянные магниты очень эффективны для восстановления энергии и укрепления иммунной системы. Миллионы людей во всем мире используют положительное действие магнитной терапии.

Современные ученые получили научное объяснение биологического действия магнитного поля. Это позволяет создавать самые разнообразные магнитные устройства для лечения людей.

Мы много слышим в средствах массовой информации положительных отзывов о лечении магнитом. Реклама призывает нас купить различные магнитные приборы для лечения ими в домашних условиях. Возникает логичный вопрос: почему, несмотря на такие привлекательные предложения, лечение магнитами не так популярно, как обычные медикаментозные методы лечения? Ответ напрашивается сам собой: вся проблема в дешевизне такого лечения, ведь если приобрести магнит один раз, он может служить многим поколениям одной семьи, а это с коммерческой точки зрения не выгодно.

Обычно мягкое воздействие магнитом приводит к улучшению состояния здоровья, и оно имеет очень мало противопоказаний. Основное применение магнитотерапии — борьба с болью. Чаще всего такое лечение переносится пациентами без проблем.

Магнитотерапия хорошо и безопасно сочетается с другими видами лечения. Чем больше длится процедура, тем на дольше

хватает «заряда» здоровья. Магнит действует универсально и способен если не полностью нормализовать, то во многом улучшить состояние здоровья. Если есть застои, спазмы, вялость и слабость, то функция органов и систем усиливается и активизируется, если же происходит возбуждение в организме, то магнит способен успокоить.

Магнитотерапию используют чаще всего тогда, когда другие методы лечения не дают положительных результатов или когда к другим методам физиотерапии есть противопоказания. Следует отметить, что реакция разных людей на воздействие магнитом бывает разной: от положительной до — в редких случаях — отрицательной. Есть и люди, которые совершенно не чувствуют никаких изменений после магнитотерапии.

Отличительным свойством магнитотерапии является то, что, несмотря на то, что мы устанавливаем магнитную пластину на одно место для оздоровления, в процессе начинает участвовать весь организм в целом. Это происходит потому, что больше всего подвергается воздействию кровеносная, нервная и иммунная системы. Именно нервная система воздействует буквально на все в организме человека, с ней связаны и состояние психики, и возникновение боли в любой части тела. Под воздействием магнитных полей кровеносная система не только улучшает снабжение клеток полезными веществами, но и нормализует состав крови, сосуды при этом расширяются. Магнит восстанавливает нарушенную из-за болезни поляризованность клеток, стимулирует иммунитет, выработку ферментов. Как утверждают исследователи, магнитотерапия дает даже противоопухолевый эффект. Поэтому лечение магнитом так широко применяется при многих болезнях. Стоит более по-

дробно рассмотреть приборы, которые применяются для лечения магнитным полем.

ТЕХНИКИ ПРОВЕДЕНИЯ МАГНИТОТЕРАПИИ

Для проведения общей магнитотерапии существуют стационарные аппараты ОМТ. Они настроены так, что магнитное поле можно задать с помощью индуктора: постоянное, переменное: высоко- или низкочастотное, слабое или сильное. Все зависит от назначения врача

Электронные приборы разработаны так, что магнит нужно прикладывать к пораженным местам на больное место. Обычно проводят курсовое лечение. Такое лечение хорошо тем, что воздействие магнитного поля способно проникнуть через одежду; гипс, повязки. Для улучшения состояния одним нужно будет несколько сеансов, другим — несколько десятков, поскольку все люди разные и воздействие на организм может быть неодинаковым. Из-за резкой активации процессов внутри организма кому-то может стать хуже: боль усиливается. Больной может быть недоволен тем, что боль усилилась, но со временем она незаметно проходит, да и общее состояние также незаметно нормализуется.

Существует множество магнитов, которые крепятся к телу или носят как украшения. Это магнитная бижутерия: кольца, браслеты, колье. А также пластины на липучках и пояса.

Пластырь служит для крепления монет и магнитов к телу. Царские монеты состоят из чистой меди, поэтому имеют лечебные свойства. Монеты не коллекционные, важна сама медь,

поэтому рисунок может и не просматриваться. Заслуженно популярен набор магнитов, состоящих из двух ферритовых лечебных и одного из ниобия для подмагничивания ферритовых, поэтому их надо хранить в соединенном состоянии, иначе ферритовые через несколько лет размагнитятся, а так они прослужат вам всю вашу жизнь.

Достоинство ферритовых магнитов — их кислотоустойчивость, достоинство ниобиевых магнитов — длительность сохранения намагниченности, однако есть недостаток — низкая кислотоустойчивость (хотя они тоже могут использоваться в лечебных целях, если учесть, что магниты надо накладывать на тело либо через ткань, либо прокладывая медной монетой), таким образом магниты дополняют друг друга, взаимно продлевая срок сохранения свойств каждого магнита.

Рекомендации по ношению магнитов низкой мощности:

- При повышенном давлении мужчины носят магнитный браслет на правой руке, а женщины — на левой. При пониженном давлении — наоборот

- На ночь магниты нужно обязательно снимать.

- Укреплять магнит нужно ближе к пораженному органу: артрит пальцев рук — кольца, браслеты; остеохондроз — магнитный пояс на поясницу; проблемы со щитовидной железой, горлом — колье на шею.

- Начинать носить слабые магниты нужно с 2 часов, постепенно увеличивая время воздействия и силу магнита.

- Полезно ношение магнитов при климаксе, так как в это время из организма активно вымывается кальций.

При достаточном магнитном поле кальций и йод усваивается фактически полностью.

- При переломах нужно накладывать магнит северным полюсом.

- Если носить магнит на груди, то он воздействует на иммунную систему и сердце.

- Если носить магнит на запястье, влияние окатывается на сосудистую систему и артериальное давление.

- Если при использовании магнита появились боли, то нужно снять магнит и подобрать менее мощный.

- Магнитотерапия должна проводиться курсами.

- Летом ношение магнита может быть некомфортным, поскольку он дает согревающий эффект.

- Сильные по воздействию магниты нельзя прикладывать к сердцу, голове, глазам.

- Во время лечения магнитом начинают усиленно работать почки, поэтому нужно в это время пить достаточное количество воды. Проводить магнитотерапию при недостаточном потреблении воды не имеет смысла. Пейте достаточно много чистой воды, тогда омагниченные жидкие среды будут легко выносить токсины и шлаки наружу, в противном случае они просто будут циркулировать в организме, а затем, после прекращения магнитного воздействия, снова выпадут в осадок в какой-нибудь области организма.

Магниты в быту используются повсюду. Если по тем или иным причинам вы не можете их приобрести в торговой сети, то посмотрите у себя дома. В мебели магниты часто используются в качестве фиксаторов дверок. Если у вас есть старый ненужный телевизор или приемник, извлеките оттуда динамики, в них вы также найдете магниты. Если у вас есть старые наушники, то в них также есть маленькие кольцевые магниты.

Если у вас небольшой опыт использования магнитов и недостаточный багаж знаний, старайтесь основываться на своих чувствах, однако помните, что чувства, подкрепленные знаниями, будут давать вам уверенность и силу, к тому же вы будете умом понимать, что с вами происходит, и не паниковать без причины

Однако самодельные магниты, создающие неоднородное магнитное поле высокой мощности, применять не следует. При таком «лечении» может усилиться болевой синдром, появляются головные боли и носовые кровотечения.

Источник: <http://vashaspina.ru/lechenie-osteochondrozamagnitom/#ixzz3jX9DvG8s>

Существует такой *полезный тест на восприимчивость вашего организма к магниту*. Прикрепите северный полюс магнита к колену (например, в случае болезненности коленного сустава) и держите его в этом месте 5 минут. Прислушайтесь к тому, как ведет себя ваше сердце, не появляется и не усиливается ли беспокойство, как реагирует артериальное давление, что происходит с болью в области колена. Если все в порядке, можете подержать подольше — до 2—4 часов. В любом случае помните, что вы берете ответственность за свое здоровье на себя, и поэтому на первых порах общения с магнитами нужна большая осторожность и внимательность. Вы можете также ставить вокруг коленного сустава разные полюса магнита одновременно и, например, через каждые 30–40 минут перемещать их по кругу, это создаст эффект гармонизации внутренних процессов, снижения свертываемости крови и будет способствовать постепенному освобождению суставов от излишних солей жесткости.

Следует учитывать, что магниты обладают пролонгированным, то есть растянутым во времени действием. Поэтому первая постановка магнитов не должна превышать 2 часов, на следующие сутки вы уже сможете проанализировать свое состояние и спланировать дальнейшие действия. Растянутость воздействия во времени связана с воздействием магнита на жидкие среды организма, с их особым структурированием после местного воздействия магнитами, а также постепенным рассеиванием и воздействием жидких сред на весь организм. Также пролонгированное воздействие объясняется влиянием магнитов на биополе человека, а это воздействие переходит с энергетического уровня на материальный план в зависимости от конституции человека от нескольких минут до нескольких суток.

Мощность магнита компенсируется длительностью воздействия и наоборот. То есть любой магнит воздействует, и обязательно для лечения применять очень мощное воздействие, ведь тогда вы будете иметь возможность анализировать изменения своего состояния и принимать решения в более широких рамках времени, а значит — без суеты и поспешности.

Лечение магнитами заболеваний, связанных с зашлакованностью организма, требует комплексного подхода и длительного лечения, поэтому если даже симптомы заболевания исчезли, продолжайте лечение, постарайтесь найти главную причину заболевания и избавиться от нее. В противном случае симптомы вернуться, что зачастую и происходит, если причина заболевания не устранена. В зависимости от локализации боли, воспаления, опухоли и прочих проявлений болезни вы мо-

жете использовать и разные по величине магниты. Так, например, можно применять магниты размером около 5 см для избавления от зубной боли (в комплексе с прополисными полосканиями, исключением сахаров из рациона, прикладыванием медных монет и некоторыми другими воздействиями). Таким образом можно за пару месяцев избавиться от нагноения полупломбой, когда стоматологи предлагают единственную, на их взгляд, меру — удаление зуба. Безусловно, необходимо учитывать мнение врачей и в достаточной мере изучить рекомендации по магнитотерапии, прежде чем взять на себя ответственность за принимаемое решение.

Магниты, отрицательный ток и глина хорошо помогают при травмах, головных болях. Полезно научиться использовать магниты применительно к энергетическим меридианам, для этого подойдут небольшие магниты, используемые для воздействия на точки, их размеры 1,5 см и менее. Есть такое эффективное и экологически безопасное направление в лечении, как суджок-терапия, оно дает замечательные результаты

На органы и части тела, имеющие округлую форму (головной мозг, глаза, рот, уши, зубы, сердце, почки, селезенку, печень, молочные железы, суставы, сфинктер и т. п.), воздействуют круглыми или кольцевыми магнитами.

На органы и части тела, имеющие вытянутую форму (спинной мозг, толстый кишечник, мочеточники, маточные трубы, трубчатые кости, скелетная мускулатура, сосуды и нервные стволы, бронхи, нос, брови и т. п.), воздействуют длинными магнитами (магнитными стрелками).

Если болезнь протекает с болью, увеличением размеров и функции органа, остро, бурно, то в большинстве случаев эф-

фективной будет такая установка магнитов, при которой с поверхностью кожи над органом или его проекцией в системе соответствия соприкасается южная сторона магнита. При этом достигается эффект торможения.

Если болезнь протекает вяло, с недостатком функции органа (части тела) и уменьшением его размеров, то будет правильно, если с поверхностью кожи над органом или его проекцией в системе соответствия соприкоснется северная сторона магнита. Этим достигается эффект тонизации.

Если болезнь протекает с болью, гиперподвижностью (повышенной подвижностью) или гиперфункцией, то вектор магнитной стрелки (цепочки длинных магнитов) следует направить против естественной перистальтики, движения жидкости, воздуха, распространения импульса, роста проблемного органа (части тела).

Можно устанавливать магниты непосредственно на пораженную область или в системах соответствия

При малой подвижности (гипокинезии) недостатке функции, застойных явлениях в пораженном органе магниты целесообразно установить в направлении перистальтики, эвакуации жидкости, воздуха, распространения импульса, роста.

Если следовать перечисленным правилам постановки магнитов, в большинстве случаев эффект будет достигнут (в 60 - 70% случаев). Если же на фоне установленных магнитов симптомы болезни нарастают, необходимо поменять полюса магнитов.

Важно помнить, что можно почувствовать изменения уже на первой минуте лечения. Это зависит от индивидуальной чувствительности к магнитам, от того, насколько правильно

определен пораженный участок энергетической системы, и от силы используемых магнитов. Поэтому около 30 минут следует активно наблюдать за динамикой состояния, при необходимости меняя магниты полюсами. Такая дополнительная диагностика называется аппликационной, так как позволяет оценить изменения симптомов после аппликации магнитов. При работе с магнитами аппликационный диагноз является обязательным и неизменным условием, даже если врач абсолютно уверен в правильности поставленного им предварительного диагноза и выполнения процедуры. Во всех случаях именно аппликационный диагноз имеет решающее значение для эффективного лечения больного.

КАК ВЫЖИТЬ В УСЛОВИЯХ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ КАТАСТРОФЫ

Накопленный опыт и специальные исследования как отечественных, так и зарубежных специалистов убедительно доказывают, что такие современные приборы, как технические средства медицинской интроскопии и физиотерапии, бытовая электронная аппаратура и все виды современных средств связи, офисная техника и банковское оборудование, радиационные датчики и тому подобное являются источниками различного рода побочных излучений в широком частотном диапазоне. Эти излучения оказывают пагубное влияние на здоровье человека. Возникают общая слабость, апатия, быстрая утомляемость. Появляются головные боли, ослабление внимания и памяти, что резко снижает работоспособность и может привести к нервным психическим расстройствам и различного рода заболеваниям. Таким образом, особую остроту приобретает проблема защиты и создания комфортных условий существования человека в профессиональной и бытовой среде.

Существует недорогое и аффективное решение этой проблемы. Ученые разработали уникальный, не имеющий аналогов в мире прибор «Гамма-7. Н», или нейтрализатор, который представляет собой пассивный широкополосный автопреобразователь сверхслабых электромагнитных колебаний. Прибор прост и надежен в эксплуатации, не требует дополнительных источников питания, поскольку активизируется под воздействием излучения технического устройства. Для устранения

вредного воздействия электромагнитного излучения сотовых телефонов, связных радиостанций и других средств связи разработана модификация нейтрализатора «Гамма-7 Н-РТ».

Важно отметить, что приборы «Гамма-7.Н» и их модификации разрешены к применению Федеральным центром Госсанэпиднадзора Минздрава России.

Как показывает опыт, использование нейтрализаторов на рабочих местах обеспечивает поддержание комфортного физического и эмоционального состояния сотрудников и, следовательно, дает огромный гуманитарный и экономический эффект. Но для начала давайте рассмотрим такое важное в практическом отношении понятие, как *геопатогенные зоны*.

ГЕОПАТОГЕННЫЕ ЗОНЫ: ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Интересно мнение кандидата медицинских наук Армена Мкртчяна. Вот что думает ученый, специализирующийся в области, связанной с рассматриваемой проблемой.

Предположения о существовании геопатогенных зон Земли (ГПЗ) и их роли в возникновении ряда тяжелых заболеваний человека возникли ещё с 1933 года. Одним из первых проблемой заинтересовался немецкий ученый Густав фон Поль, опубликовавший в престижном медицинском журнале результаты своих исследований по исследованию раковых заболеваний. Анализируя свои наблюдения, проведенные в Баварии, он пришел к выводу, что общим для всех 58 человек, умерших от рака в исследованном городе, было то, что их спальные места находились в радиусе действия очагов геопатогенных зон Земли.

С начала 1980-х годов были проведены многолетние, обстоятельные и строго научные исследования в США, Германии, Канаде, Австрии, Франции, Англии, Швейцарии. Исследования полностью подтвердили предположения о существовании геопатогенной зоны Земли. Она представляет собой густую сеть так называемых геоэнергетических линий, которые полностью покрывают всю нашу планету в виде каркаса или сетки: располагаются через каждые $2 \times 2,5$ м в направлении Север-Юг-Запад-Восток и таким образом образуют решетчатую прямоугольную сеть (сетка Хартмана), а также в направлении Север-Запад-Юг-Восток-Юг-Запад-Север-Восток, образуют ре-

щегчатую прямоугольную сеть (сетка Кури). Расстояния между линиями диагональной сетки составляют 3,5 м; 7,5 м; 15 м.

В местах пересечения линий одной и той же сети возникают очаги диаметром 10×10 см, 10×20 см, 20×20 см. Очаги условно подразделяются на «+» и «-» в зависимости от восходящего или нисходящего энергетического потока. Очаги строго перпендикулярны поверхности Земли и пронизывают ее полностью, не меняя своей интенсивности. Большинство ученых придерживается мнения об их космическом происхождении.

Природа очага ГПЗ до сих пор неясна. Однако выявлено, что их длительное, многолетнее воздействие на организм приводит к постепенному понижению иммунного статуса у 91% людей и возникновению необратимых патологических процессов, причем в более выраженной степени в той группе клеточных структур, которые находились непосредственно в радиусе его действия.

Практически у каждого спального места онкологического больного выявляется «-» очаг гепатогенной зоны. У людей, страдающих нервно-психическими, сердечнососудистыми и некоторыми хроническими заболеваниями (мастопатии, холецистит, гастрит, аднексит), обнаруживаются «-» очаги ГПЗ в соответствующих областях спального места; при стертых формах заболеваний межочаговые линии. Исследования показывают, что локализация очагов ГПЗ в области ног редко приводит к возникновению в них ощутимых патологических процессов — возможно, это происходит по той причине, что даже во сне человек часто меняет их месторасположение.

Патогенное действие очага ГПЗ на организм человека возникает только через 8 часов при непосредственном, беспре-

рывном его действии. Поэтому столь важно местонахождение именно спальных мест.

При расположении очага гепатогенной зоны в области спального места у человека могут возникнуть следующие ощущения при локализации в области изголовья — ночные головные боли, головокружение при случайном поднятии головы, нарушение сна, чувство необъяснимого дискомфорта; при локализации в области сердца — неприятные ощущения в области груди, покалывание в сердце, нарушение частоты сердечных сокращений, изменение давления, одышка. Однако следует указать, что в своем большинстве люди нечувствительны по отношению к гепатогенной зоне Земли.

В настоящее время исследователями всего мира собран огромный фактический материал. Многочисленные факты приводятся известной австрийской исследовательницей в ее монографии «Опыт лозоходца», вышедшей в 1984 году в Австрии. В книге приводятся результаты выборочных исследований 11 тыс. человек, страдавших онкологической патологией, инфарктом миокарда, инсультом и нервно-психическими заболеваниями. На основе многолетней и кропотливой работы было доказано, что раковые, сосудистые, нервно-психические заболевания у всех обследованных были обусловлены тем, что их спальные места находились в радиусе действия очагов гепатогенной зоны Земли.

Заслуживает внимания следующий факт. Как правило, при обследовании спальных мест больных, у которых выявлена доброкачественная опухоль (любой локализации), в области спального места, соответствующего пораженному органу, является «+» очаг ; язва желудка возникает как на «+», так и на

«-» очагах. Однако выявлено, что язва желудка, возникшая на «+» очаге, в дальнейшем становится злокачественной. В отличие от органичных, при системных злокачественных заболеваниях (лейкоз, лимфогранулематоз) «+» очаги ГПЗ выявляются в различных областях спального места, на соответствующих проекциях туловища.

В Онкологическом научном центре был произведен следующий эксперимент. В термостат, в две так называемые чашечки Петри, были вложены нормальные культуры клеток. Одна из них была поставлена в нейтральной зоне, другая — в радиусе действия положительного очага ГПЗ Хартмана (термостат был поставлен таким образом, что «+» очаг ГПЗ проходил через его правую угловую часть). Через семь дней у культуры клеток, которая находилась в радиусе действия очага ГПЗ, в отличие от контрольной, было выявлено резкое нарушение полярности и структуры клеток.

На сегодняшний день в мире еще не создан ни один аппарат, который бы регистрировал геопатогенные зоны. Однако очаги геопатогенных зон регистрируются специальными биолокационными стержнями, которые при подходе к очагу ГПЗ начинают перекрещиваться, а при выходе из него принимают исходное положение. В участках очагов ГПЗ маятник даст вращение по часовой стрелке или против нее, в зависимости от восходящего или нисходящего энергетического потока.

Большинство животных наделено природной способностью безошибочно ориентироваться в местах нахождения очагов ГПЗ и сторонятся их. Ни одна собака не ляжет в радиусе действия очага ГПЗ, даже если ее хозяин годами пытается приучить ее к этому месту. Но интересен факт, что кошки предпо-

читают длительное время находиться в этих зонах. При проведении ряда исследований в Канаде было обнаружено, что шкура кошки нейтрализует патогенное действие очагов ГПЗ. Однако и у животных имеется (правда, редкая) врожденная патология, когда животное не в состоянии распознавать очаги геопатогенных зон Земли.

При тщательных экспериментальных проверках, произведенных службой НАСА США, было опровергнуто мнение, что асбест, янтарь, канифоль, зеркало, известь и глина являются нейтрализаторами очагов геопатогенных зон. Их нейтрализующий эффект кратковременен.

В настоящее время в ряде крупных высокоразвитых стран мира ведутся целенаправленные исследования по созданию нейтрализаторов геопатогенных зон Земли, которые, как предусмотрено, в целях профилактики будут располагаться в квартирах, санаториях, больницах — в области спальных мест, а при строительстве новых зданий закладываться в фундамент.

Илья Чернозубов, эксперт Комитета по экологии Государственной думы, утверждает: **не следует строить дом в геопатогенной зоне.**

Геопатогенные зоны — это реальное геофизическое явление. Они образуются под пустотами в земле, подземными водными потоками, руслами бывших рек, разломами и др. В таких местах изменяются геомагнитные поля, уровень радиации, электропроводность почвы и другие параметры. Все это воздействует на здоровье человека.

Если о недопустимости строительства в районе свалок или техногенных зон известно многим, то влияние излучений геопатогенных зон, как правило, не учитывается вовсе, несмотря

на то, что проектом строительных норм и правил предусмотрена проверка геопатогенных зон.

Наши предки очень тщательно выбирали место для будущего строительства. Их способы порой выглядят экзотически, однако сегодня становится ясно, что к основе многих из этих «суеверий» лежат вполне реальные аспекты взаимодействия живого организма с земным излучением геопатогенных зон. Например, Ветрувий в трактате «Об архитектуре» описывает такой метод тестирования будущей стройплощадки. В выбранном месте для будущего строительства поселка или дома устраивали пастбище. Через определенное время животных забивали и исследовали их внутренности. Если у большинства животных оказывалось повреждение внутренних органов, искали другое место.

Геопатогенные зоны дают о себе знать некоторыми вторичными признаками. К ним относятся деформация и разрушение стен, их намокание, появление плесени, мха, осадка части здания, локальное разрушение дорог, коммуникаций, систематические нарушения протекания физических процессов и химических реакций, наличие стабильных очагов патологии у людей и животных, деформации деревьев, образование оврагов.

Наблюдения показывают, что влияние геопатогенных зон на здоровье человека, как правило, неблагоприятно: люди жалуются на общую слабость, головные боли, повышенную возбудимость. Длительное нахождение в этих зонах может привести к очень серьезным последствиям. Под действием земного излучения в зависимости от его продолжительности, места проекции на теле человека, стойкости иммунитета и других факторов могут развиваться нервные расстройства, заболевания

опорно-двигательного аппарата, онкологические заболевания, инсульты и инфаркты.

По различным данным, от 40 до 50% болезней вызваны земными излучениями от геопатогенных зон. Можно спорить о величине, но влияние бесспорно.

По-разному ведут себя в геопатогенных зонах представители растительного и животного мира. Так, кошки любят спать в точках пересечения энергетической сетки, а собаки, коровы, лошади, свиньи их избегают. Слива, вишня лучше растут над подземными водными потоками, а яблоня, груша — вне этих зон. На многих деревьях в геопатогенных зонах образуются наросты, дупла, в них чаще попадают молнии.

Кроме выбора благоприятных мест, возможна защита построек и человека от воздействия земного излучения.

В настоящее время во всех странах подано свыше 140 заявок на изобретение по защите от земного излучения, для регистрации которых есть соответствующий класс

Земное излучение подчиняется законам оптики и может менять направление. Некоторые строительные материалы излучение не пропускают, бетон под определенными углами — отражает. На первый взгляд это можно принять за защитные свойства материалов. Однако на самом деле все наоборот. Излучение «обтекает» препятствие и, фокусируясь, может создавать в жилище исключительно неблагоприятные участки. Зоны встречных потоков может создавать неправильно сконструированная кровля.

По приблизительным подсчетам. 10% квартир имеют архитектурные и другие формы, усиливающие патогенные факторы. Это, например, сферические светильники, повернутые

вниз, крупные зеркала в спальнях, отражающие панели, различные Г-образные профили, эркеры и т. п.

Помещение является, по существу, резонатором, в котором волны даже слабых электромагнитных полей могут ослаблять или концентрировать энергетический потенциал, в зависимости от геометрической конфигурации внутреннего пространства.

Лучшая защита — это уход из зоны земного излучения.

Практика лечения пациентов от ряда болезней путем переноса спальных мест из геопатогенных зон известна давно. 11 тыс. человек из 14 стран были избавлены от хронических заболеваний в результате того, что благодаря рекомендации австрийского врача К. Баклера, перенесли свои спальные места из геопатогенных зон.

Несмотря на все эти факты, широкого применения проверки экологии жилища в строительной практике до сих пор нет. Это приводит к размещению коттеджей без учета земного излучения

Рекомендации о перемещении планируемых коттеджей из зон земного излучения заказчика выполняются и при окончательной планировке, что позволяет исключить у жителей предрасположение к серьезным заболеваниям. Одновременно это приводит к улучшению качества строительства и долговечности здания, так как кирпич и бетон в геопатогенных зонах разрушаются намного быстрее.

Исследования влияния геопатогенных зон на экопатологию проводились в Башкортостане кафедрой неонатологии и перинатологии Башгосмедуниверситета. С помощью прибора ИГЛ-1 проведены экологические исследования в Родильном доме №

4 и Республиканской детской клинической больнице (г. Уфа), в результате больничные койки были поставлены в наиболее безопасное место. С помощью прибора ИГЛ-1 были обнаружены геопатогенные полосы и пятна повышенного излучения, в результате чего больничные койки были расположены таким образом, чтобы исключить вредные воздействия на детей. По отзывам главных врачей, в этих лечебных учреждениях произошло улучшение показателей. На основании проведенной работы были сделаны следующие выводы: в реанимационных отделениях и отделении недоношенных грудных детей дети, находящиеся в геопатогенных зонах, медленнее восстанавливаются; установлена достоверная зависимость нарушения самочувствия, характера сна медицинского персонала, родильниц и рожениц, адаптационных реакций младенцев от длительности пребывания в зоне геомагнитных аномалий; длительное нахождение ребенка в геопатогенной зоне может привести к задержке в развитии и к серьезным заболеваниям.

ПОЛЕВАЯ ЭНЕРГЕТИКА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА

Анализ специальной литературы (в том числе работ Паутова Г. А., Карлика Е. Л.), эзотерические знания и их практическое применение позволили сделать вывод о том, что энергетическое насыщение человеческого организма обеспечивается синтезом трех полей: кулоновского, лептонного и магнитного.

