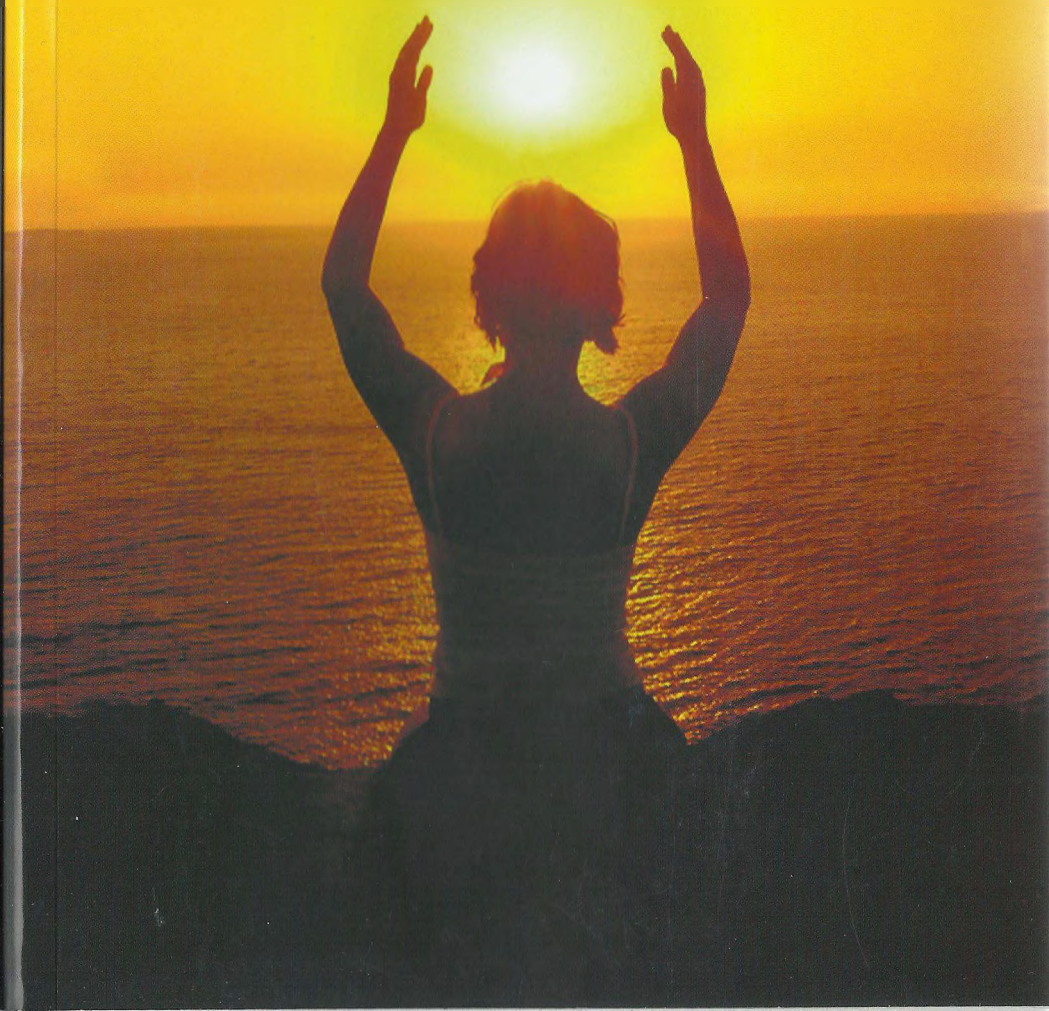


В.А. Шемшук

ГОЛНЦЕ-  
И ПРАНОЕДЕНИЕ





Серия «В поисках сокровенного»

**В. А. Шемшук**

**Солнце-  
и праноедение**

Издательство "Шемшук и К"  
Москва

2017



## ББК 87.7 Ш -

Автор Шемшук В.А.

Солнце- и праноедение. Издательство "Шемшук и К".  
320 стр. Бумага газетная. Кегль 13.  
Гарнитура Times New Roman CYR.  
Формат 60 x 90. Доля 1/16. Тираж 5000. Заказ № 1622560.  
Москва, 2017 год.

Книга предназначена для всех, кто рискует оказаться на самом дне жизни: для бизнесменов, банкиров, предпринимателей, директоров фирм и заводов, крупных и не очень крупных чиновников, политиков, знаменитостей, фермеров и для простых людей, набравших кредитов в банках. Для всех, кто очень рискует оказать в ситуации, когда совсем будет нечего есть в течение года, а может быть даже и нескольких лет. Предчувствуя такой вариант событий (а он происходит у каждого человека с железной необходимостью), нужно заблаговременно подготовиться к этим испытаниям. Чтобы с честью их пройти нужно научить организм прано- и солнцеедению. Правильный переход на солнце- и праноедение позволят человеку сохранить жизнь и здоровье, и дожить до благополучных дней, когда снова появятся условия для нормальной жизни, и солнцеедение и праноедение, как основная форма существования, будут ненужными. В этой книге изложены условия безболезненного перехода на многолетнее существование человека без воды и пищи.

Редактор - Алёшкин А.

Компьютерный дизайн, вёрстка  
и графика - Иконников А.В.

**arvato**  
HUBTELSMANN

Отпечатано в полном соответствии с качеством  
предоставленного электронного оригинал-макета  
в ООО «Ярославский полиграфический комбинат»  
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97

ISBN 978-5-91898-037-8

ББК 87.7

# Содержание

## Часть I. Физиология солнцеедения и праноедения

§ 1. Солнце для всех.....	8
§ 2. Известные солнцееды. История вопроса..	10
§ 3. Способ питания солнцем.....	16
§ 4. Последствия солнцеедения.....	24
§ 5. Лечебный эффект от солнцеедения.....	25
§ 6. Солнце- и праноеды о солнцеедении.....	26
§ 7. Как перепрограммировать организм на солнцеедение.....	35
§ 8. Гипотезы, объясняющие солнцеедение..	38
§ 9. Как безболезненно перейти на солнцеедение.....	41

## Часть II. Подготовка человека к солн- це- и праноедению. Общее очищение организма от шлаков

§ 1. Физиология кишечника. Чисторд и клиринг.....	50
§ 2. Способы очищение кишечника.....	55



§ 3. Касторовое масло, история и получение...	63
§ 4. Изготовление капсул для касторки.....	64
§ 5. Чистка печени.....	68
§ 6. Чистка поджелудочной железы.....	75
§ 7. Чистка почек.....	80
§ 8. Чистка селезёнки.....	88
§ 9. Очищение желудка.....	89
§ 10. Очищение лёгких.....	92
§ 11. Чистка сосудов.....	94
§ 12. Очищение суставов и всего организма от шлаков и солей.....	101
§ 13. Очищение лобных и гайморовых пазух от слизи.....	114
§ 14. Очищение ротовой полости и организма с помощью растительного масла.....	115
§ 15. Очищение лимфатической системы....	117
§ 16. Очищение межклеточного пространства с помощью Очистительного комплекса....	123
§ 17. В чём суть чисторда?.....	136

### **Часть III. Подготовка человека к солнцу- и праноедению. Очищение организма от паразитов**



§ 1. Чисторд в жизни человека .....	142
§ 2. Чем заражены все люди?.....	146
§ 3. Как очиститься от слизевиков?.....	152
§ 4. Классификация паразитов.....	155
§ 5. Наиболее распространённые виды паразитов.....	157
§ 6. Профилактика паразитов.....	212
§ 7. Болезни цивилизаций, вызываемых паразитами.....	217
§ 8 Связь черт характера с болезнями, вызываемых паразитами.....	240
§ 9. Гельминтозы и психические болезни человека.....	250
§ 10. Развитие слабоумия (деменции) на фоне грязного кишечника.....	252
§ 11. Как определить свою потребность в движениях для очищения организма...	260
§ 12. Народные методы очищение от паразитов.....	263

§ 13. Очищение организма живой и мёртвой водой.....	274
§ 14. Очищение пищей.....	290
§ 15. Как эффективно и безвредно для здоровья избавиться от паразитов?.....	296
§ 16. Почему всё-таки солнцеедение и чисторд.....	298

Список книг автора серии «В поисках сокровенного».....	301
Объявление о жреческой школе.....	305
Отзывы о вебинарах «Школы жрецов».....	306
Библиография.....	319



**Часть I**  
**Физиология**  
**СОЛНЦЕЕДЕНИЯ**  
**и ПРАНОЕДЕНИЯ**





## § 1. СОЛНЦЕ ДЛЯ ВСЕХ

Каждый человек, достигнув благополучия в своей жизни, как правило, думает, что это благополучие будет сохраняться всё время. Обласканный властью, или имея успех в бизнесе, в карьере, предпринимательстве - он не думает о крахе и фиаско, от которых, к сожалению, никто не застрахован и которые происходят у всех. Потому что, если вы не внесены в реестр закулисы, вы обречены периодически подвергаться обрушению вашей судьбы, поскольку современное общество специально выстроено таким образом, чтобы у каждого человека это обрушение происходило неизбежно.

Большинство людей, потерпев крах, не выдерживают переживаемых эмоций и сводят счёты с жизнью, не в силах справиться со стрессом, вызванным несправедливостью, предательством, рейдерством, рэкетом, коллекторством, подставой и прочими гадостями, в таком изобилии подаренными нам сегодня нашими "мудрыми" "политиками". Особенно непереносимо в этих случаях предательство близких людей и "друзей".

Другие, пережив первый этап краха, не могут пережить последствия этого краха: отсутствие жилья, издевательства и надругательства со стороны правоохранительных органов, всевозможных проходимцев и бандитов. Но если от этого ещё как то можно защититься, уехав в места их отсутствия, то испытания голодом и

холодом становятся непреодолимыми препятствиями.

Большинство из потерпевших крах не в состоянии преодолеть безразличность, чтобы залезть в мусорный бак в поисках пищи или переступить стыд, чтобы встать на паперть, и поэтому обречены на голодную и мучительную смерть. Потому что от постоянного чувства голода не защищает ни сон, ни чтение книг, ни общение с подобными себе, ни какие другие мероприятия, которые лишь усиливают одиночество и своей ненужности, а всёпожирающее чувство безнадёжности приводит человека к состоянию не совместимому с жизнью. Испытания не лёгкие, но все их можно избежать, если перестать цепляться за это общество, если верить, что на смену ушедшим друзьям придут новые верные друзья и что появятся другие надёжные близкие люди. Потому что ничто не длится вечно: ни плохое, ни хорошее. Вопрос лишь в продолжительности как хорошего, так и плохого. И нужно быть готовым, как к первому, так и ко второму. К хорошему легко привыкаешь - поэтому к нему не нужны особые приготовления. Но к плохому привыкнуть трудно, поэтому нужна специальная подготовка, чтобы пережить его. Мудрые говорят: счастлив не тот, кто поднялся, а тот, кто упал и смог подняться. А мы можем добавить, жизнь это постоянные подъёмы и падения, и нужно быть готовым не столько к взлётам, сколько к падениям. Сколько русских людей из процветающих предпринимателей скатывались до уровня бомжей?

Даже самые удачливые люди, которые известны сегодня всем, падали и поднимались, чтобы достичь своей цели. Спросите у любого сегодня известного человека, сколько раз он падал, прежде чем стать тем, кем он стал. И не один вам не скажет, что он никогда не падал. Основоположник компании 7UP (Севен Ап) Йохан Якобс, разорялся и поднимался семь раз, и это не предел количества падений. Тот же Билл Гейтс - основатель компании Майкрософт, двадцать раз разорялся в пух и прах и снова поднимался. Создатель и родоначальник компании спутникового телевидения Генри Тейлор Говард тридцать раз разорялся и снова поднимался и ещё больше примеров среди наших соотечественников.

Эта книга для тех, кто уже потерпел крушение, и тех, кому ещё только предстоит его потерпеть. Она призвана помочь пережить, прежде всего, длительное отсутствие средств к существованию и голод. Поэтому речь пойдёт о солнцеедении и праноедении, при которых нет чувства голода, а состояния угнетённости и печали, заменены жизнерадостностью и восторгом бытия.

## **§ 2. Известные солнцееды. История вопроса**

Солнцеедение - это способность человека длительное время обходиться без биоло-

гической пищи и воды, или только без пищи. На английском языке солнцеедение называют сангейзингом (от англ. *sungazing* - смотрение на солнце). Синонимами слова солнцеедения считаются также слова: праноед (санскр. *prana* - дыхание) и бретарианец (от англ. *breath* - дыхание), человек, которому для жизни нужен только воздух. Саму философию такого образа жизни, соответственно, называют солнцеедение и праноедение. Хотя уже из самих определений мы видим, что солнцеедение и праноедение имеют различную физиологическую природу.

Современная наука отвергает возможность человека длительно обходиться без пищи и воды, поскольку это противоречит современным научным представлениям о принципах жизнедеятельности живых существ. И считает, что никакой организм в природе не может функционировать без регулярного поступления веществ, выполняющих для этого организма роль источника энергии и строительного материала. Эта уверенность основана на нескольких документированных случаях: люди, перешедшие на солнцеедение, умерли от голода.

О возможности принципиально иного способа питания в 1925 году писал известный во всём мире русский учёный В.Вернадский в своей статье под названием "Автотрофность Человечества". В ней учёный доказывал, что человеку не нужна биологическая пища, и он может спокойно обходиться без неё и даже

без воды, поскольку каждый человек способен синтезировать пищу в своём организме черпая энергию из окружающего пространства. За этим способом питания, считал В.Вернадский, будущее Человечества, так как с развитием цивилизации всё меньше остаётся свободных территорий для сельского хозяйства, которые согласно Мальтусу осваиваются в арифметической прогрессии, а численность населения Земли увеличивается в геометрической прогрессии.

Сегодня вместо термина "автотрофность" используют термин "солнцеедие". Солнцееды, ничего не едят, поскольку способны трансформировать энергию солнечного света, и использовать её для восстановления своих жизненных сил. При этом они совершенно не употребляют пищи, и могут обходиться даже без воды. Их пища - это солнечная энергия в чистом виде. Данный феномен зафиксирован врачами и учёными по всему миру.

Согласно восточной философии человек потребляет не фрукты, ягоды, орехи, овощи и т.п., а "прану" - энергию, которая в них содержится. В частности растения эту энергию получают непосредственно от Солнца. Источник "праны" находится также внутри человеческого тела, однако его необходимо постоянно подпитывать энергией Космоса.

Раньше нам доказывали, что без воды человек может прожить 3-4 дня, без еды - около четырёх-пяти недель. Но это не так. История знает немало примеров, когда по тем или

иным соображениям люди жили без пищи и воды годами. Такой опыт обычен для буддистов и йогов Азии, но не только для этого континента. Швейцарец Никлаус фон Флюке, живший в 15 веке прожил 70 лет, из них последние 20 лет соблюдал пост и совершенно ничего не ел. В 1947 г. по решению римского папы Пия XII он был причислен к лику святых. Немка Тереза фон Коннерасройт (1898-1962) из Баварии прожила 64 года, из которых последние 30 лет не принимала пищу. Ныне живущая австралийка Элен Грев из Брисбена (более известна как Джасмухин) не ест с 1993 г., но пьет воду. Один раз в месяц она съедает кусочек шоколада. Она организовала курсы космического питания, на которых сама до сих пор продолжает преподавать. Швейцарец Михаэль Вернер практически не употребляет пищу, позволяет себе, ради удовольствия, очень редко пару орешков или кусочек шоколада, или немного винограда. С 2004 г. неоднократно проходил различные исследования по контролю за состоянием его органов, в результате которых сделан вывод о нормальном функционировании его организма. Зинаида Григорьевна Баранова из Краснодара с 2000 г. полностью отказалась вначале от еды, а через месяц и от воды. Результаты медицинских обследований: давление 120 / 80, температура 35,6 градусов, содержание кремния в 15 раз выше нормы, дыхание в 2 раза медленнее нормального. Можно привести еще сотни примеров солнцеедов,

обходящихся без еды и питающихся космической энергией.

Один из тех, кто сделал солнцеедение широко известным во всём мире - индус по имени Шри Хира Ратан Манек (солнцеед с 1995 года). На своём веб-сайте ([www.solarhealing.com](http://www.solarhealing.com)) Манек описывает весь метод в деталях, который мы здесь опишем.

Ещё один человек, который распространяет знание о солнцеедении - йог Умасанкар. Он рассказывает о "методе выпитывания солнечной энергии, и избавлении от нужды в еде, воде и сне". Пропагандируя свой метод, Умасанкар прошёл пешком по Индии без денег и еды 62000 километров.

Другой пример индуса Пралада Джани, который не пропагандирует солнцеедение, поскольку является отшельником, однако он нечего не пьёт и не ест по его словам аж 68 лет. Его феномен исследовали медики, наблюдая за ним в течение десяти суток. Ни врачи, ни видеокамеры, поставленные в палате, не зафиксировали ни одного факта приёма пищи либо жидкости этим человеком. При этом состояние здоровья отшельника никак не изменялось. В организме образовывалась моча, но в очень небольших объёмах и все системы организма функционировали как у обычного человека.

Житель Запорожья и целитель Николай Долгорукий с 2003 года - солнцеед. Помимо целительства он является ещё и строителем пирамид и других необычных сооружений.

Сегодня примеров солнцеедов со стажем уже сотни. В настоящее время их движение по всему миру насчитывается порядка 30 тысяч человек, причём, только в Германии их порядка 10 тысячч. Уже есть общины солнцеедов (Австралия), где не только едят солнце, но и рожают детей.

В Россию периодически приезжает с семинарами по солнцеедению одна из пропагандисток этого учения известная австралийская писательница, ранее уже нами упоминавшаяся - Джасмухин. Авторитет этой женщины необычайно велик не только в среде солнцеедов, но и в изотерических кругах. Джасмухин является главой международного "Движения пробудившегося общества добра". Она не сидит дома, а постоянно ездит по странам и континентам с семинарами и лекциями. В России она бывает каждые два года. Главной своей целью Джасмухин считает борьбу с голодом и решить эту проблему по её мнению, можно очень просто - нужно всем перейти на питание солнечным светом.

Ею разработана система постепенного перехода в течение 21 дня на солнечное питание, и написаны о солнцеедение книги. Она, таким образом, предлагает не только решить проблему голода, но и избавить многих людей, от анорексии (добровольный отказ от еды для снижения веса, что в медицине считается психическим заболеванием), поскольку солнцеедение позволит им не худеть и держать тот вес, который они хотят, при этом



всегда оставаться бодрыми и жизнерадостными, имея внешний вид не похожий на узника Бухенвальда или Освенцима, а нормального здорового человека.

### **§ 3. СПОСОБ ПИТАНИЯ СОЛНЦЕМ**

Шри Хира Ратан Манек (сокращённо ХРМ), исследовал Священные индусские писания, откуда он узнал о солнцеедении. Под наблюдением врачей он провёл на себе эксперимент по использованию энергии Солнца и Земли. Он жил без пищи, на одной только воде, в течение 411 дней. В дальнейшем он посвятил свою жизнь пропаганде солнцеедения, поскольку на себе доказал, что человек может жить в течение многих лет без пищи, питаясь только одной солнечной энергией, как это делали известные святые солнцееды прошлого. Вот описание проверенного им метода, перевод которого мы здесь излагаем без изменений, за исключением тех фраз подстрочного перевода, которые звучали уж очень не по-русски: "Босые ноги должны быть в контакте с голой землей, поэтому нужно стоять босиком на голой земле или песке, а не на бетоне, камне и даже не на зелёной траве (трава поглощает солнечную энергию). Практиковать необходимо на открытом воздухе, в течение часа восхода солнца или за час до его заката. В это время солнечная ультрафиолетовая радиация меньше, и поэтому радужная оболочка глаз не получит ожог. В пер-

вый день начинаем смотреть на солнце не более 10 секунд. Если смотреть на солнце невмоготу, можно направить взгляд чуть поверх солнечного диска. Не нужно смотреть на Солнце не мигающим взглядом, мигать нужно обязательно, чтобы не допустить иссушение глаза. При этом, вы должны быть уверены, что эта практика поможет вам в вашем дальнейшем процветании. Каждый день увеличивайте время на 10 секунд. В течение трех месяцев вы будете практиковать уже по 15 минут. Тогда, вся умственная напряженность, и проблемы исчезнут. Это, первое, что вы обнаружите на солнцеедении. Если вы желаете продолжать практику и дальше, то в течение следующих трех месяцев, необходимо ежедневно увеличивать на 10 секунд смотрение на солнце. После следующих 3 месяцев вы сможете смотреть на солнце уже 30 минут. Тогда, все ваши недуги и физические болезни исчезнут. При желании можно оставаться на этом уровне. Однако, если вы желаете продолжить, то в течение следующих трех месяцев снова каждый день увеличивайте смотрение на солнце на 10-секунд. Когда вы уже пройдете девятимесячную практику, это будет уже 44 минуты. Это - максимум и вам не надо увеличивать время более 44 минут, поскольку заметите, что в этот период состояние голода будет уходить, и наконец, исчезнет совсем, и вы больше не будете нуждаться в пище".

Далее идут дополнения Шри Хира Ратан Манека к описанному им методу: "После это-

го срока уже нет необходимости смотреть на Солнце ежедневно. Более того, это даже не рекомендуется. Это только на первом этапе важно практиковать смотрение на солнце регулярно. Следует делать это лишь время от времени, чтобы поддерживать высокий уровень энергии в теле. Длительность и частота смотрения на Солнце, зависит от климата и от занятости человека. Тем не менее, при прекращении смотрения на солнце, хождение босиком, следует продолжать.

Если вы пропустили несколько дней, не следует в следующий раз увеличивать продолжительность солнечной сессии. После долгого перерыва (в несколько недель), нужно даже сократить время смотрения на Солнце. Если вы живёте в таком месте, где нет возможности наблюдать восход и закат ежедневно, то процесс адаптации займёт больше времени.

Для безопасности глаз очень важно закончить смотреть на Солнце не позже чем через час после восхода. Вечером - не раньше, чем за час до полного заката. Не рекомендуется смотреть на Солнце днём, особенно, в полдень. Не насиуйте глаза! В противном случае, неминуемо повреждение тканей глаза. Также, длительные солнечные сессии, предпринимаемые без ступенчатой подготовки, тоже могут спровоцировать ожоги тканей глаз. А такие травмы, официальной медициной не лечатся.

Использование солнцезащитных очков по мнению Манека - это большая ошибка.

Есть ситуации, когда солнечные очки нужны: южное солнце, яркий снег, электрические ряды, нахождение в высокогорных областях, на берегу моря или при езде на машине навстречу Солнцу. Но использование солнечных очков без острой необходимости, не продуктивно, поскольку увеличивает дефицит жизненной энергии человека. Умеренное облучение глаз солнечным светом, есть часть естественного процесса взаимодействия с природой, и это необходимо для нормального функционирования тела и психики. Это связано в основном, с функциями кожи, шишковидной железы и мозжечка. Многие так называемые "хронические болезни", пропадают, если человек перестаёт использовать солнечные очки, и закрывать свою кожу от Солнца".

От себя мы хотим добавить следующее. Не следует игнорировать предупреждения Манека о постепенном увеличении времени смотрения на солнце. Воздействие на сетчатку интенсивного видимого света приводит к повреждению светочувствительных клеток: палочек и колбочек, расположенных в сетчатке глаза, которое происходит безболезненно, так как сетчатка глаза не имеет болевых нервных клеток. Не менее опасно инфракрасное излучение вызывающее нагревание, которое интенсифицируется через час после восхода солнца. Оно может вызвать термический ожог, что повредит палочки и колбочки сетчатки, расширяя уже существующее слепое пятно, в котором отсутствует светочув-

ствительность, так в нём нет колбочек и палочек, Человек сразу не заметит, по крайней мере, в течение нескольких часов, что произошло увеличение площади слепого пятна и расширение объёма невидения. Поэтому следует учитывать совет Манека, смотреть на солнце только в момент его восхода и заката. И такие рекорды непрерывного смотрения на Солнце, сделанные известным солнцеедом, равным 16 часам, наверняка не проходят бесследно для зрения.

Если вы при увеличении продолжительности времени смотрения на Солнце чувствуете дискомфорт, то лучше повременить с увеличением времени смотрения. Смотреть лучше расфокусированным взглядом или фокусируясь как бы за Солнце. В этом случае солнечные лучи попадают в слепое пятно - уже повреждённую часть сетчатки. В идеале у человека слепого пятна не должно быть. Но солнечные лучи падают преимущественно в центр глаза, где и образуется это слепое пятно. Неслучайно, человек может видеть ауру, призраков, духов только боковым зрением, где колбочки и палочки сетчатки не повреждены светом.

Следует также сделать несколько замечаний, касающихся применения метода Шри Хири Ратан Манека к нашим широтам и городским условиям существования. С точки зрения физического процесса солнечный поток будет проходить сквозь тело человека, если ноги человека соприкасаются с землёй.

Если человек стоит босиком на камне, бетоне, деревянном поле, заземлённом железном листе, солнечный поток тоже будет проходить сквозь тело человека, только существенно сокращённый. Исключение составляет стояние на траве, так как в силу поглощения травой солнечной энергии, поток через тело человека будет усиливаться. Но если человек будет стоять на земле или балконе, или у себя в квартире на деревянном полу в резиновой или кожаной обуви, то солнечный поток не будет входить в него, а будет отражаться от человека. Не зря в русском языке сохранилось выражение "обули", означающее обман, и пришедшее к нам с постреволюционных времён, когда была развёрнута капания против лапотной России и деревянная подошва обеспечивающая человеку контакт с землёй ушла на свалку истории. И неслучайно во многих русских домах даже после революции сохранялся земляной пол, который за годы советской власти тоже стал забытой историей. Чем меньше звеньев между ногой человека и землёй, тем большей плотности солнечный поток течёт через тело человека.

Но вопрос не в обеспечении высокой плотности солнечного потока сквозь тело человека, а вопрос в усвоении солнечного потока телом человека. А для этого нужно обратиться к азам русской волшебной культуры, которую ещё знают и помнят наши русские непрописные старожилы. Согласно их данным максимальное усвоение солнечного потока происхо-

дит при отношении вдоха к выдоху как 2: 3. Это же отношение позволяет организовывать поток праны от тел с высоким содержанием праны в тело человека с меньшим содержанием праны. Однако, если у вас содержание праны больше, чем в предмете, то поток будет обратным - от вас к предмету.

Теперь нужно разобраться, чем отличается солнечный поток от праны. Для этого нужно вспомнить учение греков, которое есть не что иное, как учение русских жрецов (греки и жрецы пишутся одинаково, хотя читаются по-разному<sup>1</sup>). Эфир, это тоже что и прана, который имеет четыре вида соответствующих четырём стихиям: флогистон, теплород, аэр и аква. Пятый эфир - это жизнь имеет название энтелехия. В основе всех пяти лежит первоэлемент - квинтэссенция, т.е. видов эфира (праны) несколько и всегда нужно знать, какой именно праны не хватает нашему организму. Об этом подробнее в книгах автора "В поисках сокровенного".

Но, не вдаваясь сейчас в особенности философии древних, мы должны понять, чем всё-таки солнцеедение (светоедение) отличаются от праноедения. Спиноза говорил, что дви-

---

*О том, греческий и жреческий языки являются одним и тем же, свидетельствует факт осуществления православных служб в XIX веке в России на греческом языке. Но когда понадобилось придумать греческую цивилизацию, чтобы затушевать достижения русской цивилизации, жреческий язык был превращён в греческий.*

жение есть причина самого себя. То есть движение рождает движение. И действительно, известная русская пропагандистка здорового образа жизни врач-нейрохирург Галина Сергеевна Шаталова, исследовавшая марафонцев, обратила внимание, что у них после забега на 42 километра вес не падал, а наоборот, увеличивался на два с лишним килограмма. Они не ели и не пили на дистанции и, тем не менее, вес у них возрастал. Конечно, можно объяснить увеличение веса поглощением азота и кислорода из воздуха, тем более исследования А.Волгина подтверждает это. Но это можно объяснить и тем, что само движение превращается в материю. На это же указывает практика сыроедения: когда человек испытывает хроническую усталость и еле таскает ноги, но стоит ему в течение 2-3 часов побегать или интенсивно поработать, то явление хронической усталости при сыроедении проходит. А это как раз и доказывает, что движение рождает энергию - прану, несущую в себе энергию жизни, которая организму также необходима, как и биологическая пища, и как солнечные лучи. Вспомните маленьких детишек, которые с утра до ночи носятся и играют во дворе и при этом не хотят есть. И сколько приходилось родителям приложить усилий и выдумки, чтобы заставить их съесть, хоть что-нибудь. А это всё потому, что организм ребёнка, в результате постоянных движений насыщен праной и ему не нужна никакая другая пища.



## § 4. Последствия солнцеедения

Ощущения от первого созерцания солнца у некоторых людей вызывает глубочайшее чувство восхищения и восторга, у других по телу начинает растекаться блаженство, у третьих созерцание на солнце не вызывает никаких чувств. Первые две категории людей - это чувствительные люди, у которых солнцеедание приводит к повышению сенситивности и у них в процесс практики солнцеедания в итоге проснётся дар ведания. Третьим же нужно заставлять себя испытывать восторг от созерцания на солнце, для того, чтобы к ним пришла чувствительность.

Солнцеедание не исключает принятие обычной пищи, но практика солнцеедания существенно сокращает аппетит и объём поглощаемой пищи. Многие исследователи отмечают, при солнцеедании, (как, впрочем, и при чистках организма и сыроедении) у человека изменяются события в сторону положительности, а успешность бизнеса возрастает в среднем в четыре раза. Для остальных сфер, таких как, отношения в семье, коллективе, отношения с партнёрами - дать количественную оценку сложно, но все отмечают их улучшение, если, конечно, человек не настроен на их разрыв. Помимо этого при неизменной внешности растёт притягательность человека, его симпатичность и обаяние, и существенно возрастает его производительность

за день. Если в обычной жизни человек успевал сделать одно-два, ну три дела в день, то при солнцеедении количество их увеличивается до 4-8 и более. Объяснить это можно только возросшей энергетикой и изменённым химизмом организма, который не только увеличивает активность человека, но и изменяет его поле событий.

Если в процессе солнцеедения вес не уменьшается и стабильно остаётся неизменным, то это показатель того, что вы стали солнцеедом.

## **§ 5. ЛЕЧЕБНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ СОЛНЦЕЕДИЕНИЯ**

Уникальность солнцеедения заключается в том, что солнце используется для лечения всех видов психосоматических, умственных и физических болезней. Также можно избавиться от любого вида психологических недугов, жизненных проблем, и развить веру в себя, для того чтобы чувствовать себя намного увереннее и всегда быть жизнерадостным. "Очищение разума происходит, - как говорит Шри Хира Ратан Манек основатель центра лечения солнечными лучами, - уже через 3 месяца с начала лечения солнцем, через 6 месяцев исчезнут симптомы болезней, а уже через 9 месяцев вы спокойно сможете применять солнце вместо вашей привычной пиццы". Несколько минут солнца в день и вы заряже-

ны на весь день энергией солнца! Исцеляющие факторы здесь - Солнце и Земля.

Доктор Ричард Хобдэй, автор нашумевшего бестселлера "Исцеление Солнцем" собрал множество фактов излечения людей солнечным светом от инфекционных и болезней цивилизации, включая такие, как различные формы рака (толстого кишечника, груди, яичников, простаты...), сердечных заболеваний (гипертонии, гипотонии, стенокардии,...), болезней костно-мышечной системы (остеохондроза, остеопороза, рахита,...), болезней кожи (псориаза, дерматитов, себореи), внутренних болезней (диабета, рассеянного склероза, болезней ЖКТ,...) и инфекционных, таких как туберкулёз. И это не должно нас удивлять, поскольку свет лежит в основе всей жизни на Земле и его энергию можно направить на излечение болезней как своих, так и чужих, создание у себя сиддхи, развитие тонкого видения, овладение искусством управления собственной энергией, и даже управления событиями. Любое намерение в совокупности с солнцеедением, становится непобедимой силой.

## **§ 6. Солнце- и праноеды о солнцеедении**

Просветленные солнцем утверждают: "Вдыхание солнечного света через легкие, кожу, чакры, способствует наполнению боже-

ственной энергией каждой клетки нашего организма". Отказ от питания грубой материальной пищей - это всего лишь следствие, результата скрытой работы внутренних процессов в организме. Подготовка к такому способу существования должно быть поэтапно, чтобы обеспечить человеку безопасный переход на новый уровень сознания. Ведь это новая раса! За ней будущее планеты! Так как в этих людях просыпаются все их скрытые способности и возможности, превращая каждого из них в "сверхчеловека". Таким образом, солнцеедение это не просто отказ от пищи, это путь к обретению сверхвозможностей.

Мастера-солнцеедения утверждают, что существует много людей, жизнь которых чиста от шлаков, гармонична, продолжительна, но главное - солнечна. Их действительно много. Некоторые смогли заставить свой организм переключиться на потребление солнечной энергии, которая компенсировала все остальные жизненно важные потребности своего организма. Но большинство солнцеедов - это всего лишь жертвы профессионально поданной информации о том, как нужно работать со своей энергией, используя энергию солнца. Они долго не остаются на солнцеедении. У одного начинают крошиться зубы, у другого начинают выпадать волосы, появляются болезненные ощущения в суставах, некоторые так и не могут избавиться от избыточного веса. Потому что перейти на солнцеедения просто от желания перестать есть нельзя

- должен произойти качественный скачок сознания, чтобы это потом отразилось на физическом теле. Несмотря на разнообразие проявлений проблемы, ее источник один - нарушение гармонии в работе организма человека. Прежде чем увлечься очередным учением, польстившись на перспективу стать новой расой и сверхчеловеком, нужно подумать о последствиях, к которым может привести такая трансформация. Если человек будет стремиться к осознанности, и четко представляйте свою цель, в этом случае солнечная энергия будет идти и на её поддержание и у вас появится хороший шанс её достичь.

Барбара Мур в газете "Лондонские воскресные хроники", (17.06.1951) писала:

"Существует много больше в солнечном свете и воздухе, чем мы можем видеть невооруженным глазом или с помощью научных инструментов. Секрет обнаруживается в способе абсорбировать эту дополнительную космическую радиацию - и превращать её в удовольствие.

Зимой или летом, даже в Швейцарии, я ношу только короткую майку спортсмена и юбку. В холодную погоду люди с удивлением смотрят на меня. В то время как они дрожат в мехах, мне тепло. Я настолько же сильна, как и обычный человек, и нуждаюсь только во сне лишь на 3 часа для отдыха мозга. Так как мое тело свободно от токсинов, я никогда не болею. Я постепенно продвигалась от вегетарианства к сыроедению, и затем к потреблению

жидкостей. Сейчас я двигаюсь по направлению к космической пище. Я перешла через стадию питания и не могла больше есть, даже если и возникало желание, поскольку мой пищеварительный тракт значительно изменился. Это больше не загрязненная труба, неспособная переработать никакие жёсткие волокна. Я чувствую, что становлюсь более молодой. Любой может сделать то же самое, если попробует".

Известная английская предсказательница, жившая в начале прошлого века - Джеймс Лейт Макбет Бейн писала: "Я пишу этот краткий трактат для пришествия новой расы. Эта раса - первые плоды нашего роста, чьё восхождение среди нас будет иметь более высокую электрическую природу, чем наше. Они будут поэтому способны брать больше пищи от солнца, чем мы. Они будут больше дети солнца, чем земли. Для многих из нас это - всё ещё другой путь развития. Как дети солнца, они будут обладать многими тонкими духовными и психическими способностями, которыми пока ещё не обладают или имеют в зачаточном состоянии и только немногие те, что ещё не известны нам.

Они будут чувствовать себя как дома и в воздухе, и на земле, и постоянно будут обладать самостоятельной возможностью полёта. Они будут говорить и общаться свободно с другими детьми солнца в нашем космосе теплepatически. Конечно, с этого начнётся расцвет Большого Дня новым пришествием Сына Человеческого на новом уровне, про-

являясь и перенеся по открытому небу жизнь в этих детях Солнца, через этап затемнения небес, в новую землю, где будет жить справедливость..." (Лондон, 1914).

А вот выдержки людей солцеедов из интернета:

\* \* \*

"Когда я пил только воду в течение дня или около того, я чувствовал, что могу смотреть на солнце весь день без дискомфорта. Когда мой пищеварительный тракт наполнен, солнце быстро становится ярким и интенсивным, как будто свет не может войти в меня из-за слишком большого сопротивления моих клеток. Также важным фактором является моё эмоциональное состояние, когда я смотрю на солнце. Когда я весь в мире, окружающем меня, свет входит в меня без усилий. Если мой разум "гуляет", или я нахожусь под влиянием стресса, или озабочен каким-нибудь событием, солнце как будто борется со мной, ... или возможно, это я борюсь с ним. В любом случае сопротивление даёт слишком много света, слишком много жара; и до тех пор, пока я не стану миролюбивым, не успокоюсь, мне надо прекратить солнцесмотрение, поскольку интенсивности света слишком много для моих глаз.

Стоять босым на голой земле очень важно. Кажется, есть что-то волшебное в этом. Физическое заземление не только помогает убрать отрицательные энергии из тела, но также я чувствую, как это помогает вести силу солнца в моё тело более эффективно. Так

как я начал увеличивать время смотрения на солнце (более 20 минут), польза от этого выразилась в меньшем количестве продуктов, необходимых мне. Особо значимым было то, что мне не хотелось есть или пить в пределах двух часов до и после сангейзинга. Содержание сахара в моей крови выравнивается и становится ниже в прямой зависимости от того, насколько ярким было солнце". 20.03.2003

\* \* \*

"После того как я дошёл до 15 минут смотрения на, я прошёл детальную проверку у офтальмолога. Хотя я имел закупорку в одной из маленьких вен в моем левом глазе, мой теперешний диагноз был точен. Никаких повреждений от прямого сангейзинга вообще. Этот доктор был настроен весьма скептически до того, как я начал смотреть, но теперь он заинтересовался и выспрашивал детали процесса у меня, потому что сам хотел бы попробовать". 13.01.2004

\* \* \*

"У меня тяжёлая и напряженная работа, и когда я приходил домой, то падал от изнеможения и долго восстанавливался. Но когда начал смотреть на солнце, через некоторое время почувствовал такой прилив энергии, как будто в тебя влили новое высококачественное топливо! Это незабываемое ощущение!" 13.02.2004

\* \* \*

"Я начал смотреть на Солнце почти год назад, и после пары месяцев структура моего



сна заметно улучшилась. Я теперь сплю меньше 6 часов, и сон намного спокойней и лучше". 27.04.2004

\* \* \*

"Я остановил приём моих диабетических лекарств полностью два дня назад (в среду) и обнаружил, что никаких особых проблем не возникает уже целых 36 часов! В четверг утром сахар в крови составлял 5.9, это была хорошая концентрация. В четверг вечером я почувствовал, что действие диабета пошло на убыль. Я принял половину от нормы лекарства в четверг вечером, и этим утром - в пятницу - уровень сахара был 4.4 - вполне приемлемым. Моё тело чувствует себя вновь нормально, и я буду продолжать следовать этим путём.

Ясно, что моё тело начало процесс исцеления себя из-за того, что я смотрю на солнце. Моя поджелудочная начинает функционировать лучше и в результате начинает регулировать уровень сахара в крови, но ещё пока не полностью омолодилась". 13.08.2004

\* \* \*

"После сангейзинга в течение года я обнаружил, что не люблю больше алкоголь. Раньше я получал удовольствие, пропуская стаканчик-другой креплёного или красного вина, но сейчас интуитивно чувствую, что алкогольная химия несравнима с энергией солнца". 4.09.2004

\* \* \*

"Обычно я брал лекарства от моей мигрени на два месяца вперёд, потому что стра-

дал болями в течение 3 лет. Это значительно вредило моей продуктивности. После того как занялся сангейзингом, всё прошло". 21.01.2005

\* \* \*

"Я дошёл до 26 минут. Мне становится очень хорошо, когда я гляжу на солнце. До этого у меня была депрессия в течение 4 лет, и особенно плохо было в течение последнего года. Я был диагностирован врачами как больной с серьёзной депрессией. Я пробовал лечиться, но не мог справиться с этим. Поэтому я начал смотреть на солнце, чтобы хоть как-то себе помочь. Для этого потребовалось целых 20 минут. Теперь я не только не угнетён, но сказал бы, что я чувствую себя в лучшем настроении, чем большинство людей. Мои чувства - усиливаются. Это бесподобно, я живу новой жизнью. Я смотрю на солнце даже в пасмурные дни, чтобы моя депрессия ко мне не вернулась". 23.12.2005

\*\*\*

Раньше всегда любил поесть, и ел много мёда орехов и фруктов (углеводов). Теперь эти продукты остаются без внимания. Но периодически возникает желание попробовать их вкус. Тогда просто делаю свежавыжатый сок, но это редко.

Самочувствие в общем стало более позитивное, стабильно радостное, легкое. Появилась легкость и в теле, чувствуется это особенно при ходьбе, в походах, когда приходится много двигаться. Стал лучше чувствовать циркуляцию энергии по телу.

Улучшилось состояние кожи, легче стало просыпаться по утрам, повысилась чувствительность организма, проще стало разбираться с новыми людьми, определяя, кто есть кто, появилось ощущение, что организм заряжается от солнечного света в любое светлое время суток, даже без созерцания солнца. Появилось чувство наполненности энергией, хочется прыгать и бегать, потому что энергия бьёт ключом. Как правило, чувство наполненности появляется, когда время смотрения на солнце составляет больше 25ти минут за один раз. Общий вывод такой: практика созерцания солнца представляет собой приятный и вдохновенный процесс!

\*\*\*

Я знаю, я ясно понимаю и чувствую, что в период неедения, я поддерживаю своё тело в совершенной форме, только осознанием того, что Я - есть Творец жизни. Вы понимаете? Творец жизни! Простое памятование о том, что я сотворил свою жизнь, может поддерживать тело и разум в любом состоянии, которое мне потребуется. Я это чувствую. А когда я обращаю фокус своего сознания внутрь себя (в духовный центр), я ощущаю, что Я даёт жизнь всему - создаёт её и поддерживает.

Пока вы не почувствуете своё Я, то, кем вы являетесь на самом деле, вы не поймёте до конца моих объяснений, хотя я постарался написать это максимально просто. Я знаю, кто я, я это чувствую, и я понимаю, как я творю Жизнь, просто держа в уме знание о "Я".

Мы не стали приводить здесь противоположные доводы людей противников солнцеедения. Потому что грамотных вдумчивых аргументов против солнцеедения мы не нашли, кроме злопыхательства людей опущенных на уровень быдла, которые охаивают и обгаживают всё, с чем они сталкиваются и тем более с чем они не согласны. Потому что они иначе не умеют - образование и воспитание, вернее их отсутствие не позволяют. Да и у нас книга не о них и не о мозговых их потугах, которые какие бы мысли из себя не выдавливали на поверку оказываются пакостью и мерзостью.

## **§ 7. Как перепрограммировать организм на солнцеедение**

Любой биологический организм мы можем рассматривать как компьютер, запрограммированный на самообеспечение, самосохранение и размножение. Только в качестве программ здесь выступают условные рефлекссы и инстинкты (врождённые рефлекссы). Хотя современным компьютерам конструкторы не предусмотрели возможности самим им у себя создавать условные рефлекссы, тем не менее, даже у них создание таких связей мог наблюдать каждый человек. Например, выравнивая текст и делая абзацу красную строку, при переходе к следующему абзацу, нажимая клавишу "повторить", может повто-

риться сразу обе операции, хотя компьютер запрограммирован только на одну. И таких примеров немало.

Ум и тело человека - суть набор программ, созданных Всевышним. Человек не контролирует большую часть этих программ, их контролирует наше подсознание, причём, на уровне инстинктов. Согласно этим программам - человек, живущий на планете Земля должен питаться "нормально", чтобы нормально существовать. Если не получает пищи, возникает недостаток энергии, и, в конце концов, наступит голодная смерть, что собственно иногда наблюдается среди горе-солнцеедов. Инстинкты контролируют метаболизм организма, обеспечивают его рост и развитие. Жить и питаться обычной пищей для нас естественно, а жизнь без еды - неестественно: для жизни без еды нужны совсем другие программы, которые могут возникнуть лишь как адаптация организма к новым условиям, что вносит изменения в действующие программы и заставляют организм получать питание из иных источников, а не из пищеварительной системы.

Одно из условий нормального существования физического тела без обычной пищи - введение в существующие программы новых программ, что должно произойти на уровне инстинкта. Возможно ли такое? Возможно ли изменить наш геном?

Мы все знаем о чудесах аутотренинга, когда человек короткой фразой, например, "я спокоен", или "я расслаблен", "мне жарко" и

т.д. добивается абсолютного результата и организм принимает эту фразу к исполнению. Точно также произнося в момент смотрения на Солнце короткую фразу "я насыщаюсь солнечной энергией", даже не вслух, а про себя, человек добивается перестройки своего организма и организм действительно начинает насыщаться солнечными лучами. Известно, что результаты эксперимента часто зависят от ожиданий экспериментатора. То есть, энергия и материя зависят от разума и это является механизмом перепрограммирования человека на самые невероятные вещи.

Человеческое тело - это наиболее сложно устроенная, саморегулирующаяся система. Тем не менее, оно полностью контролируется нашим разумом. Механизмы питания тела солнечной или пранической энергией, трансмутации элементов внутри организма, синтез незаменимых аминокислот и витаминов, синтез исчезнувших из нашей жизни гормонов и ферментов и прочие процессы, по большей части остаются непонятыми для современной науки. Но вдумчивые исследователи, шаг за шагом, подходят к пониманию того, что система тело-разум представляет собой лишь большой набор сложных программ, в которые мы можем вставить программу солнцеедения (как, впрочем, и любую другую программу), которая как раз и характеризуется трансформацией энергии в материю.

И это может произойти не только благодаря аутотренингу, но и при абсолютной уве-

ренности человека в том, что ему помогут в этом божественные силы. И действительно, многим солнцеедам Бог даровал возможность жить без еды, потому что Бог есть всё. Молите Бога об этом и Он вас услышит. Он всегда награждает искренне молящихся за Него.

## **§ 8. Гипотезы, объясняющие солнцеедение**

Одна из гипотез (вибрационная) объясняющая феномен солнцеедения гласит: "Солнечный свет несет элементарные частицы, которые входят в резонанс с клетками организма и создают все необходимые химические элементы для жизнедеятельности нашего организма, переводя этот организм на совершенно новый уровень существования - "вибрационный" ".

В литературе посвящённой солнцеедам, феномен солнцеедения объясняется мутационной, симбиотрофной и эндосимбиотической гипотезами.

Эндосимбиотическая гипотеза исходит из того, что митохондрии клеток подобны бактериям. Проникая в клетки, образовали с этой клеткой-хозяином симбиоз - и обеспечили ей способность к аэробному дыханию. При питании сырой растительной пищей человек заселяет свой организм митохондриями растений, которые за многие годы эволюции не утратили свой способ питания - фотосинтез,

без хлорофилла и выделения кислорода как побочного продукта. Если растительные клетки не подвергаются термической обработке, они проникают в организм человека и синтезируют органические вещества. Организм человека получает одновременно и дополнительный источник энергии и строительный материал. И действительно, наибольший успех при переходе на солнцеедение имеют как раз те сыроеды, которые питаются зелеными коктейлями (т.е. коктейлями из зеленых листьев растений).

Мутационная гипотеза основана на том, что в процессе поедания зеленых частей растений происходит перенос наследственной информации из хлоропластного генома в клетки человека. Это процесс долгий и затрудненный разрушением ДНК, поэтому питание преимущественно зелеными частями растений должно занимать не менее года.

Симбиотрофная гипотеза основана на том, что клетки-макрофаги поглощают хлоропласты, при этом не переваривают их из-за выключения активности лизосомальных ферментов, приобретают положительный фототаксис и частично мигрируют в поверхностные слои организма (дерму и подкожную жировую клетчатку).

Критерием правильного перехода на солнцеедение является еле заметное изменение цвета кожи - она становится чуть зеленоватой по понятным причинам. У некоторых людей зеленый цвет кожи, в особенности



лица, ошибочно ассоциируется с недугом, но это как раз свидетельство того, что человек может быть солнцеедом.

По нашему мнению солнцеедение имеет очень простое объяснение (хлорофилльный эксперимент). Дело в том, что хлорофилл имеет строение подобное гемоглобину крови человека, поэтому его не трогают фагоциты. Попадая в кровь, хлорофилл поглощает растворённый в ней углекислый газ и разлагает его на кислород и углерод, который тут же соединяется с водородом. Полученный кислород расходуется на окислительно-восстановительные реакции организма, а углерод идёт на синтез необходимого клетке органического вещества. То, что это именно так, доказывает тот факт, что для того, чтобы мочь часами находится под водой, казаки-характерники, часами держат во рту зелёные листья, именно для того, чтобы в их кровь всосался хлорофилл, после чего они могли сократить потребность в кислороде из воздуха, а использовали кислород образующегося в организме из разлагаемого хлорофиллом углекислого газа  $\text{CO}_2$ . Действительно, мы знаем, что процесс всасывания пищи начинается во рту и продолжается в желудке и кишечнике, т.е. на всём протяжении ЖКТ (желудочно-кишечного тракта). Но во рту слюна имеет щелочную реакцию, в отличие от желудка, где выделяется желудочная кислота. Кислота разлагает белок, а щёлочь разлагает углеводы, однако она не меняет структуру белка. Поэтому хло-

рофилл во рту не разлагается и свободно поступает в кровь с неизменённой структурой, где продолжает выполнять свои функции: разлагать углекислый газ на кислород и углерод, превращая последний в нужные клеткам углеводороды. Но поскольку в оболочку клетки входят не только углеводы, но и жиры с белками, что делает оболочку клетки не уязвимой для ферментов слюны, то для того чтобы внутриклеточное содержание растительных клеток оказалось в слюне, нужно механически её разрушить с помощью тщательного жевания зелёных листьев. Если гемоглобину необходим контакт с кислородом, чтобы захватив его в лёгких транспортировать затем к клеткам, то хлорофиллу нужны солнечные лучи, чтобы мочь разлагать углекислый газ. Поэтому он и стремится попасть в подкожную клетчатку, чтобы насытиться энергией солнечного света, чтобы и дальше мочь творить своё полезное дело. При насыщении крови хлорофиллом потребность в кислороде резко падает и человек может легко определить у себя по увеличению апноэ: готов он к солнцеедению или нет.

