

**Займись главным! Советы мастера спорта.**

**Займись главным! Советы мастера спорта.**

**Фалеев Алексей Валентинович.**

## **Предисловие.**

Дорогой мой читатель!

В этой книге я представлю вам взгляд мастера спорта (то есть спортсмена-практика) на два вопроса, которые в настоящее время волнуют многих людей. Вопросы эти такие:

- а) как можно быстро похудеть и избавиться от целлюлита,
- б) как можно быстро стать физически сильным.

Хочу сразу предупредить, что мой взгляд на эти вопросы СУЩЕСТВЕННО отличается от общепринятой точки зрения. Поэтому, возможно, по мере чтения книги, некоторые мои высказывания будут вызывать в вас бурю протеста. Напоминайте себе в этот момент, что все о чем я говорю - это результат практики. Причем практики очень эффективной. Практика – критерий истины, и поэтому никакие слова не смогут меня убедить в том, что я не прав. Вот когда вы придумаете методику, которая будет действовать эффективнее моей, тогда я приму ваши методы на вооружение. А пока что мой подход такой: если какая-то теория будет противоречить моей практике, что ж, извините, но долой такую теорию.

А между тем, по поводу этих вопросов уже даже сформировалось общественное мнение – чтобы похудеть надо сидеть на диете и много бегать, чтобы стать сильным надо выполнять много упражнений на каждую группу мышц.

А я вот хочу призвать вас не верить слепо в общественное мнение. Потому что в вопросах творчества (а спорт - это творчество) общественное мнение скорее всего всегда будет ошибочным.

Например, вы знаете, кто такой Константин Сергеевич Станиславский? Ну, «система Станиславского», помните? Великий русский режиссер и артист. А вы знаете кем он был на самом деле? Он родился в семье известного фабриканта и унаследовал от родителей самую большую по тому времени в России фабрику по производству золотой и серебряной проволоки, мишурных и золотошвейных изделий. Отдавая большую часть своего времени театральной деятельности, он с успехом руководил производством, прекрасно разбирался в технологии и первым освоил производство кабельной продукции. Позже его фабрика стала базовой для нынешнего московского завода «Электропровод».

А теперь представьте то давление, которое оказывало на него общественное мнение того времени. При таком высоком положении в том обществе он играл обычные роли в обычном театре, как какой-то безродный актер! Пусть талантливо играл, но все равно, это был просто плевок на общественное мнение.

И вот, спустя 100 лет, что мы помним о Станиславском? Никто не помнит, что он был миллионером и золотым королем. Но все его помнят как талантливого учителя актерскому мастерству, режиссера и артиста.

Вот такое вот общественное мнение...

Поэтому, если вы встретите в этой книге неожиданную для вас мысль – не отбрасывайте ее, как нелепую, подумайте, может все-таки что-то в этом есть. И может она со временем покажется для вас и не такой уж нелепой, а логичной и естественной.

Зачем нужна эта книга? Я хотел бы донести до читателя простую мысль – что, то, что пишут в различных газетках и журналах по поводу сгонки веса и накачки массы, это, по большей части, полный бред. Так как там пишут никто никогда не тренируется. По тем рекомендациям, которые там приводятся, невозможно ни сбросить вес, ни

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

нарастить мышцы. Кстати, мне тоже это очень странно... Почему в такой куче книг очень много говорится о второстепенном, но практически не упоминается о главном?

Например, почему нигде не пишут о том, что ПОЛНОТА – ЗАРАЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

А это ведь меняет весь подход к процессу похудения.

Вместо этого в книгах по похудению приводится какая-то мешанина комплексов упражнений и диет. А дело-то совершенно не в упражнениях и не в диетах. Достаточно просто избавиться от заразы, вызывающей полноту и организм сам перейдет в нормальное состояние. Конечно, если вы добавите в этот период еще и физические упражнения, то похудение пойдет быстрее. Но оно вообще не пойдет или будет кратковременным, если причина полноты не устранена.

Эта книга о том, как выделить главное и на нем сосредоточиться. И при том, вы совершенно не представляете себе, насколько все будет просто и эффективно, если делать все правильно!

Когда вы прочитаете эту книгу, то многие вопросы станут для вас понятными. Вы будете на каждом шагу замечать детали, подтверждающие мои слова. Когда вы попробуете сделать то, что я вам порекомендую, то результат также потрясет вас, как в свое время потряс меня.

За какие-то 3 - 4 месяца существенно изменится ваш внешний вид. Что такое эти месяцы по сравнению со всей жизнью? Да, малость. Но они позволят вам улучшить качество своей жизни. Ведь самое худшее, что можно себе представить – это каждодневный устойчивый стресс. Между тем, именно в состоянии устойчивого стресса пребывает основная часть человечества. Причем недовольство собой и своим внешним видом является для многих одним из основных факторов стрессового состояния. Что может быть хуже постоянного недовольства собой?!

По данным социологических исследований 80% женщин не довольны своей фигурой. Опросы среди молодых девушек 16 - 22 лет показали, что 60% из них отмечают приобретенные недостатки телосложения, от которых они хотели бы избавиться. К сожалению, большинство из них ничего для этого не делают. Проходит время и фигура портится окончательно. Отвислый живот, сутулая спина и впалая грудь, жировые отложения на животе бедрах и шее – эти недостатки появляются практически у каждой женщины среднего возраста.

К счастью, природа мудра. Организм человека обладает способностью к самовосстановлению. Надо только ему помочь, запустить этот механизм восстановления. И для этого не потребуются длительных изнурительных пробежек и изматывающих психику голоданий.

Много неправильного советуют различные книги и молодым парням. После этого, парни, мечтая стать сильными, приходят в зал и начинают тренироваться по каким-то совершенно идиотским комплексам. Они делают за тренировку по 10-15 упражнений, которые выполняют неправильно, хватаются за неподъемные веса, жрут какую-то дрянь. И после полугода тренировок с удивлением отмечают, что результатов нет. А сколько денег истрачено на протеиновые комплексы и витаминные добавки?! И все зря. А все потому, что в тех журналах, по которым они тренируются, не сказано простой вещи – сосредоточься на главном!

Так вот, эта книга о главном. О том, без чего невозможно ни быстро похудеть, ни быстро накачать силу. О том главном, без которого вообще никакого результата не будет. О том главном, которое постоянно забывается в сотне сопутствующих мелочей.

Как думаете, почему Ленин и Сталин смогли оказать такое мощное влияние на людей своего времени? Да только потому, что они всегда сосредотачивались на главном и не делали второстепенного. Делали только то, что требовал текущий момент. Ни одна партия в 1918-ом году не смогла бы обеспечить крупные города продовольствием и дровами. А большевики, во главе с Лениным, смогли. И это

### **Займись главным! Советы мастера спорта.**

несмотря на то, что это была не очень многочисленная партия – большевиков было около 20 тысяч, эсеров, например 200 тысяч человек. Но, если остальные занимались болтовней, то большевики сосредоточились на главном и занимались делом.

Поэтому, формула успеха, как в спорте, так и в жизни, такая - сосредоточься на главном и не делай второстепенного.

Ну а как эту формулу применить к тренировкам и в результате этого радикально улучшить свою фигуру или силовые показатели я вам и расскажу ниже.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **От автора.**

На момент написания книги мне 33 года.

Имею два высших образования – техническое и экономическое. Кандидат технических наук.

Занимаюсь спортом более 20 лет. В 13 лет начал заниматься борьбой, сначала дзю-до, потом вольной борьбой. По мере взросления начало портиться зрение, поэтому с борьбой пришлось расстаться. Лет в 16 пришел в штангистский зал, где сначала просто качался для себя (подтягивался, отжимался) но потом увлекся силовым троеборьем (пауэрлифтингом). Через пару лет тренировок начал выступать на соревнованиях. Несколько раз был чемпионом Новосибирской области в своем весе среди юниоров. В 1996 году, когда мне исполнилось 25 лет, в г.Мыски на соревнованиях Зоны Сибири и Дальнего Востока выполнил норматив мастера спорта по пауэрлифтингу в весе до 75 кг. со следующими результатами: приседание – 240 кг, жим лежа – 162,5 кг, тяга становаая – 247,5 кг.

Работал тренером в тренажерном зале по фитнесу и силовому троеборью, поэтому близко знаком с проблемами, которые приводят людей совершенно различного круга и образа жизни в тренажерные залы.

В начале этой книги я бы хотел поблагодарить всех тех людей, которые своими советами или делами помогли мне в написании этой книги.

Прежде всего хочу сказать несколько слов о моем первом тренере - мастере спорта по вольной борьбе Боровикове Валерии Михайловиче. Он взял нас, 15-летних пацанов, и за один-два года сумел воспитать в нас Дух. Все те ребята, которые у него тренировались, уже потом всю жизнь не могли жить без спорта. Причем не важно, кем они становились. Все мои друзья занимались у него. Потом их раскидало по всему свету. Кто-то стал бизнесменом, кто-то работает в личной охране, кто-то вырос до доктора наук, стал ученым и уехал в США на заработки, но нас всех объединяет одно - все мы теперь заражены бациллой спорта, и не можем без спорта обойтись и нескольких дней. Вот что такое педагогический талант! Казалось бы ничего такого особенного он не делал - он просто был с нами на равных и к каждому из нас относился с уважением. Никогда не кричал, не раздражался и не обижался. Всегда мы видели его с улыбкой, даже тогда, когда он объяснял нам технику выполнения какого-нибудь приема. И пусть мы достигли успехов не в вольной борьбе, которой он нас учил, а в других видах спорта, он сделал главное – научил перебарывать свою лень и свой страх. Он всячески поощрял творчество и внушил нам мысль, что импровизация гораздо более важна, чем слепое копирование. Он водил нас в походы, впервые показал нам, что такое лес, и что такое море. Путешествие на веслах, на простых лодках по островам нашего Обского моря – самое мое дорогое и яркое воспоминание юности. В этих походах я впервые почувствовал, как прекрасна природа и насколько неправильна и неестественна городская жизнь. Эти юношеские впечатления и сформировали все мое мировоззрение. Огромное ему спасибо от всех нас, его учеников. От всей души.

Своим вторым тренером я считаю мастера спорта по пауэрлифтингу Чалкова Андрея Витальевича. Этот человек на своем примере показал, что такое настоящая целеустремленность. В 30 лет он стал инвалидом – у него в результате несчастного случая оторвалась четырехглавая мышца бедра. Представьте человека, которому хирург только что пришил мышцу к ноге, спрашивает у врача: - «А как скоро я смогу тренироваться?». Как вы думаете, что может на это ответить врач? Конечно, врач говорит: - «Ты что, парень!? Да ты ходить-то будешь всю жизнь с палочкой, и то, если повезет. Какие уж тебе тренировки. Забудь!» И вот, этот человек приходит на костылях на тренировку и начинает понемногу заниматься. Постепенно увеличивал нагрузку, потом стал приседать и через несколько лет стал одним из сильнейших спортсменов

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

России в супертяжелом весе. Вес штанги, с которой он приседал, подходил к 400 кг (в то время это был рекорд России). На штанге не хватало места, чтобы навешать все блины и поставить этот вес. А ведь всего за несколько лет до этого врачи сомневались, сможет ли он вообще ходить! Но он захотел стать здоровым и он стал здоровым. Вот так и надо жить. Ставить себе цель и постепенно, не торопясь ее достигать. Истинный пример для подражания.

Так же мне очень помогли советы и поддержка моих друзей - мастера спорта международного класса по пауэрлифтингу Сбоева Павла, талантливого спортсмена, призера различных соревнований, тренера по бодибилдингу Сбоева Александра, тренера по фитнесу Вдовина Олега, предпринимателей Чумаченко Евгения и Ванюхина Игоря, офицера-десантника Коваленко Алексея и моего брата Фалеева Сергея. Друзья, надо чаще встречаться. :o)

Да, кстати, далее в книге я буду иногда использовать значок :o) Этот значок означает, что я пишу эту строчку с улыбкой. Если посмотреть на этот значок справа, то вы увидите улыбающуюся мордочку.

Отдельная благодарность успешным предпринимателям г.Бердска Новосибирской области – мастеру спорта по тяжелой атлетике Голубеву Виктору Алексеевичу и мастеру спорта по вольной борьбе Дремину Николаю Викторовичу. От спортивных побед они сумели перейти к оглушительным успехам в бизнесе. Но спорт не забыли. Их поддержка помогла сформироваться и встать на ноги многим молодым спортсменам. Это люди действия и в этом отношении они показывают отличный пример для молодых ребят. В начале перестройки, когда только разрешили открывать свои кооперативы, эти спортсмены создали свой кооператив. Денег у них на бизнес не было, они начинали с нуля - без начального капитала. Организовали пункт приема стеклотары... Сейчас прошло уже почти 20 лет. Самые крупные строительные и риэлторские фирмы города и самые прибыльные проекты города – это их детище. Они смогли не только подняться с нуля, но и сохранили между собой товарищеские партнерские отношения, что большая редкость для тех, кто начинал вместе. Так что, равняться надо на старших товарищей. :o)

Не могу не выразить свое восхищение деятельностью и творчеством Владимира Мегре (серия книг об Анастасии) и Дмитрия Верищагина (серия книг о ДЭИР). Эти люди мыслят ясно и четко. Их идеи выглядят на первый взгляд очень необычно, но если начать рассуждать логично и последовательно, то вы перейдете к тем же выводам, что и они. Но важны совсем не их рассуждения, важны их действия. Они действуют, они живут так же как решили. Я бы назвал их философы – практики. Они задают простой вопрос – зачем? и посредством этого доходят до сути явлений. А потом действуют исходя из собственных выводов. Логика их книг переворачивает представление о мире, заставляет взглянуть на себя по-новому, попытаться понять свои ошибки. Их книги позволяют увидеть цель. И это настолько удивительное чувство, что описать его невозможно. Представьте радость человека, который после 30 лет блуждания во тьме увидел свет в конце туннеля. А ведь большинство людей живут без цели. Вот где настоящая трагедия современного человечества и причина нескончаемых конфликтов и бедствий. Я считаю, что эти люди занимаются самым важным, что сейчас можно и нужно делать – заставляют людей думать о самих себе. О своем предназначении, о своих желаниях, причине неудовлетворенности жизнью. Ведь неудовлетворенность жизнью – это та же боль, только душевная. Когда у человека болит спина, то это ясно показывает, что этот человек, скорее всего, мало двигается и неправильно питается. То есть живет не так как нужно для тела. Неудовлетворенность собой – это тоже признак того, что человек живет не так как ему было бы нужно жить. Душа не согласна с тем образом жизни, каким живет человек. Ей не хватает творчества. Книги этих авторов настолько сильны, что большинство людей, прочитавших их,

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

начинают задумываться о том творчестве, которого им не хватает. Начинают искать свое творчество. Кстати, эта книга – прямое тому подтверждение.

Так же хочу передать привет своей семье, дочке Ирочке, сыну Олежке, ну а моей дорогой супруге Оксане бесконечный поцелуй за ее веру в меня. Я уверен, что самое важное, что может каждая женщина принести в семью - это не уборка или стирка, не приготовление ужинов или мытье посуды. Это даже не рождение детей, потому что и без детей бывают счастливые семьи, и, с другой стороны, многие семьи, имеющие детей – несчастливы. Самое важное – это вера в мужа. Вера ни на чем не основанная. А просто потому что любит. Эта вера не зависит от наличия или отсутствия денег, квартиры и прочей политической обстановки. Без этой веры все вышеперечисленное не имеет никакого смысла.

Странно, как много людей не понимает этого простого рецепта счастливой семейной жизни. Посмотрите, как много вы высказываете сомнений по любому поводу и без повода. Сомнения отравляют нашу жизнь и призывают к бездействию.

Дорогие наши женщины, вокруг и так слишком много сомнений. Не увеличивайте их количества!

С одной стороны, это конечно, очень сложно. Сложно сохранить веру в мужа, например, когда в доме нет денег на еду и завтра не на что будет покормить детей. Что делает 99% женщин? Правильно - пойдет искать работу, согласится на любые условия, лишь бы получить за это немного денег. И будут при этом ругать и свою судьбу и детей и мужа.

А что делает 1% счастливых женщин? Они скажут: «Дорогой, я люблю тебя, и я знаю, что ты все сделаешь как надо. И даже, если мы будем голодать, то это ровным счетом ничего не изменит в моем отношении к тебе». Такие женщины сами и пальцем не пошевелят, чтобы заработать на жизнь. Потому что это не их проблема. Они понимают в глубине души, что зарабатывая на жизнь женщина будет подрывать веру мужчины в себя, в свою способность добыть денег.

Такие женщины, конечно, могут работать, но это, скорее не работа, а хобби, творчество для души. Они открывают небольшие салоны красоты, косметические кабинеты или салоны по пошиву модной одежды. Но это – не заработок на жизнь, просто таким женщинам приятно жить в красоте и они любят гармонию.

А зарабатывать на жизнь – это привилегия мужчины. Посмотрите на жизнь животных: самец заботится о самке, самка заботится о детенышах. Так всегда было и так всегда будет. Мужчина должен «забивать мамонтов» и приносить их домой. А привилегия женщины – приготовить из этого мамонта что-нибудь вкусненькое и вдохновлять мужчину на великие дела :о).

Мой жизненный опыт и жизненный опыт моих друзей говорит о том, что семейное счастье целиком и полностью зависит от поведения женщины в доме. Дом - это ее территория. К сожалению, от мужчины тут зависит очень и очень мало. У каждого свои задачи в жизни: мужчина добытчик, женщина хранитель очага и семейного счастья. И то и другое одинаково сложно.

Дорогие женщины, то, о чем вы всегда мечтаете - ваше семейное счастье - в ваших руках! Верьте в своих любимых и они станут творцами и свернут горы!

Для наглядности приведу один пример. На тему «как стать миллиардером».

Когда Генри Форд увлекся созданием двигателя, то все его родственники и соседи посчитали это увлечение блажью, а самого Генри – сумасшедшим. Единственным человеком, который верил в то, что двигатель, созданный руками Форда – это гениальное изобретение, была его жена Клара. Каждый день, когда Генри возвращался с работы, она шла с ним в старый сарай и часами держала в замерзших руках керосиновую лампу – другого света там не было. По-настоящему она и стала «двигателем» мужа. Когда много лет спустя миллиардера Форда спросили, хотел бы он прожить еще одну жизнь, тот ответил: «Только если можно снова жениться на Кларе».

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Ну и где бы был Форд, если бы его жена не верила в него, если бы не позволяла ему заниматься творчеством? Сомневаюсь, что мы бы о нем что-нибудь слышали.

Причем, заметьте, Форд, приходил с работы и занимался своим хобби по вечерам. То есть он и так уже обеспечивал семью. И жена шла с ним в гараж совершенно не из-за того, что им было нечего есть, а из-за того, что видела как для мужа важны эти занятия творчеством и была уверена, что ее муж – гений.

Вот и вы теперь знаете один простой секрет, который сделает вас миллиардером – надо удачно жениться. :o) На той, которая в вас верит.

И это очень обнадеживающий вывод, так как Россия – одна из немногих стран в мире, где подавляющее большинство браков заключается по любви.

Ну а теперь, дорогой мой читатель, приятного чтения.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Глава 1. Как правильно худеть.**

#### **Статистика.**

Возможно тема разговора, который сейчас пойдет, немного вас удивит, но со временем вы поймете, насколько это важно.

Сначала приведу немного статистических данных.

Итак, официальная оценка.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) паразитарными болезнями в мире заражено более 4,5 млрд человек. При этом в Европе поражен каждый третий житель. В России суммарная заболеваемость паразитами в 10 раз выше заболеваемости острыми кишечными инфекциями и по своей частоте только сопоставима с показателями заболеваемостью гриппом.

Ежегодно инфекционные и паразитарные болезни уносят 15 - 16 млн. человеческих жизней. По числу больных в мире, заражения кишечными гельминтозами занимают третье место. В целом более половины населения планеты страдает паразитарными инфекциями. Серьезной проблемой для медицинской науки и практического здравоохранения являются гельминтозы человека, на долю которых приходится более 99% всех паразитов (Сергиев В.П., 1991). На территории России из 70 регистрируемых гельминтозов 30 имеют широкое распространение и только 12 подлежат официальной регистрации (Маркин А.В., 1995). В стране ежегодно выявляется 2 млн. больных, однако с учетом поправочных коэффициентов истинное число их может составлять не менее 22, 1 млн. (Сергиев В.П., 1991).

Обратите внимание на последнюю цифру. Вы понимаете, что это значит? Что официальные цифры примерно в 10 раз занижены!

Неофициальные оценки, выполненные как в США (Росс Андерсон), так и у нас (Н.Кравченко) сообщают, что 95 – 99% населения имеет паразитов, но не знает об этом.

Впрочем, любой паразитолог вам это скажет. Но при этом добавит, что это нормально. «Подумаешь, паразиты, да у всех есть паразиты. Они никак не влияют на здоровье», – так они говорят. Интересно, а вы знаете, что это как бы нормально, что у вас в кишечнике живут глисты? Складывается впечатление, что где-то нас кидают. Так ли они безопасны?

Взгляд на безвредность паразитов постепенно менялся. Например, раньше считалось, что язва желудка и двенадцатиперстной кишки – это нервное заболевание. Потом, в 1984 г, удалось доказать, что это заболевание вызывает ранее считавшийся безвредным паразит геликобактер.

Потом было выдвинута и подтверждена гипотеза о том, что непроходящие бронхиты, пневмонии и ОРЗ чаще всего являются следствием заселения альвеол легких личинками аскаридов, да и других глистов.

Потом обнаружили, что шизофрения и эпилепсия – страшные болезни, также 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. Для большинства паразитов наш мозг стал всего-навсего средой обитания, где сыро, темно и есть что поесть. Склонность людей к самоубийствам – следствие заражения мозга червями.

Псориаз, витальго – болезни от заселения кожи глистами (филярии), а подкожной клетчатки трихинами. В дуэте с грибами (трихофитон) они создают картину дефектов кожи и зуда.



## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Выяснили, что бронхиальная астма всегда начинается с аскаридов, когда их личинки повредят ткань альвеол. После них начинают свое дело грибы. Они глубоко разрушают слизистую легких и ее систему иннервации.

Сахарный диабет – болезнь, порождаемая паразитами в поджелудочной железе.

Черви-паразиты размножаются многочисленно, как лавина. В.И.Вернадский выделил три закона жизни живых организмов, и первый закон звучит так: «Никакой живой организм не может жить без кремния». Поэтому, когда паразиты начинают интенсивно размножаться, то первое, что они поедают из организма человека – это кремний. А кальций – строитель костей – не усваивается при дефиците кремния. Поэтому остеохондроз, радикулит, полиартрит – это болезни дефицита кремния – также имеют паразитарную основу.

Но самые неожиданные открытия в этой области сделаны в 1989 г. - заявка на открытие НК-427 и называется это открытие так: "Свойство трихомонады превращаться в опухолевую клетку".

Оказывается злокачественная опухоль - это совокупность одноклеточных паразитов трихомонады в "сидячем" положении.

Рак - паразитарное заболевание. Начало его - трихомонада.

Атеросклероз – болезнь заселения стенок сосудов трихомонадами.

Трихомонада названа биологическим противником номер один для человека. Уже обнаружено более 300 подвидов трихомонад.

Кишечная трихомонада (открыта в 1926 г.) вызывает заболевание - гемоколит, колит; энтероколит, холецистит, отеки, эрозии, полипы.

Ротовая трихомонада. Мало изучена. Места ее обитания - ротовая полость, дыхательные пути, миндалины, десневые карманы, мокрота, конъюнктивы глаз и кровь. Гнойники на коже, опухоли в легких - часто следствие заражения ротовой трихомонадой.

Опыты показывают, что ротовой трихомониаз может привести к параличу, гастроэнтериту, поражению суставов ног, поражению печени, других органов, бесплодию и выкидышам.

Ротовая трихомонада - самая распространенная. Кариес и пародонтоз - следствие ее жизнедеятельности.

Урогенитальная трихомонада является возбудителем воспалительного заболевания органов половой системы - трихомониаза. Основной метод заражения - половой путь. Внеполовое заражение (через постель, предметы туалета и т. п.) встречается редко. Новорожденные могут заразиться от матери, больной трихомониазом. Урогенитальная трихомонада не устойчива к воздействию различных факторов внешней среды и быстро погибает. Болеют мужчины и женщины. У мужчин трихомониаз протекает незаметно.

Однако трихомонада может вызвать воспаление мочеиспускательного канала (уретрит). Появляются незначительные слизистые выделения. Не леченый трихомониаз у мужчины распространяется на придатки яичек (эпидермит). Часто ведет к развитию импотенции и бесплодию.

Трихомонады всех видов, паразитирующих в человеке, трудно диагностируются под микроскопом, так как очень похожи на клеточные элементы крови человека. Их трудно отличить от лимфоцитов, тромбоцитов и др. В закрытом кровяном русле человека, где необходима стерильность, обитает трихомонада. Этот же паразит является единственным, способным существовать в половых органах человека.

Понимаете? Пусковым механизмом всех заболеваний являются именно простейшие, грибки и гельминты, паразитирующие в организме человека.

**ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ ПАРАЗИТОВ!**

## Займись главным! Советы мастера спорта.

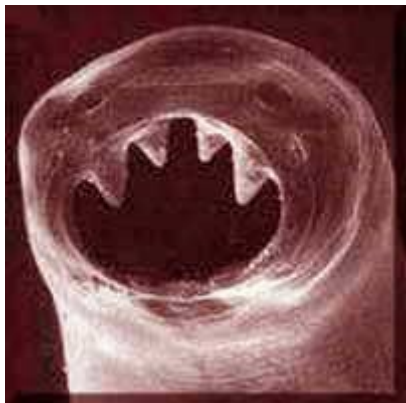


Рис. 1. Hookworme (представитель кривоголовок - нематоды семейства Ancylostomidae).

Причем здесь лишний вес, спросите вы? Ведь от паразитов не толстеют, а худеют. Да, от каких-то паразитов худеют и никак не могут набрать вес, но, как оказалось, что заражение ленточными глистами приводит к лишнему весу.

Для таких людей жир – единственная химическая защита от отравления испражнениями ленточных глистов. Не сгоревший жир используется организмом как растворитель грязи – продуктов жизнедеятельности паразитов и распахивается организмом во все места, округляя тело.

Так что, если у вас лишний вес, или, наоборот, вы никак не можете набрать вес, бывают ОРЗ, случается бессонница, побаливает голова – то у вас паразиты. Впрочем, как отмечено, это диагноз можно поставить 99% населения. То есть всех тех, кто специально не занимался очищением от паразитов.

Вы можете не верить во все вышесказанное. Но подумайте, внутри человека, в кишках, темно, сыро и тепло. И вот там годами накапливаются отходы в виде залежей не переваренной пищи. Вопрос: если вы положите в теплое место кусок фарша, смоченный водой, то через какое время там появятся черви? Через неделю. А в вашем организме они уже живут много лет. Именно там, в залежах грязи, которую вы сами в себя засунули и продолжаете засовывать.

В наше время, практически у каждого городского жителя живут в организме или черви, или грибки. У городского – потому что в городе принято питаться неправильно. Деревенская жизнь все-таки ближе к естественному ритму смен времен года – поспела редиска, едят редиску, пошла ягода, едят ягоду, осенью подходит морковь и картошка. У городского жителя рацион питания практически не изменяется в течение года и при этом он потребляет безумное сочетание не сочетаемых продуктов. А если учесть еще и то, что эта вся еда пару раз в неделю разбавляется 1 – 2 литрами пива, то картина получается удручающая.

Между тем, оглянитесь, люди, да нас пожирают заживо!

Как паразиты попадают в организм? Ведь мы же всегда моем руки перед едой...

Чаще всего это бывает из-за домашних животных. Кошечки и собачки, хомячки и попугайчики живут в той же квартире, где живем мы, спят на тех же диванах, где спим мы, сидят на тех же унитазах, где сидим мы. И все в человеческом жилище усыпано яйцами глистов, ссыпавшихся с кожи животных через шерсть.

Возьмем кошек. В 1 г. их фекалий содержится до 20 млн цист токсоплазм. Восприимчивость к токсоплазмозу детей составляет 100%. Вы ручаетесь, что ваши дети не играют в песочнице, куда уже успела «сходить» какая-то кошечка?

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Собачьи блошки переносят яйца глист. А собачка, раскусывая их, заглатывает яйца внутрь и через свое влажное дыхание рассеивает их на расстояние до 5 метров (кошечка до 3 метров). Яйца остриц, упавших с шерсти, сохраняют жизнеспособность до 6 месяцев и через пыль, игрушки, ковры, нательное и постельное белье, руки попадают в рот. Заболевание может длиться десятилетиями.

Яйца аскариды (заболеваемость - 100млн. случаев в год) попадают к нам через плохо мытую клубнику, петрушку, укроп, через грязные руки, разносятся мухами. А шашлык или домашнее сало - 95% заражений трихинеллезом. А соленая рыбка, «строганина» или икра – вот вам и лентец широкий - своеобразная анаконда гельминтов человека. Длина взрослой особи достигает 9-10 метров и живет долго – лет 25.

Таким образом цепочку возникновения любого заболевания выглядит так:

1. Неправильное питание приводит к образованию в кишечнике завалов из непереваренной пищи.
2. В кишечных завалах начинают развиваться паразиты.
3. Паразиты поедают полезные вещества и выделяют яды – продукты своей жизнедеятельности, а это приводят к истощению иммунитета и различным заболеваниям.

Впрочем, цепочка может выглядеть и по-другому. Например, многие считают, что причина всех болезней – ослабленный иммунитет.

Иммунитет ослабевает просто потому, что медицина развивается и придумываются все более и более эффективные лекарства.

Странно звучит, да?

Из-за более эффективных лекарств – мы имеем все более серьезные болезни.

И тем не менее, подумайте сами, - придумали антибиотики, начали с их помощью подавлять вирусные заболевания — а организм взял да и ответил на это снижением иммунитета. В самом деле: зачем ему иммунитет, зачем самому сопротивляться болезни, когда в него все равно извне поступают вещества, способные подавлять эту болезнь?

Отсюда, кстати, и СПИД — чума XX века. Ведь СПИД — это синдром иммунодефицита. Почему иммунитет становится дефицитом? Потому что в ходе тупиковой эволюции он попросту отмирает за «ненужностью» — благодаря в том числе и победному шествию по планете антибиотиков и прочих лекарств.