В настоящее время можно считать установленным, что живая материя есть самоорганизующаяся открытая система, в которой проходят неравновесные процессы, обеспечивающие превращение неупорядоченных (энтропийных) состояний в более упорядоченные (эксергические). Совершенно однозначно, что при этом должно быть организационное начало, энергетически обеспечивающее постоянное неравновесное состояние живой материи. Таким началом жизнеобеспечения является кулоновское поле.

Кулоновское поле пронизывает все пространство. Оно является обязательной сконцентрированной субстанцией Солнца, планет, человеческого организма, любого его органа, функционально законченного образования и каждой клетки. Именно кулоновское поле обеспечивает ионность (плазменность) биологической материи. Благодаря постоянно поддерживающейся кулоновским полем ионности обеспечивается постоянный процесс метаболизма.

Кулоновское поле человека предопределено кулоновским полем Земли. Оно «втекает» в организм в виде сферических волн и, пройдя определенные фокусировки, концентрируется в зоне двенадцатиперстной кишки. Таким образом, можно счи-

тать, что в области двенадцатиперстной кишки максимальный градиент кулоновского поля, то есть максимальная степень ионизации с последующим синтезом. Вектор кулоновского поля человека противоположен кулоновскому полю Земли, и каждый орган имеет обратную кулоновскую направленность к вышестоящей субстанции. Это обеспечивает предельную кулоновскую противонаправленность и необходимую ионность живой материи.

Величина кулоновского поля человека может меняться от максимально большого до опасно малого. Уменьшение кулоновского поля снижает интенсивность физиологических процессов, нарушает функциональное обеспечение органов, искажает информационный межклеточный обмен. При этом снижаются защитные функции организма, адекватно связанные с величиной кулоновского поля. Снижение кулоновского поля ниже определенной величины приводит к физиологическим нарушениям обмена веществ. Можно сказать, что на физическом плане иммунитет — это степень ионности (плазменности) организма, прямо связанная с величиной кулоновского поля.

По непонятным пока причинам при слабом кулоновском поле может произойти его мгновенное вырождение, отрыв от биологической сущности человека. При этом прекращаются все физиологические процессы в живом организме: это состояние известно как клиническая смерть. Достаточно восстановить кулоновское поле — и «мертвый» оживает. Как правило, это происходит, когда к впадшему в клиническую смерть подходит человек (или несколько) с сильным кулоновским полем.

Особенностью кулоновского поля является то, что оно является константой в заданном пространственно-временном континууме. В связи с тем, что наша вселенная расширяется, «разжижается» и кулоновское поле, то есть уменьшается плотность кулоновского заряда, притом в кубической зависимости. В последнее десятилетие идет стремительное уменьшение кулоновского поля нашего пространства, что обуславливает прогресс таких заболеваний, как рак, вирусные эпидемии, пониженный иммунитет и др.

Если процесс расширения вселенной не остановится, то естественно поставить вопрос: где та граница плотности кулоновского поля, за которой начнутся тотальные и необратимые процессы? Может ли человечество обеспечить достаточную плотность кулоновского поля для каждого индивидуума?

Если проявление кулоновского поля хорошо ассоциируется по опытам из школьной физики, то лептонное поле для абсолютного большинства людей является тайной. Пока не существует приборов, с помощью которых лептонное поле можно было бы строю измерить и оценить. Тем не менее, уже сегодня достаточно ясно, что есть материальная основа, на которой осуществляется мышление, сенситивное восприятие мироздания субъектом и информационное обеспечение, как на микро-, так и на макроуровнях. Эта материальная основа и есть лептонное поле — первооснова информационно-энергетического обеспечения.

В отличие от кулоновского лептонное поле Земли до определенной степени локализовано. С ним связано суточное вращение нашей планеты, при этом ось вращения Земли совпадает с осью лептонного поля. Если из южного полюса Земли

«посмотреть» в отверстие, совпадающее с осью вращения, то мы увидим лептонную сущность Сириуса.

Экзотической особенностью лептонного поля является тот факт, что передача информации на его материальной основе мгновенна, так как для него абсолютно проницаема любая материя.

Несмотря на таинственность, лептонное поле вездесуще: мышление, ясновидение, биопатогенные зоны, дольмены и информационные каналы, пространство Хартмана, смерчи и цунами, бермудский треугольник, торсионное излучение, землетрясения и извержения вулканов, грозы и шаровые молнии, акупунктурные точки, полюса Храпова — все это первичное или вторичное проявление лептонного поля.

В человеческом организме канал лептонного поля сформирован вдоль позвоночного столба. Каждый позвонок содержит лептонный генератор, представляющий из себя сдвоенную спиральноконическую форму с общим началом в острие и двумя выходами в расширенной части. Генератор каждого позвонка энергетическими полями связан с определенным органом или группой органов. Внизу в зоне копчика и на макушке имеются мощные спиральные образования входа и выхода лептонной энергии. В исходном нормальном состоянии все лептонные генераторы, как пластиковые стаканчики в упаковке, вставлены друг в друга и направляют по своим шлейфам лептонную энергию в соответствующие органы и функциональные образования. Например, позвонок рядом с крестцом генерирует два энергетических шлейфа, один из которых обвивает нисходящую часть толстой кишки и входит в надпочечник сверху, а другой — обвивает входящую часть толстой

кишки и входит сверху в другой надпочечник. Шлейфы от рядом находящегося позвонка, также обвив толстый кишечник, уходят в почки снизу. Первый позвонок связан с глазами, второй — с ушами, третий — с легкими и т. д.

Наблюдение и анализ сложной системы лептонного обеспечения приводят к выводу о том, что наши органы постоянно находятся на лептонной подкачке и имеют некоторую аналогию со схемой подзарядки аккумулятора от генератора в автомобиле. При этом подзарядка происходит, когда лептонная спиралька перевернута, стоит острым концом вниз. Если спиралька перевернута, то имеет место разрыв энергетического шлейфа. Биолокацией регистрируется в этом месте провал биополя. В течение суток это происходит так: при нормальной энергетике все перевернутые спиральки в момент засыпания одновременно возвращаются в рабочее состояние, то есть на подзарядку. Если перевернутых спиралек много, человек в момент засыпания, как правило, вздрагивает. Все выставленные однонаправленные спиральки создают мощный энергетический лептонный столб, при этом идет подзарядка всех органов. После просыпания какое-то время (примерно с 10.00 до 15.00) спиральки продолжают стоять в режиме подзарядки. Затем отключаются до очередного сна. Интересный факт: если днем уснуть хотя бы на 10-15 минут, все спиральки снова устанавливаются в режим подзарядки. Отсюда можно сделать предварительный вывод, что сон — это энергетическое восстановление репродуктивных органов путем подзарядки по лептонным каналам.

Правильность установки лептонных генераторов надо смотреть утром после сна. Если систематически один и тот же

генератор по каким-то причинам не устанавливается на подзрядку, то соответствующий орган или группа органов - энергетически истощаются, возникают функциональные, а затем и патологические изменения. У большинства людей подвержены лептонной усталости надпочечники, затем — почки.

Наличием лептонного столба проявление лептонного поля не ограничивается. В частности, акупунктурные точки, которые находятся в местах пересечения хартмановских плоскостей, также являются лептонными генераторами. С точки зрения лептонной теории, акупунктурные точки представляют собой спиральные воронки, в которые втягиваются или выбрасываются, в частности, протоны и по специальным магнитным канатам (соленоидам) поступают в соответствующее место и вступают в процесс синтеза. Из сказанного следует, что воздействовать на акупунктурные точки надо, исходя из их функционального назначения.

Попутно можно отметить, что у многих людей в настоящее время наблюдается все увеличивающаяся протонная недостаточность.

Особого внимания и изучения требуют процессы мышления и приема-передачи информации, которые тоже происходят на материальной основе лептонного поля. Все больше утверждается мнение, что у человека отсутствует объект долгосрочного хранения информации, а имеет место механизм сверхскоростного ее приема-передачи. При этом взаимодействие с информационным полем осуществляется по правилам булевой алгебры. Только исходя из таких представлений можно объяснить многие удивительные факты.

С магнитным полем все знакомы через его реализацию в электротехнических устройствах. В биологическом объекте магнитное поле является исполнительной субстанцией и управляется лептонным полем. Лептонное поле есть его прародитель и его директор. Магнитное поле участвует в работе мышечных тканей и прямо связано с перемещением крови по кровеносным сосудам. Например, в мышцах кровеносных сосудов имеется набор катионных микроэлементов, которые формируют самые сильные в природе продолговатые магнетики, образуя, таким образом, магнитно-экранированный волновод. Магнитная волна даже самой малой величины, проходя по кровеносному сосуду, как по волноводу, раскачивает магнитные системы настолько, что кровеносные сосуды по всей длине превращаются в микронасосы крови. Каждая мышечная ткань имеет свой набор катионов. Набор и компоновка таковы, что исключение даже одного компонента резко снижает магнитную восприимчивость, а, следовательно, и управляемость.

С недостатком катионов связаны многочисленные недомогания, такие как судороги, остеохондрозы, грыжи, мышечные дистрофии, ослабление сердечной мышцы, аритмия, плохая перистальтика желудка и кишечника.

В настоящее время часто наблюдается острая катионная недостаточность, в том числе и как следствие протонной недостаточности. У некоторых людей (естественно, ослабленных при удовлетворительных анализах) катионное насыщение составляет в среднем 6-9% от необходимого. С большой степенью уверенности можно утверждать, что в основе излечения многих недугов при применении глин, грязей, урины, вод Мертвого моря, воздействия на акупунктурные точки лежит

катионное насыщение. При этом, однако, необходимо подчеркнуть, что катионный раствор урины можно применять только после специальной тщательной ее подготовки.

Таким образом, полевая энергетика человека основана на кулоновском, лептонном и магнитном полях. Кулоновское поле ответственно за жизнеобеспечение, за организацию живой материи. Лептонное поле обеспечивает процесс мышления, приема и передачи информации, энергетическую подкачку живой материи и управление магнитным полем. Магнитное поле осуществляет исполнительную функцию. При идеальном энергетическом наполнении человеческий организм должен вырабатывать все необходимые жизнеобеспечивающие компоненты, в том числе витамины, гормоны и даже микроэлементы.

ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ИЗЛУЧЕНИЯ: ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА И ЗАЩИТА

Человек ни поверхности земной не имеет права отвергаться и игнорировать то, что происходит на Земле.

Ф.М. Достоевский

Технические и психологические аспекты безопасности электромагнитных излучений (ЭМИ) подробно изучал В. И. Барабаш, профессор, доктор медицинских наук, академик Международной академии наук безопасности жизнедеятельности. Рассмотрим предложенную им теорию.

В последнее десятилетие в печати широко используется понятие *психотронное оружие*. Сообщается о создании в России более 90 обществ, объединяющих людей, которые пострадали от «пси-оружия». Эти общества требуют полного запрещения использования в стране психотронных генераторов, требуют наказания виновных.

Пол психотронным воздействием понимается влияние на человека и биологическую структуру организма физических факторов, таких как ЭМИ, лазерное воздействие, ионизирующее излучение. Психотронное воздействие на человека может быть в быту: радио, телевидение, ЭВМ. Может быть на производстве при работе с техническими средствами, излучающими электромагнитные поля. Имеются сведения, что в некоторых странах с нарастающей интенсивностью ведутся работы по со-

зданию психотронного оружия. Результат — человек, действия которого не соответствуют его прошлому интеллекту и осуществляются под влиянием новых воздействий словесного (психогенного) или физического, химического, биологического характера. Человек может совершить несвойственные ему в прошлом поступки и даже преступления.

Данная проблема рассматривается в печати с разных сторон. В 1924 году А. Л. Чижевский писал о передаче мыслей путем электромагнитного возбуждения: «Основной факт непосредственной передачи мыслей на расстояние в природе существует. Считаю научно и экспериментально доказанным».

Многое зависит от того, что вкладывать в понятие «психотронное оружие». Если то, которое передает мысли на расстояние и внушает людям целевые установки и деятельность, то такого оружия нет и, видимо, не будет. А если под понятием «психотронное оружие» иметь в виду воздействие физических факторов (ЭМИ) на психику, то такое «оружие» уже есть, и его применение в индивидуальном или массовом порядке не исключено.

Здесь будет уместно привести научные данные о поражении электромагнитными излучениями технического характера

Новые научные открытия и технические совершенствования производственных систем опираются на рост энерговооруженности народного хозяйства путем создания мощных электростанции, линий электропередач сверхвысоких напряжений, средств радиосвязи и вещания, использования радиолокационной техники. Это способствует специфическому загрязнению как производственной, так и бытовой среды. В результате этих

изменений происходит воздействие на население ЭМИ сложной модуляции и спектрального состава.

Представитель академии наук, биолог Л. П. Дубов, на научной конференции сообщал, что в Петербурге уровень ЭМП (поля) в 3 раза выше, чем в других городах. Г. Э. Клепов, Е. Л. Свядош, рассматривая проблему ЭМП в Петербурге, отметили, что основными источниками электромагнитного шума являются воздушные и кабельные линии электропередач, трансформаторные подстанции, ТЭЦ, мощное электрооборудование всевозможного назначения.

Профессор СПб НИИ гигиены и профзаболеваний Г В. Коляда в 1993 году сообщила, что клинико-эпидемиологическими и экспериментальными исследованиями установлено; техногенные ЭМИ могут вызывать сердечно-сосудистые, онкологические, аллергические заболевания, болезни крови, могут оказывать влияние на генетические структуры, психологическую сферу. А. П. Дубов, рассматривая проблемы ЭМИ промышленной частоты — 50 Гц и геофизических аномалий, подчеркнул значение совместного воздействия на людей техногенных и геопатогенных (природных) полей, что ведёт к увеличению числа серьезных функциональных и органических заболеваний (рак, нервно-психические расстройства, заболевания суставов) и провоцирует их ускоренное течение.

Привлекают внимание данные М. С. Буренкова, с шестью соавторами проводившего изучение влияния микроволн на выживаемость клещей. Их исследования показали, что исход облучения зависит от характера излучений, а также от вида и фазы развития самих клещей. В опыте, осуществленном ими, погибло клещей 65%.

Наиболее содержательным и объективным явилось сообщение Е. С. Шапошниковой о результатах работы более 10 ученых по проблемам клинических и экспериментальных исследований влияния ЭМИ на животных и людей. В экспериментальных работах ими изучалось влияние ЭМИ на хромосомный аппарат клеток головного мозга, а также на репродуктивную функцию самцов белых крыс и состояние их потомства. Воздействие было различными частотами КВ и СВЧ прерывного и непрерывного характера. Проводимые ими эксперименты показали, что даже ЭМИ такой интенсивности при воздействии на самцов, несмотря на сохранение у них способности к оплодотворению, негативно сказываются на потомстве. Исследованиями показано, что ЭМП СВЧ вызывают изменения гормональной или гермитативной функций семенников

Проведенные исследования позволяют сделать заключение, что ЭМИ способствуют изменению гормонального статуса мужского организма, возрастанию уровня хромосомных нарушений (аббераций), вызывают изменения в репродуктивной системе и нарушения в развитии потомства. Как отмечено ранее, в настоящее время все большее число людей подвергается воздействию ЭМИ. Сложность проблемы заключается во влиянии не только на здоровье населения, но и на наследственность, то есть на здоровье и интеллект будущих поколений. Идет возрастание числа врожденных аномалий развития.

В 1993 году в нашей стране только у 10% призывников не было обнаружено каких-либо дефектов и заболеваний. В 1995 году более 70% призывников обнаруживали непригодность к серьезным видам воинского труда.

Наряду с алкоголизацией, наркотизацией и другими воздействиями, на людей оказывает влияние и ЭМИ. Рост детской смертности свидетельствует о генетической ослабленности рождаемых, что может быть следствием влияния ЭМИ на состояние потомства облученных людей

В литературе приводится основная мысль: чем выше уровень воздействия ЭМИ, тем тяжелее влияние их на человека. Однако необходимо учитывать и другие медико-биологические критерии. Слабые излучения не способны индуцировать биологические защитные реакции.

Отсутствие же стимуляции биологических факторов, не дает естественной защиты организма, и, следовательно, даже малые дозы облучения в этих условиях могут оказывать отрицательное влияние на организм человека, вызывать недомогания и заболевания.

Особого внимания требует факт, что ЭМИ обладает генетическим эффектом не прямым (опыт на крысах), а путем передачи дефекта во второе и третье поколения. Следовательно, родившийся ребенок от облучавшейся в прошлом личности может иметь патологические последствия в виде нарушения эндокринных функций, снижения интеллекта и т. д. По понятным причинам наибольшее число экспериментальных исследований в стране производится на крысах (более 15 сообщений), также на мышах, кроликах и даже обезьянках.

Общая характеристика этих исследований может быть представлена следующими данными. При наиболее слабом воздействии (ППЭ 500 мкВт/см^2) отмечалось:

1. Угнетение эмоционального состояния.
2. Увеличение двигательной активности.

3. Увеличение числа альтернаций и ошибочных пробежек.
4. Нарушение памяти.

При более сильном воздействии (ППЭ 1000 мкВт/см²) наблюдалось более резкое угнетение животных, снижение двигательной активности, ослабление эмоционального состояния. Менее 10% исследований было посвящено изучению воздействия ЭМИ на людей. В печати имеются конкретные данные о воздействии ЭМИ на человека в пределах нормативных требований в процессе труда. В частности, В. И. Никитина и другие провели обследование 72 регулировщиков радиопередатчиков. У них чаще, чем у сопоставимой группы, диагностировались расстройства ЦНС и заболевания сердечно-сосудистой системы. Расстройства были в виде астеновегетативных синдромов и невротических проявлений. У работающих отмечались нейроциркуляторная дистония, гипертоническая болезнь, атеросклеротический кардиосклероз и др. Полученные данные позволяют сделать заключение о снижении при воздействии ЭМИ компенсаторных возможностей организма.

Обобщим данные о влиянии ЭМИ на людей. ЭМИ могут быть различной частоты — ВЧ, СВЧ, УВЧ. В печати описываются два вида их воздействия на человека: энергетическое и информационное. Воздействие ЭМИ информационного характера, то есть возможность передачи мыслей на расстояние и формирование у людей различных убеждений с помощью ЭМИ, не доказано. Встречающиеся ощущения этого явления отражают развитие болезненного состояния как формы гипногенного воздействия (внушения) словами экстрасенса, так и

реактивные нервно-психические заболевания или же развитие различного генеза шизофренического процесса.

Энергетическое (физическое) воздействие может быть различной степени и силы. От неощутимого человеком (что наблюдается наиболее часто) до теплового ощущения при излучении высокой мощности. Сверхмощные ЭМИ могут влиять даже на работу спецаппаратуры (ЭМИ): от нарушения функционирования до остановки и вывода из строя приборов и аппаратов. Если ЭМИ могут влиять на работу техники, то их воздействие на человека, несомненно, и проявляется в первую очередь поражением головного мозга и, следовательно, центральной нервной системы, а также функции внутренних органов. По тяжести воздействия последствия разделяются от невоспринимаемых человеком до истощения и смертного исхода, воздействие ЭМИ фактически истощает, изменяет функциональные структуры деятельности мозга (утомление, угнетение, возбуждение, деструкция). И на фоне физиологических расстройств люди начинают слышать «внутренние» и «внешние» голоса, сигналы, стуки (вплоть до музыки). Эти звуки (слова) формируются в сознании самим человеком и не передаются электротехническими средствами или экстрасенсами. Таким образом, человек «воспринимает», слышит то, что у него есть в его сознании и памяти, а не новости или незнакомые ему сведения, события и понятия.

Представляет интерес рассмотрение основных методов определения наличия воздействия ЭМИ на человека. Ранним и наиболее объективным методом определения наличия изменений у людей от воздействия ЭМИ является снятие у облученного электроэнцефалограммы.

Из психических расстройств (а они наиболее первичны и ощутимы людьми) отмечаются нервозность, вспыльчивость, астения, угнетенное настроение. В числе выраженных и наиболее часто наблюдаемых дефектов проявляются нарушения памяти, неспособность запомнить слова и воспроизвести прошлые сведения. При более грубых поражениях головного мозга у людей могут появляться даже эпилептические (эпилептиформные) припадки. Ведя исследования, необходимо иметь в виду, что женщины являются наиболее ранимыми. Имеются данные, что у этого рода пораженных (больных) наблюдаются изменения крови и они могут вызывать у специалистов подозрения насчет возможности воздействия на них установок атомной энергетики.

У лиц, подвергшихся воздействию ЭМИ, может также страдать эндокринная система: наблюдаются нарушения специфических гормональных функций, половые нарушения в виде слабости и полного отсутствия половой потенции. Имеются данные, что у некоторых лиц, даже при сохранении потенции, нет рождаемости детей. Люди утрачивают способность, как порождать (мужчины), так и рожать детей (в стране этим страдает 25% населения). Если проблемы влияния ЭМИ на рождаемость не изучены серьезно и глубоко, то наиболее скрытой и неисследуемой является проблема влияния ЭМИ на генофонд.

Сложность решения этой проблемы заключается в том, что, по данным опытов, проведенных на животных, генетическая структура нарушается не только у непосредственно рождающегося, но и через одно-два поколения. То, что рассматриваемая проблема объективна, подтверждается сообщением Обь-

единенного центра авиалиний США. За период с 1979 по 1983 год из 48 беременностей женщин-операторов 15 беременностей заканчивались выкидышами- 5 — преждевременными родами, 2 — врожденными уродствами. Это произошло у женщин, работавших в США с видеотерминалами 3-4 часа в день. А у нас женщины на таких видах работ трудятся по 8 часов. Имеются сведения, что воздействие СВЧ-излучения, радиолокационных приборов может вести к смертельным случаям

Биологам и врачам известно, что воздействия любых факторов, в том числе и ЭМИ, на животных и человека не равны. Если у животных наблюдаются проявления невротического характера, то у людей это вызывает психические и психотические расстройства, а также может провоцировать соматические заболевания.

Если воздействие по времени не превышает нормативов — это не опасно. Для защиты людей от ЭМИ в процессе производственной деятельности в нашей стране существуют серьезные нормативы. Излучение телевидения не должно превышать 100 мкР/ч.

Появившееся в связи с воздействием ЭМИ расстройство на определенном этапе развития может излечиваться, и самочувствие человека нормализуется, а спустя определенное время, даже если человек прекратил работу на вредном производстве, у него могут возникать отдаленные последствия, которые явных, легко определяемых, объективных доказательств наличия их связей с воздействием ЭМИ в прошлом не имеют. Это явление представляет сложную проблему для осознания людьми причин патологии и необходимости создания систем профилактики на производстве и в быту.

Массовое техническое и психологическое воздействие ЭМИ. Изложенные данные о влиянии ЭМИ на сознание, работоспособность людей, их здоровье и жизнь свидетельствуют, что техническое оружие, опирающееся на ЭМИ, может быть создано. Если массовое применение психотропного оружия сомнительно, то частное применение таких форм поражения не исключается. В книге «Профболезни», изданной в г. Томске в 1980 году, сообщается: «При длительном воздействии электромагнитных колебаний возникают сжимающие боли в области сердца, ощущение песка в глазах, выпадение волос, ломкость ногтей, кровоточивость десен, похудание и т. п.» Рассмотрены соматические признаки.

Как действуют ЭМИ, способны ли специальные службы с помощью технических средств или экстрасенсов передавать людям мысли, идеи, внушать те или иные действия? Конечно нет! Однако косвенное воздействие психотронных средств через утомление организма, истощение биологических структур, ослабление мозговых функций способно снижать уровень мышления, ослаблять убеждения и принижать активность деятельности людей, подвергшихся целевому воздействию ЭМИ. Резкое воздействие снижает интеллект человека до крайней степени, лишает памяти, то есть ведет к деградации личности.

По сведениям Международной Организации Здравоохранения, в мире зарегистрировано 500 млн психических больных, находившихся в психических учреждениях. Структура больных: 155 млн страдающих неврозами и психозами, 120 млн — слабоумных, 110 млн — больных депрессией (угнетенное настроение до степени самоубийства), 52 млн — больных шизофренией - тяжелым психическим - заболеванием.

Представляют значительный практический интерес исследования Дмитрия Стахова. Он изучал следующий случай. В жилом квартале стоял излучатель, практически похоронивший своих создателей. Д. Стахов поставил своей целью разобраться с невидимым разрушительным влиянием, витающим в воздухе. Эта не инфекционное заболевание, не чума, но покалечит и испортит жизнь любому Эго электромагнитное излучение сверхвысоких частот. Иначе — СВЧ. Конечно, разобраться самому было непросто. Поэтому и был привлечен заведующий отделом организации надзора за источниками неионизирующих излучений Вадим Яковлевич Инков. В качестве эксперта. Мы и будем называть его в дальнейшем Эксперт.

— *В первую очередь, о чем пойдет речь? Что это за зверь такой «неионизирующее излучение»?*

Эксперт: Эго сборное понятие для укорочения названий соответствующих подразделений в нашей службе. Это излучение не вызывает ионизации. Иными словами, электромагнитные излучения. В нашем понимании ещё и шум, и вибрация, и ультразвук. Волновые процессы, имеющие разную природу и объединенные под одним названием исключительно ради нашего удобства

То есть под вашим крылом и городская служба шума?

Эксперт: Да. Электромагнитные поля и акустика. Мы объединили это для краткости в понятие неионизирующее излучение.

— *Ионизирующее излучение — это ...*

Эксперт: Это служба радиологии.

— *Вы постоянно востребованы? И городскими властями, и организациями, фирмами, жителями?*

Эксперт: Всеми! К нам обращаются все.

— *И жители?*

Эксперт: И жители!

«МНОЮ УПРАВЛЯЮТ ЛУЧИ»

Жители у нас, как известно, разные. Одно время на улицах, в центре города, можно было встретить несколько встрепанных личностей с плакатами примерно следующего содержания: «Помогите пострадавшему от экспериментов по зомбированию!», и далее в том же духе. Это звучит интригующе. Ну, понятно: личности с плакатами или мошенники, или пациенты психиатрической клиники, но у каждого может закрасться сомнение: а вдруг? Тем более что то в одном издании, то в другом появляются «сенсационные» материалы. Да и мечта об управлении на расстоянии, о создании армии беспрекословно слушающихся приказов солдат будоражит ум и фантастов, и тех, кто фантастику читает.

Эксперт: Я не знаю и не могу знать, какие экспериментальные работы велись различными службами. Но я лично считаю, что можно погубить человека излучением, но при этом его надо, так сказать, сварить в этом излучении. Оно должно быть настолько мощным, что организм разрушится чисто физически. Поведенческое же управление мне кажется нереальным. Кроме того, есть еще один момент. Электромагнитного излучения человек не ощущает. И нет ни одного симптомокомплекса, который можно было бы приписать электромагнитному излучению. То есть нельзя сказать, что вот появился прыщик — и это результат электромагнитного излучения. Если под кого-то поставить антенну радиолокатора, то у этого человека сварится все что можно. Но речь-то идет об управлении поведением! Через стены, с больших расстояний. Ну, это с точки зрения физики полный бред!

Но вы-то, наверное, могли бы что-то придумать. Все-таки главный лучевед!

Эксперт: Если бы мне пришла в голову безумная идея уробить кого-то из недругов с помощью излучения, то я, даже

обладая всеми техническими знаниями и возможностями, все равно бы сделать этого не смог. Есть такое понятие, как бред преследования. Есть такие, скажем, нездоровые люди, которые утверждают, что их убивают лазерным излучением, но тут вообще руки опускаются. Спекуляции на этом недопустимы. Больные люди! Читаешь некоторые материалы и испытываешь чувство обиды: как не стыдно журналистам писать такое! Они же провоцируют приступы шизофрении!