## **§ 9. Как безболезненно перейти на солнцеедение**

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что для успешного перехода на солнцеедение, необходимо не менее месяца

употреблять зелёные листья живых растений. Тогда переход на солнцеедение будет мягким. Сначала человек сможет отказаться от тяжелой пищи (имеется ввиду мясной и молочной пищи), потом от пищи вообще, и далее от воды. Но это не быстрый путь, так как организм постепенно очищается от вредных веществ и переходит на новый уровень. Процесс очищения может сопровождаться неприятными симптомами: слабости, дрожи в теле, хронической усталостью, постоянным ознобом и др. Тем не менее, не должно быть страха, и чувства своей беспомощности, так как они препятствуют переходу организма на новый уровень. Для того, чтобы полностью перейти на солнцеедение нужно настроить сознание, что организм может обойтись без еды.

Свобода от пищи появляется не сразу, а чуть позже, как побочный эффект обладания высоким уровнем жизненной энергии. Это происходит почти со всеми солнцеедами, даже с теми, кто не верит в это. Заметное снижение аппетита проявляется обычно после семи месяцев практики, хотя, бывают и иные варианты сроков.

Ощущения от первого созерцания солнца: глубочайшее чувство восхищения и восторга, радость и блаженство, наполняющие все твое существо! В процессе солнцеедения вес не уменьшается и стабильно остаётся неизменным.

Таким образом, солнцеедение не самоцель и не отдание дани моде, его цель перестройка

сознания на то, чтобы организм смог обходиться без биологической пищи и связанные с этим состоянием новые возможности организма (сиддхи) - это побочные эффекты. Можно, будучи солнцеедом употреблять пищу, но это должно происходить не хаотически, а строго по ряду. Например, раз в шесть дней или раз в месяц, как Джасмухин. Потому что у нас желудочно-кишечный тракт должен периодически нагружаться, а иначе от неупотребления, он может просто деградировать, как деградируют мышцы, если их перестать нагружать. При этом не важно, чем вы его заполняете: биологической пищей или речным песком. Главное, чтобы он периодически работал. В литературе описаны случаи, когда йоги ели одни камни, при этом, жили очень много лет. Литовка Станислава Монствилене, которая питается обыкновенным песком - недавно была показана по телевизору на Первом канале в программе Андрея Малахова "Пусть говорят". Она советовала самое дешевое средство от всех болезней - песок. 64-летняя женщина, агроном по специальности, живет в деревеньке Гомаляй в Тельшяйском районе. В 1999 году врачи у нее обнаружили рак, казалось бы, всё - конец. Но ей однажды захотелось съесть горсточку песка и с тех пор она ничего не ест, кроме обыкновенного грунтового песка, который съедает до 30 килограммов песка в неделю. Она уверяет: "Для меня песок - как шоколад, а камешки в нем - как ягоды". И посмотрите, сейчас это моя ди-

ета - я ем только песок", - рассказала в передаче женщина. Она уверена, что песок не только очень полезная, но и вкусная еда. Не смущает Станиславу даже то, что в нем могут попадаться корни растений - их она тоже с удовольствием съедает. И ничего, живёт и здравствует до сих пор. Есть подозрение, что поедание ею песка, возможно, как-то связано с анемией, но в её 64 года - это обычные дела.

Исходя из нашего хлорофилльного эксперимента, мы можем утверждать, что солнцеение состоит не только в длительном смотреии на Солнце и хождении босиком по земле, но и в получении света всем телом. Индусы утверждают, что после длительных тренировок, солнцеение позволяет человеку наслаждаться совершенным здоровьем, хорошим настроением и высоким уровнем жизненной энергии. Подставляя своё тело лучам Солнца в часы покровительства богов, человеческий организм получает не только трансформацию элементов и синтез белков, но и функции богов, описанных в серии "В поисках сокровенного". Более того, используя полые трубки, изготовленные по своим мерам (например, из пеканов), в которые можно смотреть в часы своих богов покровителей, или направляя их на соответствующие чакры, можно продуманно и целенаправленно выстраивать у себя недостающие возможности. Данный метод отличается от метода Шри Хира Ратан Манека тем, что можно не только смотреть на Солнце, но и подставлять

под солнечные лучи различные участки тела, где будет скапливаться хлорофилл, при условии, что эти части тела освещаются ежедневно в одно и то же время. Неслучайно, когда шла борьба с нашими предками, которые находились на уровне богов, их помещали в темницы, чтобы лишить их божественных свойств, и мочь потом с ними расправиться.

Работа с солнечным светом, как мы уже писали в серии "В поисках сокровенного", относится к разделу "теургия". "Тео" в переводе с греческого (жреческого) - означает "бог". Работа с солнцем сегодняшнему поколению людей практически не под силам, поскольку у нас исчезли важные божественные возможности, сохранившееся у древлеправославных непрописных людей: уголовство (по углу определять его функцию, что важно при работе с солнцем), времямерие (точно определять периоды времени, мигомерия (точно определять мельчайшие промежутки времени) и ещё несколько десятков чувств различных мер, присущих нашим предкам. Лишившись их, мы были опущены с уровня богов на уровень животных. Единственное что возможно современному человеку из теургии - это использовать фокус ладони. Ладонь может принять кривизну окружности с радиусом от пальца до своего роста. Поэтому выставив ладонь на солнце человек повышает своё поле воздействия в десятки раз, после чего он может действовать ею на больной орган человека, чакры или точки энергетического

каркаса другого человека, при этом, естественно, используя его меры.

Смотреть на солнце согласно теургии, нужно ни когда попало и ни сколько попало, а точно определённое время, которое можно определить по таблице оптимально-эффективного времени (табл. 1), в зависимости от числа своего рождения. Потому что миром правят числа и их отношения, т.е. у чисел та же функция, что и у богов, поскольку боги и числа - это суть одно и то же. В этом случае эффект даст не десять секунд непрерывного смотрения на солнце, а десять раз по секунде. Тем более при такой методике смотрения, колбочки и палочки сетчатки не успевают повреждаться солнечным светом. Таблица 1 вычислена по формуле чудесных чисел:

$$X^n - X^{n-1} = 1,$$

где n - натуральный ряд

Подробнее о расчёте оптимально-эффективного имени в соответствии с числом нашего рождения в работе автора "Обереги".

Все побочные явления, связанные с солнечедением можно объяснить лишь наличием в нашем организме микро и макро паразитов, которые всегда будут мешать человеку во всех его начинаниях. Например, плесневые грибы и вирусы, надёжно обосновавшиеся в организме всех людей, хорошо развиваются при радиации. Ту же Чернобыльскую АЭС разрушила плесень, которая хорошо может

Число рождения	Чудесное число	Оптимально-эффективное время для чудесного числа
1	2	15,8 сек
2	1,618	12,35 сек
3	1,4655	10,1 сек
4	1,3802	9,9 сек
5	1,3247	8,8 сек
6	1,2851	9,5 сек
7	1,2554	9,59 сек
8	1,232	9,3 сек
9	1,2131	8,9 сек
10	1,1974	9,9 сек
11	1,1842	9,07 сек
12	1,1729	9,63 сек
13	1,1631	10,02 сек
14	1,1544	8,98 сек
15	1,1468	9,15 сек
16	1,14	9,24 сек
17	1,1339	9,33 сек
18	1,1283	8,27 сек
19	1,1233	9,24 сек
20	1,1186	9,15 сек
21	1,1144	9,98 сек
22	1,1105	8,8 сек
23	1,1069	9,5 сек
24	1,1035	9,33 сек
25	1,1004	9,07 сек

*Таблица 1. Оптимально-эффективное время  
смотрения на солнце в зависимости от даты  
рождения*



развиваться как при ядерной радиации, так и при солнечной. Поэтому, чтобы безболезненно перейти на солнцеедение не только внешне (просто ничего не есть и смотреть на солнце), но и внутренне (когда в действительности произошла перестройка организма), нужно очистить свой организм от всех паразитов, которые губят все начинания человека не только касающиеся его самосовершенствования, но и все социальные цели остаются так и не достигнутыми, что сказывается и на карьере и на судьбе в целом. Как очистить свой организм от шлаков и паразитов, как поддерживать состояние чистоты в течение жизни, об этом и пойдёт речь в следующих главах.





**Часть II**  
**Подготовка человека к солнцу-**  
**и праноедению.**  
**Общее очищение организма от**  
**шлаков**



## § 1. Функции кишечника. Чисторд и клиринг

Основные функции у кишечника - это пищеварение, всасывание переработанной пищи, всасывание шлаков из организма (ревсасывание) и транспортировка непереработанной пищи и поступивших шлаков из печени и стенок кишечника наружу. Из желудка переваренная пища попадает в двенадцатиперстную кишку, где подвергается воздействию поджелудочного сока, желчи печени, и сока двенадцатиперстной кишки. Затем пища поступает в тонкий кишечник. Там пища переваривается, и тонкая кишка всасывает в себя углеводы, жирорастворимые вещества, витамины, около 30% от поступивших в организм аминокислот, воду, цинк и кальций. После этого пища продвигается в толстую кишку. Уже здесь в стенки кишечника всасывается вода и в незначительных количествах углеводы и минеральные вещества. Тонкий кишечник (куда входит и двенадцатиперстная кишка, в атоническом состоянии (расслабленном) представляет собой трубку длиной 6,5-8 метров. Толстый кишечник короче, его длина всего 1-1,5 м. Поскольку в стенках кишечника всегда повышенное количество фагоцитов, косвенно он отвечает и за иммунитет

Чтобы разместиться ему в нашем теле, кишечник многократно изгибается. Только в

прямой кишке имеется четыре изгиба, в тонком же - их более двадцати. Причем их внутренности не скользкие и не гладкие, а покрытые тончайшими ворсинками, создавая бархатную поверхность. Поэтому остатки пищи задерживаются между этими ворсинками, а тем более в местах изгибов? И вся эта вовремя не выведенная пища гниёт и разлагается, отравляя ваш организм, подавляя вашу работоспособность, лишая вас сна, вызывая апатию и усталость, со временем переходящую в хроническую усталость.

Вы когда-нибудь видели с кухонного водопроводного крана канализационные трубы изнутри? Если да, то вы, конечно, помните, сколько жирной, липкой, отвратительной, дурно пахнущей грязи оседает на стенках трубы. То же самое происходит и с вашим кишечником, только зрелище здесь ещё ужасней. К стенкам прилипли различные трансжиры и остатки не переваренной пищи, со временем превратившиеся в каловые камни, к ним прицепляется всякая нечисть и всё это пронизывается зелёной или серой слизью. В кишечнике таких отложений значительно больше, чем в канализационных трубах, поскольку канализацию хоть один раз в год или в два года раз, всё-таки чистят. Кишечник же не чистится десятилетиями или вообще никогда не чистят. При вскрытии кишечника в морге мы наблюдаем лишь маленький просвет непомерно раздутого кишечника, особенно толстого, через который двигалась ужасно пах-

нущая жижа - это только что съеденная пища, пропитавшаяся зловоньем отложений в кишечнике. И вдобавок ко всему, в нём по всей длине кишит масса самых разнообразных размеров копошащихся и ползающих червей: белых и красных, с головой и без, длинных и коротких, многометровых и миллиметровых, толстых и тонких, гладких и членистых, плоских и круглых. Картина, дополненная невыносимым смрадом, конечно, не для слабонервных.

Мы каждый день умываемся утром, ежедневно перед едой моем руки. Утром и вечером чистим зубы. Каждый вечер моем ноги. Раз в неделю или даже чаще, моем тело и голову. Кишечник же лишён таких привилегий. И у него нет возможности самому помыться, как, например, может помыться, голова, если человек попадёт под дождь, или тело, если человек искупается в реке. Кишечник же полностью зависит от нас. Если кожа тела имеет болевые нервы и когда оно загрязнится, то его нервы начинает сигнализировать человеку вызывая жжение и желание почесаться (чесание - это начальная стадия боли) и в итоге тело заставит вас себя вымыть, то у кишечника нет болевой иннервации, и он не может нам сообщить, что он грязный, что он весь чешется, что он вообще уже забит и у него дела швах. А раз он не может сообщить о своём состоянии, его люди и не моют: ни каждую неделю, ни раз в месяц, ни раз в год, ни даже раз в десять лет, а чаще вообще никог-

да. А он как раз нуждается в ежедневном мытье, ведь у него условия существования гораздо грязней, чем у рук, ног и тела вместе взятых. Ну и как человек может быть здоровым с таким кишечником, который никогда не моется? Конечно, он будет болеть, и, конечно же, будет стареть. Вообще, удивительно, как человек при таком отношении к своему кишечнику умудряется дожить до 60 и даже до 70 лет. Ведь уже в 30-40 лет состояние тканей кишечника ни к чёрту и в силу биологической индукции вялость и дряблость передаётся всему организму. В свои 30-40 лет человек становится таким же дряхлым, как и его кишечник, хотя внешне это ещё не заметно, но внутренняя дряхлость уже наступила. Спасает только косметика, пластические операции и подтяжки лица, что естественно, на кишечнике никак не отражается.

Если же кишечник периодически очищать, хотя бы раз в неделю, то в нём не будет задерживаться не переваренная пища, ни выбросы из печени. Поэтому у вас не будет образовываться каловых камней и кишечник не будет вам отравлять кровь, самочувствие и настроение. Чистый кишечник обеспечит чистоту и всех других органов, а главное молодость кожи, о чём мечтают почти все взрослые люди. И главное по всей длине он будет практически одного размера, как у маленьких и грудных детей.

Но ещё больший результат, как показывает практика, человек получает, если он моет

кишечник каждый день. Как это делается. Нужно просто от казаться от ужина и дать возможность кишечнику разгрузиться, потому что у него высокая степень самоочистки, во-первых за счёт секрети кишечных соков, которые способны переваривать не только пищу, но и паразитов, а во-вторых за счёт перистальтики, которая очищает кишечник от грязи и ненужных веществ, скопившихся в нём. Надо только не мешать кишечнику делать себе самоочистку. И тогда он будет всегда чистый.

Очищение и промывка кишечника в неделю раз, или каждый день, или раз в месяц, как и промывка и очищение других органов, по-русски называется "чистордом", а по нерусски его скорее всего назовут "клирингом". Хотя, это не русское слово сегодня означает совсем другое. Чисторд, как неотъемлемая часть русской культуры, был уничтожен так же, как была уничтожена вся русская волшебная культура и даже слово это исчезло, как исчезло, по словам старожил, 34000 русских слов, характеризующих русскую волшебную культуру, тем более исчезли слова означавшие мужчин и женщин, занимающиеся чистордом: чистордины и чистординки.

Поскольку заниматься совершенствованием на фоне грязи и паразитов в организме, смешно и бесполезно, потому что никакое совершенство, никакая сетивность (экстра-сенсорность) у человека не появятся, пока в организме будет грязь и паразиты.

## § 2. Способы очищения кишечника

Чистый кишечник - это здоровье, высокая работоспособность и постоянная бодрость. И действительно, если кишечник чистый, то мы чувствуем себя полными сил и к нам не цепляются никакая зараза, ни заболевания органов, ни глисты, ни микроскопические паразиты. Поэтому мы должны его хотя бы раз в неделю очищать и промывать.

*Очищение сырыми овощами.* Сырые овощи богаты клетчаткой и являются щеткой для кишок!

Для проведения чистки запаситесь овощами. Лучше всего подойдут:

- морковь,
- белокочанная капуста,
- китайская капуста (дайкон),
- цветная капуста,
- зеленый салат,
- редька (черная или маргеланская),
- редис (красный или белый),
- брюква,
- репа,
- болгарский перец,
- кабачки,
- цукини,
- огурцы,
- яблоки,
- укроп,
- петрушка,
- кинза.



Купите любых овощей из этого списка в общей сложности столько, сколько вы обычно съедаете за день. Это будет в районе двух килограмм. Из них вы будете делать салаты. Для заправки вам понадобится соль и немного любого растительного масла холодного отжима (оливковое, льняное, амарантное, кедровое, ореховое, рыжиковое). Заправлять салат сметаной или майонезом категорически не рекомендуется.

Эта чистка займет один день. Во время неё надо есть только салаты из сырых овощей, и ничего другого. Если захотите пить, возьмите зелёный травяной чай<sup>1</sup>, минералку или свежавыжитый сок.

Приготовьте большую миску овощного салата из любых овощей, перечисленных в этом списке, заправьте его небольшим количеством растительного масла, слегка подсолите, для вкуса можете добавить хмели-сунели, имбирь, карри, перец, лук, чеснок. Храните салат в холодильнике и берите себе порцию каждые два часа, за это время и не проголодаетесь и обеспечите непрерывную подачу чистящего материала в кишечник.

Такую чистку для перехода на солнцеедение нужно выдержать не менее месяца (чем дольше будет длиться чистка, тем в лучшее состояние будет проведён кишечник).

**Очищение рисом.** Для этой чистки используется длинно-зернистый рис (он менее

---

<sup>1</sup>Не рекомендуется чёрный чай, поскольку он обладает закрепляющим действием.

крахмалистый, чем круглый) - его нужно вымочить и слегка притомить. После пятидневного вымачивания, он становится сорбентом и вытягивает из кишечника слизь, шлаки и соли, адсорбируя при этом гнилостные бактерии и микробы. Причем соли станут выходить не сразу, а через несколько дней после начала очищения. В общем-то, любая чистка запускает механизм более глубокого очищения. При очищенном кишечнике очищается и кровь. Если эту чистку продолжать, постепенно и другие органы начинают очищаться.

Методика приготовления риса такая. Отмерьте 20 столовых ложек риса, хорошенько промойте его, а затем залейте холодной водой из-под крана и поставьте в холодильник, пусть вымачивается. Каждый день хорошенько споласкивайте рис, выливайте воду с растворившимися в ней частицами крахмала, меняйте ее на новую и снова ставьте в холодильник. Для избегания закисания и брожения риса, можно использовать воду, настоянную на серебре.

По прошествии пяти дней сполосните рис и слегка притомите его, вымоченный рис варится быстро. Приправы лучше не добавлять, а есть рис без всего. Эта чистка хороша тем, что она не имеет противопоказаний, поэтому её могут делать все без исключения, включая беременных женщин и матерей, кормящих детей грудным молоком. Разделите сваренный рис на пять порций. Одну из них съешьте натощак (после этого нельзя есть четыре часа!). Остальное поставьте в холодильник.

На следующий день съешьте вторую порцию сваренного риса, на третий третью и так далее. Можете разогреть рис или съесть в холодном виде - кому как нравится.

На второй день чистки опять возьмите 20 столовых ложек риса, положите в миску, промойте и поставьте в холодильник, как сказано выше. Это будет новая "партия", и пусть она пока вымачивается (не забывайте каждый день промывать рис), и после пяти дней вымачивания снова слегка притомите его. Главное - соблюдайте основное правило: рис надо вымачивать пять дней и есть натощак, а после в течение четырех часов ничего ни есть и не пить!

Рисовая чистка проводится в течение сорока дней и рекомендована один раз в год. Настоящий эффект вы получите через один-два месяца после её проведения!

#### *Очищение кишечника - с помощью клизм.*

Методика основана на том, что вода, поступающая с клизмой в кишечник, способная растворить практически всё, что находится в кишечнике, проникая во все его изгибы и закоулки, отмачивая то, что прилипло к его стенкам, частично растворяет и выводит наружу.

Для этого понадобятся: кружка Эсмарха (клизма), вазелин (или любое масло) для смазывания наконечника клизмы, чистая вода и добавки к воде. Температура воды должна быть комнатной или прохладной, но ни в коем случае не горячей, потому что температура стимулирует её усвоение воды стенками кишечника.

Клизмы делаются не только с чистой водой, но и с разными добавками, например, с содой, марганцовкой, уриной, лимонным соком или лимонной кислотой. В качестве трав можно использовать ромашку, подорожник, тысячелистник, чистотел.

В какой-то степени кишечник можно *очищать фруктовыми или овощными соками*, как это делал Уокер, если кроме них больше ничем не питаться, но это очень длительный многолетний процесс.

*Чистка кишечника с помощью трав.* Каждая трава, входящая в состав сбора, действует по-особому, одна вызывает стул, другая - гонит желчь, третья - растворяет застарелые отходы, четвертая - снимает воспаление.

Вы можете взять:

4 ст. ложки корня одуванчика - желчегонное средство;

3 ст. ложки сенны - слабительное;

2 ст. ложки бузины - растворяющее каловые камни;

1 ст. ложку ромашки - противовоспалительное.

Всего получится 10 столовых ложек. Всё перемешайте и возьмите в стакан полторы столовой ложки сбора и залейте кипятком, нагретого до 80°, но не более 87°. При более высокой температуре вода вызывает пищевой лейкоцитоз. Пусть сбор настоится в течение часа. Процедите его и выпейте вместо ужина. После этого ничего не ешьте и не пейте.

На следующее утро у вас будет стул. Этот чай надо пить вечером или на ночь, если вы не можете отказаться от ужина в течение двух недель и делать эту процедуру раз в полгода.

**Очищение кишечника с помощью отрубей.** Отруби - это жесткие и грубые частицы зерновых оболочек, смешанные с мукой. Их главная ценность заключается в имеющейся в них клетчатке (это волокна, из которых состоят стенки растительных клеток). Клетчатку еще иногда называют целлюлозой. Когда клетчатка, содержащаяся в отрубях, смешивается с водой, то она набухает и увеличивается в объеме. В результате в кишечнике создается большое количество рыхлых каловых масс. Они давят на кишечные стенки, и это способствует опорожнению. Отруби к тому же обладают желчегонным действием, а это тоже вызывает стул. Вместе с разбухшей клетчаткой из кишечника выводится вся "грязь": холестерин, соли тяжелых металлов, радионуклиды, продукты распада пищевых веществ. С помощью отрубей можно не только почистить кишечник, но и скинуть лишний вес практически без спортивных занятий, диет и пр.

Для чистки, вам понадобятся отруби. Очищение длится один месяц. Отруби надо принимать три раза в день за 15 минут до еды. Надо взять 2 ст. ложки отрубей и съесть их, запивая одним-двумя стаканами воды (вместо воды можно использовать слабонастоенный чай без сахара или сок). Отруби надо обязательно запивать водой! Иначе весь смысл их употреб-

ления теряется. Волокнистая клетчатка, ради которой и едят отруби, работает лишь тогда, когда она впитывает в себя воду и разбухает.

Суточная доза отрубей - не больше 6 ст. ложек. Увеличение дозы вызывает газообразование, тяжесть в животе и т. п.

Месячный курс очищения отрубями рекомендуется проводить раз в год. Ну а если вы хотите, чтобы кишечник все время оставался чистым и работал как часы, то принимайте отруби по утрам постоянно, клетчатка - отличная щётка для кишок! Ешьте по 2 столовых ложки в день, обязательно запивая одним-двумя стаканами воды, минералки, сока или чая.

**Очищение кишечника с помощью хрена.** Хрен огородный натереть и заполнить им половину литровой бутылки (банки), добавить стакан меда, долить до литра водой. Настаивать пять суток. Принимать по столовой ложке на ночь. Очень быстро разбивает скопление слизи.

Но самое эффективное средство **очищения кишечника касторовым маслом.** Существуют разные схемы приема касторового масла в домашних условиях. Например, просто выпить касторку. Или развести её соком лимона в отношении 1 : 2 (две части лимона на одну часть касторки) или 1:1.

Касторку можно принимать один раз в сутки во второй половине дня после обеда вместо ужина. Норма приема: 30-120 мл, в зависимости от того, сколько за раз вы способны её выпить.

Для профилактики употребляется касторовое масло с отрубями: чайная ложка кас-

торки, смешивается со столовой ложкой порошковых отрубей. Смесь употребляется на голодный желудок перед сном.

В последнее время получило распространение очищение кишечника с помощью касторки и коньяка, что не просто очищает кишечник, но и способствует выведению глистов. Нужно смешать касторку с коньяком в равных долях, например, по 50 мл каждого и принять на голодный желудок. Но для тех, кто не пьёт, этот способ не приемлем.

Касторка эффективна лишь при приеме на голодный желудок, поэтому принимать её следует как минимум через 5 часов после еды, а после её употребления не ешьте в течение 8 часов. Поэтому не страшно, если вы употребите её незадолго до сна.

Употребление касторового масла противопоказано во время беременности и лактации, а также при отравлениях жирорастворимыми ядами. Длительное употребление касторового масла может вызывать привыкание.

В отличие от воды, которая не растворяет белки и жиры, касторка способная их растворять и поэтому это самое эффективное средство по отскребанию налёта от внутренней стенки кишечника и его полному очищению.

В центре "Практикуме здоровья" О.И. Устиновой, что находится в Самаре, применяются одновременно все способы очистки кишечника: и касторовое масло, и клизмы, и рис, и соки и травы. Именно поэтому у неё такие прекрасные результаты.

### § 3. Касторовое масло, история и получение

Касторовое масло (касторка), масло клещевины, лат. *Oleum Ricini*) - растительное масло, получаемое из семян растения "клещевина обыкновенная", путём холодного пресования. Для нужд фармацевтической промышленности касторовое масло рафинируется. Прозрачная или слегка желтоватая очень густая и вязкая жидкость ( $t_{\text{замерзания}} = -16\text{ }^{\circ}\text{C}$ ). Запах слабый, вкус своеобразный, скорее неприятный.

Представляет собой смесь триглицеридов: рицинолевой, линолевой и олеиновой кислот. Касторовое масло не высыхает и не образует плёнку в отличие от большинства масел. Большую его долю (80 %) составляют глицериды вязкой рицинолевой кислоты, содержащей в огромной молекуле только одну ненасыщенную связь. Молекулярная формула:  $\text{C}_3\text{H}_5(\text{C}_{18}\text{H}_{33}\text{O}_2)_3$ . Остальное приходится на глицериды линолевой и олеиновой кислот.

Ненасыщенные масла под действием кислорода воздуха и света окисляются, что приводит к полимеризации ненасыщенных соединений. Так происходит с большинством растительных масел. В касторовом же масле содержание двойных связей невелико, поэтому его компоненты не полимеризуются и масло не прогоркает.



На заре развития авиации касторовое масло использовалось как моторное масло для поршневых авиационных двигателей. В настоящее время имеет применение в авиамоделлизме в системе смазки калильных (очень маленьких) и компрессионных двигателей, а также для смазки деталей машин в пищевой промышленности.

Касторовое масло является основой ряда мазей и бальзамов (в том числе, мази Вишневского), применяется как средство для укрепления волос.

С древнейших времён известно как слабительное средство. При приёме внутрь в тонком кишечнике расщепляется липазой, в результате чего образуется рицинолевая кислота, вызывающая раздражение рецепторов кишечника (на всем его протяжении) и рефлекторное усиление перистальтики.

#### **§ 4. Изготовление капсул для касторки**

Поскольку для многих людей употребление касторового масла превращается в серьёзное испытание, можно попробовать употреблять его в желатиновых капсулах. Так как сегодня оно не выпускается в капсулах можно попробовать изготовить их самостоятельно.

Изготовление мягких капсул в фармации. Мягкие желатиновые капсулы имеют яйцевидную или продолговатую форму и очень редко - круглую. Они легко деформируются, вследствие чего относительно

легко проглатываются, даже при их значительном объеме. Масса для изготовления мягких желатиновых капсул состоит из равных частей желатина, глицерина и воды. Но состав этот может меняться, что зависит от различных причин. Например, для получения более мягких (эластичных) стенок количество жидких веществ соответственно увеличивается, а для твердых, наоборот, уменьшается. Иногда желатин и глицерин частично или полностью заменяют другими, более дешевыми, веществами. Технологический процесс. Производство пустых мягких желатиновых капсул состоит из ряда стадий. Приготовление массы. Для приготовления массы отвешивают требуемое количество желатина, удовлетворяющего требованиям Фармакопеи IX и ОСТ. Желатин загружают в варочный котел с паровой рубашкой и заливают дистиллированной водой (из расчета 2,2 л воды на 1 кг желатина). После перемешивания смесь оставляют на час или больше для набухания желатина. Затем в рубашку котла подают пар, и массу нагревают до 75° С. Более высокая температура, понижает вязкость и способность желатина к застыванию. При помешивании в котел добавляют глицерин и для консервирования массы - бензойную или салициловую кислоту, либо метаби́г сульфит калия. Для того чтобы в массу при нагревании не попало много, воздуха, помешивание производят очень медленно. При этом все время

с расплавленной массы необходимо снимать пену, которую собирают для дальнейшей ее утилизации. Для выделения воздуха полученную однообразную массу отстаивают при температуре 60-65° С примерно около часа. Если же в массе после этого останется воздух, то стенки капсулы будут непрочными и на месте пузырька могут прорваться. Кроме того, капсулы с пузырьками воздуха портят товарный вид продукции. Для того чтобы в капсулы не попали механические загрязнения или комочки не растворившегося желатина, расплавленную массу пропускают через двойной слой марли, фланели или сукна. Выбор фильтрующего материала зависит от свойств полученной массы. В чистой массе определяют удельный вес (при 60° С он должен быть равен 1,10-1,12) и вязкость по шариковому вискозиметру. Приблизительный выход составляет 4,7-4,8 кг массы из 1 кг желатина. Этот выход может быть и больше. Приготовление пустых капсул. При производстве небольшой партии пустых капсул для их приготовления служат формочки, состоящие из толстой железной проволоки, один конец которой заострен, а на другом имеется шаровидное или овальное утолщение по величине и форме равное внутренней части капсулы. Эта утолщенная головка должна быть отполирована, ибо малейшие царапины или пятна ржавчины препятствуют снятию готовой капсулы. Головки обтирают марлей, смочен-

ной в хорошем растительном масле. Затем их охлаждают в течение 20-30 мин в холодильном шкафу при температуре 3-6° С. Тем временем, желатиновую массу небольшими порциями переливают в макальную ванну с водяной рубашкой, обогреваемую электричеством или паром, поддерживая в ней температуру 48-50° С. При работе вода частично испаряется, поэтому периодически необходимо проверять вязкость массы. Если она при температуре 48-50° С становится очень вязкой, то к ней необходимо добавить дистиллированную воду. Охлажденные формочки плавно опускают в расплавленную массу и через 1-2 сек вынимают, дают стечь лишней массе, делают несколько кругообразных движений, чтобы масса застыла равномерным слоем, а не скатывалась в одну сторону. Если масса слишком горячая и вместе с тем очень жидкая, то слой на головке получается тонкий. При холодной густой, массе слой будет толстым и неровным. Поэтому, чтобы поддержать надлежащую густоту и температуру массы, необходимо следить за ее вязкостью. Полученную таким образом формочку с пленкой укрепляют острым концом в подставке, и для того, чтобы желатин остыл окончательно, ставят в прохладное место на полчаса, ускоряя охлаждение при помощи вентиляции, или ставят в холодильник с температурой 5° С. Застывшую пленку подрезают снизу, у стержня ножом или круглой с заостренными краями

## § 5. Чистка печени

*"Текут по телу жизненные соки,  
и в печени сокрыты их истоки.*

*Щади премоного печень, от нее  
ВСЕХ органов зависит бытие.*

*Запомни, - в ней основа всех основ.*

*Здоров дух печени - и организм здоров".*

*Авиценна*

Печень является одновременно органом пищеварения, кровообращения и обмена веществ всех видов, включая гормональный. Она выполняет более 500 важнейших биохимических функций, участвует во всех видах обмена: в жировом, водном, минеральном, витаминном. В печени происходят химические реакции, превращающие поступающие вещества в продукты, легко усваиваемые различными органами. Углеводы превращаются в печени в гликоген, который по мере необходимости поступает в кровь в виде глюкозы. Белки, поступающие в печень, превращаются в альбумин, фибриноген, протромбин. Она вырабатывает желчь, которая активизирует ферменты поджелудочной железы и кишечника и эмульгирует жиры, что облегчает их расщепление.

В печени синтезируются вещества, необходимые для свертывания крови, а также витамины для кроветворения А и В12.

Печень - хранилище всех витаминов, и основных микроэлементов, необходимых для

правильного функционирования организма. Она депонирует кровь и является одним из главнейших органов, поддерживающей гомеостаз в организме.

**Защитная функция печени.** Печень - это мощный фильтр, обезвреживающий яды, образующиеся в результате обменных реакций, преобразуя токсичные соединения в нейтральные. Осуществляет она это за счёт звездчатых эндотелиальных клеток Купфера, которые всасывают и расщепляют ядовитые вещества, поступающие с кровью из кишечника и лимфой из организма. И не только ядовитые вещества всасывают и расщепляют клетки Купфера, но и бактерии, вирусы, микробов, простейших, лямблии, хламидии, трихомонады, отмершие клетки различных органов и крови. Ученые подсчитали, что за сутки печень утилизирует только одних эритроцитов до 200 миллиардов.

Длительно протекающие хронические заболевания "поставляют" в печень вредные химические соединения из медикаментов: салицилаты, антибиотики, никотиновую кислоту, сульфаниламиды, прогестины, эстрогены, которые губят печень.

**Иммунная функция печени** осуществляются благодаря выработке антител в лимфатических узлах печени.

Помимо защитной и иммунной функций печени, ученые выделяют у неё ещё детоксикационную функцию, которая осуществляется печеночными клетками - гепатоцитами,

путем химических превращений токсических веществ в нетоксичные, таких как индол, фенол, скатол, образующиеся при гниении пищи в кишечнике, а также соли тяжёлых металлов, антибиотики, пестициды, гербициды, нитраты, нитриты, промышленные грязи и т.д. Если их немного, она их полностью обезвреживает с помощью желчи, которую печень непрерывно вырабатывает в количестве 1,0-1,5 литров ежедневно.

Большая часть обезвреженных печенью веществ возвращается в кишечник и покидает наш организм с фекальными массами.

***Симптомы и признаки зашлакованности печени.*** Несколько признаков, которые могут указывать на то, что печень заполнена токсинами и шлаками:

- частые головные боли;
- чувство тяжести и боль справа под ребрами;
- запоры;
- нездоровый цвет кожных покровов;
- тошнота и позывы к рвоте после принятия пищи;
- горечь во рту;
- апатия, раздражительность и депрессия;
- хроническая усталость.

Если большинство признаков вы наблюдаете у себя, то можно провести чистку печени в домашних условиях. После очищения печени кожа очистится, исчезнут угри, высыпания и прыщи, уйдёт желтизна и круги под глазами, не будет больше головных болей,

улучшится пищеварение, исчезнет неприятный запах изо рта, и пропадет утренняя горечь во рту. Настроение улучшится, прекратится апатия и депрессия, человек ощутит прилив сил.

### ***Очищение с помощью черной редьки.***

Черную редьку многие выращивают на своих участках, зная о ее полезных свойствах. Этот овощ народная медицина давно использует для лечения многих недугов. Итак, для чистки печени приготовим около трех литров сока овоща. Жмых, оставшийся после получения сока, не выкидываем.

Сок редьки необходимо принимать по одной чайной ложке, спустя час после приема пищи. Дозу сока нужно постепенно увеличивать до половины стакана. Если возникнут боли, то приложите грелку в область печени. Шлаки и токсины будут выходить медленно, сок принимайте до последней капли.

Теперь заквасьте жмых черной редьки. Для этого смешаем 1 килограмм жмыха и триста грамм меда. Полученную смесь положите в банку и прижмите прессом. Хранить ее необходимо в теплом месте. После окончания приема сока редьки, начните добавлять жмых с медом в пищу по тридцать грамм.

Этот способ очищения рекомендован народной медициной, а средство не только чистит, но и укрепляет сердце, легкие и другие внутренние органы.

***Очищение оливковым маслом.*** Оливковым маслом можно чистить печень ежеднев-



но, это поможет поддерживать орган в здоровом состоянии. Оливковое масло считают самым лучшим средством, которое обладает желчегонным эффектом.

Для чистки маслом принимайте по 1 столовой ложке средства натощак, лучше с самого утра. Благодаря приему оливкового масла произойдет выброс желчи, жиры станут расщепляться, улучшится работа кишечника. Кроме того, желчь вытянет шлаки и токсины, которые засели в печени, причем выход произойдет естественным путем.

Оливковое масло необходимо выбирать хорошего качества, лучше первого холодного отжима. Похожими свойствами обладают и другие масла. Например, кедровое или льняное масло. Поэтому вы можете попробовать разные масла, выбрав то, которое понравится больше. А можно просто чередовать средства, выбрав способ очищения печени маслом.

***Чистка печени настоями лекарственных трав.*** Настои действуют мягко и эффективно, не дают серьезных побочных эффектов. Издавна известны многие народные средства, основанные на приготовлении настоев из лекарственных трав для чистки печени и иных внутренних органов. Травы для очищения печени:

- одуванчик;
- полынь;
- бессмертник;
- кукуруза;
- шиповник;

- мята;
- чистотел;
- кукурузные рыльца;
- цикорий;
- крапива;
- дымянка.

Эти лекарственные травы обладают желчегонными свойствами, применение этих трав должно быть в сборе или поочередно, только в этом случае очищение будет полным.

Лечение травами начинается с правильного приготовления настоев. Для этого необходимо взять перечисленные травы, или же только те, которые продаются в аптеке. Бессмертник - это самая главная составляющая сбора, так как именно он обладает наиболее мощным желчегонным свойством.

Приготовьте настой. Для этого нужно положить 4 столовые ложки травы в термос и залить половиной литра кипятка. Настоять в течение двух часов, процедить и пить в течение дня.

Настой принимается натощак, лучше в утреннее время. Полный курс очищения - это прием настоя в течение месяца. В домашних условиях приготовить данное средство совсем несложно, это не займет много времени или усилий. Зато такая чистка отлично поможет избавиться от шлаков и токсинов в печени.

При чистке печени не рекомендуется употреблять следующие продукты:

- жареное мясо,
- рыбный отвар,

- мясной бульон,
- копчености,
- маринады,
- выпечку из белой муки,
- картофель,
- алкоголь,
- крепкий чёрный чай
- кофе.

Диета для тех, кто чистит печень должна состоять из:

- слив;
- яблок;
- кабачков;
- моркови;
- капусты;
- баклажанов.

***Очищение печени при помощи касторового масла и коньяка.*** В домашних условиях можно очистить печень при помощи коньяка и касторки. Коньяк - это известное средство, способное расширять сосуды. При расширенных сосудах шлаки легко выводятся из желчного пузыря и печени. Медицина давно использует и касторовое масло для чистки организма. Касторка является сильным слабительным, выводя шлаки наружу. Чистка печени таким способом в домашних условиях - это мягкое и надежное средство очищения.

В день очищения утром сделайте клизму. В этот день лучше сидеть на соках и яблоках.

Вечером за два часа до сна выпейте 50 грамм коньяка хорошего качества, а через

полчаса столько же касторки. Ночью со стулом и произойдет очищение, выйдут камешки, слизь и шлаки. Такую процедуру нужно проводить три дня подряд раз в месяц.

Во время чистки огромное количество токсинов и шлаков попадают в кровь. Это может вызывать головокружение, рвоту или тошноту. Все это явление временное, на следующую чистку уже такой реакции организма не будет, все пройдет намного проще.

После выхода шлаков обязательно сделайте клизму! Выведите все оставшиеся токсины и шлаки из кишечника, чтобы они не отравляли кровь

По окончании чистки следует соблюдать диету в течение недели, а затем можно перейти к обычному питанию.

Предостережение: перед любой чисткой печени, даже самой щадящей, необходимо обязательно пройти УЗИ, убедиться, что в желчном пузыре нет крупных камней (иначе при любой чистке печени, в том числе и самой щадящей, есть вероятность того, что проводя чистку с крупными камнями в желчном пузыре, окажетесь на операционном столе), и организм должен быть свободным от шлаков.

## **§ 6. Чистка поджелудочной железы**

Поджелудочная железа, регулирует наш углеводный и жировой обмен. При относительно небольшом размере она вырабатывает достаточное количество ферментов, без

участия которых невозможны процессы пищеварения в тонком кишечнике. В ней вырабатывается инсулин и глюкагон, участвующие в регуляции обмена углеводов и энергии во всех клетках организма, а также холецистокинин, регулирующий процессы отделения желчи и поддерживающий тонус желчевыводящих путей организма. Она секретирует панкреатический полипептид.

Нужно помнить, что поджелудочная железа может выполнять свои функции только при наличии достаточного количества желчи. Если её не хватает, начинаются дисфункции поджелудочной железы.

Первым симптомом её болезни становится ноющая или сильная боль в левом подреберье, отдающая в правое подреберье, спину, левую лопатку и даже сердце. Боль может быть опоясывающей (по линии расположения поджелудочной). При легких формах панкреатита боль стихает, когда человек находится в положении сидя или поджав ноги. Во время пальпации может ощущаться увеличение печени, а при надавливании на живот в области желудка - появляется тянущая боль. Еще один характерный симптом - стул становится жидким или темным со слизью, могут беспокоить приступы диареи, повторяющиеся чуть ли не каждые 10 минут. Иногда бывают запоры. Язык меняет свой цвет на красно-бурый и часто трескается. Нередки приступы тошноты или рвоты, после которой не становится легче, как при отравлениях. Частая рвота при-

водит к обезвоживанию организма, которая выявляется по сухости во рту.

Как и кишечнику, поджелудочной железе также требуется периодическая чистка. Начав еженедельно чистить кишечник и печень, тратя на это два дня в неделю, можно начинать чистить поджелудочную железу, в любой день другой день, поскольку суббота и воскресенье заняты чисткой кишечника и печени.

Для того чтобы провести очищение поджелудочной железы и восстановить её клетки, необходимо очень много пить воды, не меньше двух литров в день. В качестве питья подходит, родниковая, колодезная или минеральная вода. Также подойдёт морс или компот из сухофруктов. Из повседневного меню следует исключить; жирное, копчёное, жареное, а также масло, молоко, сахар, чай и кофе.

**Очищение железы с помощью петрушки с молоком.** Эта чистка прекрасно очищает селезёнку и кости. Возьмите 2 кг корней свежей петрушки, пропустите через мясорубку и залить 3,5 литрами миндального молока. Поставить на плиту и варить в течении полутора часов, до получения каши. Получившееся блюдо необходимо есть на протяжении трёх дней, при этом ничего другого есть нельзя. Этот способ сильно обессоливает организм, по этой причине после чистки несколько дней нужно пить колодезную, родниковую, минеральную воду по 2 литра в день.

**Восстановление поджелудочной железы после чистки.** Чтобы восстановить клет-

ки поджелудочной железы, используют финики. Следуя этому способу надо каждое утро на протяжении двух недель (с 6 до 10 часов) натощак съесть финики. Предварительно финики надо тщательно промыть и сложить их в фарфоровую посуду. Нужно съесть фиников, не менее пятнадцати, медленно и тщательно пережевывая и запивать чистой родниковой или колодезной водой.

Через 30 минут, после того, как съедите финики, можно завтракать. Во время очищения клеток поджелудочной железы, своё привычное меню можно не менять, а питаться как обычно. Единственно только убрать из рациона жареную, жирную и копчёную пищу и не есть мясо. После проведения такой финиковой диеты, клетки поджелудочной железы восстановятся, и пищеварение нормализуется. Далее в течение трёх дней нужно питаться только грушами и больше ничего не есть. В грушах содержатся вещества, способствующие выведению отмерших клеток со слизистой, выстилающей кишечник и протоки пищеварительного тракта. Это улучшит работу клеток поджелудочной железы.

*Очищение поджелудочной железы с помощью лаврового листа.* В случае, когда ослаблена поджелудочная железа, и есть нарушения содержания сахара в крови, проводится чистка с использованием лаврового листа.

В термос сложить 10 лавровых листиков (около 5 граммов) и залить их 300 мл кипятка. Настаиваться в течение суток. Раствор

слить и пить его с перерывами маленькими глотками в течение 12 часов (все сразу нельзя - можно спровоцировать кровотечение). Процедуру повторять в течение трёх дней. Через неделю можно повторить. Как только настой закончится, сделайте следующую порцию.

Появится розовое мочеотделение, которое может происходить каждые полчаса, потому что соли начинают интенсивно растворяться и раздражать мочевой пузырь.

При очищении поджелудочной железы очень интенсивно происходит растворение солей, в чём можно убедиться через неделю-две. Если у вас болели и не поворачивались суставы, наблюдались погодные боли, то вы увидите, что боли ушли, а суставы стали подвижными.

***Растительные настои для очищения поджелудочной железы.*** Их можно употреблять в течение длительного времени очищения: недели, месяца и более.

Первый рецепт: две чайных ложки измельченного корня цикория заварить в 200-250 мл воды и настоять. Разделить на столько частей, сколько вы питаетесь в день. Пить перед едой небольшими глотками. Принимать в течение трёх недель.

Второй рецепт: одна чайная ложка листьев облепихи. заварить одним стаканом горячей воды. Настаивать час. Выпивать по стакану перед каждой едой в течение месяца.

Третий рецепт (травяной сбор): измельчить корень солодки и корень лопуха, взяв их



в равном количестве. Добавить листья шалфея и ягод шиповник - в таком же количестве. Заваривать как чай, давая настояться. Принимать по 100 мл за 15 минут до еды в течение месяца.

Травяные сборы интересны тем, что они, в отличие от чистки петрушкой, не требуют для очищения выделять целый день или несколько дней и могут идти параллельно с обычной жизнью

## § 7. Чистка почек

Почки, как и печень, в организме человека выполняет функцию фильтра, убирая из крови токсины, вредные вещества и выводят из нашего организма излишки воды и солей. Не своевременное очищение кишечника и печени, очень быстро забивает почки отходами и почки перестают выполнять свою фильтрующую функцию. Оставаясь в почечных лоханках и протоках, со временем образуя песок и камни, последние, порой, достигают невероятных размеров, вызывая пролежни в почечных лоханках. Именно поэтому необходимо время от времени проводить очищение почек, устраняя из них пока ещё легко растворимый "песок" и слизистые пробки.

К очищению почек можно приступать после того как очистили кишечник и печень. Почки, как и печень, являются фильтрами. Разумеется, в почках непрерывно образуются солевые кристаллы, это абсолютно нор-

мально, если почки справляются со своей задачей по выведению продуктов жизнедеятельности организма, и соли естественным образом выводятся из организма, не доставляя никакого беспокойства. Но если почки не справляются со своей функцией, то в почечных лоханках, со временем образуются осадки в виде песка и камней. Песок очень мелкий, похож на порошок, он оседает на дне почечной лоханки и до определённого момента не создаёт дискомфорта, к тому же его очень легко вывести. С камнями дело обстоит иначе, если они уже сформированы и выросли до размеров более 1-го см, то простая чистка почек, вряд ли здесь будет уместна. Чистка почек для того и проводится, чтобы не допустить образования камней.

Признаки зашлакованности почек человек может понять, когда у него появляются следующие симптомы:

- отёки под глазами по утрам или в течение дня,

- тупые, ноющие или колющие боли в районе поясницы, паха, низа живота, крестца,

- боли в суставах, приводящие к ограничению их подвижности,

- частое мочеиспускание, в том числе и ночью, или наоборот очень скудные и редкие мочеиспускания.

- моча мутная, в ней присутствуют примеси слизи и крови,

- боли при мочеиспускании,

- повышенная потливость (гипергидроз)

- резкое ухудшение зрения, боли в глазных яблоках

- частые головные боли,

- слабость с холодным потом.

Почки рекомендуют чистить регулярно, один-два раза в год, но это очень сильное заблуждение. В действительности, они, как и кишечник, как и печень с поджелудочной железой, нуждаются хотя бы в еженедельной очистке.

Для чистки почек нужно их подготовить к этому, а если вы на сыроедении, то вам специально готовиться не надо, однако не мешает увеличить свою двигательную активность - выполняя физические упражнения, бегать или много ходить, или просто танцевать, или нагружать себя сельхоз работами. Неплохо также в подготовительный период принимать горячие ванны, с добавлением в них различных трав, например, 2-3 литра настоя хвоща полевого (на 1 литр кипятка горсть травы) или крапивы, или берёзовых листьев, или листьев эвкалипта. Если есть баня - ежедневно париться в бане, что разгружает почки.

**Очищения почек брусникой или клюквой.** Для этого метода нужно использовать свежие или замороженные ягоды, три килограмма. Смысл метода состоит в том, что ежедневно, сразу же после пробуждения, необходимо съедать один стакан ягод брусники или клюквы, в течение пятнадцати дней. Ягоды можно поливать чайной ложкой мёда. Авторы этой методики рекомендуют эти ягоды принимать в пищу в течение года.

Очищение почек травами. Взять триста граммов трав, которые обладающие мочегонными и противовоспалительными свойствами к которым относятся:

березовые почки,  
березовые листья,  
листья брусники,  
крапива,  
черная бузина,  
душица,  
горец птичий,  
толокнянка,  
пол-пала,  
фиалка трехцветная,  
укроп,  
можжевельник,  
хвощ полевой.

Эти травы можно заваривать по одной, а можно сразу из нескольких видов (от двух до пяти). Каждый день надо готовить свежий настой трав на сутки. Для этого насыпать три столовые ложки смеси в термос, залить двумя стаканами кипятка, настоять в течение 40 минут. Один стакан чая нужно выпить утром перед завтраком, второй стакан - перед сном. В чай можно добавлять по чайной ложке мёда. Ежедневный курс очищения кишечника нужно проводить в течение месяца.

**Очищение почек настоем плодов шиповника.** Необходимо размолоть сухие плоды шиповника на кофемолке. Ежедневно вечером нужно пять столовых ложек размолотых плодов заливать в термосе двумя стаканами

кипятка. На следующее утро после пробуждения нужно выпить стакан чая. Другой стакан чая нужно выпить на ночь. Курс очищения - две недели.

**Очищение почек с помощью арбуза** - лучше проводить в сезон созревания арбузов. Чтобы не получить отравление химикатами, необходимо покупать их в надежных магазинах. С утра нужно без ограничения есть только арбузы. Выделительная функция почек наиболее активна в период с 17-00 до 20-00, поэтому в это время необходимо приготовить для себя горячую ванну и продолжать есть арбузы. В ванне рекомендуется сидеть от 1 часа до 2 часов. Этот способ очистки противопоказан людям с гипертонией третьей степени, с запущенным варикозным расширением вен и тромбофлебитом. Очищение почек арбузом необходимо проводить через день, в течение всего сезона созревания арбуза.