На этом фоне ослабленного (ненужного?) иммунитета и стали проявлять свою активность всевозможные паразиты.

То есть – очистка от паразитов это только первый, но необходимый этап. Второй этап – восстановление иммунитета.

Впрочем, даже не важно, из-за чего иммунитет ослаб – из-за «шлаков» или из-за антибиотиков, а может и из-за того и другого. В любом случае иммунитет придется восстанавливать одними и теми же средствами.

Теперь, когда мы знаем всю правду о своем состоянии надо подумать, а что же делать. Оказалось, не все так страшно. В здоровом, незашлакованном организме иммунитет достаточен для того, чтобы не дать попавшим в него яйцам паразитов размножиться. Они могут размножаться только в грязи.

Следовательно, если мы почистимся от паразитов и потом перейдем на естественное питание и добавим небольшую ежедневную физическую нагрузку, то мы избавимся от любых болезней.

А организм сам начнет худеть, так как жир, как растворитель грязи, больше будет не нужен.

Если вы все еще не верите во все вышесказанное, предлагаю убедиться вам в этом на собственном опыте. Иначе вы пройдете мимо может быть единственной надежды на выздоровление.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Доказательство моим словам очень простое. В каждом городе есть как минимум один морг. Сходите туда и поговорите с патологоанатомом. Он вам скажет, что в 90% всех вскрытий находит глистов. А раковые больные просто напичканы всевозможными паразитами.

Если теперь вы готовы приступить к полноценной очистке организма от паразитов и понимаете все важность этой очистки, то я хочу сказать еще об одном желательном условии. В вашей квартире не должны больше жить животные. Иначе все чистки могут ни к чему не привести, так как будет происходить постоянное заражение паразитами.

Я бы посоветовал проявить твердость и решить: или в квартире живете вы, или в квартире живут животные. Сделайте выбор в пользу человека! Особенно, когда в квартире бывают или живут дети. В этом случае, оставлять животных жить у вас – это прямая безответственность и наплеватьство на будущее ваших детей.

Дети очень восприимчивы к паразитам, особенно к тем, которые поселяются в мозгу. Каково будет ваше состояние, когда вашему ребенку поставят диагноз ДЦП, а вы будете понимать, что это только из-за того, что вы вовремя не избавились от вашей милой кошечки. А ведь такое и происходит сплошь и рядом.

Для того, чтобы показать насколько могут быть опасны домашние животные в квартире приведу такой пример:

*«В последнее время в некоторых семьях появились новые домашние животные — крысы. Казалось бы, маленькое безобидное существо. Но! Расскажу интересный случай из моей практики.*

*Сотруднику (не врачу) нашего Центра звонит жена и со слезами просит его срочно приехать. Она вызвала к новорожденной двухмесячной девочке «скорую помощь». Уже в 4-й раз развилось острое состояние ребенка: астматический приступ кашля — девочка задыхается, синееет, изо рта выделяются слюнные пузырьки, глаза заведены вверх, голова запрокинута, шея, мышцы тела напряжены. В детской клинике врачи заявили, что в связи с тем, что уже всеми антибиотиками сильного действия ребенка пролечили, необходимо вводить гормоны. После этого, даже если бы двухмесячная девочка и выжила, осталась бы на всю жизнь инвалидом.*

*Мне пришлось чуть ли не в приказном порядке заставить сотрудника привезти ребенка в Центр. Быстро провожу вегетативно-резонансную диагностику и выявляю заражение глистами крысиного цепня. Сообщаю об этом родителям. Я ожидала, конечно, негативной реакции отца, зная, что живут они в современном доме на 5-м этаже. Реакция была очень бурной: «Какие там крысы!» Но неожиданно его жена внесла ясность. Она рассказала, что до заболевания к старшей дочери приходила подружка со своей крысой, и они играли в тазике, где были вещи двухмесячного ребенка. Мама видела, что крыса там справила свои дела: помочилась, испражнилась. Потом все хорошо вымыла.*

*А в результате живучие яйца, прилепившиеся к одежде, не отстирались или через руки подружки сестренки попали в организм ребенка. Слабый иммунитет новорожденной дал им возможность настолько размножиться, что личинки с током крови поразили легкие, печень. Личинки крысиного цепня предпочитают еще поражать центральную нервную систему — головной мозг, поэтому в остром случае болезнь протекает стремительно и может привести к фатальному исходу.»*

(О. И. Елисеева, кандидат медицинских наук, врач высшей категории).

Если же, вопреки всем доводам разума, вы не можете расстаться с домашними животными, то соблюдайте, хотя бы следующие правила:

— Обязательно мойте их в резиновых перчатках после прогулки.

— При любом недомогании животного: поносе, температуре, слабости и т. д. (при отсутствии возможности проконсультироваться с ветврачом) — давайте им

### **Займись главным! Советы мастера спорта.**

антигельминтики: дронтал (собачий или кошачий) по инструкции. Даже если это недомогание вызвано вирусами, все равно вы получите положительный результат. Уничтожение гельминтов поможет восстановиться иммунитету, что даст возможность организму быстрее справиться с вирусами.

— Два раза в год, в апреле и в конце августа, проводите профилактическую антигельминтизацию животных.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Внешний вид и паразиты.**

Дорогие женщины, я надеюсь вы поняли основную мысль этой главы – ваши проблемы с лишним весом – следствие того, что в вашем организме развиваются и вольготно себя чувствуют паразиты.

Целлюлиты – это лишь продукты жизнедеятельности глистов, растворенные в жире. Именно поэтому при целлюлите не помогают, или помогают на очень короткий промежуток времени, массажи, а особенно вибромассажи.

Избавиться от целлюлита очень просто, если убрать из тела глистов и затем вести нормальный образ жизни. В этом случае целлюлит сам исчезнет!

Особо выделю эту мысль!

Если избавиться от паразитов, то лишний вес уйдет сам. Жир исчезнет с вашего тела без всяких усилий с вашей стороны! Организму уже будет не нужен растворитель грязи и, по мере вывода старых шлаков, жир будет исчезать. А если еще и помочь в этот момент организму физической нагрузкой, то жир будет просто «гореть» как спичка.

Паразиты в вашем организме тоже появляются не сами по себе, вы ими заражаетесь от кошек, собак или рыбы.

Именно это я имею в виду, когда говорю, что полнота – заразная болезнь.

Причем, как выяснилось, на внешность очень влияет вид паразитов, поселившихся в кишечнике. На основании 4-летнего опыта Н.А. Семенова сделала даже классификацию толстяков.

Самый большой вес «нагуливают» зараженные широким лентецом. Ими заражаются обычно любители слабо соленой рыбы. Они очень сильно полнеют. Много шлаков от глистов оседают в районе головы. Она становится круглой. Глаза заплывают жиром, нос обрастает, кожа его краснеет, иногда ноздри увеличиваются, и внизу нос похож на корявую картофелину. На шею провисают мешки, наполненные какой-то жидкой субстанцией, щеки раздвигаются в стороны и из-за них как-то нелепо торчат беспомощные, усыхающие уши с отеками на височных буграх.

Носители широкого лентеца и бычьего цепня – самые толстые люди, с багровым оттенком кожи, с болезнями от понижения иммунитета и обязательно засоренными венами ног. Нередко отмечается аллергия и заболевания эндокринной системы. В характере – необоснованный напор и агрессия.

У носителей карликового цепня на теле очень много папиллом. Часто они прощупываются при поглаживании кожи, как мелкие песчинки на груди, эпигастрии, с боков грудной полости. Это связано с тем, что выделяющиеся яйца карликового цепня быстро прорастают в личинки и сразу же цепляются присосками за кишечную стенку, порождая одну за другой кишечные ворсинки. Это очень тяжелое заболевание, подрывающее жизненные силы миллионами внедряющихся паразитов, да еще и не требующих промежуточного хозяина. Кожа рук и ног влажная. Больных преследует гипотония. Характер нудный. Люди вялые и слабые. Бедра и ноги отекают и полнеют.

Число зараженных карликовым цепнем достаточно велико. На 100 человек 30 – 35 являются носителями карликового цепня. Все они обычно лечились от многих болезней гормонами, антибиотиками, как правило, получали при этом ухудшение здоровья и перешли в разряд неизлечимых.

При заражении свиным цепнем обычно проявляются сильные отеки лица, морщины крупными складками, утверждается гримаса страдания. Часты мигреневые боли. В дуэте с трихомонадами они создают полиартриты и почечную недостаточность. При заражении тела свиным цепнем бурно прорастает токсоплазмоз (глисты мозга), хламидии (паразит в трихомонаде), кандиды и грибки. Особо размножаются

### **Займись главным! Советы мастера спорта.**

сосальщики в печени, они мигрируют в поджелудочную железу и селезенку. Печень не справляется с фильтрацией крови, почки не могут выполнить своих функций.

Носители эхинококкоза полнеют в области живота. У них самые сильные вздутия живота – метеоризмы и самая-самая растянутая брюшная стенка в складку, безобразно провисающая. Странно видеть таких людей – ноги, руки да и все тело у них в целом худое, но живот просто огромный.

Довольно высок процент заражения собачьим цепнем. Эти – добродушные толстячки с мешками на шее, маленькими глазками, губы выпячиваются.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Чистка в Школе здоровья.**

Итак, чтобы избавиться от лишнего веса, достаточно избавиться от паразитов. То есть теперь наша задача номер один – это лечение паразитоза.

Это не так сложно, как кажется.

Способ первый, для самых ленивых, - поехать на программу Надежды Семеновой в г.Сочи. Это не реклама, я действительно считаю, что в этой Школе вы существенно поправите здоровье и качественно почиститесь от паразитов.

График заездов можно узнать по Интернету на сайте Школы здоровья Н.А.Семеновой <http://semenova.sochi.ru/> или по телефону в г. Сочи (8622) 45-12-20.

Кстати, не бойтесь слова «Интернет». Даже если вы с ним не знакомы, достаточно пойти в ближайший к вам Интернет-клуб или компьютерный клуб, а они сейчас в каждом дворе есть, и попросить администратора клуба помочь загрузить указанную страничку. Это удовольствие будет вам стоить не больше чем 1\$ в час. Зато страх перед Интернетом уйдет навсегда. Вы поймете, что ничего такого особенного за этим не скрывается. Это просто большая газета, где очень много разной информации. И когда люди говорят «посмотрите по интернетовскому адресу» или «зайдите на сайт в интернете», это в сущности то же самое, что сказать «откройте страницу номер такой-то газеты и посмотрите, что там написано».

Почему чистку в Школе здоровья Н.А. Семеновой я считаю способом для самых ленивых? Потому что вам не придется самостоятельно готовить всевозможные настойки, бегать по аптекам, закупая травы и лекарства, думать о меню. Все это за вас сделают сотрудники Школы.

В этой Школе есть два минуса. Но они скорее организационные, на эффективность очистительной процедуры они никак не влияют.

Первый минус – заезды бывают только в холодное время года, в межсезонье. То есть летом, с мая по сентябрь, заездов в эту Школу нет. Это обусловлено тем, что Школа снимает помещение в гостинице, находящейся на берегу Черного моря. Понятно, что летом в сочинской гостинице и так все места заняты, а вот зимой гостиница ищет способы получения прибыли в межсезонье и сдает все свои номера под Школу здоровья.

Второй минус – лично мне не нравится в этой школе, некоторый упор на православную веру. Я попробую объяснить, почему мне это не нравится.

В Школу приезжают люди, в основном давно и серьезно больные. Комплексная методика очистки, конечно, помогает быстро и качественно улучшить состояние за короткий промежуток времени. Разумеется у людей, у которых резко улучшилось самочувствие, возникает сильное доверие ко всему тому, что говорится в Школе. И пропаганду православной веры они воспринимают без критики.

Но любая религия, как это ни прискорбно, имеет две ипостаси, или, если хотите, два тела — тело духовное и тело социальное. В рамках духовного тела религия ищет истину и приближается к Богу в том его образе, который разглядели основатели религии. В рамках социального тела религия используется для подчинения людей и управления ими.

Да, религии рождаются как источник духовного прогресса, как способ поиска Бога и истины. Но разве сильным мира сего интересен духовный прогресс? Разве им нужно, чтобы люди при помощи религии искали истину, а значит, становились свободными? Конечно, это им не нужно. Поэтому власти всех времен и народов стараются исказить религию и сделать ее инструментом управления и контроля над людьми.

Нет сомнений в том, что то, чему учил Иисус Христос и то, чему учит православная церковь – две совершенно разные вещи. Начиная даже с того, что сам-то



## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Иисус как минимум дважды (Мф 10:6, Мф 15:24) говорил, что Его учение – только для иудеев. Так вы верите в то, что Новый завет написан с Его слов?! В этом случае, проповедь любого христианского учения для русского человека – прямое игнорирование слов Иисуса Христа.

Современная православная церковь, конечно же уже на 100% социальное образование. И оно управляет людьми за счет внушения им чувства вины. Вины за то, что они на самом деле и не совершали. Человек, поверивший в свою вину, становится очень легко управляем. Он просто верит и это очень опасно. Вера, конечно, может дать человеку силы, но отбирает способность рассуждать.

Одно дело, когда вы развиваете свою чувствительность и начинаете, основываясь на своих объективных ощущениях, делать какие-то выводы, аналитически мыслить, понимать, что такое Мироздание, законы Природы. Совсем другое – просто верить. В первом случае - вы изучаете себя, во втором – становитесь чьей-то игрушкой.

Человек, который просто верит и не задумывается – это "человек - биоробот". И этот человек страшный, который просто верит. Потому что все самые жуткие преступления как правило и начинались с веры в прекрасное, с веры в Бога.

Все войны начинались с веры. Люди шли воевать и верили, что они воюют за правое дело, за свою веру. Крестоносцы–англичане за веру в Бога ехали в Палестину освобождать гроб Господень, протестанты вырезали католиков, а католики протестантов, мусульмане вырезали и тех, и других. И это было не только в далеком прошлом, но и происходит сейчас.

Все революции начинались с веры в прекрасное будущее. Никто ведь из тех, кто придумывал революции, себе и представить не могли, в какие бойни это все выльется. Разве декабристы, стоящие на Сенатской площади думали, какое пламя разгорится из их искры? Что вся страна будет десятилетиями биться в агонии?

Немцы совсем недавно верили в новый мировой порядок и превосходство арийской расы и шли воевать за это. Русские верили в скорое наступление коммунизма во всем мире и шли воевать за это.

История не раз уже показала, что ни одно массовое движение – будь то политические или религиозные выступления, революция, бунт или война – никогда и никому не приносили добра. То, что подобные события могут изменить мир к лучшему, принести всеобщее счастье, - это иллюзия и заблуждение. Люди надеются после революции или войны начать жить лучше, но, как и прежде, продолжают прозябать в тех же опротивевших условиях.

Таким образом, человек, который верит - это человек, у которого отключено своё мышление, свой сознание, и он основывается на каких-то канонах. А на каких канонах? На тех канонах, которые он не видит. Их нет. Они там, где-то, в заоблачной вроде как выси.

Как мыслят религиозные фанатики: там где-то, после смерти есть жизнь, она основная. А эта жизнь вроде как подготовка к той жизни. Поэтому и можно убивать, жечь и взрывать города, потому что в другой жизни им за это кто-то пообещал рай и они в это поверили. Вот этим вера и опасна.

И я говорю не только о современных фанатиках ислама. Католики поступали ничуть не лучше. Показателен один пример: инквизитор средних веков Петер Арбуес за свою жизнь сжег на кострах примерно 40 тысяч человек. За эти свои заслуги он был в 1860 году приобщен церковью к лику святых.

Наверное, очень полезный был человек, раз такое заслужил... Как думаете?... А может вы и вправду верите, что он святой?...

Поэтому, на мой взгляд, говорить о вере смысла нет. Потому что слепая вера может вас завести куда угодно. Все зло на свете было совершено людьми, которых кто-то убедил, что они делают добро.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

А верить можно только в себя и можно развивать свою чувствительность, свои способности. Чтобы уже никто и никогда не смог вас ввести в заблуждение рассуждениями об изотерических учениях.

И Бога можно либо чувствовать, либо не чувствовать. Больше того, если человек говорит, что он верит в Бога, то тем самым, по существу, он прямо заявляет, что Бога он еще не научился чувствовать.

Особенно парадоксально в этом свете звучат слова священников об их вере в Бога. Это просто самооговор какой-то. Ведь если он священник, то его прямое предназначение – общение с Богом. Диалог с Ним. А если он Его не чувствует, то с кем общается-то? Со своими глюками?.. Или просто заученно произносит молитвы, принимая за это деньги от прихожан? Тогда чем такой священник отличается от магнитофона?

Но в любом случае, если вам лень самому заниматься приготовлением травок и настоев и позволяют средства, рекомендую побывать в Школе здоровья Н.А.Семеновой в г.Сочи.

Результат будет точно - вес вы сбросите.

Но, к сожалению, эта поездка далеко не всем по карману. Заезд длится 14 дней, проживание на одного человека стоит примерно \$500. То есть, если вы едете семьей, например, двое взрослых и один ребенок, то рассчитывайте примерно на \$1500-2000.

Если возможности или желания для поездки нет, то давайте будем чиститься от паразитов сами, в домашних условиях. Здесь я поделюсь своим опытом.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Чистка по Семеновой в домашних условиях. Личный опыт.**

Сам я в Школу здоровья Н.А.Семеновой не ездил. А всю чистку проделал по ее книге «Очистись! от паразитов и живи без паразитов». В этой книге описаны полностью все 14 дней, которые слушатели проводят в ее Школе здоровья. У нее в Школе используется много препаратов, которые просто так в аптеке не купишь, поэтому мне пришлось заменить их на другие, аналогичные по действию, но более доступные.

Для интересующихся этой темой (чистка по Семеновой) я приведу полностью тот курс, который я и моя жена проделали в домашних условиях. Результат был – моя супруга сбросила на этом курсе 12 кг. Но, в силу его сложности и обилия клизм, больше мы его не повторяли.

По совету Семеновой домашняя чистка должна длиться не 14 дней, а 21 день, то есть 3 недели.

В первые две недели происходит вытравливание паразитов из организма. Последняя неделя посвящается избавлению от грибков.

Все три недели питание строго вегетарианское. То есть полностью исключается мясо, животный жир, масло, молоко.

Распределение очистительных процедур в течение дня следующие:

1. Чесночная 200-граммовая микроклизма. Настой чеснока готовят с вечера: 1 зубчик чеснока измельчите и залейте стаканом кипяченой теплой воды (200мл), оставьте до утра. Утром настой отфильтруйте и он готов для использования.

2. После чесночной клизмы выполняется 2-ух литровая очистительная клизма. Для этого кружка Эсмарха заполняется следующим раствором: 2 литра воды, отстоявшейся за ночь, в воду добавляется 1 ст. ложка яблочного уксуса (или 1 ст.ложка сока лимона) и 1 ч. ложка поваренной соли. Вода должна быть комнатной температуры 20 - 22 градуса. Это важно – температура воды не должны быть равна температуре тела или тем более выше температуры тела! Иначе вместо пользы получится вред.

3. После очистительной клизмы за 30 минут до завтрака выпиваем настой из четырех трав: кора дуба, кора крушины, полынь и пижма. Эти травы смешиваются в равных долях, например по 1ч.ложке каждой травы. Затем с вечера готовится настой - 1 ч. ложку смеси заливаем одним стаканом (200 мл) кипятка. Утром надо выпить 100 мл настоя, то есть полстакана.

4. Через 20 минут, то есть за 10 минут до завтрака выпиваем 1 ч. ложку тыквенного масла. Масло свободно продается в аптеках и называется «Тыквеол».

5. Еще через 5 минут, то есть за 5 минут до завтрака выпиваем следующие таблетки: «Долголет» (на основе солнечника клубненосного) - 2 таблетки, «ФИТО-Сплат» (содержит микроводоросль спирулина) – 2 таблетки. Эти таблетки так же есть в любой аптеке.

6. ЗАВТРАК.

7. За 10 минут до обеда выпиваем 1 ч. ложку тыквенного масла.

8. Через 5 минут, то есть за 5 минут до обеда выпиваем «Сплат» - 2 таблетки.

9.ОБЕД.

10. Через 1 час после обеда выпиваем настойку хвоща полевого и 3 таблетки активированного угля. Настойка хвоща полевого готовится с утра: 1 ст. ложка хвоща заливается стаканом (200 мл) кипятка. Прием настойки хвоща очень важен! В хвоще очень много кремниевой кислоты и таким образом мы вводим в организм истраченный на паразитов кремний.

11. За 1 час до ужина делается очистительная 2-х литровая клизма: вода комнатной температуры, 1 ст. ложка яблочного уксуса и 1 ч. ложка поваренной соли.

12. За 10 минут до ужина выпиваем 1 ч. ложку тыквенного масла.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

13. Через 5 минут, то есть за 5 минут до ужина выпиваем «Сплат» - 2 таблетки и «Долголет» - 2 таблетки.

14. УЖИН.

Такой режим нужно выдержать почти 2 недели – с понедельника первой недели до пятницы второй недели. Более того, я в середине этого большого двухнедельного цикла делаю пятидневное очищение от паразитов с помощью коньяка.

То есть начиная с ночи с пятницы на субботу первой недели и по ночь со вторника на среду второй недели добавляются следующие ночные процедуры:

15. В 2 часа ночи приготавливается следующий напиток: 4 ст. ложки коньяка смешивается с таким же количеством горячего, крепкого, сладкого чая. Этот напиток тут же выпивается.

16. Через 30 минут нужно принять слабительное – отвар коры крушины или раствор английской соли (25 – 30г на полстакана - 100 мл - воды). Английская соль, по-другому еще называется магнезия, она же магния сульфат  $MgSO_4$ .

Все эти процедуры, конечно, очень утомительны. Когда я делал эту чистку, я еще работал и все дни я ходил на работу как обычно, вел обычный образ жизни, только на тренировки время не оставалось. Особенно тяжело становилось, когда начинались ночные процедуры. В дни этих процедур остро чувствуется недосыпание и по возможности на эти дни лучше взять пару дней отгулов или пару дней от отпуска, хотя я обходился и без них.

В период очистки желательно посещать баню хотя бы 2 раза в неделю. А если есть возможность, то баню лучше посещать каждый день.

В субботу второй недели особый день – это день генеральной очистки от глистов. За две недели кишечник основательно очищен и теперь глисты могут быть спокойно изгнаны из организма.

Последовательность очисток в этот день такая:

1. Чесночная 200-граммовая микроклизма.

2. Очистительная 2-х литровая клизма: вода комнатной температуры, 1 ст. ложка яблочного уксуса и 1 ч. ложка поваренной соли.

3. С 8-00 начинать принимать очищенные тыквенные семечки. Всего надо съесть 300 г семечек. Семечки готовятся заранее в пятницу, либо покупаются уже очищенные. Конечно, крайне желательно почистить семечки самим, так как в этом случае они не теряют своих лечебных свойств. Но только это не так просто, как кажется – на очистку 300 г семечек уйдет примерно 12 часов.

Съесть 300 г семечек тоже не очень просто. Это все-таки слишком много. Когда я впервые попробовал это сделать, то процесс приема очищенных тыквенных семечек растянулся у меня на 2 часа. Ужасное чувство :o) .

Семечки можно запивать настоем из двух трав – коры дуба и коры крушины. Эти травы смешать в пропорции 1:1, взять 1/2 ч. ложки смеси, залить 100 мл кипятка и настоять 5-6 часов.

**БОЛЬШЕ В ЭТОТ ДЕНЬ ПИТЬ НЕЛЬЗЯ.** Только эти 100 мл настойки. Иначе черви могут ожить и вся работа будет насмарку.

4. Через 2 часа после приема семян надо принять солевое слабительное: 25 г английской соли развести в 100 мл кипяченой воды.

5. Через 1 час после солевого слабительного сделать 2-ух литровую очистительную клизму с яблочным уксусом и солью.

6. Под воздействием тыквенных семечек глисты и личинки отрываются от кишечной стенки и начинается их самопереваривание, когда они взрываются, и слизь, наполняющая их, высвобождается в кишечный просвет. Солевое слабительное

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

заставляет тонкую кишку сбросить содержимое – остатки глистов - в толстый отдел кишечника. Таким образом в толстом кишечнике оказываются трупы червей, продукты их разложения, желчь, обильно вырабатываемая в ответ на прием тыквенного семени. Все это надо своевременно выводить и не допустить обратного всасывания. Поэтому, чтобы не допустить отравления разложившимися червями, нужно делать очистительные 2-х литровые клизмы через каждые 1 – 1,5 часа. Всего в течение этого периода с утра и до ужина надо будет сделать 6 – 8 клизм.

7. Обед (в 14-00) и ужин (в 20-00) состоят из одинаковых блюд – мед, каша, хлеб, яблоки. Еще раз повторю, что жидкость употреблять нельзя, погибающие черви оживают. Особенно опасно молоко.

8. Так как в организме существовало динамическое равновесие между глистами и грибами, то уничтожение глистов может привести к бурному росту грибов. Чтобы это не допустить то перед сном - в 23-00 делаем микроклизму с льняным маслом: 1 ст. ложка льняного масла заливается 100 мл теплой воды, размешивается и вводится в прямую кишку. Нужно задержать эту воду в кишечнике до утра. Это не трудно.

Так проходит самый тяжелый день трехнедельной чистки.

Начиная со следующего дня (воскресенье второй недели) и до воскресенья третьей недели упор делается на изгнании из организма грибков. Распределение очистительных процедур в течение дня выглядит таким образом:

1. Чесночная 200-граммовая микроклизма.
2. Очистительная 2-х литровая клизма: вода комнатной температуры, 1 ст. ложка яблочного уксуса и 1 ч. ложка поваренной соли.
3. За 20 минут до завтрака прием настойки чистотела. Настойка делается с вечера: 1 ст. ложка травы чистотела заливается 200 мл кипятка и всю ночь настаивается.
4. Через 5 минут прием настойки из двух трав – коры дуба и коры крушины. Настойка тоже готовится с вечера. Эти травы смешать в пропорции 1:1, взять 1/2 ч. ложки смеси, залить 100 мл кипятка и настаивать всю ночь.
5. Через 5 минут прием 1 ч. ложки льняного масла.
6. Еще через 5 минут, то есть за 5 минут до завтрака выпиваем «Сплат» - 2 таблетки и «Долголет» - 2 таблетки.
7. ЗАВТРАК.
8. За 10 минут до обеда выпиваем 1 ч. ложку льняного масла.
9. Через 5 минут, то есть за 5 минут до обеда выпиваем «Сплат» - 2 таблетки.
10. ОБЕД.
11. Через 1 час после обеда выпиваем настойку хвоща полевого и 3 таблетки активированного угля.
12. За 10 минут до ужина выпиваем 1 ч. ложку льняного масла.
13. Через 5 минут, то есть за 5 минут до ужина выпиваем «Сплат» - 2 таблетки и «Долголет» - 2 таблетки.
14. УЖИН.
15. На ночь – микроклизма с льняным маслом: 1 ст. ложка льняного масла заливается 100 мл теплой воды. Держать до утра.

Еще раз напомним, что все эти дни нужно придерживаться раздельного питания, и совершенно исключить молочные и мясные продукты.

Я столкнулся с тем, что хозяйки не представляют себе, что в таких условиях можно приготовить, чтобы было вкусно и полезно. Больше того, многих останавливает мысль о том, что придется готовить еду два раза - себе отдельно и своей семье отдельно. Это конечно, неправильно. Нужно приложить все силы для того, чтобы

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

увлечь процессом очистки от паразитов всю семью. Ну и даже если это не получится, то я вас уверяю, что вегетарианские блюда могут быть приготовлены очень вкусно, что все в вашей семье их будут кушать с удовольствием. Я, кстати, сам в свое время удивился этому факту.

Чтобы у вас не возникало вопросов как и что готовить, я приведу меню раздельного вегетарианского питания на все 3 недели.

### 1-й день

#### **ЗАВТРАК:**

Салат из белого редиса: редис белый - 150гр, растительное масло - 10гр, специи.

Каша перловая: крупа перловая - 70гр, морковь - 20г, лук репчатый - 20г, масло растительное 15гр, соль, специи, вода - 210гр.

Чай с лимоном, хлеб ржаной.

#### **ОБЕД:**

Салат из квашеной капусты: квашеная капуста - 150гр, лук репчатый - 20гр, масло растительное-10гр.

Суп крупяной (пшеничный): Пшено - 15гр, картофель - 60гр, лук репчатый - 20гр, масло растительное - 15гр, соль, специи, вода - 280гр.

Рагу овощное:

Картофель - 50гр, морковь - 30гр, лук - 30гр, капуста свежая - 30гр, перец сладкий - 30гр, кабачки - 30гр, масло растительное - 20гр, соль, специи, вода - 50гр.

#### **УЖИН:**

Салат из моркови с чесноком: морковь - 15гр, чеснок - 10гр, лук репчатый - 20гр, масло растительное- 20гр, соль, специи.

Каша пшеничная с изюмом: Пшено - 60гр, изюм - 20гр, масло растительное - 15гр, вода - 180гр, соль, специи.

### 2-ой день

#### **ЗАВТРАК:**

Салат витаминный: капуста свежая - 130гр, лук репчатый - 20гр, морковь - 20гр, яблоки - 30гр, лимон - 15гр, масло растительное - 15гр, зелень - 5гр, соль, специи.

Каша перловая.

Чай с брусникой: Чай - 2гр, сахар - 25гр, брусника - 50гр.

#### **ОБЕД:**

Салат из соленых огурцов: огурцы соленые - 130гр, лук репчатый - 20гр, масло растительное - 10гр.

Борщ вегетарианский: картофель - 60гр, морковь - 20гр, свекла - 15гр, капуста - 40гр, корень петрушки - 10гр, масло растительное - 15гр, томатная паста - 7гр, соль и специи, вода - 280гр.

Котлета овсяная: крупа овсяная - 60гр, морковь - 15гр, лук - 15гр, хлеб - 15гр, масло растительное - 20гр.

Гарнир - картофель запеченный.

Картофель - 40гр, соль, специи, масло - 10гр.

#### **УЖИН:**

Салат свекольный с чесноком: свекла сырая - 130гр, чеснок - 15гр, масло растительное - 15гр.