Негодование Эксперта можно понять. Но вот эта фраза — «Электромагнитного излучения человек не ощущает» — очень, очень и очень серьезна.

МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Расскажу вкратце, о чем шла речь в письме жительницы Москвы. Она писала о том, как тяжело было жить возле Московской радиовещательной станции, построенной ещё при царизме в 1914 году для связи Его Императорского Величества с Западным фронтом, а в 1920-х годах названной радиостанцией имени Коминтерна. Могу и сейчас подтвердить за скромной пенсионеркой: да, эта радиостанция в черте Москвы была настоящим бичом. Я, так же как и наш корреспондент, помню, что несколько десятков лет тому назад нихромовая нить, натянутая меж двух берез в роще неподалеку от устремленных ввысь антенн, начинала светиться. Нам это нравилось.

Взрослым из тех, кто понимал, что к чему не нравилось. Но взрослые помалкивали.

— *Так что же все-таки происходит в этом московском районе?*

Эксперт: До конца 1980-х годов эта станция выполняла, кроме всего прочего, так называемые функции радиозащиты, то есть тушения иностранных радиопередатчиков. Там были сконцентрированы очень большие мощности. Дело было и в

том, что станция обросла жилыми домами, причем некоторые практически врезались на ее территорию. Но вся проблема была в том, что долгие годы на станции, выполнявшие функции радиозащиты, обычные санитарные нормы не распространялись. Действовал закрытый циркуляр Минздрава СССР, по которому нам к таким станциям было подходить бесполезно. «Укусить» их было никак нельзя. Глушилки, кстати, существовали везде. В Москве их было две. Как только началась перестройка и глушение официально прекратилось, то практически мгновенно мы явились с проверкой на эти станции. В результате одну станцию демонтировали, а другую заставили резко сократить мощности, кроме того, все коротковолновые воздействия перевели на зенитную антенну, вверх. В дальнейшем происходило постепенное снижение средневолновых излучений. Сейчас они невелики. От этого диапазона собираются избавиться: денег он больших не приносит. И мы можем сказать, что сейчас ни в одном жилом доме излучения, значимого для человека, не фиксируется. Правда, есть небольшая оговорка. Дело в том, что средневолновый диапазон обладает крайне неприятным свойством. Прямого излучения от антенны может не быть, оно может быть крайне мало, но могут начинаться вторичные излучения коммуникаций. Водопроводных, силовых. И сами эти коммуникации начинают давать излучение. Они работают как антенны. Наличие такого объекта в центре города, в окружении жилых домов, не может не раздражать. Они, правда, получают от нас разрешение. Правда, краткосрочное. На всякий случай. Телефоны дают наводки, и это плохо, но для человека эти поля не опасны.

Оставим последнее на совести Эксперта. Не опасны? Нет, мы сформулируем точнее: им не место там, где рядом живут люди!

ГДЕ КУПИТЬ ДАТЧИК?

После Чернобыля дозиметры не приобретают лишь ленивые. Многие ходят по рынкам и измеряют все подряд. Колбасу, китайские шлепанцы, французские духи, печатную продукцию. Некоторые даже получают результаты. Некоторым, которые особенно распространяются о своих результатах, помяли бока: не ходи тут, не тыкай своим прибором. Но что характерно — измерительной аппаратуры для СВЧ, для сверхвысоких частот в так сказать, любительском исполнении нет. Только для профессионалов. Тут и закрадывается сомнение — значит, все не так уж хорошо?

Да если бы Московская радиовещательная станция и ее нынешний приемник были единственными! Везде и всюду в столице находились объекты, на которые отдел надзора попасть не мог никак. Например, в одном из районов находится институт, занимавшийся проблемами дальней радиосвязи. На его территории находился стенд, в задачу которого входило моделирование работы боевой станции противоракетной обороны. То есть, в жилом квартале стоял излучатель, практически похоронивший всех своих создателей. Ведь те, кто проводил на нем работы, в большинстве уже скончались. От лейкемии. Ну, а население кто ж будет считать! Это как бы естественная убыль в ходе «холодной войны». А внутри института, на стене одного из корпусов, прямо напротив излучателя, было панно с полагающимися в те времена персонажами — рабочий, женщина с ребенком, инженер в очках. У всех персонажей были дикие зеленые смальтовые глаза. Сотрудники шутили: «Это выжившие от СВЧ!»

ЛЮБИМЫЙ ГОРОД МОЖЕТ СПАТЬ СПОКОЙНО:

— *А военные излучатели?*

Эксперт: В Москве их сейчас нет, а в области и в других регионах я судить не берусь. Эти не мой район или районы. Что же касается военных радиолокационных станций, то они мало отличаются от гражданских.. Есть, конечно, станции, которые могут создавать неприятности. Ведь обычные радиолокационные станции работают на положительных углах местности, то есть антенны их задраны в большей или меньшей степени вверх, поэтому нижнюю полусферу они если и облучают, то относительно не очень сильно. Но есть так называемые загоризонтные станции, которые работают или на нулевых, или на отрицательных углах. Они предназначены для обнаружения низколетящих целей типа крылатых ракет. Такие станции должны иметь очень высокую мощность...

— *Но в Москве их нет?*

Эксперт: Нет. Тут, конечно, все понятно, защита нужна, мало ли что. Руст свое отлетал, а если кто-то полетит не с миссией мира... Однако защита суть палка с двумя концами. И — как всегда, наша отечественная закрытость. Из-за которой все то же, мешающее делать серьезное дело население начинает нервничать и писать в инстанции. Или впадает в другую крайность: машет на все рукой и сажает возле антенн картошку.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

И все-таки — ваши функции разрешительные или регистрационные?

Эксперт: Если вы открываете радиостанцию, то одно из разрешений будет обязательно наше. Это вопросы защиты населения.

Электромагнитные источники, как радиостанции, воздействуют на людей, на животных, на растения. Вы занимаетесь всеми этими вопросами?

Эксперт. Ни животные, ни растения, ни асфальт и конструкции зданий нас не интересуют. Нас интересуют только люди. Если — я фантазирую! - окажется, что от излучения дохнут тараканы, все будут счастливы, но нас это все равно не интересует.

Как вы можете оценить за последнее время электромагнитные излучения в таком городе, как Москва, стали более интенсивными или остаются на прежнем уровне?

Эксперт. По частотным диапазонам принципиальных изменений нет. Принципиальные изменения связаны с тем, что в последнее время и в Москве, и в стране в целом резко, многократно увеличилось количество радиопередающих объектов. Увеличение резкое. Раньше такие объекты были единичными. Сейчас таких в Москве сотни.

Появились коммерческие организации, появилась сотовая телефонная связь. Увеличение на порядки. Но при этом я абсолютно убежден, что в Москве, несмотря на то что объектов намного больше, чем в России, обстановка значительно лучше и стабильнее, чем в любом другом городе страны.

— *Как-то странно! Такой «взрыв» излучателей, а излучения нет! В этой ваша заслуга?*

Эксперт: В известной степени. Нам, учитывая 30-летнее существование, а также нашу активность, учитывая, что мы

вовремя смогли усмотреть эту ситуацию и «оседлать», удалось создать в Москве самую жесткую систему контроля за электромагнитной обстановкой. С июля 1996 года в Москве введены утвержденные главным государственным санитарным врачом по городу Москве санитарные нормы и правила защиты населения от электромагнитных полей радиопередающих объектов, которые предусматривают в 5 раз более жесткие по сравнению с федеральными правила и нормы. Мы разрабатывали эти нормы. Мы хотели жестко контролировать ситуацию. Введя такие нормы, мы не склонны закрывать глаза на их нарушения. У нас очень жесткая система выдачи разрешения. Я ручаюсь, что излучение от радиообъектов жителям не грозит.

— *Часто приходят письма. «Мой сосед установил тарелку, и от этой тарелки...»*

Эксперт: Можно провести эксперимент — ездить по городу и обращать внимание не на тарелки, а на крыши домов, где установлена уйма всяких ТВ-антенн. Тарелка и антенна на крыше ничем друг от друга не отличаются. Они просто работают по разным диапазонам.

— *А телефоны-трубки?*

Эксперт: Вы имеете в виду трубки или сотовые?

— *И те, и другие...*

Эксперт: Здесь два момента. Во-первых, вас никто покупать такой телефон не заставляет. Как никто не побуждает пить или курить. Это ваш собственный риск. Но существуют допустимые уровни излучения у сотовых телефонов. Они другие, чем для населения. Здесь и продолжительность воздействия намного меньше. Даже по зарубежным данным среднесуточная наработка сотового телефона до 6 минут. Все модели сотовых телефонов должны подвергаться гигиенической сертификации. Это относится и к беспроводным телефонам. По-

этому перед тем как купить конкретный аппарат конкретной фирмы, нужно требовать гигиенический сертификат. Если сертификата нет, то покупать не надо.

— *Такой сертификат выдает наша служба?*

Эксперт: Его выдают учреждения санэпиднадзора России. Их может выдать как наш центр, так и любой другой. Но выданные одним центром, они действительны на всей территории России.

— *И если я торгую сотовыми телефонами, я обязан обращаться в такую службу, как ваша, за сертификатом?*

Эксперт: Если вы торгуете без него, причем всем чем угодно, начиная от компьютеров до колготок, вы рискуете нарваться на очень серьезные неприятности. Гигиеническая сертификация распространяется на все виды продукции.

— *Много случаев нарушений?*

Эксперт: Не берусь оценивать количественно, но, как мне кажется, нарушений много. Вот торговля компьютерами началась несколько раньше, чем была введена система гигиенической сертификации. К сожалению, произошло запаздывание. Сейчас идут достаточно приличные компьютеры, мониторы, но проблема в использовании компьютеров и мониторов старых моделей. Ведь фирмы обновляют свою технику. И старые продать нельзя. Дарят. Школам и другим детским учреждениям. Детские учреждения получают что-то вроде стока. Мы вышли на правительство Москвы с конкретными предложениями по этому вопросу, но нужны большие средства. Надо менять компьютеры в школах. А у Департамента образования денег нет. Была одна история, когда крупная международная организация, не буду ее называть, решила сделать подарок одной школе. Мы провели экспертизу. В результате оказалось, что эти компьютеры использовать нельзя.

— *Ваши услуги платные?*

Эксперт: Смотря для кого. Мы федеральная служба. С граждан мы практически никогда, за очень редкими исключениями, лена не берем. Но с организаций за исследования обычно берем. Существует прейскурант. И наши специалисты работают по твердым расценкам.

— *Но почему вы федеральная служба?*

Эксперт: Чтобы не было двойного подчинения. И ненужного давления.

— *Ну и последний вопрос. Как в других странах?' В других столицах?*

Эксперт: Там на это обращают гораздо меньше внимания, чем у нас. Там другая система нормирования, мягче нашей. Там другая ситуация. Человек, который не хочет жить рядом с локатором, продаст жилье и переезжает. Либо отказывается от аренды. А мы привязаны к своим малогабаритным квартирам, обмен, переезд обычно сопряжены с такими трудностями и тратами, что это многим, процентам 95-ти, недоступно. У нас есть право, но нет возможностей. Если бы наши граждане имели возможность не жить там, где они не хотят, то количество жалоб сократилось бы сразу. В тысячи раз. Наша проблема — мы словно гвоздями прибиты к нашему месту прописки или регистрации. Тут даже проблема не в излучении от локатора, без которого просто невозможно, а в том, что люди не могут не жить рядом с ним. А другие — не могут не строить рядом с ним.

— *Замкнутый круг?*

Эксперт: ...

Р. S. Как Нью-Йорк не Америка, так и Москва не Россия. Многие разделяет это мнение. Однако СВЧ-лучи не признают географических, административных, государственных и культурных границ. СВЧ пронизывают всех, вне зависимости от

гражданства, должностного и имущественного положения. Они лупят по всем нациям, народам и народностям, без религиозных, расовых и антропометрических различий. Вот мы в Москве озабочены лучами. А вы, дорогие читатели? Что творится у вас? Или вы еще не поняли, что высящаяся на горизонте огромная тарелка локатора может быть очень, очень опасна? Не поняли? Ну, тогда вернитесь к началу этого материала...

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНАХ

ОСТОРОЖНО: СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ!

Мэлор Стуруа (Миннеаполис, США) провел интересное исследование. Сотовые телефоны, именуемые в США «целлюлярными», таят в себе непосредственную угрозу, делающую их похожими на череп любимого коня вещего Олега, из которого — черепа «змея выползала». Об этой новой угрозе сообщается в «Медицинском журнале Новой Англии» в статье доктора Дональда Редельмайера из Торонтского университета и крупнейшего эксперта по статистике доктора Роберта Тибширани. Прежде чем изложить суть этой сенсационной статьи, несколько слов о том, как возникла идея ее написания. Вот что рассказывает по этому поводу сам доктор Редельмайер. Однажды в конце рабочего дня он отзванивал пациентам. Один, вернее, одна из них приняла его звонок по сотовому телефону (далее — СТ). руля в своем автомобиле. В разгар беседы пациентка неожиданно воскликнула: «У меня произошла авария! Я столкнулась с автомашиной!» Авария оказалась несерьезной, но врач, тем не менее, не на шутку разволновался, посчитав себя её невольным виновником. «Я повторял про себя наш старый девиз — "Врачу: не навреди", — вспоминает доктор Редельмайер.

Спустя несколько дней доктор осознал, что автомобиль, столкнувшийся с машиной его пациентки, нечто вроде яблока, свалившегося на голову Ньютона. Он начал размышлять о связи автомобильных катастроф с разговорами по СТ. «Говорить за рулем по СТ — это далеко не то же самое, что говорить с

сидящим рядом спутником, считает доктор Редельмайер. — Спутник, следящий за дорогой, знает, когда замолчать, чтобы не мешать. Говорящий с водителем по СТ не знает». Короче, дорожное происшествие с его пациенткой толкнуло Редельмайера на проведение соответствующего исследования.

Конечно, здравый смысл подсказывает не делать одновременно два дела, ибо не все смертные как император Юлий Цезарь, который мог одновременно писать и читать. (Тогда еще не было ни автомашин, ни СТ). Но здравый смысл одно, а наука другое. Она требует доказательств даже самых самоочевидных истин для нахождения причинно-следственных связей. Вот поэтому доктор Редельмайер и привлек к своему проекту доктора Тибширани, кудесника в области статистики.

Статья, опубликованная в «Медицинском журнале Новой Англии», изложение результатов исследования. Они свидетельствуют о том, что разговор по СТ за рулем таит статистически такую же угрозу автокатастрофы, как управление машиной в нетрезвом виде! А разговор по СТ в нетрезвом состоянии, соответственно, удваивает возможность аварии. Объективности ради ученые пишут, что нет худа без добра, ибо 39% водителей, попавших в катастрофу, использовали свои СТ для того, чтобы сообщить о случившемся.

Исследователи установили, что опасен не столько сам факт разговора по сотовому телефону за рулем, сколько сюжет разговора, его содержание. Если оно вызывает волнение, эмоциональный всплеск, то угроза катастрофы увеличивается. И здесь прослеживается параллель с алкоголем — чем больше принял, тем больше шансов попасть в аварию. И впрямь, одно дело, когда звонишь жене и говоришь, что скоро будешь, и совсем

другое, когда звонят тебе и сообщают, что случилось нечто экстраординарное. К этому выводу ученые пришли, изучив 26 798 разговоров по СТ 699 водителей, попавших в катастрофу. Поэтому, считает доктор Редельмайер, «люди должны избегать ненужных разговоров по СТ, а сами разговоры должны быть по возможности предельно краткими». Более того, ученый считает, что имеется необходимость в введении законодательства, аналогичного тому, которое запрещает водить машину в нетрезвом виде и предусматривает соответствующие наказания для нарушителей.

Разумеется, результаты исследования докторов Редельмайера и Тибширани, и в особенности их выводы, всполошили производителей СТ. Ассоциация промышленности целлюлярных телефонов со штаб-квартирой в Вашингтоне поспешила заявить, что она, соглашаясь с результатами исследования, тем не менее, выступает против «запретительного законодательства». Отдавая должное широкому эпидемиологическому подходу и безупречной статистике исследования, Ассоциация считает, что борьба с опасным технологическим коктейлем — СТ и автомобиль — должна вестись «не с помощью закона, а с применением здравого смысла». На это ученые возражают, что, мол, здравый смысл — вещь несовершенная. Ведь здравый смысл подсказывает не садиться за руль в нетрезвом состоянии, и что же? Людей не удерживает даже связка здравого смысла с наказующим законом. В российских условиях это особенно чувствуется.

О серьезности этой проблемы свидетельствует статья профессоров медицинского факультета Гарвардского университета Мэклюри и Митлмена, помещенная в том же номере «Ме-

дицинского журнала Новой Англии». По их подсчетам, дорожные происшествия, связанные с применением СТ, составляют до 1,2% всех аварий на дорогах. Казалось бы, мало, но они обходятся государству от 2 до 4 млрд долларов! Ничего себе счет за телефонные разговоры! Эти же профессора утверждают, что СТ, которыми можно пользоваться, что называется «без рук», отнюдь не способствуют снижению количества несчастных случаев, ибо дело не столько в механических помехах (занятые руки), сколько в психологическом стрессе, притупляющем внимание водителя и быстроту его рефлексов.

СКАЖИТЕ, ДОКТОР... НЕ ВРЕДНО ЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СОТОВЫМ ТЕЛЕФОНОМ?

Приведем мнение кандидата медицинских наук Александра Мельникова. Дискуссии о влиянии электромагнитного излучения (ЭМИ), совпадающего по характеристикам с излучением радиотелефонов, продолжаются не один десяток лет. И, судя по всему, победа будет не за скептиками, отрицающими вред ЭМИ. Еще в 1960-е годы в России был предложен новый диагноз — «радиоволновая болезнь». Им хотели обозначить нездоровые состояния, которые возникают при контакте с ЭМИ. Если бы этот диагноз был канонизирован, в него бы пошла и «болезнь сотовых телефонов». Но, поскольку большинство признаков еще не рожденной радиоволновой болезни напоминало нейроциркуляторную дистонию (НЦД), от нового диагноза решили откатиться, оставив НЦД. А все воздействия ЭМИ было принято считать неспецифическими, приводящими к НЦД. Это надолго сняло подозрения с радиоволн, но оставило очень заметный и полезный след в ГОСТах, самых жестких, и, следовательно, самых человечных в мире. Но стандарты, как

и законы, можно обойти — свидетельство тому результаты испытаний сотовых телефонов, проведенные Центром электромагнитной безопасности.

Так в чем же можно заподозрить сотовые телефоны? Тень на наше здоровье они бросают по двум направлениям.

Первое направление связано с влиянием на электрические процессы в мозге. Стоит напомнить, что нервные клетки мозга образуют очень сложную электрическую сеть. Электрофизиологические процессы в этих клетках не могут не зависеть от ЭМИ сотового телефона. В итоге: разбалансировка электрофизиологической активности клеток мозга, ведущая к НЦД. А поскольку пользование телефоном можно сравнить с хроническим воздействием ЭМИ, ожидать НЦД вполне реально.

Обычно отношение к этой болезни не очень серьезное, но такая бравада не от большого ума. НЦД «фаскачивает» весь организм. В результате рвется там, где тонко: у одного НЦД способствует развитию гипертонии, у другого — сердечной аритмии, у третьего — язвенной болезни, у четвертого — гормонального дисбаланса, а значит, массы эндокринных заболеваний — от ожирения до нарушения потенции у мужчин и дисменореи у женщин.

Второе направление радиотелефонного удара — тепловое. Многие владельцы сотовых телефонов рассказывают, что их верный спутник по жизни «здорово греет ухо». Такое прогревание не всегда полезно, особенно для тканей с бедным кровообращением. Главный из таких органов отмечает за мужскую плодовитость — при высокой температуре нарушается созревание сперматозоидов. Но от уха этот процесс происходит достаточно далеко, зато вблизи телефонной трубки есть свои органы-мишени. Прежде всего, это хрусталик глаза, потом некоторые отделы среднего уха, скрытые внутри. Помутнение хрусталика под воздействием ЭМИ описано неоднократно. О нарушении слуха сообщений меньше, но есть. Кроме этих эф-

фактов, периодически возникают споры о влиянии ЭМИ на генетическом уровне. Пока такие изменения обнаружены только у животных, следовательно, о влиянии телефона на генетический аппарат творить преждевременно.

Подводя итог, можно сказать, что все точки нал «і» еще не поставлены. Необходимы эпидемиологические, медико-биологические и дозиметрические исследования на высоком уровне.

Для оценки уровня излучения некоторых моделей сотовых радиотелефонов Центр электромагнитной безопасности провел измерения. Интересно сравнить эти результаты с действующими нормативами. Согласно требованиям документа Госсанэпиднадзора «Временные допустимые уровни воздействия ЭМИ, создаваемых системами сотовой радиосвязи», допустимый уровень облучения пользователя сотового телефона не должен превышать 100 мкВт/см^2 . Не утруждая читателя переводом единиц, скажем, что реально зафиксированные уровни излучения превышают норматив во много раз, а для сравнения заметим, что $0,5 \text{ Вт/см}^2$ — это примерно в 10 раз больше, чем плотность теплового потока Солнца в ясный день на широте Москвы.

Тут есть над чем задуматься как пользователям, так и продавцам систем сотовой связи.

Исследователь Сергей Амроян также занимался изучением рассматриваемой проблемы. Сегодня в мире миллионы людей имеют мобильный телефон. К 2000 году число владельцев увеличилось чуть ли не в 7 раз. Все чаще приходится слышать об отрицательном влиянии на здоровье людей этой удобной «игрушки». Правда, фирмы, производящие и реализующие

мобильные телефоны, уверяют, что их товар безвреден. Что же думают по этому поводу специалисты?

Юрий Петрович Пальцев, руководитель лаборатории электромагнитных и пучений НИИ медицины труда:

— Вообще-то все электромагнитные поля небезопасны для здоровья человека. По сравнению с другой бытовой техникой мобильный телефон более вреден. Ведь он вместе с излучающей антенной, создающей довольно большой поток электромагнитных волн в момент разговора, располагается в непосредственной близости от головы. Поток волн с частотой от 400 до 1900 МГц (частота, на которой работает сотовый телефон) облучает головной мозг, причем уровень плотности энергии довольно велик— несколько сот микроватт на квадратный сантиметр.

Известно, что электромагнитное поле способствует развитию ракового заболевания. Кроме того, оно может стать причиной появления бесплодия у мужчин, импотенции, отклонений в нервной и иммунной системах, нарушения слуха, головных болей...

Западные исследователи отмечают, что самое сильное облучение человек получает от мобильного телефона, действующего на частоте 812 МГц.

Анатолий Федорович Королев, доцент кафедры квазиоптический электроники физического факультета МГУ:

— Как показали наши собственные исследования, когда человек разговаривает по мобильному телефону, его мозг подвергается локальному перегреву. Поясню: в ткани головного мозга есть отдельные микроскопические участки так называемой проводимости. Именно они способны поглотить довольно

большую дозу электромагнитного излучения, под действием которого происходит тепловой перегрев, что может привести к раку мозга. Это, кстати, подтвердили и эксперименты на животных: при увеличении доз высокочастотного излучения в их мозгу образовывались буквально «сваренные участки».

Исследования, проводившиеся в лаборатории сна университетской клиники Майнца, показали, что электромагнитные волны радиотелефона могут стать причиной нарушения сна, фаз сновидений и токов мозга, приводят к ухудшению памяти. А когда во время экспериментов электромагнитному излучению подвергали самцов крыс, то у них нарушатся ритм сперматогенеза, появлялись изменения в сперматозоидах и семенниках, часто рождалось мертвое потомство. Справедливости ради надо отметить, что в этих исследованиях излучение было более высоким, чем в сотовой связи. Однако сегодня практически невозможно установить, где начинается грань этого, более «высокого», излучения.

Стандартные возражения можно свести к следующему: «Весь мир пользуется радиотелефоном, и никто не беспокоится», Своими соображениями на этот счет поделилась директор Центра электромагнитной безопасности Григорьева.

Так ли спокоен мир? Сегодня среди ученых практически нет дискуссии на тему: влияет ли сотовый телефон на здоровье пользователя? Накопленный запас знаний о влиянии электромагнитного поля (ЭМП) на организм человека позволяет однозначно говорить, что электромагнитное излучение сотового телефона, как и любого другого источника ЭМП, оказывает влияние на физиологическое состояние человека, находящегося с ним в контакте. Исследователи многих стран в последние

голы активно работают над этой проблемой, пытаются понять, как именно происходит воздействие на человека, разрабатывая четкие критерии опасности и рекомендации для создания нового поколения техники, работающей в так называемом щадящем режиме воздействия.

О степени «спокойствия» мирового сообщества можно судить по хронике научных событий, посвященных проблеме безопасности сотовых телефонов. Укажем лишь некоторые.

Международная комиссия по защите от неионизирующих излучений (Швейцария): специальный доклад «Воздействие на здоровье от использования ручных радиотелефонов и базовых станций».

ЕЭС, проект в рамках европейской кооперации в области научных и технических исследований «Биомедицинские эффекты электромагнитных полей».

Ежегодная конференция научного общества по электромагнитной совместимости (США): большинство докладов посвящено эффектам воздействия сотового телефона на мозг и методам оценки опасности.

Ассамблея Международного радиотехнического союза (Франция).

Проводящиеся в России конференции «Проблемы электромагнитной безопасности человека».

НА КАКИЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА ВЛИЯЕТ РАДИОТЕЛЕФОН

Исследования в области биологического действия ЭМИ позволили определить наиболее чувствительные системы организма человека: нервная, иммунная, эндокринная и половая. Реакции этих систем определяют в конечном итоге последствия воздействия на здоровье человека в целом.

Областью облучения при работе радиотелефона являются, прежде всего, головной мозг и периферические рецепторы вестибулярного, зрительного и слухового анализаторов, при этом очевидно, что различные участки мозга и рецепторы несут ответственность за функционирование перечисленных выше критических систем организма.

При использовании сотовых телефонов с несущей частотой 450 -400 МГц длина волны незначительно превышает линейные размеры головы человека. В этом случае излучение поглощается неравномерно. Могут образоваться так называемые горячие точки, особенно в центре головы. Эксперименты на животных не дают достоверной информации, так как ни одно из них не имеет черепа, подобного по размеру и формам человеческому. Поэтому в последнее время большое внимание уделяется исследованиям с использованием сложных модельных фантомов, расчетных методов анализа поглощения энергии различными структурами головного мозга.

Расчеты поглощенной энергии электромагнитного поля в мозге человека показывают, что при использовании телефона с пиковой мощностью 2 Вт и рабочей частотой 900 МГц напряженность поля в головном мозге (район гипоталамуса) состав-

ляет от 20 до 30 В м или от 120 до 230 мкВт/см²: (норматив в России для пользователей сотовых телефонов 100 мкВт/см²).

Учитывая важную роль коры больших полушарий и гипоталамуса в осуществлении психических функций человека, можно ожидать, что длительное повторное воздействие предельно допустимых доз излучения (особенно в дециметровом диапазоне волн) может привести к психическим расстройствам, в том числе к изменению условно-рефлекторной деятельности, поведенческих реакций, состояния кратковременной и долговременной памяти, изменениям биоэлектрической активности различных структур мозга.