**Очищение почек льняным семенем** не вызывает неприятных ощущений. Для приготовления смеси нужно взять пять столовых ложек семени льна, четыре столовых ложки сухого листа березы, по одну столовую ложку спорыша и одну столовую ложку хвоща полевого. Смесь хорошо промешать, переложить в сухую стеклянную банку. Для приготовления отвара на сутки нужно насыпать три столовых ложки смеси в термос, залить двумя стаканами кипятка, настоять в течение одного-двух часов. Один стакан отвара нужно выпивать утром на пустой желудок, вто-

рой стакан - вечером, перед сном. Курс очищения почек - пять дней.

**Очищения почек овсом.** Этот метод лучше всего выполнять одновременно с очищением почек травяными "почечными" чаями. Для процедуры нужны цельные зёрна овса, лучше всего - в оболочке. Десять дней нужно пить настой из трав, заваривая на день две столовые ложки их смеси одним стаканом кипятка в термосе. Утром и перед сном нужно выпивать по полстакана отвара. Для приготовления овсяного киселя нужно три стакана промытого овса залить холодной водой, чтобы она немного покрывала крупу, поставить в калорифер на 40 или 50 на три часа. Когда овёс разварится, нужно воспользоваться блендером для приготовления гомогенной субстанции. Этот кисель нужно есть по полстакана до четырёх раз в день, в массу можно добавлять немного мёда. Такую чистку лучше всего проводить весной, когда организм нуждается в витаминах. Чистку почек при помощи овсяного киселя и отвара трав нужно выполнять на протяжении десяти дней.

**Чистка почек укропом и петрушкой.** Нужно два больших пучка укропа и петрушки, а также один литр свежесжатого яблочного сока. Один день необходимо есть только зелень петрушки и укропа, разделив её, на пять частей и пить яблочный сок. Ночью необходимо выпить стакан чистой воды, чтобы шлаки продолжали растворяться и выводиться.

ся из почек. На другой день с утра необходимо сделать очистительную клизму.

К чистке почек можно и не прибегать, профилактикой препятствующей образования камней и песка в почках, может служить здоровый образ жизни, регулярные занятия спортом, утренние пробежки, сыроедение.

Основной причиной образования камней в почках является несбалансированное питание и водопроводная вода низкого качества. Поэтому перед чисткой почек нужно отказаться от потребления мясных и хлебобулочных изделия и молочных продуктов. Желательно соблюдать правила раздельного питания, и следить за объёмом порций и временем приёма пищи (не кушать за три - четыре часа до сна). Настоятельно рекомендуется сыроедение.

**Очищение почек по Н. Уокеру.** Для очищения почек можно использовать овощные соки следующего состава:

**Первый рецепт** свежавыжатого сока:

- морковь - 10-ть частей,
- свекла - 3-и части,
- огурец - 3-и части,
- морковь - 9-ть частей,
- сельдерей - 5-ть частей,
- петрушка - 2-е части.

Этот сок следует употреблять три раза в день по 200 мл.

**Второй рецепт** свежавыжатого сока:

- 90 мл морковного,
- 30 мл свекольного

- 30 мл огуречного.

**Третий рецепт** свежесжатого сока:

- 90 мл морковного

- 20 мл сока петрушки.

- 50 мл сельдерейного.

**Очищение почек огурцами.** В течение недели ежедневно съедать 1,5 кг свежих огурцов. Употреблять соль нельзя.

**Очищение почек настоем чабреца.** Залить 0,5 столовой ложки чабреца 200 мл кипятка. Настой должен час настояться после чего его процедить и принимать за час до сна.

**Очищение почек ягодами.** Для такой чистки подойдут клюква и брусника. Чтобы очистить почки, достаточно ежедневно съедать по одному стакану ягод (или брусники или клюквы). Курс профилактики составляет 15 дней. В ягоды по желанию можно добавить сахар.

Также почки можно очищать с помощью риса, рецепт которого был предложен ранее.

**Эффективный способ очистки почек пихтовым маслом.**

Пихтовое масло используется при лечении многих заболеваний, в том числе и для очищения почек. необходимо приобрести пихтовое масло, которое продаётся в пузырьках по 30 мл. На 100 мл травяного настоя, рецепты которых даны выше, добавить 6 капель масла пихты. Настой пьется с помощью соломинки, поскольку пихтовое масло может испачкать зубы. Употреблять раствор нужно



за 30 минут до еды трижды в день. Нормальным явлением будет, изменение цвета мочи и появление слизи.

## § 8. Чистка селезёнки

Селезенка - это кроветворный орган, участвующий также в обмене веществ, выполнении защитных функций: вырабатывает антитела, задерживает бактерии и др. Чем чище она и здоровее, тем качественней будет кровь. Лучшее время для очищения селезенки народными средствами - вторая половина осени - начало зимы.

*Очищение селезенки корнями петрушки* с молоком. При этой чистке очищается не только селезенка, но и кости. Рецепт 2 кг свежих корней петрушки пропустите через мясорубку, и залейте 3,5 литрами молока, этот рецепт был описан выше.

*Очищения селезенки капустой* Сок свежей капусты пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в теплом виде в течение 2 недель. Затем - недельный перерыв и снова пить его 2 недели. Так провести три цикла.

*Очищение селезенки пшённой крупой.* Замочить на ночь 2 ст. ложки пшеничной крупы. На следующий день не варить, а съесть эту крупу сырой, по 1 ст. ложке за полчаса перед обедом и ужином. Так поступать в течение 10 дней. Питание в эти дни вегетарианское, как и при всех других чистках, а лучше всего сыроедческое.

## § 9. Очищение желудка

Из-за неполного переваривания и недостаточного очищения пищеварительной системы, в желудке остаётся тонкий слой отходов и шлаков. Оставшаяся в процессе прохождения пищи "грязь", если её не ликвидировать мешает хорошему выделению пищеварительных соков, нормальному смешиванию их с заново поступающей пищей, и как результата мешает нормальной работе органа, это ведёт к снижению жизненного тонуса и снижению сопротивляемости организма, ко многим болезням.

**Очищение желудка баклажанами.** В желудке пища собирается и подвергается обработке кислым желудочным соком, который разлагает белки. Для очищения желудка диетой рекомендуется овощная диета, причём, две трети от всех овощей должны быть баклажаны. Овощи можно употреблять в томлёном или слегка обжаренном виде. Соль следует исключить. Для того чтобы улучшить вкус можно добавить перец или другие травяные приправы. А можно использовать соус макало, который нужно приготовить самостоятельно. Он является хорошим заменителем соли. Соус "макало" состоит из:

- |                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| - Имбиря                 | 1 чайная ложка, |
| - Горчицы                | 1 чайная ложка, |
| - Куркумы                | 1 чайная ложка, |
| - Черного молотого перца | 1 чайная ложка, |

- Перца розового толчённого 1 чайная ложка,
- Перца чили молотого 0,5 чайной ложки,
- Мёда 3 чайной ложки,
- масла оливкового (или кедрового, грецкого ореха, льняного, бразильского ореха) 3 чайной ложки,
- сока одного лимона,
- горсти любых дробленых орехов.

Если будет остро или кисло добавить больше мёда, если сладко - больше сока лимона. Этот соус хорош для овощных салатов.

Кушать блюда из баклажанов необходимо не меньше трёх раз в день в течение одной - двух недель. При этом пищу необходимо пережёвывать очень тщательно. Если вы ещё что-то употребляете, кроме баклажан, из меню следует обязательно исключить мясные и молочные продукты, хлебобулочные изделия. Ещё одно необходимое условие - за полчаса до еды и полтора часа после еды нельзя пить. В другое время можно пить чистую воду и травяной чай. Обязательное условие сахар в чай не добавлять, фруктовые соки пить, тоже не следует.

Синяя кожура баклажана содержит характерные антимикробные вещества, они обладают способностью очищать слизистую желудка и кишечника от вредных бактерий. Помимо этого в баклажанах содержится тартроновая кислота, она регулирует липидный (жировой) обмен. Поэтому их очень полезно принимать при ожирении.

**Очищение желудка хвоей.** Пять столовых ложек хвои (собранной в текущем году), измельчить и залить 0,5 литрами кипятка, оставить настаиваться на 10 часов в термосе, процедить. Употреблять в тёплом виде на протяжении всего дня вместо воды, через каждые полчаса, заменяя этим отваром воду. Каждый день нужно готовить свежий отвар. Сначала моча будет мутной, после того как моча станет прозрачной и нормального цвета, очищение можно заканчивать.

**Очищение желудка и кишечника капустным соком.** Каждое утро нужно делать себе свежавыжатый капустный сок и пить его сразу же. Делать его лучше из белокочанной капусты. Начинать с четверти стакана и постепенно довести до целого стакана. Капустный сок содержит витамин U, который заживляет раны, поэтому он полезен при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

**Очищение желудка по йоге с помощью рвоты.** Очищение желудка проводится два раза в день в промежуток в 4 часа на протяжении трёх дней подряд. Через два часа после приёма овощной пищи, две чайные ложки пищевой соды растворить в двух литрах воды комнатной температуры. Выпивать эту воду надо большими глотками, и максимально удержать в себе. Если рвотный рефлекс прошёл, нужно её вызвать, для этого надавить двумя пальцами на корень языка. Эту процедуру проделывайте два дня, на третий день применяют воду без соды.

## § 10. Очищение лёгких

*Очищение лёгких овсом.* Такие продукты как хлеб, масло, сахар, маргарины и различные трансжиры употребляемые при производстве пищи, способствуют накоплению слизи в лёгких.

У русского народа для очищения лёгких использовался овёс и молоко (сыроеды могут заменять животное молоко миндальным молоком - три чайных ложки мелкомолотого миндаля на стакан воды). Стакан цельных зёрен овса, заливают 0,5 литрами молока (2 стакана миндального молока), упаривают на медленном огне, помешивая, до половины объёма. После того как овёс упарился, его протирают через сито, получается примерно пол стакана жидкости цвета кофе с молоком со сладковатым вкусом, но консистенции кашицы. Его полностью выпивают перед едой. Такой напиток надо готовить и пить три раза в день. После употребления такого напитка начинается кашель длительностью 20 - 30 минут. У людей, которые когда-либо, серьёзно болел пневмонией, может отходить мокрота зелёного цвета в виде спрессованных кусков.

*Очищение лёгких сосновым молоком.* Оно готовится так: 3 зелёные шишки и кусочек сосновой смолы диаметром два сантиметра, заливаем горячим молоком (миндальным) 0,5 литра. Настаиваем 3 - 4 часа в термосе. После процедить через 6 слоёв марли. Шишки после этого можно применять ещё два раза.

Принимать по одному стакану натощак утром и вечером перед сном. Курс такого народного очищения легких продолжается в течение 1 - 2 месяца.

***Очищение лёгких чесночной ингаляцией.***

Эфирные масла чеснока хорошо очищают лёгкие, поскольку содержат в большом количестве фитонциды. Натолочь две дольки чеснока и подышать над ним в течение 15 минут.

Можно применять ингаляцию эфирными маслами сосны, майорана и эвкалипта. Надо вскипятить воду, потом сделать малый огонь, добавить в кипящую воду заранее смешанные масла - по несколько капель каждого, и наклониться над кастрюлей, накрывшись толстым полотенцем - дышать паром 5-10 минут, вдыхая медленно и глубоко. Продолжать курс 2 недели; делать ингаляции по вечерам и сразу ложиться в постель.

***Очищение лёгких луковым сиропом.***

Мелко шинковать головку лука, залить мёдом оставить в тёплом месте на два часа. Образовавшийся сироп, пить по столовой ложке три - четыре раза в день после еды. Это делается один раз в неделю.

***Очистка бронхов и лёгких с помощью трав.*** Очень хорошо очищению помогает чай с душицей или с фиалкой трёхцветной (столовая ложка на пол-литра). Традиционно в народе для отхаркивания используется сбор из следующих трав:

- подорожник,
- бузина,

- медуница,
- тимьян,
- солодка,
- донник,
- плоды фенхеля,
- листья мака,
- сосновые почки.

Каждого берут по столовой ложке и смешивают. Затем 2 столовых ложки сбора положить в термос, залить кипятком и настаивать около 2 часов. Процедить можно через чайное ситечко. Принимать каждый вечер по 1 стакану в теплом виде.

Лёгкие всегда будут чистыми, если пить сок люцерны, смешанный с морковным соком. Люцерна содержит много хлорофилла, полезного для здоровья лёгких и всего организма - смесь этих свежих соков можно пить в любое время, особенно летом, когда растут и травы, и овощи.

## § 11. Чистка сосудов

Движение крови осуществляется по большим и малым кровеносным сосудам - полым трубкам, пронизывающим всё тело человека. Здоровые сосуды должны иметь эластичные стенки, способные при необходимости расширяться, увеличивая кровоток и интенсифицируя обмен веществ и кислорода в тканях, вымывая из них продукты метаболизма клеток. Естественно, что сужение сосудов замедляет в организме эти процессы, а если сосуды су-

жены постоянно, то крови (а значит, и кислорода) к тканям проходит меньше, что неизбежно приводит к не доокислению и накоплению продуктов распада.

Зачем нужно очищение сосудов? Очищенные сосуды - залог крепкого здоровья, нормального артериального давления, стабильной работы сердца. Чем лучше сосуды, тем меньше риск проявления инсульта, стенокардии или инфаркта. Кроме того, очищенные сосуды способствуют правильному обмену веществ. Сосуды играют огромную роль в выведении шлаков и токсинов из организма, транспортируя их в печень и почки для нейтрализации и выведения организма. Когда шлаков много, печень и почки не успевают их нейтрализовать и они остаются в сосудах, откладываясь на их стенках и закупоривая малые сосуды, что приводит к тромбозу, варикозному расширению вен, почечной недостаточности и целому букету всевозможных заболеваний.

Не стоит исключать из рациона продукты, в которых содержится холестерин. Оседает он на стенках сосудов, потому что синтезирован из транс-жиров. При синтезе же из масел холодного отжима богатых омегой 3, оседание на стенках не происходит, поскольку в этом случае, организм их использует для своих нужд и ему не надо выводить их наружу, как в случае с холестерином, синтезированным из транс-жиров (т.е. искусственных жиров или жиров подвергшихся нагреванию).



Холестерин - это вещество, необходимое для образования желчи и синтеза гормонов. Определенное количество этого вещества производит печень. Проблема не в самом холестерине, а в его качестве. Если жиры естественные и поступают в нормально функционирующую печень, она их перерабатывает, а излишки удаляет. Однако из-за дефицита омеги 3 организм не в состоянии расщепить, переработать и усвоить поступающие с пищей жиры. Поэтому не переработанные жиры попадают в кровь и затем оседают на стенках кровеносных сосудов в виде холестериновых бляшек. Это нарушает ход кровотока, приводит к закупорке сосудов и может стать причиной инфаркта и инсульта.

**Рецепт первый.** Возьмите 4 лимона с тонкой кожурой, хорошо промойте их и выжмите сок. Кожуру, перепонки и семечки пропустите через мясорубку и смешайте с соком (посуда должна быть либо эмалированной, либо стеклянной). К полученной смеси добавьте 3 средние головки чеснока, очищенные и пропущенные через мясорубку, и 2 л кипяченой холодной воды. Смесь поставьте на 2 суток в холодильник, после этого процедите ее, разлейте в бутылки (лучше литровые), плотно закройте и храните в холодильнике. Принимайте по 50 мл утром за 30 мин до еды.

**Рецепт второй.** Размельчите головку чеснока, залейте 1 стаканом подсолнечного масла и поставьте на сутки в холодильник. После того как масло настоится, выжмите 1 чай-

ную ложку лимонного сока и смешайте с 1 чайной ложкой чесночно-лимонного масла. Принимайте эту смесь по 2 чайной ложке 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 1-3 месяцев. Это средство не только очищает сосуды, но и снимает спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы и одышку.

**Рецепт третий.** Пропустите через мясорубку 5 лимонов с кожурой, 5 головок чеснока, смешайте и добавьте 1 стакан меда. Смесь храните в холодильнике, принимайте по 2 ч. ложки натощак утром и вечером. Рекомендуется также при атеросклерозе и гипертонии.

Очищая вены и артерии своего организма от атеросклеротических бляшек, мы тем самым возвращаем им гибкость и эластичность, делая их молодыми. В результате очищения сосудов народными средствами излечиваются сосудистые заболевания, исчезают склероз, головные боли, невозможными становятся инфаркты, инсульты и параличи, улучшается зрение, слух, вкус, нюх, исчезают варикозные вены на ногах. Улучшается состояние носоглотки, бронхов, легких, желудочно-кишечного тракта (уходят гельминты).

**Очищение сосудов травяным сбором.** Смешать четыре вида лекарственных растений - ромашки, бессмертника, тысячелистника, березовых почек по 100 г каждого. Dessертную ложку смеси заварить крутым кипятком и томить на водяной бане 6-15 минут. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды, пока вся смесь не будет использована. Способствует очищению и

лучшему функционированию печени, почек, сосудов, желудка, улучшает обмен веществ.

**Очищения сосудов укропным семенем.** В термос засыпаем 1 стакан укропного семени, 2 столовых ложки молотого валерианового корня и залейте кипятком 1,5 л. Настаиваем сутки, процеживаем, добавляем 2 стакана натурального меда и хорошо размешиваем. Общий объем настоя должен быть 2 л. Хранить смесь в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды.

**Очищение сосудов картофелем.** Тщательно вымойте несколько картофелин, положите в кастрюлю не очищая, залейте водой 0.5 л и поставьте кипятить на медленный огонь. Через 15 минут снимите картофель с огня и процедите отвар. Остудите и пейте отвар в течение 15 дней 3 раза в день за 30 минут перед едой. Это средство не только способствует очистке сосудов, но и укрепляет сердечную мышцу.

**Очищение сосудов перегородками грецких орехов.** Возьмите перегородки грецких орехов, в объеме 1 стакан, залейте 500 мл водки и дайте настояться в течение 10 дней. Принимать это средство, добавляя в столовую ложку воды по 20 капель. Лечиться нужно курсами по 14 дней, три раза, после каждого делать перерыв на неделю.

**Очищение сосудов с помощью ягод рябины.** Триста грамм ягод рябины следует залить тремя литрами кипятка и настаивать 6 часов. Такой настой нужно употреблять перед

едой: 2 раза в день по пол стакана. Измельченные на мясорубке четыре лимона (не удаляя кожуру) и четыре очищенные головки чеснока, поместите все в трехлитровую банку и залейте двумя с половиной литрами дезинфицированной (например, озоном) холодной воды. Банку закрывают крышкой из полиэтилена и дают настояться три дня в темном прохладном месте. Потом процедите и храните настойку в холодильнике, снизу. Настойку следует принимать по 1-2 столовых ложек 3-4 раза в день перед едой. Для прохождения курса вам понадобится 4 банки настойки - по одной банке на 10 дней, но заготавливать наперед все 4 не нужно, готовьте по 1 наперед. Курс очищения сосудов лучше проводить с сентября до мая - в период, когда сосуды наиболее нуждаются в очищении и подпитке витаминами. Такая настойка прекрасно помогает очистить сосуды от холестериновых бляшек.

**Очищение сосудов с помощью полевого клевера.** 200 грамм свежесобранных головок клевера залейте 1 л. воды и поместите в паровую баню на 15-20 минут. Дайте напитку настояться 2 - 3 часа, после чего процедите его и добавьте 2-3 столовых ложек мёда и дайте настояться ещё два часа. Принимайте этот настой по 1 -2 стакана в день. Напиток имеет против склеротический эффект, а также очищает сосуды от холестерина, нормализует давление.

**Очищение сосудов с помощью травяного сбора.** 200 грамм цветки ромашки, листья

зверобоя и бессмертника и почки берёзы мелко нарезать. Смешать ложку этой смеси и пол литры кипятка. Спустя 3-4 часа процедить настойку и добавить пару столовых ложек мёда. Употребляется вечером на голодный желудок, а утром следует немного разогреть и добавить ложку мёда. После принятия настоя не рекомендуется есть и пить. Этот процесс продолжается до тех пор, пока весь сбор травы не закончится.

***Очищение сосудов с помощью сока киви.***

Для того чтоб добиться нужного эффекта, необходимо прекратить употреблять в пищу продукты, содержащие кофеин, острые и пряные специи, алкоголь. Измельчить с помощью мясорубки шесть штук киви, пару апельсинов, столько же лимонов, добавить 2 столовые ложки мёда, и дать настояться и убрать в холодильник. Употреблять единожды в день по две столовые ложки до еды минут за тридцать.

***Очищение сосудов с помощью грецких орехов.*** Для очищения сосудов издавна применяются грецкие орехи. утром и вечером съедайте 4-5 штук орехов за полчаса до еды, запивая пол стаканом воды. Такую чистку проводят 2 месяца. А если к грецким орехам добавить сухофрукты, то получится смесь не только полезная для сосудов, но и укрепляющая сердце. Прокрутите через мясорубку по 100 г грецких орехов, чернослива, изюма, кураги, цедру 1 лимона или апельсина. Тщательно перемешайте все и храните полученную массу в банке в холодильнике. Каждый день

съедайте по 1 столовой ложке смеси перед завтраком.

**Очищение сосудов с помощью плодов шиповника.** Для приготовления чая 2-3 столовые ложки плодов заливают литром кипятка и дают настояться в течение 20-30 минут. После этого переливают в термос. Принимайте на протяжении дня в любое время. Благоприятно влияет на сосуды и центральную нервную систему.

Очищение сосудов от холестерина процедура небыстрая и кропотливая, но она того стоит. После очищения сосудов вы заметите, что у вас прекратились головные боли, повысилась работоспособность, улучшились память, реакция и внимание. И всего этого можно добиться с помощью рецептов, которые накопила народная медицина.

## **§ 12. Очищение суставов и всего организма от шлаков и солей**

С возрастом суставы человека претерпевают возрастные изменения: изнашивается хрящевая ткань, теряется её эластичность, накапливаются в суставах соли, что приводит к сильным болям и потере подвижности суставов. Основная причина отложения солей в суставах - питание искусственной пищей (маргаринами, которые пищевые производители суют везде, рафинированными маслами) и денатурированными жирами, т.е. жирами, подвергшихся терми-

ческой обработке, которые не усваиваются организмом и, как правило, не выводятся, зато способствуют превращению органического кальция в неорганический. Химический состав откладываемых в тканях и суставах солей состоит в основном из неорганического кальция, солей мочевой и желчной кислоты, уратов и фосфатов.

В верхней части тела откладываются, как правило, белые фосфатные (щелочные) соли, вызывающие остеохондроз.

В нижних конечностях накапливаются уратные соли вызывающие подагру.

Оксалатные соли складываются в мышцах по всему телу, поскольку кости ими уже переполнены. Их отложения нередко приводят к остеопорозу.

Чтобы понять, какой вид солевого обмена у вас нарушен, можно выяснить это самостоятельно в домашних условиях. Для этого нужно собрать в банку утреннюю мочу и оставить её на сутки. Если на дне банки появится белый осадок, то это кальциевые щелочные соли; если на стенках банки отложились красноватые кристаллы цвета тертого кирпича, то это ураты - соли мочевой кислоты; а если на дне и стенках расположены темно-красные и черные кристаллы, это говорит о наличии оксалатов.

Чистка суставов народными средствами должна проводиться не только когда появились болевые ощущения, но и в качестве профилактики для предотвращения таких болез-

ненных состояний как остеохондроз, полиартрит и подагра. Дело в том, что солевые "шишки" нарастают постепенно и безболезненно, поэтому люди, как правило, этих изменений не замечают и ошибочно полагают, что у них с суставами все в порядке и нет необходимости в очистках.

Белые (щелочные) соли являются основной причиной остеохондроза и откладываются во всех частях позвоночника - шейном, грудном и пояснично-крестцовом. Назовем верные признаки отложения солей, когда необходима срочная чистка суставов народными средствами:

-если у вас устают ноги после ходьбы на каблуках или подъема по лестнице,

-ощущается скрип в коленях,

-напрягается и болит спина после полу-часовой работы по дому,

-появляются боли при повороте головы или поднятии рук вверх.

Теоретическое обоснование очистительным процедурам дал Б. В. Болотов. Согласно его наблюдению, из организма взрослого человека может выйти 2-3 килограмма соли, засорившей в основном соединительную и костную ткань. Всю очистительную процедуру он рекомендует проводить в два этапа.

*Первый этап* - превратить шлаки, отложившиеся в организме, в соли.

*Второй этап* - подобрать такие вещества, которые способствовали бы выведению из организма солей.



## ***Выведение щелочных солей***

Щелочные соли нужно растворять щелочными растворителями. Можно попить чай из корней подсолнуха, дикой моркови или молодых побегов груши.

Необходимо знать, что во время лечения возможны повышение давления, боль головная и боль в области сердца. Это сигнализирует, что в организме начался процесс выведения щелочных солей.

**Рецепт первый.** Для грушевого чая возьмите молодой побег длиной около 15 см, измельчите, залейте литром кипятка и поместите в термостат на 15-29 минут. После того, как настоится пить по два стакана в течение дня.

**Рецепт второй.** Для приготовления чая из подсолнечника следует взять 50 г корней, раздробить, залить 2 л кипятка и настаивать в термосе или заварочном чайнике. Принимать такое средство вместо чая по стакану после еды в течение месяца. Примерно через две недели начнут выходить соли, моча будет ржавого цвета. Пить до тех пор, пока она не станет прозрачной как вода. Во время оздоровительного курса не следует есть соленого, кислого и острого.

**Рецепт третий.** Для чая из моркови возьмите один зонтик, измельчите и залейте стаканом кипятка. После того, как настоится пить по два стакана в течение дня.

**Рецепт четвёртый.** Для очистки суставов используется также рис, рецепт пригото-

ния которого был изложен выше и чай из лаврового листа, чей рецепт был тоже изложен ранее.

**Рецепт пятый.** Для укрепления костей и иммунной системы полезно заваривать и ежедневно пить чай из корня пырея (1 ст.л. травы на литр кипятка). Особенно показан он женщинам после 50 лет в связи с разрыхлением костной ткани в период климакса.

**Рецепт шестой.** Наиболее практично у нас использовать сок черной редьки. Он прекрасно растворяет минералы в желчных протоках, желчном пузыре, почечных лоханках, мочевом пузыре, а также в сосудах.

Для этого берут 10 кг клубней черной редьки, обмывают и, не очищая кожуры, выжимают сок, около 3 литров. Сок хранят в холодильнике, а жмыхи перемешивают с медом в пропорции на 1 кг жмыха 300 г меда (500 г сахара), добавляя молочную сыворотку. Все хранится в тепле в банке под прессом, чтобы не плесневело. Сок начинают пить по 1 чайной ложке через час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно постепенно увеличивать от одной столовой ложки до двух и, в конце концов, до 100 граммов. Сок черной редьки является сильным желчегонным продуктом. Если в желчных протоках содержится много солей, то проход желчи затруднен - отсюда боль.

Прикладывайте на область печени водяную грелку, принимайте горячие ванны. Если

боль терпима, то процедуры продолжают до тех пор, пока сок не кончится. Обычно боль ощущается только вначале, потом все нормализуется. Соли выходят незаметно, но эффект от очищения огромен. Процедуры следует проводить 1-2 раза в год, соблюдая в это время пресную диету, избегая острых и кислых продуктов. Когда сок закончится, начинайте употреблять жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Употреблять во время еды по 1-3 столовые ложки, пока не закончатся. Это особенно укрепляет легочную ткань и сердечнососудистую систему.

***Растворение шишек на суставах рук и ног.*** Если у вас есть подагрические шишки на руках или ногах, полезны ванночки из овсяной соломы. Прокипятите пучок соломы полчаса и в полученном отваре подержите больные суставы 30-40 минут.

Реакции организма во время чисток могут быть не очень приятные, так как растворение солей в хрящах может сопровождаться болями, но нужно потерпеть и не отказываться от процедур. Результаты очистки, возможно, появятся не сразу, но не спешите с выводами, потому что через некоторое время вы обязательно почувствуете явное улучшение и постепенно забудете о болях в суставах.

Как правило, сначала выводятся самые мягкие соли - карбонаты, фосфаты, трипельфосфаты. Затем наступает очередь уратов - солей мочевой кислоты. И только потом из организма выходят оксалатные соли.

## ***Выведение солей мочевой кислоты***

Уратные соли твердые и "колючие", с неровной поверхностью. Они начинают выходить через несколько недель после начала лечения и достаточно ощутимо при этом травмируют стенки мочевого прохода, вызывая раздражение.

Для избавления от солей мочевой кислоты нужно приготовить настой:

### **Первый рецепт:**

1 стакан листьев спорыша,  
2 стакан листьев земляники,  
2 стакан листьев смородины, все компоненты измельчить и залить 1 стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Принимать перед едой по 0,25 стакана в течение месяца. После недельного перерыва провести еще один курс.

### **Второй рецепт:**

Листья брусники (20 г) заварить стаканом кипятка, настоять 30 мин и принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

### **Третий рецепт:**

Сок крапивы помогает выводить мочевую кислоту из организма: принимать по 1 чайная ложка трижды в день.

### **Четвёртый рецепт:**

Измельчить 2 столовых ложки листьев березы и заварить в 400 мл кипятка, поместить в паровую баню на 10-15 мин, настоять 30 мин, процедить. Принимать во время еды по 50 мл,

## ***Выведение оксалатных солей.***

Оксалаты откладываются во всех частях

организма, это, как было сказано выше, очень твердые соли, из которых образуются камни. Такие соли хорошо выводятся с помощью настоя молодых виноградных побегов и усиков, которые отрастают весной.

#### **Первый рецепт:**

Одну чайную ложку измельченных усиков или побегов винограда залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 мин. Принимать по 0,25 стакана в течение дня. Через месяц сделать перерыв на полторы недели и повторить курс.

#### **Второй рецепт:**

Ежедневное употребление в пищу виноградных листьев поможет наладить в организме оксалатный обмен, таким образом, соли не будут откладываться. Из виноградных листьев готовят голубцы, салаты, их можно добавлять в первые блюда.

#### **Третий рецепт**

Также вывести оксалатные соли поможет корень петрушки. Для этого нужно тщательно вымыть и нарезать мелкими кружочками 2 корня петрушки, в эмалированной кастрюле залить 1,5 стакана кипятка. Поместить в паровую баню на 15 мин и после этого дать ещё настояться 30 мин. Затем процедить. Пить трижды в день за 30 мин до еды. Ежедневно следует готовить новую порцию.

#### ***Выведение кислых солей***

Для того чтобы избавиться от шлаков, отложившихся в соединительной ткани, Болотов рекомендует воздействовать на них

кислотами. Для этого в организм нужно вводить такие кислоты как аскорбиновая, пальмитиновая, никотиновая, стеариновая, лимонная, молочная, которые, с одной стороны, безопасны для организма, а с другой стороны способны растворять шлаки, превращая их в соли. Эти кислоты образуются в результате брожения клеток животного происхождения. Болотов для этого советует есть квашеные огурцы, помидоры, капусту, свеклу, морковь, лук, чеснок, моченые яблоки, а также фруктовые уксусы<sup>1</sup>. Далее, он подчеркивает, что каждый человеческий орган приспособлен к использованию своих кислот. Поэтому необходимо как можно шире разнообразить их применение. Фруктовые уксусы желательно употреблять с прокисшим молоком. Для этого удобно их вводить по чайной (иногда по столовой) ложке в чай, супы, и в салаты.

Во время перевода шлаков в соли желательно отказаться от растительного масла, которое обладает сильным желчегонным свойством и существенно замедляет процесс превращения шлаков в соли. Пищу рекомендуется в этот период употреблять преимущественно белковую для более сильного закисления внутренней среды.

---

<sup>1</sup>Болотов, также советует применять для этого пиво, многие вина, включая наливки, портвейн, кагор, каберне, дрожжевые блюда, молочнокислые продукты (творог, сыр, брынзу, кефир, ряженку, ацидофильные продукты, кумыс и т. п.), но мы не советуем употреблять алкоголь.

Итак, суть первого этапа - создать всеобщее закисление организма и вводить продукты, запускающие механизм брожения: квашенные огурцы, капусту и т. д. Это вызывает реакцию желудка и заставляет его выбрасывать кислые ферменты - пепсины, которые способствуют лучшему переводу шлаков в соли, а также уничтожают больные клетки организма.

В заключение Болотов подчеркивает, что шлаки не сразу могут быть превращены в соли даже при систематическом окислении. Кислоты и щелочи с большим трудом попадают туда, куда надо. Поэтому важно при проведении данной процедуры заниматься физической работой, массажировать тело.

В результате превращения шлаков в соли в организме образуются соли: минеральные, щелочные, кислые, растворимые в воде и нерастворимые. Наблюдения показывают, что обычно не растворяются соли щелочные, минеральные и жирные типа уратов, а также фосфаты, оксалаты.

Используем принцип: подобное растворяет подобное. Например, в нефтяном продукте керосине растворяются все нефтепродукты - солидол, солярка, парафин и т. д. В спиртах растворяются все спирты - глицерин, сорбит, ксилит и др.

Болотов подчеркивает, что этот принцип можно успешно применять и для растворения щелочных солей в организме. Для этого необходимо вводить также щелочи, но безопасные для жизнедеятельности организма, - отвары некоторых растений или соки.

## *Рецепты для растворения и выведения кислых солей из организма*

Для растворения и выведения кислых солей из организма хорошо использовать отвары трав, свежесжатые соки и собственную урину.

Хорошо растворяет соли чай из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов.

Прекрасно растворяются соли соками корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы, топинамбура (земляная груша). Доза не более 100 граммов через 30 минут после еды.

Подведем итог болотовским рекомендациям и выделим основные.

1. Необходимо усилить окислительные процессы в организме.

2. Необходимо регулярно насыщать организм безопасными кислотами.

3. Эти кислоты должны охватывать все человеческие органы - для каждого свои.

4. На период перевода шлаков в соли диета должна способствовать окислению внутренней среды организма. Сам Болотов рекомендует в это время принимать сильно закисляющие организм продукты: мясо, рыбу, яйца, молочное, грибы[6].

5. Подобрать такое вещество-носитель, чтобы оно легко проникало во все "закоулки" организма и приносило туда кислоты для окисления шлаков в соли.



6. Подобрать безопасные подобные растворы для растворения солей.

7. Предпочтительно соблюдать растительную диету.

Первые пять пунктов касаются первого этапа очищения - перевода шлаков в соли, а пункты 6 и 7 касаются второго этапа - растворения и выведения солей из организма.

При желании можно выполнить указанные 7 пунктов. Но даже и в этом случае, сам Болотов указывает, ожидать быстрых результатов не следует, требуется скрупулезная работа. Но все упрощается, ускоряется и значительно повышается эффективность, если использовать для этого уникальную ткань собственного организма - урину (т. е. собственную мочу), а для всеобщего закисления - голодание. Тогда схема выглядит совсем по-другому.

1. Усилитель окислительных процессов в организме - это теплота: горячие ванны, парная.

2 и 3. В собственной урине находятся все кислоты, и конкретно для каждого органа свои, в безопасной концентрации.

4. Урина - сильно закисленная жидкость, она идеально удовлетворяет этому пункту. Но эффективность можно многократно усилить, если человек будет голодать (голодание, во-первых, собственное мясное питание, во-вторых, производит сдвиг внутренней среды организма в кислую сторону). Сочетание приема собственной урины внутрь на фоне голодания - сильнейший естественный закислитель орга-

низма. Это воистину божественный процесс, данный нам для исцеления от самых страшных болезней.

5. Основа урины - это структурированная жидкость организма, которая обладает наилучшими проникающими свойствами.

6. Урина идеально удовлетворяет и этому основному гомеопатическому принципу - подобное растворяется подобным.

7. Есть овощи и цельные каши на воде, которые способствуют умеренному ощелачиванию организма. Прикладывание компрессов из старой (в которой появился сильный аммиачный запах), упаренной до 1/4 первоначального объема урины в виде компрессов на места концентрации солей будет способствовать растворению их. В результате мы опять вписываемся в схему очищения, предложенную древними мудрецами:

1. Смягчение коллоидов и окисление шлаков в соли с помощью предварительного прогрева всего организма.

2. Растворение солей, а также их выделение с помощью жидкости, их же породившей, - т. е. урины. Отсюда наиболее быстрая и эффективная чистка организма от шлаков и солей следующая: голодать в течение 3-7 дней; ежедневно во время голодания принимать горячие ванны или парную по 10-20 минут (самочувствие - основной критерий); пить желативно от 3 до 5 раз в день по 100 грамм урины, и противевую воду (очищенную заморозкой) по потребности; ежедневно делать

клизмы с 1 литром урины, собранной заранее; в случае сильного поражения организма солями дополнительно на места их концентрации делать компрессы из старой (сильно пахнущей) упаренной урины.

В качестве контроля этого очистительного процесса используют: увеличение гибкости с каждым днем - это указатель избавления от солей; после голода возрастает жизнённость организма во всех ее проявлениях (увеличивается работоспособность, выносливость, возрастает половая сила и т. д.). Последующее правильное питание значительно продлевает полезные эффекты такого голода. Если так поступать 3-4 раза в год, то вам вообще не понадобится никаких процедур для очищения организма - это самая лучшая из всех известных. Поступая подобным образом, человек обретает юношескую гибкость и невосприимчивость к болезням.

### **§ 13. Очищение лобных и гайморовых пазух от слизи**

Каждая простуда образует поток слизи, выходящий через гайморовы и лобные пазухи. Слизь частично выходит, но остается небольшой слой, который из студенистой массы превращается в твердую массу. В итоге эти полости заполняются плотным веществом, на которой прекрасно размножаются патогенные микроорганизмы. Начинается процесс гниения с образованием щелочной среды и разнообразных токсических продуктов, причём человек

не подозревает, что внутри головы у него находится полкилограмма гноя. Это вызывает головные боли, ухудшения зрения, слуха, обоняния, ослабление памяти. Нарушается деятельность головного мозга, человек становится психически неуравновешенным.

Чтобы очистить гайморовы и лобные пазухи от спрессованной в них слизистого студня, надо подышать над паром носом в течение 15 минут. Студень размягчиться и теперь мы его можем растворить, втягивая через одну ноздрю морскую воду, или свою слегка подогретую мочу, при этом пальцем закрыв вторую ноздрю. Затем меняем ноздри. Вместе с раствором из носа идёт гной. Процедуры проводить до полного очищения пазух, которые человек ощутит, когда к нему возвратится прежнее зрение и слух.

#### **§ 14. Очищение организма и ротовой полости с помощью растительного масла**

У человека имеется три пары слюнных желез: околоушные, подъязычные и подчелюстные. Одна из функций слюнных желез заключается в выделении продуктов обмена веществ из крови. Количество крови, протекающей через слюнные железы при сосании или жевании, увеличивается в 3-4 раза. Основываясь на этом факте, бактериолог П. Т. Качук предложил методику сосать подсолнечное масло способное растворять белковые

и жировые шлаки (отходы) которые ни слюна, ни вода растворить не могут. И поскольку в момент сосания увеличивается прохождение крови через слюнные железы, увеличивается и процесс выделение шлаков через слюну, тоже в 3-4 раза. Растительное масло является хорошим адсорбентом, связывающим выведенные шлаки через слюну. Как только пошёл поток выделения, стимулированный сосанием масла, со всего организма в кровь начинает поступать из тканей и межклеточного пространства шлаки. Сама по себе слюна имеет щелочную реакцию, поэтому масло лучше слегка подкислить лимонным соком, чтобы ускорить процесс выведения шлаков через слюну. За время прохождения крови по второму кругу кровообращения (порядка 10-15 минут) через слюнные железы проходит вся кровь и происходит её очистка в слюнных железах ротовой полости. Это процедура получила название "*санация рта*", потому что у практикующих её, никогда не наблюдается кариеса и пародонтоза.

Для этой процедуры лучше брать подсолнечное или арахисовое масло холодного отжима, поскольку в рафинированных маслах горячего отжима, растворимость белковых и жировых шлаков значительно хуже. В столовую ложку растительного масла капнуть несколько капель лимонного сока и сосредоточить её в передней части рта. Масло сосется как конфета продолжительностью 10-15 минут. Глотать масло ни в коем случае нельзя.

Масло вначале делается густым, затем жидким как вода и белым как молоко, после этого его нужно выплюнуть в канализацию. Наибольший эффект очищения крови и тканей организма при "санации рта" достигается при одновременном применении настоев, выводящих солевые отложения.

Эту процедуру необходимо делать один раз в сутки, удобней всего перед сном и не прекращая ни на день. Следует иметь в виду, что могут быть временные осложнения, особенно у людей со многими заболеваниями. Поэтому необходимо санацию рта делать ни один раз, а раза 4-8 в течение 1,5-2 часов, чтобы очищение пошло быстрее и симптомы ушли.

Во время сосания организм освобождается от микробов, токсинов, шлаков. У него восстанавливается кислотно-щелочной баланс, нормализуется обмен веществ, усиливается газообмен, лицу возвращается здоровый цвет, а по прошествии месяца заметно изменяется тургор (упругость) кожи лица.

## **§ 15. Очищение лимфатической системы**

Не всем людям солнцеение, как впрочем, и сыроедение идёт на пользу. Тем, у кого круглые или ленточные глисты, или у них печень поражена лямблиями, иные виды питания противопоказаны полностью, поскольку кроме анемии и постоянной усталости, че-

ловек ничего не получит от них. Таким людям, прежде всего, нужно избавиться от глистов, и только потом переходить на солнцеение.

Очищение лимфы (лимфа - это жидкая ткань организма) осуществляется с помощью бани, недельного голодания или интенсивной нагрузки, или всё вместе одновременно. Этот вид чистки помогает организму очиститься не только от старых шлаков, но и от тяжёлых и радиоактивных металлов.

В своё время учёные заинтересовались, почему люди прошедшие через фашистские концлагеря, так долго живут. Исследования показали, что в условиях голода или недоедания, тонкий кишечник начинает вырабатывать мелатонин - гормон эпифиза, который давно известен, как "гормон омоложения". При его применении у людей рассасываются опухоли, фибромы, фибромиомы, кисты, исчезает мастопатия и проходит бессонница. Экспериментальные животные при употреблении мелатонина омолаживаются. С возрастом у человека в крови концентрация мелатонина понижается. При понижении его ниже 20 %, от номинала, лейкоциты перестают распознавать в крови паразитов, и начинается онкология. Поэтому периодически повторяющиеся чистки такого плана просто необходимы организму.

Во время чисток, кожа интенсивно очищается. Но для вывода многих токсинов, нужна влага, поэтому очень важно для клеток

человека во время чисток потеть, чтобы они легко могли выделить скопившиеся в них токсины и пить воду. Если у вас нет возможности хотя бы два раза в неделю принимать русскую баню или интенсивно нагружать свои мышцы физическими упражнениями, то хотя бы ежедневно, как минимум два раза постарайтесь принимать душ или ванну. Кожа в этот период всё время что-то выделяет, вы это легко можете определить рукой: только смыли - кожа скрипит, а буквально через минуту, рука снова начинает скользить по ней. Через кожу можно убрать весь межклеточный шлак, если принимать тёплые ванны ежедневно утром и вечером.

Можно делать глубокую очистку лимфы по методу профессора Ю.М.Левина, который мы немного модифицировали. Межклеточное пространство может находиться в двух состояниях: густое (гель) и жидкое (золь). Он обнаружил, что состояние межклеточной жидкости может меняться. В зависимости от температуры она может быть то густая, то жидкая. В сауне межклеточная жидкость разжижается и начинает двигаться в лимфатическую систему. При обливании холодной водой, пространство между клетками сужается, и межклеточная жидкость перестаёт течь. Снова заходим в сауну, и жидкость снова может двигаться. Учёный выяснил, что часть веществ обладает способностью разжижать межклеточную жидкость, а часть, наоборот, сгущать.



Если мы хотим прочистить лимфу, то ее надо разжижить чистой жидкостью, чтобы избыточная лимфа выделилась из организма. Около 80% ядов находится в межклеточной жидкости, потому что ее в организме человека находится 50 и более литров. Прочистить себя, значит заменить всю эту закисленную воду, в которой живут грибки, бактерии, мертвые клетки. И после этого клетки получают вторую жизнь.

Если считать, что человек выделяет 1,5 литра в день, то нужно, чтобы эти полтора литра в него входили. Разделив 50 литров клеточной и межклеточной воды на 1,5 литра получим 34 дня - это, то количество дней, за которое произойдет полная замена лимфы, если мы, конечно будем 1,5 литра воды в себя вводить ежедневно.

Ю.М. Левин считает, что все яды, вошедшие в организм, пестициды, гербициды, минеральные вещества - из него не уходят. Если мы хотим убрать эти яды, то должны доставить в организм вещества, которые сами не растворяются, но цепляют на себя яды. Это сорбенты: белая глина (самый лучший сорбент), активированный уголь, люцерна, а можно использовать жмыхи овощей, получаемые на соковыжималке. Чистка лимфы по улучшенному нами методу Левину заключается в следующем, человек выпивает 2 таблетки корня солодки за три часа до сауны. Происходит разжижение лимфы. В течение часа он выпивает 1,5 литра щелочной воды или свежавыжатых

соков, а ещё через час принимает сорбенты: три-четыре ложки шариков из жмыхов овощей (из которых отжаты соки). Эти шарики нужно проглотить, как таблетки. Причём, используются жмыхи свеклы при гипертонии, шарики из жмыха моркови при изжоге, при болезни печени жмых из корня петрушки. При астме используется жмых из черной редьки, при лейкозах - жмых яблок, при диабете - жмых черники или цикория. Если у человека стынут ноги, то используется жмых капусты. Причём отмечено, что жмых свёклы реально снижает аппетит.

Если человек выпил 2 таблетки корня солодки и полтора литра соков или щелочной воды, то лимфа разжижается, получая возможность двигаться по лимфосистеме, и доходит до кишечника. Там происходит фильтрация, и если в этот момент в кишечник поступит сорбент, то вся гадость, которая была в организме и собралась в кишечнике, адсорбируется на сорбент. Внутри останется чистая жидкость, а наружу уйдут все яды.

Сорбенты можно употреблять и без сауны ежедневно за 2 часа до еды или через 3 часа после еды. Их можно приготавливать и самому, делая маленькие шарики из жмыха фруктов или овощей, оставшегося после соковыжималки. Эти шарики нужно проглатывать не разжёвывая, за один приём 2-4 столовых ложки.

Другой способ очищения капилляров это утренняя и вечерняя горячие ванны. Утром в

ванну добавляете уксуса 0,5 стакана на ванну и принимаете её в течение 15 минут. Вечером добавляете щёлочи, например, пищевой соды 0,5 кг на ванну и тоже сидите в ней 15 минут. Через кожу выходят утром щелочные шлаки, вечером, кислотные.

Другая не менее эффективная процедура - это скипидарные ванны по Залманову. Помимо нормализации капиллярного кровообращения, они хороши при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата, протекающих с явно выраженным болевым синдромом.

Скипидар получают из сосновой смолы. Он обладает растворяющими, стимулирующими и обеззараживающими свойствами. В лечебных целях его использовали шумеры, древние египтяне, греки, римляне. Ткань, в которую был обернут египетский фараон, была пропитана смолой. Как убедились современные исследователи, эта смоляная пропитка не утратила и поныне свойств уничтожать микробы. Вот почему используют горячие процедуры с применением хвои сосен, ведь они содержат скипидар! Скипидар прекрасно растворяется в воде, легко проникает через кожу и воздействует на нервные окончания.

Скипидарные ванны выполняются с двумя видами эмульсии: белой и желтой. Технологию использования Залмановских ванн можно прочитать в "инструкции применения" купив в аптеке набор для Залмановских ванн в или интернете.

Лимфу невозможно очистить, если печень забита лямблиями. Поэтому предварительно нужно очистить печень от паразитов. Это делается, например, с помощью листа черного ореха, который нужно употреблять в течение месяца.

## **§ 16. Очищение межклеточного пространства с помощью очистительного комплекса**

Как известно, старение - это накопление клетками продуктов метаболизма, которые клеткам не удалось вывести наружу. Эти белковые остатки объединяются с другими продуктами метаболизма, образуя глобулы, которые вообще не поддаются расщеплению клеточными ферментами и выведению из организма. Накапливаясь с годами, эти не растворимые и не выведенные из организма белки ведут к необоснованному росту клетки и снижению внутриклеточного обмена. Не выведенные продукты метаболизма тормозят клеточный обмен, останавливают синтез полезных и необходимых ферментов в клетках, затрудняют её дыхание. В итоге клетка утрачивает не только синтетические способности, но и возможность размножаться. Как только появляется больше 66 % клеток, неспособных к размножению, возникают необратимое увядание, и наступает смерть организма. Причина появления не выводимых продуктов метаболизма - это варёная, денатурированная

пища. Она плохо усваивается организмом, а из усвоенного синтезируются неполноценные белки. Задача человека с помощью физических упражнений помочь клеткам избавиться от возникающего белкового балласта, как в самих клетках, так и в межклеточном пространстве.

Когда человек просыпается - он потягивается. Это связано с тем, что потягивающие упражнения выводят из межклеточного пространства продукты выделения клеток, скопившихся за ночь. Поэтому очистительный комплекс начинается с потягиваний. Но нам интересно очистить не только межклеточное пространство, но и клетки нашего организма, поэтому после потягиваний, мы начинаем очищать клетки.

При выведении из себя продуктов метаболизма клетка должна интенсивно вибрировать. К старости способность к вибрациям, вследствие роста и утяжеления клетки снижается. Клетка вообще становится неспособной самостоятельно избавляться от продуктов белкового распада. Известный авиаконструктор А. Микулин предложил простейший способ помощи клетке - виброгимнастику, которая заключается в прыжках или в пружинистых ударах пятками о землю. Но дело в том, что клетка выделяет продукты метаболизма всей своей поверхностью, а не только нижней частью, которой помогает виброгимнастика А.А. Микулина. Поэтому вибрации должны совершаться обязательно во фронтальной и

сагиттальной плоскостях (трясти, как цыганка, тело, голову, руки, ноги), а также в вертикальной плоскости вверх-вниз. Нижнюю часть клеток можно очищать с помощью прыжков, а верхнюю с помощью кувырков или прыжков с прижатой головой к коленям. Для молодых людей можно рекомендовать 12 прыжков и 12 кувырков, а для людей в возрасте и молодых людей, долго употреблявших генномодифицированные продукты, кувырки можно заменить прыжками в наклонённой позе или вибрацией рук, ног, тела - вверх-вниз лёжа на спине на полу.