Каша пшеничная: Крупа пшеничная - 60гр, лук - 15гр, морковь - 15гр, масло - 15гр, соль, вода - 180гр.

### 3-ий день

#### **ЗАВТРАК:**

Салат из белого редиса.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Каша перловая.

Чай с лимоном.

**ОБЕД:**

Салат из соленых грибов с зеленым горошком:

Грибы соленые - 120гр, горошек - 30гр, лук репчатый - 20гр, зелень - 10гр, масло растительное - 10гр.

Суп фасолевый: фасоль - 50гр, лук – 20гр, морковь - 20гр, масло - 15гр, специи.

Гарнир - морковь запеченная:

Морковь - 120гр, соль, специи, масло - 10гр.

**УЖИН:**

Салат картофельный: картофель - 130гр, лук - 15гр, лимон - 15гр, специи.

Каша овсяная: крупа овсяная - 60гр, морковь - 15гр, лук - 15гр, масло растительное - 15гр, вода - 180гр, специи.

### **4-ый день**

**ЗАВТРАК:**

Салат морковный с чесноком.

Каша перловая.

Чай с брусникой.

**ОБЕД:**

Салат из квашеной капусты: капуста квашеная - 130гр, яблоко - 20гр, клюква - 20гр, лук - 15, масло - 10гр, специи.

Рассольник вегетарианский:

Картофель - 130гр, рис - 15гр, морковь - 15гр, лук - 15гр, масло - 15гр, огурец соленый, вода - 280гр.

Шницель капустный: капуста - 120гр, морковь - 30гр, лук - 30гр, сухари панировочные - 10гр, хлеб ржаной - 10гр, масло - 20гр.

Гарнир - лук во фритюре:

Лук репчатый - 30гр, зелень - 10гр, масло - 10гр, соль, специи.

Чай с лимоном.

**УЖИН:**

Салат из отварной свеклы и моркови: свекла отварная - 100гр, морковь отварная - 100гр, чеснок - 10гр, масло - 10гр.

Пышки с медом: мука - 50гр, масло растительное - 25гр, мед - 25гр, вода - 30гр.

### **5-Й ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК:**

Салат из черной редьки В Редька черная - 150 г, масло растительное - 10 г, соль. спеии по вкусу.

Каша перловая

Чай с клюквой, хлеб ржаной

**ОБЕД:**

Салат из свежих помидоров с репчатым луком: помидоры - 130 г, лук репчатый - 20 г, зелень - 10 г, масло растительное - 7 г, соль, специи - по вкусу.

Суп гречневый: картофель - 60 г. гречка - 15 г. морковь - 20 г, лук репчатый - 20 г, масло растительное - 15 г, корень петрушки - 10 г, сухие овощные добавки - 5 г, соль, специи - по вкусу, зелень - 10 г. вода - 280 г.

Голубцы вегетарианские: капустные листья - 130 г. морковь - 30 г, лук репчатый - 20г, перец сладкий - 20 г., помидоры - 20 г, масло растительное - 15 г, зелень 10 г, соль, специи - по вкусу, вода - 30г.

Чай с лимоном, хлеб ржаной.

**УЖИН:**

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Винегрет картофель - 40 г, свекла - 30 г, морковь - 30 г, лук репчатый - 30 г, масло растительное - 15 г, огурец соленый - 30 г, зелень - 10 г, соль, специи - по вкусу.

Каша гречневая: греча - 60 г, морковь - 15 г, лук репчатый - 15 г, масло растительное - 15 г, соль, специи - по вкусу, вода - 180 г.

Чай с медом, хлеб ржаной

### **6-Й ДЕНЬ**

#### **ЗАВТРАК:**

Салат из белого редиса

Каша перловая

Чай с брусникой, хлеб ржаной.

#### **ОБЕД:**

Салат из соленых огурцов.

Суп овощной с цветной капустой: картофель - 60 г, цветная капуста - 30 г, морковь - 20 г, лук репчатый - 20 г, перец сладкий - 20 г, сухие овощные добавки - 5 г, масло растительное - 15 г, соль, специи - по вкусу, вода - 400 г.

Котлета пшеничная (Смотри котлету овсяную - 2-й день. )

Гарнир - капуста тушеная Капуста свежая - 100 г, морковь - 20 г, лук репчатый - 20 г, масло растительное - 15 г, сухие овощные добавки - 5 г, соль, специи - по вкусу, вода - 20 г.

Чай с лимоном, хлеб ржаной, яблоки.

#### **УЖИН:**

Салат из черной редьки.

Пицца вегетарианская: мука - 50 г, картофель - 30 г, морковь - 30 г, лук репчатый - 30 г, капуста - 30 г, перец - 30 г, помидоры - 20 г, масло растительное - 40 г, зелень - 10 г, чеснок - 10 г, соль, специи - по вкусу, вода - 20 г.

Чай с сахаром, хлеб ржаной.

### **7-Й ДЕНЬ**

#### **ЗАВТРАК:**

Салат морковный с чесноком.

Каша перловая.

Чай с лимоном, хлеб ржаной.

#### **ОБЕД:**

Салат из соленых помидоров: помидоры соленые - 130 г, лук репчатый - 20 г, масло растительное - 10 г, зелень - 10 г.

Суп картофельный с гренками : картофель - 60 г, морковь - 30 г, лук репчатый - 30 г, масло растительное - 15 г, сухие овощные добавки - 5 г, соль, специи - по вкусу, сухарики - 20 г, чеснок - 5 г, вода - 280 г.

Вареники с капустой: мука - 50 г, капуста - 100 г, лук репчатый - 30 г, морковь - 30 г, масло растительное - 15 г, соль, специи - по вкусу, вода - 30 г.

Чай с лимоном, хлеб ржаной.

#### **УЖИН:**

Салат витаминный.

Каша пшеничная с изюмом.

Чай с медом, хлеб ржаной.

### **8-Й ДЕНЬ**

#### **ЗАВТРАК:**

Салат из соленых кабачков: кабачки соленые - 130 г, лук репчатый - 20 г, яблоко - 20 г, масло растительное - 10 г, специи - по вкусу, зелень.

Каша перловая.



## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Чай с лимоном, хлеб ржаной.

**ОБЕД:**

Салат из свежих помидоров с репчатым луком.

Борщ вегетарианский.

Котлета морковная: морковь - 150 г, лук репчатый - 30 г, чеснок - 10 г, сухари панировочные - 10 г, масло растительное - 15 г, соль, специи - по вкусу.

Гарнир - картофель жареный: картофель - 100 г, масло растительное - 15 г, соль - по вкусу.

Чай с лимоном, хлеб ржаной, мандарины.

**УЖИН:**

Салат из соленых огурцов.

Каша кукурузная: крупа кукурузная - 60 г, лук репчатый - 15 г, морковь 15 г, масло растительное - 15 г, сухие овощные добавки - 5 г, соль, специи - по вкусу.

Чай с медом, хлеб ржаной.

## **9-Й ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК:**

Салат из цветной капусты: цветная капуста - 130 г, масло растительное - 10 г, зелень - 10 г, соль, специи - по вкусу.

Каша перловая.

Чай с клюквой.

**ОБЕД:**

Салат из белого редиса.

Суп-харчо вегетарианский: рис неошелушенный - 50 г, морковь - 30 г, лук репчатый -- 30 г, масло растительное - 15 г, мука - 5 г, сухие овощные добавки - 5г, зелень - 15 г, соль, специи - по вкусу, вода 280 г.

Котлета свекольная: свекла - 120 г, лук репчатый - 20 г, морковь - 20 г, хлеб ржаной - 10 г, чеснок - 10 г, масло растительное - 15 г, соль, специи - по вкусу.

Гарнир - лук репчатый во фритюре: лук репчатый - 70 г, мука - 10 г, масло растительное - 15 г, соль, специи - по вкусу.

Чай с лимоном, хлеб ржаной, яблоки.

**УЖИН:**

Салат морковный с изюмом и лимоном: морковь - 120 г, изюм - 30 г, лимон - 20 г, масло растительное - 10 г.

Каша пшеничная.

Чай с медом.

## **10-Й ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК:**

Салат из квашеной капусты.

Каша перловая.

Чай с клюквой, хлеб ржаной.

**ОБЕД:**

Салат из редьки с морковью: редька черная - 120 г, морковь - 40 г, масло растительное - 10 г, соль, специи - по вкусу, лимон - 10 г.

Щи вегетарианские: капуста квашеная - 120 г, морковь - 40 г, масло растительное - 15 г, мука - 5г, томатная паста - 7 г, белый корень петрушки - 10 г, соль, специи - по вкусу, сухие овощные добавки - 5 г, вода - 280 г.

Котлета кукурузная: крупа кукурузная - 50 г, морковь - 15 г, лук репчатый - 15 г, масло растительное - 15 г, соль, специи - по вкусу, вода - 150 . Соус острый. Томатная паста - 15 г, чеснок - 10г, соль, специи - по вкусу, вода кипяченая - 15 г.

Чай с лимоном. Мандарины.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **УЖИН:**

Винегрет.

Каша пшенная: крупа - 60 г, морковь - 15 г, лук репчатый - 15 г, масло растительное - 15 г, соль, специи - по вкусу.

## **11-ый ДЕНЬ**

### **ЗАВТРАК:**

Салат из яблок с клюквой: яблоки - 120 г, клюква - 20 г, сироп ягодный.

Каша перловая.

Чай с лимоном, хлеб ржаной.

### **ОБЕД:**

Салат из свежих помидоров.

Суп пшенный.

Рагу овощное.

Чай с брусникой. Яблоки запеченные: яблоки - 150 г, сахар - 20 г.

### **УЖИН:**

Салат свекольный с чесноком.

Каша овсяная.

Чай с медом.

## **12-й ДЕНЬ**

### **ЗАВТРАК:**

Салат морковный с чесноком.

Каша перловая.

Чай с клюквой.

### **ОБЕД:**

Салат из квашеной капусты.

Суп гречневый.

Котлета ячневая (Смотри котлету пшеничную.)

Кабачки соленые, тушеные с морковью: кабачки - 100 г, морковь - 20 г, лук репчатый - 15 г, мае. растительное - 15 г, специи - по вкусу, зелень - 10 г, вода 150г.

Чай с брусникой, хлеб ржаной.

### **УЖИН:**

Салат витаминный.

Каша пшенная с изюмом.

Чай с медом, хлеб ржаной.

## **13-й ДЕНЬ**

День генеральной чистки.

300 тыквенного семени, в обед и ужин мед, каша, хлеб, яблоки по самочувствию. Пить нельзя.

## **14-й ДЕНЬ**

### **ЗАВТРАК:**

Салат из белого редиса.

Каша пшенная с изюмом.

Чай с медом. Хлеб ржаной.

### **ОБЕД:**

Салат из огурцов.

Суп пшеничный (Смотри суп гречневый).

Каша гречневая.

Чай с медом.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **УЖИН:**

Винегрет.  
Каша овсяная.  
Хлеб ржаной.

## **15-Й ДЕНЬ**

### **ЗАВТРАК:**

Салат морковный с яблоками и клюквой: морковь - 100 г, яблоки - 20 г, масло растительное - 10 г сахар - 5 г.  
Каша овсяная.  
Чай с сахаром. Хлеб ржаной.

### **ОБЕД:**

Салат из свежих помидоров.  
Рассольник вегетарианский.  
Капуста отварная со специями, обжаренная во фритюре: капуста - 170 г, масло растительное - 15 г, сухари панировочные - 10 г, сухие овощные добавки - 5 г, соль, специи - по вкусу.  
Чай с клюквой. Хлеб ржаной.

### **УЖИН:**

Салат свекольный с яблоками и клюквой: свекла - 120 г, яблоки - 30 г, клюква - 30 г, масло растительное - 15 г, соль, специи, сахар - по вкусу.  
Каша перловая.  
Чай с медом. Хлеб ржаной.

## **16-Й ДЕНЬ**

### **ЗАВТРАК:**

Салат витаминный.  
Каша овсяная.  
Чай с брусникой.  
Хлеб ржаной.

### **ОБЕД:**

Салат из редьки черной.  
Борщ вегетарианский.  
Котлета кукурузная.  
Гарнир - морковь запеченная.  
Чай с лимоном. Хлеб ржаной. Яблоки.

### **УЖИН:**

Винегрет.  
Каша ячневая (Смотри кашу пшеничную.)

## **17-Й ДЕНЬ**

### **ЗАВТРАК:**

Салат из свежей капусты: капуста - 130 г, лук репчатый - 15 г, зелень - 15 г, масло растительное - 10 г, соль, специи - по вкусу.  
Каша пшенная (Смотри каша овсяная.)  
Чай с брусникой.  
Хлеб ржаной.

### **ОБЕД:**

Салат из зеленого лука: лук зеленый - 80 г, редис белый - 30 г, масло растительное - 10 г, соль, специи - по вкусу.  
Суп-харчо вегетарианский.  
Рагу овощное.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **УЖИН:**

Салат морковный с чесноком.  
Каша пшеничная.  
Чай с медом. Хлеб ржаной.

## **18-Й ДЕНЬ**

### **ЗАВТРАК:**

Салат из редьки.  
Каша гречневая.  
Чай с клюквой.  
Хлеб ржаной.

### **ОБЕД:**

Салат из соленого болгарского перца: перец, соленый - 130 г, лук репчатый - 20 г, масло растительное - 15 г, специи - по вкусу.  
Борщ вегетарианский.  
Картофель фаршированный, запеченный: картофель - 150 г, морковь - 30 г, лук репчатый - 30 г, масло растительное - 15 г, соль, специи - по вкусу.

### **УЖИН:**

Салат из огурцов.  
Плов бухарский: рис неошелушенный - 50 г. изюм - 20 г. курага - 20 г, чернослив - 20 г. чеснок - 10 г. морковь - 20 г, лук репчатый - 10 г. масло растительное - 25 г. соль, специи - по вкусу, вода - 150 г.  
Чай с медом, хлеб ржаной.

## **19-Й ДЕНЬ**

### **ЗАВТРАК:**

Салат из квашеной капусты.  
Каша перловая.  
Чай с лимоном.

### **ОБЕД:**

Салат из свежих помидоров.  
Суп овощной с цветной капустой  
Хлеб ржаной.

### **УЖИН:**

Винегрет.  
Каша гречневая.

## **20-Й ДЕНЬ**

### **ЗАВТРАК:**

Салат морковный с чесноком.  
Каша пшеничная.  
Чай клюквенный.

### **ОБЕД:**

Салат витаминный.  
Суп картофельный.  
Капуста тушеная: капуста -150 г, морковь - 20 г, лук репчатый - 20 г, масло растительное - 20 г, соль, специи - по вкусу.  
Чай с лимоном. Хлеб ржаной. Яблоки печеные.

### **УЖИН:**

Салат свекольный с чесноком.  
Каша пшенная с изюмом.  
Чай с медом.

## Займись главным! Советы мастера спорта.

Хлеб ржаной.

### 21-Й ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК:

Салат картофельный.

Каша перловая.

Чай с брусникой.

Хлеб ржаной.

#### ОБЕД:

Салат из соленых помидоров.

Борщ вегетарианский.

Каша гречневая.

#### УЖИН:

Салат из черной редьки.

Каша овсяная.

Чай с медом. Хлеб ржаной.

Вот собственно и вся очистительная процедура.

После такого обилия клизм, конечно надо будет восстанавливать кишечную микрофлору. Н.А.Семенова для этого рекомендует следующие две недели после очистки два раза в день – утром и на ночь - съедать по одному зубчику чеснока. Желательно ничем его не заедать и не запивать. Чеснок нельзя глотать целиком, нельзя его предварительно измельчать ножом. Нужно взять целый зубчик, положить его в рот и тщательно разжевать, обрабатывая при этом чесноком рот.

Кстати, добавлю, если вы боитесь чесночного запаха изо рта, то немного попозже пожуйте и съешьте укроп. Укроп перебивает любые запахи – будь то чеснок, лук или даже запах тяжелого похмелья. :o)

Результат этого очистительного марафона поразительный! Женщины худеют минимум на 2 размера! Причем безвозвратно.

И если вы оглянетесь вокруг и найдете людей, которые действительно смогли похудеть, и спросите об их методиках, то с удивлением узнаете, что без чисток кишечника и печени дело не обошлось. Ибо это единственный надежный способ сбросить пару десятков килограммов жира.

Если такую чистку делать 2 раза в год, как и рекомендуется, то вечная стройность вам обеспечена.

НО... Конечно, вы обратили внимание на огромное количество клизм, которое приходится делать во время чистки. Многих это пугает и совершенно правильно. Дело в том, что есть более мягкие народные методы чистки кишечника, печени и изгнания паразитов.

Я опробовал оба способа и сейчас уже не чищусь по Семеновой. Народные методы, хоть и уступают по эффективности, но зато гораздо более щадят организм, не требуют клизм и специальных диет и не оставляют неприятных последствий в виде запоров и тому подобных неприятностей, связанных с долговременным использованием клизм.

Если их сравнивать, то я бы провел такую аналогию: чистка по Семеновой – это удар железной дубиной, чистка народными методами – удар боксерской перчаткой. Боксерская перчатка внешне вроде бы мягкая, но умелый удар кого угодно направит в нокаут. :o)

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Альтернативная чистка - сибирские народные средства.**

Итак, если вы не хотите 2 раза в день ставить себе двухлитровые клизмы и придерживаться строгой вегетарианской диеты, то существуют более щадящие средства избавления от паразитов. Средства эти действенны и ими издавна пользуются у нас, в Сибири.

Дело в том, что в районе Западной Сибири, в бассейне рек Обь и Иртыш находится крупнейший в мире очаг заболеваемости описторхозом. В других регионах России скорее всего мало что слышали про описторхоз, но у нас это просто бич. Вся речная рыба карповых пород (а это почти вся речная рыба) заражена им. А от рыбы заражаются и люди. Например, около 80% жителей Новосибирска больны описторхозом, а на некоторых территориях Томской и Тюменской областей, где люди преимущественно питаются речной рыбой, пораженность населения этим гельминтом доходит до 100% (Безр С.А., 1985).

Есть поселки, которые буквально вымирают от описторхоза. В первую очередь это, конечно, касается поселков, созданных вахтовиками и приезжими, для которых описторхоз – новое и неизведанное заболевание.

В таких условиях коренные сибиряки не смогли бы выжить, если бы не научились очищать свой организм и избавляться от паразитов. Вот этими народными средствами я с вами и хочу поделиться.

Последовательность наших действий будет следующей:

- а) чистим толстый кишечник,
- б) чистим печень,
- в) травим паразитов.

#### **ЧИСТКА ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА.**

Способов очистки толстого кишечника очень много и, по большому счету, совершенно не важно каким из способов вы его почистите, главное, все-таки сделайте это!

Почему это так важно и почему не чиститься тонкий кишечник, а только толстый? Дело в том, что по тонкому кишечнику пищевая кашица активно передвигается за счет перистальтического сокращения гладкой мускулатуры тонкого кишечника. Быстрое продвижение содержимого тонкого кишечника не позволяет образовываться "накипи" на стенках тонкой кишки. А вот в толстом кишечнике перистальтическая активность резко снижена, во много раз падает скорость движения заполняющих его масс. Кроме того, толстый кишечник образует множество глубоких складок и несколько крутых поворотов, в нем даже есть участок, по которому содержимое толстой кишки вынуждено двигаться вертикально вверх. При этом содержимое толстого кишечника активно обезвоживается, так как практически вся выпитая нами вода не усваивается ни в желудке, ни в тонком кишечнике, и, проходя по верхним отделам желудочно-кишечного тракта, она как бы смывает всю "грязь" на своем пути и несет ее в толстый кишечник, где в верхних его отделах и происходит основной процесс всасывания воды во внутреннюю среду организма. Вода-то всасывается, а вот "грязь" остается, отфильтровываясь на внутренней поверхности стенок толстого кишечника.

Первый вариант чистки толстого кишечника, которым я постоянно пользуюсь – сибирская чистка с помощью льняного семени.

100 гр льняного семени перемалываете, например на кофемолке. Заливаете 250 гр нерафинированного подсолнечного масла и 7 дней настаиваете, изредка хорошенько встряхивая.

Пить 10 дней по 3 раза в день за 40-60 минут до еды по 1ст. ложке. Питание в этот период вегетарианское.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

**ВНИМАНИЕ!** Противопоказания. Если у вас хронический панкреатит или есть другие проблемы с поджелудочной, желчнокаменная болезнь, гепатит, принимать настойку льняного семени на масле нельзя – она может вызвать обострение. При холециститах принимать только во время еды.

В этом случае придется обходиться обычным настоем льняного семени на воде: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку семян льна, дать настояться. В принципе уже через 2 часа настой готов, но будет гораздо лучше, если вы будете держать этот настой в термосе целый день. Принимать на ночь по 1 стакану не процеженного настоя вместе с семенем. Настой пить 2-3 недели.

Противопоказания: гепатит, при холециститах принимать только во время еды.

Второй вариант чистки кишечника, которым я пользуюсь – следующий настой из трав: зверобой, ромашка, крапива, полынь горькая берутся в пропорции 1 : 1 : 1 : 0,5 и перемешиваются. 1 ст.ложку смеси на 1 стакан кипятка, настаивать не менее 1 часа. Выпивать 100гр за 1 час до еды три раза в день в течение 10 дней.

Противопоказания: гипертония, повышенная свертываемость крови, атеросклероз, кровотечения, вызванные полипами, кистой или другими опухолями матки и ее придатков, беременность, энтероколит.

На период чистки кишечника льняным семенем или травами исключить алкоголь, мучное (особенно свежую выпечку) и сладкое (мед можно, но мед настоящий, без примесей сахара), перейти на вегетарианское питание.

Два признака, что чистка кишечника пошла вам на пользу – вы должны потерять в весе 5 – 10 кг и кишечник должен заработать как часики: один раз в день для мясоедов и два раза в день для вегетарианцев.

Если в результате приема семени льна или этого настоя из трав кишечник не заработал, то придется чистить его клизмами.

Из процедур очистки кишечника, включающих клизмы мне кажется более всего безопасным вариант предложенный Е.Щадиловым (изложен в его книге «Чистка кишечника в домашних условиях»).

Делая клизмы нужно учитывать несколько нюансов. Я попробую их перечислить, что бы вы сделали эту процедуру наиболее безопасной для себя.

1. Многие авторы рекомендуют подкислять воду с помощью сока лимона или яблочного уксуса. Для тех, у кого есть гастрит с повышенной кислотностью эта рекомендация неприемлема. Состояние кишечника только ухудшится. В этом случае нужно вместо сока лимона добавить 20-30гр пищевой соды (на 2 литра воды). А уксус вообще лучше никогда не использовать, особенно синтетический.

2. Температура воды должна зависеть от ваших заболеваний – при спастических запорах, чтобы расслабить гладкую мускулатуру кишечника, нужно использовать воду с температурой 37-42 °С, при атонических запорах, чтобы стимулировать сокращение толстой кишки, нужно применять воду более низкой температуры (12-20 °С). Если запоров нет, то вода должна быть 25-30 °С.

3. Для усиления очистительного действия клизмы иногда добавляют 2-3 столовые ложки глицерина или растительного масла или растворяют в воде столовую ложку стружки детского мыла. Менее всего раздражают кишечную стенку изотонические и гипотонические солевые растворы (0,9-процентный и 0,5-процентный растворы хлорида натрия). Их применяют при колитах, заболеваниях, связанных с воспалением слизистой оболочки толстого кишечника.

4. Иногда рекомендуют снять с трубки наконечник и ввести трубку в кишечник как можно глубже, на 25-50 см. Этого, конечно, делать не стоит. Во-первых,

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

наконечник для того и нужен, чтобы облегчить процедуру клизнения, во-вторых, вводить трубку так глубоко незачем, так как при основательно забитом каловыми камнями толстом кишечнике это сделать просто невозможно, невозможно это сделать при опухолевых процессах, а во всех других случаях вода и так, без особых проблем, заполнит толстый кишечник.

5. Клизма значительно легче переносится, если ставить ее, лежа в ванне – в воде любой вес становится легче и нет никаких раздражающих ощущений.

6. Многие авторы рекомендуют делать клизмы в первую неделю каждый день, вторую неделю – через день и т.д., т.е. максимально очистив кишечник сначала, затем уменьшать количество клизм. Это не совсем верно. Вспомните, как вы толкаете, застрявшую машину, например. Сначала нагрузка небольшая, затем усилие возрастает и доходит до максимума в тот момент, когда машина трогается с места. Так же надо и чистить кишечник – постепенно наращивая усилие. Всего рекомендуется сделать 11 клизм. Интервал между первой и второй клизмами составит 5 дней, между второй и третьей - 4 дня, между третьей и четвертой - 3 дня, между четвертой и пятой - 2 дня, между пятой и шестой - 1 день. Далее клизмы ставятся каждый день в течение 5 дней. Кстати, для женщин упомяну, что клизмы нельзя делать во время месячных. Оптимальное время начала очистительной процедуры – второй день после месячных.

7. Вода должна быть кипяченой, объем 1,5 - 2 литра. Это зависит от роста – чем выше рост, тем длиннее кишечник и, следовательно, больше объем клизмы. В воду добавляем 20гр поваренной соли, сок одного лимона (около 100 мл) (или 20гр столовой соды, если у вас повышенная кислотность). Если у вас нормальная кислотность и нет запоров, то ставим каждую нечетную клизму с содой, каждую четную клизму – с соком лимона.

8. После окончания всей процедуры клизнения нужно в течение 3-4 дней придерживаться вегетарианского питания и если в течение 2-3 дней не будет стула, нужно принять легкое слабительное. А если стула нет в течение суток и после приема слабительного, нужно сделать очистительную клизму. Но скорее всего ни слабительное, ни тем более клизмы вам не понадобятся, потому что хорошо очищенный кишечник не нуждается в такого рода помощи.

9. Постараться не пользоваться туалетной бумагой. Гораздо гигиеничнее и полезнее подмываться в ванной, если у вас нет биде.

По большому счету, совершенно не важно каким способом вы почистите кишечник – травами, льняным семенем, по Щадилову, по Малахову, по Семенову или решитесь на гидроколонотерапию – главное, чтобы вы все-таки это сделали.

### **ЧИСТКА ПЕЧЕНИ**

Тоже есть несколько вариантов чистки печени, и вы можете выбрать себе по вкусу любой – либо, как рекомендуют большинство авторов подсолнечным (оливковым) маслом, либо магнием, либо зондированием и т.п. Об этих способах вы можете прочитать во многих источниках.

Я же чищу печень сибирским средством - свекольным отваром.

В день чистки печени питание вегетарианское, так же в этот день исключить мучные и хлебобулочные изделия, сдобы, макароны.

Свеклу помыть и положить в кастрюлю. Залить 1 литром воды. Замерить этот уровень и запомнить. Потом еще долить 2 литра воды. И поставить кипятиться. Кипятить до тех пор (примерно 2 часа), пока вода не испарится до замеренного уровня 1 литр. То есть 2 литра воды должно выкипеть. Снимаем с плитки. После этого достаем эту уже отваренную свеклу и на терке чистим ее в эту же воду, которая осталась. Получается такая свекольная каша. Эту кашу должна покипеть еще 20 минут. После этого полученный свекольный отвар надо процедить и разделить на 4 равные части.

Принимаем по одной части каждые 4 часа.



## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

После каждой порции приема отвара ложимся, кладем грелку на правый бок (на область печени) и отдыхаем.

Противопоказания: желчнокаменная болезнь.

Впрочем, не важно, какой способ чистки печени вы выберете, просто сделайте это. После чистки печени вы почувствуете облегчение в правом боку, печень «задышит», станет легкой, невесомой. Вы легко узнаете это состояние.

### **ВЫТРАВЛЕНИЕ ПАРАЗИТОВ.**

После чистки печени займемся изгнанием паразитов.

Приведу два способа.

Первый способ быстрый и мощный. Гарантированно избавит вас от отисторхоза, лямблиоза и других паразитов. Способ проверен лично и подтвержден анализами крови – на первом анализе зафиксированы антитела на лямблии и токсакароз, на втором, после курса лечения, этих антител нет, значит лямблии и токсакароз были вытравлены.

Способ основан на употреблении липовой золы.

Найдите место, где растет липа. У липы срубите топором несколько живых веток. Ветки принесите домой, подсушите в духовке и сожгите. В итоге у вас получится липовая зола. Всего вам понадобится 7 чайных ложек липовой золы.

Схема употребления следующая:

Первые три дня нужно утром и вечером съедать по одной чайной ложке липовой золы и запивать 0,5 стакана теплого молока.

На четвертый день принять 1 чайную ложку золы и 0,5 стакана теплого молока только утром.

**ВНИМАНИЕ!** В дни приема золы нельзя есть ничего сладкого.

С вечера четвертого дня нужно начать пить настойку листа брусники: 1 столовая ложка листа брусники на стакан кипятка, принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды 2-3 раза в день. Лист брусники нужно пить в течение 2 недель.

Как только пропили лист брусники, начинаем второй точно такой же цикл: опять принимаем за 4 дня 7 чайных ложек золы и опять 2 недели пьем лист брусники.

Повторно это лечение можно будет проводить не раньше, чем через полгода.

Второй способ тоже эффективный, но более мягкий и долгий. Нужно в течение примерно 2 месяцев съедать каждый день кедровые орешки с трех кедровых шишек. Мясо и животные жиры в этот период нужно исключить из рациона. Этот способ помог очень многим таежникам избавиться от описторхоза. Кстати, этим же способом можно лечить и туберкулез.

### **ВОССТАНОВЛЕНИЕ КИШЕЧНОЙ МИКРОФЛОРЫ.**

И, напоследок, приведу способы восстановления кишечной микрофлоры, если вы все-таки очистились с помощью клизм в домашних условиях.

Первый способ – все-таки пропить после клизм масло с льняным семенем, рецепт, которого я уже описал.

Если у вас панкреатит или масла пить нельзя, или не хочется, то есть и другие рецепты восстановления кишечной микрофлоры.

Второй способ - попить свежесжатый морковный сок по 50 гр, один раз в день в течение 5 дней. Противопоказание: обострение язвенной болезни, энтерит.