Излучение сотового телефона носит сложномодулированный характер. Одна из составляющих сигнала всех телефонов — низкочастотный сигнал, источником которого ЯВ.1ЯСТСЯ батарея электропитания. По пиковой величине создаваемого этим сигналом магнитного поля его можно сопоставить с иной высоковольтной линией — до 6 мкТл у некоторых моделей.

Именно низкие (1-15 Гц) частоты соответствуют ритмам мозга человека, которые по интенсивности превышают другие ритмы электрической активности здорового человека. Доказано, что модулированные ЭМП могут избирательно подавлять или усиливать биоритмы другой частоты биотоков мозга.

Сложный режим модуляции сотового телефона заставляет вспомнить об аллергиях: часть из них страдает исключительно высокой восприимчивостью к электромагнитным полям в определенных режимах модуляции уже при низкой дозе порядка 1-4 мкВт/см². Данный феномен требует особого внимания в связи с резким расширением круга лиц, использующих сотовые телефоны в России.

Разные системы сотовой связи дают различные эффекты воздействия. Воздействие ЭМИ сотового телефона на головной мозг приводит к доказанным изменениям и гормональном статусе человека, изменениям в состоянии гематоэнцефалического барьера.

МОЖЕТ ЛИ РАДИОТЕЛЕФОН СТАТЬ ПРИЧИНОЙ РАКА МОЗГА?

Об этом рассуждает Алексей Савин.

В мире число пользователей сотовых телефонов огромно. Вряд ли кому-нибудь из них приходила мысль засунуть голову в микроволновую печь — представление о том, что высокочастотное электромагнитное излучение за считанные минуты может сделать с курицей, убережет их от такого шага. А что же тогда происходит под действием того же самого излучения, только меньшей мощности, в голове пользователя радиотелефона? Совершенно очевидно, что часть электромагнитной энергии, излучаемой в нескольких миллиметрах от вашего уха, передается непосредственно головному мозгу.

Что излучает радиотелефон? *Биологическое действие электромагнитных полей зависит, прежде всего, от двух параметров — мощности и частоты излучения.* В зависимости от мощности различают тепловое (вспомним курицу) и нетепловое воздействие. Условной границей между этими областями является величина 10 мВт/см^2 облучаемой поверхности. При таком значении мощности ткани могут прогреться на несколько десятых долей градуса.

От частоты изучения зависит, насколько хорошо поглощается электромагнитная энергия в теле человека. Например,

волны метрового диапазона (40 МГц) слабее поглощаются в тканях, чем волны дециметрового диапазона (900 МГц), а излучение сантиметрового диапазона может полностью «застрять» в живой ткани на глубине в несколько сантиметров.

Значение выходной мощности является основной энергетической характеристикой — чем она больше, тем больший уровень электромагнитного поля будет около антенны. Для радиотелефонов ручного пользования мощность находится в пределах от десятых долей ватта до 10 ватт. Для того чтобы ответить на вопрос: «Один ватт это много или мало?», необходимо понять, с чем эту мощность нужно сравнивать. В России уже несколько десятков лет действуют нормы для предельно допустимых уровней радиочастотных излучений. При использовании любой бытовой аппаратуры в России эти нормы должны соблюдаться. Простейшие оценки показывают, что радиотелефон (например, 900 МГц) с мощностью излучения около 1 ватта способен создать в области височной кости плотность мощности, в 10- 100 раз большую, чем предельно допустимые значения. Заметим, что инструментальные измерения уровней излучения радиотелефонов подтверждают эту печальную картину. Причины такой ситуации заключаются прежде всего в том, что в ряде стран нормы для предельно допустимых уровней электромагнитного излучения менее жесткие. Такие различия возникают из-за разного подхода к выбору критерия, что считать воздействием электромагнитного поля на организм. Российские нормы основаны на таком пороге чувствительности, при котором возникают какие-либо физиологические изменения, исчезающие с прекращением воздействия электромагнитной волны. Другой подход к гигиениче-

ским нормам можно назвать «тепловым». В качестве порога выбирался тот уровень излучения, которому соответствует начальная стадия какого-либо патологического или необратимого процесса. В последнее время нормативы разных стран начали сближаться, но разница все равно имеется.

Американцы забеспокоились первыми. Проблему влияния электромагнитного поля радиотелефона на здоровье стали широко обсуждать и США в начале 1990-х годов. Именно тогда к производителям аппаратов и владельцам сотовых сетей был предъявлен ряд гражданских исков от родственников людей, активно пользовавшихся при жизни радиотелефоном и умерших от рака мозга. Вся эта история вызвала панику среди пользователей аппаратов сотовой связи, которая и привела в 1993 году к резкому падению курса акции крупнейших компаний, занятых в радиотелефонном бизнесе. Производители провели беспрецедентную кампанию по формированию благоприятного общественного мнения: в рекламу были включены сообщения о безопасности продукции, проводились пресс-конференции ученых, заявивших, что «не было отмечено ни одного случая существования угрозы для здоровья от применения сотового телефона». При этом никто не отрицал того факта, что ни одного специального исследования, посвященного проблемам биомедицинских эффектов от радиотелефона, к тому времени выполнено не было. Что касается бытовых бесшнуровых телефонов, их отбросили сразу, так как их мощность меньше, чем мощность аппаратов сотовой связи.

Специальные исследования возможного влияния излучения радиотелефона на здоровье начались лишь в конце 1994 года в рамках европейского проекта «Биомедицинские афффекты

электромагнитных полей». Профессор Юрий Григорьев поделился интересными фактами.

— Традиционно при рассмотрении биологических эффектов от магнитного поля считалось, что основным механизмом воздействия является «тепловое» поражение тканей. Исходя из этого и разрабатывались стандарты безопасности во многих странах. Однако в последнее время появляется все большее количество доказательств, что существуют другие пути взаимодействия электромагнитного поля и живого организма при интенсивностях поля, недостаточных для тепловых воздействий. В числе отдаленных проявлений этих воздействий и раковые, и гормональные заболевания, и многое другое. Кроме того, ученые обратили внимание на комбинированное воздействие малых интенсивностей различных видов воздействий. Практически все мы находимся в условиях одновременного воздействия электромагнитных полей; ионизирующих излучений, химических веществ и прочее. В результате совместного действия этих факторов процессы в организме протекают иначе, не так, как это моделировалось в лабораториях для какого-либо одного вредного воздействия.

Четыре исследовательские группы работали с животными, три — с добровольцами, одна изучала распределение поля в районе антенны. Одна из групп провела в течение месяца эксперимент, в ходе которого 20 добровольцев 6 дней в неделю по 2 часа в день использовали стандартный сотовый телефон, а врачи анализировали их гормональное состояние. В отчете приведены данные об устойчивом снижении уровня тиреотропного гормона, отвечающего за работу щитовидной железы. Хорошо известно, что при снижении функции щитовидной железы уменьшается потребление кислорода, снижается ско-

рость обменных процессов. Внешние признаки этого — прорежение волос, сухая, одутловатая кожа с желтоватым оттенком, хриплый голос.

Эксперименты на животных показали, что практически все контрольные системы организма реагируют именно на модулированный сигнал при низкой интенсивности энергии воздействия (100 мкВт/см^2).

При исследовании теплового воздействия электромагнитного излучения необходимо иметь в виду и тот факт, что ткани живого организма неоднородны. Например, в тканях головного мозга есть участки, которые из-за высокой проводимости способны поглотить значительно большую часть энергии электромагнитного излучения, чем соседние ткани. Возможность такого локального перегрева была достоверно установлена ещё до изобретения радиотелефона. При превышении некоторых доз (кстати, весьма незначительных) высокочастотного излучения в мозгу подопытных животных наблюдались микроскопические участки, которые были буквально сварены. Не исключено, что подобное явление приводит к раку мозга.

Вопрос о воздействии радиотелефонов на здоровье человека остается, по сей день открытым. Практически все группы настаивают на продолжении экспериментов для установления причинной связи между изменениями в состоянии человека и использованием радиотелефона.

СОТОВЫЙ ТЕЛЕФОН И ВАШЕ САМОЧУВСТВИЕ

Еще один «сотовый» сюрприз рассмотрен в работе Ольги Мещерской. Германские исследователи из Фрейбурга обнаружили еще один эффект сотовых телефонов на здоровье. И назвать его полезным, к сожалению, нельзя. Во время работы мобильные телефоны повышают артериальное давление. Исследование было проведено очень корректно. Десяти добровольцам на правой стороне головы фиксировали сотовые телефоны, работающие в диапазоне 900 МГц. Располагали аппараты примерно так же, как и во время разговора. Мобильники включали в рабочий режим так, чтобы испытуемые об этом не знали. Это позволило исключить субъективные факторы, которые могли повлиять на давление. С помощью специальных мониторов у больных постоянно измеряли артериальное давление.

Разговор в течение 35 минут приводил к повышению давления на 5-10 миллиметров ртутного столба. На первый взгляд, эти цифры весьма незначительны. Но, по мнению исследователей, этот эффект представляет опасность для больных гипертонией. Даже такое повышение давления может вызвать у них побочные эффекты. Для здоровых «раскачивание» давления тоже не полезно, но предположить все возможные последствия такого влияния электромагнитного поля пока нельзя — ученым еще непонятны механизмы повышения давления. Предполагается, что поле вызывало спазм сосудов, снабжающих кровью правое полушарие, а уже это приводило к подъему давления.

Скорее всего, это не последний медицинский «сюрприз» от сотовых телефонов. Под эгидой Всемирной организации здравоохранения проводятся масштабные исследования влияния электромагнитного излучения сотовых телефонов и других приборов на здоровье.

А вот мнение исследователя Сергея Гончара. Приобщаясь, скажем, к GSM, россияне все реже интересуются вопросами биологической безопасности — вполне резонно предполагая, что столь высокотехнологичная (и недешевая) услуга наверняка должна была пройти жесткое предварительное тестирование. В представительствах лидирующих производителей «особенно въедливому» покупателю могут вежливо и аргументированно объяснить, что весьма авторитетные научные исследования (кстати, финансируемые именно этими производителями) не нашли сколь-нибудь значимой связи между использованием сотового телефона и патологическими изменениями со стороны головного мозга человека — вплоть до развития злокачественных опухолей.

Правда это или нет? Играет ли сотовый телефон объективную роль в канцерогенезе или эта роль индуцирована так называемым эффектом плацебо (заведомо негативным отношением)? Ученые пришли к выводу, что какая-то корреляция между использованием сотового телефона и риском возникновения определенных форм злокачественных опухолей имеет место, но вот какая именно — должны показать... последующие исследования. Между тем, все это дает немало поводов для раздумий. Несколько лет назад группа исследователей из Аделаиды вполне убедительно продемонстрировала, что регу-

лярное (1 час ежедневно в течение года-полугода) воздействие электромагнитной радиации (аналогичной по характеристикам «GSM-телефонной») на лабораторных мышей значительно увеличивает у последних риск развития злокачественных опухолей. Еще как минимум 6 экспериментальных работ показали, что микроволны неблагоприятным образом воздействуют на ДНК клеток лабораторных животных и культуральных образцов человеческих тканей. На небезопасность сотовой связи указывают и эпидемиологические исследования — в частности, работа шведских ученых обнаружила, что владельцы сотовых телефонов находятся в группе риска по возникновению злокачественной опухоли головного мозга, причем как раз с той стороны, куда обычно прикладывается телефон. Данные результаты в свое время подвергались критике со стороны различных научных групп, изучавших схожие проблемы, — критике, надо признать, не всегда объективной.

У сторонников вредности сотовой связи также имеется масса претензий к исследованиям, проводившимся «под эгидой» производителей — и общая идея этих претензий недвусмысленна: подозрение в скрытом лоббировании интересов крупных телекоммуникационных компаний. Чего греха таить, современная медицинская наука не раз давала повод для недоверия — об этом свидетельствуют исторические эпопеи с исследованием вреда табакокурения и использования в быту асбестосодержащих материалов. Ситуация с канцерогенным эффектом электромагнитной радиации действительно крайне сложна для прояснения: согласно современным представлениям, онкогенез зачастую происходит многоступенчато — вначале происходят (и накапливаются) мутации в определенных регионах

ДНК, затем при активном участии иммунной и других систем происходит селекция патологических клеточных клонов... В итоге от первоначального «причинного» события до непосредственного появления опухоли могут пройти многие годы — такая «временная протяженность» патологического процесса создаст трудности уже на этапе моделирования научных исследований. Участие в процессе канцерогенеза множества взаимодополняющих и всячески «пересекающихся» внутренних и внешнесредовых факторов также значительно усложняет методические аспекты исследований. Поэтому для успешного решения задачи необходимы консолидированные усилия медицинской науки — схожие с осуществляемыми в рамках глобального проекта «Геном человека»

А пока нужно помнить о том, что электромагнитное излучение нельзя признать полностью безопасным. Даже если риск канцерогенеза у владельцев сотовых телефонов повышается незначительно, даже если для развития опухоли должны «сказать свое слово» еще какие-нибудь дополнительные факторы — лучше все же ограничивать общение по сотовой связи (береженого и Бог бережет).

ОДИН НА ОДИН С МОНИТОРОМ

Важные данные были получены Ольгой Хоперской. Манипулируя генами, можно даже вывести мышь, лишенную кожного покрова. Но не менее мощным мутагенным эффектом обладает, как показывают исследования российских ученых, излучение различного рода мониторов. Воздействие излучения работающего компьютера на делящиеся клетки приводит к необратимым изменениям в них.

Сегодня персональный компьютер (ПК) превратился в непременный атрибут нашей работы и жизни. Даже дети зачастую предпочитают общение с ним любым другим видам развлечений. И это не столь безобидная проблема, как кажется на первый взгляд. Приведу некоторые данные американских исследователей, показывающие, насколько небезопасны для здоровья человека многочасовые компьютерные «посиделки».

Так, отмечалось, что лица, в силу характера своей работы, имевшие постоянным контакт с компьютерной техникой, в 10-15 раз чаще других заболели раком. У беременных женщин, проводивших за дисплеем около 20 часов в неделю, число выкидышей в первые 3 недели беременности было в несколько раз выше, чем у работающих на других производствах. Особую тревогу вызывает то, что даже, казалось бы, безобидные на первый взгляд видеоигры повышают у детей вероятность заболевания лейкозом.

Многие уповают на спасительные свойства защитных экранов. Но далеко не все фильтры имеют сертификат качества. Так что в основной своей массе защитные экраны выполняют одну-единственную, антибликовую функцию.

Стоит задуматься. Особенно в свете данных, полученных учеными в нашей стране. К примеру, обследование групп лиц, работающих с персональным компьютером по 6-8 часов в сутки, показало следующую картину. При стаже общения с ПК свыше двух лет у всех обследованных было отмечено нарушение функционирования селезенки или поджелудочной железы. Явно ослабленной у них оказалась деятельность головного мозга. Кроме этого, у мужчин наблюдалось ослабление половой активности вплоть до стерильности и импотенции, а у беременных женщин предрасположенность к выкидышам и рождению ослабленных и больных детей. Так что проблема безопасности работы с видеодисплейными терминалами не досужая выдумка, а серьезнейшая проблема, требующая принятия мер.

Над решением данной проблемы сегодня трудятся ученые всего мира, в том числе и в России. Именно в нашей стране впервые создан уникальный прибор «Гамма-7.Н», действительно позволяющий надежно защитить человека от вредного воздействия электромагнитных излучений. Я коснусь лишь результатов исследований, которые доводилось проводить мне и моим коллегам в стенах Института общей генетики им. П. И. Вавилова РАН.

Так, в эксперименте с крысами линии Вистар мы изучали патогенное воздействие излучений ПК на потомство облученных животных. Это потомство проявляло крайне низкую жизнеспособность. Около половины крысят, рожденных особями, облученными ПК задолго до беременности, погибали в первые дни после появления на свет. Но если во время облучения ис-

пользовалось защитное устройство «Гамма-7.Н» (нейтрализатор), то потомство рождалось нормальным.

Серия экспериментов была поставлена с белыми беспородными мышами. Исследования покатали, в частности, что у особей, облученных ПК, развивались стрессовые реакции, уменьшались в размерах почки, тестикулы, происходила инволюция центральных органов иммунной системы на фоне гипертрофии периферических. Применение нейтрализатора в качестве защитного средства заметно ослабляло подобные отрицательные явления у мышей.

Еще более поразительные данные были получены при исследовании воздействия ПК на головастиков шпорцевой и травяной лягушек. Облучение ПК на протяжении более 3 часов вызываю гибель животных. При менее продолжительном облучении у головастиков появлялись различные уродства — анэнцефалия (отсутствие головного мозга), недоразвитие сердца, конечностей и проч. А вот облучение головастиков ПК при его нейтрализации «Гаммой-7.Н» позволяло сохранить подопытных животных в жизнеспособном состоянии почти в ста процентах случаев. Собственно, как и в контрольных группах, где никакого облучения вообще не производилось.

Провели эксперименты и с аквариумными живородящими рыбками гуппи. Под воздействием облучения ПК у рыбок обнаруживалась различная степень деградации гонад: уменьшение яичников в 3-5 раз, семенников — в 2-3 раза. Это вело к полной потере воспроизводительных способностей рыбок. Совместное же воздействие ПК с нейтрализатором позволяло сформироваться нормально развивающимся зародышам рыбок. Полученные нами данные говорят также о том, что излу-

чение ПК оказывает ростостимулирующее воздействие на амёб, клетки пекарских дрожжей, растительные объекты. Использование нейтрализатора существенно снижало эту ненормальную интенсификацию роста. Сотрудником института, кандидатом биологических наук Владимиром Абрамовым был установлен факт возникновения мутаций под воздействием излучения ПК на вегетирующих растениях и семенах арабидопсиса, по своей интенсивности сравнимый с облучением в 30-километровой зоне вокруг Чернобыля. С использованием нейтрализатора этот отрицательный эффект снижался, растения и семена арабидопсиса развивались нормально.

Все это свидетельствует, что нейтрализатор весьма ощути-мо защищает от вредного воздействия излучения ПК. Это выражается в снижении стимулирующего действия компьютера на ускорение роста дрожжевых клеток и растений, уровня мутагенеза в целом, в предотвращении постнатальной (послеродовой) смертности у лабораторных животных, в защите их репродуктивной системы. Эти данные, безусловно, имеют непосредственное отношение к человеку, ибо показывают, что наиболее уязвимыми при облучении компьютером являются обновляющиеся (делящиеся) клетки. Защита этих клеток способствует их сохранению в биологически активном состоянии. А значит, способствует и сохранению здоровья человека.

Здесь уместно было бы провести аналогию с мушкой - дрозофилой. В свое время именно на этом экспериментальном объекте были открыты основные закономерности мутагенеза у человека. Тогда появились статьи, авторы которых пытались доказать несостоятельность подходов к решению биологических проблем с помощью экспериментальных данных, полу-

ченных на тест объектах. И что же? С помощью классического объекта генетики мушки-дрозофилы было показано, что фундаментальные закономерности функционирования генома практически одинаковы у животных разного уровня организации, включая человека. Надо лишь вносить определенные коэффициенты корреляции для переноса данных, полученных на одних объектах, по отношению к другим.

«ЧИСТИЛЬЩИК» ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ ГРЯЗИ

А теперь рассмотрим оптимальные практические решения, о которых пишет Виктор Сокирко. В России создан прибор, защищающий от электромагнитных излучений. В последние годы мы, сами того не замечая, буквально утопаем в электромагнитной «грязи». Она сопровождает человека повсюду: дома, на работе, в транспорте. Наиболее активные излучатели электромагнитных полей общеизвестны - компьютеры, радиотелефоны, ксероксы-факсы, микроволновые печи, телевизоры, видеоманитофоны. Список можно продолжать, но достаточно напомнить, что даже железобетонные стены частенько фонят. Особому воздействию электромагнитных волн подвергаются люди, близко контактирующие с радиоприборами — летчики, авиадиспетчеры, связисты, в зоне риска находятся и военные.

«Враг» невидим, но его удары ощущаем мы все. Усталость, головные боли, бессонница, дискомфорт, стрессы — все это результат воздействия электромагнитного излучения. Несмотря на тот факт, что существуют строгие нормы контроля за эксплуатацией источников излучения, учеными доказано постоянное существование агрессивной среды для организма человека. Некоторые исследователи полагают, что опасность исходит от физических полей различной природы (ТФ-полей), которые ослабляют иммунную систему, сужают защитные возможности организма. Особенно страдают от их воздействия жители технически развитых стран, где компьютер есть в каждом доме, а радиотелефон буквально не отлипает от уха. Невольно возникает вопрос: а можно ли защититься от всепрони-

кающего электромагнитного дождя? До недавних пор ответа на этот вопрос не существовало, хотя природой, механизмом возникновения и влияния на биологические объекты агрессивного фактора занимались ученые многих стран, в том числе и России. А вот «противоядие» было найдено совсем недавно, и именно в нашей стране. Выглядит оно как небольшая пластмассовая коробочка, размером меньше сигаретной пачки и весом тридцать граммов. Называется этот «бронезилет» нейтрализатор «Гамма-7.Н». Он способен устранять или ослаблять опасное воздействие на организм человека электромагнитных, ультрафиолетовых, рентгеновских излучений и радиации.

«Гамма-7.Н» выглядит действительно не совсем обычно: нет ни кнопок, ни индикаторов, ни ручек. Поражает и то, что нейтрализатор работает без каких-либо источников питания. И не то же время гарантия непрерывности и эффективности его работы рассчитана как минимум на 10 лет. Секрет — внутри самого прибора, где находится специальная многоступенчатая спираль с определенным соотношением осей, выполненная из сплавов меди, серебра и золота.

Обычно нейтрализатор находится в слабоактивном состоянии под воздействием естественных полей Земли и окружающих объектов. При появлении энергетической аномалии — это может быть работающий телевизор, включенный компьютер и т. п. — он автоматически переходит в активное состояние. Прибор образует физическое поле, которое противодействует аномальным ТФ-полям, вызвавшим его включение. В результате их взаимодействия (суперпозиции) и происходит полное устранение или значительное ослабление ТФ-компонентов внешнего излучения, разрушительно действующего на орга-

низм человека. «Функции “Гаммы” весьма широки, — рассказывает Станислав Денисов. — Он создает безопасную среду в квартире, на работе, сокращает риск развития заболеваний, прежде всего связанный с невидимыми разрушителями организма — электромагнитными волнами». Человек, который пользуется нейтрализатором, вскоре замечает улучшение самочувствия Мне самому, знающему, что такое просидеть весь день за компьютером, довелось испытать это на себе — головные боли, которые неизменно появлялись к концу рабочего дня, прекратились. «Удивляться тут нечему, — поясняет Денисов. — Источник электромагнитного излучения вашего компьютера был нейтрализован “Гаммой”, организм перестал перенапрягаться, защищаясь, вот и прошла головная боль».

МАЛЫЕ ДОЗЫ — БОЛЬШИЕ НЕПРИЯТНОСТИ

Сотовый телефон, компьютер, микроволновая печь небезразличны для здоровья. Анатолий Веледницкий взял интервью об опасности «малых доз» облучения у заведующей отделом биоэлектромагнетизма Института экологии человека Юлии Чуковой.

О смертельных дозах радиоизлучения, полученных ликвидаторами аварии в Чернобыле, знает каждый. И о том, что угольная пыль, асбест, пары различных газов, даже шум ткацких станков становятся причиной профессиональных заболеваний, давно известно. Установлены и дозы, которые представляют опасность для здоровья. Но, оказывается, «безобидные», на первый взгляд, и допускаемые правилами техники безопасности дозы облучения могут стать смертельными.

Прежде всего, надо договориться о терминах. Что такое «малые дозы»?

До недавних пор мы не задумывались о том, насколько велико влияние малых доз облучения на организм человека. А между тем вся гомеопатия — это эффект малых доз. В отличие от традиционной медицины и врачей-аллопатов, убивающих болезни мощными ударами антибиотиков, гомеопаты придерживаются принципа: сила действия лекарства увеличивается по мере уменьшения его дозы. Все дело в концентрациях. Вот этим я сейчас и занимаюсь. Поскольку я физик, меня в основном интересуют электромагнитные излучения, которые в тысячи раз ниже тех, что считаются допустимыми.

- Поэтому вы обратили свое внимание на компьютеры?

- До меня забили тревогу американские секретарши. Когда нормально рожавшие женщины обнаружили, что это у них перестало получаться, они озаботились. А женщины, когда замечают подобные вещи, не молчат. Они начинают выяснять причины. И в американский конгресс поступил запрос. Правда, первую атаку электронщики отбили. Созданная комиссия заявила, что компьютеры безвредны, а во всем виноваты... стрессовые состояния. Но звонок прозвенел, проблемой занялись ученые. Они привели убедительную статистику влияния слабых магнитных полей, то есть малых доз, на потомство.

В компьютерах три диапазона вредных излучений, и все они нормированы с учетом влияния сильных излучений. Слабые не учитываются, хотя они также представляют угрозу здоровью. Достаточно положить рядом с компьютером обычный диктофон, и вы услышите треск - свидетельство магнитного облучения.

— *Но есть же защитные экраны.*

Он защищает того, кто сидит за клавиатурой. Основное излучение принимает па себя тот, кто сидит рядом. Посмотрите, как установлены экраны в компьютерных центрах, где по бокам каждого оператора обычно расположено два компьютера, и поймете, кого защищает, а кого не защищает экран.

— *А какие болезни может вызывать компьютер?*

Круг заболеваний очень широк. Установлено, что компьютеры существенно действуют на детородную функцию и мужчин, и женщин (это отрицательное воздействие хорошо изучено), а также на психику детей. У нас сейчас за компьютер сажают даже малышей. Считается, что чем раньше ребенок освоит компьютер, тем лучше. Однако и учителя, и родители

отмечают, что после этого детишки становятся нервными. Статистика ВОЗ показала, что при работе на некачественных компьютерах зрение детей ухудшается со скоростью 1 диоптрия в год. Поэтому, если в 5-6-м классе посадить ребенка за компьютер, он с большой вероятностью закончит школу очкариком

Исследования показывают, что у десятилетнего ребенка изменения в крови и моче появляются через 15 минут после начала работы. У 16-летнего — через полчаса. У взрослого — через 2 часа. Эти изменения приближают состав крови к крови онкологических больных. Правда, после прекращения работы на компьютере состав крови так же быстро нормализуется.

— *Персональный компьютер, очевидно, не единственный опасный прибор в нашем доме? Говорят, мобильный телефон тоже опасен для здоровья?*

— Америка, которая первой ими обзавелась, получила всплеск заболеваний раком мозга. И для меня это не загадка. До недавних пор мы обращали внимание лишь на тепловые процессы, при которых воздействие электромагнитного излучения довольно ощутимо. Измеряли величину электромагнитного воздействия, вызывающую один градус нагрева живого организма. От этого градуса теплового нагрева отталкиваются все международные стандарты. Изотермические процессы, проходящие при постоянной температуре, никто не учитывает. Когда вы разговариваете по сотовому телефону, у вас мозг не нагревается. А между тем — всплеск раковых заболеваний...

— *Если мозг, как вы говорите, не нагревается, откуда берется болезнь?*

— Это случай, когда малый квант попадает в резонанс со связями в живой ткани, а там столь велик набор энергетических связей, что любой квант найдет себе «партнера». Попадая в резонанс, он разрушает связь — вот тогда - то начинаются неприятности. Раньше медики эти процессы не изучали. Теперь, поскольку заболеваемость растет, их приходится признавать.