А.А. Микулин очищал клетки прыжками, т.е. чистилась только нижняя часть клеток. А клетка выделяет, как уже указывалось, всей поверхностью, для чего нужны боковые вибрации и кувырки. О том, что клетка не может очистить свою верхушку, свидетельствует быстрое старение лица, которое происходит раньше тела. У клетки стареет верхушка, которая не способна к самоочищению, и вследствие индукции старение верхушек передаёт верхней части тела - шее и лицу. Существует ошибочное мнение, что лицо и шея стареют из-за того, что они не покрыты одеждой. Но у папуасов и пигмеев экватора, которые ходят без одежды, прежде всего тоже стареет лицо и шея, что доказывает нашу правоту об индукции части (клетки) на целое (тело). К тому же по одному из православных догматов "что вверху, то и в низу, что внутри, то и снаружи", следует: раз у клетки стареет верх-

няя часть, значит, и у человека стареет лицо, поскольку в жизни у людей кувырки вообще не присутствуют.

После виброгимнастики сразу хочется потянуться. Это вызвано тем, что попадающие в межклеточное (тканевое) пространство продукты метаболизма при напряжении мышц и тканей, поступают в капилляры и двигаются к почкам, где кровь от них очищается.

Потягивания можно заменить опять же виброгимнастикой, которая способствует выделению продуктов метаболизма не только из клеток, но и из межклеточного пространства, если встряхивание происходит при напряжённых мышцах. Для этого напрячь мышцы и потрясти тело в течение 12 ударов сердца в сагиттальной плоскости, затем столько же времени во фронтальной, и столько же времени в вертикальной.

Если проводить каждые два часа виброгимнастику, клетки приучаются выделять и питаться по часам, и таким образом, выходят на эндомиксис<sup>1</sup>, при котором размножение (деление клеток) не нужно, поскольку клетка омолаживается без деления.

Межклеточное пространство необходимо содержать в чистоте и очищать от выделившихся из клеток веществ, поскольку клетка

---

<sup>1</sup>Эндомиксис - период, когда клетка перестаёт питаться и происходит внутренняя перестройка её организма, в результате чего она омолаживается точно так же, как и при делении.

выделяет продукты метаболизма в межклеточное пространство, откуда она дышит и питается. Для этого можно виброгимнастику с напряжёнными мышцами заменить упражнением, очищающим межклеточное пространство. Нужно глубоко вдохнуть, и напрячь всё тело, затем сжаться в комок - прижать руки к груди, присесть, и максимально приблизить голову к коленям. Находиться в этой позе надо ровно 12 ударов сердца, пока содержимое межклеточного пространства не поступит в лимфатическую систему. Можно простимулировать впитывание содержимого из межклеточного пространства в лимфу, для чего в этом положении на мгновение расслабиться и снова напрячься. Сделать так 24 раза в ритме сокращения сердца, чтобы наверняка очистить межклеточное пространство. А если вы не делали раньше этого, то можно увеличить продолжительность этого упражнения до нескольких минут. В результате этого продукты метаболизма попадают в лимфатическую систему.

Лимфа двигается под действием сокращения мышц, поэтому нужно все лимфатические узлы простимулировать сокращениями мышц. Начинайте с головы, напрягите горло и шею. Сделайте наклоны и откидывание головы 12 раз вперёд-назад (в ритме сердца), затем 12 раз вправо-влево.

Затем проработайте подмышечные лимфатические узлы - 12 раз максимально отведите руки вверх и вниз в вертикальной плоскости, затем 12 раз в сагиттальной.



Далее простимулируйте паховые лимфатические узлы. Сделайте 12 махов вперёд - назад правой, затем левой ногой. Затем 12 махов в стороны правой, потом левой ногой.

Затем проработайте крестцовые лимфатические узлы. Присядьте, обхватите колени, и начинайте кататься со спины на ноги и обратно - 12 раз. Можно заменить это упражнение полупагатом, меняя ноги 12 раз.

Очень важна в очистительном комплексе синхронизация с сердцебиением, особенно для тех органов, которые находятся выше сердца - это, прежде всего мозг, куда кровь движется только за счёт создаваемого давления в артериях и капиллярного эффекта. Делая наклоны шеи в стороны или вперёд назад в ритме сердца, мы усиливаем кровоток в наш мозг. Тем самым, обеспечиваем питание гипофизу и таламусу, управляющих эндокринной системой организма и вырабатывающих гормоны молодости и гормоны радости. В них человек постоянно нуждается и часто из-за их дефицита прибегает к алкоголю или другим эрзацам, обретая счастье за счёт саморазрушения. Наклоны шеи в ритме сердца способны решить проблему алкоголизма, поскольку усиливают выработку недостающих гормонов, прежде всего эндорфинов - гормонов счастья. Сделайте простой эксперимент, когда у вас плохое настроение, апатия, психическая усталость, проделайте очистительный комплекс, или только его часть: наклоны головы в ритме сердца, и вы

увидите, как у вас повысилось настроение и улучшилось состояние.

Более того, в гипоталамусе (это небольшой примерно с грецкий орех отдел головного мозга) находится центр насыщения и голода, и когда мозг испытывает дефицит в поступающей крови, у человека появляется "зверский аппетит", удовлетворение которого приводит к тому, что печень человека усиленно начинает обращать углеводы в жиры. Но самое главное, что мозг от этого всё равно не насыщается. Ему надо или дольше находится в горизонтальном положении или, если работа не позволяет спать 9 часов 10 минут, делать движения шеи в ритме сердца. А иначе ожирение неизбежно.

Чтобы синхронизировать свои движения с сердцем не обязательно для этого держать руку на пульсе другой руки. Для этого достаточно средний палец поместить под основание большого пальца этой же ладони, и вы будете чувствовать свой пульс.

Очищение клеток и межклеточного пространства может произойти также после хлопания себя ладонями (плоскими), что происходит за счёт механической вибрации и звука. Если же себя хлопать ладошками лодочкой (фокусными ладонями), то освобождается от продуктов метаболизма также костный мозг.

Далее следует прокачивание лимфы и стимуляция лимфатического сердца, которое называется "цистерной": вдохнуть, наклонить

ниться, обхватить ноги руками и 12 раз втянуть и вытянуть диафрагму. Все движения делаются с частотой, совпадающей с ритмом сердца.

После этих мероприятий лимфа попала в венозную кровь, которая движется, как и лимфа за счёт сокращения мышц. Лягте на спину и начинайте делать "перевернутый велосипед", как будто вы руками и ногами крутите педали (можно при этом ещё сгибать и разгибать шею). Делать это упражнение в течение 24 ударов сердца, пока лимфа не поступит в венозную кровь. Эффект от "перевернутого велосипеда" усиливается, если в руки взять гири.

После этого упражнения, когда кровь попала в почки, вы стимулируете очищение почек. Сделайте полный выдох и максимально наклоните туловище назад, выпятите живот для создания отрицательного давления в полости живота, держать на выдохе выпяченный живот в течение 12 (24, 48) туков. Далее делаете наклон вперед, максимально вдыхаете и сжимаете живот, и удерживается его так в течение 12 ударов сердца. Можно сделать это упражнение 4, 8 или 12 раз.

Почему мы делаем всё кратно 12, потому что 12 - это дюжий, божественный счёт, и мы синхронизируемся через это число с минеральным царством Земли. При синхронизации с числом 48 происходит синхронизация и с числом бессмертия 8, и с дюжим счётом - 12. С числом жизни 5 и кратным ему числами 10,

15, 20, и т.д. синхронизация нежелательна, так как жизнь на Земле находится в угнетённом состоянии. Однако при воздействии на живой объект, например, при массаже используйте число 5 (один вдох на пять сердцебиений).

Можно делать модификацию этого упражнения. Лёжа на спине, сделайте мостик, выдохните и выпятите живот. Продолжительностью 12 туков сердца.

Другая модификация этого упражнения: лёжа на животе, закрепив ноги под шведской стенкой, делаете подъём тела 12 раз в ритме сердца.

Если у вас совсем нет времени на очистительный комплекс, вы можете его заменить напряжением всех мышц тела, ног, рук, туловища, шеи, лица, которое необходимо 12 раз в ритме сердца. Напряжение, как уже указывалось выше, выдавливает из клеток и межклеточного пространства продукты метаболизма в лимфатическую систему. Этим же упражнением мы прогоняем лимфу в венозную систему. Лучше всего лимфа прогоняется, если вы будете не сразу сжимать все мышцы, а последовательно на каждый удар сердца. 12 раз сжимаете сначала пальцы ног, затем последовательно мышцы ступней, голей, бёдер и живота. После чего начинайте на каждый удар сердца сжимать пальцы рук (12 раз). Далее 12 раз сжимаете мышцы ладоней, затем столько же локтевые и плечевые мышцы. Следующие сжатия делаем мышцами шеи и лица, и заканчиваем мышцами груди.

Делать это упражнение можно сидя на собраниях и заседаниях, во время передвижения в транспорте, переговоров, находясь в очередях или смотря телевизор. Любопытно, что люди, которые практикуют этот заменитель очистительного комплекса, до глубокой старости сохраняют упругость мышц и высокий тургор кожи. Ежедневные напряжения мышц, уже через месяц приводят к исчезновению целлита, и тело обретает упругость. Это упражнение сохранит вам молодость организма так же, как и полноценный очистительный комплекс.

Вы сделали первую часть очистительного комплекса по очищению клеток и межклеточного пространства, прогона лимфы и венозной крови до почек и фильтрации её. Периодичность и количество очистительных комплексов в день можно определять по своим возможностям, не менее одно раза, а если позволяет время делать через каждые два часа до восьми раз в день. Этим вы ускорите процесс омоложения своего организма, хотя он будет вызывать первоначально усталость и плохое самочувствие. И это будет продолжаться до тех пор, пока не очиститься межклеточное пространство.

Вторая часть очистительного комплекса направлена на очищение печени, селезёнки и лёгких.

Упражнения на селезёнку, для запуска и усиления иммунитета. Наклоны туловища с поворотом влево (скручивание живота в ле-

вую сторону): торс в левую сторону, таз - и противоположную, вдох, втянули живот и сжали селезёнку. Выпрямились - выдох, и выпятили живот. Это упражнение очищает селезёнку, которая начинает вырабатывать больше белых кровяных тел и одновременно прокачивает лимфатическую систему.

Упражнение на печень необходимо для проталкивания через неё крови, особенно когда она забита. Очищать печень необходимо, чтобы она сохраняла свою репаративную функцию и могла вырабатывать желчь, переваривающей жиры и очищающей сосуды от склеротических отложений. Это упражнение такое же, как и на селезёнку, только наклон со вдохом делается вправо, сжали печень. После чего выпрямляетесь, выдыхаете и выпячиваете живот, за счёт чего в брюшной полости создаётся отрицательное давление и из клеток печени начинают выходить шлаки. Сделайте это упражнение 12 раз, постарайтесь синхронизироваться с ударами сердца (2-4 удара сердца на 1 наклон).

Можно использовать модификацию этого упражнения. Вдохнуть, согнуться на правый бок и вдавить пальцы рук в правый бок. Стимуляция печени - это одно из важнейших мероприятий очистительного комплекса. Японке Сэй Сёнагон в 70 лет сделали операцию на печень. В результате щадящей диеты (сырые фрукты и овощи) у неё к 75 годам исчезла седина и выросли зубы. Она вышла замуж за 40-летнего мужчину и через 9 месяцев

родила здорового ребёнка. В этом случае здесь помимо щадящей сырой диеты сработала стимуляция печени, поскольку операция на печень - это стресс для органа, который может длиться не один год. А в печени, как известно, вырабатывается гепарин, который восстанавливает репаративную функцию клеток, за счёт чего клетки становятся юными.

Очищение лёгких мы делаем с помощью полного выдоха, после чего раскидываем руки и расправляем грудную клетку, создавая отрицательное давление в лёгких, что способствует их очищению. На вдохе опускаем руки. Сделать так 12 раз.

Далее лёгкие стимулируются омолаживающим дыханием ягов. Вдохнув животом и максимально выпятив мышцы живота, надо резко сжать живот (можно так несколько раз). Это способствует сжиманию диафрагмой лимфатического сердца, из которого выдавится лимфа. Сделать его 12 раз. Этим упражнением мы завершаем вторую часть очистительного комплекса

С помощью полного очистительного комплекса можно добиться быстрого омоложения всего организма. Благодаря ежедневной стимуляции внутренних органов, мы можем всегда держать их в тонусе и не давать им зашлаковываться, особенно это касается тех, кто ест варёную пищу. Наша кровеносная система очень часто остаётся незаполненной кровью, потому что тот или иной орган работает неинтенсивно. Поэтому стимулируя очистительный комплекс

тельным комплексом работу внутренних органов, мы обеспечиваем к ним приток крови и необходимое питание, для лучшего осуществления ими своих функций.

Первое время, людям с зашлакованным организмом трудно будет делать его, поэтому его можно сократить по времени и по количеству раз в день, а после него делать небольшие пробежки или лёгкие гимнастические упражнения на воздухе. Но по мере очищения от шлаков, организм будет сам требовать его исполнения.

Очистительный комплекс стимулирует очистительно-выделительную систему, но не может дать ей возможность отдохнуть. Отдыхает она только во время голодовок. Поэтому, чтобы очистительная система отдыхала, человеку полезно голодать каждую шестидницу или еженедельно по 24 - 36 часов, а каждый месяц по три дня, как это делал Поль Брег.

Очистительный комплекс не заменяет гимнастику или физические упражнения. Он направлен только на очищение межклеточного пространства. Во время лёгкого бега тоже происходит очищение межклеточного пространства, но кроме этого бег способствует отдыху сердца, потому что ноги человека - это его второе сердце. Тем более он не заменяет интенсивную физическую нагрузку, во время которой происходит глубокое очищение клеток и межклеточного пространства. Такую нагрузку необходимо давать организму хотя бы раз, а лучше два раза в неделю или шестидницу.



## § 17. В чём суть чисторда?

Суть чисторда заключается в еженедельном и ежедневном очищении своего организма и кишечника. Очистительный цикл происходит каждую неделю, в течение двух дней человек чистит печень и кишечник и почти ничего не ест, а в оставшиеся пять дней чистит все остальные органы, в том числе и кишечник, помогая ему сделать самоочищение, отказавшись от ужина.

Еженедельно, а лучше каждую шестидницу, вы проводите очищение и промывание всех своих органов, соблюдая последовательность: сначала кишечник, на следующий день печень, после этого в течение недели вы очищаете поджелудочную железу, почки, селезёнку, желудок, лёгкие, периодически изменяя последовательность, чтобы паразиты не смогли адаптироваться к вашим мерам очищения.

Еженедельное очищение кишечника проводится в течение всего дня на фоне полного голодания. В этом случае кишечник занимается самоочищением.

Очищение печени тоже проводится в течение всего дня на фоне частичного (допускается употреблять соки) или полного голодания. За эти два дня им даётся возможность отдохнуть от работы.

Остальные органы нужно чистить в оставшиеся дни, используя вторую половину дня, принимая соответствующие отвары и настои

вместо ужина. Поскольку наш организм сливается со своими паразитами в единый организм, их потребности, становятся нашими потребностями, поэтому мы по вечерам начинаем хотеть есть, хотя все клетки нашего организма в это время спят, а паразиты наоборот бодрствуют и требуют банкета. Поэтому вечерний аппетит - это аппетит спровоцированный паразитами, а не нашим организмом. Употребляя на ночь отвары, настои и различные рецепты для чистки, почек, поджелудочной железы, селезёнки лёгких - мы угнетаем деятельность паразитов у себя внутри, и поэтому всем паразитам становится не до ужина. И у нас, соответственно, тоже пропадает аппетит, что лишний раз свидетельствует, что паразиты управляют нашими желаниями и предпочтениями, которые, как известно, формируют поведение. Таким образом, ежедневно употребляя различные горечи вместо ужина, предназначенные для очищения перечисленных органов, мы подавляем жизнедеятельность паразитов, что в итоге приводит их к смерти и полному очищению нашего организма. Последовательность очищения того или иного органа может не соблюдаться, чтобы попадающие в организм паразиты не имели возможность адаптироваться к ним. Поэтому творчество в последовательности употребления горечей - ничем не ограничено.

В народных рецептах часто указывается, что приготовленные растворы, настои, отвары, завары, нужно пить утром и вечером. Ут-

ром, когда паразиты засыпают, принимаемый раствор, мешает глистам отдыхать. А по вечерам его приём, тормозит их активность и отбивает аппетит, таким образом, постепенно приближая их к смерти. В случае полного очищения организма от паразитов, нельзя прекращать употребление горечей, можно только снизить их дозу, но для профилактики, нужно продолжать их пить.

Каждый день saniруете ротовую полость - растительным маслом, что чистит не только ротовую полость, но и очищает кровь, а следовательно и ткани, и межклеточное пространство и весь организм в целом.

Каждый день вы очищаете межклеточное пространство с помощью очистительного комплекса, который желательно делать столько же раз, сколько вы едите или хотя бы дважды в день.

Очищение суставов, сосудов, лимфы, мышц, костей происходит уже автоматически.

Кишечник лучше промывать касторкой, печень оливковым маслом, остальные органы можно выбирать способ очистки, прибегая к настоям различных трав, которые здесь приведены.

Если у вас есть возможность, то прочищайте и промывайте свой организм каждую шестидницу, а не семидневку. Шестидневка предпочтительней семидневки, поскольку между нуклеотидами в ДНК, происходит изменение углов. Вместо 52°, угол становится равным 60°, а это серьёзно увеличивает воз-

возможности синтеза различных веществ внутри клетки и соответственно увеличиваются возможности всего нашего организма.

Поддерживая свой организм в идеальном чистом состоянии, вы в любой момент сможете безболезненно перейти на солнце- и праноедение. Занимаясь чистордом, вы можете не торопиться с переходом на солнцеедение и праноедение, но можете практиковать и солнцеедение и праноедение параллельно с питанием обычной пищей. Это снизит общее потребление пищи и ещё более повысит шанс сохранять организм чистым и молодым.

Если на шестидневку перейти не удаётся, можно использовать семидневный ритм, который удобен все работающим людям. Два дня суббота и воскресенье - мы чистимся, т.е. голодаем или голодаем частично. А пять дней мы сыроедим в обычном режиме, если мы сыроеды, и варёноедим, если мы варёныеды.

Интересен смешанный режим питания, когда мы, например, 4 дня сыроедим, а один день варёноедим, или наоборот, четыре дня варёноедим, а один день сыроедим. Всех возможных вариантов смешанного питания четыре, человек может выбрать себе по вкусу:

Сыроедим	Варёноедим
4 дня	1 день
3 дня	2 дня
2 дня	3 дня
1 день	4 дня

Интересно, что при смешанном питании, смещённого в сторону отдачи предпочтения

сыроедению, реализуется один из способов достижения бессмертия, описанных средневековыми авторами и донесёнными до нас Парацельсом. Суть его заключается в периодическом отравлении организма, в результате чего в организме всё время стимулируются адаптивные силы и становится сверхвыносливым и сверхсильным. А варёноедение и мясоедение как раз травят организм не хуже любого яда. Наши предки всегда создавали в своей жизни ряд, чем обеспечивали себе божественную судьбу и поэтому они были порядочными людьми. Беспорядочная жизнь - это хаос старение, болезни и смерть, в противовес порядочной жизни - это здоровье, молодость, сила и бесконечно долгая и счастливая жизнь.

Мужчины и женщины, занимающиеся чистордом (чистордины и чистординки) могут потом удивляться, когда им перевалит за 100 лет, а они всё ещё будут оставаться молодыми и здоровыми. И уже никто из землян не будет удивляться при встрече с представителями параллельных земных цивилизаций или инопланетянами, их много сотне-летнему возрасту.





**Часть III**  
**Подготовка человека к**  
**солнце- и праноедению.**  
**Очищение организма от**  
**паразитов**



## § 1. Чисторд в жизни человека

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) обнародовала доклады, из которых следует, что до 80% всех существующих заболеваний человека либо напрямую вызываются паразитами, либо являются следствием их жизнедеятельности в нашем организме!

Надо сказать, что это очень смелый вывод для чиновников из ВОЗ, поскольку это противоречит господствующему представлению, что у человека есть естественная старость и соответственно естественная смерть. Но в том то и дело, что все болезни, как и сама старость - есть результат воздействия на нас паразитов, экологии и неправильного питания, т.е. питания в то время, когда у нас не работают пищеварительные органы и поэтому ЖКТ (желудочно-кишечный тракт) не может качественно переварить поступившую пищу, оставляя её не переработанной и не усвоенной, которую с удовольствием доперерабатывают и усваивают паразиты, со временем, превратившихся в наших симбиотов.

Клетки человеческого организма, как впрочем, и всех животных, сами по себе не старятся, в силу того, что они всё время делятся и таким образом, омолаживаются, поскольку при делении появляются новые молодые клетки, в силу чего все одноклеточные организмы, как показал ещё в прошлом веке

германский естествоиспытатель А. Вудреф - бессмертны. Многоклеточные же организмы, к которым относится и организм человека, становятся смертными только потому, что для своих клеток человек не может создать нормальных условий для их деления. То не хватает нужных веществ и элементов, таких как органический кальций, например, который усваивается нашим организмом только на солнце, (а нам его всегда не хватает, особенно в зимнее время) . Или не хватает нуклеотидов, которые мы получаем только при употреблении зелёных листьев растений и без которых не возможен синтез ДНК, без которого, вообще не возможно размножение клеток. Или ещё хуже, когда в крови и межклеточном пространстве (откуда клетки черпают питательные вещества и выделяют опять же в межклеточное пространство продукты своей жизнедеятельности), оказалось много шлаков и ни почки, ни печень не справляются с их количеством. В этих условиях - естественно клетки тоже не могут размножаться.

Причины зашлаковывания межклеточного пространства, как и клеток нашего организма следующие:

- питание транс-жирами, которые не перерабатываются нашим пищеварением, а успешно отлагаются на стенках кровеносных сосудов, и которые добавляются практически во все продаваемые продукты питания;

- питание денатурированной пищей, в том числе и денатурированными маслами, т.е. под-



вергшейся термической обработке и превратившиеся из-за этого в олифу, которая также не усваиваются организмом, а отлагаются везде, где только можно отложиться, образуя жировые складки и жировые фартуки,

- а также поступления в организм с купленными в супермаркетах продуктов, пропитанными отравляющими веществами. (Таковыми как, консерванты, пестициды, гербициды, антибиотики, которые поступают к нам в организм вместе с нашпигованными ими овощами, фруктами, хлебобулочными изделиями, конфетами и мясопродуктами)

- отравление организма экскрементами паразитов, которые не редко не выводятся из организма.

- И помимо этого всего в организм человека вместе с воздухом поступают:

- тяжёлые металлы,
- выбросы фабричных труб,
- загазованные от автомобилей вещества и т.д.

Всё это ведёт к зашлаковыванию клеток, межклеточного пространства и всего организма в целом, что и является причиной болезней и старости человека. И вдобавок ко всему, там, где есть шлаки, там обязательно появляются паразиты.

Если человек знает, как очищаться от попадающих в его организм шлаков, а самое главное, осуществляет мероприятия по своему очищению, значит, он будет жить столько, сколько посчитает нужным. Или тысячу лет, как

библейские Адам и Мафусаил, или сто тысяч лет, как вавилонские цари и вавилонцы.

Очищать организм нужно по возможности каждый день. Если у нас тело, по каким-то причинам не мывшееся больше недели начинает интенсивно сигнализировать, чтобы его помыли, нам ведь в голову не приходит посыпать его антибиотиками или какими-то отравляющими веществами, чтобы прекратился зуд. Мы берём и устраняем с него шлаки, чтобы не плодились микробы, вызывающие зуд и поражение кожи. С организмом же мы поступаем вопреки всякой логике, вместо того, чтобы убрать скопившееся шлаки, мы начинаем его забивать различными антибиотиками, всевозможными препаратами, вместо того, чтобы просто его промыть.

Если не избавляться от шлаков, как в межклеточном пространстве, так и в внутри клетки, мы тем самым, теряем активность клеток, и они делаются уязвимыми для всякого рода паразитов, которые в огромном количестве попадают к нам в организм: через воздух, через ротовую полость, через глаза (если их трогать грязными руками) и кожу. Но они не приводят к мгновенной смерти человека лишь потому, что в здоровом организме паразиты не могут свободно размножаться, потому что уже на уровне нормально работающего желудка, они все перевариваются, и не только они, но и их яйца и их цисты. А попав напрямую через глаза или лёгкие, их ждут фагоциты, размножающиеся в селезен-

ке, которые как муравьи, способны уничтожать паразитов в тысячи раз их превосходящих по размерам. Но это при условии, что у нас желудок и селезёнка находятся в идеальном состоянии, к чему, собственно должен стремиться каждый чистордин.

## § 2. Чем заражены все люди?

Лидия Васильевна Козьмина Врач-лаборант клиники УВД города Белгорода, провела в течение 25 лет исследования больных людей и сделала неожиданный вывод: "Людей едят грибы". Её исследования начались с 1980 года. На обследование в лабораторию направили молодого человека со странными симптомами. Периодически у него без всяких видимых причин повышалась температура до 38 градусов. Казалось бы, ничего страшного, но больной тяжело переносил эти вспышки. Лаборантам он сказал: "Девочки, я чувствую, что скоро умру". Они ему не поверили, потому что лечащий врач подозревал у него малярию, от которой не умирают. Ее возбудителя целый месяц безуспешно пытались найти в крови больного лаборантки. Но так и не нашли. Зато неожиданно для себя обнаружили у него септический эндокардит - инфекционное поражение мышцы сердца, которое в начале проглядели. Спасти парня не удалось.

Козьмина не выбросила кровь умершего. Рассматривая ее еще раз под микроскопом, она обнаружила в нем мельчайшие организ-

мы с крошечным ядром, которые походили на микоплазм. Микоплазма покрыта тонкой мембраной, поэтому легко меняют свою форму. Другой представитель паразитов, на которого походили клетки, обнаруженные в крови погибшего парня - была хламидия. До сих пор идут споры, что такое хламидия: это вирус: или это споры грибка. Л.В. Козьмина обратила внимание, что поражение организма как хламидиями, так и микоплазмой имеют одинаковые симптомы, а они обе присутствовали в крови умершего парня.

В 1981 году в лабораторию поступили анализы беременной женщины с диагнозом "лихорадка", то есть болезнь непонятного происхождения. Врачи дали указание: "Ищите возбудителя малярии". Тогда лаборанты "посеяли" кровь больной в питательной среде. В одном "посеве" действительно выросли уже знакомые Козьминой микоплазмы, а в другом - появились трихомонады. Те самые жгутиконосцы, которые, по мнению официальной медицины, вызывают только венерические заболевания, а по мнению "подпольной медицины" - множество других "недугов цивилизации".

Козьмина поставила на ноги всех белгородских специалистов, и передала анализы в Институт микробиологии имени Гамалеи в Москву, где подтвердили, что в крови больной есть микоплазмы. А когда в Белгороде начала "сеять" микоплазмы крови женщины, рядом с этими мембранными паразитами вы-

росла и трихоманада и нечто похожее на грибницу. Исследования Л. Козьмина грибницы показало, что нити состоят из одноклеточных паразитов микоплазм.

Получалось, что мы имеем дело с грибом-паразитом, обосновавшимся в нашем организме, у которого разные стадии развития мы принимали за различные виды одноклеточных организмов: трихомонады, хламидии, микоплазмы. А это один и тот же паразит, но на разных стадиях своего развития? Тогда не удивительно, что трихомонады образуют споры, а микоплазмы - мицелий. Просто в нашем организме растет грибок, у которого споры - это трихомонады, которые распространяются по всему человеческому организму и из которых потом начинает расти грибница (мицелий) сначала в виде хламидий, проникающих в во все клетки, а затем превращающиеся в микоплазмы, которые соединяются в нити грибницы (мицелия), дающие плодовое тело. Однако, при неблагоприятных условиях мицелий этого паразита, легко может распасться на самостоятельные организмы - микоплазмы, а потом опять соединиться в мицелий.

Официальная наука признавала существование безжгутиковых трихомонад - но только в уrogenитальной полости. А Лидия Васильевна нередко находила этих паразитов в крови, молочной железе, кишечнике, желудке, печени и во всех других органах, даже в мозге и глазах. Как же из половых органов в наши органы попали трихомонады - гиганты

микромира, которые достигают 30 микрон и не могут проползти сквозь трещины. Л.В.Козьмина продолжала свои исследования, находя все больше несоответствий с общепринятыми теориями. Очень часто в крови больных людей обнаруживала одновременно двух возбудителей хламидий и уреаплазму. Среди больных было много пожилых женщин. Причем эти паразиты появились у них только недавно, когда они никак не могли заразиться половым путем. Откуда же взялись возбудителей венерических заболеваний?

Я долго думала над этим вопросом, - рассказывает Лидия Васильевна, - и год назад совершенно неожиданно получила ответ. Нашла его не в научных трудах корифеев микробиологии, а в Детской энциклопедии под редакцией Майрусяна. Там есть статья редактора о грибах-слизевиках. И к ней даны красочные рисунки: внешний вид слизевиков и их внутреннее строение, которое видно под микроскопом. Взглянув на эти картинки, она увидела, что это были именно такие микроорганизмы, которых она много лет находила в анализах, но не могла их идентифицировать. А тут - все было объяснено предельно просто и ясно. Как пишет Майсурян, слизевик проходит несколько стадий развития: из спор вырастают ... "амебки" и жгутиковые! Они резвятся в слизистой массе гриба, сливаясь в более крупные клетки - с несколькими ядрами. А потом образуют плодовое дерево слизевика - классический гриб на ножке, кото-

рый, засыхая, выбрасывает споры. И все повторяется. По внешности и по свойствам выпускающие щупальца "амебы" были паразитально похожи на уреоплазм, а "зооспоры гриба" с двумя жгутиками - на трихомонад, а отбросившие жгутики и лишившиеся оболочки - на микоплазм. Плодовые тела слизевиков удивительно напоминали ... полипы в носоглотке и желудочно-кишечном тракте, папиломы на коже, плоскоклеточный рак и другие опухоли. Получалось, что в нашем организме живет гриб-слизевик - тот самый, который можно увидеть на гнилых пнях и долголежащих спиленных деревьях. Раньше ученые не могли его распознавать из-за узкой специализации: одни изучали хламидий, другие - микоплазм, третьи - трихомонад. Никому из них в голову не приходило, что это три стадии развития одного гриба, который изучали четвертые.

Грибов-слизевиков известно огромное множество. Самый большой из них - фулиго - имеет до полуметра в диаметре. А самые маленькие можно разглядеть только в микроскоп. Какой же именно слизевик сожительствует с нами? Их может быть много, - считает Козьмина, - но пока она точно опознала лишь одного. Это самый распространенный слизевик - "волчье вымя" (по научному - ликогала). Он обычно ползает по пням между корой и древесиной, очень любит сумрак и сырость, поэтому вылезает наружу только во влажную погоду.

Ликогала приспособилась к жизни в человеческом организме. И с тех пор с удовольствием переселяется с пня в организм человека. Следы пребывания ликогалы - его споры-трихомонады в различных стадиях - Козьмина находила в гайморовой полости, молочной железе, шейке матки, простате, мочевом пузыре, желудке, кишечнике, поджелудочной железе, мозге, железах внутренней секреции, короче говоря, везде. Если организм ослаблен, то он не успевает распознать и обезвредить быстро изменяющиеся клетки, из которых состоит ликогала. В результате слизевик успевает выбросить споры, которые разносятся кровью, прорастают везде где только можно и образуют плодовые тела.

По мнению, Л.В.Козьмина опухоль образуют не переродившиеся клетки человека, а элементы созревшего плодового тела слизевика. Они уже прошли стадии трихомонады, уреоплазмы, микоплазмы, хламидии и теперь формируют раковую опухоль.

Медики не могут объяснить, почему новообразования иногда распадаются. Но если допустить, что новообразование - это плодовые тела слизевика, то все становится ясно. Ведь в природе эти тела неизбежно отмирают каждый год - подобный ритм сохраняется и в организме человека. Плодовые тела отмирают, чтобы выбросить споры и снова родиться, образовав микоплазмы в других органах. Происходит всем известное метастазирование опухоли.



### § 3. Как очиститься от слизевиков?

Народные целители давно нащупали уязвимое место слизевиков. Они научились лечить многие болезни, которые, по их мнению, вызывает слизь, т.е. "слизевики".

Если мало двигаться, много есть, пить, спать, предаваться различным излишествам, то превратим свой организм в субстрат для произрастания слизевиков. В желудочно-кишечном тракте, печени, поджелудочной железе умерших людей, обнаруживается много слизи и плесени. Но не у всех покойников, а лишь у тех, кто при жизни предавался лени, обжорству и прочим излишествам, получая в наказание многочисленные болезни. В нашем организме находится огромное количество спор, но они не приносят вреда, пока мы придерживаемся очистительных мер для организма. Но если мы позволим ослабнуть иммунитету, споры прорастают и превращаются в грибы. Но это ещё не конец, с этим ещё можно будет бороться. Народные целители давно нашли управу на слизевиков.

Метод оздоровления разработал целитель из Симферополя В.В. Тищенко. Он предлагает своим пациентам, чтобы выгнать из себя слизевика пить ядовитый настой болиголова и делать из морковного или свекольного сока примочки на пораженный орган.

Козьмина рассказывает: "У одной нашей пациентки появилось опухолевое уплотнение

в молочной железе, а в её пунктате обнаружилась микоплазмы и амёбы. Значит, слизевик уже начал формировать плодовое тело - женщине грозил рак. Но наш опытный хирург-онколог Н. Х. Сиренко вместо операции предложил пациентке принимать внутрь обычное противовоспалительное лекарство, а на грудь сделать... компресс из свекольной кашицы. И "заморенный" лекарством слизевик, вылез к приманке прямо через кожу: уплотнение размягчилось,- на груди прорвался нарыв. К удивлению других докторов, эта тяжелобольная стала поправляться.

Есть не менее эффективные народные средства. Например, фитотерапевт из Белгородской области Анатолий Петрович Семенко изгоняет слизевика из гайморовой пазухи за один сеанс. Он дает пациенту выпить ядовитый отвар сладко-горького паслена. В нос предлагает закапывать сок, выжатый из луковицы цикламена, а после этого промыть его настоем буквицы, имеющим естественный сладковатый вкус. От яда слизевику становится дурно, он ищет спасения - и находит его в сладковатом настое буквицы. В результате из пазух через нос вылезают с корнями полипы и даже кисты. В это время человек начинает так сильно чихать, что плодовые тела вылетают из носа как пробки. И не нужно ни какой операции!

Неслучайно все натуропаты рекомендуют использовать только свежие соки из сырых овощей и фруктов хорошего качества. Ни в

кoем случае нельзя брать испорченных плодов с гнильцой. Это может быть поражение слизевиком, который вместе с испорченным фруктом или овощем попадет к вам в организм в огромном количестве. В прошлом веке ученые открыли несколько видов слизевиков, которые вызывают различные заболевания у растений: килу, паршу, гниль. Не исключено, что эти паразиты с растений переходят в людей. Гриб может годами жить в организме человека в виде слизистой массы, которая не причиняет особого вреда, но в благоприятных условиях он способен сформировать плодовое тело за 3-4 суток. Тогда бороться с ним будет чрезвычайно трудно. Поэтому задача лечащих врачей - вовремя вывести слизь из организма.

По мнению Л.В.Козьминой, слизевик очень нежное и робкое существо, его легко приманить сладким соком. Поэтому не убивать слизевиков надо, а ласково выманить наружу. Если мы начнем воевать со слизевиком, то неизбежно потерпим поражение. Ведь он гораздо лучше человека приспособляется к неблагоприятным условиям внешней среды. При сильном холоде, отсутствии пищи, перепадах давления, больших дозах радиации и подобных передрягах микоплазмы превращается в склероций - толстую твердую массу, в которой клетки пребывают, как в летаргическом сне. В таком состоянии они могут находиться десятилетиями - без пищи и воды. Например, известен случай: склероций фулиго пролежал в гербарии 20 лет, а потом нео-

жиданно ожил. Вот почему Козьмина считает, что лечить болезни тетрациклином - бесполезно. Хламидии слезивика погибают, а другие его части остаются, которые превращаются в склероций. Подобный эффект вызывают и многие другие лекарства.

А.Т. Огулов предлагает принять что-нибудь противоглистное или противовоспалительное, и пойти париться в баню. Хорошо распарившись, облиться холодной водой, после чего завернуться мокрой простынёй и залезть в спальный мешок. Через 15-20 минут, когда сидеть уже будет не в ногу, поскольку повышается температура тела, прекратить процедуру. Простынь придётся выбросить, потому что из кожи вылезет всё, что в ней накопилось за многие годы и она просто распадётся от едких шлаков и слезивиков.

Есть еще способ выгонять слизь. Урина всасывать через нос, чтобы проходила в носоглотку. Сразу пойдут сопли и очистятся все гайморовы пазухи от слезивика.

#### **§ 4. Классификация паразитов**

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ): разными паразитами в мире, за последние десять лет заразились более 4.500.000.000 человек. К началу 21 века учёные выяснили, что:

95 % людей на Земле заражены паразитами; 99.9 % людей у кого есть домашние животные, включая грызунов и птиц, являются носителями паразитов.

Паразиты стали неотъемлемой частью нашей жизни и нашего организма.

В Европе - это каждый третий житель, а в США-95 % населения. Но это очень заниженные цифры. На приборах Готовского в человеке фиксируется до 2000 видов разных видов паразитов, поэтому нужно говорить не о процентном заражении населения, а об количественном заражении:

От 1000 видов паразитов заражено 70% людей

От 300 видов паразитов заражено 20% людей

От 100 видов паразитов заражено 10% людей

Чистых людей нет.

Даже официально признаётся, что на долю паразитарных заболеваний приходится 14 миллионов смертей в год, что составляет 25 % от общемирового показателя смертности, в действительности все все умершие от болезней, умерли из-за паразитов.

Что такое паразит? Паразит - это организм, живущий внутри и за счет своего хозяина, питаясь его энергией, телом и питательными веществами, которые люди принимают для улучшения здоровья.

Те, кто вызывает серьезные заболевания, классифицируются на:

гельминты или черви (филярия, аскарида, острица, бычий цепень, власоглав, карликовый цепень, кривоголовка, широкий лентец, клонорх, легочная двуустка, описторх, токсокара, шистосома, трихинелла, фасциола, эхинококк и альвеококк, свиной цепень);

простейшие (лямблии, токсоплазма, трихомонада, уреоплазма, микоплазма)

микозы или грибки (кандидоз, лишай);  
бактерии и вирусы (герпес, грипп).

Рассмотрим наиболее распространённых паразитов в нашей широте и тех, которых нам стали привозить, наши граждане из жарких стран, куда они ездят как туристы.

## **§ 5. Наиболее распространённые виды паразитов**

Акантамёбиаз - вызывается амебами рода *Acanthamoeba*, которые водятся в прудах, в стоячих водоёмах. При попадании в ослабленный организм человека на коже лица, груди, спины, конечностей образуются одиночные или множественные узелки, папулы или пятна серо-черного цвета, достигающие в диаметре 0,5-3 см. В дальнейшем эти элементы трансформируются в язвы кожи, покрытые струпом. При длительном течении возможно формирование акантамебных абсцессов мышц, лимфоузлов, печени, легких и других внутренних органов. У здоровых людей акантамебы нередко обнаруживаются в носоглоточной слизи и фекалиях, однако развитию акантамебиаза подвержены, главным образом, лица с иммунодефицитом (особенно ВИЧ-инфекцией), сахарным диабетом, злокачественными новообразованиями. Поражение ЦНС этими амёбами приводит к энцефалиту. Начальные симптомы глазной инфекции начинаются с режущей боли в глазах, светобоязнь, слезотечение, затуманен-

ность зрения, ощущение инородного тела в глазу. Глаз краснеет. В позднем периоде становится заметным кольцевидное или дисковидное помутнение роговицы.

### **Альвеококк**

Альвеококк во взрослом состоянии паразитирующий у хищных млекопитающих, в основном лис и песцов. Заражаются им люди, связанные с обработкой шкур пушных зверей. Разносчиками также являются грызуны. Кроме того, люди могут заражаться при употреблении воды из непроточных лесных водоемов, лесных ягод и съедобных растений, собранных в местах обитания диких хищников. Источником яиц паразитов могут быть ездовые, охотничьи и пастушьи собаки.

Строение половозрелых червей этих видов очень сходно с эхинококком, но финны альвеококка имеют вид грозди пузырьков. В них так же, как и у эхинококка, происходит бесполое размножение личинок, но почкование в данном случае не внутреннее, а наружное. Отдельные пузырьки в грозди, достигающие 3-5 миллиметров в диаметре, заполнены студенистой массой и содержат единичные головки. Рост всего этого образования происходит по периферии, а в центре грозди ткани отмирают.

Заражение людей происходит при случайном проглатывании яиц. Проглоченные личинки альвеококка совершают миграцию из желудка, подобно личинкам эхинококка, и поселяются в печени. Вокруг развивающегося

ся скопления пузырей возникает воспаление. Между пузырьками ткань печени мертвеет, превращается в подобие хряща. Гроздь пузырей альвеококка так разрастается, что может захватить соседние с печенью органы. У больных наблюдается атрофия печеночной ткани, застой желчи, в случае прорыва пузырей развивается перитонит. Больные люди могут жить с альвеококком до 20 лет, правда, обычно этот срок значительно короче, и погибают от желтухи.

### **Амебиаз**

Амебиаз (амебная дизентерия) - паразитарное заболевание, для которого характерно язвенное поражение толстого кишечника. Возбудитель - дизентерийная амеба. Заражение происходит при попадании амебы в пищеварительный тракт (при питье зараженной воды, с грязных рук). Ферменты паразита способствуют образованию язв на стенке толстой кишки.

Инкубационный период продолжается от 1 недели до 3 месяцев. Болезнь начинается остро - появляются слабость, головная боль, повышается температура тела, возникает умеренная боль в животе, жидкий стул с примесью стекловидной слизи и крови. Затем наступает некоторое облегчение, и болезнь переходит в хроническую форму с периодическими обострениями. Без антипаразитарного лечения хронические формы могут продолжаться 10 лет и более. При этом отмечаются боль в животе, понос, чередующийся с запо-



ром, временами примесь крови в испражнениях. Кишечник покрывается глубокими язвами до 10 мм в диаметре, дно которых покрыто гноевидным налетом. С током крови амебы могут попадать в печень и другие органы, что ведет к образованию абсцессов (гнойников).

### **Анизакидоз**

Анизакидоз - относительно новое заболевание. Впервые врачи его зарегистрировали у человека в середине двадцатого столетия в Голландии. Ранее считалось, что личинки анизакид безвредны, так как в организме людей не способны развиваться до половозрелой формы. Сейчас ясно, что они вызывают тяжелую болезнь, иногда даже со смертельным исходом. Анизакиды розовый полупрозрачный червяк длиной несколько сантиметров.

Подцепить паразита можно при употреблении в пищу сырых или полусырых морепродуктов, рыбы, поэтому особенно осторожными надо быть любителям японской кухни. Анизакидоз характеризуется сильными болями в животе, тошнотой и рвотой (порой кровавой). Если личинки попадают в слизистую желудка, то там образуются полипы, опухоли, язвы.

### **Анкилостомоз**

- вызывают круглые черви (нематоды) паразиты человека, которые получили название кривоголовки. Прожорливые нематоды питаются кровью и тканевой жидкостью.

Заражение происходит при соприкосновении с заражённой почвой, нематода внедряется в организм человека прямо через кожу. Блуждая под кожей, паразит находит капиллярное русло и попадает в лёгкие, где пробуравливает альвеолу и попадает через кровеносную систему в кишечник, где и достигает половой зрелости. В России это заболевание появилось недавно, в основном это болезнь распространена в тропической и субтропической зоне.

### **Анкилостомидоз**

Возбудителями анкилостомидозов являются круглые глисты красноватого цвета, относящиеся к группе нематод, - анкилостома и некатор. Тело у гельминтов круглое и искривленное. Некатор отличается от анкилостомы тем, что изгиб его тела противоположен изгибу головного конца. В головном конце глистов расположена ротовая капсула. У анкилостомы в ней имеется четыре крупных и два мелких хитиновых зубца, у некатора - две режущие хитиновые пластинки. В хвостовом конце самцов находится половая бурса с лопастями.

Длина самок анкилостом от 10 до 14 мм, самцов - от 8 до 11 мм. У некатора самки длиной от 9 до 12 мм, самцы - от 5 до 9 мм. Яйца бесцветные, овальной формы с тонкой оболочкой. Размер яиц у анкилостом примерно 0,06?0,04 мм, у некатора немного крупнее - 0,07?0,04 мм.

Анкилостома и некатор - паразиты человека. Место обитания взрослых особей - вер-

хний отдел тонкой кишки, где они прикрепляются ротовой капсулой к кишечной стенке и питаются кровью.

Оплодотворенные самки ежедневно откладывают в кишечнике от шести до десяти тысяч яиц, которые вместе с фекалиями выделяются во внешнюю среду. В теплой и достаточно влажной почве при температуре  $27^{\circ}\text{C}$  в яйце в течение суток формируется личинка. Основная масса инвазионных личинок располагается обычно на поверхности почвы в слое толщиной не более одного сантиметра, но в засушливое время могут уходить вглубь до одного метра, а также подниматься иногда по влажным стеблям растений на высоту до двадцати сантиметров. В горизонтальном направлении передвижение их ограничено.

Как происходит заражение анкилостомидозом? Различия в способах заражения анкилостомозом и некаторозом.

Заражение человека анкилостомозом происходит в основном при проглатывании инвазионных личинок анкилостом, которые внедряются в толщу слизистой оболочки кишки, через три-четыре дня выходят в просвет кишечника и в течение четырех-пяти недель развиваются в половозрелых особей.

Поражение некаторозом происходит при проникновении личинок некатора в организм человека сквозь кожу или через слизистые оболочки. Личинки совершают миграцию по кровеносным сосудам и дыхательным путям, затем попадают в желудочно-кишечный

тракт. Развитие в половозрелых некоторых длится от восьми до десяти недель.

Длительность жизни половозрелых анкилостом от пяти до восьми лет, некоторые живут до пятнадцати лет. Проведение своевременного и качественного лечения обеспечивает полное выздоровление. Отсутствие лечения при интенсивной инвазии может привести к смерти.

В мире около четверти населения поражено анкилостомидозами. Они уступают в этом лишь аскаридозу. Основные очаги распространения находятся в тропиках и субтропиках (южные штаты США, страны Латинской Америки, северо-восток Австралии, Африка, Южная Азия), встречается заболевание и в зонах умеренного и даже холодного климата, там где есть постоянная достаточно высокая температура и влажность. В Европе анкилостомидозы более всего распространены в Италии, имеются эндемические очаги в Грузии, Азербайджане, Туркмении, Казахстане и др.

После заражения появляется аллергическая реакция в виде кожных высыпаний, иногда нарушается дыхание. В дальнейшем болезнь поражает органы пищеварения. Заражение этим паразитом является одной из основных причин гастритов.

### **Аскаридоз**

Аскаридоз вызывается аскаридами - круглыми в поперечнике червями с заостренными концами. Эти паразиты белого цвета, час-

то - полупрозрачные, длиной от нескольких миллиметров до 10-15 сантиметров. Аскариды паразитируют преимущественно в тонком кишечнике, не прикрепляясь к стенке кишечника, а находясь в просвете и постоянно совершая движение в сторону, противоположную движению пищи. Поэтому обнаружить аскариду в кале довольно сложно. Периодически с калом выделяются микроскопические яйца аскариды, невидимые невооруженным глазом. Выделение яиц бывает не каждый день, что затрудняет диагностику аскаридоза по калу. Длительность жизни аскариды без проведения противоглистной терапии может составлять несколько лет.

**Бабезиозы** - это заболевания, вызываемые простейшими рода бабезия и передаваемые от животных к человеку и от человека к человеку через пастбищных клещей. Они распространены на всех континентах, кроме Антарктики. В России бабезиозы встречаются в степной части юга Сибири, на северо-западе и юге Европейской части.

На свете существует более сотни возбудителей бабезиоза с разной степенью патогенности. Заражение происходит при укусе иксодовых клещей через их слюну. Источником инфекции обычно служат заражённые животные, а промежуточным звеном - грызуны. У собак простейшие вызывают тяжелое заболевание и часто с летальным исходом.

Инкубационный период при заражении составляет 1-3 недели, но может продлиться и

несколько месяцев. Чаще всего он проходит бессимптомно. Но при пониженном иммунитете возможно тяжелое течение заболевания, среди пожилых людей в 5% вероятен летальный исход.

В случае мягкого течения бабезиоз вызывает озноб, лихорадку, анемию и слабость. При тяжелом течении - температуру до 41°C, повышенное содержание свободного гемоглобина в крови, появление гемоглобина в моче, почечную недостаточность и анурию. Острая фаза бабезиоза может перейти в хроническую, в этом случае больной впадает в лихорадку, жалуется на головную боль, слабость, сонливость, боль в мышцах, сухой кашель, утомляемость и подавленность, снижается внимание и теряется аппетит. Бабезиоз вызывает острую лихорадку, боль в животе, головные и мышечные боли, появление гемоглобина в моче, желтуху. Без лечения это состояние быстро ведет к гибели больного.

Лечение бабезиоза. При постановке диагноза важно исключить такие заболевания, как тропическая малярия, сепсис, болезни крови, ВИЧ-инфекция и геморрагическая лихорадка с почечным синдромом. Когда болезнь принимает мягкие формы, пациент может выздороветь даже без специфического лечения. При острых формах пациенту назначается комбинация клиндамицина и хинина. В некоторых случаях может быть назначена комбинация Азитромицина и Атоваквона - она действует слабее, но дает меньше побоч-

ных эффектов. В самых серьезных случаях бабезиоза требуется переливание крови.