Третий способ - смешиваем 1 ч.ложку подорожника и 1 ч.ложку корня аира. Заливаем 1 ст кипятка и настаиваем 20 мин. Настой пить 5 дней по 3 раза в день за 30 минут до еды по 50 гр. Противопоказание: болезни желудка с повышенной секрецией.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Если проводить 2 чистки в год, то никаких проблем с лишним весом у вас не будет.

И пусть вас не смущает кажущаяся простота этих средств. Травками можно вылечиться, особенно, если все не очень запущено.

Чтобы было понятнее, попробую провести аналогию с компьютером. Сердце компьютера – это процессор. Чтобы процессор не перегрелся во время работы, он охлаждается вентилятором. Представьте теперь, что внутри компьютера скопилась пыль (а так оно и бывает, пыль, грубо говоря, притягивается электричеством) и несколько крупинок пыли попало на движущиеся части вентилятора. Он начинает необычно жужжать, работать с перебоями. В этот момент нужно просто снять вентилятор, дунуть на него и капнуть ОДНУ каплю машинного масла. И все будет нормально. Если же этого не сделать, то со временем вентилятор остановится, процессор перегреется и компьютер стоимостью \$500-\$1000 выйдет из строя. Из-за нескольких пылинок на вентиляторе.

Большинство болезней в нашем организме тоже начинаются вот из-за таких пылинок. Из-за мелочей, накапливающихся годами. И чистка будет той каплей масла, которая уберет все эти мелочи.

По большому счету, даже и не важно как вы будете чистить толстый кишечник и печень – теми средствами, которые я здесь привел, или какими-то другими. Главное, чтобы вы все-таки почистились. Просто сделайте это! А потом пропейте липовую золу.

## Займись главным! Советы мастера спорта.

### Как сохранить внутреннюю чистоту.

После того, как мы почистились, нужно позаботиться о внутренней чистоте. Для этого придется придерживаться определенных правил питания.

Первое правило – это раздельное питание. Раздельное питание означает использование продуктов питания белкового и углеводного состава раздельно (таблица 1).

Таблица 1. Схема раздельного питания.

I группа	II группа	III группа
Белки	Растительно-живые продукты	Углеводы
Мясо Рыба Яйца Баклажаны Орехи Семечки Чечевица Фасоль, горох	Овощи (кроме картофеля) Фрукты, сухофрукты Зелень Ягоды Соки Жиры	Злаки: хлеб, крупы Сахар (варенье, сиропы) Картофель Мед

Продукты I и II группы совместимы, II и III группы тоже совместимы. Но продукты I и III групп не совместимы.

Поймите – это не отказ от мяса. Совершенно нет. Просто, если хочется мяса – так возьми его и пожарь. И добавь побольше лука, специй. Но без гарнира из картошки или лапши.

Если хочется картошки, то пожалуйста, с солеными огурчиками или квашеной капустой. Вкуснотища. Но без мяса.

Ничего сложного в этом нет, нужно просто попробовать. Я сам удивился - до чего может быть вкусной, например, перловая каша. Вот уж бы чего не подумал! Или суп из гречки. Со временем вы привыкнете и по-другому вам и не захочется. А пельмени и чебуреки станут вызывать неприятные ощущения во рту.

Чтобы было понятнее, приведу пример недельного комплекса раздельного питания с мясными блюдами.

#### Понедельник

7.30 - 8.00 Завтрак:

2 помидора, геркулесовая каша, 1 чашка чая без сахара.

11.00 Второй завтрак:

Яблоко или зеленый салат заправленный 1ч ложкой растительного масла.

13.00 Обед:

1/2 отварной куриной грудки, капуста, 2 ломтика сыра.

17.00 Перекус:

Груша.

19.00 Ужин:

Овощной суп, омлет из 2-х яиц.

#### Вторник

7.30 - 8.00 Завтрак:

1 апельсин, гречневая каша, чай без сахара.

11.00 Второй завтрак:

Яблоко

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

13.00 Обед:  
100гр. рыбы отварной, тушеные овощи, салат.  
17.00 Перекус:  
Йогурт.  
19.00 Ужин:  
Овощной суп, зеленый салат.

### Среда

7.30 - 8.00 Завтрак:  
1/2 стакана свежевыжатого сока апельсина + 1/2 стакана воды, ржаная каша, чай без сахара.  
11.00 Второй завтрак:  
Яблоко.  
13.00 Обед:  
100гр отварной телятины, овощной салат, тушеные овощи.  
17.00 Перекус:  
Горсть любых орехов.  
19.00 Ужин:  
Цветная капуста запеченная под сыром.

### Четверг

7.30 - 8.00 Завтрак:  
2 мандарина, ячменная каша, 1 тост из хлеба грубого помола и чай без сахара.  
11.00 Второй завтрак:  
Яблоко  
13.00 Обед:  
100гр отварных кальмаров, зеленый салат, тушеные баклажаны, 2 ломтика сыра.  
17.00 Перекус:  
4 штуки чернослива.  
19.00 Ужин:  
Яичница с помидорами, отварные овощи.

### Пятница

7.30 - 8.00 Завтрак:  
2 помидора, геркулесовая каша с фруктами и йогуртом, чай без сахара.  
11.00 Второй завтрак:  
Яблоко.  
13.00 Обед:  
Половинка отварной куриной грудки, зеленый салат, отварная цветная капуста.  
17.00 Перекус:  
Апельсин или банан.  
19.00 Ужин:  
Овощной суп, Помидоры запеченные с сыром.

### Суббота

8.00 Завтрак:  
1 апельсин, гречневая каша, 1 тост из хлеба грубого помола, чай без сахара.  
11.00 Второй завтрак:  
Яблоко или банан.  
13.00 Обед:  
Овощной суп, 100гр. отварной рыбы, зеленый салат, 2 ломтика сыра.  
17.00 Перекус:

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Горсть орехов.

19.00 Ужин:

Омлет с грибами, тушеные овощи, зеленый салат.

### Воскресенье

7.30 - 8.00 Завтрак:

2 мандарина, ячменная каша, 1 тост из хлеба грубого помола и чай без сахара.

11.00 Второй завтрак:

Яблоко

13.00 Обед:

Половинка отварной куриной грудки, зеленый салат, цветная капуста.

17.00 Перекус:

4 штуки чернослива.

19.00 Ужин:

Яичница с помидорами, отварные овощи.

Второе важно правило внутренней чистоты – питание по сезону. Не секрет, что сорванный овощ или фрукт теряет свои полезные свойства очень быстро. Иногда буквально в течение нескольких минут. Именно поэтому так важно употреблять свежесорванные продукты. Пошел зеленый лук – ешьте его, затем пошла редиска – ешьте ее, потом пошел папоротник – ешьте его и так далее. Организм человека тысячелетиями настроен именно на такое потребление пищи.

Хорошо, если у вас есть садовый участок или если вы живете в деревне. Тогда вы и так будете питаться по сезону. Если же вы - типичный городской житель, то проблема становится во весь рост.

Питаясь в течение целого года одними и теми же завозными продуктами вы существенно подрываете иммунную систему организма. Тем более, что для городского жителя рацион искусственно ограничен. Например, кто сейчас из городских жителей пьет вкуснейший и полезнейший чай из листьев смородины? А каждый деревенский житель пьет такой чай. Или кто из городских жителей добавляет в суп крапиву? А деревенские добавляют. И так можно привести множество примеров неоправданного сужения рациона питания. А между тем, все эти растения дают незаменимые наборы витаминов и микроэлементов.

Если вы хотите иметь идеальное здоровье и рассчитываете долго жить, то без своего собственного участочка вы не обойдетесь. А самое идеальное для здоровья – это жить за городом в сельской местности, иметь небольшой собственный бизнес, а в город выбираться только на праздники – посидеть в кафе. В этом случае, вы будете способны сами себя обеспечить продовольствием и деньгами.

Я уверен, что любой здравомыслящий человек со временем прейдет к выводу о том, что для здоровой жизни крайне важны эти две вещи: свой бизнес и жизнь за городом на своем участке.

Свой бизнес является альтернативой каждодневной работе. Вам не придется ждать до пенсии, чтобы отдохнуть в любой момент, когда вам захочется. А это очень важно – отдыхать, когда хочется. Хотя кое-кому это временно удастся. Мне вспоминается один интересный человек. Работал молодой парень участковым. Но был у него принцип – в обед надо поспать хотя бы пару часов. Иначе он не мог. И вот он так и жил, несколько лет скрывал от начальства свои уходы, всячески увиливал в обеденное время с работы. То скажет, что надо идти на опорный пункт, то сошлется на какое-нибудь заявление от граждан. Но долго так продолжаться не могло. В конце концов парень уволился из милиции и сейчас устроился лесником. Живет себе

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

спокойненько на природе, спит когда захочет, пчелок разводит. Очень доволен, что решился уволиться и сменить образ жизни.

Так что не надо ждать отдыха на пенсии, тем более, что и на пенсии вы не отдохнете. По той простой причине, что вы до нее можете не дожить. Возраст выхода мужчин на пенсию сейчас – 60 лет. А средняя продолжительность жизни мужчины в России – 53 года. То есть официально то она 58 лет, но это с учетом беженцев из южных республик. А вот если брать только жителей бывшего РСФСР, то – 53 года. Так что, не рассчитывайте особо на пенсию.

Да и что такое пенсия? Это то волшебное время, когда вы будете сидеть в мягком кресле в теплых тапочках и смотреть телевизор, пережевывая вставными зубами манную кашку? Это что, предел мечтаний?!

Тем более, говоря о своем бизнесе на своем участке земли, я подразумеваю, что вы будете заниматься своим любимым делом, тем что вам нравится в самой глубине души. Вас никто не будет заставлять ничего делать. В моем понимании свой бизнес – это не фабрики и заводы, не миллиардные состояния, полученный за перепродажу нефти. Это что-то типа своей пасеки, своей конюшни, своего оздоровительного центра. Это то ЖИВОЕ, с чем именно вам приятно общаться. Кто-то, например, обожает попугайчиков, кто-то любит писать книги, кто-то готов копать сугками в земле. То есть, это то дело, которое вам приятно делать. Причем, чаще всего, вы его и так делаете. Только платите за это деньги. А надо сделать наоборот, чтобы ваше любимое занятие само вас обеспечило.

А сейчас вы работаете на работе и, как вы думаете, вы ее любите? 99% читателей честно ответит – нет. Даже если это топ-менеджеры в фирмах с оборотом в несколько миллионов долларов в день. Они с огромным удовольствием завтра бы остались дома и не пошли бы на работу, если бы была такая возможность. Это один из самых точных способов проверить любите ли вы то, чем занимаетесь: предположите, что вы пришли завтра утром на работу, а вам неожиданно дали отпуск на полгода. Полностью оплачиваемый, конечно. Вы откажетесь?

Есть и еще более точный способ проверить любое ваше желание на истинность: вспомните какую-нибудь реальную ситуацию, которая случилась с вами, когда вы ощущали полный кайф. Причем, желательно, чтобы этот кайф улавливался всеми органами чувств: глазами, ушами, языком, телом и т.п. Это, так называемое ваше идеальное состояние. Например, у меня это такое воспоминание: я лежу теплой летней ночью в лесу на берегу Обского моря, смотрю на падающие звезды и огоньки над морем, чувствую несильные порывы теплого ветра, рядом горит костер, я пью крепкий чай и закусываю его щербетом, потрескивают сучья в костре, волны негромко шумят где-то внизу.

Теперь из этого идеального состояния смотрим на вашу ситуацию. Например, представляете, что вы в тот идеальный момент вдруг вспомнили, что утром надо встать и пойти на работу, которой вы сейчас ежедневно занимаетесь. Что вы испытываете от этой мысли? Если одно только воспоминание о работе вызывает в вас острое неприятное чувство, то ваша работа не истинна, она вам не соответствует. Так же можно проверить и многое другое – находясь в том идеальном состоянии хотели бы вы купить эту машину, которую купили, хотели бы вы жениться на той на ком женились и т.д.

Жизнь за городом на своем участке у многих вызывает ассоциации с убогим состоянием наших деревень. «Как можно там жить, если оттуда все бегут?» - спросите вы. Да, действительно, все более менее способные ребята пытаются уехать из деревни любыми способами.

Но, Боже мой, сколько я уже посмотрел таких ребят в городе. Приходят такие ребята в зал потренироваться - молодые, здоровые, талантливые. А что потом? Типичная их судьба такая: приехал в город, имеет корочку тракториста, если и нашел

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

работу по специальности, то платят гроши. Идут работать грузчиками, там тоже гроши. Жить негде и не на что. Начинают пить в компаниях одногодок, потом под нажимом своих новых криминальных друзей решаются на первое преступление – снять с пьяного куртку или шапку. И понеслось. А так как опыта в таких делах мало, то быстро попадают. Потом изолятор временного содержания, тюрьма, зона. Туберкулез. В 30 лет инвалид. И, что самое интересное, только приехав в город – еще до грабежей и тюрьмы – мечты, а вот бы вернуться в деревню. Жить в своем доме, разводить скотину... НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ДОЛЖЕН! Деревенские остро ощущают несвободу в городе. За квартиру плати, за еду плати, за свет плати, за модные шмотки плати и прочее, прочее. Даже за вроде бы как свое нужно платить. Например, вы купили квартиру. Теперь попробуйте не платить за нее, а жить в свое удовольствие. Через год-два вас выселят за неуплату квартплаты. Ну и что после этого вы скажете, ваша это квартира или не ваша? Или, допустим, купили вы автомобиль. А теперь попробуйте не заплатить ежегодный налог. Первый же гаишник у вас отберет права. Так чей это все-таки автомобиль – ваш или государства? Так что в городе даже за свое нужно платить. Даже не деньгами, а временем своей жизни, потраченным на зарабатывание этих денег.

В деревне все проще. Можно без всего этого обойтись. Дома стоят брошенные – заезжай в любой, еда своя растет на огороде, даже свет можно сделать от аккумулятора или поставить себе дизельный генератор, по деревне можно ездить всю жизнь без прав и никто тебе слова не скажет.

Так почему тогда все едут в город?

**ПОТОМУ ЧТО СМОТРЯТ ТЕЛЕВИЗОР!**

Телевизор формирует такое общественное мнение, что в деревне жизнь – дерьмо, а вот в городе – лафа. Взять, к примеру вас. Я уверен, что вы тоже так считаете, хотя в деревне может и не были ни разу. А откуда тогда у вас такое мнение?

А молодому человеку очень тяжело сопротивляться общественному мнению, вот ребята и едут в город. Особенно если родители с самого рождения внушают – вот вырастешь, поедешь в город, заработаешь много денег, будешь там жить спокойно и счастливо, не то, что мы...

Телевизор – вот проблема номер один для нормального будущего деревни. По телевизору идет непрекращающаяся реклама города. Того, какая там чудесная жизнь и как там все красиво и удобно. Да вот только упомянуть забыли, что за это придется расплачиваться. Жизнью.

Я почему это так уверенно говорю – потому что сам видел горе тех деревенских ребят, кто поддался этой рекламе, не поверил своим чувствам и остался в городе маяться. И сам видел радость тех деревенских ребят, кто смог плюнуть на рекламу и вернулся к себе в деревню. Они уже не мечтают там о чудесах города, они уже получили прививку от городской жизни. Вот такие парни и поднимут деревню. Потому что они поняли, что у них в деревне гораздо лучше и возможностей обеспечить себя на порядок больше.

НО... Несмотря на все мои реверансы в адрес деревни, под жизнью за городом на своем участке я подразумеваю совершенно не деревню! Не длинную улицу, вдоль которой притулились несколько десятков покосившихся домиков. Через каждые 20 метров.

Я имею в виду скорее виллу или ранчо.

Представьте себе, что у вас во владении не менее 1 га земли. На этом большом участке вырыт искусственный пруд, большая часть участка засажена деревьями – береза, сосна, кедр, шиповник, боярышник да и все, что вам в голову взбредет. На участке есть место и под теннисный корт, если он вам нужен, и под конюшню, и под гараж. В центре стоит небольшой уютный домик с камином, рядом банька и колодец с насосом. На участке своя дизельная миниэлектростанция или ветрогенератор. В пруд даже можно запустить рыбок, если вам так захочется.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

В общем, полная свобода и независимость.

Ну какой нормальный мужик о таком не мечтает?!

Да, и еще, чтобы соседи не вмешивались в мои дела. Ну а так как у соседа свое такое же ранчо, то в мои дела он и так не полезет – своих дел будет достаточно. :o)

Ну только если на общий праздник собраться с соседями, погулять, песни попеть. Да и то по желанию :o)

В общем, сам себе Хозяин.

А землю в наше время получить не такая уж и проблема. А самые опытные ее и не получают, а выбирают и заселяются самовольно. Потому что, во-первых, а кому она нужна сейчас эта земля, а во-вторых, если ты живешь в самострое и жить тебе больше нигде, то и выгнать тебя никто не имеет права.

Так что ребята, массовая миграция населения за город – дело ближайших 10 – 15 лет. И вы можете быть в первой пятерке, если вовремя подсуеитесь.

Кстати, может вы думаете, что это все дорого стоит? Земля, домик с банькой, конюшня? Ошибаетесь. По сравнению с ценами на квартиры в крупном городе – это просто копейки.

Можно даже просто разменяв свою городскую квартиру на меньшую по площади купить себе все это. При этом у вас еще и городская квартира останется. На всякий случай. Можно ее сдавать и жить на своей земле совершенно ни в чем себе ни отказывая.

А если вас не очень беспокоит близость к городу, то уехав немного подальше, вы все это получите бесплатно. Брошенных домов и даже целых деревень очень много, заезжай и живи.

Надеюсь, я понятно сформулировал свою точку зрения и большинство читателей сможет, если не разделить ее, то хотя бы понять.

Теперь, хочу еще сказать несколько слов о вредных привычках, а именно о курении.

То, что курить вредно, понимает каждый курильщик. Но не у каждого есть сила воли бросить курить. Наверное, просто не каждый видел, как выглядят легкие курильщика в анатомическом музее.

Курение вредно не только для легких, но и для сердца - частота пульса и сила кровяного давления у курильщиков больше, чем у некурящих. Это объясняется влиянием никотина на блуждающий и симпатический нервы, а также на сосудодвигательный центр в головном мозгу. Никотин действует на работу надпочечников, которые выделяют в его присутствии повышенное количество адреналина.

Прекращение курения вызывает снижение частоты пульса и кровяного давления, что особенно актуально для тучных людей. Наблюдения над большой группой людей, бросивших курить, показали, что уже через сутки у них произошли значительные изменения. Пульс в день отказа от курения был в среднем 94, через сутки стал 79. Значительно снизилось и кровяное давление.

Если вы устали от этой привычки и все-таки хотите с ней покончить, то есть способ бросить курить, не требующий силы воли.

Аналогов этому способу в мире пока нет. Это единственный работающий на 100% способ. Нужно только делать все так, как рекомендуют авторы, без всякой отсебятины.

Автор способа Тимур Мамедов с удовольствием ответит на все ваши вопросы, нужно только посетить его сайт в Интернете [www.stopsmoke.ru](http://www.stopsmoke.ru).

Тимур сам был в прошлом заядлый курильщик. Неоднократно пытался бросить курить, но вскоре начинал снова. Однажды он привлек к этой проблеме своего товарища – врача, сотрудника Московского Института Мозга. Когда они отказались от



## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

подхода «почему курение вредно» и стали рассматривать курение с точки зрения, а чем курение полезно, то и родилась эта методика избавления от курения.

Уже в процессе разработки системы Тимур бросил курить сам, а затем бросили курить его друзья и родственники.

Так как методика оказалась очень эффективной, то теперь Тимур обучает этой методике всех желающих.

При этом он дает пожизненную гарантию, что вы курить после этого курса никогда не начнете!

Бросают курить и те, кто курил всего один год и те, кто курил более 50 лет.

Поэтому, если у вас есть эта вредная привычка и вы твердо решили от нее избавиться, то смело обращайтесь к Тимуру.

После такого небольшого отступления, пойдём дальше.

Третье важное правило идеального здоровья – регулярная физическая нагрузка.

Это как раз то, о чем я могу рассказывать часами.

Поэтому давайте перейдем к следующей главе и займемся рассмотрением эффективных методик тренировок.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Глава 2. Как правильно тренироваться.**

#### **Творчество.**

Слова, сформировавшие мое отношение к спорту, я услышал еще в детстве по телевизору, когда смотрел передачу с Юрием Власовым. Если вы заинтересовались этой книгой, значит вы скорее всего слышали о нем. Юрий Власов – неоднократный чемпион мира по штанге в супертяжелом весе. В начале 70-ых годов он считался самым сильным человеком планеты и эталоном мужской красоты. Тогда с его фигуры лепили статуи и он был кумиром для молодежи всего мира. Именно на него хотели стать похожими известный теперь всем Арнольд Шварценнегер и многие другие именитые культуристы.

Так вот, слова, которые он сказал, вроде бы простые, он сказал: «Любой человек может стать мастером спорта». Да, ЛЮБОЙ. Меня эти слова страшно удивили.

Чтобы объяснить, что в этих словах на меня так подействовало, представьте тринадцатилетнего невысокого худого паренька в очках на –4 диоптрии. Достичь звания «мастер спорта» казались чем-то таким же невыполнимым, как и стать космонавтом. Мне тогда любой подросток, который подтягивается 15 раз, казался силачом. И вот, признанный гений спорта говорит, что любой человек может стать мастером спорта.

Эти слова легли в основу моей веры в свои силы, сначала в спорте, потом и в жизни. Все достижимо! Я бы очень хотел, дорогой читатель, чтобы вы прониклись этой мыслью. Достижимо все!

Так получилось, что сейчас мне часто приходится тренироваться в разных залах. И когда я прихожу в новый зал и для разминки пару раз жму лежа 140 кг :о), это вызывает удивление у постоянных клиентов зала, так как при росте 165 см и массе 74 килограмма – такой результат выглядит для них очень впечатляющим. Такой вес, по их мнению, могут жать только быки размером 2 на 2 метра и с рукой 50 сантиметров. Но я-то понимаю, что 140 кг для моей весовой категории – это не серьезный вес. Рекорд области в моем весе по жиму лежа – 190 кг, мировой рекорд уже перевалил за 210 кг. И что такое с этих позиций 140 кг? - да так, баловство. :о)

Очень часто мне задают вопрос, как достичь таких результатов, каких достиг я. И мне не верят, когда я начинаю уверять, что в моих результатах нет ничего необычного. Думают, наверное, химии обожрался. Нет, дело не в химии. Дело в том, что это может КАЖДЫЙ. Без всякой химии. Мастером спорта действительно может стать любой. Не так уж много для этого надо. Всего лишь желание.

Так что, время подтвердило слова Юрия Власова. Я захотел стать мастером спорта и я им стал. Не по штанге, а по силовому троеборью (пауэрлифтинг), но суть от этого не меняется. Хоть по шахматам. В каком виде спорта захотел бы, в таком бы и стал. Те, кто хотел стать сильными – стали сильными. Я видел талантливых ребят, которые «сделали мастера» за 3 года, видел неталантливых, которые «делали мастера» 15 лет, но они все-таки сделали. Суть не в сроках и не в таланте, суть в мотивации. Если ты хочешь – обязательно достигнешь.

Причем, со временем из высказывания Юрия Власова я убрал слово «спорта», и получилось «Любой человек может стать мастером ... всего чего захочет». Весь вопрос в том, что очень мало людей чего-нибудь хотят по-настоящему. У большинства людей их хотение настолько слабо, а лень настолько сильна, что поединок лени и хотения заканчивается не начавшись. В пользу лени, конечно. Люди просто не верят, что их хотение может сбыться. Они говорят – «я хочу быть сильным (богатым, счастливым)», но не верят, что это достижимо и поэтому ничего не делают.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

К примеру, каждый хочет много зарабатывать. Но по статистике, всего 5-7% людей становятся предпринимателями. А что остальные? Один из известных мне предпринимателей с 20-летним стажем уверяет, что стать успешным предпринимателем может каждый. Просто люди БОЯТСЯ попробовать, боятся переступить через свой страх, боятся взять ответственность за свою жизнь на себя. Сейчас-то на ком ответственность, как думаете? Да на вашем работодателе. Он вам обеспечивает прокорм. А как вы думаете, будет ваш работодатель заботиться о вас как о самом себе? Да с чего это ради. Без особых раздумий уволит, если посчитает это нужным или выгодным. Так что брать ответственность все равно придется. Не сейчас, так позже. Просто потом вы будете уже старше и это будет сделать труднее.

Но если переступишь свой страх – станешь кем хочешь и добьешься чего хочешь, не переступишь – что ж, останешься кем и был. Неспособность переступить через свой страх – вот причина всех не сложившихся судеб.

И поэтому, я считаю, что каждый мальчишка должен заниматься в детстве и юности спортом и выступать на соревнованиях. Причем даже не важно каким спортом. Важно участвовать в соревнованиях.

Потому что, основное и самое полезное для жизни, что дает спорт – это не быстрота, сила или ловкость. Это сейчас нужно постольку поскольку.

Самое полезное, что дает спорт – это умение преодолевать свой страх. Это гораздо важнее всего вышеперечисленного. Так как страх вызывают прежде всего соревнования, то очень важно, чтобы начинающие спортсмены хотя бы два раза в год выступали на соревнованиях любого уровня.

Это своеобразная прививка на всю жизнь. Как вакцина прививает устойчивость к оспе, так и соревнования прививают устойчивость к страху.

Но о страхе мы еще поговорим.

Итак, вы пришли в зал, вы хотите стать сильным и красивым. Хорошо. Поздравляю. Первое действие вы совершили.

Но первое действие – это не сложно. Гораздо сложнее продолжить тренироваться и не бросить тренировки.

Мой школьный товарищ стал офицером-десантником. Много раз прыгал с парашютом и описывал свои первые впечатления так: – «Первый прыжок – это вообще-то не страшно. Даже интересно было. Подошел, посмотрел вниз и прыгнул. А вот второй и третий прыжок – это было очень страшно. Я чуть не обоср...ся перед люком. Хоть вида и не показывал, а руки и ноги тряслись. Прыгал только потому что знал, что все равно вытолкнут, если не пойду сам. Ну вот, чтобы не опозориться и прыгал...» Кстати, в то время ему было 15 лет.

Так и везде – начать не сложно, сложно продолжить.

Самая БОЛЬШАЯ и ГЛАВНАЯ проблема в спорте, которой озабочены все тренеры и спортсмены – как заставить себя тренироваться изо дня в день, из недели в неделю, из года в год.

Если вы столкнулись с этим, то у вас большие проблемы.

Потому что, парадокс в том, что нельзя себя заставлять. Ни в коем случае. Надо сделать так, чтобы было интересно тренироваться. Я даже вам определенно скажу, что если вы не сделаете свои тренировки интересными для себя, то вы их неминуемо бросите.

Многие талантливые ребята бросают тренировки через месяц – два. Они могли бы стать выдающимися спортсменами, но не станут ими. Вы думаете им лень тренироваться? Нет! Они просто не знают, как сделать свои тренировки интересными. А это самое главное, о чем надо подумать. Ведь на самом деле тренировка своего тела – это творчество. Тренер может дать вам план тренировок, но ваша задача, выделить из этого плана главное, и экспериментировать, подгонять под себя.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Принято думать, что в спорте выигрывают самые упорные, которые готовы по-настоящему пахать, позабыв про себя. Нет, выигрывают самые творческие, которым интересно пахать, которым пахать – это эксперимент.

Творческий подход в любом виде деятельности дает намного больший эффект, чем тупое повторение общедоступных методик. Что бы продемонстрировать свою мысль я приведу пример из боевых искусств (взято с сайта Юрия Сенчукова [www.conten.ru](http://www.conten.ru))

*«В Узбекистане, в одном областном центре, где я прожил несколько лет, была секция тэквондо. Открыл ее парень, учивший в конце семидесятых тэквондо в Москве у каких-то студентов-корейцев. Они ему показали два туля, основные удары, блоки и перемещения. Пару дыхательных упражнений. И он уехал к себе в Узбекистан. Потренировался пару лет один, потом как-то сама по себе образовалась секция. Человек двадцать. И они отрабатывали эти удары, блоки, перемещения и тули. До потемнения в глазах. И дрались именно так - как показывал "сенсей" (надо было говорить - "сабомним", но этого корейцы Бахадыру не сказали, забыли. Так и остался "сенсеем") - который сам плохо представлял, как полагается драться "по классике" - и дрался так, как ему казалось правильным. То есть - свято соблюдая технику, не обращая внимания на синяки и гематомы (а бывали и переломы) и искренне считая, что способен забить любого боксера или борца только потому, что занимается Тэквондо. Как ни странно - забивал. Все без исключения связки известных ему двух тулей Алибеков отработал в бою. Где-то через пять лет после начала тренировок ученики Бахадыра притащили ему кассету, где некий каратист разбивал доски и черепицу, и с изумлением спросили - "А почему мы так не делаем?!". Баккы "удалился от мира" к себе на задний двор и за полгода научился колоть... силикатные кирпичи. Попутно обнаружив, что основанием ладони это почему-то делать легче, чем ребром. У него, правда, получалось не колоть, а дробить. Осколки летели во все стороны; впечатление было такое, словно по несчастным кирпичам били кувалдой... Ученикам понадобилось несколько больше времени. Доски они разбивали (и разбивают) и руками и ногами - всеми известными им ударами. И все они истово верили в то, что вот придут из Кореи настоящие мастера тэквондо, похвалят их - и вот тогда-то и они станут настоящими тэквондистами. С поясами.*

*Вера творит чудеса.*

*В девяносто первом к ним в Хорезм приехала группа из Ташкента. Кажется, от Фонда тэквондо Джуна Ри. Шесть человек с черными поясами не ниже третьего дана. Глава делегации - пятый дан. Плюс десяток ребят для показательных выступлений. И Бахадыровы питомцы, преданно глядя им в рот, продемонстрировали все, что умели. Все два туля и все, что наработали сами. Комиссия, кривясь, вяло смотрела на это. Потом Бахадыра спросили "Где вы это увидели?". Он сказал, где. Ему сказали: "Это не тэквондо. Это - ерунда. Тули никто так не делает. Вам надо долго учиться у наших инструкторов в Ташкенте, пройти промежуточные экзамены, потом - ..." И так далее. Потом начались показательные выступления. Строго по правилам соревнований. Что в этот момент творилось в душе Баккы, неизвестно. Что происходило с его ребятами, на глазах у которых их тренера выставили малограмотным идиотом - тоже неизвестно. Однако*

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

*Алибеков - Учитель, и повел он себя вполне разумно - просто попросил уважаемых гостей разрешить "его балбесам" поспарринговать с настоящими тэквондоистами. Дескать, пускай поймут, к чему надо стремиться. Ему разрешили. Для спаррингов он отобрал лучших из лучших. Тех, что могли кулаком разбить подброшенную сырую картофелину - был у них такой "тест".*

*Когда избитых в прямом смысле до полусмерти гостей потащили в автобус, Бахадыр позвал председателя делегации. Тот осторожно подошел. За происходящим наблюдали человек семьдесят - все, кто поместился в школьный спортзал. Бахадыр вручил председателю кирпич - тот самый, "белый". Показал, как держать. И "щелкнул" кулаком. Кирпич аккуратно развалился. Председатель внимательно посмотрел на половинки. Алибеков внимательно посмотрел на председателя. И сказал: "Вот это - тэквондо. А твое тэквондо - просто фигня какая-то. Больше не приезжай." Подтянул свой "незаконный" черный пояс, повернулся и ушел. Тот больше не приезжал.»*

Вы знаете, сколько тулей - комплексов формальных упражнений - в тэквондо? Их 30. Первые 2 туля изучают ученики чтобы сдать зачет на белый пояс! То есть, пока ученик не сдал эти два туля, он еще не ученик, ему нельзя даже кимоно (добок) одевать, так как белого пояса у него еще нет. То есть в этом примере Бахадыр действительно не занимался тэквондо в общепринятом понимании. По существу он с группой ребят взял какие-то удары тэквондо за основу и создал свой новый стиль тэквондо, свое новое боевое искусство. Он сам все придумал: методику тренировок, тесты, методику разбивания предметов, правила спаррингов. И посмотрите, насколько это в итоге оказалось эффективнее классических тренировок тэквондоистов.