Есть и другие приборы, которыми я бы не советовала пользоваться. Мало кто знает, что СВЧ-печи долгое время не продавались в СССР вовсе не потому, что мы не могли их изготовить. Это не такое уж сложное устройство. Просто очень быстро выяснилось вредное действие печей, и у них появились противники среди врачей-гигиенистов.

— *Но сейчас многие широко пользуются печами СВЧ, они есть почти в каждом доме.*

— В Америке каждый сам отвечает за свое здоровье. А на конференциях их производители и врачи-гигиенисты до сих пор «воюют». Врачи считают, что это самый вредный электромагнитный прибор

— *Что еще вы не советуете покупать?*

— Я не советую опробовать любые новинки. Впрочем, опасность исходит не только от электробытовых приборов. Во всем мире сейчас растет количество заболеваний раком кожи. Причины этого лежат, что называется, на поверхности. Кожа контактирует с воздухом и тканью. Поэтому я советую белье в лоджиях не сушить. Мокрое белье впитывает все, что несет ветер, а городской ветер много чего несет.

НОВЫЙ ПОДХОД К СОХРАНЕНИЮ И УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

В этом разделе использованы данные, полученные С. Г. Денисовым, кандидатом технических наук, ведущим сотрудником Центра информатики «Гамма-7».

Одной из серьезных экологических проблем, существовавших с незапамятных времен и приобретших большое значение в наше время, является проблема патогенных воздействий на живой организм.

«Патогенное излучение», «геопатогенные зоны», «экстра-сенсорное воздействие», «энергоинформационный обмен»... Этим и другим терминам, которые имеют отношение к бурно развивающейся сейчас отрасли, называемой информационной медициной, еще недавно на официальном уровне отказывалось в сколь-нибудь серьезном восприятии. И только недавно в нашем обществе, во многом под воздействием разочарования в способностях так называемой официальной медицины, началось массовое восприятие этих терминов не как «бабушкиных сказок», а как реалий бытия.

Мы хотели бы рассказать о небезуспешных попытках решить вышеназванные проблемы и помочь россиянам наконец-то встать на путь реального оздоровления и, очень вероятно, увеличения продолжительности жизни, упавшей за последние годы до катастрофической отметки.

В настоящее время известно и признается все большим и большим числом специалистов следующее:

1. Многочисленными исследованиями в области сверхслабых взаимодействий установлено, что любой материальный объект представляет собой не просто вещественное (костное, по терминологии Л. А. Чижевского) тело, но и обладает другими видами материальностей, фиксация которых ускользает от имеющихся в нашем распоряжении пяти органов чувств, служащих для непосредственного общения с окружающим миром.

2. Человек, как сложный объект, располагает тремя видами материальности:

а) Вещественное тело. Это наше тело и органы, условиями существования которых и поддержанием на некотором жизнеспособном уровне занимается официальная, европейская медицина.

б) Энергетическое тело. Расположено в непосредственной близости от вещественного тела. Знания о нем с успехом использует восточная медицина.

в) Информационное тело (или биоинформационное поле). Самый внешний, простирающийся иногда на сотни километров, первичным фильтр получаемой человеком информации о внешней среде, на основании которой происходят те или иные процессы в энергетическом и вещественном телах.

3. Основным критерием качества здоровья человека является гармония всех трех вышеназванных физических материальностей. Состояние такой гармонии получило название «трубка полевой комфортности». И, очевидно, настала пора в оценках комфортности среды обитания переходить от многочисленных «предельно допустимых» норм, имеющих зачастую

экономическую, а не медицинскую подоплеку, к некоему «индексу здоровья» человека, существующего с этой среде.

Каждое из тел имеет границы своего комфортного существования, заданные творцом-природой. Так, вещественное тело может существовать в определенных интервалах давления, температуры, жесткости ионизирующих излучений и т. д. Нормальное, ненарушенное состояние двух внешних (тонких физических) тел предполагает, что и внутреннее, вещественное тело, либо само с помощью встроенных в него механизмов иммунной системы и других систем жизнеобеспечения, либо при минимальном воздействии медицины будет поддерживать свое существование в максимально здоровом состоянии. И наоборот: разрушение информационного тела приводит к деформам и дисбалансу в энергетике организма и, как следствие, — к его заболеваниям. Отсюда следует, что, не устранив причины — деформации тонких физических полей (ТФП), можно сколь угодно долго лечить вещественное тело человека. Как только лечебное воздействие будет снято, болезнь постепенно вернется, то есть станет хронической.

Сегодня известны четыре возможных источника патогенных воздействий на человека, приводящих к разрушению его тонких физических тел с весьма неприятными для него последствиями.

ГЕОПАТОГЕННЫЕ ЗОНЫ

В старину их называли «гиблыми местами». Еще совсем недавно, в России XVIII XIX веках, опасность проживания в них признавалась официально на уровне царских указов и заключений царских комиссий. Например, в Москве существовали

запреты на строительство жилья в районе Ветродуя (ныне Теплый Стан), в Лужниках, некоторых частях Замоскворечья, нынешней Калужской площади,

В XX веке во многих странах, в том числе в России, учет влияния геопатогенных зон в ходе хозяйственной деятельности был отвергнут в силу политико-экономических соображений. Однако некоторые ученые во Франции, Германии и ряде других стран продолжали исследования. Методами биолокации были установлены регулярные природные сети энергетических силовых линий на поверхности Земли (так называемые сетки Хартмана и Курри), в местах пересечения которых часто наблюдаются потоки «земного излучения» — ТФП до конца еще неизвестной природы, весьма вредно влияющие на здоровье человека, прочность фундаментов зданий, надежность машин. Многочисленные обследования населения, проживающего в таких зонах, показали значительную склонность к нервно-психическим, раковым, сердечно-сосудистым заболеваниям. Дети, наследовавшие расположенные в таких зонах дома родителей, умирали от рака так же, как их отцы и деды. Так родилось понятие «раковые дома».

И наоборот, люди, проживающие в нейтральных зонах, без аномальных излучений, отличались завидным здоровьем и повышенной продолжительностью жизни.

До настоящего времени единственным способом избежать воздействия таких аномалий была смена места жительства или хотя бы перенесение спального места из патогенной зоны в нейтральную. Действуя таким образом по указанию специалистов, десятки тысяч людей были избавлены от хронических заболеваний.

КОСМИЧЕСКОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

Как правило, благоприятно воздействует на человека, кроме случаев усиления космической активности (например, вспышка на Солнце) и образования при этом крупно-кластерных патогенных излучений. Связь энергетической активности Солнца с поведением человека, его здоровьем и социальными явлениями установил российский ученый Л. А. Чижевский в 1920-1930 годах.

ТЕХНОПАТОГЕННЫЕ ИЗЛУЧЕНИЯ

Включают в себя геопатогенные излучения, сконцентрированные в определенных местах хозяйственной деятельности человека: устройства шахт, горных выработок, откачки нефти и газа из подземных полостей и т. л. Яркий пример разрушенный землетрясением город Нефтегорск на Сахалине. Спасатели, работавшие в нем, испытали действие патогенных потоков на себе. Работа на месте аварии, даже просто выход на место работ, приводит к быстрому ухудшению самочувствия, часто с носовыми кровотечениями.

Кроме того, к указанной группе источников относятся созданные человеком энергетические и излучающие устройства, при работе которых всегда присутствует значительная патогенная составляющая.

В одном из решений Комитета Госдумы РФ по экологии сделан вывод об угрожающих размерах подобных загрязнений. К известным ранее источникам загрязнений — ЛЭП, некачественной проводке, электротранспорту и электроприборам — добавились более коварные: персональные компьютеры, теле-

визоры, радиолокационные станции, радио телефоны и прочие блага цивилизации. Называлось, что наводнение страны компьютерами приняло угрожающие размеры и переросло в настоящую эпидемию, которую взяла под контроль Всемирная организация здравоохранения. В отчете НИИ медицины труда можно прочесть: «В настоящее время имеется большое количество разнообразных технических устройств, излучающих в окружающую среду неионизирующую электромагнитную энергию... В связи с этим во многих районах страны суммарная напряженность электромагнитных полей возросла по сравнению с естественным фоном на 2 - 5 порядков».

По данным исследователей из США, Канады, Испании и Швеции, у подавляющего большинства женщин, работавших на компьютерах в период беременности, плод развивался аномально, причем наиболее существенными были дефекты развития головного мозга. Вероятность выкидышей возросла на 80% (Г. Г. Демирчоглян, «Компьютеры и здоровье»). От себя добавим, что дома таких женщин наверняка ждали телевизор, СВЧ-печь, радиотелефон. Комитет по охране труда Нью-Йорка (США) считает, что беременные или намеревающиеся стать такими женщины, должны переводиться на работу, не связанную с компьютерами.

А электротранспорт? Превышение электромагнитного фона внутри вагонов достигает 10 тысяч раз, а гипертония и ишемическая болезнь сердца у машинистов электровозов и их помощников — распространенное явление.

Пользование сотовыми телефонами ведет к возникновению нейроциркуляторной дистонии, то есть к разбалансировке электрофизической активности клеток головного мозга, а да-

лее вполне реально приводит или к сердечной аритмии, или к гормональному дисбалансу, а отсюда к потере потенции у мужчин и дисменорее у женщин и пр.

СОЦИАЛЬНО-ПАТОГЕННЫЕ ИЗЛУЧЕНИЯ

Это взаимное воздействие людей друг на друга, обусловленное их нелюбовью, бездуховностью, злобой, завистью, преобладающей страстью к материальному обогащению и прочими пороками.

Известно, что существует категория лиц, называемых экстрасенсами и обладающих способностью воздействовать на информационные поля других людей, причем часто не подозревая об этом. Такое воздействие может быть как благоприятным, так и патогенным. Старинное русское слово «сглаз» в современных терминах означает несанкционированное экстрасенсорное патогенное воздействие. Такое воздействие вовсе не обязательно приводит к каким-либо физиологическим нарушениям. Для бизнесменов, директоров банков результатом воздействия, исполненного, например, на деловых переговорах, скорее всего, окажется принятие выгодного для противоположной стороны решения. Проведенными исследованиями в области ТФП установлено аномальное излучение денег — бумажных банкнот: пачка денег, содержащая более 20 купюр, имеет вокруг себя ТФП, крайне негативно действующее на биополе человека, причем с интенсивностью, превосходящей излучение монитора ЭВМ. Патогенное излучение денег отражает энергетические следы психоэмоциональных устремлений людей, через руки которых они прошли, деформируя тонкие физические поля новых владельцев. Особенно ему подвержены продавцы, кассиры, работники банковских хранилищ.

Можно представить (и даже убедиться, внимательно взглянув на окружающую нас жизнь), каково состояние людей, ра-

ботающих с большими массивами банкнот в хранилище денег, банках, кассах.

Что же общего между описанными выше типами излучений? Во всех случаях это разрушение информационного тела аномально крупными кластерами ТФП, или так называемым микролептониим излучением, вредное влияние которого не ограничивается ПДУ, установленными для электромагнитного излучения.

Исходя из единой теории поля и основываясь на многолетних экспериментах, академиком МАЭИН Л. Ф. Охатриным рассчитаны характеристики микролептонов. Они имеют малый заряд, малую массу и не улавливаются никакими известными вещественными приборами и экранами. Микролептонные излучения не фиксируются нашими вещественными органами чувств. Наиболее доступным и быстрым способом объективизации воздействий аномальных ТФП оказался метод акупунктурной диагностики Р. Фолля, согласно которому с помощью специальных аппаратов со стрелочной индикацией (или на более современных компьютерах, вполне доступных по цене и простоте обращения не только любой медсестре, но и обычным гражданам) определяются отклики биологически активных точек (БАТ), являющихся, как известно, приемопередатчиками информации об энергетике и состоянии всех внутренних органов, на тонкие физические воздействия.

Признаки дискомфортного состояния, возникающего при повреждении информационного и, как следствие, энергетического тела, — общие для всех четырех типов патогенного воздействия. Это быстрая утомляемость, ухудшение памяти, жалобы на общую усталость, сонливость или бессонницу, хрони-

ческие головные боли, депрессия, психозы, чувство неуверенности, уход «в себя». Это особенно вредно в детском и юношеском возрасте. Дальнейшее развитие этого первичного состояния «предболезни» влечет дезориентацию иммунной системы со всеми вытекающими отсюда последствиями: опухолевыми процессами, болезнями эндокринной и сердечно-сосудистой систем.

До недавнего времени не существовало никаких способов защиты от патогенных излучений, кроме уже упомянутого в случае с патогенными зонами. На сегодняшний день можно смело считать, что жители сколь-нибудь развитых в промышленном отношении городов подвергаются одновременно патогенному воздействию всех четырех типов. Поэтому поиск эффективного защитного средства был направлен на возможность создания универсальных устройств, доступных каждому человеку и действующих по принципу преобразования крупнокластерного патогенного излучения в безопасную форму (создание своеобразного «противополя»). После многолетних экспериментов эту задачу удалось с успехом решить группе ученых Центра информатики «Гамма-7».

Ими созданы и поставлены для серийного производства уникальные по своим защитным и оздоровительным возможностям устройства — нейтрализатор, активатор и нейтрализатор для радио- и сотовых телефонов. Размеры этих устройств меньше размеров аудиокассеты, весят они не более 30 г. Нейтрализатор представляет собой пассивный, широкополосный автопреобразователь ТФП. Выполнен с применением тонкопленочных технологий в виде зеркально сдвоенных многоступенчатых спиралей Архимеда с рассчитанными соотноше-

ниями осей, толщиной слоев, составом сплава меди, серебра и, в некоторых случаях, золота, других параметров. Спираль инкорпорирована в компаунд специального состава и заключена в пластмассовый корпус прямоугольной формы. Принцип работы нейтрализатора состоит в его энергетическом возбуждении (в смысле ТФП) под действием внешнего излучающего источника (поэтому устройство не нуждается в источниках электропитания). Это взаимодействие носит резонансный характер и приводит к разрушению крупных кластеров ТФП, подавлению его аномалий, вредно действующих на биополе человека.

Нейтрализатор предназначен:

- для защиты человека и других живых организмов от вредного воздействия телевизоров, компьютеров, копировальных аппаратов, СВЧ-печей и другой микроволновой техники, рентгеновских установок, радиационных противопожарных датчиков, радиотелефонов, пейджеров и других излучающих устройств;

- для нейтрализации воздействия геопатогенных зон в помещениях и в некоторых случаях на местности;

- для защиты технических средств и бытовой аппаратуры от отказа и разрушений под действием аномалий ТФП:

- для профилактики нарушений равновесного состояния энергоинформационной системы человека и ее гармонизации.

Пользование нейтрализатором чрезвычайно просто достаточно извлечь из его футляра, так называемую карту гашения, служащую его своеобразным выключателем, и устройство уже функционирует, образуя собственное защитное поле в виде сферы радиусом до 120 см. Пользователь размещает его плос-

кой стороной, например, перед экраном монитора, В этом случае все лица, находящиеся вблизи данного источника патогенных излучений, будут защищены, а все патогенные составляющие излучателя, включая боковые, будут нейтрализованы. Если местонахождение такого источника неизвестно, устройство просто помещается в карман. В этом случае защищаемым объектом будет только сам пользователь и вплотную стоящие к нему люди. Необходимо заметить, что защитная «мощность» нейтрализатора рассчитана на подавление 100% патогенных потоков таких излучателей, как персональные компьютеры, телевизоры, копировальные аппараты, лазерные принтеры. В случае более мощных потоков СВЧ-печей их подавление производится с использованием отражательного элемента согласно инструкции.

Выяснилось, что, помимо прямых защитных функций, нейтрализатор обладает существенным оздоровительным эффектом. Помимо устойчивого купирования аномальных нервно-психических состояний, у отдельных пользователей и членов их семей длительное (трех, четырехнедельное) ежедневное применение нейтрализатора приводит к нормализации энергоинформационного обмена и, как следствие, к улучшению работы иммунной системы. Так, было отмечено исчезновение различных аллергических проявлений и, что интересно, повышение остроты зрения. Собственное излучение нейтрализатора безвредно для организма и действует только на патогенные аномалии микролептонных потоков. Устройства разрешены к широкому распространению среди населения, что подтверждено заключениями Госсанэпиднадзора.

Дальнейшее усовершенствование нейтрализатора, приведшее к созданию устройства, называемого активатором, позволило получить дополнительные положительные результаты. Выяснилось, что добавка и размещение в определенных местах спиралей небольших количеств таких элементов, как теллур, лантан, индий, гадолиний, и некоторых других химических элементов, которые мы называли полевыми активными веществами, приводит к генерированию их собственных ТФП, исключительно благоприятно воздействующих на организм человека: тонизирует его, значительно повышает иммунитет и производит мощную энергетическую подпитку. С помощью используемых методов объективизации было доказано, что если организм «в норме», то он почти не реагирует на активатор. Но если в силу нарушений способности к энергообмену внутренних органов и систем (результат длительных нервных и физических перегрузок) энергетические ресурсы организма остались истощенными, то даже кратковременное применение активатора оказывает сильное восстанавливающее действие.

Разработка активатора и нейтрализатора получила одобрение Комитета по новой медицинской технике Минздрава РФ.

Кто же, прежде всего, нуждается в этих устройствах? Это в первую очередь жители промышленных центров, особенно молодые женщины и мужчины, как наиболее подверженные патогенным воздействиям и вместе с тем составляющие основу генофонда страны. Это работники энергонасыщенных сфер производства, транспорта, добывающих отраслей, средств массовой информации, командный состав в армии, служащие Министерства по чрезвычайным ситуациям, медицинские работники. Это лица, облеченные доверием на принятие ответственных решений.

Изменение равновесного состояния энергоинформационной системы человека является основной причиной заболеваний его нервной системы и всех остальных органов. Поэтому у устройств Центра информатики «Гамма-7» есть хорошая перспектива, тем более что на сегодняшний день они являются лучшими из того, что создано в данной области, а Россия имеет здесь абсолютной приоритет.

ОМАГНИЧИВАНИЕ ВОДЫ

Магнитная воронка — это очень простой в использовании и доступный способ получения омагниченной «живой» воды в самых обычных домашних условиях. Магнитная воронка состоит из ферритобариевой магнитной системы, вмонтированной в пластмассовый корпус. Молекулы воды, пропущенной через воронку, выстроены в кристаллическую решетку, такую же, как у талой воды. Магнитная воронка предназначена для омагничивания жидкостей непосредственно перед их использованием. Вода и водные растворы, пропущенные через воронку, обретают более мелкую и однородную структуру, что значительно увеличивает их биологическую активность, экологическую чистоту, текучесть и растворяющую способность.

Положительные эффекты омагниченной воды:

- Омагниченная вода благотворно влияет на состояние желудочно-кишечного тракта, стимулирует рост растений и животных, снижает образование накипи и расход моющих средств.

- Улучшает обмен веществ.
- Регулирует артериальное давление.
- Повышает проницаемость биологических мембран тканевых клеток; снижает количество холестерина в крови и печени.
- Способствует разрушению камней в почках, мочевом и желчном пузырях.

Полоскание омагниченной водой способствует удалению зубного камня, устранению пародонтоза. Масса воронки — около 50 г.

Меры безопасности:

- не рекомендуется хранить воронку вместе с точными приборами и часами;
- не рекомендуется работа с растворами при крайне высоких температурах.

Способ применения.

- Обрабатываемую жидкость перед использованием пролить через воронку.
- Для полива растений на штуцер воронки может быть надет шланг. Направление течения жидкости в воронке на качество омагничивания не влияет.
- Очистка изделия от ферромагнитного шлама производится плотным мягким тампоном или хлопчатобумажной лентой.

МАГНИТНЫЕ СТЕЛЬКИ

Магнитные стельки стимулируют биологически активные точки, которых на наших стопах тысячи. Каждая точка напрямую связана с внутренними органами и системами. К примеру, массируя большой палец, мы воздействуем на головной мозг, а средние части стоп связаны с кишечником. Недаром говорят, что стопа — это карта нашего тела!

Массажные стельки с магнитами имеют эластичные шипы, которые воздействуют прямо на акупунктурные точки ваших стоп. Это похоже на эффект от ходьбы босиком, которая так полезна для здоровья. А встроенные магниты воссоздают контакт стоп с магнитным полем Земли, которого так не хватает городским жителям. Магнитотерапия усиливает лечебный эффект стелек: запускает процессы детоксикации, стимулирует обмен веществ, усиливает питание и дыхание клеток.

Можно добиться отличных результатов, просто заменив обычные стельки на магнитно-массажные. Просто занимайтесь своими делами: ходите на работу, на прогулку, в торговый центр. Магнитные стельки обеспечат вашим стопам лечебно-профилактический акупунктурный массаж в течение всего дня.

Оздоровительные эффекты магнитных стелек:

- Оздоровление стоп. Снимается мышечное напряжение, тяжесть в ногах, уменьшается потливость.
- Снятие стресса и релаксация. Массаж стоп успокаивает, расслабляет, помогает ощутить внутренний подъём и улучшение настроения.

- Комплексное оздоравливающее влияние на весь организм в целом. При регулярном использовании стелек значительно улучшается самочувствие, проходят боли, они способствуют излечиванию заболеваний.

Тело человека создано природой для ходьбы босиком недаром именно на стопах так много нервных окончаний, управляющих состоянием здоровья. В Древнем Риме молодым людям запрещали носить обувь до 25 лет. А в странах Юго-Восточной Азии повсюду можно найти салоны, в которых делают только массаж стоп. Люди приходят сюда после работы, чтобы снять усталость, укрепить здоровье и ощутить гармонию со своим телом. Массаж стоп в высшей степени полезен и эффективен. Положительное воздействие становится более интенсивным при сочетании массажного и магнитного эффекта в специально изготовленных стельках для обуви. Это настоящий природный ресурс бодрости и здоровья.

Наиболее эффективно работающие массажно-магнитные стельки имеют 4 массажных зоны, активно прорабатывающих точки стопы. Эти стельки стоит носить, начиная с коротких сеансов, не более 10 минут в день. Постепенно вы можете увеличить время воздействия и использовать магнитные стельки по полчаса и более.

Стельки снабжены десятью магнитными элементами. Выпуклые части магнитных стелек массируют ступни, таким образом стимулируя кровообращение. Особые магнитные капсулы размещены так, что они воздействуют на основные жизненно важные точки по принципу акупунктуры.

Магнитные стельки особенно рекомендуются людям пожилого возраста и тем, кто ведет малоподвижный образ жизни. Результат их применения — уменьшение болей в спине, головных болей и избавление от чувства усталости. Размер стельки легко регулируется в соответствии с размером ноги.

Анализ результатов применения магнитных стелек многими людьми в разных странах мира показал следующие эффекты;

- проходит радикулитная боль в позвоночнике;
- восстанавливается нормальный кровоток в артериях и проходимость вен;
- холодные руки и ноги становятся теплыми;
- повышается иммунная стойкость организма;
- при перемежающейся хромоте уже через полчаса пользования стельками расстояние, проходимое больными без остановки, увеличивается, иногда в несколько раз;
- у людей со значительным нарушением кровообращения в ногах спустя несколько недель восстанавливается нормальное кровообращение и исчезает отек;
- проникающие в подкожную клетчатку грибковые заболевания вследствие усиленного кровообращения перемешаются в наружные слои кожи, что значительно облегчает борьбу с возбудителем заболевания с помощью смазывания больных мест противогрибковой мазью, массажа мягкой щеткой утром и вечером или смазывания спиртом;
- магнитные стельки оказывают благотворное влияние при болезнях легких, благодаря более интенсивному кровообращению улучшается их кровоснабжение;
- сердечные боли исчезают или значительно уменьшаются, быстрее идет восстановление после перенесенного инфаркта;
- уменьшается выраженность симптомов радиационной болезни. Это происходит из-за того, что концентрированное и увеличенное биополе защищает от новых доз облучения, а си-

стема выделения удаляет из организма радионуклиды вместе с токсинами через поры ступни. Вместе с токсинами удаляются из организма и другие соединения и металлы, включая соединения свинца;

- регулируется уровень сахара в крови. При высоком и колеблющемся уровне сахара сначала наблюдается рост уровня и размера колебаний. Через две-три недели колебания снижаются. У больных сахарным диабетом (инсулинозависимых) уменьшается потребление инсулина, так как в результате увеличения тока крови происходит более эффективное его использование;

- наблюдается улучшение зрения (особенно при дальнозоркости).

МАГНИТНЫЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

В борьбе за молодость и красоту среди множества разнообразных средств можно выделить так называемые магнитные маски молодости.

КАК РАБОТАЕТ МАГНИТНАЯ МАСКА МОЛОДОСТИ

Магнитная маска сделана из плотной ткани, в которую вшиты мелкие магнетики. Принцип действия магнитных масок довольно прост и основывается на законах физики. Так, у любого магнита есть магнитное поле, которое влияет на окружающую среду и заставляет молекулы двигаться в определенном направлении. Таким образом оказывается влияние на активные точки лица, происходит их стимуляция.

Результаты после курса из нескольких применений:

- Улучшается цвет лица.

Благодаря стимулированию выработки коллагена и эластина, кожа становится более упругой, разглаживаются морщины.

Снимается усталость с глаз. Глаза меньше устают в течение дня.

- Избавление от мешков и синяков под глазами.
- Улучшается микроциркуляция крови в тканях, в результате клетки получают больше кислорода и питательных веществ.

- В некоторых случаях магнитные маски снимают головные боли, но необходимо помнить, что голова просто так не болит постоянно. Это серьезный сигнал, требующий проверки состояния. Если голова болит несколько дней подряд, срочно обратитесь к врачу!

В каких случаях маски с магнитами принесут большую пользу:

- Профилактика старения кожи.
- Появление первых морщин.
- Увядающая кожа.
- Синяки и мешки под глазами.

Противопоказания:

Не рекомендуется использование магнитных масок во время беременности и кормления грудью.

- Гипертония и гипотония.
- Дерматозы, экзема
- Если кожа повреждена, существуют микротрещины.
- Наличие кардиостимулятора.
- Онкологические заболевания.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ МАСКИ С МАГНИТАМИ

Перед использованием маски нужно очистить лицо и осушить. Далее магнитную маску накладывают на лицо и закрепляют. Держать ее нужно не меньше 30 минут, но лучше целый час.

Если держать маску 1 час, то желательно делать это каждый день. Если оставляете на ночь, то частота применения уже через день - два.

Маски многоразовые и не требуют особого ухода. Их удобно использовать, не нужно готовить, наносить на кожу и потом долго смывать, по сравнению с другими домашними масками для лица. Действие магнитов сохраняется до 7 лет.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Остеохондроз

Остеохондроз является дистрофически-дегенеративным заболеванием позвоночного столба и характеризуется разрушением межпозвоночных дисков вследствие нарушения их питания, кровоснабжения, обменных процессов, тканеобразования и иннервации. Проявляется заболевание болью в пораженном отделе позвоночника и скованностью при движениях.

Магнитное поле стимулирует обменные процессы внутри клетки (они лучше усваивают поступающие с током крови питательные вещества и быстрее выводят шлаки) и регенерацию поврежденных тканей. Кроме того, магнитное поле обладает

анальгезирующим, противоотечным, противовоспалительным и седативным свойствами, что имеет большое значение при лечении остеохондроза.