**Байлисаскаридоз** паразит - аскарида енотов *Baylisascaris procyonis*. Поражает кишечник, печень, легкие и мозг. При попадании личинок в мозг, они, развиваясь во взрослых особей, вызывают серьезные повреждения, инвалидность и смерть в течении 1,5 - 2 лет. Распространён в Северной Америке. Заражение через экскременты енотов. Данный паразит является редким. Возникают симптомы: тошнота, вялость; печень увеличена. При поражении мозжечка происходит нарушение равновесия, дезориентация, координация движений и способность держать голову, возникают кривошея гемипарез, не мотивированное возбуждение, менингоэнцефалит, офтальмоплегия, корковая слепота и нистагм. Больные впадают в кому, с летальным исходом.

Байлисаскаридоз органа зрения (глаз) может приводить к слепоте. Офтальмоскопия выявляет проделанные личинками ходы в сетчатке глаза. Иногда видны личинки длиной 1,5-2,0 мм

#### **Дракункулез смотри ришта.**

**Клонорхоз** (*Clonorchosis*, от названия возбудителя - лат. *Clonorchis sinensis* - двуустка китайская) - гельминтоз из группы трематодозов, вызываемый Китайской двуусткой.

Наиболее распространён в восточной Азии. На территории России встречается в бассейне реки Амур.

В результате употребления сырой или недостаточной термически обработанной рыбы.

В острой стадии болезнь проявляется лихорадкой, высыпаниями на коже, поражением лёгких, печени

Хроническая стадия характеризуется поражением жёлчных путей, желудка, двенадцатиперстной кишки и поджелудочной железы.

### **Лентенец широкий**

До не давних пор, считалось, что в озере Байкал водится только чистая, не зараженная рыба. Однако эти мнения развеялись, после обнаружения в брюхе байкальского омуля червя-лентеца. Распространён практически по всей России.

Широкий лентец (*Diphyllobotrium latum*) был описан впервые К.Линнеем (1778). Это один из самых крупных паразитов человека, достигающий в длину 10 м и более. Головка (сколекс) имеет размер 3-5 мм, продолговато-овальной формы, сплющена с боков и имеет две продольные присасывательные щели (ботрии), которыми лентец прикрепляется к стенке кишки. Тело состоит из множества члеников, ширина которых намного больше длины, что обусловило и название паразита. На одном из концов тела червячка, находятся четыре хоботка с крючьями, которыми он вонзается в слизистую кишечника и начинает высасывать из него питательные вещества, выделяя, при этом, яды и токсины. В центре зрелых члеников видно темное пятно в виде



розетки - это матка, заполненная яйцами и имеющая выводное отверстие.

Яйца широкого лентеца сравнительно крупные - длиной до 75 мкм, серого или желтоватого цвета, с тонкой гладкой оболочкой, широкоовальной формы. На одном из полюсов имеется крышечка, на другом - небольшой бугорок. Внутри яйцо заполнено множеством желточных крупнозернистых клеток. Один лентец выделяет ежедневно несколько миллионов яиц.

Следует иметь в виду, что яйца встречающегося на Дальнем Востоке гельминта нанофиста очень похожи на яйца широкого лентеца, что может привести к ошибке в лабораторной практике. При тщательной микроскопии выявляются определенные различия.

Широкий лентец паразитирует в тонком кишечнике человека, собаки, кошки, свиньи и некоторых диких животных, питающихся рыбой. Яйца выделяются с испражнениями и для дальнейшего развития должны попасть в водоем. Там в яйцах созревает личинка круглой формы, покрытая ресничками. Личинки заглатываются пресноводными рачками - циклопами, а последние - рыбами. В теле рыб личинки накапливаются в мышцах и внутренних органах, особенно в икре. Чаще всего заражены щуки, ерши, налимы, окунь. Личинки лентеца имеют беловато-молочного цвета, длиной от 1 до 25 мм, имеют головку с присосками. Тело не разделено на членики, но покрыто глубокими

складками, лишено ресничек. Капсулы отсутствуют.

При употреблении в пищу недостаточно проваренной рыбы, малосолевой икры, строганины личинки в кишечнике человека в течение 2 месяцев превращаются во взрослого лентеца. Длительность жизни паразита достигает 10 - 20 лет и более. Самоизлеченности при дифиллоботриозе не регистрируется.

Человек может заразиться лентецом чаек (*Diphyllobotrium dendriticum*), личинки которого обнаруживаются у лососевых, хариусных, корюшковых рыб, в частности в Приамурье.

Широкий лентец - возбудитель болезни **дифиллоботриоза**. Болезнь обычно протекает с нерезко выраженной симптоматикой: Он бледен, наблюдаются головные боли, невыносимая утомляемость, слабостью, головокружением, тошнотой, расстройством стула, болями в животе, нервозность, депрессия. У зараженного человека наблюдаются признаки глубокой интоксикации, он быстрыми темпами худеет, при этом отличается неукротимым аппетитом, т.к. вынужден постоянно кормить своих "пришельцев" .. У некоторых больных развивается малокровие (анемия). Инкубационный период продолжается от 20 до 60 дней. Поставить диагноз такому больному весьма трудно, потому что никакими лабораторными методами они могут не проявиться. Часто заражение лентецом заканчивается летальным исходом.

Из-за скопления большого количества гельминтов в кишечнике может наступить непроходимость. В последние годы у больных, как правило, наблюдается паразитирование только одной особи, а заболевание протекает в легкой форме. В 70-80% случаев пациенты замечают отхождение фрагментов паразита с каловыми массами. Эффективное лечение эфирным экстрактом из корневища мужского папоротника взрослым в дозе 4-5 г. Через час после приема папоротника - солевое слабительное, через 1-2 часа после слабительного - легкий завтрак

**Лейшманиоз** вызываются семнадцатью из более чем двадцати видов простейших паразитов рода *Leishmania*. Лейшмании, которые развиваются внутри клеток хозяина (преимущественно в макрофагах). У человека паразитируют лишь два вида. В течение своего жизненного цикла им необходимо сменить двух хозяев. В организме позвоночных животных лейшмании находятся в безжгутиковой форме, развиваясь в жгутиковую форму в теле членистоногого. Лейшмании отличаются нечувствительностью к антибиотикам, но чувствительны к препаратам пентавалентной сурьмы. Лейшманиоз поражает кожу, слизистую оболочку, лимфаузлы, внутренние органы, слизистых оболочек ротовой полости, носоглотки и верхних дыхательных путей с грубой деформацией глубоких тканей и развитием полипов. На коже возникают язвы. Разносчиками являются грызуны, собаки, москиты.

## Лямблиоз

Лямблиоз - второй по значимости и вредному воздействию на организм человека паразитоз. В детских коллективах у нас в стране инфицированность лямблиями составляет 40%, среди взрослых - 10%. Этот показатель находится на уровне развивающихся стран Африки. Как заражаются лямблиозом? Больной человек выделяет микроскопических размеров паразитов с фекалиями и обсеменяет окружающую среду, в которой лямблии образуют цисты с прочной оболочкой. Они хорошо сохраняются в пыли, на грязных овощах, фруктах, ягодах, зелени (она особенно трудно промывается). Цисты лямблий можно встретить на шерсти животных, в хлорированной воде из-под крана, в загрязненных фекалиями водоемах, в готовых блюдах и молочных продуктах. Тонкий кишечник человека, собак, кошек для лямблий - дом родной, особенно если там много углеводов (это сладости и мучные изделия). Достаточно проглотить 10 цист лямблий и при этом иметь небольшое снижение уровня кислотности желудочного сока, чтобы получить выраженный лямблиоз с тошнотой, рвотой, периодическими болями в животе, снижением веса, малокровием и аллергическими кожными реакциями.

Источником инфекции при лямблиозе является человек. Цисты лямблий выделяются из организма человека вместе с испражнениями. Заражение может происходить через грязные руки, различные пищевые продукты,

особенно употребляемые без термической обработки (овощи, ягоды и др.), воду и предметы домашнего обихода.

Лямблии вызывают повышение чувствительности организма к разного рода аллергенам. Это проявляется крапивницей, кожным зудом, болями в суставах, иногда и лихорадкой.

В печени лямблии вызывают воспалительный процесс, гепатит и даже цирроз. В желчном пузыре - холецистит. Под мышечным слоем желчного пузыря отмечается расширение сосудов, разрастание соединительной ткани, отечность слизистой оболочки. Лямблиозный холецистит без вторичной инфекции, имитирующий желчнокаменную болезнь, нередко является причиной операций.

В кишечнике могут быть очаги геморрагического воспаления, язвы в нижних отделах толстых кишок. Лямблиоз чаще проявляется поражением кишечника, печени, поджелудочной железы или одновременно этих органов. Поражение кишечника протекает в виде дуоденита, чаще хронического энтероколита. Периодически, особенно у детей, наблюдаются кратковременные повышения температуры. Отмечается урчание, переливания и боли в животе, которые при энтеритах ощущаются вокруг пупка и несколько выше.

**Неглерия** - протозойное заболевание, вызываемое *Naegleria fowleri*, проявляющееся поражением кожи, легких, глаз и центральной нервной системы. Возбудитель - свободноживущая амеба *Naegleria fowleri*. Ее жиз-

ненный цикл включает амебидную и жгутиковую форму, заканчивающейся цистой. Обитает в пресноводных водоемах (сточные воды, бассейны, термальные источники и др.). Обычно в воде встречается лишь в небольших количествах, однако при повышении температуры до 35° С, неглерии начинают активно размножаться, и численность их значительно возрастает. Заражение человека амебами происходит при попадании их в ротовую и носовую полости вместе с загрязненной водой. Из носоглотки амебы проникают в субарахноидальное пространство мозга, откуда распространяются во все отделы мозга. Может проникнуть в легкие и глаза. В тканях мозга они локализуются вокруг кровеносных сосудов и бурно размножаются. Вследствие этого как в сером, так и в белом веществе мозга возникают кровоизлияния и некроз. Развивается амебный менингит и энцефалит.

Инкубационный период продолжается 2-3 дня, реже 7-15 дней. Начало болезни внезапное. Вначале часто возникают нарушения вкусовых или обонятельных ощущений. Появляются головные боли, высокая лихорадка, тошнота, рвота, судороги. Отмечается ригидность затылочных мышц. На слизистой оболочке глотки нередко образуются язвы. Выявляются симптомы менингита и энцефалита. Развивается отек легких. Вскоре наступает кома. В большинстве случаев в течение недели после появления первых симптомов больные погибают вследствие отека легких и остановки дыхания.

Наиболее грозным осложнением является развитие менингоэнцефалита в результате диссеминации возбудителей из первичного очага поражения на коже или глаза в центральную нервную систему. Диагностика затруднена вследствие сходства симптомов первичного амебного поражения мозга с менингитами и менингоэнцефалитами бактериальной или вирусной этиологии. Лечение больных неглериезом не разработано.

**Онхоцеркоз** смотри Речная слепота

### **Описторхоз**

Описторхоз - актуальная проблема сибирского региона. 2/3 мировой заболеваемости этим тяжелым паразитозом приходится на жителей России. От 50 до 100% коренных жителей Обь-Иртышского бассейна рек - самого большого очага описторхоза - поражены описторхозом. С недавнего времени описторхозом (двуусткой сибирской, или кошачьей) заражены все водоёмы Москвы и области. Мало кто знает, что заразиться описторхозом в эндемичном очаге очень просто. Личинки паразитов находятся непосредственно в мышцах речной рыбы, и при потрошении они загрязняют кухонный инвентарь (нож, тарелку, разделочную доску). Если его затем используют для других целей, происходит обсеменение прочих продуктов.

В мире наиболее распространенной по описторхозу страной является Таиланд, откуда, кстати говоря, экспортируется большое количество рыбы в нашу страну. Поэтому ут-

верждать, что только речная рыба подвержена заражению описторхиями, на сегодняшний день, нельзя.

Описторхоз коварен ещё и тем, что заболевание подступает незаметно. Симптомы нарастают вместе с накоплением двуустки в организме. Процесс этот длится десятки лет, так как продолжительность жизни гельминта 25-50 лет, и это время его размножения. Признаков, характерных конкретно для описторхоза, нет. Пока пациенты созревают, чтобы выяснить причину частых головных болей, аллергических кожных реакций, тошноты, рвоты, периодических болей в правом подреберье, непереносимости острой и жареной пищи, паразиты разрушают печень, желчный пузырь, поджелудочную железу.

Описторхисы чрезвычайно прожорливы. Они питаются слизью желчных протоков, ротовой присоской засасывают, отрывают и поедают клетки слизистых оболочек: остаётся кровоточащая поверхность, паразиты заглатывают и кровь. Оккупированные двуусткой органы зарастают рубцовой тканью, перерождаются. В случае слабой иммунной защиты возможно возникновение первичного рака печени и поджелудочной железы.

В организм человека личинки паразитов попадают вместе с сырой или недостаточно термически обработанной рыбой и длительно живут в нем (35-40 лет), нанося вред и отравляя организм продуктами своей жизнедеятельности. Против описторхов не вырабаты-



вается иммунитет и возможно неоднократное заражение ими. Описторхии в организме не размножаются. Количество их увеличивается каждый раз при приеме в пищу зараженной рыбы и может быть очень большим. Так, зарегистрирован случай, когда у больного было обнаружено до 40000 паразитов.

Больной описторхозом не является заразным для других людей. Описторхии являются гермафродитами. В организме человека, или домашних животных, которые питались сырой рыбой, они откладывают яйца. Последние, с фекальными массами, попадают в водоем и там проходят определенный цикл своего развития - от цисты до зрелой личинки, которая поражает рыбу и через нее человека.

Возбудитель описторхоза поражает обычно весь желудочно-кишечный тракт, но наиболее часто паразита находят в желчных ходах, желчном пузыре и протоках поджелудочной железы.

Разнообразные симптомы даёт описторхоз. Основным является развитие аллергических реакций, в виде крапивницы, которая появляется и исчезает независимо от каких либо причин, отека, вплоть до отека Квинке, холодовой аллергии. Описторхоз может быть основной причиной поллинозов, бронхиальной астмы, различных поражений кожи - проблемной кожи, псориаза, экземы. Больные обычно жалуются на боли в правом подреберье, тошноту, головные боли, боли в суставах

и в мышцах, постоянную утомляемость, усталость. Описторхоз может быть основной причиной или поддерживать язвенную болезнь желудка и 12-перстной кишки, воспаления поджелудочной железы, дискинезии желчевыводящей системы, гипертонии, бесплодия, облысения, различных расстройств со стороны сердечно-сосудистой системы (аритмии, экстрасистолии и др.), нервной системы (неврозы, депрессии), эндокринной и что наиболее важно, иммунной систем. При наличии описторхоза, трудно или вообще не поддаются лечению различные хронические заболевания (трихомониаз, хламидиоз, простатит и др.) Однако необходимо отметить, что описторхоз может протекать до поры до времени, совершенно бессимптомно и сразу проявиться в виде цирроза и рака печени. Гельминты оказывают отрицательное влияние на течение беременности и родов, физическое и умственное развитие детей и многое, многое другое.

### **Орнитоз**

Орнитоз - острое инфекционное заболевание, вызванное хламидиями - простейшим микроорганизмом. Источником заражения являются домашние и дикие птицы. Болезнь поражает легкие, нервную систему, печень и селезенку. Заболевание чаще встречается в холодное время года. Заражение происходит воздушно-пылевым путем. Как правило, возбудитель внедряется в мелкие бронхи и бронхиолы, вызывая воспаление. Хламидии очень

быстро проникают в кровь, обуславливая симптомы общего отравления и поражение различных органов - печени, селезенки, нервной системы, надпочечников.

Инкубационный период продолжается от 6 до 17 дней (чаще 8-12 дней). Заболевание начинается остро - с лихорадки и симптомов общего отравления, к которым позднее присоединяются признаки поражения органов дыхания. У большинства больных температура тела выше 39 °C, озноб, сильная головная боль, боль в мышцах спины и конечностей, слабость; могут быть рвота, носовые кровотечения. На 2-4-й день болезни возникают признаки поражения легких: сухой кашель, иногда колющая боль в груди, через 1-3 дня начинает выделяться небольшое количество слизистой или слизисто-гнойной мокроты, иногда с примесью крови. В конце 1-й недели у половины больных увеличиваются печень и селезенка. У большинства больных заболевание из не выявленной формы переходит в хроническое течение.

**Речная слепота или Онхоцеркоз** - вызываемый паразитированием в организме человека нематод *Onchocerca* (онхоцерков) нитевидных круглых червей с тонкими концами. Размеры взрослых паразитов (макрофилярий) в длину составляют 19-50 мм, в ширину - 0,13-0,4 мм (самки крупнее самцов); размеры личинок (микрофилярий) - 0,15-0,37 и 0,05-0,09 мм соответственно. При онхоцеркозе преимущественно страдают лимфатическая система,

кожа, подкожная клетчатка и орган зрения ("речная слепота"). Очаги онхоцеркоза выявлены в странах Африки, Латинской Америки, Ближнего Востока. Всего в эндемичных странах насчитывается около 18 млн. больных онхоцеркозом. Онхоцеркоз является одной из ведущих причин слепоты, уступая по частоте катаракте и трахоме.

Единственным источником заражения и окончательным хозяином гельминтов является больной онхоцеркозом человек. Переносчиками-распространителями онхоцеркоза выступают кровососущие мошки *Simulium*, обитающие возле рек и водоемов. Во время укуса больного человека в организм мошек попадают личинки, которые через 6-12 дней становятся способными заражать людей. При повторных укусах людей личинки внедряются в кожу, мигрируют по лимфатической системе, проникают в подкожную жировую клетчатку, где превращаются в половозрелых особей. Взрослые онхоцерки паразитируют в подкожных узлах (онхоцеркомах), где рождают личинок - микрофилярий. Личиночные особи могут проникать в лимфатические узлы и глаза; продолжительность их жизни составляет 6-30 месяцев. Взрослые онхоцерки живут до 10-15 лет, ежегодно производя до 1 млн. личинок.

Паразитируя в коже, микрофилярии вызывают, так называемый, онхоцеркозный дерматит, характеризующийся депигментацией, утолщением эпидермиса, образованием онхо-

церком, изъязвлениями. При проникновении в глаза личинки паразита вызывают поражение сосудистой оболочки глаза, сетчатки и зрительного нерва, угрожающее слепотой. При поражении лимфатической системы возникает хронический лимфостаз, лимфаденопатия.

Первые клинические признаки онхоцеркоза развиваются спустя примерно год после заражения. Они включают лихорадку, общее недомогание, эозинофилию крови. Онхоцеркозный дерматит сопровождается интенсивным кожным зудом (филяриозная чесотка), сухостью и шелушением кожи, появлением гиперпигментации. Характерно появление папулезной сыпи, элементы которой могут трансформироваться в пустулы, язвы и заживать в течение длительного времени с формированием рубцов. Обострения дерматита напоминают рожистое воспаление кожи.

### **Ришта (Дракункулез)**

В тропических районах Африки и Азии, носит немного сказочное название дракункулез, которое происходит от латинского словосочетания "поражение маленькими драконами". Заразиться можно при питье грязной воды.

Ришта буквально буравит стенки кишечника, проникая сначала в лимфатические сосуды, затем - в полости тела, где и достигает половой зрелости. После окончания процесса спаривания самцы умирают. Женские особи прорывают кожу, высовывают передний

конец тела наружу и начинают выкидывать огромное количество личинок. Человек при этом испытывает сильнейший зуд и боли в ногах.

Дракункулез (ришта) - гельминтоз, вызываемый нематодой - риштой и протекающий с поражением соединительной ткани и подкожной клетчатки. В переводе с латинского термин "дракункулез" означает "поражение маленькими драконами", что отражает характер клинических проявлений гельминтной инвазии. Ришты паразитируют в мягких тканях, выходя на поверхность кожи через болезненные язвы. Заболевание регистрируется в странах Центральной, Восточной и Западной Африки, Азии, Ближнего Востока, Южной Америки. В этих регионах поражённость местного населения дракункулезом варьирует от 7-9% до 50-80%. На территории бывшего СССР очаг дракункулеза, располагавшийся в Средней Азии, был ликвидирован еще в 1932 г, но сейчас появился снова.

Ришта, или *Dracunculus medinensis* является круглым гельминтом (нематодой) нитевидной формы. Самки червя достигают длины 30-120 см, самцы - 12-30 мм. Взрослые особи паразитируют в организме человека, реже - животных (хищников, обезьян, собак, кошек). Самки ришты рожают личинок, которые заглатываются пресноводными раками-циклопами, выступающими промежуточными хозяевами гельминта. В организме циклопов личинки претерпевают линьку и через 4-

14 суток достигают инвазийной стадии.

Заражение человека дракункулезом происходит при заглатывании воды, содержащей заражённых циклопов. В ЖКТ человека зрелые личинки проникают через кишечную стенку и мигрируют по мягким тканям в межмышечное пространство. Здесь через 3-4 месяцев паразиты достигают половой зрелости. После оплодотворения самцы возбудителя дракункулеза погибают (в мягких тканях они рассасываются), а самка продолжает расти и мигрирует в подкожную клетчатку. Достигнув своим головным концом кожного покрова, самка выделяет специальный секрет, под действием которого на коже человека образуется псевдофурункул, а затем происходит разрыв кожи. Через дефект кожных покровов выпячивается матка гельминта; при соприкосновении с водой она разрывается, и наружу выходит тканевой экссудат, содержащий мелкие личинки паразита. Одна самка выделяет в водную среду до 3 млн. личинок, после чего погибает.

Длительность паразитирования ришты в теле человека может достигать 18 месяцев. Стадия клинических проявлений наступает спустя 9-14 месяцев после заражения. Обычно дракункулез заявляет о себе развитием аллергических реакций (крапивницы, кожного зуда, приступов удушья, одутловатости лица), головокружения, тошноты, рвоты, лихорадки. Отмечаются локальные отеки мягких тканей в месте расположения гельминта,

припухание суставов, регионарный лимфаденит.

Через 8-10 дней после развития общей симптоматики в месте будущего выхода самки ришты на поверхности кожи появляется эритема и плотный инфильтрат, из которого затем формируется волдырь. Этот пузырь заполнен желтоватой жидкостью, содержащей лейкоциты, эозинофилы и личинки гельминта. Через несколько дней пузырь вскрывается с отторжением некротических масс и образованием язвы. Из-под кожи появляется головной конец самки паразита. Эти процессы сопровождаются нестерпимым зудом и жгучей болью, которые немного стихают после контакта с холодной водой. Именно этот факт заставляет больных дракункулезом искать спасения от мучительных симптомов, окунаясь в водоемы. При погружении пораженных частей тела в воду происходит массовый выход личинок и обсеменение водоема.

Излюбленная локализация ришт - подкожная клетчатка нижних конечностей (голеней, лодыжек), реже - верхних конечностей, живота, спины, ягодиц, мошонки, молочных желез и других участков тела. При лёгкой форме дракункулеза язвенный дефект кожи быстро заживает. Если в организме паразитирует единственный гельминт, то через 4-6 недель клинические проявления дракункулеза стихают, и заболевание заканчивается выздоровлением.



## **Сальмонеллез**

**Сальмонеллез** - острое инфекционное заболевание, вызываемое сальмонеллами (их около 90 типов). Чаще протекает с преимущественным поражением органов пищеварения. Сальмонеллы длительно (до нескольких месяцев) сохраняются во внешней среде, продуктах, а в некоторых из них (молочные, мясные продукты) способны размножиться, не изменяя внешнего вида и вкуса продуктов. Выделяющийся сальмонеллами яд обуславливает многообразные повреждения органов желудочно-кишечного тракта.

**Симптомы.** Инкубационный период продолжается от 6 часов до 3 суток (чаще 12-24 часа). Наиболее распространенная форма начинается остро, с повышения температуры тела до 38-40°C, озноба и симптомов общего отравления организма. Появляются боль в подложечной области, тошнота, рвота, а спустя несколько часов - понос. Стул жидкий, водянистый, зловонный, до 10-15 раз в сутки. При обильном частом стуле и повторной рвоте может развиваться синдром обезвоживания: жажда, посинение губ, запавшие глаза, сморщенная кожа, судороги, снижение артериального давления. Лихорадка длится 2-5 дней. В хронической форме встречается часто.

**Скаридоз или Леффлера синдром** *Ascaris lumbricoides*. Описан впервые Леффлером в 1932 год. инвазии гельминтами (аскаридами, анкилостомами, трихинами, плоскими червями *Taenia saginata*, печёночной двуусткой, ши-

стососомами, стронгилоидами, а также кошачьей двуусткой), личинки которых мигрируют через лёгкие. Известны случаи заражения людей, особенно детей, личинками Тохосага - аскаридоподобного паразита собак и кошек. Личинки Тохосага мигрируют через лёгкие, но, в отличие от личинок аскарид, образуют цисты в лёгких, печени и других органах, не достигая зрелости. Процесс миграции этих личинок может сопровождаться Леффлера синдромом. Его симптомы продромального периода могут протекать в виде катарального ринофарингита (воспаления носоглотки), иногда температура достигает 38-39°. В мокроте, если она отделяется, определяются преимущественно эозинофилы. Поражают кишечник, печень, аппендикс, поджелудочная железа, легкие, где обнаруживаются инфильтраты.

### **Стронгилоидоз**

Широко распространённое заболевание. В Москве встречается у каждого второго, пришедшего на диагностику. Возбудитель инфекции - нитевидный червь под названием кишечная угрица. Он паразитирует в 12-перстной, тонкой и прямой кишках человека. Заражение стронгилоидозом происходит так: личинки паразита вместе с испражнениями больного попадают в окружающую среду и при первой же возможности находят нового хозяина, проникая через кожные покровы или через рот. О болезни обычно свидетельствуют боли в животе, кожные высыпания, кожный и анальный зуд.

**Токсокароз** - это заболевание (гельминтоз), которое развивается в результате поражения организма паразитом - токсокарой, которая очень похожа на аскариду, только в отличие от последней она не живёт в кишечнике, а проникает в ткани и органы, которые она пожирает. Инвазия человека происходит при контакте с больными собаками (личинки токсокар могут быть в испражнениях, на шерсти животного), а также с зараженным грунтом при недостаточном мытье фруктов и овощей, при работе с землёй. Различают две разновидности паразитов, вызывающих заболевание токсокароз: 1. *Toxocara canis* - распространяется представителями семейства псовых. 2. *Toxocara mystax (cati)* - развивается в организме животных семейства кошачьих. Попадание к человеку грозит паразиту гибелью, так как нет оптимальных условий для развития полноценной личинки и продолжения жизненного цикла. Поэтому заболевание не может быть передано от одного человека к другому. Тем не менее, в странах СНГ, в частности в России, порядка 40-50% детей заражены токсокарозом. Страдают этим заболеванием также и взрослые, но дети чаще ввиду их тесного контакта с бродячими животными, играми в зараженном песке и грунте, недостаточной гигиене на прогулках.

Токсокароз нередко имеет скрытое или вялотекущее течение, сопровождающееся периодами обострения и ремиссии. Заболевание может существовать от нескольких месяцев до

нескольких лет, приводя даже к летальному исходу. Как правило, такое развитие болезни наблюдается при поражении токсокарами жизненно важных органов: сердца, почек, печени и участков центральной нервной системы. Токсокароз встречается 4-х видов: глазной; висцеральный; кожный; неврологический.

#### - Висцеральный токсокароз

Заболевание встречается у взрослых, но у детей чаще. Болезнь прогрессирует при попадании в организм большого количества личинок токсокары, и проявляется такими симптомами, как: лихорадка; увеличение печени; эозинофилия; лимфаденопатия; гипергаммаглобулинемия; легочный синдром. Повышение температуры обычно сопровождается ознобом, и проявляется при поражении токсокарой легких. Легочный синдром при висцеральном токсокарозе - очень частое явление, и сопровождается бронхитами, катарамии дыхательных путей, бронхопневмониями. При поражении легких наблюдается сухой кашель, чаще всего в ночное время, одышка, цианоз, появление влажных хрипов. При отсутствии адекватной терапии

#### - Глазной токсокароз

В случае попадания в организм человека небольшого количества личинок, развивается глазной токсокароз проявляющееся: увеитом; хроническим эндофтальмитом; невритом зрительного нерва; кератитом; гранулемой; парс-планитом; наличием в стекловидном теле мигрирующих личинок; абсцессом.

### - Кожный токсокароз

Основным проявлением кожной формы токсокароза являются аллергические реакции. Как правило, они выражаются крапивницей, экземами и высыпаниями на коже. Воспаленные места краснеют, заметно отекают, больной испытывает мучительный зуд. Особенно ярко видны проявления кожной формы токсокароза по ходу миграции личинок.

### - Неврологический токсокароз

В случае, когда личинки токсокары попадают в участки центральной нервной системы, могут наблюдаться всевозможные неврологические нарушения, сопровождающиеся изменениями в поведении: ухудшается память, больной испытывает значительные затруднения при чтении, может проявляться гиперактивность.

### Токсокароз у взрослых и детей

Заболевание чаще встречается у детей, но бывает и у взрослого населения. Возраст больного не оказывает существенного влияния на симптоматику. Как правило, токсокароз протекает, как острая инфекция, сопровождается легочным синдромом, увеличением печени, высокой температурой, ознобом, лимфаденопатией. И у взрослых и у детей токсокароз может быть успешно вылечен при помощи специфической терапии.

Диагностика токсокароза затруднена, поскольку в кале человека личинки или яйца токсокары обнаружить нельзя, так как паразит не присутствует в кишечнике, а живёт в

тканях и органах человека, где и откладывает яйца, всё более заражая организм токсокарозом, что в итоге приводит к летальному исходу.

Лечение токсокароза затруднительно, так как современные препараты Вермокс; Минтезол; Дитразина цитрат; Альбендазол действуют только на личинки токсокар, мигрирующие по организму, на взрослых особей, находящихся во внутренних органах и тканях больного, получают слабое воздействие. Поэтому лучший способ борьбы - это профилактика:

- не трогать бродячих собак,
- регулярно проводить дегельминтизацию домашних животных,
- тщательно мыть руки после контакта с почвой или животными,
- хорошо мыть овощи и фрукты перед их употреблением в пищу.

### **Токсоплазмоз**

Токсоплазмоз по праву считается одним из самых распространенных паразитарных заболеваний на земле и наиболее опасных заражений простейшими, особенно для будущих матерей. Токсоплазма поражает глаза, мозг, сердце, при поражении мозга вызывает судорожные припадки, не редки случаи изменения личности, заканчивающиеся самоубийством. При поражении глаз вызывает тяжелые нарушения зрения, вплоть до его потери. Распространенность токсоплазмоза в мире невероятно высока, в основном за счет стран Африки, и Южной Америки, в которых ин-

фицированность населения доходит до 90%. Показатели в Европе и Северной Америке ниже 25-50% населения. В России инфицировано 30% населения страны и ещё приблизительно один младенец из тысячи заражён токсоплазмозом. Переносчиками являются домашние животные, особенно наши любимцы, кошки и собаки, но в организм попадают и при употреблении в пищу мясных продуктов и яиц не прошедших достаточную термическую обработку. Токсоплазма может попасть непосредственно в кровь человека через поврежденную кожу или передаваться кровососущими насекомыми. Наконец, бывают случаи и внутриутробного заражения младенцев при беременности, что может привести к серьезным последствиям. В качестве профилактики не рекомендуется дотрагиваться грязными руками до рта после контакта с землей или после уборки кошачьего туалета.

Различают врожденный и приобретенный токсоплазмоз. Итогом первого нередко становится гибель плода из-за возникновения разнообразных уродств. Второй часто протекает в скрытой форме. Переход на острую стадию развития знаменуется судорогами, высокой температурой, головными болями, рвотой. Последние научные исследования показали, что токсоплазмы способны провоцировать рак головного мозга и шизофрению.

### **Трихоцефалез**

Поражение власоглавом. Заболевание особенно распространено в южных областях.

В Москве в последнее время встречается часто, и количество возбудителя - власоглава - из года в год растёт. Паразит власоглав представляет собой нематоду длиной до 5 см. Червь отличается утонченным головным концом, которым он прокладывает в слизистой оболочке кишечника извилистые ходы. Паразитирует власоглав в слепой кишке и аппендиксе. Реже наблюдается распространение паразита по всему толстому кишечнику. Яйца дозревают во внешней среде в течение довольно длительного времени, до 20 дней. Заражение происходит при проглатывании зрелых яиц власоглава, из которых в кишечнике вылупляются личинки. Не совершая миграции по организму, личинки здесь же развиваются в зрелых паразитов. Травмируя слизистую оболочку кишечника, власоглав может спровоцировать активизацию микробной флоры. Кроме того, этот паразит способен вызывать анемию.

Единичные власоглавы дают бессимптомное течение инвазии. При множественном поражении наблюдаются диспепсический и нервно-рефлекторный синдром, колиты. Нередки приступообразные боли в животе, особенно в правой подвздошной области.

### **Трихинеллез**

Возбудитель - трихинелла. В личиночной стадии она попадает в организм человека с мясом свиней или диких животных (кабан, медведь, барсук). После переваривания мяса в желудке - трихинеллы освобождаются от



капсул, внедряются в ткань кишечника, быстро растут, развиваются, и уже через 3-4 дня после заражения паразиты откладывают многочисленные личинки, которые разносятся по организму. Трихинеллы живут в поперечно-полосатых мышцах, особенно межреберных, жевательных, мышцах диафрагмы и в суставной ткани.

**Ценуроз** - вызывается видом ленточных червей Мультицепс - мозговик овечий (лат. *Taenia multiceps* = *Multiceps multiceps*). Личинки мультицепса (ценуры), паразитирующие в головном мозге промежуточных хозяев, близкие родственники эхинококка, вызывают быстротечное смертельное заболевание. Половозрелые стадии паразитируют в кишечнике псовых. Половозрелый ленточный червь живет в кишечнике собак и других хищных псовых, а финна (личинка) его развивается в мозге овец и некоторых других домашних животных, в том числе и человека. Жизненный цикл паразита легко представить по аналогии с альвеококком. При заражении овец, онкосфера (личинка), проникающая в кровеносные сосуды, с током крови разносится по всему телу хозяина, но поселяется в мозге животного. Там она превращается в пузырьчатую личинку, называемую ценуром. Он разрастается, давит на ткани мозга и вызывает их отмирание. В зависимости от места нахождения личинки в мозгу, от количества пузырей могут наблюдаться самые разнообразные патологические изменения поведения живот-

ных. При поражении лобных долей мозга овца стремительно бежит или подолгу стоит, опершись опущенной головой в какой-либо предмет. Если личинка поселяется в височно-теменной области, овца совершает круговые движения. Это поведение настолько характерно, что заболевание овец, вызываемое мозговиком, называют обычно "вертячкой". В том случае, когда ценур находится в затылочной области, овца с высоко поднятой или запрокинутой на спину головой пятится назад и падает. Поражение мозжечка вызывает нарушение равновесия, координации движений и частичный паралич мышц. Когда пузырь находится на поверхности мозга, он давит на кости черепа, они истончаются и могут даже совсем разрушиться.

### **Цепень бычий**

К человеку он попадает через грязные руки или при употреблении в пищу плохо проваренного или прожаренного мяса. Взрослая особь паразита может прожить в организме хозяина десятки лет, при этом достигая в длину от четырех до сорока метров. Головка округлой формы, диаметром 1-2 мм, несет две присоски. Тонкая шейка, являющаяся зоной роста цепня, переходит в тело, разделенное на множество (до 1000-2000) члеников. Молодые членики, находящиеся в начальной части тела (стробилы), примерно квадратной формы, гермафродитные. Концевые зрелые членики содержат матку, которая состоит из среднего ствола с 18-36 боковыми ветвями с каж-

дой стороны. В высушенном или просветленном препарате членика видно, что вся матка заполнена массой яиц до 150 тысяч. Концевые членики по мере созревания отрываются от стробилы, благодаря своей активной подвижности они выползают из кишечника наружу. Несмотря на почти ежедневное отделение до 6-8 члеников и более, длина цепня не уменьшается, так как новые членики образуются в зоне роста. Бычий цепень паразитирует в тонком кишечнике человека. Членики выделяются с испражнениями или чаще активно выползают через задний проход. Часть яиц при разрушении члеников внутри или вне кишечника выделяется вместе с испражнениями. При попадании члеников или испражнений в окружающую среду происходит массивное загрязнение онкосферами почвы, травы, сена, мест содержания скота, пастбищ. С загрязненным кормом онкосферы попадают в организм крупного рогатого скота, где оседают в мышцах, превращаясь в личинки (финны, или цистицерки). В районах Крайнего Севера цистицерки бычьего цепня развиваются в головном мозге северного оленя. Финны размером до 0,5 см, белого цвета, пузырьковидные, заполнены прозрачной жидкостью, внутри просвечивает белой точкой головка, имеющая строение, как у взрослого цепня. В теле скота финны могут сохраняться до 1-2 лет, затем погибают. Заражение бычьим цепнем приводит к заболеванию - тениаринхозу.

Симптомы заражения: бессонница, боли в животе, нарушение аппетита, нерегулярный стул, как следствие, сильная потеря веса.

### **Свиной цепень**

Это ленточный глист, имеющий плоское тело с крючками в два ряда, шейкой, присосками и множеством члеников, которые состоят из женских и мужских половых органов. Благодаря им, паразит активно размножается, откладывая в сутки невероятное количество яиц. Размер взрослого гельминта бывает до 4 метров. Несмотря на это, симптомы его наличия в кишечнике иногда могут не сильно беспокоить человека. Селится он также в организме млекопитающих, как правило, домашних или диких свиней, реже кошек, собак и кроликов.

Закрепляясь в кишечнике промежуточного хозяина, свиной цепень откладывает яйца, из которых вырастают личинки - онкосферы. Они имеют шарообразную форму и шесть крючков, с помощью которых передвигаются по разным органам человека или животного, вызывая неприятные симптомы. Онкосфера вырастает в финну - организм размером с бусину, наполненный жидкостью, а также имеющий зачатки присосок и крючков. Попадая в кишечник, она вырастает в червя. Это уже взрослая особь со всеми признаками половозрелого гельминта.

Взрослый цепень живет в тонком кишечнике, рассеивая личинки по всему организму своего хозяина: в кровь, мышцы, кожу, глазные яблоки. Заражение человека неизбежно

при поедании непрожаренной свиной вырезки, мяса любого животного. В этом случае возникает болезнь - цистицеркоз. Личинки распространяются по всему организму, поэтому заражение может произойти через слюну больного. Причиной возникновения цистицеркоза также могут стать:

- Плохо вымытые руки;
- Овощи с земли, удобренной навозом с личинками гельминта;
- Неверное лечение, провоцирующее рвоту, при которой онкосферы забрасываются из кишечника больного человека, где сидит взрослый гельминт, в желудок.

Свиной цепень провоцирует два заболевания:

- Цистицеркоз при наличии в организме личинок. Путешествуя по организму, они могут селиться в головном мозге, коже, глазных яблоках, вызывая яркие симптомы;
- Тениоз при имеющейся в кишечнике взрослой особи. В таком случае признаки заболевания сглажены и могут быть не сразу замечены, что опасно для здоровья.

#### Цистицеркоз

Свиной цепень при цистицеркозе, в зависимости от местонахождения личинок, демонстрирует следующие симптомы:

1. Резкую головную боль из-за повышения внутричерепного давления, спровоцированного цистицерками;
2. Эпилептические проявления с головокружениями, припадками, рвотой;

3. Высыпания и шишковидные образования на коже из-за расположения личинок под ней;

4. Атрофию глазного яблока, конъюнктивиты в случае нахождения там онкосфер.

Свиной цепень при таких признаках выводится из организма человека достаточно тяжело. Лечение должно последовать незамедлительно и быть профессиональным.

### *Тениоз*

Лечение цистицеркоза у человека затруднено, особенно, если свиной цепень в виде личинок расположился в глазу или головном мозге. В первом случае больному грозят тяжелые нарушения зрения, возможно, его утрата. Во втором - серьезные нарушения ЦНС. Устранить единичные личинки поможет хирургия. Дополнительное лечение состоит из противогельминтных препаратов Празиквантел, Никлозамид, Альбендазол, Мебендазол, сопровождаемых кортикостероидами и противоэпилептическими средствами. Противопаразитарные назначают по 50 мг на килограмм веса в сутки в продолжение 15 дней. Если же свиной цепень располагается в мышечной ткани, медики предпочитают тактику наблюдения за пациентом без лекарств, так как перечисленные препараты способны вызывать заметные аллергические проявления и другие побочные эффекты.

Как избавиться от тениоза

Взрослый свиной цепень, засевший в че-

ловеческом кишечнике, лечится с использованием того же Празиквантела. Достаточно однократного употребления 5-10 мг на килограмм веса. Лечение может быть проведено с использованием Никлозамида, который принимают в количестве 2 г после еды. Через пару часов показано слабительное средство. Противопаразитарные средства парализуют гельминта. Цепень лишен возможности цепляться крючками за стенки кишечника и выбрасывается из организма при дефекации. Его исследуют, чтобы не пропустить оставление в кишечнике частей паразита.

После окончания терапии больного наблюдают не меньше 4 месяцев с 4-кратной сдачей анализа кала.

Обязательное условие для выздоровления

Свиной цепень негативно воздействует на слизистую оболочку желудка и кишечника, провоцируя ее воспаление и расстройства пищеварения. Поэтому для выздоровления необходима диета, щадящая эти органы.

Дробное питание и правильная еда восстановят силы и разгрузят воспаленные желудок и кишечник.

Народные методы. Они могут быть использованы в лечении тениоза, но только после консультации с врачом. Свиной цепень можно парализовать, используя экстракт мужского папоротника. Начинают с 2-дневной диеты и приемом на ночь солевого слабительного. Папоротник употребляют в ко-

личестве 4-7 г с водой, через час после этого снова нужно проглотить слабительное. В следующие 3 часа паразит должен выйти со стулом. Если этого не происходит, необходимо сделать клизму.

Еще одно средство - тыквенные семечки. 500 г заливают кипятком и парят на водяной бане 2 часа. Следующим утром натошак выпивают и съедают средство с отваром за полчаса. Через пару часов принимают солевое слабительное. Это средство также парализует свиной цепень.

Оба лекарства помогут, если стул после их приема был не позднее 3 часов. Через это время средства утрачивают свое парализующее воздействие на гельминта.

Паразит, внедряясь в организм, способен погубить человека или довести до инвалидности. Не стоит покупать мясо в сомнительных местах. Свиной цепень в виде белых личинок в нем можно различить визуально. Они гибнут при варке мяса в течение часа, а также при замораживании его на 10 суток.

Цитомегалия не является высоко заразной инфекцией. Обычно заражение происходит при тесных, длительных контактах с носителями цитомегаловируса. Цитомегаловирус передается следующими путями:

- воздушно-капельным: при чихании, кашле, разговоре, поцелуях и т.д.;
- половым путем: при сексуальных контактах через сперму, влагалищную и слюнную слизь;



- при переливании крови, лейкоцитарной массы, иногда - при пересадке органов и тканей;

- во время беременности от матери плоду.

Механизм развития цитомегаловирусной инфекции

Попадая в кровь, цитомегаловирус вызывает выраженную иммунную реакцию, проявляющуюся в выработке защитных белковых антител.

Угнетение клеточного иммунитета при ВИЧ-инфекции приводит к активному развитию цитомегаловируса и вызываемой им инфекции.

При крепком иммунитете цитомегаловирус не вызывает клинических проявлений, течение инфекции происходит бессимптомно, скрыто, хотя наличие вируса определяется во многих тканях и органах.

Часто при поражении цитомегаловирусом у детей отмечается замедление в физическом развитии, увеличение лимфоузлов, гепатит, сыпь.

У лиц, вышедших из периода новорожденности и имеющих нормальный иммунитет, цитомегаловирус может вызывать развитие мононуклеозоподобного синдрома. Течение мононуклеозоподобного синдрома по клинике не отличается от инфекционного мононуклеоза, вызываемого другой разновидностью герпесвируса - вирусом Эбштейна-Барр. Течение мононуклеозоподобного синдрома напо-

минает упорную простудную инфекцию. При этом отмечается:

- длительная (до 1 месяца и более) лихорадка с высокой температурой тела и ознобами;
- ломота в суставах и мышцах, головная боль;
- выраженные слабость, недомогание, утомляемость;
- боли в горле;
- увеличение лимфоузлов и слюнных желез;
- кожные высыпания, напоминающие сыпь при краснухе (обычно встречается при лечении ампициллином).

В отдельных случаях мононуклеозоподобный синдром сопровождается развитием гепатита - желтухой и повышением в крови печеночных ферментов.

Длительность течения мононуклеозоподобного синдрома составляет от 9 до 60 дней. Затем обычно наступает полное выздоровление, хотя на протяжении нескольких месяцев могут сохраняться остаточные явления в виде недомогания, слабости, увеличенных лимфоузлов. В редких случаях активизация цитомегаловируса вызывает рецидивы инфекции с лихорадкой, потливостью, приливами и недомоганием.

### **Цистицерка**

Паразиты могут селиться и в головном мозге. Например, цистицерки, вызывающие цистицеркоз. Продолжительность их жизни

составляет от пяти до тридцати лет. Они локализируются в поверхностных отделах коры, мягких мозговых оболочках на основании мозга, в полости желудочков. Болезнь сопровождается разнообразными изменениями в психике: депрессиями, галлюцинаторно-бредовыми явлениями, возбуждением, синдромом Корсакова (неспособность запоминать текущие события). Также встречается цистицеркоз кожи, сердца, глаз, спинного мозга, легких.

**Болезнь Шагаса** вызывается простейшими паразитами *Trypanosoma cruzi*, которые попадают в организм человека через укусы клопов. Поражает пищевод, весь пищеварительный тракт, включая толстую кишку, сердце, нервы, мышцы, печень, селезенку и кровь. Распространена преимущественно в Мексике, Центральной и Южной Америке, сейчас завезена и в Россию. Симптомы болезни Шагаса широко варьируются от полного отсутствия симптомов, до тяжелых форм: отек в месте инфицирования кожи (называется шагома), сыпь, увеличение лимфатических узлов, лихорадка, головные и мышечные боли, усталость, тошнота, рвота, диарея, нарушения сердечного ритма, сердцебиение, обмороки, кардиомиопатия, застойная сердечная недостаточность, одышка, эмфизема легких, инсульт, внезапная смерть, хронические боли в животе, хронический запор, расширение толстой кишки, и затрудненное глотание.

В настоящее время не существует вакцины, которая могла бы предотвратить болезнь

Шагаса. Тем не менее, существуют доступные каждому человеку способы, которые помогают снизить риск заражения или даже предотвратить заболевание. Разумное использование инсектицидов и информирование людей о домашней гигиене, и болезни Шагаса, увеличивают степень защиты от этого заболевания.

### **Шигеллы**

Бактерии рода *Shigella* являются возбудителями бактериальной дизентерии, или шигеллеза. По своим морфологическим свойствам шигеллы мало отличаются от эшерихий и сальмонелл. Однако они лишены жгутиков и поэтому являются неподвижными бактериями.

Они проникают в клетки энтероциты толстой кишки, и размножаются внутри клетки, продуцируя при этом токсины. Источником инфекции являются больные люди бактерионосители. Заражение происходит при приеме инфицированной пищи или воды. В фекалиях сохраняются не более 6-10 ч. Вызывают острую или хроническую дизентерию, характеризующаяся диареей, поражением слизистой оболочки толстой кишки и интоксикацией организма. Это одно из частых кишечных заболеваний в мире.

### **Шистосомоз**

Шистосомоз является острой и хронической болезнью, вызываемой кровяными сосальщиками (трематодами) из рода *Schistosoma*. В 2012 году лечение требова-

лось, по меньшей мере, для 249 миллионов человек.

В последнее время стремительно набирают популярность поездки по местам в тропиках, которые почти не затронула цивилизация, и экологический туризм. Такие путешествия могут быть крайне опасными, в частности, велик риск стать хозяином паразитов из рода шистосома. В человеческий организм они попадают при купании в пресноводных водоемах непосредственно через кожу.

Сначала личинка оказывается в крови, затем - в печени, мочевом пузыре, в итоге вызывая серьезные повреждения. Наибольшую опасность шистосомоз представляет для детей. Зачастую он приводит к остановке роста, анемии, пониженным способностям к обучению.

Передача инфекции имеет место там, где люди, страдающие шистосомозом, загрязняют источники пресной воды фекалиями, содержащими яйца, из которых в воде выводятся паразиты. При купании или полоскании в водоёме белья, личинка паразита внедряется через кожу в организм человека, где развиваются во взрослых шистосом, поражающих почки, мочевой пузырь и мочеполовую систему. Взрослые черви живут в кровеносных сосудах, где самки откладывают яйца. Некоторые яйца выводятся из организма с фекалиями или мочой. Основная же масса яиц остаётся в тканях организма и поражают остальные органы.

## Энтеробиоз

Возбудитель энтеробиоза - острица. Острицы - мелкие, длиной до 1 см, часто изогнутые, белесоватого цвета паразиты. Местом их обитания служат нижние отделы тонкого и толстого кишечника, поэтому остриц чаще, чем аскарид, можно увидеть в кале. В ночное время острицы выбираются на кожу, в складках которой откладывают яйца. У девочек острицы нередко заползают в наружные половые органы, вызывая раздражение и инфицирование слизистых оболочек бактериями, простейшими, грибами. Длительность жизни этого паразита составляет до 1,5 месяцев, но за счет огромного количества откладываемых яиц их численность постоянно восстанавливается. Без лечения эта болезнь, энтеробиоз, может длиться годами.

У женщин поползание остриц в половые органы приводит подчас к возникновению тяжелых вульвовагинитов (болезней влагалища), симулирующих гонорейное поражение, что особенно нужно учитывать у девочек. С другой стороны, гонорейная инфекция при наличии у больного энтеробиоза принимает более тяжелое и упорное течение. Наиболее характерный симптом энтеробиоза - анальный зуд.

Энтерококки - это широко распространенные микробы, активно живущие в окружающей среде и кишечнике человека. Но среди энтерококков все-таки встречаются потенциально опасные и зловредные особи, кото-

рые могут вызывать у детей или взрослых различные заболевания и патологические состояния.