Не могу удержаться и приведу еще один пример с того же сайта. Уж очень показателен.

*« ... Так "случилось", что в Брянске в свое время, в конце семидесятых, очень хотели заниматься каратэ. А каратистов не было. Тогда нашли китайца – местного, брянского, но абсолютно стопроцентного, кстати, - который в детстве видел, как его дедушка делал зарядку. Багуа, то есть. И дедушка вроде говорил, что так вот и драться можно. Каким-то образом...*

*Ха!*

*Раз китайский дедушка сказал – то и мы сможем!*

*Брянские парни сели в кружок и начали шевелить мозгами. Так началось "брянское багуа". Благодаря ему во время "нового бума" в Брянске каратэ за серьезный стиль никто не считал. И ноги выше пояса задирать не рекомендовалось. С помощью "брянского багуа" от этого очень быстро отучали. Даже заезжих – однажды заявили двое поляков (работали тогда в Брянске поляки-строители) с черными поясами по кекусинкай и попросили спарринга. Народ собрался. Поляки помахали ногами немножко, потом попросили пожестче – мол, все эти танцы им серьезными не кажутся. Тут их и вынесли – с интервалом секунд в пять, что ли. Потом откачивать пришлось... Это сейчас все постепенно рассосалось, у парней при нашем зверском капитализме появились новые заботы – но ведь они реально могли проткнуть пинком живот противника. Или грудь проломить кулаком – одному из этих поляков, кажись и проломили... Дмитрик, мой учитель, с ним работал – а уж он бил, так бил. И ведь не спешили, за рекордами не гнались – просто точили, точили годами. А как красиво работали в спарринге – в пору кино снимать было.*

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

*Не случайно же китайцы просто на уши встали, когда на семинаре в Алуште Игорь Дмитрик (я, каюсь, до сих пор не знаю, прозвище это или фамилия) показывал "брянское багуа". Потому что мужики раскрутили все их высшие "секреты", попутно добавив своих наработок. Не зря же его бесплатно в Китай зывали!...»*

*(Ю.Ю.Сенчуков)*

Как вы поняли – ключевое слово здесь «сели в кружок и начали шевелить мозгами». И вот, оказалось, что и внутренний стиль у-шу, а багуа-чжан – это внутренний стиль, – это не такая уж и проблема, если начать думать самостоятельно.

Поэтому самое эффективное – взять за основу любую общедоступную методику тренировок, исследовать ее и, отталкиваясь от нее, начать придумывать свои упражнения, свои методики. Я уверяю вас, что в итоге от общепринятой методики останется очень мало. Все самое главное, ценное и эффективное в ваших тренировках – будут ваши собственные находки.

Таким образом моя задача в этой книге – изложить общие принципы тренировок, а ваша задача – творчески подойти к этим принципам и придумать на их основе что-то свое.

И не верьте тому, что по книгам нельзя научиться. Можно. И нужно. Я считаю, что по книгам можно научиться всему, чему угодно: как стать сильным, как стать ловким, можно научиться любым боевым искусствам. Именно книга поможет узнать вам основы, но не покажет мелкие нюансы, которые вы должны будете придумать сами. И это огромный плюс. Если не у кого спросить, то приходится думать самому!

Я сам всегда не любил тренироваться по планам тренера. Мне казалось, что это какое-то ограничение свободы. Бывали периоды, когда мне было лень думать над планом тренировок и я подходил к тренеру. Он писал мне план на неделю или две, но позанимавшись пару раз, я понимал, что это совершенно не то, чего мне хочется делать. И в итоге я все-таки садился и составлял планы тренировок себе сам.

Тренер, конечно, нужен, особенно на начальном этапе. Он задает направление. Он оценивает технику. Он советует. Но умный тренер никогда не будет вас заставлять делать все по его планам! И, слава Богу, что у меня был умный тренер. Он понимал, что если ученик уже сам себе пишет планы на тренировку, то это просто означает, что ученик вырос, стал самостоятельным. И это очень хороший признак. Скорее всего такой ученик сможет далеко пойти.

Это то же самое, как мы принимаем чужие идеи. Ведь известно, что психологически гораздо легче реализовывать свою идею, чем чужую. Энтузиазма больше, веры больше, больше готов вложить сил в воплощение идеи. Не даром возник принцип «кто предлагает идею, тот и должен ее реализовывать».

Поэтому, если хотите стать более красивыми или более сильными, вам прежде всего придется стать более творческими. Вам придется научиться чувствовать свое тело, чувствовать воздействие упражнений на мышцы.

Но, по счастью, никакого секрета нет в том, как это сделать. Все просто.

**ЧТО НРАВИТСЯ, ТО И ДЕЛАЙТЕ!**

Это простое правило вообще должно стать девизом вашей жизни.

То есть, если вы, например, собираетесь похудеть, то на самом первом этапе нужно перепробовать как можно больше разных упражнений. Потом надо оставить только то, что нравится. И делать всегда только то, что НРАВИТСЯ. И только так, как нравится. Вот и весь секрет творчества. Только не пропускайте тренировок!

Внимательно следите за своей реакцией на тренировку. Если вы уходите из зала и довольны собой, у вас хорошее настроение, то вы тренируетесь правильно. Бывают дни, когда не охота идти в зал, нет желания, нет настроения. В этом случае, мне всегда

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

помогает воспоминание о том, что всегда когда после тренировки я моюсь в душе, то, стоя под струями теплой воды, думаю «Какой кайф! Как хорошо что сегодня я пришел и потренировался».

И на самом деле так – еще ни одного раза за всю мою жизнь я не пожалел о том, что ходил на тренировку!

А, например, в межсезонье, после соревнований, я иду на тренировку и делаю то, что хочется. В этот период, если не хочется делать ударную тренировку – могу скинуть вес на штанге, не охота делать жим лежа – отжимаюсь на брусьях, в общем, занимаюсь себе в удовольствие. Бывает, что уж совсем ничего делать не охота – тогда я делаю махи ногами и растягиваюсь. Но всегда действует один закон – тренировку пропускать нельзя. Даже в межсезонье.

Конечно, если у вас идет периоду интенсивной «пахоты», то тут особо не поэкспериментируешь – все упражнения заранее запланированы и выверены. Так в этом и соль – все планы вы составляли себе сами и в этом и есть ваш эксперимент!

И никогда не пропускайте тренировку! Ни под каким предлогом. Это должно стать аксиомой – тренировки без пропусков.

Если вы начали пропускать тренировки – самое время задуматься, а что вы делаете не так? почему вам не охота тренироваться? почему тренировка перестала приносить удовольствие?

Может некоторые упражнения у вас вызывают боль? Чаще всего это означает, что вы его неправильно делаете. Правильно выполненное упражнение не может вызывать никаких болевых ощущений! Правильно выполненное упражнение вызывает чувство комфорта во всем теле! Каждое движение ложится в наиболее естественную траекторию и течет, красиво, как река.

Вы посмотрите, как, допустим, приседает, опытный спортсмен? Казалось бы, что может быть привлекательного в этом упражнении?! А тем ни менее, каждое его движение красиво! Ни одного лишнего и суетливого движения, все мышцы работают целостно, каждый миг движения пропитан устойчивостью и силой!

В этой красоте и заключен ответ – если вы делаете упражнение красиво, то вы уловили правильную технику, если нет, то еще не уловили.

Подойдите к знающему человеку не ниже КМС и задайте ему вопрос о технике выполнения упражнения. Обычно ребята охотно делятся своим опытом.

Надо иметь в виду, что со временем методики приедаются и тогда наступает время для смены количества повторений в подходе, количества подходов, и, в случае похудения, для ввода в комплекс новых упражнений. То есть возникает необходимость нового творческого поиска. И так бесконечно.

Нельзя делать одно и то же долгое время. Всегда будет некоторая цикличность в тренировках – время «пахать» и время расслабляться. Но о цикличности мы еще поговорим дальше.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Если у вас проблемы с фигурой.**

Зачем люди идут в спортзал? Чаще всего это, во-первых, внешний вид, во-вторых, сила. Ну а лучше то и другое.

Давайте сначала разберемся с внешним видом.

За 20 лет в спорте я увидел множество достижений и теперь уверен на 100%, что со своим телом можно сделать все что угодно. Например, мой тренер когда пришел из армии весил 70 килограмм. Он захотел увеличить свою массу, чтобы больше поднимать. Он разработал для себя методику увеличения веса и нарастил массу до 135 кг. Потом через пару лет, он решил, что это многовато, слишком большая нагрузка на сердце, и разработал методику сгонки веса, основанную прежде всего на комплексной очистке кишечника, печени и ежедневной небольшой физической нагрузке. За полгода он сбросил более 50 килограмм. Я привел наиболее яркий пример. Примеров просто похудения и просто набора веса очень много. Тот, кто хочет, тот берет и делает, тот кто не хочет, тот ищет отговорки, чтобы не делать.

Сейчас модно худеть. Женщины говорят, что готовы на все, чтобы похудеть на 15-20 килограмм.

Не верю!

Если бы были готовы на все, давно бы похудели. Нет, они готовы отнюдь не на все. Они готовы выпить какие-нибудь таблетки и лечь спать, чтобы «оно само худелось». Как обычно, желание халявы оборачивается очень большими проблемами. Вы не представляете, какую гадость они пьют.

Например, на Дальнем Востоке широко распространены «тайские таблетки» производства Китая. Основа этих таблеток – фенфлюрамин. Это - препарат запрещенный к обращению на территории России. Фенфлюрамин включен в «Список №1 сильнодействующих веществ», утвержденный Постоянным комитетом по контролю наркотиков, протокол №1/76-2000 от 06.03.2000 с дополнением №1, утвержденным 01.10.1999г протокол №5/74-99г. Фенфлюрамин оказывает неконтролируемое действие на Центральную нервную систему, и приводит к разрушению печени.

То есть, во-первых, длительный прием этих таблеток «сносит крышу», а, во-вторых, они серьезно садят печень, вплоть до печеночной недостаточности.

Да, человек худеет. На какое-то время. Но потом у него разваливается печень, выпадают волосы и крошатся ногти и зубы. После этого человек лечится долгие годы. И это в лучшем случае. Чаще всего разрушается семья, так как кому нужна пусть и худая, но лысая и желтушная женщина с неприятным гнилым запахом изо рта, и у которой с головой маленько «не того»...

Причем только за хранение этих таблеток вас могут привлечь к уголовной ответственности. А за продажу статья будет гораздо серьезнее, так как все эти таблетки попадают в Россию контрабандой (от 3 до 7 лет лишения свободы).

Поэтому, дорогие женщины, НЕ РИСКУЙТЕ! Ни здоровьем, ни свободой!

Или Ксеникал. Считается, что это самое безопасное средство для похудения. «Просто не дает усваиваться жирам». Ха-ха. Вы знаете, что это «безопасное средство» вызывает обильные поносы и дисбактериоз, может напрочь убить иммунную систему и обмен веществ? А потом вы будете болеть и болеть и никто не понимает, а почему на вас болячки цепляются одна за одной... И периодические головокружения и слабость. А участковый врач поставит странный диагноз «синдром вегетососудистой недостаточности» - любимый диагноз участковых терапевтов, когда картина заболевания неясна. Вам это надо?!

И ведь все в глубине души ПОНИМАЮТ, что таблетки – это халява. Что не может быть все так просто – выпил и похудел. Понимают, но заставляют голос своего



## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

рассудка заткнуться. Тоже самое касается штанов, поясов для похудения, миостимуляторов и прочей халявы.

Вы заплатите большие деньги за эти товары или услуги, но это принесет вам только еще большие проблемы. После чего вы уже будете думать не о похудении, а о **ВЫЖИВАНИИ!**

Любые болезни не возникают просто так. Для любой болезни есть веская причина. И связана эта причина, прежде всего, с питанием.

Посмотрите, чем вы питаетесь? Сколько раз в неделю вы попиваете пиво или джин-тоник? А может вы водочку уважаете? Сколько выкуриваете сигарет в день? И вот, после всего этого, как вы думаете, сколько всякой гадости у вас внутри скопилось?

Если поговорить с людьми, которые действительно похудели, то можно четко выделить наилучшую последовательность действий:

- а) чистим толстый кишечник,
- б) чистим печень,
- в) травим паразитов.

Если добавить сюда небольшую и каждодневную физическую нагрузку хотя бы по 10-15 минут и баньку 2 раза в неделю, то результат будет просто ошеломляющим.

В этом месте я вас отсылаю к первой части этой книги. Но я думаю, что вы давно уже поняли, что только чистка организма от паразитов поможет вам избавиться от лишнего веса. Кстати, если вы худоваты и никак не можете набрать вес, то проблема у вас та же.

Поэтому при проблемах с весом чистка - это обязательное условие. А физическая нагрузка, во-первых, поможет вам худеть немного быстрее, во-вторых, очень важна для поддержания организма в чистоте. Дело в том, что работающие мышцы, выделяют молочную кислоту. Среда организма меняется в кислую сторону. А в кислой среде паразиты не живут. Поэтому занимаясь физической нагрузкой мы так же способствуем изгнанию паразитов.

Кстати, о закислении организма, как способе борьбы с раком неоднократно говорил академик РАН Б.В.Болотов. Это единственный человек, который в газете тиражом 2,5 млн. экз. заявил, что он гарантирует излечение рака любого вида и любой стадии, если человек будет соблюдать все его рекомендации. Смее вас уверить, что это не голословные утверждения. Болотов успешно лечит рак. В Киеве к нему каждый день выстраиваются очереди на целый квартал. Недавно в вестнике "Здоровый образ жизни", 2003, номер 5, вышла его статья под названием "Хочешь жить здоровым, закисляйся!" Он там рекомендует регулярно пить разбавленный раствор смеси кислот соляной, серной, азотной и уксусной.

И это не случайно. Все эффективные методики оздоровления основаны на закислении. Вспомните, например, дыхательную гимнастику Бутейко, Стрельниковой, дыхательный тренажер Фролова – все они способствуют накоплению в организме углекислоты. Кроме того, главное средство продления жизни у йогов – это дыхательные упражнения. Они говорят: научись дышать раз в две минуты и ты победишь все болезни, а научившись дышать раз в три минуты – ты будешь жить вечно.

Единственное, что я хочу добавить по теме о похудении, это несколько слов о том, как дозировать свою физическую нагрузку. Принцип прост: 20 - 40 минут в день делайте любые физические упражнения в небольшом темпе – хоть махи ногами, хоть на тренажерах занимайтесь, хоть грушу бейте. Все что нравится. Вообще не важно, что вы делаете.

Главное условие при этом – держать пульс в районе 100 – 140 ударов в минуту.

Можете даже просто в бане сидеть и держать пульс в этом диапазоне, можете на велотренажере педали крутить, можете пресс качать. Не важно, что вы делаете, важен пульс.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Что, трудно? Казалось бы, трудно. Но тут-то на помощь и приходит творческий подход, и вы начинаете экспериментировать над упражнениями. Ищите в упражнениях кайф, а не усталость. Работайте до кайфа, а не до пота. Это касается не только похудения, но и наращивания мышц. Любая тренировка, любое упражнение должно заканчиваться с ощущением удовольствия.

В тренировке есть две опасности – недотренироваться и перетренироваться. Недотренироваться – это просто психологическая проблема спортсмена. Она не страшна, просто спортсмен покидает зал с легким недовольством собой – он чувствует, что мог бы сегодня сделать больше, но не сделал этого. Конечно, если спортсмен постоянно недотренировывается, то его результаты будут не такими впечатляющими и он позднее достигнет свою цель, чем другие, но в этом нет ничего страшного.

Перетренированность – вот основная причина всех проблем как у опытных, так и у начинающих спортсменов. В основе перетренированности лежит жадность и желание сделать неприятную работу сразу за один раз. Сделать сейчас как можно больше, получить что-то как можно быстрее. Новичок приходит в зал и делает 2-ух часовую ударную тренировку, желая за один раз сразу стать Шварценеггером. После этого он еле переставляет ноги. Он выходит из зала бледный, его тошнит, голова кружится. На следующий день малейшее движение рукой или ногой вызывают жуткую боль в мышцах. Через день боль становится еще сильнее, ходить приходится на прямых ногах, подняться по ступенькам – настоящая пытка. Потом боль потихоньку стихает, но не проходит целую неделю. Кто после такого захочет потренироваться второй раз? Так и появляется отвращение к спорту.

Или представьте себе женщину средних лет, которая даже в школе, которую она закончила 20 лет назад, пропускала уроки физкультуры. И вот наконец-то она решила заняться своей фигурой. Она думает, что если уж она! пришла! в зал! то через неделю, ну максимум месяц тренировок по 1 часу 2 раза в неделю она сбросит 20 килограмм, подтянет кожу лица и шеи и станет цветущей девушкой. Хочу сразу сказать, что стать цветущей девушкой – это без проблем. Даже стать БЫСТРО - и это тоже можно сделать. При условии, что вы себя приведете в порядок изнутри и научитесь получать удовольствие от тренировок. И будете тренироваться хотя бы 4-5 раза в неделю, а лучше каждый день. Конечно, тренировки должны быть не долгими. А так как тренировки не долгие, то и время для них особо выбирать не надо. Когда настроение есть, то переоделись и потренировались.

Ну а для любителей простых советов приведу несколько способов, как сбрасывают спортсмены вес перед соревнованиями.

Первый способ. Для самых ленивых. Хотите тренироваться по 30 секунд! в день и получить фантастический результат? Без проблем. Надеваем зимнюю одежду – шубу (дубленку, пуховик), шапку, зимние теплые штаны. На тело наденьте что-нибудь из хлопка, чтобы впитывало пот. Берем скакалку и прыгаем 30 секунд. На следующий день увеличиваем время на 30 секунд и прыгаем уже 1 минуту. И так изо дня в день увеличиваем время прыгания на 30 секунд. Таким образом, если вы прыгаете без перерывов каждый день, то через 1 месяц вы дойдете до 15 минут. На этих 15 минутах останавливаемся и прыгаем так еще 1 месяц. Минимум 5 дней в неделю, а лучше всего каждый день. Итого у вас ушло на это 2 месяца. Гарантирую, что только после этого вы будете носить одежду минимум на два размера меньше, чем до тренировок. А если перед этим почиститься как написано выше, то вы просто превратитесь в юную молодую красавицу. Даже если вам сейчас 50 лет. Те, кто хочет побыстрее, могут начать с 1 минуты и увеличивать время по 1 минуте в день. Так же доходим до 15 минут и прыгаем так 1 месяц. Но, сразу предупреждаю, что это будет тяжелее.

Второй способ. Идите в ближайшую девятиэтажку. Выберете подъезд почище, поднимитесь пешком до 9-ого этажа и спуститесь назад тоже пешком. На следующий день сделайте тоже самое. И так одну неделю. То есть у вас получится 7 тренировок в

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

неделю по одному подъему в день. На второй неделе делаем 2 подъема и спуска. Вы стесняетесь? А представьте, как заставлял нас делать тренер – сажаешь на плечи партнера и поднимаешься на последний этаж. Потом партнер сажает тебя на плечи и поднимается на последний этаж. Тут уж не до стеснения, не упасть бы... Но, ладно, если стесняетесь ходить по одному подъезду туда-сюда, то выполняйте первый подъем и спуск в первом подъезде, второй подъем и спуск во втором подъезде. На второй неделе увеличивайте количество подъемов-спусков до 3, на четвертой неделе до 4. И так ходите каждый день в течении 1 месяца. Но способ, конечно, не очень хороший – не гигиеничный. В наших 9-ти-этажках настолько все провоняло мусором, что просто диву даешься, а как же там живут люди? Но вот спортсмены все равно так тренируются. Если ни на что другое ума не хватает. И результат, кстати, есть.

Третий способ. Мне он нравится больше всех остальных. Вы наверное замечали, что практически в каждом качковском зале висит боксерская груша? Работа с боксерской грушей – одно из самых эффективным упражнением для похудения. Вы когда-нибудь видели жирного боксера? Таких боксеров не бывает. Поэтому, если вы мужчина и хотите похудеть, то вам прямая дорога к боксерской груше. Лупите ее по 30 минут в день, отрабатывайте разные удары, руками и ногами. Женщинам психологически тяжело на это решиться. Это не принято. Но если вы решитесь, то одевайте боксерские перчатки и вперед. Результат вас поразит. При этом навыки боевого искусства вам могут пригодиться и в жизни. Именно поэтому сейчас так мощно развиваются всевозможные виды аэробики на основе боевых искусств – каратэробика, тайбо-аэробика и т.п. Ну что ж. Там, конечно, не бьют по груше, но хоть как-то двигаются. Это лучше, чем ничего и стоит только приветствовать.

Четвертый способ. Можно худеть даже и во сне. Перед тем как лечь спать хорошенько проветривайте комнату и ложитесь спать под тонким одеялом. Вы очень быстро привыкнете к прохладному одеялу. И будете каждый месяц скидывать примерно по 0,5 кг. Это связано с тем, что организму для поддержания тепла в теле, а, как вы знаете, внутренняя температура тела 36,6 градусов, постоянно нужно, грубо говоря, топливо. И этим топливом является жир. Чем холоднее окружающее пространство, тем больше жира будет расходоваться на обогревание тела. Не думайте, это не шутка. Взрослый человек, даже не производя никакой работы, выделяет столько же тепла, сколько 50-ваттная лампочка. Если же начать отводить тепло от организма, то на обогревание будет тратиться еще больше энергии. Поэтому этим способом пользуются многие именитые спортсмены даже международного уровня. И, кстати, они говорят, что у этого способа есть приятный побочный эффект - этот способ существенно улучшил их семейную жизнь. :о) Когда холодно, одеяло тонкое, то волей-неволей пододвигаешься к супругу(-ге) поближе, обнимаешься. Даже если и ссорились до этого целый день.

Только учтите, что все эти способы дадут только временный эффект, если не будет проведена полноценная очистка организма от паразитов!

Еще раз напомню, что перетренироваться – намного хуже, чем недотренироваться. Лучше недоделать, чем переделать. Спорт это как раз то, о чем и говорят «торопись медленно». «Торопись» - это в смысле приступай к тренировкам немедленно, тренируйся каждый день. «Медленно» - начинай с самой малой нагрузки и увеличивай ее очень осторожно, чтобы не допустить перетренированности. Но об увеличении нагрузки мы поговорим подробнее чуть позже.

Если с похудением все ясно, то давайте разберемся с наращиванием массы. Большинство парней идут в секцию, чтобы набрать мышечную массу. Проблем тут не меньше, чем при сгонке веса. О конкретных упражнениях я расскажу попозже, сейчас несколько общих замечаний.

Если вы достаточно долго тренируетесь и у вас не растет мышечная масса тела, то как я уже говорил, 90% вероятности, что проблема в паразитах. Поэтому, первым

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

делом, я бы посоветовал почистить кишечник, печень, а затем протравить паразитов. Это не сложно, а организм откликнется на вашу заботу резким ростом мышечной массы.

Если уж нет времени делать полноценную чистку организма, потому что например у вас идет напряженный период «пахоты» и нельзя его прерывать, то хотя бы поешьте чеснок в течение 2 недель. Зубчик утром, зубчик вечером. Для устранения запаха можете заесть его укропом. И если дело в паразитах, а не в безграмотном графике тренировок, то чеснок поможет сдвинуть вашу массу с мертвой точки.

Очень многие спортсмены для наращивания массы покупают специальные белковые добавки – соевые и молочные протеины с витаминными комплексами. В одной из своих книг Юрий Власов описывал свой опыт применения этих добавок. Они действительно помогли ему в наборе массы. Но он поэкспериментировал с содержанием смесей и сделал вывод, что в наборе массе помогают не белки, которые содержатся в добавках, а витамины. После этого вывода становится ясно, что незачем тратить большие деньги на всевозможные протеины, а лучше, дешевле и эффективнее сходить на базар и купить свежей зелени, овощей и фруктов. И с витаминами будет порядок.

Только, к сожалению, ни в одном тренажерном зале, где, как правило, вы и покупаете эти белки и аминокислоты, вам этого не скажут...

Кстати, мой товарищ проверил на себе это простое правило. Сначала он набирал массу на протеинах, креатине и аминокислотах. Результат был – он набрал 10 кг чистых мышц. Потом он больше года не тренировался, а затем уехал жить в деревню, где и вернулся к тренировкам. Каково же было его удивление, когда на обычном деревенском молоке, свежих овощах, луке и сале он набрал 20 килограмм первосортных мышц без единой капли жировой прослойки. И сразу же стал призером областного первенства по бодибилдингу. Причем никто ему не верил, когда он говорил, что принципиально не пользуется анаболиками.

Так что настоящая, здоровая, свежая пища дает эффект сравнимый с действием анаболических стероидов. Впрочем об этом вы можете прочитать у многих авторов, серьезно занимающихся этими вопросами.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Сила и боевые искусства.**

Гораздо меньший процент начинающих приходит в зал за силой. Таких ребят можно разбить условно на две группы – а) хочу заниматься силовым троеборьем и выступать, б) уже занимаюсь (в боксе, борьбе, карате) и надо подкачаться.

Для ребят из первой группы ниже будет изложена программа тренировок и подготовки к соревнованиям.

Для ребят из второй группы выскажу свои соображения на тему накачки и боевых искусств.

Часто можно услышать вопрос – совместимы ли силовой тренинг и боевые искусства. Причем, вопрос чаще всего задается с сомнением, мол, конечно, нет. Мол, силовая подготовка закрепощает мышцы, делает спортсмена малоподвижным увальнем и так далее.

Спешу вас уверить – совместимы на 100%. И даже, более того. Серьезные успехи в боевых искусствах возможны только при занятиях с дополнительной нагрузкой. Много сильных бойцов были откровенными качками, например Боло Янг, Жан-Клод ван Дамм и даже основатель Кекусин-Карате мастер Ояма.

Тренировки с оружием, а они есть в каждой серьезной школе, это ли не есть занятия с тяжестями? Попробуйте покрутить в течение часа 10-ти килограммовый меч! Да у вас через 5 минут кисть сама будет разжиматься. И не надо думать, что тренировки с оружием – это давно отошедшее в глубину веков занятие. Ничего подобного.

В тренировках по любым боевым искусствам последовательно отрабатываются три навыка: контроль инерции собственного тела, затем контроль инерции неподвижного предмета (а это именно и есть оружие или любое другое утяжеление), и только потом контроль инерции сопротивляющегося, активного противника. Не освоив первые два навыка нельзя перейти к третьему! А второй навык, как вы видите и есть тренировки с тяжестями.

Простой пример: прежде чем освоить бросок через грудь прогибом, борец долгое время нарабатывает имитацию движения броска в одиночестве. Когда тренер видит, что движение выполняется четко, он позволяет отрабатывать бросок на манекене. Манекен – это такой 70-ти килограммовый мешок. И только потом в пару борцу ставят живого противника.

Даже из этого примера видно, если вы серьезно занимаетесь боевыми искусствами, то вы должны четко себе уяснить, что тренироваться по общим с качками методикам вам категорически противопоказано!

В нашем примере силовая тренировка борца должна заключаться не в жиме лежа или приседаниях, а в отработке бросков с этим 70-ти килограммовым мешком. Ну и само собой, вес этого мешка желателно время от времени увеличивать.

Это очень важная тонкость. Тоже самое рекомендует Юрий Сенчуков в своей книге «Да-цзе-шу» и для поклонников восточных единоборств: движения для накачки силы должны быть точно такими же, как и боевые движения. Нужно, чтобы боец привыкал все делать одними и теми же движениями, как в бою, так и в силовой тренировке. То есть, если вы хотите накачать силу ИМЕННО для боевых искусств, то надо свести к минимуму всевозможные не боевые движения. То есть стараться делать как можно реже такие упражнения, как отжимания от брусьев, жимы лежа и приседания. Или не делать их вообще. «А как же тогда тренироваться?»,- спросите вы.

Попробую пояснить на примере. Допустим, вы занимаетесь багуа-чжан. Это стиль у-шу, основанный на хождении по кругу и круговых движениях руками и ладонями. В этом случае ваша силовая тренировка будет заключаться в том, что вы

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

берете небольшие гантели, вешаете на ноги мешочки с песком и ходите со всем этим по кругу.

То есть выполняете обычные тао лу (ката) вашего стиля, но с утяжелением. Постепенно масса утяжеления увеличивается и может достигать внушительной цифры. Например, вы будете без труда передвигаться пару часов по кругу, удерживая на ладонях 16-ти килограммовые гири.

Строгое следование этому принципу позволяет со временем получить очень серьезные результаты, которые некоторым покажутся фантастическими.