В *стационаре* магнитотерапию при остеохондрозе проводят и специально оборудованных физиотерапевтических кабинетах, при этом используются аппараты именно для этого вида воздействия, в них создается переменное магнитное поле промышленной частоты 50 Гц. Точками приложения могут быть и отдельные наиболее болезненные локальные зоны, и биологически активные точки.

Для домашнего применения разработаны и успешно используются различные портативные модели. Также можно применять специальные прорезиненные пластины — *магнитофоры*, которые продаются почти во всех аптеках. Такую пластину прикладывают к больному месту и фиксируют эластичным бинтом. Магнитофор при этом создает постоянное магнитное поле, его носят до полного исчезновения боли. Эффект от такого воздействия наступает не сразу, а через некоторое время: боли уменьшаются, исчезает скованность при движениях, а у склонных к гипертонии еще и давление нормализуется.

Наиболее эффективным является применение микромагнитов, имеющих вид кнопок и создающих переменное поле. Такие магниты накладываются на биологически активные точки, фиксируются лейкопластырем и носят несколько дней до улучшения состояния: отмечается уменьшение болевого синдрома, восстановление двигательной активности.

Преимущества магнитотерапии при остеохондрозе:

- Низкая стоимость лечения
- Нет привыкания к воздействию.
- Возможность применения методики независимо от возраста и детям (с полуторагодовалого возраста), и взрослым.
- Альтернатива медикаментозному лечению.
- Стойкий результат от лечения

- Отсутствие отрицательного влияния на другие системы органов.

Магнитолечение при обострении остеохондроза применяется в составе комплексной терапии, оно улучшает и усиливает действие других средств, воздействуя на организм на более глубоких уровнях: надмолекулярном, молекулярном и субклеточном

Магнитотерапия не только хорошо сочетается со всеми другими методами лечения остеохондроза, но и потенцирует действие противовоспалительных средств, улучшая их проникновение в патологический очаг. Ее можно применять у больных с повышенной тактильной чувствительностью, которым другие физиотерапевтические методы противопоказаны.

НАРУШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

У многих возникает вопрос: почему с развитием прогресса здоровье людей ухудшается? Почему у волчицы, которая производит на свет потомство в норе, оно вырастает здоровым, а человеческий ребенок рождается слабым и уязвимым для любых инфекций? Например, известен такой случай. Новорожденному в роддоме сделали прививку БЦЖ, и младенец почти сразу же заболел туберкулезом. Длительное лечение не дало результата. И только когда стали дополнительно использовать слабые магниты, малыш начал поправляться и вскоре выздоровел. Почему же прививка спровоцировала развитие болезни? При исследованиях вакцины против туберкулеза не учитывали магнитный фактор, что и привело к непредсказуемым последствиям. К тому же мы живем в бетонных домах, стены которых в пять раз снижают влияние магнитного потока, что и

приводит к «расшатыванию» нашей иммунной системы. И реакция на прививки иногда становится непредсказуемой.

Был проведен интересный эксперимент. Куриные эмбрионы, которых подвергали влиянию искусственных магнитов, стали неуязвимыми к вирусу гриппа (в контрольной группе были поражены все 100%). Устояли против вирусной инфекции также пациенты-добровольцы, которые во время эпидемии гриппа пользовались магнитными матрасами.

Если поместить комнатное растение в пространство, защищенное от внешнего мира бетонными «экранами», оно очень скоро погибнет — даже при достаточном поливе и оптимальном освещении!

Магнитная терапия — это не лечение и не лекарство. Это фактор, необходимый для жизни так же, как вода, воздух или солнечный свет. «Наш иммунитет снижается пропорционально снижению геомагнитного поля Земли — это однозначно, — утверждает ученый-физик Н. И. Головин, который каждое свое открытие проверяет на себе. — Например, повышение уровня pH в организме человека с 7,3 до 7,5 единиц позволит в 2 раза улучшить усваивание полезных веществ, витаминов и микроэлементов. Уровень кислотно-щелочного баланса можно регулировать при помощи магнитного поля. Когда мне было 65 лет, я начал активно лысеть. Сделав магнитный аппликатор для головы, я поместил его в головной убор. И волосы перестали выпадать!

Магнитный поток воздействует на все биологические объекты, которые в нем находятся: на воду, растения, животный мир и человека. При поливе намагниченной водой повышается урожайность растений, а животные, находящиеся под воздей-

ствием магнитов, лучше растут и размножаются. Например, пчелы, к ульям которых были прикреплены магниты, собрали вдвое больше меда, к тому же он оказался более качественным.

Мы проводили исследования с красным перцем и помидорами, помещая в землю небольшие магнетики. Растения не болели и дали здоровые и крупные плоды».

При помощи магнитной терапии можно бороться со многими серьезными заболеваниями, а главное, предупреждать их, повышая иммунитет. В городских условиях трудно оставаться здоровым. Мы забронированы от ионосферного потока. Нам необходим контакт с природой. А если это не представляется возможным или происходит редко, помогут магнитные аппликаторы их лучше подбирать индивидуально, зная полную картину состояния здоровья человека. Ведь неумелое применение даже очень эффективной методики способно навредить

* * *

У магнитной терапии большое будущее. Но магнитное поле — это не лечение, не лекарство. Это экологическое влияние, которое необходимо, как тепло, еда, воздух, солнечный свет. Помня об этом, можно добиться значительного улучшения здоровья и общего самочувствия.

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.
РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА
НЕУМЫВАКИНА**

**ГЛАВНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ
ЗАКОН ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ.
ВОДОРОДНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ pH
И КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ**

По моему мнению, основным законом существования физического тела человека, как изначально нормального, является поддержание кислотно-щелочного равновесия (состояния). "Это совокупность физико-химических и физиологических процессов, которые обеспечивают относительное постоянство водородного показателя крови $pH=7,4\pm 0,15$. Это единственный показатель, который не должен меняться в течение всей жизни человека. Поддержание значения этого показателя в указанных рамках зависит, в основном, от состава пищи, которая имеет кислотные и щелочные свойства. Их соотношение должно составлять 1 к 4, то есть кислотных продуктов меньше, чем щелочных. Но, к сожалению, с развитием цивилизации и извращением многих законов Природы в жизни человека это соотношение изменилось с точностью до наоборот: потребление им кислотных продуктов стало больше, чем щелочных. Это приводит к закислению внутренней среды организма, его зашлакованности и является основной причиной возникновения заболеваний, характер которых не имеет значения. Без восстановления этого показателя до физиологической нормы невозможно избавить человека от проблем со здоровьем

Но, к сожалению, многие люди вообще не знают, что такое кислотно-щелочное равновесие в организме человека и водородный показатель (рН) среды. Они по телевизору в рекламе видели, что косметическое средство имеет рН, равный 5,5. А что это за показатель, они даже представления не имеют. Но это относится не только к обычным людям, даже многие врачи не знают. Когда я залаю им такой вопрос, они отвечают, что слышали об этом в институте. Но в своей профессиональной деятельности они это понятие не используют, хотя от кислотно-щелочного равновесия зависит наше здоровье, долголетие и жизнь. Сейчас врачи весь акцент в лечении делают на лекарства в угоду бизнесу, фарминдустрии. Но моему мнению, понятия «кислотно-щелочное равновесие» и «водородный показатель среды рН» должны стоять во главе угла деятельности любого врача, который получил диплом для служения людям и хочет, чтобы они были здоровыми.

В организме человека есть единственный показатель, который в течение всей его жизни держится точно на одном и том же уровне, — это рН среды организма. Различные системы организма поддерживают этот уровень, ведь от этого зависит вся наша жизнь. Степень кислотности является важной характеристикой крови и других жидкостей организма. Кислотность оценивается по шкале водородного показателя. Нейтральной реакции соответствует $\text{pH}=7.0$. Значения рН более 7,0 соответствуют щелочной реакции, а значения менее 7,0 — кислой. В крови этот показатель равен 7,4 это знают все реаниматоры. Уменьшение рН от этого значения — это окисление, называемое ацидозом, увеличение — алкалоз, щелочная реакция. В крови рН может колебаться в пределах 7,35 - 7,47. Если зна-

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

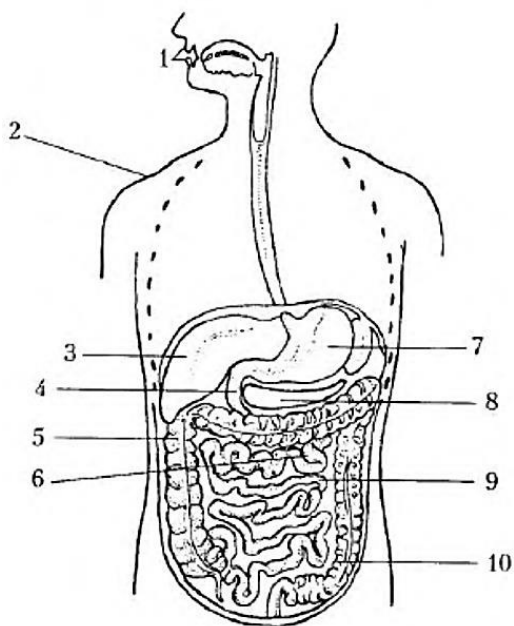
Показатель кислотно-щелочного равновесия в организме в значительной мере зависит от продуктов, которые потребляет человек. Предположим, что вы собираетесь есть мясо. Это мощный кислотообразующий продукт. Когда вы поели мясо, то снижается рН в жидкостных средах, крови. Когда начинается переваривание мяса,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

А вот в слюне, в выдыхаемом воздухе, в поте, в моче значения рН другие. Их тоже надо знать, чтобы понимать, что происходит с человеком. Например, врач назначает проведение биохимического анализа мочи (мочи). Он смотрит на результаты анализа и говорит, что у вас кислая моча. Спрашиваете его, а что это значит? Он понятия не имеет. А кислая моча — это когда рН не 7,4 или 7,2, а 6,5. А если человек ест много мяса, да еще заболел, то рН может снижаться до 6,0 или

даже чуть меньше. Это уже точно заболевание раком, потому что чем больше закислен организм, тем более выражены не только функциональные, но и патологические изменения в организме, включая рак. Умные химики и биохимики знают, что если поместить раковые клетки в кислую среду с рН 6,5, то они начнут расти как на дрожжах. Для них такая среда — «манна небесная». Если эта же раковые клетки поместить в щелочную среду с рН 7,4-7,5 и выше, то они погибнут, а полезная микрофлора будет процветать. В нормальной среде, которая должна быть у нас в организме, ни одна патогенная микрофлора, включая раковые клетки, жить не может. Она живет в бескислородной кислой среде, где все гниет и бродит, как в болоте, там кислорода мало, так же происходит в организме.

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

Необходимо соблюдать кислотно-щелочной баланс и следить, чтобы в организме создавалась щелочная среда (см. рис.).



pH различных органов:

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

Во рту у нас щелочная реакция, pH-7,4-7,8, в желудке среда кислая, pH—0,3-1,0, а ближе к выходу из него pH=5,0-6,0, в двенадцатиперстной кишке, куда впадают протоки из печени и поджелудочной железы, pH-8,2-8,6 (щелочная), в тонком ки-

печнике 8,6-8,8 (щелочная), в толстом кишечнике 8.6-9,0. На поверхности кожи рН=5,0-6,0.

Значение рН интегративный показатель, который поддерживается компенсаторными механизмами на одном уровне. Как только он понижается, происходит закисление организма (99% людей от этого страдают). А в закисленной среде активируются любые патогенные организмы, в том числе онкологические клетки. Вот почему реаниматоры вводят содовые растворы внутривенно, чтобы раскислить кровь, поддержать кислотно-щелочное равновесие. Ведь сода это щелочь. И в домашних условиях повысить уровень щелочи в организме поможет сода. Важная роль соды заключается в нейтрализации кислот.

Сейчас, помимо перекиси водорода, я советую использовать пищевую соду. Дело в том, что сода является основным компонентом крови при постоянном составе рН в 7,4. Надо *брать 0,4 ч. ложки на стакан горячей воды и натощак пить за 20-30 минут до еды. Или когда в желудке пищи нет.* Вы лечите желудочно-кишечный тракт, язвы и прочее. Оказывается, сода — щелочь, она при атеросклерозе очищает сосуды от бляшек, восстанавливает рН до нормы. *Через 2-3 дня вы можете брать 0,5 ч. ложки соды, а если у вас большой вес или вы пожилой человек, то берите 1 ч. ложку без верха на стакан воды за 20-30 минут до еды.* После приема вначале вас может слегка покачивать, как после выпитого вина. Ничего страшного нет, можете полежать. Пейте соду 1-2 раза в день, некоторые люди пьют и 3 раза в день, если есть возможность. И вот уже через неделю вы пьете по 1 ч. ложечке соды на стакан горячей воды натощак. Дайте соде «прошипеть», вода может остыть немного, ничего страшного, и пейте. Атеросклероз уходит, сосуды мозга прочищаются. Вы всего-навсего используете соду, которой чистите кастрюли на кухне от жира, грязи, ржавчины. Она обладает таким же качеством для тела, она

очищает сосудистую систему от грязи, в том числе клетки. Ощелачиваете организм, тем самым восстанавливаете рН среды, устраняете ее закисление, оздоравливаете себя.

Выщелачивание с помощью соды или, иначе, растворение всех вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами (остеохондроз, остеопороз, подагра, ревматизм), камнями в печени, почках, мочевом пузыре. Это также касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые, как я уже говорю, в кислой среде работать не могут.

Как пить соду? Утром натощак начинайте с 0,5 ч. ложечки на стакан горячей воды. Подчеркиваю — горячей, но не кипятка и не холодной. Через неделю можно уже полную чайную ложечку без верха. Но пить можно только натощак, за 20-30 минут до еды, утром и вечером. Если у вас плохое состояние здоровья, атеросклероз, остеохондроз, вы принимаете лекарства, то пейте 3 раза в день уже по 1 ч. ложке с верхом.

Причем для приема соды нет противопоказаний. Принимать соду можно всю жизнь. Растворяют соду в стакане горячей воды (70-80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя!

Также рекомендуется с целью поддержания рН в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2-3 раза в неделю делать клизмы: 1 ст. ложка соды на 1 - 1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

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

имейте в виду: при потреблении в день 3 стаканов воды с содой вы должны выпивать 1,5-2 л чистой воды. Если вы не будете этого делать, то результат будет меньшим. *Клетка должна иметь чистую воду и купаться в ней.*

Вообще причиной практически любого заболевания является нехватка воды в организме, его обезвоживание. Как известно, жизнь на нашей планете зародилась в водной среде, и мы, люди, также «вышли» из морской воды и принадлежим к водным существам. Примером тому может служить наличие у человеческого плода на первых стадиях беременности хвостиков и жабр, которые затем остаются в виде копчика и легких. В утробе матери в организме ребенка 90- 95% жидкости, родившегося - 85-90%, подрастающего ребенка 80- 85%. молодую человека — 75-80%, взрослого — 70-75%, а у пожилого — до 60%. И это даже притом, что в пожилом возрасте пить хочется вес меньше. Однако на биохимические и энергетические реакции в сутки уходит 1,5 л жидкости, которую надо восполнять. Такая нехватка воды уменьшает выработку количества пищеварительных соков, пища полностью не переваривается, из-за чего организм зашлаковывается, закисляется и возникают различные болезни, оканчивающиеся на оз: склероз, артроз, атеросклероз, остеохондроз, цирроз и т. п. Вот полюбуйте, к чему приводит обезвоживание организма. Симптомы обезвоживания организма известны. К ним относятся:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или наоборот, чрезмерная жирность кожи;

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

Но имейте в виду: если пьете чай или кофе, то это уже измененная вода. Информация в ней уже такая, что клетка должна очистить эту воду и пропустить внутрь только чистую воду, а то, что было в чае (кофе), должно быть удалено из организма. Часть этих шлаков выбрасывается, а часть идет в печень, почки, что ведет к атеросклерозу. Вам это надо? Не надо. Пейте чистую воду. Чем меньше воды, тем больше сдвигается рН в кислую сторону. Нарушается кислотно-щелочное равновесие.

Городские жители вынуждены пить водопроводную воду. Какая она с точки зрения кислотно-щелочного равновесия? В Москве вода чистая, но ее рН 6,5-6,6, то есть она кислая, а такая вода делает человека больным. Не говоря уже о том, что хлор также закисляет воду. Давайте уточним. Человек на 75-80% состоит из воды, он пьет водопроводную воду и закисляет свой организм, если еще и не занимается физкультурой, и ест

много мясных продуктов. Ко мне приходят люди, у которых рН меньше 7,0. Человек еще не осознает, что болезнь уже есть в его организме, а организм надо чистить.

Важен такой факт: клетка не может жить без воды. Вода способствует тому, чтобы из клетки вымывались продукты обмена. Клетка должна купаться в воде, ведь в ней находится электростанция. Мембрана — это сложнейшее устройство. Сейчас микроскопы имеют такую разрешающую способность, что видно, как в мембране водой крутится турбина. В клетке при этом митохондрии вырабатывают электроэнергию. А если человек пьет какую-то гадость, то медленно, постепенно эта электростанция выхолил из строя. Энергии нет, и показатель рН в организме понижается. Здоровья у человека при этом нет. Сейчас многие люди используют фильтры для очищения воды. Значит, самая важная характеристика фильтра — это рН воды на выходе фильтра. Важно, чтобы рН был больше 7,0. Я проверял многие фильтры, у них рН воды меньше 7,0. У одного или двух было больше 7,0. Они были сделаны на основе природных минералов. Остальные очищают воду от примесей с помощью угля, который часто надо менять. Лучше всего использовать активаторы воды, где получается электролизная вода: «живая» (с рН от 7,5 до 11,0) и «мертвая» (с рН 2,0 - 2,5).

Вы спросите, как же быть? Где же простому смертному взять воду, которая нужна организму? Предположим, что у человека нет никаких приспособлений, никаких фильтров, никаких приборов, которые вам предлагают, причем за очень большие деньги. Вы все можете делать у себя дома на кухне. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, или из ручья, или родниковую воду.

Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет оса-

док, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой. 1-2 см с осадком, выливаете.

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать. Далеко от плиты не отходите, следите за водой в кастрюле. Необходимо дождаться появления мелких пузырьков. Это называется эффект «белого ключа». Когда родник бьет, то там видны маленькие-маленькие пузырьки. Этот момент вами должен быть замечен. Нельзя допускать появления больших пузырей — это уже кипение

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

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

Если вы выпили эту воду натощак, она транзитом проходит желудок и в двенадцатиперстной кишке с помощью щелочи становится структурированной, электролитом с рН даже больше 8,0. Проходя в кишечнике, она остается щелочной с рН=8,2-9,0. Именно такая щелочная вода является основой образования пищеварительных соков, именно в такой среде могут работать все ферменты, гормоны, иммунная система. В це-

лом в организме она с помощью саморегулирующихся систем должна иметь рН 7.4, как в крови. Именно такая вода называется чистой, как будто вы ее заморозили, а потом разморозили. Чтобы попить такую чистую воду, которая является основой здоровья, летят птицы за тысячи километров к северу перед выведением своих птенцов. А та вода, которая выпивается во время еды или после еды, закисляется желудочным соком, и для превращения ее в структурированную, «живую» воду организму надо потратить много энергии.

Я предлагаю пить воду с 3%-ной перекисью водорода, она также стерилизует воду, и можно обойтись без кипячения. *В каждый выпиваемый вами стакан воды можете абсолютно спокойно добавлять 10-15 капель 3%-ной перекиси водорода.* Вода становится стерильной, и все проблемы решаются. Но пить воду с перекисью надо обязательно натошак.

Итак, заболевают люди из-за нарушения кислотно - щелочного равновесия, а оценивать состояние здоровья можно по показателю рН внутренней среды человека.

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

Вот как объяснял это еще в начале XX века практикующий врач Леонид Михайлович Чичагов (впоследствии известен как митрополит Серафим — епископ Русской Православной Церкви; с февраля 1928 года митрополит Ленинградский. В 1937

голу был расстрелян. Канонизирован Церковью в 1997 году). С его оздоровительной системой я хорошо знаком и во многом согласен. Леонид Михайлович не знал такого термина, как рН, но хорошо понимал процессы, происходящие в организме человека: «Когда растительный продукт бродит, а бродит он две недели, процесс брожения превращает обычную капусту в мясо. Желудком квашеная капуста воспринимается как мясо, переваривается желудком, усиливая выработку соляной кислоты. Желудок не страдает... Наши предки это хорошо знали... в России употребляли огромное количество таких продуктов, как моченые яблоки, морошка, соленые грибы, квашеная капуста, свекла, морковь и т. д. Употребление этих продуктов не вызывает газообразования. Они перевариваются желудком... желудок воспринимает такую пищу как мясо. Это очень важно в пост».

Россиянам присуща заготовка на зиму соленых продуктов (капуста, яблоки, помидоры, огурцы и т. п.). В результате брожения в таких заготовках создается среда, в которой натрия содержится 60-65%, а калия 20-25%, что является их оптимальным соотношением. В результате потребления этих продуктов происходит нормализация окислительно-восстановительных процессов в организме, так называемый гомеостаз, или кислотно-щелочное равновесие, при котором водородный показатель в крови должен быть $7,4 \pm 0,15$. Весь фокус в том, что такие продукты не закисляют организм, а в результате биохимических реакций ощелачивают его, правда, сам Болотов считает, что идет окисление организма. Здесь наши взгляды расходятся. Я неоднократно пытался убедить его, но он стоит на своем. Однако проверить это можно следующим образом: надо измерить рН крови, и если он будет 7,4, значит, его квасы не закисляют организм, а ощелачивают. Однако в его книгах я такой информации не нашел, а своим

авторитетом он продолжает вводить людей в заблуждение. Но квашение — это то, что нужно организму.

Кстати, Борис Васильевич Болотов рекомендует для полноценного и здорового питания употреблять как можно больше видов различных квашений, и не только овощей, но и круп, и бобовых, и фруктов.

Овощи молочнокислого квашения (рецепт Болотова)

Любые овощи уложить в 3-литровую банку, произвольно можно использовать лук, морковь, дайкон и т. д., можно добавить стручок горького перца, разрезанного пополам, соцветия укропа или его семена. Налить в банку питьевую воду, добавить 1-3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложку соли, 1 ч. ложку сметаны (любой). Перемешать. Залить овощи. Накрыть так, чтобы был доступ воздуха, держать 2 дня при комнатной температуре, затем вынести на холод. Общее время квашения 2 недели. Банки можно использовать любой емкости. Жидкость от квашения также можно пить.

Так же можно квасить фрукты, фасоль, горох, крупы. Гречку после квашения можно не варить, а только подогреть. Фасоль и горох не нужно варить вообще — это отличная начинка для пирожков и просто можно есть. Можно в одной банке приготовить ассорти. Квашеные овощи можно использовать для салатов, с ними можно варить супы, только добавлять их, когда все остальное в супе почти готово. Квашеную свеклу очень хорошо использовать для борща по классическому рецепту, а также готовить салаты, натирая ее на мелкой терке.

Чтобы оценить, что происходит в организме человека при употреблении таких продуктов, надо посмотреть, как обстоит дело в Природе. А в Природе 1/4 часть элементов кислые, а 3/4 щелочные. И когда вы едите кислые или засоленные капусту

или яблоки (не маринованные, без уксуса), это не значит, что вы закисляете организм. При их потреблении в результате биохимических реакций образуются слабые кислоты, которые затем вместе со щелочью восстанавливают кислотно-щелочное равновесие в организме. Поэтому без органических кислот мы жить не можем. Хотя бы 1/4 часть органических кислот из продуктов, которые выращиваются на земле, должна быть в организме. Вот без них-то мы жить и не можем. Но чтобы усилить восстановление окислительных процессов, вот эта 1/4 часть должна присутствовать на нашем столе. Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особенно ценное с солью, говорили «соль Земли», и это правильно, ведь без соли жизнь была бы невозможна.

Но можно квасить продукты и без соли, просто не доводя до окончательного брожения.

ПОДДЕРЖАНИЕ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО РАВНОВЕСИЯ (КЩР) ОРГАНИЗМОМ

Говоря о кислотно-щелочном равновесии, надо отметить тот факт, что организм наш является самовосстанавливающейся и саморегулируемой системой, и если это равновесие нарушено, он пытается его восстановить. Значение показателя рН зависит от соотношения между положительно заряженными ионами (формирующими кислую среду) и отрицательно заряженными ионами (формирующими щелочную среду). Организм постоянно стремится уравновесить это соотношение, поддерживая строго определенный уровень рН. При нарушенном балансе может возникнуть множество серьезных заболеваний.

В организме есть резервные возможности. Мы рождаемся с определенным уровнем рН, и в течение жизни он должен быть неизменным. Организм тратит все свои силы, чтобы баланс сохранялся. В течение дня он может меняться, например если вы поели мясо, то рН становится 6,5-6,6. А ночью во время сна «ремонтные бригады» в организме все восстанавливают. Ферментные системы и весь организм работают на то, чтобы рН был нужного уровня. Организм способен правильно усваивать и накапливать минералы и питательные вещества только при надлежащем уровне кислотно-щелочного равновесия. Например, железо может усваиваться организмом при рН=6,0-7,0, а йод — при рН=6,3-6,6. Наш организм использует соляную кислоту для расщепления пищи. В процессе жизнедеятельности организма образуются как кислые, так и щелочные продукты распада, причем первых образуется в 20 раз больше,

нежели вторых. Поэтому защитные системы организма, обеспечивающие неизменность его КЩР, «настроены» прежде всего, на нейтрализацию и выведение прежде всего кислых продуктов распада. Основными механизмами поддержания этого равновесия являются: буферные системы крови (карбонатная, фосфатная, белковая, гемоглобиновая), респираторная (легочная) система регуляции, почечная (выделительная) система.

Как организм управляет уровнем кислотности:

- выделяет кислоты через желудочно-кишечный тракт, почки, легкие, кожу;
- нейтрализует кислоты с помощью минералов: кальция, магния, калия, натрия;
- накапливает кислоты в тканях, прежде всего в мышцах.

К примеру, для ощелачивания организм берет кальций из собственных костей. Кальций входит в структурный элемент клетки. Он накапливается в организме до 23- 25 лет. Потом он начинает медленно расходоваться из-за малого количества выпиваемой воды, из-за большого количества съедаемого мяса, из-за большого объема пищи, съедаемой за один раз, ограничения движения. Для построения клетки кальций берется из костей организма и расходуется. Отсюда остеопороз, остеохондроз, чему и способствует закисление организма. Получается, чем больше человек ест кислотных продуктов, тем больше у него расход кальция за счет собственных костей, Но самое главное, кости любят все время работать. Чтобы на них давили, крутили, вертели. С возрастом, при малоподвижном образе жизни кальций выводится из костей быстрее. При остеопорозе он прямо «тает» в костях, как снег на солнце. Надо больше двигаться — это единственный способ спасения.