Энтерококки являются достаточно частыми возбудителями различных заболеваний - так, зачастую они повинны в развитии инфекции мочевых и половых путей, инфекций внутри брюшной полости, поражений органов малого таза, а также могут вызывать осложнение раневых процессов, поражений сердца с формированием эндокардита. На долю энтерококка приходится до 10% от всех внутрибольничных инфекций, особенно в отношении мочевых путей, раневых процессов и общих септических процессов.

Однако, параллельно этим, энтерококки являются составной частью нормальной микрофлоры человеческого желудочно-кишечного тракта, могут играть важную роль в формировании защитных свойств в области слизистых оболочек тонкого и толстого кишечника и формирования кишечного иммунитета. Энтерококки в основном обитают в области тонкого кишечника, хотя достаточно значительное их количество обитает и в области толстой кишки. Обнаруживают энтерококки и в области мочеиспускательного канала у мужчин и женщин, детей, в области половых органов, а также на слизистых оболочках полости рта.

### **Эхинококкоз**

Эхинококкоз - хроническое паразитарное заболевание, поражающее животных и чело-

века, вызываемое цепнем *Echinococcus granulosus* (эхинококк), характеризующееся поражением внутренних органов, чаще печени и легких, с образованием эхинококковых кист и развитием серьезных нарушений функций пораженных органов. Заболевание вызывается личиночной стадией цепня. Это самый мелкий ленточный червь, длиной 2,5-8 мм (иногда 9мм), имеет сколекс (головку) с 4мя присосками и крючьями (крючья образуют два ряда с общим количеством до 50). Половозрелый червь имеет головку, шейку и 3-4 членика, которые различаются по степени зрелости: сначала идут незрелые членики - 1-2 шт, затем гермафродитный, и конечный зрелый членик. Именно зрелый членик содержит матку с яйцами (их от 400 до 600 шт). Каждое яйцо содержит онкосферу (6-тикрючную личинку-зародыш). Онкосферы достаточно стойки во внешней среде: выдерживают экстремальные температуры от минус 30° до плюс 35-40°, в поверхностном слое почвы сохраняются до нескольких месяцев при температуре от 12 до 25°, однако солнечный свет губит онкосферы в течение нескольких дней.

Данный паразит имеет повсеместное распространение в мире. Главной проблемой эхинококкоза является поздняя диагностика по причине невыраженной симптоматики заболевания на ранней стадии.

Окончательный хозяин - собаки, волки, лисицы, шакалы, койоты, рыси, львы.



Промежуточный хозяин - овцы, буйволы, лошади, свиньи, белки, зайцы, человек. Возможна передача через плаценту - от матери плоду в случае первичного развития инфекции.

Основной механизм заражения человека контактно-бытовой. Заражение человека происходит при контакте с шерстью животных - хозяев гельминтов (часто собаки), при сборе ягод и трав, питье воды из загрязненных источников, употребление в пищу овощей и фруктов, загрязненных фекалиями окончательного хозяина, например, собаки.

Восприимчивость всеобщая, однако, высокий риск имеют лица определенных профессий или образа жизни, связанных с животноводством (работники скотобоев, пастухи, кожевники, охотники и другие).

Краткий цикл развития эхинококка у животных: У окончательного хозяина (собаки, волки, лисицы, песцы и другие) - зародыш попадает в организм при поедании внутренних органов промежуточного хозяина (зайцев, белок, свиней и прочие), зараженных эхинококком. На слизистой тонкой кишки развивается половозрелая особь, продуцирующая яйца. Членики с созревшими яйцами отрываются от тела и выходят наружу с фекалиями. Они обладают подвижностью. Яйца сохраняются во внешней среде долго в зависимости от условий. Паразитируют взрослые особи в теле хозяина от 5 до 12 месяцев.

У человека яйца попадают через рот в кишечник, где из онкосферы выходит заро-

дыш, который всасывается в кровь и по системе воротной вены попадает в печень, а иногда и в легкие. Здесь идет стадия личиночного развития в форме однокамерного пузыря (ларвоцисты) диаметром до 5 см. Стенка пузыря состоит из наружной хитиновой и внутренней зародышевой оболочек. Полость заполнена жидкостью. Внутри материнского пузыря могут формироваться дочерние и внучатые пузыри. Общий вес пузырей может достигать нескольких десятков кг и 6-10 литров жидкости. На внутренней оболочке пузыря образуются выводковые капсулы для развития вывернутых сколексов. Сколексы могут отделяться от капсул и свободно плавать в жидкости кисты.

Основное действие связано с образованием специфических эхинококковых кист в любом органе, но чаще всего это печень (до 80%) и легкие (до 20%). Это может быть как одна киста, так и множественный эхинококкоз.

Эхинококки оказывают:

1) сенсibiliзирующее действие (развитие аллергической реакции немедленного или замедленного типа, а при разрыве кист - вплоть до анафилактического шока);

2) механическое действие - эхинококковая киста, разрастаясь, приводит к существенному нарушению функции пораженного органа, а впоследствии и атрофии органа. Исходом может быть фиброз, в легких - пневмосклероз. Сроки образования кист различны в

зависимости от количества онкосфер и исходного состояния организма человека. В среднем с момента инвазии (проглатывании онкосфер) до образования пузырьчатой структуры личинок проходит около 2х недель, через несколько месяцев (4.5-5 мес) киста имеет диаметр до 5 мм, а затем растет с годами. Большие кисты до нескольких литров в объеме формируются в течение десятилетий (20 и более лет).

Иммунитет при эхинококкозе нестойкий, возможны повторные заражения.

В течении гельминтоза выделяют несколько стадий:

- 1) бессимптомная (с момента инвазии до образования небольшой начальной кисты);
- 2) появление небольших жалоб и симптомов поражения того или иного органа;
- 3) резко выраженные симптомы болезни;
- 4) развитие осложнений инвазии.

Эхинококкоз печени (чаще)

Больных беспокоит слабость, тошнота, снижение аппетита, рвота, нарушение стула, зудящая сыпь, боли в животе (правое подреберье, эпигастрий). При осмотре наблюдается увеличение размеров печени и селезенки. Киста может быть доступна пальпации, плотная на ощупь. Если происходит присоединение вторичной бактериальной флоры, то киста нагнаивается, и клинически у больного будет лихорадка (повышение температуры), озноб, боли в животе. Может развиваться абсцесс печени. При сдавливании кисты внутри-

или внепеченочных желчных протоков может развиваться желтуха механического (или обтурационного) характера. Сначала темнеет моча, желтеют склеры, начинает осветляться стул, затем желтеют кожные покровы. Желтуха интенсивная, нередко сопровождается кожным зудом.

Тяжелое осложнение при эхинококкозе печени - перфорация (вскрытие) эхинококковой кисты, что клинически проявится пронзительной болью, тяжелыми аллергическими реакциями вплоть до анафилактического шока (резкое повышение чувствительности сопровождающейся невыносимой аллергической реакцией), при этом произойдет распространение эхинококков по всему организму с развитием вторичного множественного эхинококкоза.

#### *Эхинококкоз легких*

При больших кистах больших беспокоит одышка, боль в грудной клетке, кровохарканье. Может быть деформация грудной клетки, смещение средостения и ослабление дыхания. Может быть воспаление плевры.

При прорыве кисты симптомы меняются. Если прорыв в бронхи, то у больного появляется резкий кашель, удушье, синюшность кожи и слизистых оболочек, тяжелые аллергические реакции. Прорыв кисты в полость плевры и перикарда ведет за собой развитие анафилактического шока с летальным исходом.

Для диагностики инвазии важен грамотно собранный эпидемиологический анамнез (связь пациента с животноводством, частым

посещением леса, лугов, наличие тесного контакта с животными - собаки и другое).

Лечение эхинококкоза хирургическое, противопаразитарное лечение малоэффективно и длится от 1,5 до 2 лет.

Профилактика эхинококкоза стандартная ограничение контакта с собаками, соблюдение правил личной гигиены - мытье рук, тщательная обработка овощей, фруктов, ягод перед едой, питье воды из проверенных источников.

Диагностика особо опасных паразитов

Замечу ещё про цитомегаловирус, энтерококк и энтеровирус. Это паразиты, которые лишают клетку крови способности переносить кислород. На фоне кислородного голодания начинаются мутации клеток, которые приводят к онкологии. Активизация этих паразитов приводит к кислородному голоданию, и как к последствию повышенной утомляемости. Время, необходимое для развития диагностируемой опухоли составляет из моей практики от 2-х до 5-ти лет. Всё это время обессиленные люди, с чувством внутренней тревоги, безуспешно ходят по больницам, пытаясь выяснить причины.

## § 6. Профилактика паразитов

Сегодня никто из ученых не станет утверждать, что все паразиты, паразитирующих на человеке и животных выявлены. Паразитов действительно очень много. Причем они мо-

гут спокойно сосуществовать вместе. По некоторым исследованиям, в организме одного человека могут соседствовать до ста различных паразитов. Но не все они враждебно относятся к своему "хозяину". Многие из них его вовсе не хотят убивать своего кормильца и поэтому не откладывают яйца внутри организма человека.

Бытует мнение, что в замороженной, до минус 18 градусов рыбе, все паразиты погибают. Действительно, это имеет место быть при быстрой заморозке. Но стоит рыбе хотя бы немножко полежать, то при разморозке они оживают.

Таким образом, рыба сегодня из диетического продукта, содержащего полезные, для организма человека, вещества, превратилась в опасный, для него, продукт питания. И если каждая туша мяса перед продажей подвергается ветеринарному контролю, то невозможно контролировать каждую рыбу. Обычно из партии выбирается, методом случайного отбора, определенное ее количество и исследуется. Поэтому, рыба - это лотерея. Не угадать где обретёшь смертельный подарок, а где пронесёт.

Но если Вы всё-таки не надумали отказываться от рыбы совсем, после прочитанного, то следует придерживаться мер предосторожности, которые хоть как-то защитят вас и вашу семью от непрошенных квартирантов в вашем организме.

1. Исключить из рациона сырую рыбу любых видов и любого приготовления.

2. Не давать сырую рыбу домашним животным.

3. В замороженной рыбе, после разморозки, могут оставаться живые паразиты.

4. При разделке сырой рыбы необходимо иметь отдельные нож, тарелку, разделочную доску и даже стол, так как разбрызгивание капель рыбьей крови и чешуи приводит к попаданию личинок и яиц на стол.

5. Выдерживать правила термической обработки рыбы:

- варка с момента закипания -20-30 минут, толщина кусков не более 5 см;

- жарка -20-25 минут, толщина кусков не более 2 см;

- запеканке рыбы в пироге не менее 1 часа.

6. Выбирать надежный способ соления рыбы; 2 кг соли на 10 кг рыбы, концентрация соли 20% в течение 14 дней.

По данным ихтиопатолога Ю. Сафьянова - главного специалиста ветеринарной службы, практически в каждой рыбе есть паразиты.

Весьма ошибочное мнение сложилось насчет морских рыб, что они не могут быть поражены червями и паразитами. Например, даже всеми любимая и наиболее употребляемая селедка начинена анизакидами.

Почему минтай почти всегда продают потрошеным? Потому что его брюхо начинено многочисленными паразитами.

В любой красной рыбе, например горбуше, можно почти всегда встретить анизакидов. Они находятся в мышечной ткани рыбы. Их можно увидеть, в виде свернувшихся калачиком червячков, если надрезать мышечную ткань. Попадая в организм человека, вместе с сырой или недостаточно обработанной рыбой, анизакиды внедряются в стенки желудка, где образуют опухоль размером до двух - четырех сантиметров. Они вызывают сильный воспалительный процесс и всевозможные аллергические реакции. Чтобы удалить его, нередко требуется оперативное вмешательство.

Организм хозяина вынужден постоянно обеспечивать паразита питательными веществами, удалять продукты его жизнедеятельности. С другой стороны паразит подавляет защитные реакции организма хозяина.

Гельминты оказывают отрицательное влияние на течение беременности и родов, физическое и умственное развитие детей и многое, многое другое.

Профилактические мероприятия по избавлению организма от паразитов разных уровней должны проводиться регулярно в течение всей жизни.

Знайте, что, по данным Госкомстата России (данные 1993 - 2000 гг.), только в нашей стране от инфаркта ежегодно умирают около 700 тысяч человек, от раковых заболеваний - 250 тысяч. Итого: ежегодно разнообразные паразиты собирают "урожай" - около



миллиона человеческих жизней! Если вы не хотите попасть в их число, вместе со своими близкими очищайтесь очистительными программами.

Несложные правила личной безопасности.

1. Мойте руки перед едой.

2. Старайтесь обдавать кипятком зелень, подаваемую к столу в сыром виде.

3. Не пейте сырую воду из открытых водоемов.

4. Помните, что хорошая вобла - это сильно просоленная вобла, а хорошая икра только та, которая изготовлена на лицензионном предприятии (хотя и здесь никто не застрахован).

5. Не употребляйте в пищу непрожаренное мясо (особенно свиной шашлык маринованный не в уксусе).

6. Находясь за границей - не купайтесь в неизвестных водоемах. Это прямой путь заражения глистосомозом.

7. Применяйте репелленты с целью отпугивания комаров и мошек. Кровососущие являются переносчиками ряда гельминтов.

8. Проведите дегельминтизацию своих домашних животных.

Но самое главное! Проводите регулярно дегельминтизацию себя и своей семьи, включая животных, с целью профилактики развития осложнений. Заразиться можно везде и повсюду. Не надо бояться. Надо применять адекватные, безопасные, надежные способы дегельминтизации.

## § 7. Болезни цивилизации, вызываемых паразитами

Мы часто не осознаем насколько наше здоровье, самочувствие, поступки, эмоции вкусы, зависят от невидимых обитателей нашего организма.

Большую ошибку сегодня допускают некоторые врачи, не уделяя должного значения диагностике на гельминтов, продолжают пичкать больного все большими и большими дозами лекарств, выписывая новые рецепты, усугубляя болезнь организма.

Они не подозревают, что гельминты и другие паразиты научились очень ловко скрывать следы своего пребывания в организме человека, маскируясь симптомами очень распространенных заболеваний.

Паразиты могут оказывать на организм человека различные действия:

Механическое повреждение органов, отравление продуктами своей жизнедеятельности, развитием аллергических реакций, поглощать кровь и пищевые вещества, которые необходимы самому организму, утяжелять течение других болезней.

Паразиты-гельминты ослабляют иммунную систему, способствуют проникновению в организм бактериальных и вирусных инфекций, чем вызывая болезнь.

И было также отмечено, что уничтожение паразита и удаление из организма боль-

ных людей токсинов исчезли "неизлечимые" болезни.

Человек может являться "хозяином" более 2000 видов паразитов, от мельчайших микроорганизмов до метровых глистов. Паразиты живут не только в прямой кишке - их можно обнаружить практически в любой части тела: легких, печени, мышцах, суставах, желудке, пищеводе, мозге, крови, коже и даже в глазах, в которые они попадают от грязных рук (некоторые глисты, вылупившись из яйца уходят в глубь организма, а некоторые остаются в глазах, существенно ухудшая зрение или приводя к полной слепоте. Наиболее эффективное средство изгнание паразитов из глаз, это семена дурмана рассыпать на сковородке и поджаривать их на медленном огне, помести лицо над парам (можно накрыть голову плотной тканью для усиления концентрации паров дурмана. Глисты начинают выползать из глаз).

В виду этого любое лечение необходимо начинать с выявления паразитарных форм, присутствующих в организме больного и последующего их устранения. Без этого любые методы лечения будут не эффективны. Они лишь могут убрать симптомы и дать кратковременный результат. При этом острое заболевание может перейти в хроническое.

Таких примеров можно привести великое множества, так как любые нарушения работы органов или систем органов связаны с жизнедеятельностью паразитов

Каковы наиболее явные признаки присутствия паразитов в нашем организме?

Число возможных симптомов почти бесконечно. Эти "умные" существа настолько хитры, что могут замаскировать свое присутствие симптомами самых широко распространенных заболеваний.

**ОРЗ, бронхит, пневмония, туберкулез** может оказаться жизнедеятельность в легких человека личинок аскарид, а также паразита, обычно располагающегося в печени - сосальщика, да и других глистов.

**Язва желудка и двенадцатиперстной кишки** - это заболевание вызывает ранее считавшийся безвредным паразит геликобактер

**Псориаз, экзема, витилиго** - болезни от заселения кожи глистами (филярии), а подкожной клетчатки трихинами, вызваны недостатком кремния, который поглощают паразиты

**Бронхиальная астма** всегда начинается с аскаридов, когда их личинки повредят ткань альвеол. Затем грибы глубоко разрушают слизистую легких и ее систему иннервации; часто причиной заболевания является печеночный паразит - сосальщик

**Сахарный диабет** - болезнь, порождаемая паразитами в поджелудочной железе. В ряде случаев - это трематода попадающих к человеку от крупного рогатого скота.

**Ангина фурункулез** и любые другие гнойные процессы - стрептококко-стафилококковая инфекция.

**Простатит** - мочеполовые хронические инфекции и кишечные палочки.

**Аллергия.** Паразиты во время своего развития могут наносить огромный вред продуктам своей жизнедеятельности, а так, как продукт не знакомый организму и иммунная система избавляется от него, выбрасывая на кожу. Аллергия - нарушение выделительной системы и печени в частности - лямблии и другие печеночные паразиты.

**Бесплодие** (приобретенное) - хронические мочеполовые инфекции - трихомонады, уреоплазмы, микоплазмы, хламидии и другие инфекции

**Пиелонефрит, образование песка, камней** - нарушение работы выделительной системы из-за хронической инфекции в почках.

**Варикоз и геморрой** - шистосомы, филярии в сосудах + трихомонады;

Паразиты вызывают аллергизацию организма человека, снижают сопротивляемость инфекционным заболеваниям, создают предрасположенность к хроническим заболеваниям, подрывают работу иммунной системы, а также снижают эффективность вакциной профилактики.

Вот статистика

Уже пребывая в роддомах, женщины и новорожденные дети заражаются стафилококками, хламидиями, трихомонадами и прочими инфекциями. По данным частотно-резонансной диагностики, паразитами заражено 97% населения, особенно высока степень

заражения аскаридами, острицами и всеми видами ленточных червей. Грибковыми инфекциями заражено более 25% населения

По данным из разных регионов России, 70% обследованных пациентов заражены токсоплазмами - мельчайшими паразитами, обитающими в головном мозге. Это внутриклеточные паразиты, разрушающие клетки головного мозга, а также живущие во внутренних органах, мышцах и лимфоузлах. Заражение происходит от кошек, собак, птиц, а также через молоко сельскохозяйственных животных. При беременности заражается и будущий ребенок, так как плацента инфицированной женщины не способна бороться с проникновением токсоплазм

**Атеросклероз** - часто возникает при поражении стенок сосудов трихомонадами.

Заболевания кожи, такие как прыщи, угри, папилломы, грибок между пальцев, даже трещины на пятках, различные экземы и псориаз вызванные недостатком кремния в организме, который с удовольствием поглощают паразиты, почти ничего не оставляя своему "хозяину"

Заболевания суставов и сухожилий (ревматический артрит, артроз, радикулит, подагра...)

**Анемия** - все это результаты паразитирования чужеродных организмов, абсолютно не причастных к этому на первый взгляд.

**Запоры** - зачастую провоцируются паразитами нарушающими передвижение пищи в ки-

шечнике. Паразиты-гельминты раздражают рецепторы кишечника, что приводит к нарушению моторики желудочно-кишечного тракта.

**Понос.** Паразиты производят вещества, которые нарушают работу кишечника. Понос, в данном случае не является симптомом для отравления некачественными продуктами питания, а является следствием деятельности гельминтов (глистов) и их паразитирования в организме человека.

**Геморрой** - причиной данного заболевания может быть не воспаление и увеличение геморроидальных узлов, а размножение остриц (паразитов-гельминтов) под слизистой оболочкой по ходу прямой кишки.

Заболевания кожи (проблемная кожа) - эти болезни вызванные Паразитами -гельминтами попадая в организм человека еще на стадии личинок начинают активно проникать во все ткани и органы.

Паразиты могут вызвать крапивницу, различные сыпи, экзему и другие кожные заболевания. Различные виды паразитов (нематоды, трематоды, цестоды и простейшие микроорганизмы) могут вызвать в организме человека симптомы в виде опухолей, дерматитов, папилломы и язвы на теле человека и стать причиной проблемной кожи.

**Астма** может быть вызвана различными паразитами. С большой вероятностью микроскопическими личинками аскарид (глистов-гельминтов). Как только личинки аскарид

выводятся в желудке, они начинают мигрировать не в кишечник, как основная масса паразитов, а в легкие зараженного человека. Они раздражают слизистую легких и провоцируют кашель, во время которого люди обратно их проглатывают.

Так цикл путешествия глиста продолжается, и астма не проходит до тех пор пока носитель аскарид не займется их выведением. Все домашние и фермерские животные - собаки, кошки, овцы, коровы, свиньи, лошади имеют аскарид.

Плотное общение с ними и не соблюдение мер безопасности приводит не только к астме, а также могут поражаться и другие органы (мозг, печень, почки, сердце).

Яйца паразитов выводятся с фекалиями животных, попадая на их шерсть и окружающее пространство. Человек может заразиться при контакте с зараженными животными в лесу, при сборе грибов и ягод, питье воды из непроверенных источников..

Боли в суставах и мышцах. Многие паразиты-гельминты, перемещаясь по организму, в поисках наиболее удобного для себя места расположения проникают в мышечную ткань и суставные (синовиальные) жидкости.

Такая деятельность паразитов приводит к развитию болезненных ощущений и воспаление. В таком месте образуется соединительная ткань, называется фиброз (уплотнение соединительной ткани, с появлением рубцовых изменений на суставах) .



В некоторых случаях ответная иммунная реакция организма на деятельность гельминтов может причинить дополнительную боль человеку, сопровождающуюся воспалением мышц и суставов. Нередко все эти симптомы приводят к ложным диагнозам и человека начинают лечить и прописывать лекарства, например, от артрита или артроза.

**Нарушение сна.** Ночной сон может быть нарушен активной деятельностью печени, т.к. ее биоритмы в это время максимально включены в работу и таким образом, организм очищается от накопленных токсических веществ (продуктов жизнедеятельности паразитов-гельминтов. Во сне все рецепторы организма человека максимально чувствительны и поэтому остро реагируют на любые движения внутри тела, особенно когда они достаточно грубые и связаны с передвижениями глистов.

**Снижение иммунитета.** Жизнедеятельность паразитов в организме человека держит иммунную систему в постоянно активном состоянии, и из-за продолжительной без восстановительной работы иммунитет ослабевает, и перестает четко реагировать на инородные вмешательства в организм человека.

В следствии чего человек очень быстро заражается и заболевает какими либо инфекционными (бактериальными или вирусными) заболеваниями.. При содержании иммунной системы в постоянном напряжении может развиться аутоиммунная реакция организма (производство антител против собственных клеток).

Получается, что вместо того, чтобы бороться с паразитами, организм человека, по средствам сбитого с толку иммунитета начинает разрушать собственные органы и ткани.

**Импотенция.** Урогенитальная трихомонада может своим присутствием в организме мужчины вызвать импотенцию, т.к. в рацион его питания входят - сперматозоиды! И если они съедят всех сперматозоидов, то такой мужчина уже никогда не сможет стать отцом.

**Хроническая усталость,** проявлениями которой являются: слабость, рассеянность, тяжесть в голове, резкая утомляемость, апатичные состояния, расстройства памяти, отсутствие сосредоточенности внимания.

Причина также скрывается в присутствии в организме паразитов, которые поглощают микро и макро элементы, которые необходимы человеку для полноценной жизнедеятельности.

Писать о каждой болезни вызванными паразитами, а мы сегодня касаемся конкретно гельминтов- очень сложно т.к. каждое из них несет за собой огромную череду последствий для любого человека взрослого или ребёнка.

На сегодняшний день можно сказать, что нет такого заболевания, которого бы не коснулось участие разрушительной силы паразитов в организме.

И даже из-за их не значительного присутствия, иммунная система будет подавлена, что даст спокойно им размножаться.

Паразиты ослабляют иммунную систему, понижая выделение иммуноглобулина, а их присутствие постоянно стимулирует реакцию системы и со временем может ослабить этот жизненно важный иммунный механизм, открывая путь проникновению в организм бактериальных и вирусных инфекций.

### **Рак и СПИД**

В 1990-1995 годах в России были проведены научные эксперименты на клеточном, молекулярном, генетическом уровнях по выявлению природы образования опухолевых клеток человека в Ленинградском НИИ акушерства и гинекологии имени Д. Отта, Научно-исследовательском онкологическом институте имени Н.Петрова, НИИ эпидемиологии и микробиологии имени Пастера, Центральном научноисследовательском рентгено-радиологическом институте, в Московском Научно-исследовательском институте вирусологии имени Д.Ивановского.

Результаты экспериментов показали, что опухолевая клетка - это трихомонада в безжгутиковой стадии существования. Рак - это трихомоноз или точнее его конечная стадия, при которой человек оказывается в пограничном состоянии между жизнью и смертью.

Учёные США установили, что при своем развитии в организме человека трематоды вида *Fascio-lopsis busri* выделяют естественные отходы своей жизнедеятельности. Один из этих отходов и провоцирует стремительное деление раковых клеток. У подавляющего большин-

ства раковых больных они обнаружили паразита *E. busri*. После уничтожения паразита и удаления из организма больных людей токсинов исчезали "неизлечимые" болезни.

С распространением промышленной обработки продуктов, напитков, косметики, лекарств человек сильно подорвал свою иммунную систему, чем расчистил путь проникновения в организм паразитов.

Когда в теле человека появляется много паразитов, они начинают борьбу за выживание, их агрессивность усиливается.

В клетках трематод вырабатывается вещество, стимулирующее их шизогонию - ростковый фактор (ортофосфотирозин). И черви быстро растут. Ростковый фактор, выделяемый паразитом, вызывает безудержный, бесконтрольный рост и клеток организма, где поселились паразиты. А это и есть рак.

Главную роль играет трихомонада и в развитии СПИДа, где, именно она, а не лимфоидные клетки человека, как утверждает официальная медицина, является хозяином вируса иммунодефицита человека (ВИЧ).

Рак - это паразитарное заболевание. СПИД - сверх паразитарная болезнь, т.к. вызывается двумя паразитами: трихомонадой - паразитом человека и ВИЧ - паразитом трихомонады.

При раке и при СПИДе существенную роль в повышении злокачественности этих заболеваний играет многочисленная и разнообразная сопутствующая микрофлора. Суще-

ственную, но не первичную роль играют такие факторы как плохая экология, вредные привычки, повышенная радиация, злоупотребление антибиотиками, гормональными препаратами, неразборчивый секс.

И так, перечислим все обозначенные симптомы: головные боли, запоры, понос, газы и вздутие, синдром "нервного" желудка, боли в суставах и мышцах, анемия, аллергия, проблемная кожа, гайморит, нервозность, гранулемы - воспаление в органах, фурункулы, хроническая усталость, скрежет зубами, нарушение сна, иммунные нарушения, мочеполовые заболевания у мужчин и женщин (передаваемые половым путём), гастрит, язва, перхоть, астма, псориаз, гепатит и многое другое. Если Вы увидели из перечисленных симптомов знакомые вам, то посмотрите здесь, что их вызывает и приступайте к очищению!

### **Фасциолёз**

Фасциолезами называются гельминтозы печени и желчного пузыря, вызываемые фасциолами - трематодами (сосальщики - класс паразитов) семейства "двуустка печеночная". Заражение человека происходит при питье воды. При кипячении они не гибнут.

Попавшие в желудочно-кишечный тракт личинки фасциол вылупляются из капсулы и с током крови или через брюшину проникают в желчные протоки, желчный пузырь, иногда в другие органы и ткани, где через 3-4 месяца достигают половой зрелости и начинают выделять яйца.

Во время миграции молодые фасциолы наносят механические повреждения тканям человека. Механическое воздействие оказывают и взрослые паразиты, передвигающиеся в желчных протоках и желчном пузыре. Иногда гельминты полностью или частично закрывают просвет протоков, прекращая или замедляя ток желчи, чем создают условия для развития вторичной инфекции.

Продукты обмена веществ фасциол вызывают повышенную чувствительность организма человека с последующим развитием аллергических явлений. При биопсии печени в ранней фазе фасциоза можно обнаружить микронекрозы и микроабсцессы. В позднем периоде болезни наступают расширение просвета, утолщение стенок и аденоматозные разрастания эпителия желчных протоков, иногда возникают гнойные ангиохолит и холецистит.

После инкубационного периода - от 1 до 8 недель - болезнь начинается с недомогания, нарастающей слабости, головных болей, понижения аппетита, иногда появляется крапивница, зачастую изменение склер глаз. Нередко возникает лихорадка, которая может быть волнообразной, в тяжелых случаях температура поднимается до 39-40 градусов С. Вскоре, возникают боли в эпигастрии и правом подреберье. Печень увеличивается, становится плотной, болезненной. Иногда увеличение печени происходит быстро, "на глазах" и сопровождается сильными болями, по оконча-

нии приступа орган быстро сокращается. Возможно увеличение селезенки.

Для ранней фазы болезни наиболее характерны аллергические явления, для поздней - ангиохолит, дискинезии желчных путей, хронический гепатит. Распознавание болезни в ранней фазе представляет большие трудности, т. к. паразиты начинают выделять яйца лишь через 3-4 месяца после проникновения в организм.

### **Фасциолопсидоз**

Фасциолопсидоз - это гельминтоз с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Возбудитель - трематода *Fascio-lopsis busri*. Паразиты локализуются в тонких кишках, проникают в желудок, печень и поджелудочную железу.

Источник инфекции - зараженный человек, свинья, собака. В тяжелых случаях наблюдаются боли в животе, поносы, временами сменяющиеся нормальным стулом или запорами. Позже нарастают слабость, головокружение, сонливость, отеки на ногах, у мужчин - на мошонке, развиваются общие отеки, белковый дефицит. Больные могут погибнуть от истощения и нарастающей сердечно-сосудистой недостаточности. При легком течении болезни отмечаются лишь боли в животе, временами поносы.

### **Болезни, вызываемые хламидиями**

В последнее время трихомонада (род простейших класса жгутиковых, размеры 5-40 мкм, паразит пищеварительного тракта и мо-

чеполовых путей) и хламидия ( бактерия - паразит). привлекают особое внимание медиков всех стран, т.к.эти инфекции широко распространены во всем мире.

Многие болезни у взрослых начинаются в детстве. Заподозрить хламидийную инфекцию у новорожденных можно при наличии в анамнезе указаний на:

- выявление хронической урогенетальной патологии у родителей;
- развитие патологии беременности;
- самопроизвольный выкидыш, угроза прерывания, гестоз, многоводие, преждевременная отслойка плаценты, преждевременные роды, плацентарная недостаточность, задержка развития и гипотрофия плода;
- развитие во время беременности острого вульвита, кольпита.

Возбудителем хламидиоза, опасной венерической болезни - является *Chlamidia trachomatis*.

Хламидии вызывают

- воспаление в половых органах (гнойные выделения, разрушение структуры тканей, утрата функции органов)
- бесплодие, нарушение зрения (гноящиеся по утрам глаза указывают на "работу" хламидий);
- нарушения пищеварительной системы (воспаление поджелудочной железы, диабет, печеночные расстройства).
- Бесплодие, обусловленное как непроходимостью маточных труб у женщин, так и на-



рушениями спермато- и овогенеза - самое грозное осложнение урогенитального хламидиоза.

- Внематочная беременность, мертворождение, преждевременные роды, невынашивание, угроза прерывания во всех сроках беременности - последствия хламидиоза.

- Хламидийная инфекция опасна тем, что не всегда приводит к четко выраженному воспалению. Венерического заболевания может и не быть, а хламидий в крови - много. Часто хламидиоз протекает почти без симптомов. В отличие от сифилиса или гонореи он может и не вызывать боли, гнойного воспаления или видимой эрозии органа. А в 40-50 лет, согласно исследованию ученых Йоханнесбурга, может приводить к инфаркту.

Для того, чтобы у человека возник инфаркт, кроме заражения хламидиями, необходимы и другие неблагоприятные условия, возникшие в организме: общая ослабленность организма, ослабление иммунитета, потребление избыточного количества пищи, вредные пищевые и жизненные привычки - жирная, сладкая пища, алкоголь, никотин и т. п.; эмоциональный стресс; плохое состояние сосудистой системы.

Обычно подобные неблагоприятные условия создаются в организме любого "самотеком" живущего человека к 40-50 годам. Другими словами, к этому времени создается благоприятная среда в организме для жизни хламидий и прочей инфекции.

В настоящее время к хламидиозам относят много различных заболеваний и клинических синдромов. *Chlamydia trachomatis* вызывает заболевания глаз (конъюнктивит), ЛОР-органов и дыхательной системы (фарингиты, отиты, бронхиты, пневмонии), урогенитального тракта (уретриты, цервициты, бартолиниты, вульвит, вульвовагиниты, циститы, сальпингиты и др.), а также перигепатит (синдром Фитц - Хью - Куртиса), эндокардиты, болезнь Рейтера, узловатую эритему, реактивный артрит.

К заболеваниям, вызываемым *Chlamydia psittaci*, относятся орнитоз (поражение легких), доброкачественный лимфоретикулез, генерализованный хламидиоз, паховая лимфогранулема.

В исследованиях последних лет (1997-1998) появились данные о взаимосвязи атеросклероза и инфекции *Chlamydia pneumoniae*. Хламидии слишком живучи, а кроме того, умеют "прятаться" в белых кровяных тельцах. Именно поэтому, сам организм с хламидиями почти не борется, он их просто не замечает.

Болезни, вызываемые трихомонадами

Простейшее трихомонада - это паразитический жгутиконосец, его отнесли к подклассу *Flagellat*, хотя, как было показано ранее, это слезивик.

В организме человека обитает три вида трихомонад: ротовая, кишечная и вагинальная.

Трихомонады человека не образуют цист, т. е. плотной защитной оболочки даже в не-

благоприятных условиях, но очень приспособлены к существованию в иммунном организме: однажды попав в него, они не покидают своего хозяина до самой смерти последнего

#### Трихомонада и рак

В результате кропотливой теоретической и практической работы паразитологов еще в 1960 гг. установлено и практически доказано, что опухолевая клетка - это безжгутиковая форма трихомонады.

Опухоль представляет собой колонию безжгутиковых трихомонад, перешедших на сидячий образ жизни. Образуется опухоль путем почкования трихомонад и в результате незавершенного их размножения, когда дочерние клетки, не отделившись от материнских, дают начало новым клеткам.

Трихомонады, попав в организм, с током крови и лимфы разносятся по всему организму. Они ловко уклоняются от иммунитета с помощью маскировки, переходят из одной в другие стадии существования. При этом они интенсивно усваивают питательные вещества человеческого организма.

"Кушают" они эритроцитов и лейкоцитов, витамины и микроэлементы. Обратное трихомонады выделяют в больших количествах молочную кислоту, перекиси, ферменты, "плохой" холестерин и другие яды, чем отравляют организм. Это приводит к развитию малокровия, истощению и кислородному голоданию. Снижается иммунитет, происходят нарушения в нервной системе, раз-

рушаются кроветворные и лимфоидные ткани, извращается нормальная среда организма.

Здесь не обойтись без Филлин Гуда, который обладает способностью вывести из организма все, что выделяют паразиты и нейтрализовать токсины.

Трихомонада прячется от иммунной системы и от врачей

Трихомонады под влиянием иммунитета, перемены характера питания, химических лекарств и других неблагоприятных для них условий переходят в амебовидную безжгутиковые формы. Тогда они становятся трудно отличимыми от лимфоцитов, клеточных элементов и поэтому не диагностируются, даже если они есть (кроме телеметрической диагностики, да и то по косвенным показаниям).

Результаты интенсивных исследований ученых по трихомонаде в 60-х годах были прерваны, и поэтому не безинтересно было узнать, как живет ротовой и вагинальной трихомонаде в наше время. С помощью сотрудников медсанчасти № 12 г. Москвы были обследованы группы людей на ротовую и вагинальную трихомонады.

Оказалось, что у всех пациентов стоматологического кабинета в возрасте от 21 до 82 лет, имевших десневые карманы, были обнаружены колонии трихомонад. Обследование женщин в возрасте 16-58 лет в гинекологическом кабинете показало наличие вагинальной трихомонады у всех пациенток. Чаще

она была в цистоподобной форме, вакуолирована и полуразрушена под влиянием многочисленных бактерий и грибков. Атака сопутствующей микрофлоры заставляет трихомонад спасаться, проникать вглубь тканей или подниматься в вышележащие органы, в том числе и в матку.

Лечение в течение 2-3 недель приносит значительное облегчение, и женщина начинает считать себя здоровой. В действительности такое "лечение" только ухудшает состояние здоровья, ибо острое начало болезни переходит в хроническое, вялотекущее и уходит в глубь организма. Заражение трихомонадой происходит легко и незаметно для инфицируемого. Женщины иногда реагируют на инфекцию трихомонадным кольпитом - едкими выделениями, а у мужчин и этого нет.

Незаметность заражения объясняется способностью паразита "маскироваться", что ослабляет иммунную реакцию организма. Например, с помощью выделяемого ими клейкого вещества фибронектина паразит фиксирует на своей поверхности сопутствующую микрофлору, на которую не срабатывает иммунитет, либо сам прикрепляется к поверхности эпителиальных клеток, лейкоцитам и эритроцитам.

Мужчины не замечают своей болезни. Но однажды спохватываются, когда обнаруживают у себя уже более отдалённые стадии трихомоноза, например, простатит или импотенцию. Удивление сменяется безысходностью -

они знают, что медицина им в беде не поможет. А ведь виновницей мужского страдания является все та же, игнорируемая трихомонада - хитрый, коварный и беспощадный паразит.

В 70-х г.г. медицина, разделившись на онкологию, кардиологию, пульмонологию и другие дисциплины, расчленила и человека на органы и костный скелет, кровеносную, лимфатическую и нервно-мозговую системы. А для паразита тело человека - это единая планета. И там, где паразиты находят для себя благоприятные условия, они переходят на оседлый образ жизни, размножаются и образуют колонии.

Трихомонада - причина нераспознанных диагнозов

Если колонии возникают в органах и тканях, то онкологи называют их новообразованиями, а если в стенках кровеносного русла, то кардиологи диагностируют тромбоз. В последнем случае, фагоцитируя (поглощая) клетки и заменяя их место своими телами, паразиты снижают эластичность стенок сосудов. А, размножаясь и прорастая в просвет сосудов, т. е. образуя так называемые тромбы, уменьшают их проходимость.

Поэтому любое эмоциональное или физическое перенапряжение, усиливающее кровоток, может привести к разрыву кровеносных сосудов. Если это произойдет в сердце, случится инфаркт, а в головном мозге - инсульт. Если трихомонада образует свои коло-

нии в кровеносных сосудах половых органов и перекроет их, то вызовет импотенцию.

Проникая в святая святых женщины - в матку, паразиты и там творят свои черные дела. Проникни они в глаза или уши в более поздние сроки беременности, и появятся слепые и глухие новорожденные. По той же причине рождаются дети с пороком сердца или опухолью в том или ином органе.

И ни при чем здесь экспериментально не доказанные и потому малоубедительные генетические мутации и клеточные превращения. А все дело в хитроумном коварном и беспощадном биологическом противнике человека - трихомонаде, которая обитает в каждом из нас.

Достоин удивления, что медики всего мира не могут распознать в опухолях и тромбах трихомонад - возбудителей смертельных заболеваний. Но удивляться здесь нечему: этих паразитов просто не ищут!!!

Если у пациента не травма или не ожог, то болезнь его вызвал тот или иной биологический возбудитель: вирусы, бактерии, грибки, простейшие или черви. Вот природу этих возбудителей и необходимо выявлять индивидуально у каждого больного. А выявив, освободить от них больного при одновременном укреплении защитных сил организма. Это единственный путь, способный привести к полному выздоровлению.

Связь хламидий и трихомонад

Хламидии теснейшим образом связаны с трихомонадами. Совсем недавно обнаружили,

что свой период размножения хламидии проводят в трихомонадах, где образуют микроколонии. Хламидии используют трихомонад в качестве родильного дома и для защиты от неблагоприятных условий (например, чтобы избежать химических препаратов, уничтожающих их).

Выводы о причинах непонятных болезней

Организм человека обладает удивительной способностью постоянно восстанавливать и обновлять себя. Одно это, казалось бы, лишает любую болезнь почвы. Но на самом деле, когда возникает болезнь, что-то мешает жизненной силе организма ликвидировать болезнетворный очаг и восстановить разрушенную ткань.

В большинстве случаев этим что-то являются паразиты. Из вышеизложенного становятся ясными многие причины "непонятных" болезней.

Токсоплазмы вызывают многие уродства, врожденные заболевания у детей, отставание в умственном развитии.

Трихомонады вызывают заболевания мочеполовой системы, кишечника, полости рта, крови, сосудов и рак.

Хламидии вызывают бесплодие, расстройство пищеварения, разнообразные поражения поджелудочной железы (в том числе и диабет), печени и ведут к инфарктам.

Грибки - обилие разнообразных заболеваний, формирование и развитие онкологии.

Лямблии вызывают массу печеночных заболеваний.



Аскариды вызывают легочные, желчные и кишечные заболевания.

Острицы - обилие кишечных заболеваний.

Фасциолез вызывает аллергию, дискинезию жёлчных путей, хронический гепатит.

Фасциолопсидоз участвует в формировании и развитии разнообразных онкологических заболеваний. Нечто подобное делают и остальные паразиты, обитающие в организме человека.

Теперь можно в общем охватить картину большинства болезней человека, выделить стадии развития болезнетворного процесса; а зная это, можно активно вмешиваться в ход и развитие распространенных заболеваний.

## **§ 8. Связь черт характера с болезнями, вызываемых паразитами**

Многолетние исследования русского учёного доктора О.Г. Торсунова, выявили характерную зависимость заболевания человека с его чертами характера. Поскольку все болезни идут от грязного кишечника и поселившихся в нём паразитов, а также от паразитов расселившихся по всему организму, мы можем провести параллели между заражённостью паразитами и свойствами характера человека. Приведём список выявленных О.Г. Торсуновым черт характера определяемых болезнями человека. Конечно, не все выявленные признаки имеют однозначный источник, как правило, парази-

тов способных вызвать данное качество характера человека - много. Ниже приведённая таблица позволит человеку ориентироваться, кто с ним общается, и что от этого человека можно ждать, потому что, чем больше в человеке паразитов, тем больше он не принадлежит себе, а выполняет волю паразитов. Да, да, став с человеческим организмом единым целым, организм удовлетворяет потребности не только своих органов, но и паразитов, а когда паразитов становится слишком много в организме, он начинает выполнять потребности исключительно паразитов, но это происходит, как правило, не задолго до его конца.

**Алчность** - острые процессы в организме, булемия (обжорство), онкология. Аскаридоз, эхинококкоз, заражение ленточными червями.

**Антагонизм** - мигрени, сахарный диабет, воспалительные процессы. Вызывается Акантамёбиазом, Клонорхоз, Лямблиозом.

**Апатия** - аменорея, потеря аппетита, понижение артериального давления, атрофические гастриты, сахарный диабет. Провоцируется лентенцом широким и другими сосальщиками.

**Агрессивность** - повышение артериального давления, бородавки, язвенная болезнь, вызывается слезиками

**Безвкусица** - булемия, расстройства пищеварения, как правило, присутствуют ленточные сосальщики

**Безысходность** - алкоголизм, пневмонии, снижение иммунитета - последствие воздействия слезивиков.

**Беспринципность** - хронические болезни, хронические инфекции, обычно связана с лямблиозом.

**Безрассудство** - эпилепсия, травмы, несчастные случаи, вызываются бычьим цепнем, Акантамёбиазом и токсоплазмой.

**Брезгливость** - ангины, бородавки, ревматизм, любое глистное поражение, а также кандиды и слезивики. Чем сильнее поражён организм паразитами, тем больше у человека брезгливости.

**Безучастность** - аменорея, гипотония, плохая память. Слезевик, лентенец широкий и другими ленточными сосальщиками.

**Бесцельность** - аменорея, понижение артериального давления, угревая сыпь, снижение иммунитета. Сильнейший гельминтоз.

**Безверие** - понижение артериального давления, дисфункции органов. Слезевик

**Гневливость** - бессонница, острые процессы в организме, булемия, гастриты с повышенной кислотностью, гепатиты. Герпис, аскаридоз, ленточные черви.

**Грубость** - вирусные инфекции, бронхиты, эрозивные гастриты, геморрой, повышение функции щитовидной железы, холециститы. Лямблиоз, Амебиаз, слезивик, Аскаридоз, Описторхоз, Орнитоз.

**Депрессия** - пневмонии, туберкулез. Слезивик.

**Жадность** - бессонница, хронические болезни, гепатиты, холециститы, угревая сыпь, ожирение. Ленточные черви

**Жестокость** - аменорея, астма, анемии, бронхиты, гастриты, грибковые заболевания, онкология, эпилепсия, травмы, импотенция, основная причина от слезивика, но так же от токсоплазмы.

**Зависть** - бессонница, психические болезни, болезни сердца, онкология, аутоиммунные болезни. Слезивик и ленточные черви.

**Злопамятность** - бессонница, повышенная кислотность, болезни горла и гортани. Слезивик, Аскаридоз, Энтеробиоз

**Извращенный вкус** - онкология, болезни органов пищеварения, женское бесплодие. Много видов гельминтов.

**Категоричность** - астма, аритмия, гипертоническая болезнь, мужское бесплодие. Аскаридоз, слезивик.

**Клептомания** - ленточные черви, лямблии, слезивик.

**Конфликтность** - острые процессы в организме, травмы, повышение функции щитовидной железы. Слезивик.

**Критицизм** - артрит, холецистит, панкреатит. Аскаридоз, Байлисаскаридоз. Описторхоз.

**Лживость** - алкоголизм, гепатиты, грибковые заболевания, снижение иммунитета обусловлена наличием кандид, слезивиков, лямблий.

**Лень** - потеря аппетита, понижение артериального давления, анемии, гастриты с пони-

женной кислотностью, геморрой, грыжи, запоры, угревая сыпь, женское бесплодие. Ленточные черви, слезивик, двуустка кошачья.

**Негативизм** - гепатиты, инфекционные заболевания, аутоиммунные заболевания. Лямблии, аскариды, острицы и слезивик.

**Недисциплинированность** - вирусные инфекции, расстройства пищеварения, дисфункции органов. Слезивик и всевозможные кандиды.

**Ненависть** - ангины, бородавки, онкология, эпилепсия, ишемическая болезнь сердца, онкология, инфекционные заболевания. Слезивик, лямблии, аскариды, токсоплазма.

**Несдержанность** - хронические болезни, мужское бесплодие, гастрит с повышенной кислотностью. Аскаридоз, ленточные черви.

**Несобранность** - гайморит, понижение давления, снижение иммунитета. Слезивик.

**Неуверенность в себе** - анемии, болезни горла, гортани, гипотонии. Ленточные сосальщики.

**Нечистоплотность** - кожные болезни, геморрой, снижение иммунитета. Слезивик, обширный гельминтоз.

**Непреклонность** - астма, гепатиты, переломы костей. Слезивик.

**Непостоянство** - острые процессы в организме, женское бесплодие. аскариды, острицы, слезивик, власоглав (Трихоцефалез).

**Неряшливость** - анемии, геморрой, грибковые заболевания, угревая сыпь. Слезивик, Цитомегалия, Шистосомоз.

**Обидчивость** - артрит, бессонница, хронические болезни, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, аднекситы, циститы. Шистосомоз, аскаридоз.

**Отвращение** - бородавки, грибковые заболевания, ангины, панкреатиты, сахарный диабет. Тяжёлый гельминтоз, слезивик.

**Отчаяние** - артрит, эрозивный гастрит, мигрени, пневмонии, ишемическая болезнь сердца, невриты, болезни позвоночника. Аскаридоз, Энтеробиоз, Неглериоз.

**Повышенная чувствительность** - астма, аллергия, кожные болезни, женское бесплодие, воспалительные заболевания женских половых органов. Гельминтоз.

**Подавленность** - понижение артериального давления, снижение иммунитета, дисфункция яичников. Слезивик, ленточные сосальщики.

**Пессимизм** - понижение артериального давления, хронические болезни, анемии, угревая сыпь, туберкулез, радикулит, гиподисфункция щитовидной железы. Тяжёлая степень гельминтоза, слезивик.

**Пренебрежительность** - травмы, отравления. Слезивик, лямблии, аскариды, токсоплазма

**Придирчивость** - холециститы, гепатиты, колиты. Аскаридоз, ленточные сосальщики, слезивик, лямблии, токсоплазма.

**Развращённость** - кожные болезни, онкология, снижение иммунитета, бесплодие. Слезивик.

**Раздражительность** - хронические болезни, бронхиты, гастриты, болезни нервной системы. Любые гельминты.

**Рассеянность** - гайморит, болезни позвоночника, гипотония. Ленточные сосальщики

**Скованность** - гломерулонефрит, полиартрит, снижение памяти, болезни позвоночника. Слезивик

**Скорбь** - ишемическая болезнь сердца, панкреатиты, полиартриты, циститы. Аскаридоз, слезивик.

**Склонность к насилию** - онкология, травмы, аутоиммунные инфекции. Аскаридоз, ленточные сосальщики, слезивик, лямблии, токсоплазма.

**Страх** - потеря аппетита, астма, бессонница, булимия, гепатиты, мигрени, кожные болезни, циститы, выкидыши. Слезивик.

**Суетливость** - вирусные инфекции, острые процессы в организме, повышение функции щитовидной железы, запоры. Неглерия, цитомегаловирус, герпес.

**Упрямство** - астма, гайморит, эпилепсия, язвенная болезнь, мужское бесплодие. Токсоплазма

**Черствость** - бронхиты, запоры, холециститы, язвенная болезнь, дисфункции женских половых органов. Аскаридоз, лямблии, токсоплазма.

**Холодность** - аменорея, гипотония, брадикардия, гипофункция щитовидной железы. Провоцируется лентенцем широким и другими ленточными сосальщиками.