Например, вы сможете держать ударом ноги йоко-гери двухпудовую гирю на уровне головы или прямым ударом кулака разрывать боксерский мешок.

Это не теоретические рассуждения. Это реальный результат десятилетней практически ежедневной работы реальных ребят.

Или вы думаете, что десять лет – это много? Так вот, если бы вы начали это делать десять лет назад, то сейчас смогли бы продемонстрировать тоже самое. Надо десять лет делать, а не десять лет думать. Ну вы понимаете о чем я. :o)

Если же вы хотите выступать на соревнованиях по пауэрлифтингу (силовому троеборью) или хотите серьезно улучшить свои силовые показатели, то давайте перейдем к следующей главе.

## Займись главным! Советы мастера спорта.

### Глава 3. Как тренироваться силовикам - троеборцам.

#### Дневник.

Я думаю, что вы уже не один раз думали, а зачем собственно вы ходите в зал. Зачем собственно вся эта многочасовая пахота. В результате этих думок, я надеюсь у вас выкристаллизовалась мысль о возможности принять участие в соревнованиях по пауэрлифтингу. Это очень интересная мысль вдруг может дать неожиданный результат – вы начинаете пахать как бешенный. Это проснулся спортивный азарт. И появилась цель, сначала не очень ясная – хотя бы не осрамиться на соревнованиях, ну а потом и более четкая, выраженная в конкретных килограммах.

Итак, теперь, когда вы, я очень надеюсь, поставили себе цель, самое время поговорить о сроках. Да, сядьте, возьмите ручку и бумажки и прикиньте - в какие сроки вы хотели бы достигнуть свою цель. Очень важно видеть перспективу.

А чтобы отчетливо видеть свои достижения по направлению к цели очень важно вести дневник тренировок.

Подчеркну, дневник очень важен!

Например, сейчас оглядываясь назад, я могу посмотреть, как я тренировался год назад, как у меня тогда рос результат, как я тренировался три года назад и как тогда рос результат. Видно все ошибки. Видно все находки. Видно, что надо изменить сейчас и что надо делать в будущем.

Поэтому, запомните простое правило - когда собираетесь в зал, положите в сумку общую тетрадь и ручку. И каждый подход, каждую попытку отражайте в дневнике. При этом дневник становится стимулом для роста. Если вы видите, что в течение пары недель делаете все одно и тоже с оди и тем же весом, то это явный признак того, что надо увеличить нагрузку.

Я веду дневник следующим образом.

Записываю дату и время начала тренировки.

Взвешиваюсь и записываю свой вес.

Потом идут записи об упражнениях и подходах в виде дроби, например,

1. Жим лежа	100 кг
	----- 6
	8

Это значит, я за подход пожал штангу с весом 100 кг 8 раз. И таких подходов я сделал 6 штук.

Дальше я пишу время, когда закончил упражнение.

Все это бывает важно для последующих размышлений. Собственно, вся эта книга основана на моих дневниках. :o)

Всего запомнить невозможно. Поэтому все о своих тренировках нужно записывать. Уж если вы готовы потратить часы, а может и годы своей драгоценной жизни на тренировки в спортивном зале, то надо отчетливо себе отдавать отчет а собственно зачем вы это делаете и делать это качественно. Со всем возможным прилежанием. Потому что единственный наш ресурс, который не восполняется – это время жизни. И если вы его тратите, то тратьте максимально эффективно.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Как я за полгода сделал мастера спорта по пауэрлифтингу.**

Только постоянное ведение дневника и потом его изучение позволил мне выделить несколько принципов, применение которых привело к неожиданно быстрому росту результатов. Я вас уверяю, что следование этим принципам позволило мне всего за полгода стать мастером спорта.

Конечно, я был уже не новичок. К тому времени уже около 3 лет я был кандидатом в мастера спорта. Потом получилось так, что некоторое время (около года) я не тренировался – учеба, рождение ребенка и т.д. И вдруг узнаю, что мой товарищ, с которым мы вместе начинали тренироваться, в результате двухгодичных усилий, сделал мастера спорта.

И я решил, что тоже смогу.

Посмотрел свой дневник тренировок за прошлые годы, выделил наиболее эффективные для себя принципы и разработал на их основе программу тренировок. В начале августа я пришел в зал и пожал лежа штангу весом 50 кг. Через полгода, в январе, я выступил на соревнованиях, где пожал уже вес более 160 кг, и стал мастером спорта.

Это результат очень впечатлил моего тренера. :o)

Он сказал, что на его памяти – а его опыт тренерской работы более 15 лет – такого быстрого прогресса не было ни у кого. Действительно, результат кандидата в мастера спорта от результата мастера спорта отделяет сумма троеборья примерно в 150 килограмм. Набрать такую большую разницу всего за полгода, да еще при условии, что все 3 года до этого прироста результатов практически не было - это действительно результат! Но это доказывает только эффективность тех принципов, которые я положил в основу своего тренинга.

Если коротко сказать обо всех этих находках, то их суть можно выразить одной фразой «ничего лишнего»! Это дает колоссальную экономию сил и времени при одновременном поразительном росте результатов. Получилось, прямо по заветам Ленина, помните его бессмертное: «Лучше меньше, да лучше» :o) Все-таки великий был мозг, жалко, что не к той идее был направлен.

Вот об этих принципах я и собираюсь вам рассказать.



## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Принцип 1. На тренировке достаточно делать только базовые упражнения. Все остальное только во вред.**

Это основной и главный принцип, вокруг которого можно строить любые тренировочные программы.

Для осознания этого принципа мне понадобилось 10 лет тренировок. Зато какой был прогресс, когда я стал его применять в тренинге! И что самое удивительное, все спортсмены, которые тренировались рядом со мной, считали меня халявщиком. Они пахали в зале сутками, а я, быстро сделав одно базовое упражнение, шел растягиваться и мыться в душ. Но у них не было результатов, а у меня они были очень впечатляющими!

Суть принципа проста. Базовых упражнений всего три: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа и становая тяга.

Так вот: надо на каждой тренировке делать одно базовое упражнение и после этого уходить из зала.

Внимание! Не два или три. Эффективнее всего ОДНО упражнение! Не надо жадничать. :o)

Почему именно эти упражнения выбраны в качестве основных и единственных?

Во-первых, эти упражнения задействуют самые большие группы мышц. При приседании работают ноги, спина и куча мелких мышц, поддерживающих равновесие. При жиме лежа работают грудь, бицепс, трицепс и широчайшие мышцы спины, плечи и пресс. При становой тяге работает спина, ягодицы, ноги, бицепс, плечи, пресс, трапецевидные мышцы, мышцы шеи и предплечий.

То есть при выполнении эти трех упражнений задействованы все мышцы тела.

Во-вторых, эти упражнения надо будет выполнить на соревнованиях.

Казалось бы это все так просто и понятно. Но, тем не менее, 99% спортсменов так не делают. Они приходят в зал и начинают качать бицепс, делать французский жим, изолированные упражнения для шеи или голени и т.п. Короче бездарно убивают время, которое должно быть посвящено базовым упражнениям.

Это мне напоминает ситуацию с изучением английского языка. Что надо делать, чтобы научиться свободно читать по-английски? Взять английскую книгу, взять словарь и читать. Это самый лучший рецепт, самый дешевый рецепт и самый эффективный рецепт. Не надо предварительно ни изучить грамматику, ни заучивать слова – это все это само собой придет. Не надо тратить деньги на репетитора, это уж совсем ничего не даст. Я именно так и делал – брал английскую книгу и пытался читать. Единственное условие – я выбирал книги, которые мне интересны. Чтобы не хотелось бросить на второй же странице. И пытался переводить. Сначала за один час я переводил всего несколько строчек. Но очень скоро я стал переводить за час полстраницы. Потом две страницы... Через 2 – 3 месяца, к экзамену (кандидатский минимум по английскому языку) я мог уже спокойно и бегло читать английские тексты. И хотя читал я художественные книги, а сдавал экзамен по техническому английскому, перевод на экзамене не вызывал никаких проблем – я его сделал быстро и четко.

Так же и в любом виде деятельности. Если вы уберете всякую ерунду и сосредоточитесь на главном, то результат будет удивлять не только окружающих, но и вас самих.

Поэтому, так как вы занимаетесь силовым троеборьем и собираетесь выступать на соревнованиях, то есть приседать, жать и делать тягу, то надо именно это и делать на тренировках – приседать, жать и делать тягу. И ничего лишнего.

Это важная мысль, обычно не очень быстро доходит до спортсменов. :o)

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Еще раз, повторю, на тренировке надо основательно делаете три базовых упражнения. Ничего другого, никаких других упражнений делать не нужно.

Конечно, это противоречит всему тому, что пишут в толстых журналах с фотографиями культуристов. Но это именно так. Нужно делать только базовые упражнения.

Не нужны громоздкие планы из 10 – 15 упражнений за тренировку, не нужны все эти подъемы на бицепс, тяги за спину широким хватом, жимы из-за головы и много всего прочего. Все это только отнимает силы и время и отвлекает от достижения основной цели – резко поднять результаты в базовых упражнениях.

И не надо переживать по поводу фигуры. Эти три упражнения дадут вам такую мощную мускулатуру, что любой качек обзавидуется. Никакой однобокости в развитии мышц не будет просто потому, что в этих упражнениях задействованы все группы мышц.

Ведь если подумать, то все упражнения, которые считаются не базовыми, являются изолированными. Что это значит? Что эти упражнения направлены прежде всего на оформление какой-то отдельной группы мышц. То есть перво-наперво надо нарастить большой мышечный объем, а уж потом оформлять эту огромную мышцу изолированными упражнениями.

Но это нужно только тем, кто выступает на крупных соревнованиях по бодибилдингу. И именно поэтому все эти изолированные упражнения приводятся в толстых журналах по бодибилдингу. Действительно, спортсмены высочайшего уровня уже накачали огромные объемы с помощью базовых упражнений и начинают этими изолированными упражнениями оформлять мускулатуру для участия в соревнованиях.

Остальным эти упражнения не нужны, во-первых, потому что у них как правило нет этой самой большой мышечной массы, а, во-вторых, им не надо готовиться к соревнованиям и подсушиваться так, чтобы каждое мышечное волокно отчетливо выделялось.

Когда вы откажетесь от второстепенных, не базовых упражнений, то ощутите, что вам не хватает нагрузки. Вы будете уходить из зала совершенно свежим. Вот они силы, которые необходимо направить именно на увеличение нагрузки в базовых упражнениях. Этот резерв и позволит вам «выстрелить»!

Причем, это только новичку этих упражнений может не хватать для полноценной тренировки. Опытные спортсмены могут выполнять, например, только приседания в течение 2 часов. Перерыв между подходами иногда достигает 20-30 минут. А все потому, что очень сложно собраться перед настоящим подходом с околопредельным весом. Но это, конечно, я уже говорю о тяжелолюбках. У меня средний перерыв между подходами – минут 5. Иногда 10. И вот, можно подсчитать, если выполнить 3-4 разминочных подхода, потом 5 рабочих подходов, то это может в среднем занять 1 час на упражнение.

Я считаю это четким признаком - если вы делаете упражнение за 10 – 15 минут, то вы явно халювите. При настоящей нагрузке вы бы не смогли так быстро восстанавливаться между подходами.

Остается вопрос о том, как разбить основные упражнения на тренировки по дням недели. Это уже проще. На это у нас есть второй принцип.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Принцип 2. Приседание и жим лежа делаются в неделю два раза. Становая тяга делается один раз в неделю.**

Тренировки в течение недели не должны быть одинаковыми, поэтому первый раз в неделю жим лежа и приседание делаются «тяжелыми», а второй раз «легкими».

«Тяжелая» тренировка – это тренировка на пределе возможностей, а «легкая» – это вторая тренировка в неделю – тренировка на технику.

Становая тяга делается всего один раз, так как мышцы, которые при ней задействуются, самые большие на теле, и они медленнее восстанавливаются.

Последовательность упражнений на тренировке делается такой же, как и на соревнованиях. Самым лучшим, идеальным графиком тренировок я считаю пять тренировок в неделю. В этом случае ваш недельный план будет выглядеть так:

- понедельник: «Тяжелое» приседание.
- вторник: «Тяжелый» жим лежа.
- среда: «Тяжелая» становая тяга.
- четверг: «Легкое» приседание на технику.
- пятница: «Легкий» жим лежа на технику.

При таком графике ваши мышцы будут напрягаться в той же последовательности, что и на соревнованиях и будут иметь достаточный отдых во второй половине недели.

Если у вас нет возможности тренироваться пять дней в неделю, то придется на одной тренировке работать с двумя базовыми упражнениями. Но ни в коем случае нельзя делать два «тяжелых» упражнения в один день. Например, если вы тренируетесь 4 раза в неделю, то можно построить ваш график таким образом:

- понедельник: «тяжелое» приседание.
- вторник: «тяжелый» жим лежа.
- среда: «тяжелая» становая тяга.
- пятница: «легкое» приседание на технику, «легкий» жим лежа на технику.

В случае, если вы тренируетесь три раза в неделю, то получается такая схема:

- понедельник: «тяжелое» приседание.
- среда: «тяжелый» жим лежа, «легкое» приседание на технику.
- пятница: «тяжелая» становая тяга, «легкий» жим лежа на технику.

Если вы тренируетесь два дня в неделю, то я думаю, лучше сделать такое разбиение:

- вторник: «тяжелое» приседание, «тяжелый» жим лежа
- четверг: «тяжелая» становая тяга, «легкий» жим лежа

Но, если честно, то я сомневаюсь в возможности достижения каких-либо особых успехов при наличии менее чем 4 тренировок в неделю. При таком режиме тренировок можно только поддерживать форму, но никак не развиваться.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

**Принцип 3. «Тяжелые» базовые тренировки делаются по правилу 5 подходов по 5 раз. «Легкие» делаются с весом 80% от «тяжелых» по правилу 5 подходов по 4 раза.**

Почему именно 5 по 5?

Во-первых, мне так нравится. Попробуйте, может у вас это число будет другим, или вообще плавающим. Например, моему другу (тоже мастеру спорта по пауэрлифтингу), нравится делать «тяжелые» тренировки по принципу кругов.

В один круг входит три подхода:

1-ый подход - 9 раз

2-ой подход – 6 раз

3-й подход – 3 раза

И так 3 круга. Причем, все подходы он выполняет с весом максимальным для этого количества раз.

Во-вторых, правило «5 по 5» очень удобно. На нем четко видно, когда надо увеличивать вес штанги: как только вы смогли сделать упражнение 5 по 5, на следующей же тренировке надо увеличить вес штанги на 5 кг. И попытаться опять сделать 5 по 5.

Например, вы пожали лежа 100 кг 5 подходов по 5 раз.

Как только вы это сделали, надо поставить на весе 100 кг большую жирную точку.

Этот вес уже преодолен и надо идти вперед. Через неделю, на следующей «тяжелой» тренировке вы увеличиваете вес до 105 кг. И пытаетесь его прожать 5 по 5.

Скорее всего у вас сразу не получится, а получится, например, следующее

1-ый подход – 5 раз,

2-ой подход – 5 раз,

3-й подход – 4 раза,

4-ый подход – 3 раза,

5-ый подход – 3 раза.

Ну что ж. Есть над чем работать, Теперь вашей задачей на ближайшие тренировки становится все-таки прожать этот вес (105 кг) 5 подходов по 5 раз.

Как только вы это сделаете, то к этому весу уже не возвращаетесь и переходите к следующему весу – 110 кг. И так примерно месяца 3-4 безостановочного усилия. Результат будет потрясающим. Одно только то, что вы не будете из тренировки в тренировку повторять упражнения с одним и тем же весом, уже позволит вам сделать существенный рывок вперед.

Я думаю, что новичкам будет сначала тяжело делать 5 по 5. Все-таки на начальном этапе нужно просто освоить движение, нужно чтобы штанга не «болтала» спортсмена, чтобы траектория подъема и опускания штанги стала привычной. Поэтому для новичков я обычно рекомендую тренировку 5 по 8. То есть 5 подходов по 8 раз в подходе. Дело в том, что на 8 раз спортсмен поднимет меньший вес, чем на 5 раз и лучше отработает траекторию движения. В таком режиме следует потренироваться примерно пару месяцев, а потом уже, по мере привыкания к штанге, переходить на 5 по 5.

Из этого принципа логично вытекает следующий.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Принцип 4. Никаких «проходок»!**

Очень часто начинающие спортсмены делают так называемые «проходки» - подъемы на максимум. То есть стараются поднять максимальный вес за один раз. Так вот, никаких подъемов на максимум! Для этих целей служат соревнования.

Такие подъемы, во-первых, вредны с точки зрения тренировок - делая подходы на максимум, вы тем самым как бы пропускаете «тяжелую» тренировку.

Во-вторых, это очень травмоопасно. Именно из-за таких необдуманных проходок спортсменам приходится по полгода заживлять микроразрывы мышц.

Представляете как обидно, пашет спортсмен три месяца, потом думает, а дай-ка я сделаю проходку, прикину, что я сейчас смогу по максимуму сделать. И делает. А после этого у него возникает боль в грудной мышце. Причем вроде и не очень больно, а жать лежа нельзя – боль после этого становится сильнее и сильнее. Приходится делать перерыв на пару месяцев в тренировках для того, чтобы залечить мышцу. Зачем вам эти проблемы? Лучше раз и навсегда для себя решить – все проходки – на соревнованиях. Пару соревнований в год вполне покажут ваш настоящий уровень.

Да вы и так сможете прикинуть свой максимум. Надо тот вес, который вы делаете 5 по 5 умножить на коэффициент 1,2. Например, вы пожали 5 подходов по 5 раз штангу с весом 100 кг. Это значит, что вы готовы пожать на 1 раз штангу с весом  $100 \times 1,2 = 120$  кг. Конечно, возможно вы пожмете и больше 120 кг, но уж 120 кг пожмете точно.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Принцип 5. Мышцы должны быть горячими. Разминка очень важна!**

Не жалейте времени на разминку перед тяжелыми базовыми тренировками. Перед жимом лежа должно быть выполнено не менее 2 разминочных подходов, перед приседанием и тягой – не менее 3 разминочных подходов. Если спортсмен поднимает достаточно большой вес, то при разминке промежуток между подходами примерно 20 кг. Например, у спортсмена план пожать 100 кг 5 по 5. Тогда его разминка будет следующая:

1-ый разминочный подход - 60 кг на 4 раза,  
2-ой разминочный подход - 80 кг на 4 раза,  
и только потом он делает 100 кг 5 по 5.

Если вы собираетесь работать с большим весом, то в этом случае количество подходов возрастает. Например, я хочу пожать на тренировке 140 кг по принципу 5 по 5. Разминка будет выглядеть так:

1-ый разминочный подход - 60 кг на 4 раза,  
2-ой разминочный подход - 80 кг на 4 раза,  
3-ий разминочный подход - 100 кг на 4 раза,  
4-ый разминочный подход - 120 кг на 4 раза,  
и только потом делаем 5 подходов по 5 раз с весом 140 кг.

Конечно, время тренировки увеличивается, но мы же договорились, что выделяем главное и не тратим время на всякие лишние упражнения типа подъемов на бицепс, наклонов через козла и отжиманий от брусьев.

Длительная разминка избавит вас от множества травм.

Но, даже такой большой разминки бывает не достаточно. Когда вы приблизитесь к предельным для себя весам, вам придется использовать для разогрева еще и специальные разогревающие мази.

Я использую мазь на основе пчелиного яда «Апизартрон». Перед каждым подходом я натираю ей мышцы, которые сейчас будут работать, а уж потом мажу руки магнием (или мелом) – чтоб не скользили, и иду на подход. Количество травм резко снизилось. Вернее будет сказать, что травмы вообще исчезли. Причем жжение в мышцах, вызываемое этой мазью позволяет мобилизоваться, настроиться. А это очень важно при работе на пределе. Правда после тренировки вас будет ждать не очень приятный сюрприз в душе :о) – мыть горячей водой место, смазанное этой мазью, не очень комфортно.

Кроме того, отдыхая между подходами, не позволяете себе остывать. Оденьте теплый спортивный костюм, не сидите на одном месте, ходите, как-нибудь двигайтесь.

Когда вы работаете на пределе возможностей вы начинаете понимать всю важность мелочей. Например, о чем все знают, но никто не делает? О пользе растяжек.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Принцип 6. В конце тренировки надо растягивать мышцы, которые ударно поработали.**

Растяжка сильно расслабляет мышцы, поэтому ее нельзя делать ни до, ни во время тренировок.

Растяжку делайте только после тренировок.

Польза от растяжек большая. Растяжка позволяет на 10% увеличить ваш результат. Это очень много. Представьте себе, выходят на помост два парня, они одинаково тренируются, но один делает растяжку грудных мышц после тренировки, а второй нет. В итоге один жмет 200 кг, что является рекордом области, а второй смог пожать 220 кг, что является рекордом мира. Эти 10% разницы могут сделать человека чемпионом. Не стоит бросаться этим резервом, тем более что это занимает совсем мало времени – всего пару минут. Нужно только не лениться.

И выдам вам маленький секрет – слишком много спортсменов растяжками пренебрегает. Если вы будете их делать, то, тренируясь так же как и они, вы будете выигрывать на всех соревнованиях. :о)

Дело в том, что когда вы поднимаете вес, то мышцы сокращаются. И после тренировки мышцы так и остаются на какое-то время сжатыми. Последующее восстановление длины мышц и называют отдыхом. Пока мышца не восстановит свою длину, она не отдохнула. Поэтому тот, кто не делает растяжку мышц, сам себе затягивает процесс восстановления и тормозит рост результатов.

Кроме того, растяжка предотвращает скованность мышц. Что будет, если спортсмен из года в год тренируется, но пренебрегает растяжкой? С годами мышцы силовика запоминают свою укороченную длину, привыкают к ней. Но дело в том, что сокращение и расслабление мышцы - это две стороны одной медали. Насколько мышца может растянуться, настолько она потом может сократиться. Так что если мышца разучилась удлиниться, она будет хуже сокращаться. А это уже застой силовых результатов.

Следовательно, после тяжелых тренировок нужно обязательно растягивать мышцы. После приседаний нужно растягивать четырехглавую мышцу бедра, после жима лежа – мышцы груди, после тяги – мышцы спины.

Растяжка делается СТАТИЧНО без всяких покачиваний и рывков.

Нужно принять позу, медленно растянуть мышцу до предела и замереть в этой позе примерно на 1 минуту. Растянуть до предела – это значит до ощущения легкой боли и в этом положении нужно остановиться.

Теперь рассмотрим какие мышцы как надо растягивать.

#### **1. Растяжка мышц бедра после приседаний (рис.2).**

Стоя на полу, перенесите вес на левое колено и вытяните вперед правую ногу. Согните ее в колене и вытяните носок перед собой. Теперь лягте грудью на правое колено и скользите левым коленом назад.

Старайтесь продвинуть левое бедро вперед и вниз. Поднимите левую ступню и дотянитесь до нее правой рукой. Схватите ее и держите, считая до шестидесяти.

Вы по-настоящему почувствуете растяжку квадрицепса и эта растяжка раскроет и ваши бедра. Это особенно хорошее упражнение для тех, кто целый день вынужден сидеть. У таких людей бедра становятся как бы скованными. Это упражнение разрабатывает бедренные мускулы.

## Займись главным! Советы мастера спорта.



Рис.2. Растяжка мышц бедра после приседаний.

### 2. Растяжка грудных мышц после жима лежа (рис.3).

Встаньте возле дверного косяка, отступите на полшага назад. Поднимите руки на уровень груди, обопритесь локтями о косяки и провалитесь грудью в дверной проем. В тот момент, когда вы почувствуете, что мышцы груди максимально растянулись – замрите и досчитайте до 60.



Рис.3. Растяжка грудных мышц после жима лежа.

### 3. Растяжка мышц низа спины после становой тяги (рис.4).

Лягте на спину, закиньте ноги за голову и для устойчивости обопритесь ладонями о кости таза. Почувствуйте как натянулись мышцы низа спины. Оставайтесь в таком положении 60 секунд.



**Займись главным! Советы мастера спорта.**



Рис.4. Растяжка мышц низа спины после становой тяги.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **В каждом упражнении есть свои особенности.**

В каждом упражнении есть свои особенности, о которых ничего не знают новички. Сейчас я вам о них расскажу.

Начнем с приседаний.

Первая особенность – положение штанги на спине.

Часто новички кладут штангу слишком высоко – практически на шею. Это неправильно и больно. Приходилось видеть как, чтобы хоть немного уменьшить боль, начинающие спортсмены прокладывали между штангой и шеей кусок поролона или толстую кофту.

Штанга должна лежать на спине, на верхней части лопаток, на заднем пучке дельтовидных мышц.

Вторая особенность – приседать надо всегда в бинтах. Обматывайте колени бинтами независимо от того, разминочные это подходы или рабочие. Это простое правило сэкономит ваши колени.

Бинты могут быть или специальные для пауэрлифтинга, или обычные эластичные, купленные в аптеке. Длина каждого бинта, не должна превышать 2 метров.

Бинты надо натягивать туго. Для этого полностью распрямите ногу, как только возможно, носок натяните к себе, пятку от себя. Обматывайте так: сначала обмотайте место над коленом, и медленно, опускаясь вниз «елочкой», обмотайте колено. Под коленом тоже нужно сделать один круг и закрепить бинт (рис. 5).

Настоятельно порекомендую - никогда не садиться без бинтов!

Даже приседания с самыми малыми весами и разминочные подходы следует выполнять в бинтах.

Так как бинты надо затягивать как можно туже, то первое время будет больно. Будет больно приседать, будет больно идти к штанге, будет больно даже просто стоять. Ваша походка будет напоминать циркуль. Это нормально. Постепенно кожа и колени привыкнут, и только небольшие синяки будут вам напоминать о приседаниях.

Кстати, сразу после подхода не забывайте снимать бинты. Не ходите в них по залу когда отдыхаете между подходами!

Боль от бинтов имеет и положительное значение – она мобилизует. Спортсмен становится злее, меньше задумывается о весе штанги, хочет быстрее выполнить подход и в итоге поднимает больше.

## Займись главным! Советы мастера спорта.

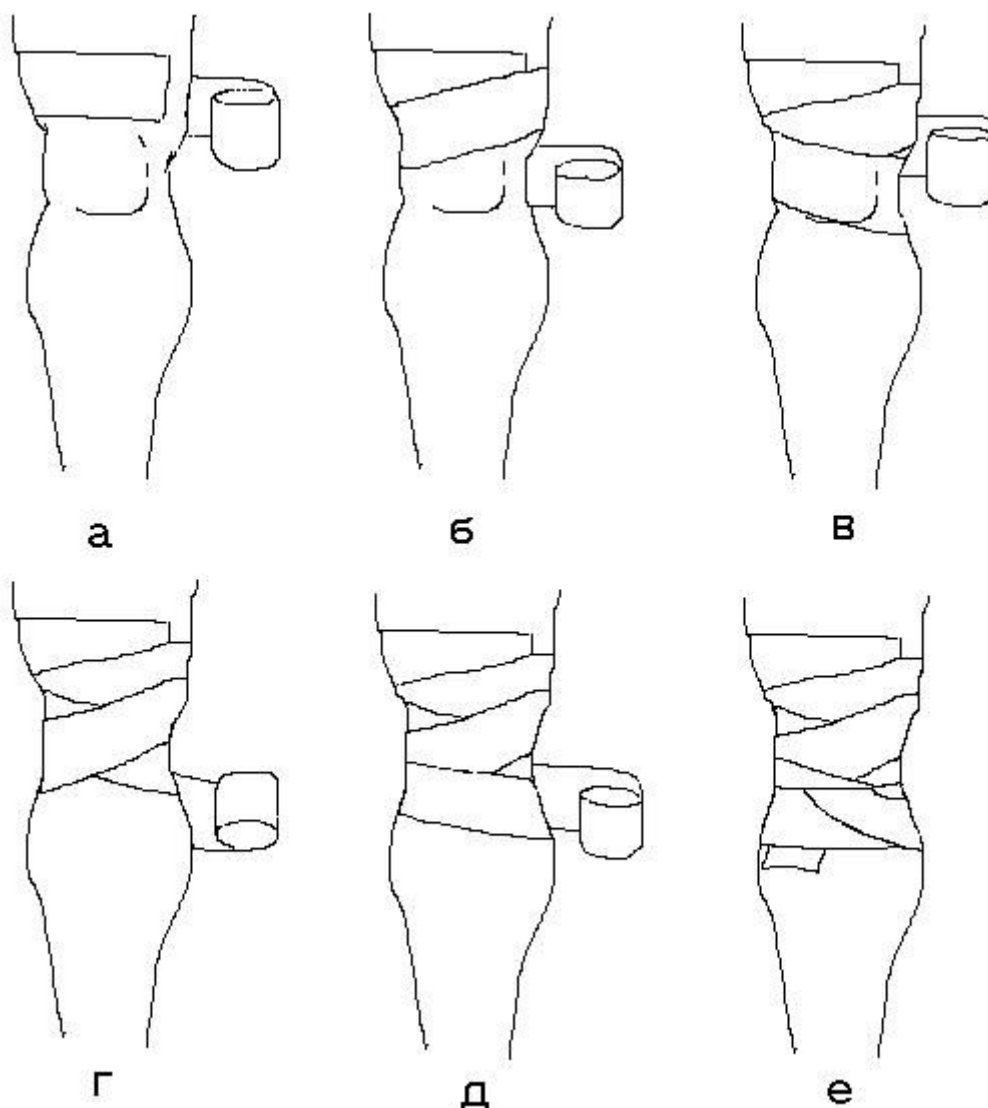


Рисунок 5. Обмотка коленей «елочкой».

Третья особенность – положение ног. Ноги надо расставить так, чтобы носки смотрели в разные стороны. Колени при приседании идут в стороны, туда куда смотрят носки. Мне вообще это положение ног напоминает лягушку. Когда вы представите себя лягушкой и попытаете сесть как сидит лягушка, вы поймете о чем я говорю.

Четвертая особенность – нужно смотреть вверх. Это очень сильно помогает встать со штангой. У нас в клубе напротив стоек для приседаний, на стене, высоко почти под самым потолком, прилеплена бумажная купюра достоинством 10 рублей.

Когда кто-нибудь выполняет приседание, то смотрит на эту купюру и постепенно привыкает делать это упражнение правильно.