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

Или к вопросу о свободных радикалах. Многие ученые считают, что свободные радикалы возникают в организме, когда его системы не справляются с восстановлением рН до нужного уровня. Но это не так. Свободные радикалы образуются в организме в результате биохимических реакций. В нем идет процесс окисления и образуются осколки молекулы кислорода. Эти осколки тоже нужны организму. Они начинают бороться с вирусами, но они очень прожорливые и уничтожают не только «плохие» клетки, но и «хорошие». Свободные радикалы нужны организму, но в ограниченном количестве. А если у чело-

века иммунная система слабая, он мало двигается, ест рафинированные продукты, белый хлеб, кондитерские изделия, то количество свободных радикалов увеличивается и с ними ничего нельзя сделать. Это процесс разрушения. Свободные радикалы участвуют также в активации онкологических клеток. Эти клетки в организме есть, они называются онкомаркеры. В организме много чего есть: микробы, бактерии, вирусы и другие. Одни из них, для простоты понимания, «хорошие», другие «плохие». «Хороших» должно быть больше. Этому способствуют занятия физкультурой, использование перекиси водорода, правильное питание, потребление воды и прочее. Как только «плохих» становится больше, чем «хороших», человек заболевает.

СООТНОШЕНИЕ КИСЛОРОДА И УГЛЕКИСЛОТЫ

Тело человека имеет два основных механизма для регулирования рН (водородного показателя): в одном задействованы почки, а в другом — легкие. Соотношение кислорода и углекислоты в организме: кислорода должно быть в клетке 4,0-4,5%, а углекислоты 6,0-6,5%. Если что соотношение нарушается, то изменяется кислотно - щелочное равновесие за счет кислорода, которого должно быть меньше, чем углекислоты.

Тело человека постоянно требует определенное количество кислорода. Когда в организм поступает больше кислорода, чем ему нужно, результатом может стать дыхательный алкалоз — слишком высокий уровень рН. Если организм нуждается в более быстрой корректировке рН, он может провести ее с помощью дыхания. Если кислотная среда в теле преобладает, вы

станете дышать быстрее. Это освобождает больше CO_2 на выдохе и повышает общий показатель pH. Если же вы задержите дыхание на некоторое время, то уровень CO_2 возрастет. Необходимая концентрация углекислоты поддерживается за счет работы самой клетки. Кислорода там много не нужно. Мы вдыхаем воздух, в котором кислорода 20% и углекислоты 0,03%. Когда кислород проходит через организм человека, то там, в клетке, кислорода должно быть 4-4,5%, а углекислоты 6-6,5%. Во время переработки продуктов образуются вода, углекислота и сахар (глюкоза). Глюкоза — это источник энергии, CO_2 — это отработанный продукт, избыток которого выделяется через легкие и кожу.

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

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

Самое равное, вы должны делать следующее. *Надо задержать в организме углекислоту.* В свое время Бутейко много сделал для науки. Но он не понимал, что не нужно удержи-

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

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

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Помочь организму поддерживать правильный pH должны вы сами, но не за счет лекарств, а за счет правильного питания. Я уже сказал, что в **Природе 1/4 элементов кислотные, а 3/4 щелочные**. И вот если мы будем питаться таким образом, чтобы на тарелке у нас 1/4 содержимого была из кислотных элементов (мяса и др.), а 3/4 — из щелочных (овощей и др.), то такое питание будет правильным. Я до 2012 года говорил и писал, что если больной будет съедать один кусочек мяса в день, то его никто и никогда не вылечит. Но потом пересмотрел свой взгляд на это, так как я вырос в деревне, в хозяйстве были куры, свиньи, коровы и огороды. И мы это ели. То есть на селе люди едят то, что им доступно. Но они едят свежее мясо, которое только что бегало или прыгало, как это бывает на Кавказе и в Средней Азии. Это другое мясо. К 100 г шашлыка добавляют в 2-3 раза больше зелени. Эта зелень щелочная, она нивелирует кислотную среду мяса. Причем это мясо ещё не успело закислиться. Хорошо пережеванное свежее мясо содержит ферменты, которые сами себя переваривают. И плюс еще зелень. В сельской местности мертвечину (мясо, которое долго хранилось) из магазина не едят. Мясо и колбасы, которые продаются в магазине, это отравляющие вещества сегодня. Люди вынуждены их покупать. Как правильно их есть, подробно написано в моей книге «Пилюли» от животного мира».

Как на практике придерживаться указанного баланса кислотных и щелочных продуктов? Возьмем простой пример. Многие люди предпочитают в качестве второго блюда во время еды есть мясо. Чтобы нейтрализовать его отрицательное воздействие на организм (то есть закисление), надо на 50-100 г мяса съесть не меньше 150-300 г растительной пищи, например, тушеных овощей или зелени. В связи с тем, что в России на кислотно-щелочной баланс официальная медицина внима-

ния не обращает, в отличие от зарубежной, а также и большим разбросом данных о рН продуктов питания в различных источниках, приведем лишь названия продуктов, обладающих кислотообразующими свойствами и щелочными (табл. 1), в обобщенном виде.

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

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

Таблица 1

Кислотные и щелочные продукты

Кислотные	Щелочные
Белый хлеб	Арбуз
Вина сухие	Бананы
Вода водопроводная	Гвоздика
Водка	Гречка
Клюква	Дыня
Лимон	Зелень (ботва, листья)
Молоко жирное	Имбирь
Молоко пастеризованное	Инжир
Мясо	Капуста
Мясо белое	Капуста цветная
Пиво	Картофель
Рыба	Масло кукурузное
Сахар, карамель	Масло оливковое
Сок лимонный	Масло соевое
Соль	Мёд

Сыр	Молоко низкой жирности
Уксусная эссенция	Морковь
Черный кофе, чай, какао	Перец черный и красный жгучий
Щавель	Проросшая пшеница
Яйца	Свекла
	Тыква
	Финики
	Хурма

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

Употребление в пищу кислотных продуктов приводит к закислению организма, а значит — к заболеваниям суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессии, боли в области сердца, аритмии, болезни Паркинсона, рассеянному склерозу и др.

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

Кроме того, обязательно **с возрастом надо корректировать рацион питания**. Когда человек рождается, то у него рН

7,41, а когда умирает — рН 5,41. Это не в крови. Это в межтканевой жидкости, слюне, поте, моче. Если в крови рН меньше 7,0, то это уже онкология у человека, он уже не жилец на этом свете. Значение рН у ребенка зависит от состояния мамы, от ее питания. Кроме того, не дай бог, она курила, употребляла спиртное. Тогда ребенок рождается больным. Когда я работал с главным акушером-гинекологом СССР, академиком Леонидом Семеновичем Персианиновым, то проверял рожденных детей. Из 10 детей только у 2-3 было нормальное значение рН, а у остальных уже имелись задатки болезней.

Мама должна перед рождением ребенка определенным образом питаться. Есть меньше мяса и других продуктов с низким рН, употреблять больше растительной пищи. Если есть мясо, то надо добавлять растительные продукты. Но нужны также прогулки, ходьба это нивелирует кислотность продуктов.

И когда вы растите ребенка, его питание должно быть полноценным: и белки, и углеводы, и витамины, и макро- и микроэлементы, но никогда не надо забывать о главном законе физиологии — кислотных продуктов должна быть 1/4 и щелочных 3/4.

А вот с возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 1-2 раз в неделю, яиц — до 10 шт. в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3—5 шт.). При любых заболеваниях и после 40-50 лет (за редким исключением) вообще следует отказаться от животных продуктов. Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому сливочному маслу и свиному салу. Расти-

тельное масло употреблять только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

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

КИСЛОТНАЯ НАГРУЗКА (КН) ПИЩИ

В начале этого века американские ученые предложили использовать для продуктов питания новый показатель (дополнительно к содержанию белков, углеводов, жиров, витаминов и других веществ), который имеет большое значение для здоровья человека. **Это кислотная нагрузка (КН) пищи.** Она складывается из соотношения в пище компонентов, которые в ходе метаболизма образуют либо кислоту, либо щелочь (www.ionwater.ru). Кислотная нагрузка измеряется как разность между компонентом «кислота» и компонентом «щелочь». При преобладании в пище компонентов, образующих серную кислоту (серосодержащие аминокислоты в белках) или органические кислоты (жиры, углеводы), КН имеет положи-

тельную величину. Если в пище преобладают компоненты, образующие щелочь (органические соли магния, кальция, калия), то КН представляет собой отрицательную величину.

С помощью компьютерного анализа была определена кислотная нагрузка для некоторых продуктов питания (табл. 2).

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

ГОЛОДАНИЕ

Голодание улучшает состояние человека. Многие из вас наверняка наблюдали, что когда животное заболевает, оно не ест. Что в это время происходит? Система должна обеспечить питание клеток, и организм начинает перерабатывать вот эти осколки, недоокисленные, непереработанные продукты. Он пускает их во вторичную, третичную переработку, вырабатывает те же самые белки и пускает их в новый оборот. Грязь при этом выбрасывается. Организм сам чистит свою внутреннюю среду.

Вот почему осенью и весной в православии принято проводить посты. Правильно делают верующие. Организм «подбирает грязь» в различных местах своего тела и выбрасывает. Человек как будто оживает. Создаются более благоприятные условия для работы клеток. Многие люди этого не понимают, одни считают это «мутью», а другим некогда заниматься постами.

Таблица 1

Кислотная нагрузки основных продуктов питания*

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

* В миллиэквивалентах на 240 килокалорий.

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

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

Но из этой самой «мути» медленно, постепенно складывается закисление организма и происходит сдвиг кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону. Это начало ваших заболеваний. Среди своих пациентов старше 30 -40 лет я никогда не находил здорового человека, даже если он ни на что не жаловался. Закисление организма уже идет ему во вред, но он этого не ощущает. Но есть определенный предел терпения организма. Сегодня человек был на работе, а завтра он не приходит. Его начинают искать и узнают, что он или уже умер, или находится в больнице, и у него целый букет заболеваний. Значит, его организм работал на пределе своих возможностей.

Хорошо 2-3 дня поголодать на воде. При этом уменьшается кислотность среды на 0,3 – 0,5. Это хороший показатель. Такие кратковременные голодания относятся к способам внутреннего очищения тела. Они проводятся, чтобы вернуть утраченное здоровье. Во время голодания кровь перестает выполнять транспортную функцию переноса к клеткам питательных веществ, которые поступают в пищеварительный тракт. Она начинает в большей степени участвовать в восстановительных и очистительных процессах организма.

Голодание вызывает у организма стрессовую физиологическую реакцию из-за прекращения поступления пищи. На это организм отвечает защитными реакциями: повышением иммунитета, активизацией восстановительных процессов, переводом клеток тела на более экономный режим потребления кислорода и имеющихся в нем питательных веществ.

Обязательным условием проведения кратковременного голодания является *ежедневное потребление сырой воды (1,5-2 л)*. Иначе может произойти самоотравление продуктами обмен-

на веществ, которые при голодании выводятся из организма вместе с водой через почки, легкие и кожу. Одним из признаков самоотравления является головная боль. Вторым условием является *ограничение потребления после очистительного голодания продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, яиц, птицы, жиров, а также мучных изделий на дрожжах, сахара, алкоголя.*

В оздоровительных центрах, которые я курирую, за 3 недели полуголодания пациентов рН их организма повышается почти до 7,0. Мы не выключаем кишечник полностью из работы, пьем специальные чаи, добавляем немного клетчатки. Болезни, как горох, рассыпаются за 3 недели.

Относительно длительного голодания скажу сразу, что проводить его желательно под наблюдением специалистов. Это врачебная процедура, потому что во время голодания, начиная с 3 -4-5-го дня и до 7-8-го дня возможны разного рода коллизии, вплоть до обморочного состояния, глубокой депрессии. Переход от одного вида обмена на другой, с углеводного на белковый — это очень тяжелый процесс. Поэтому проводить в домашних условиях такое голодание я не советую.

Внимание! Нельзя голодать детям до 18 лет и лицам со значительно сниженной массой тела.

СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ

Изменить питание может каждый человек, важно чтобы эти изменения были сделаны в правильном направлении. Для этого ему надо в первую очередь получить необходимые знания и следовать им в своей повседневной жизни. Надо знать, какие характеристики пищи рекомендуется учитывать при выборе продуктов питания, что происходит с пищей в организме человека, как организовать прием пищи и как сочетать ее прием с потреблением воды и т. п.

Основными системами является *смешанное, вегетарианское и раздельное питание.*

Смешанного (или обычного) питания придерживается большинство людей. В их еде, как правило, содержится большое количество животных белков и очень мало растительных продуктов. Обычно они пьют воду и другие напитки во время и после еды. Их мало заботит качество и состав пищи, главное, чтобы её было побольше и она была вкусной и сытной. В молодости пагубность такого подхода к питанию для здоровья не ощущается. Резервных сил организма хватает на много лет, сопутствующие такому питанию болезни появляются не сразу, и не все люди связывают эти болезни с особенностями своего питания. По мнению некоторых ученых, можно допустить питание смешанной пищей при условии ее малого объема (менее 0,8 л), употребления 1,5-2 л воды за 10-15 минут до еды или через 1,5-2 часа после еды и перерывов между приемами пищи от 4 до 5 часов.

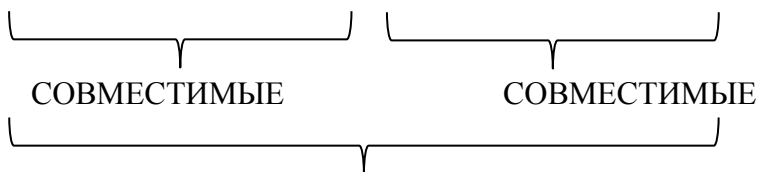
Вегетарианское питание предполагает полный отказ от потребления животных белков (мяса, рыбы, птицы, яиц и т. п.) и использование для питания в основном растительных продуктов. В чем заключается преимущество использования растительной пищи? Это преимущество заключается в том, что растительная пища на 50% способна переваривать себя за счет

содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5-2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме. В детском и юношеском возрасте переход на растительную пищу нежелателен.

Таблица 3

Схема раздельного питания

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



НЕСОВМЕСТИМЫЕ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ

Наиболее приемлемым, с точки зрения сохранения здоровья, сегодня считается раздельное питание. Главный принцип,

положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые одновременные сочетания. Обратимся к табл. 3, в которой продукты приводятся по группам.

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

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

Конечно, ЖКТ человека не приспособлен для переработки подобной грубой пищи. Особенность растений состоит в том, что их наиболее специфичная часть, отличающая один вид от другого, заключена в прочную наружную оболочку, которая сохраняет вес ценное, что является видовой принадлежностью:

аминокислоты, микро- и макроэлементы, ферменты, витамины и прочее.

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

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

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

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

КАК ИЗМЕРИТЬ pH В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Меня часто спрашивают, как самостоятельно определить рН организма и есть ли такие приборы. У нас в России для этого имеются специальные индикаторные (лакмусовые) полоски, они продаются. Правда, у них имеется недостаток — цена деления велика и составляет единицу, в лучшем случае 0.5. То есть они дают погрешность 0,3-0,5.

При окислении организма в первую очередь меняются рН слюны и мочи. Чтобы сделать заключение о состоянии внутренней среды организма, одного измерения недостаточно. Значение рН может меняться в течение дня в зависимости от активности организма, принятой еды, физической нагрузки, стресса и т. д. Чтобы показания были объективными, нужно снимать их несколько раз в день в течение 4-5 дней подряд.

Результаты рН тестов мочи показывают, насколько хорошо организм усваивает минералы, такие как кальций, натрий, калий и магний. Эти минералы называют «кислотными демпферами», так как они регулируют уровень кислотности в организме. Если кислотность слишком высокая, организм не продуцирует кислоту. Он должен нейтрализовать кислоту. Для этого организм начинает заимствовать минералы из различных органов, костей, мышц и пр. для того, чтобы нейтрализовать излишки кислоты, которая начинает накапливаться в тканях. Таким образом происходит регулирование уровня кислотности. Мочу измеряют несколько раз перед едой, потому что рН быстро меняется в зависимости от потребляемых продуктов. Первый тест делают при втором утреннем мочеиспускании (первую утреннюю мочу измерять не надо, потому что в ней больше кислоты, чем в остальных сборах мочи, она содержит все кислоты, отфильтрованные и накопленные почками за ночь). Второй тест делают перед обедом. Третий — перед ужином. Далее суммируем за 4 дня и определяем средний показатель.

Результаты тестирования слюны показывают активность ферментов пищеварительного тракта, особенно печени и желудка. Этот показатель дает представление о работе как всего организма в целом, так и отдельных его систем

Есть также специальные приборы для измерения рН, но они достаточно дороги и есть только в биохимических лабораториях. В нашей стране, а жаль, нет бытовых приборов для измерения рН, есть в Германии. За рубежом уже сеть портативные приборы. Там рН очень сильно интересуются.

СПРАВКА

1. Для определения значения рН в основном используют два способа.

а) Водородный показатель можно определить с помощью индикаторов, которые меняют свой цвет в зависимости от кислотности среды. При этом наиболее известны лакмусовые тесты. Они изменяют свой цвет, который сравнивают с цветом рН-шкалы, где каждый цвет соответствует определенному значению рН.

б) Для более точных измерений рН используют специальные приборы - рН-метр или иономер, которые измеряют рН более точно (до 0,01 единицы). Способ отличается удобством и высокой точностью, позволяет измерять рН непрозрачных и цветных растворов и поэтому широко используется.

Измерения рН мочи надо проводить в течение недели. Чтобы правильно оценить полученные результаты, надо знать, что рН мочи зависит от питания, психического состояния, времени суток. В норме рН мочи колеблется в пределах 4,5-7,7.

Разница рН мочи утром и днем характерна для здорового организма. Во второй половине ночи должно выделяться больше кислот, поэтому утром моча должна быть более кис-

лой, чем вечером. При нарушениях кислотно-щелочного баланса колебания кислотности мочи становятся малозаметны или вообще исчезают. При этом и утром, и днем выделяется кислая моча, или кислая и нейтральная, но без щелочной фазы.

У каждого человека колебания рН мочи индивидуальны, но важно, чтобы наблюдалась разница между рН ночной, утренней и дневной мочи. Измерять рН мочи нужно не в начале мочеиспускания, а в середине. *(Чем больше употреблять белковой пищи, тем более кислая моча, с неприятным запахом, соленая. У тех, кто больше употребляет растительной пищи, — даже щелочная, без запаха — И. П. Н.)*

Измерение рН слюны. В отличие от значений рН мочи, которые зависят от многих причин, рН слюны - один из самых не подверженных влиянию факторов, рН слюны у здорового человека находится в пределах 6,0-7,9. Значения меньше 6,0 говорят об окислении организма. Измерение рН слюны следует проводить так: наберите больше слюны и положите лакмусовую бумажку под язык примерно на 1 минуту, затем сравните цвет индикатора с цветовой шкалой (Д. Ашбах). *(При закислении слюны начинаются проблемы в ротовой полости. — И. П. Н.)*

2. Самый простой и к тому же достаточно точный метод измерения рН в домашних условиях - это метод измерения с помощью лакмусовой бумаги. Лакмусовая бумага представляет собой узкую полоску бумаги, пропитанную лакмусом - красящим веществом сложного химического состава. Лакмусовая бумага обладает высокой чувствительностью. Поэтому производители помещают ее в специальные маленькие корпус-контейнеры, обычно из пластмассы, которые защищают ее от проникновения влаги. Для удобства пользования лакмусовая бумага чаще всего находится в этих контейнерах в виде небольшого рулончика. Потянув за кончик находящийся в так называемом распределителе, можно оторвать нужное количе-

ство лакмусовой бумаги. Делать это надо сухими руками, чтобы бумага не отреагировала на влагу рук. Для получения результата необходимо окунуть бумагу в раствор на 2-3 секунды, а затем сравнить с прилагаемой шкалой показателей, которая обычно помещается на корпусе лакмусовой бумаги. Какие показатели мы можем измерить в домашних условиях? Прежде всего, показатели своих биологических жидкостей слюны, слез и мочи. Делать это лучше утром разу после пробуждения.

Обращаю внимание: проверку pH слюны и слез следует делать до умывания и чистки зубов или полоскания рта. Водные процедуры моментально внесут коррективы в показатель pH, и он не будет соответствовать фактическому показателю кислотно-щелочного состояния. Далее мы можем измерить pH всех напитков, которые мы употребляем, pH воды из-под крана и бутилированной, если вы регулярно ее употребляете. Можно измерить pH супов, чая, соков - свежавыжатых и из тетрапаков (в упаковках), фруктов, овощей. Можно измерить pH всех продуктов, которые имеют жидкую составляющую. Мы поступали именно так, потому что было интересно узнать, какие продукты и пищу мы употребляем и какие напитки попадают в наш организм. Мы не просто измеряли, мы записывали данные в тетрадь, чтобы иметь, во-первых, свою базу данных. А во-вторых, увидеть картину изменения pH во времени. Как оказалось, pH может изменяться при температурном воздействии на продукт и при некоторых других обстоятельствах. Мы подошли с таким интересом и вниманием к измерению pH в силу того, что он дает информацию о нашем кислотно-щелочном балансе. А также информирует о том, как продукты питания влияют на его уровень. Поэтому рекомендую иметь в своем домашнем хозяйстве это простое приспособление, которое станет надежным помощником в деле сохранения здоровья.

РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА

Сегодня специалисты в области питания пришли к выводу, что растительная пища в качестве источника белков не только не хуже мяса, но даже и превосходит его. В составе растений также имеются все главные 8 аминокислот. Растения обладают способностью синтезировать аминокислоты из воздуха, почвы и воды, а животные могут получать белки только через растения: либо поедая их, либо поедая животных, питавшихся растениями и усвоивших все их питательные вещества. Получается, что у человека есть выбор: получать их напрямую через растения или обходным путем — из мяса животных. Таким образом, мясо не содержит никаких аминокислот, кроме тех, которые животные получают из растений, - и сам человек может получать их из растений

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

Возьмем для примера мясо. Для его переработки требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка. С возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь 1/3 от величины в 20-летнем возрасте (это касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, поступающей из желудка). Становится попятным, почему в пожилом возрасте, особенно у больных, в организме наблюдается кислая среда,

которая уже сама по себе провоцирует возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Еще Плутарх говорил, что ум и мыслительные способности тупеют от мяса.

Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал, что постоянное увлечение кислой нишей (а мясо — кислый продукт) ведет к дряхлости, а острой и соленой — вредит желудку и глазам. После 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков (прежде всего мяса), а при заболеваниях, независимо от возраста и после 50 лет, надо вообще исключить их из питания, перейти на растительную, щелочную пищу.

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

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

Если говорить о мясе, которое продается в магазине, то оно

в принципе непригодно к употреблению из-за того, что оно было неоднократно заморожено, ароматизировано химическими веществами и для его переработки организм тратит много собственной энергии. Самые вредные - животные белки крупного рогатого скота. Это объясняется тем, что такие животные имеют достаточно развитый мозг и они предчувствуют свою смерть. В результате происходит выброс в кровь токсинов и ядов, которые остаются в мясе животных и вместе с ним попадают в организм человека. В сельских районах жители об этом знают и при забое животных их туши держат до двух суток в подвешенном состоянии для того, чтобы кровь вытекла. При промышленном производстве мяса это вряд ли возможно.

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

Большинство людей знакомы с симптомами ацидоза: это, прежде всего напряженность шейных и плечевых мышц, горечь во рту, серый налет на языке, приливы крови к лицу, темные круги под глазами. Люди, которые злоупотребляют кислотной пищей, жалуются на изжоги, кислые отрыжки, боли в желудке, тошноту и запоры. Растительная пища поможет предотвратить многие болезни.

Употребление в пищу овощей и фруктов может понизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта, сахарного диабета 2-го типа и даже некоторых форм рака. Согласно Британской энциклопедии, «белки, получаемые из орехов, зерновых и даже молочных продуктов, считаются

относительно чистыми в противоположность тем, что заключены в говядине: они содержат около 68% загрязненного жидкостного компонента». Эти «нечистоты» оказывают губительное воздействие не только на сердце, но и на организм в целом.

Растительная пища богата клетчаткой (пищевые волокна). Вообще, клетчатка находится только в пище растительного происхождения. При попадании в желудочно-кишечный тракт она действует как щетка, очищая весь кишечник. Это оказывает благотворное влияние на пищеварение и нормализует его расстройства. Растительные волокна способны существенно снизить уровень сахара и крови, их регулярное потребление снижает риск заболеть диабетом.

Также клетчатка уменьшает количество «плохого» холестерина и, соответственно, предотвращает атеросклероз и различные сердечно-сосудистые заболевания. Клетчатка не дает пище надолго задерживаться в желудочно-кишечном тракте, что препятствует ее разложению и отравлению организма токсинами. Уже имеющиеся шлаки перестают всасываться в кровь, так как стенки кишечника защищают растительные волокна.

Таким образом, продукты, богатые клетчаткой, просто незаменимы для желающих хорошо выглядеть и сбросить вес. Низкое содержание жира и высокое содержание клетчатки (при попадании клетчатки в желудок происходит ее набухание, что даст ощущение сытости на долгий период времени) поможет избавиться от лишнего веса и поддерживать вес в норме в дальнейшем. Но надо помнить о высоком содержании углеводов в некоторых фруктах. На стадии снижения веса лучше налегать на овощи (очень хороша тыква) и несладкие фрукты, например зеленые яблоки (антоновка, симиренко). Продукты из цельного зерна также обладают высоким содержанием клетчатки. Одной из самых полезных считается овсян-

ка. Ежедневное употребление овсяной каши на завтрак принесет ощутимую пользу.

Вообще, растительная пища обязательно должна быть в вашем рационе, чем больше, тем лучше. Просто ешьте каши, а фрукты и овощи — в каждый прием пищи, отдельно. В перерывах между едой, минимум 3-4 часа, — пить воду.

КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы вам было легче понять, какие же продукты употреблять в пищу, в каком виде и сколько, приведу еще одну таблицу (табл. 4). Почему, вы поймете, если внимательно ознакомитесь с ее содержанием.

Из таблицы видно, что не все продукты одного свойства имеют одинаковую его степень. К тому же и в этом нет единого мнения. Но, в общем, довольно правильно определяются свойства кислотности и щелочности продуктов. Чтобы составить себе рацион, вам надо подумать. К примеру, слива, вишня, брусника признаны закисляющими продуктами, но это не значит, что их не надо есть совсем. Надо, они полезные, но соизмеряйте их количество. Или курятина. Она не щелочная, но она полезнее красного мяса... И так далее.

Большая часть бобовых и круп, за исключением гречки и проса, при обычном приготовлении повышает кислотность крови. Однако после замачивания или проращивания они приобретают ощелачивающее действие.