**Эгоистичность** - ангины, геморрой, повышенная кислотность. Лямблиоз, ленточные сосальщики, слезивик.

Доктор Торсунов пишет: "Если человек не понимает, как правильно организовать свою жизнь, ему не хватает знания или желания это сделать, то это указывает на болезненное состояние разума. Если разум перестаёт контролировать ум, то от этого портится характер. Плохие черты характера больше наносят вред уму, на начальных этапах своего развития. Ум плохо влияет на органы и ткани организма, которые особенно чувствительны именно к этим плохим чертам характера".

- **обидчивость** - вызывает нарушение регуляции сосудов сердца (определяется по напряжению уголков левого глаза);

- **жестокость** - вызывает спазмы сосудов (определяется по чувству невозможности смотреть в левый глаз);

- **ненависть** - вызывает перенапряжение сердечной мышцы (определяется по ощущению страха при взгляде в левый глаз);

- **отчаяние** - вызывает дискоординацию в работе сердца (определяется по округленному и напряженному левому глазу);

- **скорбь** - вызывает истощение сердца (определяется по тусклому взгляду, впалости левого глаза);

В связи с этой болезнью необходимо понять, что часто она не имеет глубокой анатомической причины. И, проведя обследование,



врачи говорят: "Вы совершенно здоровы, мы ничего не нашли". А человек при этом испытывает боль. Это боль имеет умственную природу: тонкое тело ума часто непосредственно воздействует на сердце, меняя в нем кровообращение.

### **Обидчивость**

Эмоциональная, мысленная обида действует на сердце, поражая его нервную ткань. И, как следствие этого, возникают спазмы сосудов, снабжающих сердце. Часто, если человек живет в коллективе, где все склонны обижаться друг на друга, ишемическая болезнь сердца - не редкость.

Обида - это вид гнева, когда человек бессилен, что-либо сделать. Гнев возникает в результате неудовлетворенности. Человек всегда ищет счастье, и если он это делает неправильно, то возникает неудовлетворенность. Если начать заниматься духовной практикой (постижением своей духовной природы), то с каждым днем счастья становится все больше и больше, так как наша духовная природа способна на бесконечное развитие.

Поиски материального счастья в деньгах, сексе, вкусной пище, обустройстве приводят лишь к временному удовлетворению, так как все материальное каждую секунду разочаровывает нас. Все, что существует в материальном мире, имеет свойство постепенно разрушаться. Так как мы не учитываем этого фактора, то добиваясь определенного результата обычно нет глубокого понимания, что все,

что имеешь материального, будет доставлять много беспокойств.

### **Ненависть**

Поражает клапаны и мышечную систему сердца. Ненависть - это крайняя степень зависти. Зависть всегда рождается из-за эгоистической направленности человека. Желание жить только для себя, делает характер очень напряженным ранимым и склочным.

**Терпение** - это всегда постоянное ощущение счастья, несмотря на страдания. Тот, кто способен постоянно помнить о Боге, контактируя с его духовной энергией, обретает способность испытывать счастье, даже в момент собственной смерти.

**Скорбь** - это состояние, при котором память о прошлом мимолетном счастье вызывает вспышки желания быть счастливым вновь. Скорбь приводит в негодность мышечную систему сердца, лечится только с помощью само осознания.

### **Жестокость**

Самое частое и узаконенное проявление жестокости в наше время - это употребление в пищу мяса, рыбы и яиц. Все, что предназначено для жизни - должно жить. Если мы насильственно лишаем жизни кого-то - это самое большое проявление жестокости, а эти три вида продуктов всегда добываются именно таким образом.

Атеросклероз, который очень часто приводит к ишемической болезни сердца, всегда связан с культивированием жестокости. Это приво-

дит к безудержному желанию питаться мясом и рыбой. Для того чтобы избавиться от мясоедения необходимо просто лучше разобраться в вопросах кармы, ненасилия и правильного питания, которое само по себе приносит счастье.

Для лечения сердца надо стать сердечным человеком - использовать качества своего сердца для увеличения счастья окружающих людей. Высшее проявление деятельности сердца - это любовь.

Только направив чувства к позитивной деятельности можно полностью избавиться их от стремления к негативному. Желать людям счастья это первая ступенька к позитивизму, а обретение любви к Богу это последняя ступень. Позитивным можно стать, только общаясь с позитивными людьми и изучая духовную литературу.

## **§ 9. Гельминтозы и психические болезни человека**

Рассеянный склероз - заболевание спинного и головного мозга. Американцы установили, что заболевание вызывается трематодами, которые попадают в организм из молочных продуктов.

Шигелла вызывает раздражительность и депрессию - частые симптомы при рассеянном склерозе. Шигеллы выделяют вещества, которые токсичны для головного и спинного мозга. Избавление от шигелл приводит к быстрому улучшению здоровья.

Почему паразиты проникают в спинной и головной мозг? Такие растворители как ксилен и толуол, накапливаясь в головном мозге, притягивают к себе паразитов. Ксилен и толуол - промышленные растворители, токсины, которые добавляют в газированные напитки, кока-колу, взбитые сливки и другие продукты питания.

**Токсоплазмоз.** Токсоплазмозом называются болезни, вызываемые простейшими одноклеточными организмами, живущими в самых разнообразных местах человеческого организма, где произошло их внедрение и размножение.

Возбудитель токсоплазмоза - токсоплазма относится к роду простейших, к классу жгутиковых. При переходе инфекции в хроническую форму токсоплазмы сохраняются в виде цист (окружают себя специальной оболочкой). Такие цисты обладают способностью длительное время сохраняться в организме животных и человека (до 5 лет). Цисты встречаются в тканях глаза, сердца, легких и других органах.

Количество токсоплазм в цисте колеблется от нескольких экземпляров до нескольких тысяч. В таком виде токсоплазмы существуют в организме как "дремлющая инфекция". В зависимости от способа заражения токсоплазмоз принято разделять на врожденный и приобретенный.

Токсические продукты распада лямблий могут быть причиной расстройств в виде ухуд-

шения общего состояния, нервных и психических нарушений.

При тяжелом энтеробиозе (заражение большим количеством остриц) часто возникают головные боли, головокружения, бессонница, повышенная умственная и физическая утомляемость, симптомы психастении и неврастении.

Шизофрения и эпилепсия - вызываются личинками самых разных глистов, мигрирующими с кровью липтоспорами, токсоплазмами, в отдельных случаях это могут быть аскариды, группы мелких глистов, заселяющих глазные щели, наконец, трихомонада и ее сидячие колонии

Склонность людей к самоубийствам - следствие заражения мозга червями.

## **§ 10. Развитие слабоумия (деменции) на фоне грязного кишечника**

Деменция - это синдром, при котором происходит деградация памяти, мышления, поведения, понимания речи, способности ориентироваться, считать, познавать, рассуждать, способности выполнять ежедневные действия. Деменция не оказывает воздействия на сознание. Нарушение познавательной функции часто сопровождается ухудшением контроля над эмоциональным состоянием, а также деградацией мотивации.

**Ранняя стадия деменции** часто остается незамеченной, так как развивается постепен-

но. Общие симптомы включают:

- рассеянность;
- человек забывает о назначенных встречах;
- забывчивость;
- потеря счета времени;
- нарушение ориентации в знакомой местности.

- проблемы с подбором слов в предложении;

- забывание расположения вещей, дороги;
- постепенное прогрессирование нарушения повседневного самообслуживания;

- снижение абстрактного мышления;
- уменьшение рассудительности;
- при сохраненной чувствительности человек не может узнать предметы на ощупь;

- эмоциональная лабильность;
- постепенно человеку становится трудно выполнить уже многократно выполняемый двигательный акт;

- утрата способности воспроизведения или понимания речи.

**Средняя стадия:** по мере прогрессирования деменции к средней стадии признаки и симптомы становятся более явными и все более суживающими возможности. Они включают:

- неспособность к восприятию новых знаний;
- снижение памяти на отдаленные события;
- частичная утрата способности самообслуживания;

- нарастание личностных изменений (изменения характера);

нарушение пространственной ориентации даже в пределах собственной квартиры;  
изменение ритма сон-бодрствование;  
усиливаются трудности с запоминанием информации, полученной недавно;  
спутанность сознания;  
расстройства речи;  
неоднократное начало одного и того же разговора;  
забывчивость в отношении недавних событий и имен людей;  
нарушение ориентации дома;  
возрастающие трудности в общении;  
потребность в помощи для ухода за собой;  
поведенческие трудности, включая бесцельное хождение и задавание одних и тех же вопросов.

**Поздняя стадия:** на поздней стадии деменции развивается почти полная пассивность и зависимость от окружающих. Нарушения памяти становятся значительными, а физические признаки и симптомы более очевидными. Симптомы включают:

поведение становится более агрессивным или, наоборот, пассивным;  
потеря самосознания;  
поведение становится более оскорбительным, беспокойным или параноидальным;  
потеря ориентации во времени и пространстве;  
трудности в узнавании родственников и друзей;  
трудности в передвижении;

нужна помощь в кормлении;  
недержание мочи и кала;  
полная утрата долгосрочной и кратковременной памяти.

На этой стадии вследствие неподвижности больных у них развиваются пролежни, пневмония, сепсис. При некоторых видах деменции развиваются судороги, галлюцинаторно-бредовый синдром, маниакальный и параноидальные состояния. Смерть, в основном, наступает от инфекционных осложнений.

Существует много форм деменции. Одна из них болезнь Альцгеймера (БА) является наиболее распространенным видом деменции - на нее приходится 60-70% всех случаев. Первые недуг был описан немецким психиатром и патологом Алоисом Альцгеймером в 1906 г., по имени которого он и был назван наряду с существовавшим в ту пору термином - деменция (слабоумие). В развитых странах болезнь Альцгеймера является одним из наиболее дорогих заболеваний.

Другие распространенные формы включают сосудистую деменцию, деменцию с тельцами Леви (аномальные включения белка, образующиеся внутри нервных клеток) и группу болезней, способствующих развитию лобно-височной деменции (дегенерации лобной доли мозга). Между разными формами деменции нет четких границ, и часто сосуществуют смешанные формы деменции.

В настоящее время официально не существует какой-либо терапии для излечения де-



менции или изменения хода ее развития. И это понятно, потому что деменция связана с зашлаковыванием межклеточного пространства и заселение его мелкими паразитами.

В 2010 г. во всем мире насчитывалось около 40 миллионов человек с этой болезнью, хотя цифра существенно занижена, поскольку многие люди не обращаются к врачам из-за самой большой дороговизны её лечения по отношению к остальным заболеваниям. Болезнь наиболее часто начинается у людей после 65 лет, хотя зафиксировано около 5% случаев раннего ее начала.

Жирные кислоты омега-3 могут улучшить память пожилых людей и поэтому в какой-то степени их применяют при лечении деменции. Но с существующими микроскопическими дозами эффект малозначителен. Лечение жирными кислотами омега-3 приводит к излечению, когда их употребляют в лень стаканами, про не менее ста грамм. И в силу того, что жиры растворяют белковые и жировые отложения в тканях и межклеточном пространстве, человек в итоге излечивается.

Считается, что причина болезни Альцгеймера деменции не известна. Выделяют такие причины, как генетика, черепно-мозговых травм, депрессия или гипертония. Процесс заболевания связан с бляшками и переплетениями в головном мозге.

Если сравнить здоровый мозг с заболевшим мозгом, то мы видим усыхание тканей мозга (рис. 1). В настоящее время у современ-

ной медицины нет методов лечения деменции, потому что нужно не лечить её, а очищать межклеточное пространство мозга от шлаков и отложений.

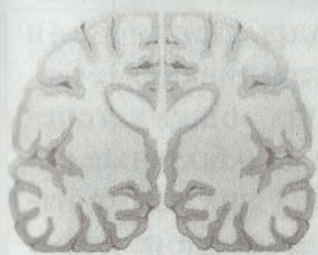
Предполагают, что деменция предопределена генетически. Но в действительности генетические болезни в основной своей массе — это передача паразитов детям ещё в утробе матери. Существует несколько гипотез, пытающихся объяснить причину деменции:

Холинергическая гипотеза, в ней предполагается, что этот недуг обусловлен снижающимся синтезом нейромедиатора ацетилхолина.

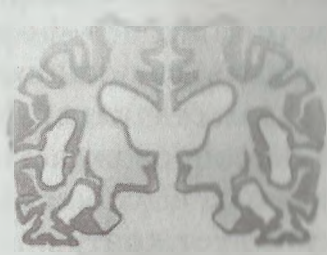
Амилоидная гипотеза считает, что основной причиной заболевания служат внеклеточные отложения бета-белка.

Гипотеза тау предполагает, что нарушения тау-белка инициируют деменцию.

В любой из этих гипотез, мы видим, что они указывают на отложения в тканях мозга, что нарушает нормальные функции клеток,



Здоровый мозг



Болезнь Альцгеймера

*Рис. 1. Здоровый мозг и мозг усыхающий при деменции*

а это говорит о шлако-паразитарном происхождении этой болезни. На это же указывает на случаи деменции у детей. Все эти диатезы, аллергии, риниты, ОРЗ - это всё указывает на начала зашлаковывания организма и появление в нём паразитов и соответственно появление деменции.

Детскую деменцию называются по другому: олигофрения, шизофрения и иного типа психические нарушения. Развивается у детей деменция с характерным для него снижением умственных способностей, проявляется это в нарушении запоминания, причем в тяжелых вариантах течения возникают сложности даже с запоминанием собственного имени. Первые симптомы деменции у детей диагностируются рано, в виде выпадения определенной информации из памяти. Далее течение заболевания определяет появление у них дезориентации в рамках времени и пространства. Деменция у детей раннего возраста проявляется в форме утраты навыков, ранее ими приобретенных и в форме нарушения речи (вплоть до полного ее утрачивания). Конечная стадия, аналогично общему течению, сопровождается тем, что больные перестают за собой следить, у них также отсутствует контроль над процессами дефекации и мочеиспускания. В пределах детского возраста деменция неразрывным образом связана с олигофренией. Олигофрения, или, как мы ранее ее определили, ум-

ственная отсталость, характеризуется актуальностью двух особенностей, касающихся интеллектуального дефекта.

Одна из них заключается в том, что психическая недоразвитость является тотальной, то есть поражению подлежит и мышление ребенка, и его психическая деятельность. Второй же особенностью является то, что при общей психической недоразвитости в наибольшей степени поражению подлежат "молодые" функции мышления. Хотя считается, что причиной являются травмы и инфекции, но в большей степени последствия от прививок.

Наличие амилоидных бляшек и нейрофибриллярных переплетений, наблюдаемых под микроскопом в мозге тех, кто страдает деменцией, говорит о шлаковых отложениях, что свидетельствует о неправильном питании (варёномедии). Бляшки представляют собой плотные и в целом нерастворимые отложения бета-амилоидного пептида и клеточного материала снаружи нейронов и вокруг них. Переплетения (нейрофибриллярные переплетения) - это агрегаты белка тау, связанного с микротрубочками, который стал гиперфосфорилированным и накапливался внутри самих клеток. Поэтому только чистый кишечник и чистая печень помогут людям справиться с этой болезнью.

Но вся проблема в том, что люди с деменцией, ещё с детского или юношеского возраста приходят в социальную жизнь и начинают

выкидывать умственные кардибалеты. Ряд исследователей фиксируют проявление слабоумия в зависимости от широты проживания и чем южнее, тем фактов деменции становится больше. Да и количество видов паразитов с приближением к экватору значительно возрастает, по сравнению с северными широтами, а это лишний раз доказывает правильность нашего вывода, что слабоумие - это следствие отложение шлаков и поражение человека паразитами. Деменция тесно связана с агрессивностью, жестокостью, злопамятством, казнокрадством (клептоманией), взяточничеством, безрассудством, эгоизмом, которые, как мы показали ранее связаны с заражением человека паразитами. И эта масса людей идёт в политику, которые, как и их хозяева глисты и паразиты ничего, кроме как разрушить делать не могут. А это обрекает нашу цивилизацию на исчезновение. И в то же время показывает путь для тех, кто не утратил ещё способность здраво мыслить к другой цивилизации - процветающих, чистых людей, живущих без паразитов и следящих за своим организмом.

## **§ 11. Как определить свою потребность в движениях для очищения организма**

Без движения у человека обмен веществ находится на низком уровне, кровотока в организме существенно понижен и создаются пре-

красные условия для размножения и жизни паразитов. Без движения нет здоровья, нет процветания, нет жизни.

Без движений и напряжений мышц, кальций не усваивается костями, поэтому в условиях гиподинамии наблюдается разрушение зубов и остеопороз (рассасывание костей). При гиподинамии наблюдается ещё одно неприятное явление (вернее его отсутствие), не выработка тестостеронов (мужских гормонов) и прогестостеронов (женских гормонов), которые могут вырабатываться только при физической нагрузке. Более того, многие гормоны, которые были у наших предков, когда они были богами, могут вырабатываться подобно тестостеронам, только в условиях высокого уровня обмена веществ.

Английский учёный Нордон в 1897 г. определил, что энергетические затраты в покое - когда люди просто лежат - составляют 33,6 ккал/кг в сутки. Эти энергетические затраты называются основным обменом. При весе человека 70 кг, основной обмен равняется:

$$33,6 \text{ ккал/кг} \times 70 \text{ кг} = 2352 \text{ ккал}$$

Умножив эту величину на "сечение жизни" - 1,618, получим 3805 ккал, - это количество энергии, которое человек просто обязан тратить ежедневно, чтобы поддерживать оптимальный обмен веществ. Именно поэтому человеку нежелательно тратить больше этого количества килокалорий, и в то же время

он не может позволить потратить меньше калорий.

Подчинение режима дня "жизненному соотношению" синхронизирует все внутренние ритмы организма и его клеток, которые построены на естественных ритмах, т.е. на ритмах, соотносящихся между собой как "жизненное сечение", широко распространённых в природе и космосе. Такая самонастройка позволяет входить в тонкие контакты с любыми живыми организмами.

Подобно тому, как мы вычислили, сколько времени человек должен спать, а сколько бодрствовать, разделив сутки на 1,618, получаем 9 часов 10 минут - сон, а 14 часов 50 минут - бодрствование, отношение между ними такое же, как  $0,618 : 0,382$ . Точно также мы можем вычислить, сколько времени, человек должен двигаться, чтобы получать божественную энергию, которая даёт нам исключительно движение. Для этого 14 часов 50 минут (время бодрствования), мы поделим на жизненное соотношение 1,618. Получаем 9 часов 10 минут и 5 часов 40 минут. То есть 5 часов 40 минут человек должен в течение суток двигаться и только 9 часов 10 минут своего бодрствования, он может сидеть за компьютером, за рулём автомобиля, употреблять пищу, и пр., т.е. заниматься деятельностью, при которой не происходит активного движения.

Обмен веществ должен поддерживаться интенсивной физической нагрузкой, когда возможен синтез многих высших гормонов. И

это должно быть в течение дня. Посмотрите на собак они ведь никогда не ходят, а бегают. Но ведь в прошлом их предки тоже были богами. И культуру высокого обмена веществ они сохранили, в виде постоянного бега, хотя они уже давно не боги.

## **§ 12. Народные методы очищение от паразитов**

Паразиты в теле человека влияют на его эмоциональное, чувства, мысли и даже на чувствительность наших чувств. Не будет никаких сверх способностей, если в теле человека обосновались паразиты. Прежде чем переходить на солнцеедение, нужно очиститься от глистов. И это не важно, что вы уже несколько лет сыроедите. Глисты, которые живут десятки лет в теле хозяина, сами не уходят.

Токсины гельминтов ослабляют иммунитет, усугубляя течение многих заболеваний. При незначительных инвазиях гельминтами заболевание может протекать бессимптомно. Но бессимптомный носитель, не знающий о своем заражении, будет заражать окружающих.

Согласно официальной статистике паразитами в той или иной степени заражены 7 из 10 россиян, хотя заражены все и не одним видом паразита. При общей численности населения нашей планеты около семи миллиардов человек - более четырех миллиардов страдают от глистов. Такие данные опубликовала Всемирная организация здравоохранения. При



этом в странах СНГ, вследствие недооценки проблемы, отсутствия методов эффективной диагностики и явного недостатка лекарственных препаратов привели к почти поголовному заражению населения этими паразитами. Поэтому в последнее время все более популярными становятся народные средства от глистов. Паразиты живут не только в кишечнике, но и в печени, сердце, глазах, в мозге.

Причины и пути заражения глистами. Заражение человека может происходить путем проникновения яиц глистов в организм с пищей и водой. Такие паразиты, как аскариды и острицы проникают с загрязненными продуктами, ленточные черви с зараженным мясом или рыбой, а нематоды могут попасть в организм при хождении босиком по зараженной ими земле. Следовательно, основная причина заражения человека это употребление загрязненных продуктов и воды, полусырых не проваренных продуктов, а также не мытые руки. Так же разносчиками яиц паразитов могут быть мухи, садящиеся на продукты питания. Симптомы поражения человека глистами.

У человека зараженного глистами возможны частые запоры или понос, общее недомогание, потеря веса, постоянное чувство голода, головокружение, круги под глазами и запах изо рта. Результатом заражения у детей может быть задержка роста и полового созревания, нарушения в физическом и умственном развитии, расстройство памяти.

Лечение глистов народными средствами  
Кроме фармацевтических методов лечения этого заболевания, рекомендуемых официальной медициной, существует лечение глистов народными средствами. В своей основе они предусматривают применение натуральных природных материалов. Ниже приводится несколько эффективных рецептов, как вывести глистов народными средствами.

**Рецепт №1.** Клизма из чесночной настойки при лечении остриц  
Следует очистить, мелко нарезать и хорошо размять 6-8 зубков чеснока. Залить стаканом воды, имеющим комнатную температуру, и подождать пока раствор настоится в течение двух часов, после этого процедить и употребить по назначению.

Источник: <http://narodpomojet.ru/narodnye-sredstva-ot-glistov.html>

**Рецепт №2.** Семена тыквы для борьбы с ленточными червями  
Освободить от шелухи 300 грамм семян тыквы, обязательно сохраняя тонкую зеленую оболочку. Семена брать лучше сырые, но можно использовать и высушенные, но не жаренные. После этого тщательно растереть их в ступке, начав с маленькой порции и постепенно добавляя, пока не разотрутся все. Переложить полученную массу из ступки в посуду и медленно, по каплям, влить туда 50 мл воды, постоянно помешивая. В полученную густую массу добавить 10-15 грамм меда и снова тщательно перемешать. Давать больному натощак по чайной ложке, таким образом, чтобы в течение часа он при-

нял всю приготовленную дозу. Через три часа после принятия семян тыквы следует принять раствор сернокислой магнезии, из расчета 20 грамм магнезии на 100 грамм воды для взрослых, и 1 грамм магнезии на 1 год жизни для детей. Еще через полчаса поставить клизму теплой водой.

**Рецепт №3.** Луковый настой для изгнания аскарид и остриц. Лук мелко нарезать и засыпать в банку или бутылку до половины ее объема. После этого залить до верха водкой или разбавленным спиртом. Поставить в темное место и настаивать 10 дней. После этого настойку процедить и слить в отдельную посуду. Принимать следует по столовой ложке дважды в день до начала еды. Настой для детей: Измельчить луковицу среднего размера поместить в банку и залить стаканом кипящей воды. Настаивать не менее 12-ти часов, после чего процедить и давать пить по 80-100 мл в день на протяжении четырех дней.

**Рецепт №4.** Выведение аскарид и остриц настоем из горькой полыни. Залить двумя стаканами кипятка одну чайную ложку высушенной травы полыни горькой. Дождаться пока остынет и после этого процедить. Для смягчения вкуса можно добавить столовую ложку меда. Для лечения принимать настой три раза в день по две столовые за полчаса до начала еды.

**Рецепт №5.** Изгнание круглых глистов отваром грецких орехов. Молодые зеленые грецкие орехи измельчить вместе с кожурой.

Взять четыре столовые ложки полученной массы и заварить немного подсоленным кипятком. Настоять в течение часа и процедить. Выпить стакан орехового настоя в течение дня, периодически принимая слабительное средство.

**Рецепт №6.** Травяной сбор против аскарид и остриц. Приготовить травяную смесь. Для этого взять по одной части аптечной ромашки, цветков пижмы, корня желтой горечавки, 2 части горькой полыни и 3 части коры крушины. Заварить в термосе на ночь столовую ложку травяной смеси стаканом кипящей воды. Для лечения принимать по одному стакану натощак утром и вечером в течение трех дней подряд.

**Рецепт №7.** Травяной сбор против солитера. Смешать по 20 грамм цветков пижмы, коры крушины, травы мяты перечной, горькой полыни и измельченного корневища валерианы. Добавить в эту смесь 30 грамм семян дикой моркови и хорошо перемешать. Взять две столовые ложки травяного сбора и заварить как обыкновенный чай в стакане. Для лечения пить утром и вечером по полному стакану перед едой на протяжении трех дней.

**Рецепт №8.** Эффективный способ изгнания ленточных червей предложенный в интернете мы модернизировали и эффекты получились значительно сильнее. В первый день лечения перед сном выпивают 150 мл свежевыжатого лимонного сока, утром ставят очистительную 2-х литровую клизму комнатной

температуры с добавлением в неё 30 капель 2% перекиси водорода, после чего ставят литровую клизму из отвара эвкалипта  $t=40-42^{\circ}\text{C}$ , в который непосредственно перед использованием добавляют 20 капель натурального эфирного эвкалиптового масла и 5 капель пихтового масла.

Для приготовления отвара эвкалипта необходимо 30 г листа эвкалипта залить 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 15 минут, затем настаивают в закрытой емкости в течение 2-3 часов.

Отвар выдерживают в кишечнике 15-20 минут, затем после опорожнения кишечника в него вводят 120-170 мл свежесжатого лимонного сока, а в период с 21 до 22 часов ставят 2-х литровую очистительную клизму  $t=20-22^{\circ}\text{C}$ . На второй день лечения утром ставят очистительную клизму, после чего ректально вводят 1 литр отвара эвкалипта  $t=40-42^{\circ}\text{C}$ , в который непосредственно перед использованием добавляют 15-30 капель натурального эфирного эвкалиптового масла, отвар выдерживают в кишечнике 15-20 минут, затем кишечник опорожняют, а в период с 21-22 часов ставят очистительную клизму.

На 3-й день повторяют процедуры, выполненные в первые сутки, а на четвертый день - повторяют процедуры, выполненные во вторые сутки. Курс лечения рассчитан на 8-10 дней, при этом ежедневно чередуют манипуляции первого и второго дней лечения.

Лечение по предложенной схеме рассчитано на 1-2 курса в зависимости от глистных инвазий.

### ***Чесночная настойка от глистов***

Чесночная настойка с молоком. Чеснок широко известен в народе как одно из главных "средств от всех болезней". И неудивительно, учитывая его витаминный состав и антисептические свойства. Поэтому и лечить глистов чесноком будет вполне нетрудно.

Чтобы приготовить настойку, возьмите 5 зубчиков свежего чеснока и на тёрке потрите их в мелкую кашицу. Потом залейте стаканом молока в кастрюле и варите на медленном огне в течение 10-15 минут.

Далее перелейте отвар в закрытую посуду и дайте настояться в течение часа или чуть дольше.

Применять настойку можно, по меньшей мере, двумя способами:

Пейте её в указанном объёме (по одному стакану) в течение недели четыре раза в день. Такой "чесночной атаки" глисты не смогут выдержать.

Можно использовать настойку и в виде клизмы. Для взрослого человека понадобится весь объём приготовленной настойки, а для ребёнка среднего возраста вполне достаточно будет порядка 100 мл этого состава. Лучше всего ставить клизму раз в сутки, на ночь, и также проводить лечение в течение одной недели.

***Тыквенные семечки с мёдом против глистов.*** Немалую известность приобрёл метод

лечения глистов тыквенными семечками. Удивляться тут особо нечему, ведь они имеют совершенно уникальный состав, который гарантирует, при соблюдении определённых условий, быстрое избавление от глистов. Суть методики предельно проста и не требует никаких особых навыков:

Чтобы приготовить лечебное средство, возьмите до 300 г очищенных семечек тыквы. Если готовится средство для ребёнка или подростка, то хватит и объёма от 50 до 150 г семечек. Засыпьте их в блендер или в кофемолку и измельчите.

Потом полученные молотые семечки залейте прохладной кипячёной водой в пропорции примерно 1 к 1. Должна получиться смесь, которая по консистенции будет близка к сметане. Чтобы смесь была немного вкуснее, можно добавить ложку мёда - своих качества он от этого не потеряет.

Весь полученный объём необходимо съесть утром, натощак, до еды. Обязательно ешьте не торопясь, тщательно растягивая процесс, в течение одного часа. Через три часа после этого выпейте по возможности солевое слабительное и сделайте очистительную клизму. В большинстве случаев такая методика отлично помогает избавиться от паразитов.

### ***Пижма против паразитов***

настой пижмы Такое широко применяемое в народной медицине растение, как пижма, является одним из самых проверенных

средств против аскарид и многих других разновидностей паразитов.

Наилучшим для человека способом бороться с глистами при помощи пижмы станет приготовление лечебного настоя. Он, как и большинство других средств от глистов, может быть приготовлен и использован двумя основными способами:

Чтобы приготовить настой для приёма внутрь, необходимо взять одну столовую ложку цветков пижмы и залить стаканом крутого кипятка. Ёмкость, в которой вы будете это делать, накройте крышкой и держите так четыре часа. После этого пропустите настой через сито, чтобы осталась только жидкость. Пейте полученный настой, принимая по одной столовой ложке четыре раза в сутки. Делать это следует за 20 минут до приёма пищи.

Можно приготовить настой для прохождения недельного курса с применением клизмы. Для этого нужно взять чайную ложку семян пижмы и залить её 100 мл кипячёной воды, подогретой до очень тёплого состояния (около 60 градусов Цельсия). Оставьте ёмкость с пижмой настаиваться в течение трёх часов. После этого также пропустите через сито. Полученного объёма хватит для одной клизмы. Готовьте такой настой и ставьте клизму каждые сутки на ночь, незадолго до сна.

### ***Полынная настойка***

Чтобы приготовить настойку против гельминтов, возьмите столовую ложку полыни горькой и залейте 100 мл спирта.



Настаивайте полынь в течение двух недель.

После этого её можно будет принимать по 20 капель трижды в день, за 30 минут до еды.

**Настойка из околоплодников грецких орехов** великолепно зарекомендовала себя против круглых червей. Имейте в виду, что настойку нужно готовить не из самих орехов, не из их скорлупы, а из внутренних перегородок.

Возьмите 100 г таких околоплодников, залейте их спиртом в объёме 0,5 литра и настаивайте в течение недели в тёмном месте при комнатной температуре.

Принимать её следует дважды в день по 1 чайной ложке. Таким образом, улучшится состояние ЖКТ и поджелудочной железы (другие способы улучшить её состояние описаны в статье про лечение травами поджелудочной железы). Ну а глисты такого обращения с собой терпеть точно не смогут.

### ***Коньяк с касторкой***

Можно было бы и не приводить этот рецепт, но в силу его эффективности, мы его решили привести.

В силу того, что у глистов обратный суточный режим, в отличие от человека, днём они спят, а ночью бодрствуют, питаются и размножаются, поэтому в 2 часа ночи, выпейте 4 столовых ложки коньяка, предварительно разбавив его крепким свежим чаем в пропорции 1 : 1.

Они отцепляются от стенок кишечника в поисках пищи - и как раз в это время получают коньяк.

Из-за "опьянения" глисты не могут сразу прицепиться обратно к стенкам кишечника и находятся в свободном состоянии. Поэтому через полчаса следует принять слабительное и просто дождаться, пока глисты начнут выходить.

Знатоки народной медицины рекомендуют проводить данную процедуру не менее пяти ночей подряд. Потом, чтобы отдохнуть, следует сделать 10-дневный перерыв. Если глисты всё ещё останутся, то следует повторить курс лечения. Обычно одного-двух курсов хватает, чтобы полностью избавить организм от глистов.

### *Лечение кислородом*

лечение глистов кислородом Метод лечения кислородом - сравнительно недавнее открытие. Однако ничего высокотехнологичного в нём, по сути, нет. Дело в том, что исследования позволили установить, что гельминты существуют в бескислородной внешней среде, ощущая себя комфортно, а вот при появлении кислорода их жизнедеятельность нарушается, и зачастую они гибнут сами по себе.

Суть метода предельно проста. После того, как поставлена очистительная клизма, кислород вводится зондовым методом. Если речь идёт об аскаридозе, то он подаётся в желудок, а если об энтеробиозе - то в прямую кишку. На каждый год жизни человека, если

речь идёт о ребёнке, подаётся по 100-150 мл кислорода.

После того, как введён нужный объём кислорода (процедура занимает в общей сложности порядка получаса), глисты начинают терять способность к жизнедеятельности и погибают. Процедура повторяется при необходимости до пяти раз. Через два-три дня после первой процедуры глисты обычно начинают вырождаться. Хотя, чтобы убедиться в этом, нужно, провести исследование яиц глистов под микроскопом, чтобы увидеть, что они сморщиваются.

Если потребуется, курс кислородного лечения может повторяться несколько раз, пока не будет достигнут желаемый результат.

Метод Чингисхана, сообщённый Огуловым О.Т. Мелко нарубить чеснока 250 граммовый стакан. Проглатывать по чайной ложке нарубленного чеснока, но ни в коем случае не жевать, запивая его водой, пока не проглотите весь. По замечанию Огулова кровь после этой процедуры резко зашлаковывается, поскольку паразиты начинают поступать в неё из мышц и органов со всего организма. Поэтому, чтобы не получить осложнения на почки, он рекомендует начать с головки чеснока, постепенно через два три дня увеличивая дозу.

### **§ 13. Очищение организма живой и мёртвой водой**

Впервые электроактивированную воду получил изобретатель Д.И. Кратов, исцелив-

шийся с её помощью от аденомы и радикулита. Эти жидкости производят с помощью электролиза обычной воды (рис. 2), причем кислую воду, которая собирается у положительно заряженного анода, называют "мертвой" или "анолитом", а щелочную (концентрирующуюся около отрицательного катода) - "живой" или католитом.

Исследование В.В. Торопкова (2001) показали, что католит, т.е. живая вода, при pH ниже 10,5 и ОВП (окислительно-восстановительный потенциал) меньше минус 550 обладают благоприятным действием на организм человека и не вызывают токсического эффекта при применении внутрь, а наоборот, улучшает состояние человека.

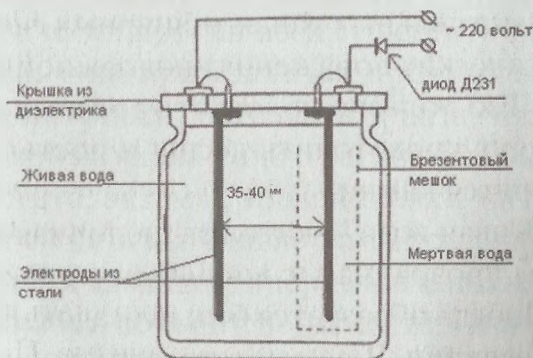


Рис. 2 - Схема электроактиватора воды

"Мёртвая вода" - анолит, кислотная вода, коричневатая, с характерным запахом и pH = 4-5 единицы жидкость с ярко выраженным бактерицидным эффектом. Сохраняет свои свойства 1-2 недели при хранении в закрытых сосудах. "Мертвая" вода - прекрасное дезин-

фицирующее средство. При простудных заболеваниях ею можно полоскать нос, рот, горло. Ею дезинфицируют бинты, белье, различную тару, мебель, даже помещения и грунт. Эта вода обладает антибактериальным, противовирусным, противогрибковым, антиаллергическим, противовоспалительным, действием, не причиняя вреда клеткам тканей человека. Она снимает кровяное давление, отёки, зуд, успокаивает и улучшает сон, уменьшает боль в суставах рук и ног, уничтожает грибок, очень быстро излечивает от насморка и воспаления горла. Использование смоченных в анолите салфеток позволяет полностью очистить раневые полости при флегмонах, абсцессах, трофических язвах, маститах, огнестрельных ранах, обширных гнойно-некротических поражениях подкожной клетчатки. Ею полезно полоскать рот после еды - не будут кровоточить десны и постепенно растворятся камни.

"Живая вода" - католит, щелочная вода, мягкая, прозрачная, с мыльным привкусом вода. Иногда образуется белый осадок. Её рН = 10-11 единиц. В результате катодной обработки вода приобретает щёлочную реакцию и является отличным биостимулятором. При хранении в закрытом сосуде свои свойства сохраняет неделю. Она, стимулирует регенерацию тканей, стимулирует рост и деление клеток, нормализует метаболические процессы и кровообращение в тканях. Она быстро заживляет различные раны, в том числе язвы

желудка и двенадцатиперстной кишки, убирает пролежни, трофические язвы и ожоги. Эта вода смягчает кожу, уничтожает перхоть, делает волосы шелковистыми. В "живой" воде быстро оживают увядшие цветы, а семена после замачивания в этой воде быстрее прорастают. При поливе ей огорода, получают большой урожай овощей и ягод. Обработанные живой водой зеленые овощи (огурцы, горох, бобы, укроп и т.д.) значительно дольше сохраняют свои качества свежести.

Электроактивированная вода применяется в народной медицине для лечения аденомы предстательной железы, аллергии, ангины, катара верхних дыхательных путей, ОРЗ, воспаления печени, гастрита, геморроя и практически против всех существующих болезней. Она применяется против герпеса, грибков, гриппа, диатеза, псориаза, чешуйчатого лишая, варикозного расширения вен, хронического лишаа, варикозного расширения вен, хронического лишаа, экземы, эрозии шейки матки, угревой сыпи и излечивает их. Ею лечат язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет, кольпит, панкреатит. Она снимает изжогу, стоматит и конъюнктивит. Она также применяется при лечении сальмонеллеза, дизентерии, вирусном гепатите, жирной и сухой себорее.

Ниже приводится перечень заболеваний, которые лечатся на кафедре фармакологии Воронежской медицинской академии с помощью электроактивированной воды (таблица 2).

N п/п	Болезнь	Методика лечения	Лечебный эффект
1.	Аденома предстательной железы	За 1 час до еды, 4 раза в день пить по полстакана «живой» воды, (четвертый раз - на ночь). Если кровяное давление нормальное, то к окончанию цикла лечения можно пить по стакану.	Боли проходят через 4-5 дней, уменьшаются опухоль и позывы мочиться. Могут вместе с мочой выходить и мелкие красные частицы.
2.	Аллергия	Три дня подряд, после еды полоскать рот, горло и нос «мертвой» водой. После каждого полоскания, через 10 мин выпить полстакана «живой» воды. Высыпания на коже смачивать «мертвой» водой.	Болезнь обычно проходит через 2-3 дня.
3.	Ангина и каатар верхних дыхательных путей; ОРЗ	В течение трех суток, после еды полоскать рот, горло и нос подогретой «мертвой» водой. Через 10 мин. после каждого полоскания пить по 1/4 стакана «живой» воды.	Температура снижается в первый день. Сама болезнь проходит за 1-3 дня.
4.	Боль в суставах рук и ног. Отложения солей	Три раза в день за полчаса до еды пить по полстакана «мертвой» воды, делать ею компрессы на больные места. Воду для компрессов подогреть до 40-45 градусов С.	Обычно боль проходит в течение первых двух дней. Снижается давление, улучшается сон, нормализуется нервная система.

*Таблица 2. Очищение организма электроактивированной водой*

- В течение трех дней, 4-5 раз в сутки, после еды полоскать рот, горло и нос подогретой «мертвой» водой. Через 10 мин. после каждого полоскания выпить по пол стакана «живой» воды.
- Улучшается общее самочувствие. При необходимости, курс лечения повторить.
- Цикл лечения - 4 дня. В первый день 4 раза перед едой выпить по пол стакана «мертвой» воды. В остальные дни в аналогичном режиме пить «живую» воду.
- Боль проходит, воспалительный процесс прекращается.
- В первые сутки лучше ничего не есть. В течение дня 3-4 раза выпить по полстакана «мертвой» воды с рН 2,0 единицы.
- Болезнь проходит в течение - 2 суток.

#### 8. Гастрит

В течение трех дней, 3 раза в день, за полчаса до еды пить "живую" воду. В первый день 1/4 стакана, в остальные по полстакана. При необходимости можно пить еще 3-4 дня.

Проходят боли в желудке, уменьшается кислотность, улучшается аппетит и общее самочувствие.

#### 9. Геморрой, трещины заднего прохода

Перед началом лечения, посетить туалет, осторожно промыть анус, разрывы, узлы теплой водой с мылом, вытереть насухо и смочить "мертвой" водой. Через 7-8 минут сделать примочки ватно-марлевым тампоном, смоченным в "живой" воде. Эту процедуру, меняя тампоны, повторять в течение суток 6-8 раз. На ночь

Таблица 2. (Продолжение)



выпить полстакана "живой" воды. В период лечения избегать употребления острой и жареной пищи, желательно есть легко усваиваемую пищу, например, каши и отварной картофель.

Прекращается кровотечение, язвочки заживают в течение 3-4 суток.

#### 10. Герпес (Простуда)

Перед лечением тщательно прополоскать полость рта и нос "мертвой" водой и выпить полстакана "мертвой" воды. Пузырек с содержимым герпеса, сорвать ваткой, смоченной подогретой "мертвой" водой. Далее, в течение дня 7-8 раз на 3-4 минуты прикладывать тампон, смоченный "мертвой" водой к пораженному месту. На второй день выпить полстакана "мертвой" воды, повторить полоскание. Тампон, смоченный в "мертвой" воде прикладывать 3-4 раза в день к образовавшейся корочке.

Нужно немного потерпеть, когда срываете пузырек. Жжение и зуд прекращаются в течение 2-3 часов.

Герпес проходит в течение 2-3 дней.

#### 11. Глисты (гельминтоз)

Сделать очистительные клизмы, сначала - "мертвой" водой, а через час - "живой" водой. В течение суток пить каждый час по две трети стакана "мертвой" воды. Следующие сутки для восстановления здоровья пить по 0,5 стакана "живой" воды за полчаса перед едой.

Самочувствие может быть неважное. Если через 2 суток выздоровление не наступило, то процедуру повторить.

12. Гнойные раны, застарелые свищи, послеоперационные раны, пролежни; трофические язвы, нарывы

Пораженные места промыть подогретой "мертвой"

*Таблица 2. (Продолжение)*

водой и дать просохнуть, не вытирая. Затем, через 5-6 минут смочить раны теплой "живой" водой. Повторять эту процедуру уже только с "живой" водой в течение суток не менее 5-6 раз. Если гной снова продолжает выделяться, то необходимо опять обработать раны "мертвой" водой, а затем, до заживления, прикладывать тампоны с "живой" водой. При лечении пролежней больного рекомендуется укладывать на льняную простыню.

Раны очищаются, обсыхают, начинается их быстрое заживление, обычно в течение 4-5 дней они полностью затягиваются. Трофические язвы заживают дольше.

### 13. Головная боль

Если голова болит от ушиба, сотрясения, то смочить ее "живой" водой. При обычной головной боли смочить болящую часть головы и выпить пол стакана "мертвой" воды.

У большинства людей головная боль прекращается в течение 40-50 минут.

### 14. Грибок

Пораженные грибком места сначала тщательно вымыть горячей водой с хозяйственным мылом, насухо вытереть и смочить "мертвой" водой. В течение суток смачивать "мертвой" водой 5-6 раз и давать просохнуть не вытирая. Носки и полотенца выстирать и вымочить в "мертвой" воде. Аналогично (можно один раз) продезинфицировать обувь - залить в нее "мертвую" воду и выдержать 20 минут.

Грибок исчезает в течение 4-5 дней. Иногда процедуру надо повторить.

### 15. Грипп

Полоскать нос, горло, полость рта подогретой "мертвой" водой 6-8 раз в сутки. На ночь выпить полстакана "живой" воды. В первые сутки лечения

*Таблица 2. (Продолжение)*

рекомендуется ничего не есть.

Обычно грипп проходит в течение суток, иногда, за двое. Облегчаются его последствия

#### 16. Диатез

Все высыпания, припухлости смочить "мертвой" водой и дать просохнуть. Затем сделать компрессы с "живой" водой по 10-5 минут. Процедуру повторять 3-4 раза в день.

Пораженные места заживают через 2-3 дня.

#### 17. Дизентерия

В этот день лучше ничего не есть. В течение дня 3-4 раза выпить по полстакана "мертвой" воды "крепостью" в 2,0 рН.

Дизентерия проходит в течении суток.

#### 18. Желтуха (Гепатит)

3-4 дня по 4-5 раз в день за полчаса до еды выпить по полстакана "живой" воды. Спустя 5-6 дней показаться врачу. При необходимости лечение продолжить.

Улучшается самочувствие, появляется аппетит, восстанавливается натуральный цвет лица.

#### 19. Запах ног

Вымыть ноги теплой водой с мылом, насухо вытереть и смочить "мертвой" водой. Дать просохнуть, не вытирая. Через 8-10 минут смочить ноги "живой" водой и, не вытирая, дать обсохнуть. Процедуру повторять 2-3 дня. Дополнительно можно обработать носки и обувь "мертвой" одой.

Неприятный запах исчезает.

#### 20. Запор

Выпить 0,5 стакана "живой" воды. Можно сделать клизму из теплой "живой" воды.

Запор проходит

#### 21. Зубная боль. Пародонтоз

Полоскать зубы после еды подогретой "мертвой"

*Таблица 2. (Продолжение)*

водой, в течение 15-20 минут. При чистке зубов применять вместо обычной воды - "живую". При наличии камней на зубах, чистить зубы "мертвой" водой и через 10 минут ополоснуть рот "живой" водой. При пародонтозе полоскать рот после еды "мертвой" водой несколько раз. Затем ополоснуть рот "живой". Зубы чистить только вечером. Процедуру проделывать регулярно.

- |     |                            |  |   |
|-----|----------------------------|--|---|
| 22. | Изжога                     | <p>Перед едой выпить полстакана «живой» воды.</p> <p>Подогреть до 30-40 °</p>  | Изжога проходит.                              |
| 23. | <p>Колыит (вагинит)</p>    | <p>активированную воду и спринцеваться на ночь: сначала «мертвой» и спустя 8-10 минут - «живой» водой. Продолжать 2-3 дня.</p> <p>Пораженные места промыть теплой водой, затем обработать подогретой «мертвой» водой и</p> | Болезнь проходит в течение 2-3 дней           |
| 24. | <p>Коньюктивит, ячмень</p> | <p>дать просохнуть, не вытирая. Затем, двое суток по 4-5 раз в сутки делать компрессы с подогретой «живой» водой. На ночь выпить полстакана "живой" воды.</p>  | Пораженные места заживают через 2-3 дня.      |
| 25. | Насморк                    | <p>Промыть нос, втягивая в него «мертвую» воду. Детям можно закапать «мертвую» воду пипеткой. В течение дня повторить процедуру 3-4 раза</p>   | Обычный насморк проходит течение одного часа. |

Таблица 2. (Продолжение)

- Осторожно обработать обожженные места «мертвой» водой. Через 4-5 минут смочить их «живой» водой и потом продолжать смачивать только ею. Пузыри стараться не прокалывать. Если пузыри все же порвались или появился гной, обработку начинать «мертвой» водой, потом - «живой»
- Трое суток по 4 раза в день за 30-40 минут до еды и на ночь выпивать: - в первые сутки по полстакана «мертвой» воды; - во вторые сутки - по 3/4 стакана «мертвой» воды; - в третьи сутки - по полстакана «живой» воды
- Утром и вечером, перед едой выпить полстакана «мертвой» воды «крепостью» 3-4 рН. Если не помогло, то через 1 час выпить целый стакан.
- Утром и вечером, перед едой выпить полстакана «живой» воды с рН = 9-10.
- Полный цикл лечения - 9 дней. По 3 раза в день за 30-40 минут до еды выпивать: - в первые три дня и 7, 8 9 день по полстакана «мертвой» воды; - 4-ый день - перерыв; - 5-ый день - по полстакана «живой» воды; - 6-ый день - перерыв При необходимости, через неделю этот цикл можно повторить.
- Ожоги затягиваются и заживают за 3-5 дней.
- Отеки уменьшаются и постепенно проходят.
- Давление нормализуется, успокаивается нервная система.
- Давление нормализуется, появляется прилив сил.
- Боли в суставах проходят, улучшаются сон и самочувствие.

Таблица 2. (Продолжение)

- |     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 31. | Понос  | Выпить полстакана «мертвой» воды. Если через час понос не прекратился, выпить еще полстакана «мертвой» воды.  | Обычно понос прекращается в течение часа  |
| 32. | Порезы, ссадины, царапины                                    | Промыть ранку «мертвой» водой. Затем приложить к ней тампон, пропитанный «живой» водой, и забинтовать. Лечение продолжать уже «живой» водой. При появлении гноя, вновь обработать рану «мертвой» водой.   | Ранки затягиваются в течение 2-3 дней   |
| 33. | Простуда шеи   | Сделать на шею компресс из подогретой «мертвой» воды. Кроме того, 4 раза в день, перед едой и на ночь выпить по полстакана «живой» воды.  | Боль проходит, свобода движений восстанавливается, улучшается самочувствие.       |
| 34. | Профилактика бессонницы, повышение нервной раздражительности | На ночь выпить полстакана «мертвой» воды. В течение 2-3 дней, за 30-40 минут до еды продолжать пить «мертвую» воду в той же дозировке. Острую, жирную и мясную пищу в этот период исключить.  | Улучшается сон, снижается раздражительность.                                      |
| 35. | Профилактика простудных заболеваний в период эпидемий        | Периодически, 3-4 раза в неделю утром и вечером прополоскать нос, горло и полость рта «мертвой» водой. Через 20-30 минут выпить полстакана «живой» воды. При контакте с инфекционным больным проделать вышеописанную процедуру дополнительно. Желательно помыть руки «мертвой» водой. | Появляется бодрость, повышается работоспособность, улучшается общее самочувствие. |

Таблица 2. (Продолжение)

- Один цикл лечения - 6 дней.
- Перед лечением тщательно помыться с мылом, пораженные места пропарить, с максимальной терпимой температурой или сделать горячий компресс. Затем, пораженные места обильно смочить подогретой «мертвой» водой, и через 8-10 минут начинать смачивать «живой» водой. Далее весь цикл лечения (т. е. все 6 дней) надо по 5-8 раз в день смаивать пораженные места только «живой» водой, без предварительного мытья, пропаривания и обработки «мертвой» водой. Кроме того, в первые три дня лечения нужно пить перед едой по полстакана «мертвой» еды, а 4, 5 и 6 день - по полстакана «живой». После первого цикла лечения делается недельный перерыв, а затем, цикл повторяется несколько раз до выздоровления. Если в процессе лечения кожа сильно высыхает, трескается и болит, то можно несколько раз смочить ее «мертвой» водой.
- На 4-5 дней лечения, пораженные участки кожи начинают очищаться, появляются чистые розоватые участки кожи. Постепенно лишай исчезает совсем. Обычно хватает 3-5 циклов лечения. Следует избегать курения, употребления алкоголя, острой и копченой пищи, стараться не нервничать.
- Боли проходят в течение суток, у некоторых раньше, в зависимости от причины обострения.