Помня о том, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать я привожу две фотографии с правильной техникой приседаний.

Когда вы будете рассматривать фотографии (рис. 6 и 7) обратите внимание на все указанные особенности: положение штанги на плечах, способ намотки бинтов, широко по-лягушачьи расставленные ноги, взгляд вверх.

На рисунке 8 показано насколько глубоко нужно садиться. Если вы будете садиться выше, то есть «недосядите», то вам такое приседание не засчитают на соревнованиях. Если вы будете садиться глубже, то это лишняя трата сил.

**Займись главным! Советы мастера спорта.**



Рис.6. Пример выполнения приседания (ноги на средней ширине).

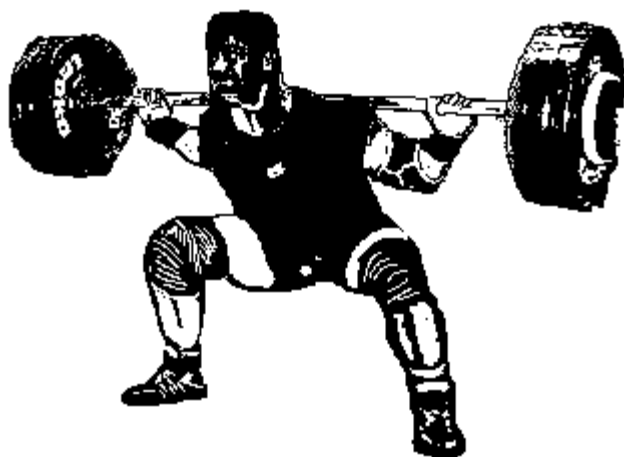


Рис.7. Пример выполнения приседания (ноги стоят широко).



Рис. 8. Глубина приседаний.

В жиме лежа тоже есть не мало секретов.

## Займись главным! Советы мастера спорта.

Первый секрет - обязательно бинтуйте запястья. Это нужно по двум причинам. Во-первых, это обезопасит вас от травм, а во-вторых, позволяет настроиться на большой вес.

Второй секрет – жать надо «на мосту». Вы наверное, не один раз видели, что когда начинающий спортсмен не может пожать штангу большого веса, то он становится «на мост», в этот момент от скамейки отрываются ягодицы, грудь поднимается выше и штангу немного подбрасывает вверх.

Такая техника запрещена на соревнованиях и ей пользоваться ни в коем случае нельзя. Секрет в том, чтобы встать на мост перед тем, как снимешь штангу со стоек. И этот мост должен быть четко в пределах правил. То есть вы ложитесь на скамейку, опираясь на лопатки, выгибаете спину и, напрягая ноги, становитесь на мост. Но ягодицы при этом от скамейки не отрываете. И только после этого можно снять штангу и начать выполнять жим лежа.

Жим «на мосту» дает неоспоримые преимущества:

во-первых, в нижнем положении, когда вы опускаете штангу на грудь, у вас появляется возможность включить в работу широчайшие мышцы спины;

во-вторых, расстояние от груди до верхней точки, куда должна быть поднята штанга, становится меньше, то есть и поднимать вам штангу придется на меньшую высоту;

в-третьих, когда вы лежите на мосту и опускаете на грудь штангу, то появляется возможность немного самортизировать грудью штангу, что очень поможет вам в самой нижней точке, в первый момент съема штанги с груди.

Чтобы стойка «на мосту» была выполнена правильно нужно не забывать про ноги. То есть ноги не должны безвольно болтаться возле скамейки. Ноги должны служить опорой. Вы должны стоять на ногах и лопатках. Ягодицы не служат опорой, а просто касаются скамейки.

Еще одна очень распространенная ошибка – часто внизу, при опускании штанги на грудь, спортсмен расслабляется. Этого вообще допускать нельзя. Внизу, наоборот, вы должны быть взведены как пружина. Расслабление в этот момент существенно уменьшит ваш результат.

Обратите внимание на фотографии (рис.9) как спортсмен выполняет жим лежа: у него забинтованы запястья, он стоит «на мосту», четко можно увидеть, что его ноги напряжены и служат опорой для тела. Ягодицы не отрываются от скамейки.

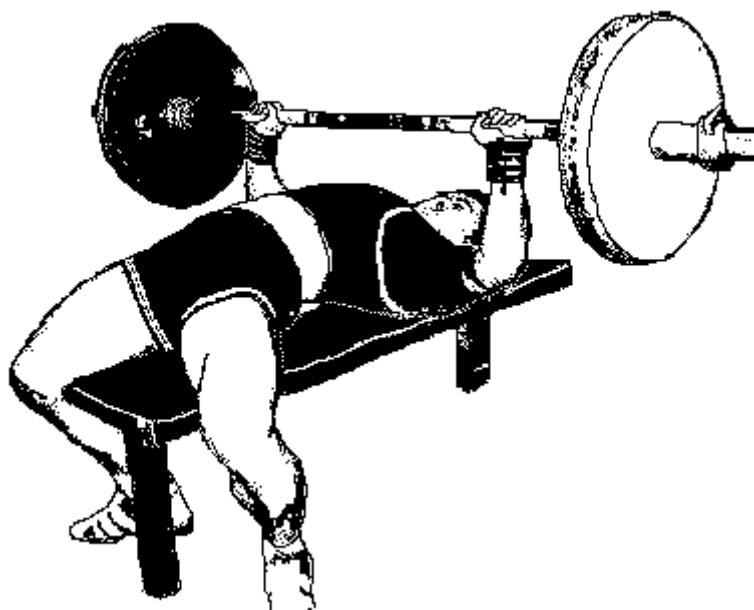


Рис.9. Пример выполнения упражнения жим лежа.

## Займись главным! Советы мастера спорта.

Тяга становая – это самое массивное упражнение. В нем задействовано максимальное количество мышц.

Первый нюанс выполнения этого упражнения – тягу надо выполнять в обуви на невысоком каблуке. Желательно вообще без каблука. Опытные спортсмены чаще всего приобретают борцовки – обувь для борцов. Она мягкая, чаще замшевая или кожаная, с тонкой подошвой, не скользит по помосту. Очень удобная обувь.

Чем это вызвано – тоже понятно. Чем меньше высота подошвы, тем на меньшую высоту придется поднимать штангу

Вторая особенность – штангу при подъеме нужно держать как можно ближе к голени и коленям. Вообще, траектория движения штанги в тяге невероятно важна. Лучше всего траекторию можно «поймать», когда вы выполняете второй подъем.

То есть лучше всего это можно сделать так: подойдите к штанге как можно ближе, поднимите ее, держа как можно ближе к ногам, отпустите, и в нижней точке, в момент касания с помостом, спружинте штангой, чтобы она пошла легко, и не ставя штангу на помост, без задержки поднимите ее опять.

Как показывает практика, вот этот второй подъем будет выполнен четко по технике, по идеальной траектории. Запомните эту траекторию и попытайтесь ее воспроизвести в момент первого подъема.

Техник выполнения становой тяги две – так называемая «тяжелоатлетическая» или «классическая» (рис.10) и вторая – «лифтерская» или «сумо» (рис.11).

Отличаются они между собой шириной постановки ног. В «классике» ноги ставятся узко, в «сумо» ноги ставятся шире, иногда практически возле блинов.

Каждый спортсмен сам выбирает каким способом ему удобнее делать тягу. Например я сначала года два делал тягу в «классическом» стиле, а потом перешел на «сумо». «Сумо» мне показался удобнее и вес я в нем поднимал больше, чем в «классике».

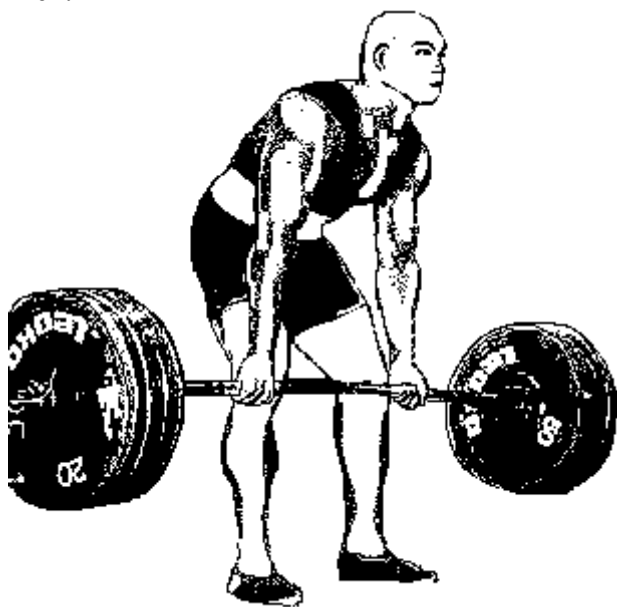


Рис.10. Становая тяга выполняется «классическим» стилем.

**Займись главным! Советы мастера спорта.**

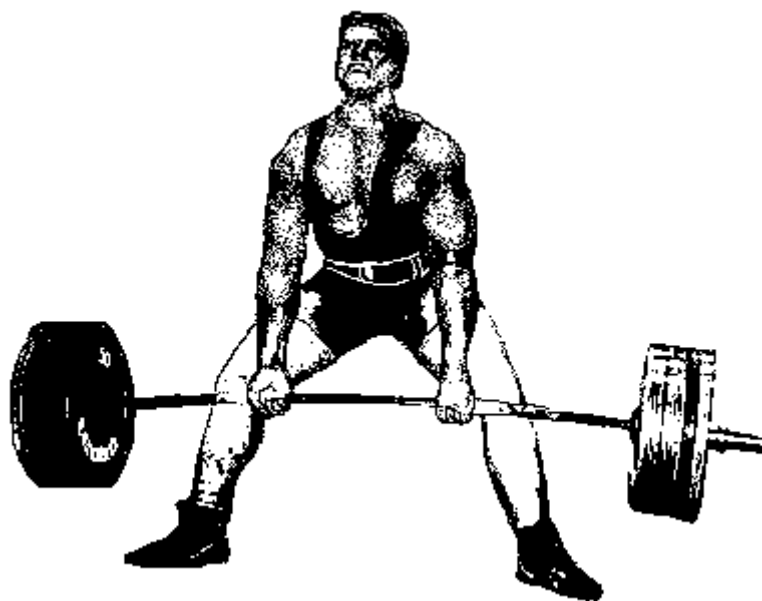


Рис.11. Становая тяга выполняется стилем «сумо».

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Вспомогательные упражнения.**

Когда спортсмен начинает выступать на соревнованиях или когда вес штанги, с которой он работает, приближается к максимальному для него, то могут появиться, как их называют, «проблемы больших весов».

Эти проблемы обычно возникают, когда спортсмен в жиме лежа работает со штангой, равной примерно двум его массам, а в приседаниях и в становой тяге, со штангой, равной трем его массам.

На приседании – это «недосед» или боязнь большого веса.

На жиме лежа – это перекося штанги.

На становой тяге – штанга выскользывает из рук.

Только при появлении этих проблем, нужно вводить в вашу тренировку дополнительные упражнения – вспомогательные.

Вспомогательные упражнения нужно делать строго в тот день, когда вы сделали тяжелое основное упражнение, и только после него.

Вспомогательное упражнение для приседаний – полуприсед. Упражнение обычно выполняют для того, чтобы привыкнуть к большим весам и перестать бояться больших весов.

Допустим у вас застыл рост результатов в приседаниях. В этом случае в тот же день, когда вы выполняли свои «тяжелые» приседания по схеме, например, 5 по 5, после своих рабочих подходов нужно набросить на штангу килограмм 20 – 40 (кто как сможет) и сделать 2-3 подхода по 1-2 раза приседаний не на полную глубину, а на половину амплитуды. Это и есть полуприсед.

Я сам это упражнение делаю крайне редко, поэтому особо его не рекомендую.

Вспомогательное упражнение для жима лежа – жим лежа гантели одной рукой.

Дело в том, что у большинства спортсменов одна из рук сильнее, а вторая слабее. Поэтому, при жиме больших весов, сильная рука выжимает свою половину штанги быстрее, а вторая рука запаздывает. В результате штангу перекашивает. На соревнованиях, если даже вы пожали штангу, но был перекося, то попытка не засчитывается. Чтобы избежать перекося штанги нужно качивать слабую руку отдельно.

Поэтому в тот день, когда вы сделали «тяжелый» жим лежа, нужно взять гантель, лечь на скамейку и сделать 2 - 3 подхода жима одной рукой раз по 10-15. Жать надо только слабой рукой. Сильной рукой это упражнение не делайте.

При выполнении становой тяги с большим весом, кисть может не выдержать такой большой нагрузки и разжаться. Для развития удерживающей силы кистей делают вспомогательное упражнение – тяга с плиток с удержанием.

Плитки – это такие деревянные кубики, обычно обитые резиной. Размер плиток примерно 40см на 40см на 40см.

После того, как вы сделали «тяжелую» тягу, вы ставите штангу на плитки и увеличиваете вес штанги. Обычно это на 10-50 кг больше, чем при выполнении становой тяги. Вы подходите к штанге, поднимаете ее и пытаетесь удержать как можно дольше, например, секунд 30. Потом опускаете штангу опять на плитки. Это один подход. Таких подходов надо сделать 2-3.

Это вспомогательное упражнение очень актуально при переходе к серьезным весам. Думаю, что, со временем, и вы без него не обойдетесь.



## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Подготовка к соревнованиям.**

Только механизм может работать все время равномерно. А живая природа развивается по циклам – за периодом максимальной нагрузки следует период максимального расслабления.

У каждого человека есть периоды подъема и спада. Например, у меня период подъема начинается с наступлением холодов и длится полгода – с сентября по май. Может просто от холода организму нужно движение, чтобы не замерзнуть? :о) Потом, летом, у меня следует период спада. Тренироваться не охота, результаты падают и т.д. И так до сентября.

Этими своими циклами нужно научиться пользоваться.

Узнайте график соревнований. Обычно бывает 3–4 серьезных соревнования в год различного уровня. Выберите те из них, которые приходятся на период вашего подъема. И начинайте пахать.

План тренировок по принципу 5 по 5, который я привел выше, должен быть использован только в период интенсивной подготовки к соревнованиям. Он длится примерно 3 - 4 месяца. За 1,5 месяца до соревнований уменьшайте количество повторений и увеличивайте вес, т.е. переходите от системы 5 по 5 к системам, сначала 4 по 4, потом 3 по 3 и, наконец, 2 по 2.

За неделю до соревнований нужно прекратить всякие тренировки и отдыхать.

Распределение нагрузки на соревнованиях по подходам я обычно делаю таким.

Первый подход на соревнованиях должен быть с тем весом, с которым вы тренировались по принципу 2 по 2. Так надежнее. То есть рассматривайте первый подход как разминку. Это предохранит вас от многих неожиданностей.

Второй подход я обычно делаю с тем весом, который для меня максимальный. То есть стараюсь повторить свой личный рекорд.

Ну а в третьем подходе нужно попытаться поставить свой новый личный рекорд.

После соревнований надо отдохнуть. После соревнований мне, например, вообще противно смотреть на штангу в течение примерно одного-двух месяцев, а то и больше. Эти несколько месяцев я занимаюсь динамикой: отжимаюсь от брусьев, подтягиваюсь, качаю пресс, на ноги делаю выпрыгивания. Короче, расслабляюсь, отдыхаю от больших весов. Но постепенно, опять начинает нравиться штанга и в один прекрасный день начинаешь понимать, что уже можно бы и начать новый цикл тяжелых тренировок.

Таким образом у меня получается два больших совершенно различных шестимесячных периода в году. Осень – зима: это первые полгода, когда я усиленно тренируюсь, наращиваю результаты и в конце этого периода выступаю на соревнованиях. Весна – лето: период динамических нагрузок с небольшими весами, период необременительных тренировок, расслабления и отдыха.

У вас может быть совершенно другая цикличность в течение года. Возможно вам будет удобнее делать не два больших периода в год, а три или четыре покороче. Возможно у вас не будет такого как у меня резкого спада интереса к штанге после соревнований. Возможно, у вас период максимальных нагрузок будет приходиться не на зиму, как у меня, а на весну или лето. Это нормально, исходите всегда из того, что нравится. Меньше слушайте советов и больше слушайте свой организм. Он вас не обманет.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Чем полезны соревнования.**

Хочу сказать несколько слов о страхе.

Многие спортсмены боятся выступать на соревнованиях. И если даже они выступают, то поднимают веса гораздо ниже, чем поднимали на тренировке. Как и любой другой страх, этот страх можно преодолеть.

У меня это получилось, в общем то, случайно. В детстве я занимался борьбой и тренер часто нас таскал на всевозможные соревнования. Приходилось выступать по вольной, классической борьбе, дзю-до и самбо.

Конечно, все боялись. Бегали в туалет раз по 10 перед вызовом на ковер. Особенно боялись, когда видели, как на соревнованиях кого-нибудь ломали. Руку, например, кому-нибудь сломают или ногу. Да и просто рассеченная бровь и капли крови на ковре производили тяжелое впечатление. Но, когда начиналась схватка, то страх уходил.

Поэтому, когда я стал участвовать в соревнованиях по пауэрлифтингу, то впечатление было такое, что это не соревнования, а игра какая-то. Никаких травм, никакой крови, никакой опасности. Просто выходишь и делаешь, что делал на тренировках.

В общем, контраст ощутимый между соревнованиями по борьбе и соревнованиями по силовому троеборью. Поэтому я всегда по пауэрлифтингу выступал на соревнованиях хорошо и спокойно. Та нервозность, которой пропитан зал на спортивных соревнованиях, только взбадривала меня, и мне удавалось показывать свои лучшие результаты.

Исходя из этого, могу посоветовать одно надежное средство от страха – преодолеть страх пострашнее.

Найдите соревнования по борьбе или какому-нибудь боевому искусству - и поучаствуйте в них пару раз. Это точно поможет. :o)

А заодно вы утратите кучу иллюзий насчет преимущества физической силы над борцовским опытом. Мне не раз приходилось видеть, как самоуверенно выходили парни с огромными бицепсами на ковер и как играючи опытные ловкие худощавые борцы их закидывали на лопатки.

Да, есть еще одно средство от страха – это кураж.

Если вы были на соревнованиях, то могли видеть, как опытные спортсмены перед выходом на помост бьют себя по ушам, по бедрам, по щекам. Со всей силы. Или просят напарника ударить сильно по лицу ладонью. Это чтобы разозлиться. Когда злой, то о весе штанги не думаешь :o)

Я вот так не могу сам себя лупить. :o) Жалко.

Я матерюсь. Не вслух, конечно, а про себя. Ложусь под штангу, смотрю на нее и матерюсь. Матерюсь не на кого-то или на что-то, а просто так, на все сразу. Странно, конечно, но на меня действует 100%. Появляется кураж и чувство уверенности, что мне все по силам.

А иногда, наоборот бывает. Ложусь под штангу и повторяю про себя «Я - гений, я - гений, я - гений». Тоже помогает. :o)

Кстати, после особо удачный подходов и тренировок я себя хвалю и даже глажу по голове. :o) Тайком, конечно, чтобы никто не видел, а то подумают еще, что «того»... Ну это если действительно заслужил и хорошо поработал.

Это называется положительное подкрепление. Используется при дрессировке животных, а люди, как известно, дрессируются намного лучше животных. Приведу отрывок из книги «Не рычите на собаку» дрессировщицы дельфинов Карен Прайор:

*«В Шекспировской студии, которую я в свое время посещала, я встретила юриста с Уолл-Стрита, которому было под пятьдесят и который был страстным*

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

*любителем игры в сквош (игра, в которую играют ракетками и мягким мячом в закрытых кортах). Однажды он услышал, как я рассказываю об обучении, и уходя заметил, что можно испытать положительное подкрепление на его игре в сквош. Вместо того чтобы как обычно сокрушаться об ошибках, он попробует вознаграждать себя за хорошие удары.*

*Через две недели я снова встретила его. «Как сквош?» — спросила я. На его лице появилось выражение заинтересованности и радости, что нечасто бывает с юристами с Уолл-Стрита.*

*Сначала я чувствовал себя жутким дураком, — ответил он, — говоря: «Хорошо, Пит, молодец!» при каждом удачном ударе. Черт возьми, когда я тренировался один, я даже поглаживал себя по спине. Но затем моя игра начала улучшаться. И сейчас я на четыре ранга выше в клубной лестнице, чем был когда-либо раньше. Я побеждаю тех, у которых прежде не мог выиграть даже очко. И получаю гораздо больше удовольствия. С тех пор как я не ору на себя все время, я не кончаю игру злым и разочарованным. Если удар не получился, ничего страшного следующие будут хорошими. И я обнаруживаю, что мне просто смешно, когда кто-нибудь другой делает ошибку, бесится, бросает ракетку — я знаю, что это не улучшит его игру, я только улыбаюсь».*

Так что не забывайте хвалить себя и забывайте себя ругать.

Кураж на соревнованиях очень важен. Он помогает отключить страх.

Как показывает опыт, и с этим согласны все силовики, которые достигли успехов, **ПОДНИМАЮТ НЕ МЫШЦЫ, ПОДНИМАЕТ ГОЛОВА.**

У любого человека мышцы готовы к гораздо большим нагрузкам, чем мы можем себе представить.

У меня знакомый один, косил от армии и полгода пролежал в дурдоме. Рассказывал, что видел там, как с одной буйной старушкой, такой маленькой и сухой, лет под 60, не могли справиться два здоровенных жлоба-санитара. Так что сила есть в каждом. И только голова не позволяет ее использовать. Научитесь отключать голову и все пойдет как по маслу.

В одной секции я видел парня, слегка недоразвитого. Короче, мозги у него плохо варили. Немножко debil. Добрый такой, безобидный, но с координацией у него все в порядке было. Чем-то напоминает мне парня из фильма «Форест Гамп». Тренировался он не задумываясь. Ему тренер говорит, - «поднимаешь сегодня такой-то вес», он идет и поднимает. Не задумываясь. И уже через три года он стал поднимать на мастера спорта. Так же, не задумываясь.

Ребята, неужели вы думаете, что не способны на это? Я то теперь знаю, что на это способен **КАЖДЫЙ**.

Помните, о чем я говорил в самом начале? Что спорт – это прививка от страха.

Умение преодолевать страх – это основа основ финансового благополучия. Только преодолев свой страх вы, не имея ни одного дельного предложения, осмелитесь постучаться в дверь офиса преуспевающего бизнесмена и предложить себя в качестве младшего партнера. А ведь это самый простой способ влиться в уже существующий бизнес и таким образом начать свое дело с нуля.

Умение преодолевать страх может спасти вам жизнь в, казалось бы, самой безнадежной ситуации.

Приведу вам один пример из жизни. Это произошло в болгарском городе Пловдиве, где проходили международные соревнования парашютистов. Одна из наших спортсменок – абсолютная чемпионка мира Надежда Пряхина – прыгнула с высоты 1750 метров, но в нужный момент парашют не раскрылся. За ней тянулась только длинная лента строп, а шелковый купол захлестнуло, и он оставался в чехле.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Спортсменка попыталась открыть запасной парашют, но сильная воздушная струя прижала его к основному и запасной купол тоже погас. Падение длилось 40 секунд. Даже в такой безнадежной ситуации, Надежда сохранила самообладание. Перед самой землей она резко подтянулась на лямках парашюта и этим мощным рывком значительно ослабила удар о землю и спасла свою жизнь. Конечно, помогло и то, что под ногами оказалась взрыхленная пашня. После такого падения она даже не стала инвалидом! Она провела некоторое время в больнице, но выписалась оттуда практически здоровой.

С молодых лет нужно учиться преодолевать страх.

Мое твердое убеждение состоит в том, что каждый человек должен поучаствовать в юности в спортивных соревнованиях, а желательно дойти до степени мастера спорта или кандидата в мастера спорта. Только для того, чтобы получить такую прививку от страха. И это гораздо полезнее будет, чем любое образование, хоть среднее, хоть высшее.

Тем более, уж кому-кому, а мне, я считаю, можно оценить всю пользу, а вернее бесполезность образования. Я проучился в общей сложности: 10 лет в школе, 5,5 лет в первом институте, 3 года в аспирантуре, 3,5 года во втором институте. Итого 22 года. Теперь, оглядываясь назад, я ощущаю сколько времени жизни у меня украла эта система образования. Потому что из всего изученного мне в жизни не пригодилось НИЧЕГО!

Даже когда я сделал небольшое изобретение в области приборов космической навигации, и на этой основе защитил кандидатскую диссертацию, то и для этого мне потребовался лишь здравый смысл. И ничего более.

После института я устроился программистом. На работе я впервые, собственно, и увидел компьютер :о). В институте у нас их не было. Программирование я изучил за 2 недели. Сам. Купил книжку, прочитал, попробовал. Что-то получилось сразу, что-то получилось позже. И для чего тогда было учиться? Для диплома? Так любой диплом сейчас можно купить в переходе станций метро за 100\$ или заказать по интернету. Или чтобы в армию не забрали? Так выпишись с места жительства и не прописывайся до 27 лет. Сейчас мало кого интересует прописка, все равно в большинстве фирм на работу берут без оформления, по-черному. Выплачивают зарплату в конверте каждый месяц и все. А если заниматься своим бизнесом и никто у вас тем более прописки не спросит.

Или пропишись за 300 рублей в какой-нибудь общаге в крупном городе при каком-нибудь техникуме или ПТУ, где тебя никто и никогда искать не будет и не появляйся там ни разу. А потом если что, то спрос с тебя маленький – «Начальник, а я повестку не получал. Все ждал, ждал, да не дождался».

Кстати, мои друзья в институт не пошли. Вернее пошли, но им через полгода стало очень скучно и они бросили его. Занялись бизнесом. Успешно. Потом каждый купил себе по паре дипломов о высшем образовании. На всякий случай. :о)

Так что по количеству дипломов, мы с ними равны, хотя я учился в 2 раза дольше, чем они: я 22 года, а они – 10 лет. А по количеству знаний и навыков... С сожалением должен признать, что в этом я им уступаю многократно!

Потому что, пока я получал книжные знания, они пытались зарабатывать деньги и осваивали эти знания на практике, что невероятно эффективнее.

То есть, я считаю, что все мы (и я, и мои друзья) получили прививку от страха в виде спорта. Поэтому, чего каждый хотел, того он и добился. Я хотел стать кандидатом наук, я им стал. Они хотели стать бизнесменами – они стали. Теперь, я правда понял, что был не прав и имел ложную цель. Теперь моя цель – заниматься только тем, чем нравиться, своим делом, если угодно. И я его уже делаю. Эта книга – это часть моего дела. Мне нравится писать и нравится пропагандировать здоровый образ жизни. Я считаю важной эту деятельность и сделаю все, чтобы как можно больше людей стали посещать залы и заниматься собой и своим здоровьем.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Кстати, ради хохмы я открыл газету с объявлениями о приеме на работу и подсчитал сколько вакансий требует высшего образования, а сколько – нет. Оказалось в среднем всего 6 вакансий из 100 подразумевают наличие высшего образования. Остальные 94 - просто рабочие специальности. Вы думаете, наверное, зато у этих шестерых зарплата намного больше?

Нет, наоборот! У этих шестерых зарплата намного меньше, чем у рабочих! Раз в 6 меньше!

Вот уж воистину, чтобы меньше зарабатывать надо больше учиться.

И эта ситуация характерна не только для России, но и для всего мира.

Причем даже теория есть на этот счет. В учебнике одного американского экономиста (Мэнкью) так говорится – мол, рабочие больше зарабатывают из-за того, что рабочему незачем за свое место держаться, на другом предприятии он будет точно такую же работу делать. Вот и ищет без проблем более выгодный вариант. А специалист с высшим образованием... Он же готов работать за идею, он же интеллигент. Он же все равно не уволится. Из-за любви к профессии. Ну не может он без своей профессии. И даже на рабочие специальности его теперь не возьмут. Потому что среди работодателей живет устойчивое мнение о том, что человек с высшим образованием не приспособлен к монотонному труду. И если такого интеллигента взять на работу, не требующую творческих способностей, он начнет скучать, терять интерес к работе, что негативно скажется на результатах.

Конечно, все это бред американских воспаленных мозгов.

Люди не хотят уходить с работы, с маленькой зарплатой, во-первых, из-за страха. Эти люди боятся принимать собственные решения, они ужасно трусят. Посмотрите на типичную их судьбу: в школу они пошли еще ничего не соображая – их отвели родители, после школы они, под влиянием тех же родителей, поступили в ВУЗ. После ВУЗа им предложили на выбор два варианта: распределение на работу, остаться в аспирантуре, что-то из этого они выбрали и проработали там всю жизнь.

Тут есть хоть одно самостоятельное волевое решение? Нет, они просто плыли по течению всю жизнь.

Вторая причина – безмерно раздутое ЭГО. Ну или назовем это понты, чтобы было понятнее. Да я бедная, но я гордая, и у меня... десять статей по филологии, меня знают во всем научном и околонаучном мире, два высших образования, сертификаты, гранты...

Но... Мы-то с вами понимаем, что за этим стоит.

Беспомощность.

Внушили ей с детства, что учиться - хорошо, она и училась всю жизнь. Это единственное, что она умеет делать в жизни – учиться. А что делать после учебы ей не понятно. Вот она идет и снова учится. И так всю жизнь. И вместо того, чтобы остановиться и подумать, а может я что-то не так делаю? почему нет результата? - она учится, учится, учится.

Исполняя завет Ленина. Помните, «учиться, учиться и учиться»?

Только вот Владимир Ильич не дурак был. Он немного не так говорил. Он говорил «Учиться учиться и учиться». Запятую он не ставил. Советовал сначала научиться учиться, а потом уже учиться. :o) Учиться не чему попало, а только нужному. И, кстати, он так и не закончил ни одного высшего учебного заведения. А сумел страну перевернуть и управлять ей в самые тяжелые годы.

Так что, нужно оно вам, высшее образование? Это же просто общественное мнение такое, что престижно иметь высшее образование.

Надеюсь, что вы уже поняли, что общественное мнение противоречит мнению частному. Общественное мнение отстаивает интересы социума. А интересы социума и интересы отдельного человека – две огромные разницы. Больше того, все ваши

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

проблемы, все ваши несчастья, все ваши болезни связаны с тем, что вы попались на общественное мнение.