Свойства продуктов

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закислояющие	Закислояющие	Сильно закислояющие
Сладости и подсластители		Стевия	Свежий мед, сахар-сырец	Обработанный мед, патока	Кориичневый сахар	Белый сахар, аспаргам
Фрукты И ягоды	Лимон (без сахара), арбуз, лайм, грейпфрут, манго, папайя, абрикосы сушеные	Финики, дыня, виноград, киви, ягоды (есть исключение), яблоки, груши, изюм, инжир, облепиха	Апельсины, бананы, черешня, ананас, персики, авокадо, курага	Сливы, консервированные фруктовые соки	Вишня, варенье, любое	Черника, клюква, брусника, черносслив
Овощи и зернобобовые	Спаржа, лук, овощные соки, петрушка, чеснок, сырой шпинат, брокколи, зеленый горошек, редис, кабачки, редька, сельдерей, сырая свекла, лук лагу, помидоры свежие, шампиньоны	Тыква, стручковая фасоль, салат, цуккини, батат, перец, бобы, свежее, огурцы, свежий горох	Морковь, свежая, кукуруза, капуста (все виды, кроме брюссельской), зеленый горошек, картофель неочищенный, оливки, соевые бобы, тофу	Приготовленный шпинат, (фасоль, горох сушеный, бобы сушеные)	Картофель очищенный, пестрая фасоль, белая фасоль, ремень, бобы запеченные	Какао, шоколад

Тип продукта	Сильно защелачивающие	защелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	закисляющие	Сильно закисляющие
Орехи и семечки		Миндаль, фисташки	Каштаны	Семена тыквы, семена подсолнечника	Пекан, кешью	Арахис, грецкие орехи
Масла		Льняное, тыквенное	Рапсовое	Кукурузное		
Зерновые			Амарант, просо, дикий рис, кинза	Хлеб из проросшей пшеницы, полба, коричневый рис, ячневая крупа, мамалыга и кукурузные хлопья, крахмал, хлеб черный	Белый рис, обработанная кукуруза, гречиха, овес, рожь	Пшеница, белая мука, печенье, макароны
Напитки	Травяные чаи, лимонная вода	Зеленый чай	Имбирный чай	Черный чай	Кофе	Пиво, безалкогольные напитки

Тип продукта	Сильно защелачивающие	зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	закисляющие	Сильно закисляющие
Яйца и молочные продукты		Грудное молоко, кумыс	Соевый сыр, соевое молоко, козье молоко, козий сыр, сыворожка, жидкие кисломолочные напитки	Яйца, сливочное масло, йогурт, пахта, творог	Сырое коровье молоко	Сыр, гомогенизированный, молоко, мороженое
Мясо, рыба морепродукты				Оленина, рыба, свинина, нежирная, бекон тощий, ветчин, баранина вареная	Индошатица, курятина, цыпята, баранина, телятина, печень говяжья (тушеная)	Говядина, свинина, моллюски, дичь, раки, колбасные изделия, консервы (мясные, рыбные)

Сырые орехи и семена нужно замачивать за полчаса до еды, крупы — за 0,5-2 часа перед варкой, бобовые — на ночь. Обратите внимание: защелачивающие продукты (к примеру, фрукты), употребляемые с сахаром (сильным закислителем), закисляют организм (кровь). Вот почему лучше свежие ягоды. А не варенье и не протертые с сахаром. Лучше их замораживать и варить потом из них компоты.

И вот что еще немаловажно: чем ближе овощ или фрукт к поверхности почвы, тем выше в нем содержание подщелачивающих макроэлементов (например, калия) Наиболее полезны в этом смысле свежие помидоры, свекла, дыни, тыква. Более эффективно ощелачивают кровь свежеприготовленные овощные или фруктовые соки. Самые полезные — морковный, из сельдерея и арбузный.

В ваше меню обязательно должны входить тертые сырая свекла и морковь, мелко нарезанная капуста, укроп, сельдерей, лук и чеснок. Очень полезно употреблять в пищу молодые зеленые побеги растений, ботву растений, мёд, травяные чаи, соевый соус, морские водоросли, проростки зерновых.

Один раз в неделю желательно устраивать себе разгрузочные дни, употребляя в пищу только сырые овощи и фрукты или даже в один из таких дней пить только соки и есть пюре. А вот если вы заболели, необходимо отказаться от любой мясной пищи и от бульонов.

И еще. Очень важный вопрос, каким образом надо сочетать прием воды и пищи. Рассмотрим, что происходит, когда вы садитесь есть. Как традиционно мы питаемся? Например, обед Обычно он состоит из первого, второго и третьего блюд, съе-

даемых в этой последовательности. Первое блюдо — это суп, борщ, что-то такое жидкое.

Затем второе — каша, картошка на гарнир и мясо, рыба, котлеты, немножко растений — салат. А в завершение третье блюдо чай, кофе, компот. Так питались и питается большинство людей, и такое питание является ...началом ваших заболеваний, Если хотите медленно, постепенно усугублять состояние, которое называется, с точки зрения официальной медицины, «болезнью», то при таком питании вы ее получите. Хотите быть здоровыми, перестаньте следовать этим традициям. Особенно это касается детей.

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

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

две сложенные вместе ладошки. За завтраком и ужином надо съесть чуть меньше

Но самое важное состоит в том, что *перерыв между приемами пищи должен быть не меньше 4 часов*. Организм должен отдыхать, в том числе клетки. Если вам хочется есть в перерывах, то вместо еды пейте чистую воду натошак.

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

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

Так вот, пищу надо прожевать так, чтобы она была измельчена до предела. Тогда желудочному соку будет проще проникнуть во все комочки пищи и быстрее их разесть. В таком состоянии пища быстрее и полностью усваивается. Если вы

начнете питаться таким образом, то поймете, что вы раньше ели в 3-5 раз больше, чем вам необходимо. Если будете продолжать питаться по- старому, то станете и дальше болеть. Это и обеспечивает врачей работой

Во время еды перестаньте выяснять отношения, не обсуждайте рабочие дела, не смотрите ужастики и все прочее. Проку от этого нет, а вред большой. Любой негатив во время еды уменьшает пользу от пищи. Как обедали наши предки? Пища — это дар богов. Вы должны радоваться, что на столе есть пища. Поэтому любая трапеза начиналась с молитвы, с благодарения Бога и заканчивалась благодарственной молитвой. Трапезничали молча... А сейчас за столом люди занимаются словоблудием, кого- то обсуждают и осуждают, ругают начальство и т. д. Если не можете молчать во время еды, то лучше рассказывайте анекдоты, беседуйте на приятные темы. Не зря наши предки читали молитву перед вкушением пищи, это приносило благодать на еду, пользу от нее, положительную энергетику

После первого и второго подходит очередь третьего блюда. Перед вами стоит компот, чай или кофе. Это самое страшное для вашего здоровья. Если перед едой вы не пили, то воды в организме не хватает, и вы выпиваете этот напиток. Что при этом происходит? Вы разбавляете тот желудочный сок, который выделил желудок для переработки этой пищи. Концентрация его уменьшается, и в результате кислота не может разжесть съеденную вами пищу.

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

какой получится дом бет крепкого фундамента? Ответ очевиден.

То же самое происходит с вами, когда вы пьете воду во время и после еды. Перестаньте это делать. Если вы будете пить воду натошак за 10-15 минут до еды и через 1- 1.5 часа после еды и в оставшихся промежутках времени, а в течение суток 1.5-2 л, то вам во время еды абсолютно не будет хотеться пить. Вода уже есть в организме, она участвует в обмене веществ.

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

Размышляйте, но помните: 3/4 вашей еды должны составлять щелочные продукты и 1/4 - кислые. Это закон Природы...

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

В течение всей своей деятельности, и как профессионального врача, и как народного целителя, мне пришлось изыскивать методы и средства для поддержания здоровья человека, которые были бы достаточно просты в употреблении, эффективны, без каких-либо побочных видов действия, недороги, что и легло в основу предлагаемых рекомендаций.

1. О процессе приема пищи. Как это происходит? *И. П. Павловым* в опытах на собаках был изучен характер желудочной секреции, вызываемой различными пищевыми веществами

ми. Он установил, что желудочный сок начинает вырабатываться ещё до того, как пища попадает в рот. Это так называемый аппетитный или «запальный» сок; поступление в полость желудка этого сока вызывается видом и запахом пищи, а также звуками, связанными с ее приготовлением. В этом случае нервные импульсы, идущие от глаз, носа, ушей, играют роль пускового механизма выделения желудочного сока, заранее подготавливая желудок к перевариванию пищи. По мнению И. П. Павлова, сильный аппетит всегда означает обильное отделение пищеварительных соков с самого начала еды. *«Аппетит есть сок,— писал он в «Лекциях по физиологии пищеварения».* *«Нет аппетита, нет и этого начального сока; вернуть аппетит человеку — значит дать ему большую порцию хорошего сока в начале еды».* Каждый должен знать, что объем желудка составляет 500 - 700 мл, а объем съедаемой пищи часто превышает 1 л. Что при этом происходит? Желудок увеличивается в размерах, стенки его утончаются, и под тяжестью пищи он опускается, сдавливая и смещая нижерасположенные органы. Если происходит постоянное переедание, то и желудок займет постоянное смещенное место. Моя супруга, Людмила Степановна, работая рентгенологом, частенько наблюдала у своих пациентов картину сильного опущения желудка, который, как сосиска, находился почти в малом тазу. При этом тонус мышц желудка сильно снижен. В таком вялом желудке, да еще если физическая активность человека снижена, пища застаивается, бродит, гниет и переход ее в двенадцатиперстную кишку затруднен.

Это с одной стороны. С другой — с такой плохо переваренной пищей в двенадцатиперстную кишку попадает соляная

кислота, которая является основой желудочного сока, что недопустимо, так как двенадцатиперстная кишка вместе с поджелудочной железой выделяет пищеварительные соки очень высокой щелочности — рН от 7,5 до 8,5, чтобы полностью нейтрализовать остатки кислотного желудочного сока.

Преобразования, происходящие с пищей в желудке, настолько существенны, что в тех случаях, когда почему-либо процессы переваривания здесь нарушаются, это всегда отражается на деятельности остальных разделов желудочно-кишечного тракта. К примеру, снижается активность соков, выделяемых печенью и поджелудочной железой. А если кислая пища поступает в тонкий кишечник, где рН должен быть 8,0, или в толстый, где рН должен быть еще выше — 9,0, то это свидетельствует о больших нарушениях работы ЖКТ. От состояния тонкого кишечника зависит вся наша жизнь. Здесь вырабатываются многие гормоны, ферменты, находится 3/4 всех клеток иммунной системы, лимфоидные клетки которой, кстати, вырабатывают перекись водорода, без которой мы все давно бы умерли. Здесь происходит синтез всех необходимых элементов для жизнедеятельности организма — витамины, все элементы таблицы Менделеева. Здесь находится брюшной мозг, от которого зависит работа внутренних органов. Именно здесь формируются пищеварительные соки и жидкостная среда для всего организма, в том числе крови. В толстом кишечнике благодаря различным бактериям, постоянно живущим в нем, начинаются активные процессы брожения. Они способствуют размельчению клетчатки, которой много в продуктах растительного происхождения.

Здесь же весьма интенсивно всасывается вода, поступающая в толстый кишечник вместе с химусом, а также начинает формироваться кал.

Таков путь пищевых продуктов в желудочно-кишечном тракте, совершающийся у здоровых людей в среднем за 21 - 23

часа. К различным отклонениям в процессе пищеварения нельзя относиться равнодушно. Они всегда говорят о нарушениях в каких-то участках самого пищеварительного канала или в других органах человеческого тела. Поэтому чем скорее такие люди обратятся к врачу, тем больше уверенности, что наступившее заболевание не перейдет в хроническую форму и не даст каких-либо осложнений.

Но желудочно-кишечный тракт не только перерабатывает пищу и удаляет ее непригодные остатки. Его функции гораздо шире. Ведь в каждой клетке нашего тела в результате обмена веществ образуются ненужные продукты, которые должны быть обязательно удалены. В противном случае может наступить отравление этими ядами. Значительная часть таких продуктов обмена веществ в клетках также поступает по кровеносным сосудам в кишечник, где распадается и выводится вместе с калом. Таким образом, желудочно-кишечный тракт наряду с функциями пищеварения выполняет и другую, не менее важную задачу — освобождает организм от многих ядовитых продуктов, образующихся в течение его жизнедеятельности. Поэтому надо постоянно соблюдать правильный режим питания — основное условие, предохраняющее ЖКТ от различных нарушений.

2. О воде. Воду пить только чистую за 10-15 минут до еды или минимум через 1,5-2 часа после. Это связано с тем, что выпитая натощак вода окончательно всасывается в организм, а та, что выпита во время или сразу после еды, только способствует брожению и гниению пищи в организме.

Наиболее простой способ приготовления чистой (живой) воды. Для того чтобы получить структурированную воду, вы

может использовать любую воду, которая бежит из крана, из ручья, или родниковую воду. Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 2—3 см с осадком, выливаете.

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать, не доводя до кипения, только до эффекта «белого ключа» — появления мелких пузырьков. Кастрюлю снять с огня, накрыть крышкой и поставить ее в холодную воду. Чем быстрее вода в кастрюле охладится, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной и сохраняет свои свойства в течение 12 часов, то есть дневного времени. Перед употреблением воды перелить ее несколько раз из одной кружки в другую.

Если хочется есть, то на самом деле вам нужно пить воду — это своего рода еда № 1. Можно взять в рот 1 - 2 крупинки морской соли и пить воду. Хорошо ещё добавить в нее на 1 л 1-2 ст. ложки яблочного уксуса или немного лимонного сока. И главное, выпитая натощак вода в основном в двенадцатиперстной кишке становится щелочной, затем в тонком кишечнике ее рН становится 8.5 - 8,8. Затем в толстом кишечнике вода окончательно всасывается в организм, саморегулируемая система организма делает ее рН равным 7,4, и она становится основой для выработки пищеварительных и других жидкостей в зависимости от специфики их работы.

Жидкость, выпиваемая во время или сразу же после еды, приводит к постепенному закислению организма со всеми вытекающими отсюда последствиями.

3. Раздельное питание. Хотя существует мнение, что наши предки питались смешанной пищей и жили, я — за раздельное питание, и я объясняю почему. Итак, если едите мясо, то его можно сочетать с растительной пищей в соотношении 1:3, но не с углеводами, кашами, хлебом. Чем больше употребляете рафинированную, углеводную пищу, сладости, тем быстрее познаете горечь жизни с различными болезнями. С возрастом или при любых заболеваниях необходимо отказаться от потребления мясных блюд как кислотообразующих.

4. О приеме пищи вечером. Не есть после 19 часов местного времени. Это связано с тем, что поджелудочная железа вырабатывает так называемый дневной гормон — инсулин, — и она после 21 часа должна быть свободна, как и желудок. Это время отдыха. В это время включается в работу ночной гормон — мелатонин, вырабатываемый гормональной железой — эпифизом. Этот гормон является одним из мощных антидепрессантов, способствует росту (человек растет только ночью), регулирует отдых и подготавливает наш организм к предстоящему дню.

Если поджелудочная железа после 21 часа продолжает работать, то тем самым блокируется передача эстафеты эпифизу и в результате мелатонина вырабатывается меньше. Все это неизбежно приводит к возникновению такого заболевания, как диабет 2-го типа, нарушению обменных процессов и работы нервной и других систем организма. А уменьшение выработки мелатонина приводит к депрессии, бессоннице, расстройству нервной системы, снижению работоспособности, да еще на фоне позднего отхода ко сну (после 24 часов). Неслучайно в Германии на государственном уровне установлено, что все

ложатся спать в 22-23 часа, а встают в 5-6 часов. Ведь не зря говорят, «кто ложится раньше спать и раньше встает, тот дольше живет». Приглядитесь к Природе, к тем же курам. Солнышко село, они немного посудачили между собой и спать, а перед рассветом крик петуха возвещает, что пора вставать. Следуйте их примеру и будете здоровы.

5. О перекиси водорода. Перекись водорода 3%-ная (продается в аптеке) наш помощник в поддержании здоровья. Как показала многолетняя практика, применять перекись водорода надо следующим образом. Желательно в каждый выпиваемый стакан воды капать по 10 и более капель 3%-ной перекиси водорода. Начинать надо с нескольких капель, при отсутствии дискомфортных явлений в желудке постепенно увеличивайте до 10-15 капель за 15-20 минут до приема пищи или натошак.

В нос надо закапывать так: взять четверть стакана воды, накапать туда 10-15 капель 3%-ной перекиси водорода, и капать по 5-10 капель в ноздри или вводить жидкость шприцем без иглы по 1-2 мл в каждую ноздрю с одновременным втягиванием ее. После чего продуть слегка ноздри. Это также профилактика и лечение гриппа и всех проблем с пазухами лица, а также проблем с легкими, мозгом.

Внутривенно вводится 0.1-0,15 раствор 3%-ной перекиси водорода по 60 капель в минуту. На 200 мл физраствора вначале берется 5 мл, на следующий день 6 мл, затем 7, затем 8 и последующие дни 7-9 раз по 8 мл на 200 мл физраствора (медицинские работники знают, как это делать). Так как официальная медицина никогда не разрешит эту процедуру, то можно эту жидкость вводить через прямую кишку. Это оказывает

даже лучший эффект, так как в этой области, как правило, возникает очень много проблем. Только соблюдайте указанную дозировку.

б. О соде. Сода пищевая (гидрокарбонат натрия) является уникальным щелочным средством, которое нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме и тем самым оказывает оздоравливающий эффект. С химической точки зрения она представляет собой соединения катиона натрия и аниона гидрокарбоната, с помощью которых нормализуется кислотно-щелочной баланс. Необходимо отметить, что сода как щелочной элемент также является основой плазмы крови. При ацидозе наблюдается избыток натрия и недостаток калия. Это приводит к подавлению биохимических и энергетических процессов в клетках, к снижению усвоения ими кислорода и, соответственно, их жизнеспособности и к развитию болезней, характер которых не имеет значения.

Благодаря анионам угольной кислоты (HCO) повышается щелочной резерв организма. Они выводят из организма через почки избыток анионов хлора и натрия, что, с одной стороны, приводит к уменьшению отеков и нормализации кровяного давления, а с другой стороны создаст условия для прохождения калия в клетку, что и восстанавливает в ней биохимические и энергетические процессы, ведет к лучшему усвоению кислорода и, следовательно, к оздоровлению как каждой клетки, так и организма в целом.

Сколько проблем возникает у людей с зубами, а все дело в том, что в закисленной среде организма слюна тоже становится кислой и разъедает эмаль. Стоматологи не говорят своим пациентам, что можно проводить чистку зубов с содой, соеди-

нив её с несколькими каплями 3%-ной перекиси водорода и водой (на 1 ст. ложку воды немного соды и 10 капель 3%-ной перекиси водорода), кроме того, это восстановит во рту щелочную среду. Зубы при этом станут не только белыми, но и здоровыми.

Соду можно принимать и с молоком. Наверно, многих из вас при болезни горла мамы поили горячим молоком с содой — средство народной медицины. Горячее молоко с содой способствует лучшему всасыванию соды из кишечника, которая, реагируя с аминокислотами молока, образует целебные натриевые соли аминокислот, которые легче, чем сама сода, всасываются в кровь, повышая щелочной резерв организма.

Сода нормализует рН организма, способствует доокислению непереработанных остатков пищи и за счет активации кислорода, да еще на фоне приема перекиси водорода, восстанавливает все биоэнергетические процессы независимо от имеющихся недугов. Особенно это касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые в кислой среде нормально работать не могут.

Биофизикам известно, что в кислой среде активизируется любая патогенная микрофлора, в том числе и онкологические клетки, а в щелочной они погибают, в то время как нормальная микрофлора процветает. Выщелачивание или, иначе, растворение вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами при остеохондрозе, полиартрите, подагре, ревматизме; проблем с камнями в печени, почках, кишечнике,

не говоря уже о таких грозных болезнях, как гломерулонефрит, пиелит.

Оказывается, с помощью соды можно чистить сосуды, которые избавляются от всех жировых заливаний, атеросклеротических бляшек, тромбов.

Замечено, что при онкологических заболеваниях, которые образуются только в закисленной среде, с помощью соды рассасываются опухоли. В данном случае вначале надо принимать соду утром и вечером по 1 ч. ложке без верха в течение 3 дней, затем по 1 ч. ложке с верхом 2-3 раза в день. При тяжелых случаях соду принимают по 2 ч. ложки с верхом 3 раза в день в течение 2 недель, а затем по 1 ч. ложке 3 раза в день. Обязательно натощак, за 20-30 минут до еды. При улучшении состояния дозу можно уменьшить. Противопоказаний нет. Принимать соду можно всю жизнь. Растворяют соду в стакане горячей воды (70-80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя! Если начали принимать соду, то делайте это 1-2 раза в день, ибо в течение дня организм закисляется тем или иным способом.

Также рекомендуется с целью поддержания pH в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2-3 раза в неделю делать клизмы, 2-3 раза в день: 1 ст. ложку соды на 1-1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

7. О сахаре. Если сравнить пищу современного человека и наших предков, то необходимо отметить рост потребления сахара, как за счет сахара заводского производства, так и за счет увеличения его во фруктах и овощах, выводимых селекционерами. Благодаря рекламе рост потребления сахара в России постоянно увеличивается. Так, в среднем по стране по-

требление сахара на душу населения составляет 35 кг в год, тогда как в Германии только 4 кг.

С таким избытком сахара организм не справляется, так как это не соответствует его природе, сформированной за тысячи лет эволюции. Это приводит к нарушению всех функций организма, итогом которых является диабет. Сахар — это своего рода наркотик и способствует еще большему закислению организма, приводящему к развитию любых заболеваний, характер которых не имеет значения.

Погоня за вкусной и сладкой пищей разрушает природную гармонию — способность организма к саморегулированию и самовосстановлению. Любая искусственная пища, к которой относятся изделия из муки высшего помола, все сладости, газированные напитки, алкоголь, смешанная пища (да ещё при отсутствии физической нагрузки) приводит к постепенному, но неизбежному процессу, который в медицине называется болезнью, и в первую очередь к диабету. Чем грубее пища, тем меньше проблем со здоровьем.

Особенно опасны перекусы между приемами пищи, которые должны быть не менее 4 часов. Если хотите есть, пейте воду — это еда № 1.

8. О соли. Соль является необходимым компонентом питания. Добавление соли в пищу необходимо, так как с натуральными продуктами ее в организм поступает недостаточно. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ежедневно потреблять не более 6 г соли. На практике большинство людей потребляет соли больше за счет того, что ее много содержится в различных готовых продуктах промышленного производства, особенно в консервах. Рекомендуется в день принимать не более 2-3 г соли в чистом виде, а остальное количество заменять травами и пряной зеленью: укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, клюквой, лимонами.

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

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

Будет лучше, если потребляемая соль будет йодированной, так как во многих районах нашей страны население испытывает дефицит йода в организме. Желательно использовать соль, при йодировании которой используется йодат калия, который рекомендует Объединенный комитет ВОЗ по пищевым добавкам. Часто используемый йодид калия быстро улетучивается при нагревании, большой влажности воздуха и при воздействии солнечного света. Солить пищу надо непосредственно перед едой.

Превышение рекомендованных норм потребления соли приводит к повышению артериального давления, возникновению отеков и увеличению нагрузки на почки.

Хроническая нехватка соли сопровождается потерей веса и аппетита, вялостью, тошнотой и мышечными судорогами.

9. О дыхании. Несмотря на то, что существует много устройств для коррекции дыхания, они не заменяют естественного дыхания, изначально вложенного в организм (о чем умалчивают авторы, пропагандирующие свои изделия). Дело в том, что в норме соотношение парциального кислорода и углекислого газа в клетках должно быть как 4-4,5 к 6-6,5. Чем больше поступит в организм кислорода, тем меньше углекислого газа, тем больше спазм сосудов, что приводит к различным заболеваниям.

Надо научиться дышать так, как вы говорите или поете. Соотношение вдоха и выдоха при разговоре составляет 1 к 5-10, а при пении — 1 к 10 или больше. Правильно дышать вы можете следующим образом. Спокойно, нормально сделать короткий вдох, короткий выдох и задержать дыхание настолько, насколько вы сможете. После чего довыдохнуть, продышаться и повторить. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час.

Второй способ. Возьмите полиэтиленовый мешочек для упаковки, который дают при продаже продуктов, например хлеба. Наложите такой мешочек на лицо (на рот и нос), плотно зажмите его руками по краям и спокойно дышите, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4—5—6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. Научившись так дышать, вы

сможете при необходимости избавиться от спазмов сосудов. Это «скорая помощь» при различных негативных состояниях.

10. О движении. Кто хочет быть здоровым — должен меньше есть и больше двигаться. Известно, что для того чтобы обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, достаточно 1/4 или даже 1/5 того объема пищи, который мы съедаем в течение суток, а остальная пища обеспечивает работой врачей, то есть способствует развитию заболеваний, ибо при этом нарушается один из основных законов жизни физического тела. Доход /прием пищи должен равняться расходу, или, иначе, съеденная пища в организме должна превратиться в энергию. Вот почему энергия, образуемая из пищи, принятой на ночь, не расходуется, а откладывается про запас, что чревато своими последствиями, особенно для диабетиков.

11. Моя более чем 60-летняя практика показывает, что человек, особенно после 40 лет, считает себя здоровым независимо от самочувствия, а его организм закисляется, что является одной из причин заболеваний, характер которых не имеет значения. Поэтому необходима обязательная очистка организма 1 раз в год, а при хронических заболеваниях — 2 раза в год.

Итак! Хотите жить столько, сколько вам отмерено свыше, последуйте этим советам. Надо помнить, что все в жизни зависит от вас, и в случае возникновения каких-либо проблем со здоровьем искать «защиту» у врачей (кроме неотложных случаев), которые будут лечить вас с помощью лекарств, - это тупиковая ситуация, сокращающая жизнь.

А вы говорите, что здоровым быть трудно! Только надо включать в свое сознание, что болезней у вас нет, а есть состояние, которое можно восстановить. А для этого надо прило-

жить собственные усилия, ибо за вас никто ничего делать не будет, здоровье находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании. Всю остальную информацию можно найти в моих многочисленных книгах.

ОГЛАВЛЕНИЕ

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ЦЕЛЕБНЫХ МАГНИТОВ	3
Техника и методика магнитотерапии	12
Переменное магнитное поле УВ частоты — ультравысокочастотная магнитотерапия	12
Техники проведения магнитотерапии	20
КАК ВЫЖИТЬ В УСЛОВИЯХ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ КАТАСТРОФЫ	28
ГЕОПАТОГЕННЫЕ ЗОНЫ: ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ	30
ПОЛЕВАЯ ЭНЕРГЕТИКА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА	39
ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ИЗЛУЧЕНИЯ: ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА И ЗАЩИТА	47
«Мною управляют лучи!»	58
Мы родом из детства	59
Где купить датчик?	61
Любимый город может спать спокойно!	62
Что дальше?	63
ЧТО НАДО ЗНАТЬ О СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНАХ	
Осторожно: сотовые телефоны!	
Скажите, доктор... Не вредно ли пользоваться сотовым телефоном?	71
На какие системы организма влияет радиотелефон	77
Может ли радиотелефон стать причиной рака мозга?	79
Сотовый телефон и ваше самочувствие	84
ОДИН НА ОДИН С МОНИТОРОМ	88

«ЧИСТИЛЬЩИК» ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ ГРЯЗИ	93
МАЛЫЕ ДОЗЫ — БОЛЬШИЕ НЕПРИЯТНОСТИ	96
НОВЫЙ ПОДХОД К СОХРАНЕНИЮ И УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ	100
Геопатогенные зоны	102
Космическое излучение	104
Технопатогенные излучения	104
Социально-патогенные излучения	106
ОМАГНИЧИВАНИЕ ВОДЫ	113
МАГНИТНЫЕ СТЕЛЬКИ	115
Магнитные маски для лица	118
Как работает магнитная маска молодости	118
Как использовать омолаживающие маски с магнитами	120
Практические рекомендации при различных заболеваниях	120
Нарушения иммунитета	122
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА	125
Главный физиологический закон жизни на земле. Водородный показатель рН и кислотно-щелочное равновесие	125
Поддержание кислотно-щелочного равновесия (КЩР) организмом	140
Соотношение кислорода и углекислоты	143
Правильное питание	146
Кислотная нагрузка (КН) пищи	150
Голодание	151
Системы питания	155
Как измерить рН в домашних условиях	158
Растительная пища	163
Как скорректировать свое питание	167
Подведем итоги	175