36. Псориаз,  
чешуйчатый  
лишай

37. Радикулит,  
ревматизм

Двое суток по 3 раза в день, за полчаса до еды пить по 3/4 стакана «живой» воды. В больные места втирать подогретую «мертвую» воду

Таблица 2. (Продолжение)

- |     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
| 38. | Раздражение кожи (после бритья)             | Несколько раз смочить кожу «живой» водой и дать просохнуть, не вытирая. Если есть порезы - приложить к ним тампон с «живой» водой на 5-7 минут.   | Немного саднит кожу, но заживает быстро.  |
| 39. | Расширение вен                              | Места расширения вен и кровоточащие места промывать «мертвой» водой, после чего приложить компрессы с «живой» водой на 15-20 минут и выпить полстакана «мертвой» воды. Процедуру рекомендуется повторять. | Болевые ощущения приглушается. Со временем болезнь проходит.                                    |
| 40. | Сахарный диабет, поджелудочная железа       | Постоянно за пол-часа до еды пить по 0,5 стакана «живой» воды. Полезен массаж железы и самовнушение, что она выделяет инсулин   | Состояние улучшается.   |
| 41. | Стоматит                                    | После каждого приема пищи, а также дополнительно по 3-4 раза в день полоскать рот "живой" водой по 2-3 минуты.  | Язвочки заживают в течение 1-2 дней.  |
| 42. | Угревая сыпь, шелушение кожи, прыщи на лице | Утром и вечером 2-3 раза с минутным интервалом, промывать лицо и шею «живой» водой и дать просохнуть. На поражённую кожу сделать компрессы на 15-20 минут из тёплой «живой» воды                          | Кожа, становится мягче, пропадают прыщи и прекращается шелушение, морщины практически исчезают. |

Таблица 2. (Продолжение)



43. Удаление омертвевшей кожи со ступней ног
- Пропарить ноги в горячей мыльной воде в течение 35-40 минут и обмыть теплой водой. После этого смочить ноги теплой «мертвой» водой и через 15-20 минут осторожно снять слои отмершей кожи. Затем помыть ноги теплой «живой» водой и дать высохнуть, не вытирая. Эту процедуру необходимо периодически повторять.
- Раз в неделю, после мытья головы, вытереть волосы и смочить подогретой «мертвой» водой. Через 8-10 минут тщательно промыть волосы теплой «живой» водой и, не вытирая, дать высохнуть. В течение всей недели, по вечерам, втирать теплую «живую» воду в кожу головы в течение 1-2 минут. Курс лечения - 1 месяц.
44. Уход за волосами
- Для мытья головы можно использовать либо «детское» мыло, либо желтковый (не концентрированный!) шампунь. Можно после мытья головы ополаскивать волосы отваром из молодых березовых листьев или из листьев крапивы, и, лишь затем, через 15-20 минут, применять активированную воду. Курс лечения лучше проводить весной.
45. Улучшение пищев
- При остановке работы желудка, например, при переедании, выпить один стакан «живой»
- "Мертвая" кожа постепенно Отслаивается. Кожа ступней ног смягчается, трещины заживают.
- Волосы становятся мягче, исчезает перхоть, заживают ссадины и расчесы. Прекращаются зуд и выпадение волос. Через три-четыре месяца регулярного ухода за волосами начинают отрастать новые волосы.
- Через 15-20 минут, желудок начинает работать.

Таблица 2. (Продолжение)

46. Холецистит (воспаление желчного пузыря)
- В течение 4 суток по 3 раза в день за 30-40 минут до еды пить по полстакана воды: 1-ый раз - «мертвой», во 2-й и 3-й раз - «живой». «Живая» вода должна иметь рН около 11 единиц.
- Боли в области сердца, живота и правой лопатки проходят, исчезают горечь во рту и тошнота
47. Экзема, лишай
- Перед лечением пораженные места попарить, после этого смочить «мертвой» водой и дать высохнуть. Далее, по 4-5 раз в день смачивать только «живой» водой. На ночь выпить полстакана «живой» воды. Курс лечения - неделя.
- Пораженные места заживают в течение 4-5 дней.
48. Эрозия шейки матки
- «Мертвой» водой. Через 10 минут повторить эту процедуру с «живой» водой. Далее, повторять промывание «живой» водой несколько раз в день.
- Эрозия рассасывается в течение 2-3 суток.
49. Язва желудка и 12-перстной кишки
- В течение 4-5 дней, за 1 час до еды, выпивать по полстакана «живой» воды. После 7-10 дневного перерыва лечение повторить.
- Боли и рвота прекращаются на второй день. Снижается кислотность, язва заживает.

Таблица 2. (Продолжение)

Еще раз следует подчеркнуть, что увлекаться питьём больших объёмов электроактивированной воды не стоит - это может быть даже вредно для организма! Ведь электроактивированная вода - не естественный, а искусственно полученный продукт, с совершенно иными, чем питьевая вода свойствами и характеристиками, многие из которых вообще ещё не изучены.

Поэтому прежде чем проводить какое-либо лечение электроактивированной водой на фоне подозрения на наличие гепатита, обязательно проконсультируйтесь с врачом-специалистом. Однако, некоторые врачи могут быть некомпетентными в этом вопросе - тогда обратитесь за консультацией к производителю прибора электроактивированной воды. В профилактических целях применять электроактивированную воду можно с соблюдением инструкций. Следует помнить, что в период лечения электроактивированной водой нельзя употреблять жирной и острой пищи и алкогольные напитки.

## § 15. Очищение пищей

Разделение пищи на щелочную и кислотную, обусловлено её конечным воздействием на реакцию (рН) крови. Сдвиг рН крови в кислую сторону, способствует развитию и поддержанию воспалительных процессов в организме и наоборот, сдвиг в щелочную сторону способствует более быстрому выздоровлению и активации процессов самовосстановления (таблица 3).

Вид продукта	Щелочные	Кислотные
Фрукты	Зрелые: яблоки, абрикосы, бананы, ягоды, виноград, манго, дыни, арбузы, финики и фиги [инжир] (эти два фрукта только при употреблении в небольшом количестве, в противном случае становятся кислотными), персики, груши, апельсины, лимон, изюм.	Незрелые: все фрукты, зеленые бананы, сливы, черносливы.
Овощи	Зеленые бобовые стручки, свекла (плод и листья), кабачки, патиссоны, укроп, петрушка, сельдерей, кориандр, салат (зеленый, листовый), брокколи, красная и белокочанная капуста, цветная капуста, морковь, огурец, шпинат, турнепс и его листья, все зеленые листовые растения, тофу (соевый сыр), соевый йогурт.	Сухие бобы, лук (зеленый и репчатый), чеснок, баклажан, грибы, картофель (жаренный или старый), редис, тыква, все виды крахмалистых овощей.
Молочные продукты	Свежие кисло-молочные продукты (без сахара и с добавлением щепотки соли перед употреблением), свежее молоко (коровье, козье, лошадиное; непастеризованное), молочная сыворотка (некислая), свежий творог (собственного приготовления).	Кисло-молочные продукты с добавлением сахара на вкус (некоторые или хранящиеся в теплом месте) или содержащие сахар, сливочное масло, сыр, сливки, мороженное, молочные продукты неупакованные в столбце «щелочные».
Орехи	Миндаль (особенно замоченный), свежий кокосовый орех, свежий грецкий орех.	Арахис, старый грецкий орех, сухой кокосовый орех, все жаренные и соевые орехи.

Таблица 3. Распределение продуктов по pH

Соки	Свежеотжатые соки из овощей, фруктов, ягод и лекарственных трав, лимонная вода (свежевыжатый сок лимона с добавлением щепотки соли).	Магазинные соки, соки с добавлением сахара и консервантов.
Напитки	Травяные чаи, кофейные напитки (из ячменя), чай каркаде (гибискус) не слишком концентрированный.	Алкогольные напитки, сладкие газированные напитки, какао, кофе, черный чай, морсы (из варенья), компоты (с добавлением сахара), содовая вода.
Добавки к пище	Яблочный уксус.	Уксусы, соусы, майонезы.
Жиры		Маргарины, рафинированные, очищенные (осветленные) и термически обработанные растительные масла.
Крупы	Пшено	
Мясные и рыбные продукты		Мясо и продукты из него, рыба и продукты из нее, морские животные.
Прочие продукты	Мед, агар-агар, агава и ее продукты.	Все сахаросодержащие изделия (джемы, варенья, кондитерские изделия, шоколад, конфеты), белый хлеб, лапша, рожки, кукурузный и картофельный крахмал, яйца и продукты их содержащие, консерванты.

Таблица 3. Распределение продуктов по pH  
(Продолжение)

К категории нейтральных продуктов относятся: гречка, овес, рожь, неочищенный рис, изделия из муки грубого помола, нерафинированные растительные масла (полученные методом холодного отжима).

Процессы, усиливающие кислотность продуктов:

- термическая обработка (жарение, варение и т.п.);
- добавление сахара, консервантов и кислых добавок (уксусы, соусы, майонезы);
- долгое хранение.

Важнейшим индикатором биохимического равновесия в организме человека является кислотно-щелочной баланс.

В процессе пищеварения образуются конечные продукты распада. Некоторые продукты питания, такие как животные жиры, яйца, молоко и молочные продукты, белая мука, сахар, мясо, кофе и т.д., образуют кислые продукты распада; в результате переваривания растительной пищи, овощей, фруктов образуются щелочные.

Психологический настрой человека, нервное напряжение, страх, печаль, обида также повышают степень кислотности нашего организма. Наш "жизненный сок" - кровь, и также другие жидкие ткани, циркулирующие в организме, кроме желудочного сока и желчи, должны иметь щелочную акцию. А у большинства из нас они дают кислую реакцию. От головной боли и несварения желудка до прыщей и обычного насморка - большинство на-

ших болезней возникает в результате загрязнения крови. Когда рН (кислотно-щелочной баланс) не нарушен, все остальные системы функционируют исправно. Кровь вырабатывает защитную систему для сохранения показателя крови на уровне 7,4. При повышении кислотности этот показатель уменьшается, а при понижении - увеличивается. Если щелочность или кислотность крови повышается, то одним из способов сохранить биохимическое равновесие служит использование этой защитной системы.

Современный человек, как правило, и ест и живет так, что метаболические (метаболизм - обмен веществ) механизмы его организма постепенно исчерпывают свои резервы. Кровь становится закисленной, кальций выделяется в мочу, соотношение минералов нарушается, ферменты не могут исправно функционировать.

При длительной повышенной кислотности избыточные кислоты, образовавшиеся в нашем организме, не выводятся через почки, кожу, органы дыхания, не выходят с каловыми испражнениями. Они начинают участвовать в промежуточном обмене и осаждаются в тканях, что вызывает различные болезни: ревматизм, артрит, подагру, камнеобразование. Метаболические перегрузки истощают наш организм, и в дальнейшем, для того, чтобы кровь продолжала оставаться щелочной, из костей, связок, зубов и сухожилий изымается кальций. Организм испытывает дефицит

кальция, нарушенное химическое равновесие организма вызывает, в свою очередь, хрупкость костей, что ведет к частым переломам, появлению болей в спине, выпадению зубов.

Что же можно предпринять, чтобы нейтрализовать повышенную кислотность? Как очистить свою кровь? Это можно сделать, насыщая кровь щелочными компонентами. После трехдневного голодания надо переключиться на щелочную диету и избегать пищевых продуктов с кислой реакцией, предпочитая их продуктам, имеющим щелочную реакцию, таким, как свежие овощи, фрукты, зелень. Перед любым приемом пищи необходимо съесть салат из сырых овощей или свежие фрукты. Многие из нас не любят сырые овощи и фрукты. Это потому, что реакция крови у большинства из нас пока еще кислотная. Когда же мы съедаем продукт со щелочной реакцией, он начинает очищать кровь от токсинов, и наш организм постепенно начнет привыкать к растительной пище, она будет нравиться все больше.

Поскольку повышенная кислотность (или ацидоз) играет отрицательную роль, вам следует остерегаться. Следите за первыми признаками ацидоза. Сероватый налет на языке, раздражительность, прилив крови к лицу - не считайте эти признаки не достойными внимания. Это сигналы опасности. Не следует пускать свое состояние на самотек. Ацидоз коварен, он не только накапливается, но и создает питательную среду для микроорганиз-



мов. Если ацидоз станет хроническим, он приведет к постоянно повышенному давлению, а затем и к атеросклерозу. Цепь, таким образом, замыкается: закисленная диета - аутоинтоксикация - высокое артериальное давление - жесткие артерии - преждевременная смерть. Поэтому при первых же сигналах опасности переключайтесь с картошки на помидоры, с сыра - на фрукты. Если нельзя поддерживать реакцию крови нейтральной, пусть она будет щелочной; не позволяйте ей закисляться.

## **§ 15. Как эффективно и безвредно для здоровья избавиться от паразитов?**

Сегодня, чтобы очистить свой организм от паразитов нет необходимости принимать антибиотики или другие токсичные химические препараты. Российские ученые изобрели совершенно безвредный для здоровья способ борьбы с любыми их формами путем электро-магнитной резонансной терапии. Этот способ уже проверен и доказал свою высокую эффективность, вернув здоровье тысячам людей.

Очищение организма происходит самостоятельно с помощью прибора "DETA-AP". Среди программ выбирается необходимая и прибор просто кладется в карман.

Эффективность 90-100%.

На сайте <http://detahealth.narod.ru/index/0-17> представлено описание метода лечения, исто-

рия его создания, отзывы клиник и врачей, другая полезная информация.

В целом важно понять следующее: если вы заболели, ищите паразитов, и избавляйтесь от них, для этого существует резонансная диагностика на аппарате "Оберон", которая определит наличие паразитов в вашем организме.

Нам всегда кажется, что гельминтов у нас быть не может, но когда приходит недомогание и когда узнаешь, что служит причиной болезни, человек начинает искать способы в первую очередь очистить организм и на сегодняшний день это возможно.

И для этого есть ещё биорезонансный прибор Универсал ПРО.

Своим опытом в области работы с биорезонансными приборами поделиться кандидат медицинских наук врач - Лариса Николаевна Богонатова.

Кто, как не врач может популярно рассказать о том влиянии на организм этих самых паразитов и способов борьбы с ними с помощью программ предусмотренных в приборе Универсал ПРО.

Паразиты тема не очень приятная, но крайне необходимая, чтобы восстановить свое здоровье. И даже избавиться от запущенных заболеваний.

Наличие таких аппаратов, которые с помощью биорезонансной терапии избавляют человека от присутствия паразитов, позволяет надеяться, что можно будет провести не

только дегельмитизацию и депаразитизацию всех людей Земли, но с помощью этих приборов, можно будет избавиться от паразитов всю нашу планету, если конечно, паразиты не будут мутировать и изменять свою частоту.

## **§ 16. Почему всё-таки солнцеедение и чисторд**

На Земле издревле жили люди, которым не нужно было есть. Если они могли так жить, значит, и остальные имеют такую способность - нужно только понять, как настроить свой организм на подобное состояние. И я думаю, что читатель уже понял, что для перехода на солнцеедения необходимо подготовить свой организм к нему, очистив его от паразитов и шлаков, и поддерживать постоянно состояние своей чистоты, строго периодическими еженедельными чистками, чтобы в любой момент быть готовым перейти на солнцеедение окончательно.

Но интересное наблюдение, сделанное самими сыроедами и солнце-праноедами, что у чистых людей не совершаются фиаско в жизни, потому что фиаско - это разрушение. А в зашлакованном, неправильно питающемся организме разрушения идут постоянно. Но ведь подобное тянет подобное. Поэтому зашлакованный организм неизбежно потерпит фиаско, поскольку он тянет к себе разрушение на всех уровнях и на уровне событий и на уровне организма. В чистом же организме

идут процессы созидания, поэтому и поле событий у чистого организма созидательное, в котором нет место разрушению и убийствам.

Люди убивают друг друга, потому что они заражены глистами, которые, несмотря на своё примитивное морфологическое строение и отсутствие у них мозга, тем не менее, добились управления человеческим поведением, полностью подчинив желания и мотивы человека себе. Только вот эти управляемые глистами люди, хотя и имеют мозг, но своим поведением демонстрирует его полное отсутствие, как и у его хозяев. В колыбельных цивилизациях, о которых пишет известный русский путешественник В.В. Сундаков, в случае конфликта между племенами, там не убивают друг друга и дерутся только до первой крови. И выигравшей стороной считается та, которая смогла пустить кровь. Причём, выигравшие, тут же оказывают пострадавшему медицинскую помощь. Для людей, управляемых глистами, такое поведение кажется дикарством, а это только свидетельствует, насколько они ушли от естественности и как низко они опущены. В русской дореволюционной, и даже ещё в постреволюционное время уже при советской власти, были те же самые правила. Потому что люди ещё тогда не были подчинены безмозглым глистам. А сегодня люди вынуждены им уподобляться, потому что паразиты живут внутри них. Казнокрадство, взяточничество, kleптомания, войны, кризисы, убийства, происходят только пото-

му, что люди заражены паразитами. Поэтому эта разрушительная цивилизация, рано или поздно разрушит себя и уйдёт со сцены жизни в небытие. А наше задача, как можно больше людей перетащить в новую цивилизацию людей, свободных от паразитов и шлаков, и сами определяющих своё поведение и свою судьбу. Потому что только с этими людьми можно будет выйти в космос и вернуть на планету украденный у нас Рай.

Теперь нам становится понятным выражение Джасмухин - что солнцееды и праноеды - это люди новой цивилизации, потому что в ней не может быть разрушительных процессов. И эта цивилизация будет процветать. Потому что в ней не будет ни войн, ни насилий, ни кризисов, ни голодоморов. Известное выражение: "Хочешь мира, готовься к войне" как нельзя лучше демонстрирует это положение: хочешь процветания, готовься к голоду. Когда постоянное очищение своего организма станет массовым явлением, люди способны станут решать любую созидательную задачу, в том числе и задачу вернуть на Землю Рай.



## **Список работ автора, входящих в серию «В поисках сокровенного» и в серию «Русская волшебная культура»**

1. \*\* "Арканы божественных событий". Способы конструирования божественных событий в своей жизни.

2. "Атрибуты богов". Краткая характеристика богов первого Пантеона, их священные камни, деревья, растения, цвета, символы.

3. "Бабы Яги - кто они? Как стать богом". Рассказ о путях достижения жреческого сословия России. Даны основы волшебства, колдовства, магии и других исчезнувших дисциплин.

4. "Волхвы". В этом труде представлена иерархия русских волхвов (рахманов), перечислены таинства и описаны основные волховские инструменты. Даны основы высадки Священных Рощ, строительства дома, Куда и Ристалища.

5. "Вопросы и ответы" В этой работе автор отвечает на все наиболее часто задаваемые вопросы.

6. "Встреча с Кощеем бессмертным. Практика физического бессмертия". В работе рассматриваются и обосновываются условия бессмертия человека и приведены традиции, соответствующие этим условиям. Для желающих прилагается компьютерная программа "Кощей Бессмертный", позволяющая корректировать режим питания и деятельности человека таким образом, чтобы не происходило старения организма, и человек оставался вечным.

7. "Диалог Земля - Космос". Книга издана по Материалам II международной конференции по сотрудничеству Человечества с другими цивилизациями. Приведены существующие классификации цивилизаций, посещающих нашу Землю, а также дан список параллельных земных цивилизаций.

8. "Древлеправославный календарь". Приведено соотношение древлеправославного и светского календарей, с отметкой всех праздников и празднеств первого Пантеона богов.

9. \*\*\*"Задачник для Школы жрецов". Приведены задачи для развития логики и творческих способностей.

10. **"Запрещённая история"**. В этой работе были рассмотрены многочисленные случаи мистификации истории, которые творили захватчики в течение последних 400 лет.

11. **"Званиеслов и имена-обереги"**. Помимо текущих и встречных имён, приведены способы определения посмертных имён, которые позволяют человеку вернуться обратно в эту жизнь. А также приведены способы вычисления своих званий, обеспечивающих человеку божественные способности.

12. **"Именослов"**. Описаны способы вычисления своего настоящего имени, отчества, бережества, сакрального имени, родового, вечного и духовного, которые необходимы для попадания в лок людей и возвращения обратно в эту жизнь.

13. \***"Искры"** - не принадлежит ни к какой серии, и поскольку содержит заговоры на проявление некоторых чудесных явлений, в открытую продажу не поступает.

14. **"История русской тюрьмы"**. Принесённая с Римской империи система управления организованным хаосом в обществе.

15. \*\*\* **"Инструкция по определению имён, званий и других отличий человека"** дополнение к Званиеслову и именам - оберегам.

16. **"Как нам вернуть Рай на Землю"**, куда вошли "Наши предки" и "Истоки лунного культа". В книге приведены древние и современные свидетельства порабощения Человечества. Рассказывается о жизни и смерти четырёх последних цивилизаций: асуров, атлантов, исполинов и борейцев.

17. **"Как родить бога"**. Знания, которые отец передавал сыну, а мать - дочери. К сожалению, эти знания сегодня у людей практически отсутствуют, в силу отсутствия преемственности, так как постоянно происходит уничтожение взрослого населения нашей планеты. Описаны случаи, когда рождаются дети-боги и какие условия при этом соблюдались.

18. **"Как стать сыроедом"**. Книга обобщает опыт сыроедения на примере людей много лет находящихся на сыроедческой диете.

19. \*\***"Календарь жреца"** является дополнением к книгам "Книга колодавства" и "Книге Волшбе".

20. \* **"Книга Волшбы"**. Книга предназначена для слушателей "Школы жрецов" и в открытую продажу не поступает.

21. \* **"Книга Движитации"**. Книга предназначена для слушателей "Школы жрецов" и в открытую продажу не поступает.

22. \* **"Книга Колодавства"**. Книга предназначена для слушателей "Школы жрецов" и в открытую продажу не поступает.

23. \* **"Книга Метеургии"** Книга предназначена для слушателей "Школы жрецов" и в открытую продажу не поступает.

24. \* **"Книга Татьбы"**. Книга предназначена для слушателей "Школы жрецов" и в открытую продажу не поступает.

25. \* **"Книга Чародейства"**. Книга предназначена для слушателей "Школы жрецов" и в открытую продажу не поступает.

26. **"Когда люди были богами"**. Представлена картина эволюции жизни на Земле, исходя из русского фольклора и фольклора других народов. Приводятся примеры достижения волшебных свойств организма, благодаря соблюдению человеком этики.

27. **"Культ предков. Практика перевоплощения"**. Рассмотрены древние представления о потустороннем мире и приведены современные свидетельства состояния на том свете. Даны основные знания о том, что нужно сделать, чтобы перевоплотиться снова.

28. **"Метрики"**. Перечислены необходимые для своей эволюции данные, которые человек должен контролировать, чтобы управлять ею. На случай смерти родственники по ним смогут вернуть вас обратно в эту жизнь. Единственный документ для прохода в будущую цивилизацию.

29. **"Нообиоценоз. Касание Сварога"**. Рассмотрены древние методы богостроительства, описаны принципы построения ритуалов и необходимых состояний, чтобы ритуалы были эффективными.

30. **"О влиянии ядерных взрывов на биосферу Земли и неизвестные последствия этого влияния"**. Рассматриваются малоизвестные факторы отклика биосферы на ядерные взрывы, которые превращаются в катастрофические последствия для Человечества.

31. **"Обереги"**. В книге представлены сведения об оберегах (талисманах, амулетах), широко используемых в Древней России. Описаны принципы создания оберегов.

32. **"Омоложение. Превращение стариков в юношей"**. Представлена одна из тайн русской волшебной культуры.



33. **\*\* "Основы целительства русского жречества"**. В работе представлены настоящие причины болезней, а не микробы и старость, как утверждаем философия современной медицины.

34. **\* "Памятка жрецу"** Книга предназначена для слушателей "Школы жрецов" и в открытую продажу не поступает.

35. **"Поводырь"** - проза жизни, не входит ни в одну из серий книг автора.

36. **"Пособие для жрецов и кудесников"**. В этом труде произведено обобщение всех описываемых ритуалов встречающихся в серии "В поисках сокровенного".

37. **"Происхождение человеческих рас"**. В книге приведены доказательства инопланетного происхождения некоторых рас и она является неотъемлемым дополнением "Запрещённой истории".

38. **"Путь в Общину"**. В работе произведён анализ условий жизненности коллективов и общин.

39. **"Родовая книга"**. Такая книга ещё недавно существовала в православных общинах. В ней представлена развёрнутая картина генеалогического дерева Рода человека. Заполняется родоначальником, каковым может стать тот, кто начинает вести Родовую книгу.

40. **"Русь борейская"**. В этом исследовании предпринята попытка восстановить древнюю историю религий и народов, населяющих современную Евразию.

41. **"Славы русским богам"**. Приведены славы 24 богам первого Пантеона и некоторые вспомогательные тексты для несения службы русским богам в течение года.

42. **"Сыроедение - путь к бессмертию"**. В работе рассказано о фантастических результатах сыроедения, рассмотрены механизмы объясняющие феномены паразитического оздоровления и излечения от всевозможных болезней. Приведены случаи омоложения глубоких стариков с превращением их в молодых людей и даже юношей.

43. **\*\* "Словарь терминов по русской волшебной культуре"**. В книге представлены слова по русской волшебной культуре, поменявшие первоначальный свой смысл или вовсе исчезнувшие из русского языка.

44. **"Солнце - и праноедение"**. В работе рассказывается о различных чистках, способствующих омоложению человеческого организма, видов паразитов, заселяющих наш организм и способов избавления от них, что нужно обязательно сделать, прежде чем перейти на прано- и солнцеедение.

45. **"Теория и практика Священных Роц"**. В книге приведены результаты воздействия Священных

Рощ на человека, общество и биосферу. Рассказано о влиянии высоких симметрий на оздоровление отношений людей, на выздоровление безнадежно больных людей, на качественное улучшение происходящих событий и появление в окрестности новых видов животных, птиц и растений не виданных здесь ранее.

46. \*\* "Теория и практика Священных Рощ, Кудов и чудесных жилищ". Книга предназначена для слушателей "Школы жрецов" и ограничено поступает в открытую продажу.

47. "Что может спасти Америку и Европу от неминуемой гибели". Рассматриваются меры по предотвращению Йеллоустонской катастрофы.

48. "Эпоха Рая на Земле. Русско-борейский Пантеон". По традиционным источникам, считающимся древними, и анализу индоевропейских языков воссоздано описание Рая. В работе дана расшифровка древнего Пантеона богов наших пращуров, описан солнечный, лунный и культ предков.

49. "Украденная история". Продолжение темы "Запрещённой истории". В ней представлены портретные сходства королей, канцлеров и президентов стран Европы, Америки и Азии с императорами и руководителями Российской империи из чего делается вывод, что Европа, Азия и Америка до 1913 года входили в состав Российской империи и окончательно выделились в "самостоятельные" государства только лишь после Первой мировой войны.

50. \* "Яга бессмертия" Приведены основные тайны русской волшебной культуры, касающиеся бессмертия человека.

51. "Этическое государство". В этой работе сделан анализ условий эволюции общества и приведены примеры древних живых социальных конструкций. Описано четыре оборота в обществе, регулирующих с помощью четырёх форм денежных знаков.

#### **Примечания:**

\* - одной звёздочкой обозначены книги серии "Русская волшебная культура" не поступающие в открытую продажу.

\*\* - двумя звёздочками обозначены книги серии "Русская волшебная культура" ограничено поступающие в продажу.

\*\*\* - тремя звёздочками обозначены книги из серии "Русская волшебная культура" поступающие в открытую продажу.



## Школа Жрецов

В течение полугодия проходит запись на курс  
«Школы Жрецов».

Записаться можно по электронной почте:  
[vfps1111@gmail.com](mailto:vfps1111@gmail.com)

[vfpz1@yandex.ru](mailto:vfpz1@yandex.ru) или телефону 8-926-226-55-70

Подробности на сайте [Shemshuk.net](http://Shemshuk.net)

Обучение жреческому искусству проводится в режиме вебинара (по интернету). Ведёт занятия по волшебной русской культуре автор книг серии «В поисках сокровенного» и серии книг «Русская волшебная культура» д.ф.н. Шемшук В.А.

### Список книг серии Русская волшебная культура

- |                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 1. Книга Взороства                | 7. Книга Метеургии    |
| 2. Книга Волшебства               | 8. Книга Тривии       |
| 3. Книга Ворожбы                  | 9. Книга Тритии       |
| 4. Гаяметрия                      | 10. Книга Халдейства  |
| 5. Книга Движитации               | 11. Книга Чародейства |
| 6. Книга Демиургии                | 12. Книга Чудодейства |
| 13. Книга Угольства               |                       |
| 14. Древлеправославная Астрология |                       |
| 15. Книга Хобальства              |                       |
| 16. Книга Кудесничества           |                       |
| 17. Книга Татьбы                  |                       |

## Отзывы о вебинарах «Школы Жрецов» В.А. Шемшука по волшебной русской культуре

"Лично я в полном восторге - такой объёмный пласт сокрытых от нас уникальных, сокровенных знаний. Поражают глубина знаний, и продуманность каждого поднимаемого вопроса у Шемшука В.А. На многие ранее непонятые вопросы получила ответ. Форма онлайн семинаров мне кажется достаточно удобной, удобно также работать и по ссылкам. Одно сожаление - нехватка времени для обдумывания всего обширного материала вебинаров. Всё очень интересно!"

*Ольга Макарова*

Владимир Алексеевич преподаёт так, чтобы человек даже ни читавший его книг имел возможность всё понять и всё усвоить. Начато, как говорится с азов и разобрано до мелочей.

Была рассказана вкратце теория ДревлеПравославия. А затем следовали темы не озвученные в книгах. Секретные знания наших предков. Реально работающие практики.

И самое главное можно пообщаться с самим автором. Задать ему любые вопросы. Надо отдать должное Владимиру Алексеевичу - он очень тактично отвечает на все вопросы по любым темам.

Практикуя полученные методики, Вы открываете новые виды чувств, видений и слышаний.

В.А. даёт способы достижения любых чудесных способностей. Объём информации просто колоссальный. Переслушивая лекции десятки раз, каждый раз открываешь для себя что-то новое.

В его речах между строк заархивировано столько информации, что можно из 5 минут вынести больше чем из десятка книг. Конспекты уже давно перевалили за сотни страниц. А новые техники магии, чудодейства и ворожбы всё продолжают нам преподносить, да и сам, вставши на этот путь начинаешь изобретать свои собственные колдовские приёмы.

ния, возвращающие к разумной жизни людей, оздоравливающие и тело, и дух, ведущие к эволюции нашу цивилизацию, обогащающие энергетически и дающие надежду на великое будущее нашей Родины.

Далее следовало обучение в Школе Кудесников, которая взрастила в людях то зерно знаний кудесников, т.е. служителей наших древних храмов, которое, даст плоды по воспитанию нового поколения людей, живущих в традиции и по канонам нашей древней волшебной культуры. Служители Куды являются носителями божественных знаний, обогащающих и просвещающих души людей, усиливающие на практике силу наших великих Богов и всего древлеправославного эгрегора.

Обучение в Школе Ворожбы, в последующем позволит семинаристам стать на защиту Земли от иноземных оккупантов в роли сил всеясветного жреческого воинства. Это мероприятие является прорывом на фоне дестабилизации ситуации на планете в виде войн, катаклизмов политического и природного характера, одновременно являясь, единственной надеждой на выживание разумной части человечества и сохранения жизни на Земле в целом. Эти знания бесценны и предаются в данный момент гласности во имя мира и спокойствия на планете.

Яркой и запоминающейся "изюминкой" стал Выездной семинар Школы Жрецов, проводившейся минувшим летом. Каждый семинарист Школы Жрецов защитил успешно свою диссертацию и получил ярлык об окончании школы. Как приятным и благостным дополнением явилось мирро-помазание в жрецы. Знакомство всех семинаристов школы было самым радостным событием этого лета, которое вылилось в крепкую дружбу и семейные союзы между семинаристами.

Проведение школ стало возможным только благодаря титаническому труду двух отважных и смелых людей - Натальи Владимировны и Владимира Алексеевича Шемшук. Только их старания, мужество, терпение и сила духа позволили всем нам получить эти знания. Огромнейшая благодарность Вам за всё, что вы делаете для человечества и всей планеты! Низкий Вам поклон за радость и мир в душе! Благодарю вас от всей души!

*Алёна Антонова*

Я бесконечно рад, что в поиске истины об устройстве мира и смысле жизни, после многих лет вдумчивого осмысления всевозможных религий, эзотерических учений и школ, я вышел на информацию о русской волшебной культуре, вырванную из официальной истории Земли и изложенную в книгах В.А.Шемшука.

После знакомства с книгами Владимира Алексеевича, я "случайно" узнал о начале проведения им учебных курсов, на которые сразу же записался.

Дававшаяся на занятиях информация, которая по началу произвела на мировоззрение и сознание эффект разорвавшейся бомбы, постепенно складывалась в выверенную и гармоничную картину, которая многогранно и интересно опи-

сывала все аспекты мироздания и заставляла серьезно переосмысливать имеющееся представление о мире и о нашем месте в нем.

В процессе академической подачи информации, широко раздвигающей границы материализма, такие "сказочные" и абстрактные понятия и дисциплины как колдовство, магия, волшебство и другие чудесные дисциплины, о которых раньше даже и не слышал, обретали вполне конкретное прикладное значение и смысл. По мере погружения в изучаемую систему знаний, проявления целесообразности и упорядоченности занимали все больше места в жизни. А возможности по реальному управлению событиями своей жизни все расширились.

Обновившееся в результате занятий мировоззрение и сознание позволили по-новому осознать не только себя самого, но и окружающий мир - такой бесконечно гармоничный и совершенный, жизнь в котором - это захватывающее путешествие для познания самого себя и сотворения совершенства в мире.

С благодарностью и наилучшими пожеланиями, участник Школы Жрецов.

**Алексей Чеботарёв**

Информация передаваемая на семинарах безусловно является чрезвычайно важной для всех людей (с душой), которые чувствуют исходящую из сердца (хранилища души) настойчивую потребность открыть пласт знаний, не только связанных с технологией самосовершенствования, но и открывающих перед ними грандиозный экран мироздания, где Человек может и должен играть роль творца Событий (в сотворчестве со Всевышним), направленных на сотворение гармоничного Мира. Уникальность информации, полученной на семи-

нарах, позволяет совершенно по новому смотреть как на историю развития Человечества, так и на возможности Человека в этом драматическом процессе. Участники семинара знакомятся с реальными методами, средствами, практиками, связанными с выработкой у занимающихся Чудесных возможностей, накоплению колоссального потенциала для борьбы со Злом и преобразованию жизни на нашей планете на основе принципов Великой Древнерусской Ведической Культуры.

Излагаемый материал является достаточно простым по фактажу и логике (не по значимости и сакральности), но недосказанность некоторых важных вещей оставляет возможность самостоятельно постигать древние истины, которыми владели русские жрецы. Всех благ всем тем, кто решит встать на жреческий путь познания.

*Геннадий Харьковский*

Школа-вебинар Шемшука В.А. дала мне новое видение мира и возможности перспективы деятельности, о которых ранее даже не предполагал. Несмотря на то, что живу в другом часовом поясе (+4 Мск), ради навыков и умений готов терпеть некоторые неудобства. Кроме того, если что-то пропустил, есть возможность прослушать в записи.

Это очень интересные вебинары. Когда познакомился с идеями Шемшука В.А., сразу понял - это мое. Мне предлагают участвовать в различных обучающих программах (типа: шаманы, ведуны и т.д.). Понимаю, что мне предлагают поменять золото на стекляшки.

Слушая второй, третий раз открываешь для себя не замеченные ранее глубины древней мудрости. Это происходит потому, что набираясь силы, постигаешь и мудрость. С таким сталкиваюсь впервые за всю жизнь.



Рекомендую всем, кто заинтересован в развитии, получить доступ к этим сокровенным знаниям.

*Василий Медков*

Уважаемый Владимир Алексеевич!!! Хочу поблагодарить Вас за освящение неизвестной истории нашего народа! Это самые интересные семинары, которые я слышал за все время моего сознательного существования! В этих семинарах вы раскрываете глубокие традиции древлеправославия, открываете пути познания для ищущих людей, которые не смирились с сегодняшней парадигмой жизни и чувствуют что она неправильная и в жизни всё не так . Я лично снимаю шляпу перед вами, потому что Вы помогли мне понять и осознать многие вещи и найти ответы на вопросы, многие годы мучащие меня! Вы помогли мне и многим другим людям осознать их сущность ! Ваши оригинальные методики помогли понять доходчиво, принципы работы древних дисциплин и владения старинными знаниями !!! Я рекомендую всем, кто ассоциирует себя с истинным православием, прослушать ваши лекции!!! Большое вам спасибо ! Славы и почета!!

*Роланд Райтер*

Книги "Эпоха Рая на Земле" и "Волхвы" подарил мне лет 9 назад мой двоюродный брат во время моего очередного визита на Родину, так произошло мое первое знакомство с творчеством Владимира Алексеевича Шемшука. В старом издании Волхвов в начале было то что сейчас издано как "Украденная история", и эта информация сильно поменяла мою парадигму исторических событий. На несколько лет отложил книги других авторов по истории, так как счёл их за большую фантастику. Следующая встреча была во время моего пере-

хода на сыроедение лет пять назад с книгой "Сыроедение - путь к бессмертию". Затем аудио книга "Культ предков", которая заставила задуматься о смерти и перерождении. Решил купить все книги издательства Шемшук и К, так как в инете были не полные копии книг и даже вообще как буду-то специально измененные. Начал заниматься по книгам, но вся информация была разбросана по разным изданиям и не давала последовательной цепочки действий. Ждал возможности личной встречи или обучения через интернет, но к сожалению школу Жрецов прозевал, и начал обучение только в этом году со школы Ворожбы. Наверстывать не просто, даже и не знаю с чего начать, нужно не только понять пройденный материал, но и откопать решение домашнего задания и попробовать некоторые вещи на практике. Ничего общего с другими школами и направлениями нет, часто спросить совета не у кого, так как это будет прямой подсказкой, а нужно догадаться самому, поскольку это основной принцип Школы Жрецов, на сокровенные вопросы самому находить ответ. Подсказка - минимальна. Уверен, что всё получится, ответы начнут приходить сами собой. Чувствую, как меняюсь сам, но скоро и много изменится вокруг. Рад возможности прикоснуться к волшебной Русской культуре. Радости и удачи!

*Искренне Ваш Андрей Радостев*

Можно ждать чуда всю свою жизнь и, не отдавшись чуда - стать озлобленным и разочарованным в жизни депрессивным существом, а можно, научиться творить чудеса самому и стать жизнерадостным, успешным, свободным ЧЕЛОВЕКОМ! Всё гениальное, как водится, всё очень просто! Да, но что бы самому понять, и осознать простую формулу успеха, сначала нужно жизнь прожить, все зёр-

на отделить от плевел, свести баланс из поражений и побед, тогда возможно на исходе ваших лет, почитит своим визитом мудрость вас, и если встреча всё же произойдёт, то может быть и разочарование с сожаленьем: "Что поздно так пришла, ко мне ты Мудрость? Где ты была все эти дни и годы, когда я молод был и слеп, и так нуждался я в твоей подсказке - как сделать жизнь свою прекрасной сказкой? Теперь я стар и ветхим стал сосуд моей души, зачем нужна теперь мне ты, уже одной ногой в могиле я, ах, если б встреча в юности произошла, была бы полной и счастливой жизнь моя..." Благодарю бесконечное число раз, Владимира Алексеевича! Вы поделились со мной, мудрым путеводителем по жизни. Информация, которую я от вас получила, сделала мою жизнь прекрасным интересным путешествием. Жить по своим мерам в гармонии с собой, жить по мерам Земли, планет, звёзд, ... - в гармонии со Вселенной. Использование свойств чудесных, гармоничных, рядовых чисел, поистине сделало мою жизнь, по-настоящему, волшебной. Еще раз Благодарю за полученные знания!!!!

*Алла Нагайтис*

Я возможно, как и многие другие ищу в жизни ответы на вопросы: почему мир такой, как работает и как устроен, что такое я, и как мне в этот мир вписаться, чтобы не обломать углов, зачем страдает всё живое вокруг, как помочь себе и окружающему миру?

Список вопросов можно продолжать до бесконечности, главное, почему мы все не живем в раю?

Участие в школе, первым делом, погружает в мир знаний сформированных очень давно, освоение их дело практическое, в общем нужно заново научиться ходить, плавать, летать и т.д.

Владимир Алексеевич предоставляет возможность освоить богатейшее пространство русского духовного знания, к которому доступ был закрыт для большинства людей. Если удастся выстоять под натиском этой махины, всё будет хорошо. В процессе обучения открывается возможность потрогать чешуйки и заглянуть в бездну.

Очень скоро понимаешь, разбираться во всем придётся самостоятельно, каждая лекция требует максимума внимания, нет ни слова сказанного просто так, всё имеет под собой серьезные, весомые основания.

Всегда легче идти по проторенному пути, они были могущественными, любящими, наши предки, это знание наше наследие.

Школа помогла мне понять, что я могу участвовать в процессе формирования реальности, дала ощущение самородка в руке.

Семинар представляет собой курс видео лекций с обратной связью.

Материалы семинара предстоит осваивать и осваивать, концентрация знаний очень высокая, вся информация живая и актуальная.

Предупреждаю, готовьтесь махать лопатой, просто расслабиться в медитации не удастся, разве что, как вариант, на фоне многих других.

*Тамара Бузова*

Школа очень интересная! Даже после прочтения всех книг Владимира Алексеевича каждый раз узнаю массу нового и полезного для себя. Очень радует возможность задать свой вопрос в живую, получить разъяснение по тем или иным вопросам, описанным в книге, в том числе бытовым. Формат проведения нестандартен - задают задания, которые признаюсь, мне достаточно бывает слож-

но решить. Но это как раз и заставляет думать и держать обратную связь с учениками. Школа мне помогает формировать новый тип мышления и миропонимания, постепенно становишься еще осознаннее. Также радует возможность пообщаться с единомышленниками в режиме реального времени. Очень удобно и участвовать онлайн и потом посмотреть в записи, что особенно актуально для меня, так как у меня маленький ребенок, а законспектировать хочется почти каждое слово! Вообще очень много сложной информации, даже для понимания, но это как раз и проливает свет на примитивность нашего мышления и бытия и мотивирует развиваться и познавать. Очень всем рекомендую участвовать, и сама с большим удовольствием буду продолжать заниматься и стараться.

*Александра Лирник*

Сколько себя помню, у меня было такое чувство, что мне нужно найти нечто важное. Это не давало мне покоя - я читала много литературы, занималась всякими духовными и эзотерическими практиками, но это чувство не покидало меня.. И только столкнувшись с информацией, которую даёт В.А.Шемшук, я поняла, что это именно то, что я так долго искала, это как вернуться домой после долгого плутания в темноте... Я прочла запоем все книги и стала практиковать, жизнь моя изменилась. Не могу сказать, что у меня исчезли все проблемы, однако уровень и качество жизни, здоровья и ощущения себя изменились.

Главное - теперь в жизни появился СМЫСЛ, который многие хотят найти, но, к сожалению, совсем не там ищут. Появились конкретные и чёткие цели и методы их достижения. Ведь это так здорово, когда вкладываешь свою энергию в правильное русло!

И настоящим подарком стала Школа -вебинар. Появилась возможность помимо получения уникальной информации, задавать вопросы и практиковать более качественно, получая реальные результаты.

Огромная благодарность Владимиру Алексевичу за его труд и за возможность прикоснуться к наследию наших великих предков!!!

*Людмила Курсова*

С мая 2013 года слушаю лекции Школы Жрецов по интернет-видению, которые читает Владимир Алексеевич Шемшук. Впервые познакомилась с книгами Шемшука в 2001 г. С тех пор обязательно покупаю все вновь выходящие книги Владимира Алексеевича. Это то, о чём читала в русских сказках и подтверждение того, что подсознательно не принимала в школьных программах: максимальная скорость - это скорость света; человек произошёл от обезьяны и т.п. Читаю эти книги, как захватывающую фантастику. В нашей жизни всё возможно, надо только захотеть. Мы всё можем - главное, поверить в себя!

Три раза ездила на выездные семинары длительностью по 5 дней. Но этого времени было мало, чтобы получить ответы на возникшие при чтении книг вопросы. Когда узнала о лекциях Шемшука по интернет-видению, была очень рада. Слушала все лекции до мая 2014 г. Прослушиваю по несколько раз запись лекций и всегда добавляются нюансы, на которые еще не обращала внимание. На лекциях Владимир Алексеевич первую половину занятия даёт новый материал, который чаще всего ещё не опубликован или дополняет уже озвученный материал, а затем очень подробно отвечает на все заданные вопросы - бывает, что одни и те же вопросы слушатели задают повторно в новой

формулировке и автор всегда терпеливо и обстоятельно отвечает. Вопросы, которые освещает Владимир Алексеевич, в большинстве своём другие авторы не затрагивают, во всяком случае, в таком курсе. Например, я начинала читать Магию Папюса и бросила, т.к. посчитала, что методы, описанные у него не этичны. С другой стороны, Шемшук рассказывает о таких вещах, которые не укладываются в рамки современной парадигмы, но проходит время, и современная наука подтверждает то, что Владимир Алексеевич говорил или писал ранее. Например, он пишет, что Солнце не горячее, и через несколько лет читаю в интернете статью "Ледяное Солнце: неожиданное открытие".

И так далее... Всё больше и больше подтверждений появляется, правдивости, казалось бы, сказочного материала написанного в книгах и услышанного на вебинарах Владимира Алексеевича Шемшука. И эти сведения приобретают уже энциклопедический характер. Очень хочется, чтобы всё изложенное было опубликовано в одном-двух томах на хорошей бумаге и в твёрдой обложке.

А мы те, кто прослушал вебинары "Школы жрецов", и присоединившиеся в августе слушатели, продолжаем слушать углублённые курсы, Кудесничества и Ворожбы. Потрясающе интересно!!! Надеюсь, что далее нас ждёт ещё много интересного, что мы сможем применить в жизни, особенно в грядущих событиях!

В школе освещаются вопросы, касающиеся волшебной русской культуры, состоящей из таких дисциплин, как волшебство, колдовство, чародейство, мантика, ликантропия, демиургия, теургия, теопейя и т.д. Освещаются вопросы, касающиеся канонов русской веры, что развеивает утведившиеся о ней иллюзии.

*Галина Пензина*

## Библиография

- Атеров А. (Тер Овенесян). Сыроедение. Интернетовская версия.  
Артамонов В. Сад без ядохимикатов, М., 2000
- Батмангхелидж Ферейдон. "Ваше тело просит воды". Интернетовская версия.  
Болотов Б.В. Это возможно! Киев 2006.  
Бутакова О.А. "Академия здоровья". Международный коралловый клуб, М., 2008.  
Бутенко В. Зелень для жизни. Санкт-Петербург, изд-во Питер Пресс, 2009.  
"Исцеление по Бутейко" Составитель Тубольцев М.Н. Изд-во "Изотекст", 2003.  
Вишев И.В. "Проблема личного бессмертия". Новосибирск, Наука. Сиб. отделение, 1990.  
Друзьяк Н.Г. Как продлить быстротечную жизнь. Изд-во Крылов, Санкт-Петербург, 2009.  
Королёв В. Обойдёмся без химии, М., 1999 г.  
Лаппо Е.А. Почему мы так мало живём? Изд-во Диля, С-Петербург, 2009.  
Микулин А. А. Дж. Сейдж. Две системы борьбы со старостью. Приложение к журналу Физкультура и спорт. М., 1998.  
Неумывакин И.П. Неумывакина Л.С. Эндоэктология здоровья. М., С-Петербург, Диля 2004.  
Полосухин Б.М. Феномен вечного бытия. М., Наука, 1993.  
Свищёва Т.Я. Калейдоскоп неизлечимых болезней. Изд-во "Диля", 2008.  
Свищёва Т.Я. С чего начиналась трихомонада. С-Петербург, "Диля", 2004.  
Слащинин Ю. И. Прогрессивный огород, сер. "Народный опыт", Вологда, 1999 г.  
Советский энциклопедический словарь. М., "Советская энциклопедия", 1984.  
Тарасова Н.В. и Бохановская Т.П. издали в 1932 году труд под названием



"Сырая пища и ее приготовление. 300 рецептов" Была переиздана издательством "Молот" 1991 г.

Тартак А.М. Золотая книга или здоровье без лекарств, С-Петербург, Изд-во "Диля", 2004.

Томкинс Питер. Бэрд Кристофер. Тайная жизнь растений М., 2006. Изд-во "Гомеопатическая медицина".

Уокер Норманн У. Сырые овощные соки. изд-во "Соло", СП "Лесинвест, ЛТД", Краснодар, 1990.

Флоря В.Н. Лекарственные растения. Кишинёв, Изд-во "Картя Молдавеняскэ", 1976.

Фролов В.Ф. Эндогенное дыхание. Медицина третьего тысячелетия. Новосибирск, 2003.

Чупрун А.Н. Как уберечься от гриппа и простуды. "Айрис-Пресс", 2006.

Шелтон Г. Основы натуральной гигиены, Изд-во ТЕРРА - Книжный клуб, 2002.

Щадилов Е. "Чистка печени в домашних условиях". Издательство: "АСТ, Астрель-СПб" 2005.

А. Эрет. Безслизистая диета Интернетовская версия