Можно приводить множество примеров сломанных из-за общественного мнения судеб. И если вы оглянитесь вокруг, то увидите множество подтверждений этому. Приведу один пример.

Жил был молодой парень, но как-то побывал на вечере встречи выпускников школы и увидел, что его бывший одноклассник купил себе «Мерседес-600» и перед всеми этим хвастается. Казалось бы что ему до этого бывшего одноклассника и его новой машины, он его видит то один раз в пять лет, но мысль засела в нем крепко - очень он захотел себе такой же «Мерседес». Продал он свою двухкомнатную квартиру и купил себе вожеленный «Мерседес». Через неделю на гололеде разбил его в хлам. Потом кусал себе локти и не мог понять, зачем же он себе эту машину-то купил. Она же ему совершенно не нужна была. Сейчас скитается по чужим квартирам, снимает как можно подешевле в каких-то бараках, копит на восстановление «Мерседеса».

И сколько таких решений, поддавшись общественному мнению, мы принимаем ежедневно?

Я не к тому, что надо жить в бедности и впроголодь. Я к тому, что надо совершать поступки только исходя из своих желаний. Научиться отличать свое от чужого и вовремя останавливаться. Если джип нужен ТЕБЕ, то именно для себя ты его и покупаешь. С какой-то строго определенной целью, например, на природу ездить, на рыбалку или товар развозить по точкам. Если он нужен покрасоваться перед другими, то это не твое желание и ни к чему хорошему оно не приведет.

Впрочем обо всем этом более хорошо и логично написано у Д.С. Верищагина в серии его книг о системе ДЭИР, которая, кстати, тоже возникла под Новосибирском. Причем об этой системе я знал еще задолго до того, как в Санкт-Петербурге вышли в свет его книги – в институте, где я учился, работала жена одного из сотрудников Верищагина, которая немного рассказывала, в перерывах между парами, о работе этого отдела. Впрочем, это отдельная и очень интересная тема, но я сейчас не готов ее обсуждать.

Так вот, своему сыну (ему пока 7 лет) я порекомендую такую стратегию в жизни: в юности получить прививку от страха в виде спорта и соревнований, освоить систему Верищагина ДЭИР, а потом начинать заниматься предпринимательской деятельностью. Причем не тратить время на учебу в ВУЗе. Да и в школе, на мой взгляд оправдано учиться только до 5-6 класса. Научиться читать, писать и считать. А потом, в старших классах, идет просто бред совершенно в жизни не нужный.

Ну кто поймет в 6-ом классе смысл романа Сервантеса о Дон Кихоте? Это роман-предупреждение о том, как люди, начитавшись всяких выдумок и сказок, отрываются от реальности и начинают совершать поступки, живя в своем собственном вымышленном мире, в мире своих глюков. Бросаются на мельницы с копьем наперевес, например. Видят везде драконов и прекрасных принцесс. Становятся неменяемыми, реальным событиям придают нереальный смысл. В общем типичные клиенты дурдома. Короче, это роман о вреде книг, вернее о вреде художественного вымысла, а значит и художественной литературы. Вот так вот. И что думаете, это и говорится на уроках литературы? Да Боже упаси. «Дети, читайте больше, читайте чаще!» Читать-то надо, конечно. Только что читать? Если так, от безделья, то это только трата времени и здоровья. Уж лучше бы пошли футбол погоняли.

Или может восьмиклассник понимает Печорина из «Героя нашего времени»? Печорина, у которого все в жизни есть - есть любая женщина, которую он захочет, есть любые экзотические приключения и путешествия, какие вздумается, есть немаленькое состояние, доставшееся от родителей, есть известность в светском столичном обществе. Вообще есть все, нет только ответа на вопрос, «а что же дальше?». Ну и что это говорит восьмикласснику, который еще ни разу в жизни не целовался толком, не

## Займись главным! Советы мастера спорта.

имеет собственных денег и во всем опирается на мнение родителей? Да ровным счетом ничего. Что ему переживания какого-то Печорина, если его отец почти каждый день пьяный, на дворе сверстники встречаются и провожают пинками, а на лбу обильно вскочили юношеские прыщи. Печорин, ему - так, экзотика какая-то. Сказка. Причем, даже если бы этот восьмиклассник и понял проблему Печорина, и даже, допустим, сам испытал то же самое ощущение, что не к чему больше стремиться и что все, чего хотелось, уже достиг, то ведь ответа у Лермонтова нет. Ну не знал Лермонтов ответа, потому и погиб молодым, что у самого не было цели в жизни. Была бы цель, не стал бы он тешить свое Эго (по «ново-русски» это звучит грубее – «понт») никому не нужными дуэлями.

Хотя, если уж до конца быть честным...

На мой взгляд, художественная литература – это ни что иное, как подглядывание в замочную скважину. Я бы сказал, такое хитро замаскированное подглядывание. Вроде как и ничего такого не делаю, просто книгу читаю. А, на самом деле, читаешь и наблюдаешь как герой влюбляется, переживает, горюет и т.п.

Вот почему с появлением телевидения читать стали меньше – подглядывать стало легче. Все нагляднее: вот герои знакомятся, вот они в постели, вот они ругаются. Реальности уже больше, чем в книгах.

Ну и верх подглядывания – реалити-шоу. «За стеклом», «Окна», «Голод». Люди не отрываются от экранов... Подглядывают. Все максимально реально. Уже живая жизнь. Участники шоу – воспринимаются уже как соседи. Их знают по именам, их обсуждают. Даже где-то по стране уже видеокассеты ходят с наиболее «интересными» моментами – как кто с кем... Или кто там как в туалет ходит.

Ладно, Бог с ней, с литературой...

Может экономическая география полезнее? Ну и что изменится для вас в жизни, если вы узнаете, что на севере добывают никель, а на юге развито сельское хозяйство? :o) Какие-то выводы сделаете? На моей памяти пока никто еще не сделал... Кроме, армян и азербайджанцев, конечно. Они закупают продукты питания на юге и везут их на север. Но не потому, что они изучали экономическую географию, а потому, что у них в крови торговля, они ей с пеленок занимаются, их деды и прадеды передали им свой опыт по умению торговаться, спорить, добиваться скидок, искать новые места сбыта. За что, кстати, достойны уважения. Потому что они занимаются торговлей даже не из-за прибыли. Торговля для них это как песня, она поется потому что нравится. Она для них естественна.

Или может вы помните, какое производство и полезные ископаемые было в Югославии? Только это сейчас уже не важно. Уже нет ни Югославии, ни того производства.

Физику изучали в течение 6 лет? И что, законы Ома, Кирхгоффа и Бойля-Мариотта сильно вашу жизнь изменили? Ну может хоть один раз они вам в жизни пригодились? Нет? Странно, и мне нет. А для чего тогда мы их учили?

А еще мы в девятом классе целый год проходили по математике производные. Правда что это такое я понял только в институте. Но все равно, мне эти производные ни разу в жизни не пригодились. И уверен, что не пригодятся. А может вам пригодились?

Вот то-то и оно...

Как как-то один мужик сказал: «Ты знаешь, а мне высшая математика один раз в жизни здорово помогла. У меня как-то ведро под пол упало. Тогда я сделал из проволоки знак интеграла и с его помощью достал это ведро. А так пришлось бы пол разбирать».

Пошутил мужик. :o)

И то же самое можно сказать о любом предмете, изучаемом в школе.

Жалко времени, потраченного на это бездумное запоминание.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Из всех предметов, изучаемых в школе мне в жизни пригодились только физкультура и уроки труда. Только преподаются они у нас в школах неправильно.

Если бы я составлял школьную программу, то я бы сделал эти уроки самыми приоритетными, а все остальные зависимыми от них. И позволил бы изучать физику, химию и математику только после того, как ребенок заинтересовался чем-нибудь на уроках труда или физкультуры.

Ну например, в моем понимании, это может выглядеть так: мальчишки на уроках труда изучают автомобиль, учатся водить, учатся собирать, разбирать двигатель. На это изучение автомобиля и подгоняется программа всех других предметов. Например, по физике изучается работа двигателя внутреннего сгорания, изучается трение скольжения, трение качения и т.д. По химии изучаются реакции окисления (то есть горения), процессы получения бензина и т.п.

Другие ребята, которые не хотят изучать или уже изучили автомобиль могли бы, например, изучать строительство. Сначала получить простой навык кладки кирпича, научиться крыть крыши, рыть колодцы и т.п. На основе этого знания и интереса, можно уже проводить обучение, в ходе которого ребенок узнает а почему стены делаются именно такой толщины, почему именно такой дом будет теплее, каким образом сделать аккумуляторное освещение в доме на основе ветряного генератора и многое другое.

То есть, ребенок сначала увлечется, потрогал все руками, у него созрели какие-то вопросы – «а почему это сделано так, а не иначе?». И только после этого он изучает теорию и получает ответы. Причем важно! – если нет вопросов, то и теорию изучать не нужно. Так как бесполезно что-то запихивать в голову насильно. Все равно через пару месяцев это все вылетит из головы, уж мы-то с вами это знаем. Сами через все это прошли и в школе, и в ВУЗе.

Или взять физкультуру. Допустим изучают мальчишки бокс. И сразу возникает вопрос, а как сделать так, чтобы у меня был удар сильнее? Вот от этого интереса и можно отталкиваться. Начинать изучать биомеханику удара, а для этого потребуется кое-что дать из математики, физики, биологии и анатомии.

Так и надо строить школьную программу исходя из интересов, а не из голой теории. Сначала у ребенка должен возникнуть вопрос, а уж потом учитель может помочь найти ответ.

А у нас в школах как делается – даются сплошные ответы, без всяких вопросов со стороны детей. Например, теорема: Сумма квадратов катетов равна квадрату гипотенузы. Согласитесь, что это ответ на какой-то вопрос. Но на какой вопрос? Какую задачу решал Пифагор, когда придумал этот ответ? Помог ли он ему? И разве не логично было бы изучать эту теорему только после того, как у ребенка появится аналогичная задача и он будет хотеть ее решить. Только в этом случае обучение становится эффективным и полезным.

Кроме физкультуры и труда обязательно нужно учить самостоятельному выживанию. Я имею в виду самостоятельное выращивание продуктов питания. То есть при каждой школе должен быть участок земли, где каждому ученику отводилось бы несколько соток. И на этих сотках он должен вырастить урожай, достаточный для того, чтобы прокормить всю семью. И вот, каждый год он самостоятельно бы обрабатывал этот участок, засаживал бы его помидорами, огурцами, лекарственными травами, экспериментировал бы с обработкой земли и удобрениями. А осенью бы сам все самостоятельно выращенное солил, квасил или закатывал бы в банки. Насколько другому такой ученик стал бы относиться к урокам биологии! И он бы уже учился не на уровне «дети, это - пестик, а это - тычинка». Нет, ему были бы нужны лекции о плоскорезе Фокина. Или о трудосберегающих технологиях Курдюмова, который пишет в своих книгах о своем личном опыте, о том, как работая на своем участке в 6 соток всего по 2-3 часа в неделю, он обеспечивает всю семью полноценным питанием на весь год.



## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

При таком подходе ребенок, даже если он и не захочет изучить теорию, все равно выйдет из школы гораздо более подготовленным, чем сейчас выходят десятиклассники. У него будет навык в нескольких профессиях.

Да что там говорить о десятиклассниках. Сейчас большинство взрослых людей не имеют навыков ни по самостоятельному строительству, ни по выращиванию для себя продуктов питания, ни по поддержанию себя в хорошей физической форме.

Так что спорт – это очень важно. Это полезная привычка на всю жизнь. И это вид деятельности, который может вызвать интерес и желание в нем получше разобраться. А для этого уже захочется изучить некоторые научные дисциплины.

А мастер спорта это к тому же еще и специальность. Уж тренером, то вас всегда возьмут работать. Или учителем физкультуры в школе или ВУЗе.

А еще лучше, если вы организуете фитнес клуб или тренажерный зал, как это сделали мы с моим другом несколько лет назад. Совместили полезное с приятным. :o) Заодно и бизнесу немного научились.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Химия.**

Сейчас все спортсмены высокого уровня сидят на химии. Поэтому коснусь и я этой темы.

Я убежден, что принимать химию прежде чем вы достигнете уровня кандидата в мастера спорта (КМС) – это просто бессмысленное и бестолковое разрушение своего организма. Даже если вы готовы сидеть на химии, то никакого особого эффекта вы на этом уровне не получите. Просто угробите печень и гормональную систему. Второе особенно опасно.

Дело в том, что у начинающих спортсменов и собственных гормонов достаточно для роста результативности. Если в этот период начать принимать гормоны (анаболические стероиды), то организм просто прекратит выработку собственных гормонов, так как иначе получится их переизбыток. Известно, что неиспользуемый орган атрофируется, поэтому если долго принимать стероиды, то это может привести к тому, что организм навсегда утратит способность вырабатывать собственные гормоны.

Гормоны оправдано принимать только тогда, когда резервы собственного организма уже подходят к пределу. А это возможно только после нескольких лет напряженного тренинга. Только тогда прием небольшой дозы гормональных препаратов не приведет к прекращению выработки собственного мужского гормона – тестостерона - и может дать резкий скачек в результатах без причинения вреда организму.

До уровня КМС можно и нужно прийти чистым, только после этого можно подумать, а стоит ли вообще употреблять химию. Если вы не пойдете на мастера спорта, то химия совершенно не нужна в принципе. А если вы не смогли сделать КМС чистым, то вы или ленитесь или неправильно тренируетесь. И в том и в другом случае химия вам не поможет.

У нас в зале как-то тренировались два молодых паренька лет шестнадцати килограмм по 70 весом. И как-то народ заметил, что они всегда в душ ходят вместе и потом после них в задней комнатке, где лежал гимнастический мат, на этом мате оставалось большое мокрое пятно. Ну что мы могли подумать? Решили, что гомосексуалисты. Что делать, надо выгнать из зала – зачем нам такая «реклама»... Иду разговаривать. Оказалось, что они себе после каждой тренировки вкалывают Винстрол. Есть такой анаболический стероидный препарат. «Ну и что»,- спрашиваю. - «Есть результат?». «Есть»,- отвечают. Один из них пожал 65 вместо 60, другой 70 вместо 65. Ну где мозги, а?

Да ты ходишь то в зал всего месяц, у тебя еще траектория штанги не выставлена толком, тебя болтает еще под штангой в разные стороны. Ты бы эти килограммы и так пожал бы через пару недель, зачем себя-то гробить?

Не перестаю удивляться, когда вижу человеческую глупость. К такому, наверное, не привыкнешь...

То есть правило приема химии такое. Выполняете норматив кандидата в мастера спорта, затем на пике формы пашете пару месяцев, и когда понимаете, что результаты уперлись (наступил предел организма), то начинаете курс химии. Минимальными дозами.

Только в этом случае минимальные дозы химии дадут потрясающий эффект. Минимальные дозы, это я имею в виду терапевтические дозы. То есть те, которые указаны в медицинских справочниках и используются для восстановления больных в послеоперационный период. Только в этом случае анаболические препараты будут относительно безвредны для организма.

У нас, в России, царит поразительное пренебрежение к вопросам здоровья. Спортсмены, как правило, совершенно не задумываются о будущем. Например,

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

считается нормальным превышать терапевтические дозы в несколько раз. Таблетки, которые нужно пить по 2 – 3 штуки, пьют горстями. Насыпают в ладонь, сколько влезет, и в рот. Я когда такое увидел, у меня «глаз остановился». Подумал, что парень решил покончить с собой при помощи анаболических стероидов. А оказалось, что меньшие дозы на него уже не действуют. Потрясающее отсутствие логики. Вместо того, чтобы остановиться и подумать - «а может я что-то делаю не так» – продолжает увеличивать дозы...

Понятно, что после такого издевательства печень гниет и разваливается. А о собственных гормонах можно забыть навсегда.

Почему так делается? Да просто потому, что начинают употреблять химию не на пике формы, а для набора формы. Конечно, в этот период химия практически не действует, вот и глотают лошадиные дозы. Результат, конечно, и в этом случае будет, но, во-первых, результат будет существенно меньше, чем при приеме на пике формы, а во-вторых, какой ценой!...

Кстати, должен предупредить, что у каждого организма своя реакция на химию. Даже на самую минимальную дозу может быть совершенно неожиданная реакция:

- Могут начать расти соски. Они станут такими же выпуклыми, как у десятилетней девочки-подростка.

- Могут начаться проблемы с потенцией.

- Кожа может покрыться прыщами от того что грязная печень не успевает очищать кровь.

- Могут начать выпадать волосы на голове и может появиться ранняя лысина.

Заранее реакцию вашего организма предугадать невозможно. Может быть вам повезет и никаких побочных эффектов не будет. А может и не повезти...

Но, скорее всего, вы это все и сами знаете.

Я сам сторонник чистого спорта. Спорта для себя и для здоровья. Оно безопаснее и спокойнее. Зачем мне лишние проблемы?

Если вы все-таки решили сесть на химию, то вам следует знать, что начинать курс химии и заканчивать его нужно плавно. То есть плавно увеличивать и снижать дозировку препаратов.

Внимание, очень важно!

Даже если у вас начались побочные эффекты, о которых я написал выше, резко отменять курс гормональных препаратов нельзя!

Нужно снижать дозировку постепенно, так как иначе будет только хуже. Синдром отмены называется. Организм уже отвык вырабатывать свои гормоны и тут вы их и в таблетках перестаете вводить. Получается ни своих, ни чужих гормонов в организме нет. Состояние может стать очень серьезным, вплоть до летального исхода.

Если говорит конкретно о курсах химии, то они по разным препаратам разные.

Я приведу для примера курс по наиболее известному начинающим силовикам препарату – метандростеналону. В народе просто «метан».

Итак, вы уже имеете звание КМС, и хотите подобраться к мастеру спорта. Находитесь на пике формы и пашете 4-5 раз в неделю. Но результаты перестали расти или растут очень медленно. Это значит, что вы находитесь на пике своей формы и подошли близко к своему пределу.

Только в этом случае эта схема сработает! В иных случаях она эффекта не даст, так как доза препарата, которую я предлагаю – терапевтическая. То есть, повторюсь, эта доза не угнетает выработку собственного гормона организмом, а просто поддерживает организм в тяжелый период.

За 2,5 месяца до соревнований начинаете принимать метан по 1 таблетке в день. Кладете таблетку под язык и рассасываете. Под языком находятся кровяные сосуды. Когда таблетка рассасывается под языком, то препарат попадает в кровь минуя весь желудочно-кишечный тракт и печень.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

1 неделя – 1 таблетка в день

2 и 3 недели – 2 таблетки в день

4 и 5 недели – 3 таблетки в день

5, 6, 7, 8, 9 недели – 4 таблетки в день

Соревнования проходят на 10-ой неделе, поэтому можно с начала 10-ой недели уже начать снижать дозу, то есть

10, 11 недели – 3 таблетки в день

12 и 13 недели – 2 таблетки в день

14 неделя – 1 таблетка в день

Этот курс представляется мне наименее безопасным и очень эффективным при соблюдении условий, которые я указал выше.

Еще более безопасен и, по мнению многих спортсменов, также эффективен аналогичный курс, но с приемом таблеток не каждый день, а через день (день пьешь, день не пьешь), или циклами 2 через 2 (два дня пьешь, два дня перерыв). В этих случаях дозировка по неделям остается такой же, но общее количество принятого препарата уменьшается в два раза при том же эффекте.

Но все равно, прежде чем решиться на курс химии, трижды взвесьте – а стоит ли оно того.

Мне доводилось видеть парней в состоянии ужаса, когда у них начали расти соски на груди. В душ после тренировки не сходишь, на пляже не позагораешь - стыдно раздеться перед другими, и страшно, а вдруг это навсегда такой позор.

Состояние не из приятных.

Бегали по врачам, чистосердечно раскаивались. Но врачи же понимают, что если резко бросить курс стероидов, то последствия могут быть намного серьезнее. Вот и приходилось парням заставлять себя пить эти ненавистные уже анаболики и плавно слезать с курса.

Ни один из них после такого стресса не попробовал стероиды во второй раз. Хотя со временем соски и стали нормальными. Но что самое интересное, те результаты, которые эти ребята делали на стероидах, со временем были достигнуты и без всякого их применения. Это еще раз доказывает, что поднимают не мышцы, поднимает голова.

Так что, думайте, думайте и еще раз думайте.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Размышления в заключение.**

Книга получилась не такой, какой я ее представлял вначале.

Честно говоря, сначала я и не думал даже, что напишу книгу. Дело было вот как. Я тогда еще работал и наша фирма переехала в новый офис. Так как каждый обед (у нас обед был длинным – 1,5 часа) я обязательно ходил в зал тренироваться, то мне пришлось искать новое место для тренировок. Я нашел подходящий зал недалеко от нового места работы и пришел туда на первую тренировку. Потренировался. В конце тренировки тренер подходит ко мне и говорит: «Парень, если ты напишешь мне методику своих тренировок, то можешь ходить бесплатно». Вот так я и сел за компьютер. Написал пару листиков, отнес ему, начал тренироваться бесплатно. Но мысли-то уже не остановишь. Приходил домой иногда и думал, а вот этого я в том листочке не написал, и вот этого не упомянул, и вот еще одна важная вещь... Короче, взялся дописывать те листочки :о)

Когда увлекся, то подумал, раз уж так получается, то пусть будет книга.

Сначала я хотел писать только о правильных тренировках, но иногда речь сама перекидывалась на различные проблемы нашей современной жизни. Я, неожиданно сам для себя, делился своими мыслями о современном образовании, о городе и деревне, о будущем и просто о жизни.

Наверное, эти вопросы меня по-настоящему волнуют и поэтому я и захотел с вами поделиться своими размышлениями...

Может потому что я люблю свою Родину, люблю Сибирь, свою «страну умных людей» и знаю, что и мои дети будут здесь жить.

Знаете, эту фразу насчет «страны умных людей»? Это Пушкин так горько шутил.

Как-то раз у Пушкина в гостях был сибиряк Ершов – автор сказки «Конек-Горбунок». Вот что он пишет об этом случае:

«Я был страшно обидчив. Мне всегда казалось, что надо мной он смеется. Например, раз я сказал, что предпочитаю свою родину. Он и говорит: «Да вам и нельзя не любить Сибирь. Во-первых, она ваша родина, а во-вторых, это страна умных людей». Мне показалось, что он смеется, потом уже понял, что он на декабристов намекает...»

Такая вот горькая ирония... Об умных в неволе.

Все мы сейчас медленно выходим из неволи и начинаем уметь.

Открываются глаза на то, что ежедневная работа по 8 - 10 часов только ради выживания – это та же неволя. И если лет 20 назад ничего с этим поделать было нельзя, могли посадить за тунеядство, то теперь можно распоряжаться собой и своим временем более творчески. Начинать искать свою миссию на земле.

Я долгое время работал программистом в фирме, где мы писали бухгалтерские программы для банков, а потом ездили по все стране, эти программы устанавливали. И вот однажды пришла в голову мысль, а что я собственно делаю? Моя жизнь уходит на перемещение электронов по внутренностям электронных вычислительных машин и сетевым кабелям. Конечно электроны несут в себе бухгалтерскую информацию. Но, по большому счету, это не более чем современная бумажка.

Чем эта бухгалтерская информация помогает людям? А может она только мешает? Может она не нужна?

Спросите сегодня любого предпринимателя, если отменят бухгалтерский учет, то что это изменить для него. Да он только обрадуется. Он ведет бухучет только из-за того, что по нему потом государство рассчитывает сумму налогов. И только поэтому государство сделало бухгалтерский учет обязательным для каждого предприятия.

А может так быть, что государство отменит бухгалтерский учет?

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Неожиданный вопрос, да? :o)

К немалому своему удивлению, я решил, что может. Введение вмененного налога – прямое тому подтверждение.

Знаете, что такое вмененный налог, а точнее, единый налог на вмененный доход? Вмененный доход – это сумма, которую, как считает государство, предприниматель зарабатывает со своего дела. Например, у таксистов это 4000 рублей с одного автомобиля в месяц, у владельцев киосков – 6000 рублей с одного киоска и т.д. Вот с этой суммы и берется налог. При таком подходе бухгалтерия становится не нужной – платить все равно придется именно с этой суммы, и не важно сколько на самом деле вы заработали или истратили.

А вдруг, действительно, найдется такой умный президент и отменит обязательный бухучет и переведет все предприятия на вмененный налог. И что тогда? Вся моя работа пойдет коту под хвост и моя жизнь была истрачена на то, что никому не нужно?

А если найдется еще более умный президент и вообще отменит налоги с предприятий. Оставит только налоги за вывоз сырья за границу.

Вы думаете это фантастика?

А я вот считаю, что это-то как раз и логично.

Кто-то в интернете подсчитал, что сумма всех налогов, собираемых с малых предприятий России, равна той же величине, что дает в бюджет повышение цены за баррель нефти на 1\$. То есть повысилась цена на 1\$ и все налоги предприятий стали не нужны. А что бывает, когда цена за баррель падает на 1\$? В стране случается катастрофа? Да нет, никто и не заметит.

Вот так и с налогами. Если их никто платить не будет, то никто и не заметит. Они в бюджете погоды не делают.

А сколько миллионов людей перестанут заниматься всякой ерундой – налогами, разрешениями, бумажками!

Кстати, а вам интересно на сколько повысилась цена барреля нефти за последние 10 лет? Долларов на 16 минимум. И только за последний год (2003 г.) цена взлетела с 23\$ до 26\$ за баррель. А ведь, помимо этого, за 2003 год существенно выросли цены на газ (на 27,8 % по сравнению с уровнем 2002 года), на никель (на 22,1 %) и на медь (на 7,6 %).

Так могло бы правительство для резкого скачка производства отменить все налоги? Могло бы. Все возможности у него для этого есть. И бюджет бы не пострадал. И в стране был бы фантастический подъем производства, куда там японскому чуду.

И в этом случае огромная масса людей, считавших смыслом своей жизни бухгалтерский учет, просто остались бы без своего смысла жизни. Ну и без работы, конечно же.

Мне, конечно, могут возразить – бухгалтерский учет и принцип двойной записи возник еще в 15 веке, когда Лука Пачоли опубликовал свою «Сумму арифметики». Мне скажут, что бухучет возник не случайно, а как ответ на нужды прежде всего купцов, банкиров и предпринимателей, и только потом, гораздо позже, государство сделало его обязательным. Что в те далекие времена он был полезен и помогал в работе. И далее по тексту курса «История бухучета»...

Конечно, я соглашусь. Но... Никто, наверное, не станет спорить, что единственно сложное, что есть в бухучете – это налоги. Без расчета налогов и всего, что с ними связано, в бухучете среднего предприятия останется от силы 6 - 8 рабочих счетов. И зачем все-таки будет нужен в этом случае бухгалтер? Чтобы вести 6 – 8 тетрадок и записывать в них приход, расход, подсчитывать оборот за день и сумму остатка? С этим справится любой школьник 4 класса. Конечно, на крупном предприятии бухучет всегда будет нужен. Не будет нужен бухгалтер. Его вполне сможет заменить секретарша.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Вот такие мысли по поводу моей специальности и бухгалтерского учета у меня возникали. И грызли меня сомнения, а может и не стоит тогда работать на такой работе, с сомнительным смыслом.

В итоге, со своей, вообще-то, хорошо оплачиваемой работы я ушел. Не смог смириться с бессмысленной растратой времени своей жизни.

Поэтому теперь занимаюсь только тем, в чем вижу смысл и, самое главное, чем мне нравится заниматься. Я не хожу на работу, меня не вызывает для разборок начальство, мне не надо вскакивать в 6 часов утра, чистить зубы и бежать на автобус. Мне никто ничего не указывает. Мной никто не управляет. Все, что я делаю, мне приносит удовольствие. Например, сейчас я пишу эту книгу и продумываю следующую. Мне нравится это делать. Я знаю, что за моими словами стоит опыт, я думаю, что многие люди по-другому взглянут на процесс тренировки, сделают его более рациональным. А спорт – это, как ни крути, необходимое условия для полноценного здоровья.

И мне бы очень хотелось, чтобы люди задумались о том, что нам, живущим ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, выпал шанс наконец-то заняться тем, чем нравится. Очень многие поколения не имели этого шанса и в очень многих странах его и сейчас не имеют. У нас в стране очень долго, веками люди не имели свободы. И вот, ее время пришло. Но мы по-прежнему, продолжаем чувствовать себя рабами, хотя мы уже не рабы. Наше рабство сейчас у нас в голове. Почувствуйте разницу! Если раньше, наших дедов и прадедов с помощью кнута принуждали работать, то теперь мы сами себе кнут. Мы сами после школы выбираем себе ярмо на шею, вешаем его на себя и делаем это только потому, что так делаю все. Мы сами себя заставляем идти каждое утро на ненавистную работу. И ходим так в течение 40 лет, отдавая себя в добровольное рабство, а потом нас выбрасывают на свалку, как отработанную ветошь.

Но мы можем этого и не делать!

В этом шанс нашего времени, нашего поколения. Стоит только повернуть одну пружинку в голову и, ...чик..., осознать – я больше не хочу быть рабом! – я больше не хочу по 10 часов в день заниматься тем, что отвратительно моей душе! – и ты уже не раб! Ты уже становишься хозяином своей жизни, ты сам управляешь самым ценным, что у тебя есть – своим временем. И совершенно не важно, чем ты теперь занимаешься – раз ты ценишь свое время, ты будешь заниматься только тем, чем нравится. И в этом смысл человеческой жизни! Исполнять свои истинные желания. Не нужно предавать себя и делать то, чего от тебя хотят другие, или то, что навязано другими. Нужно делать только то, что хочешь ты сам.

Здесь есть одна тонкая грань. Очень часто мы за свои желания принимаем желания других людей, заражаемся чужими желаниями. Например, посмотрите, как выбирают свою будущую профессию выпускники школ. Когда перед ними возникает вопрос, куда пойти учиться дальше, они часто выбирают тот ВУЗ, куда идет много знакомых, или куда мама сказала, или где конкурс поменьше. Потом, отучившись кое-как, они прямой дорогой попадают на биржу труда, и в итоге, чаще всего устраиваются работать продавцами, ну или менеджерами по продажам, что в общем одно и то же. И всю жизнь такой человек будет мучиться, хотеть чего-то другого, но чего понять никак не получается... И работать, работать, работать... Кабала.

Отсюда и вырастают ноги и у так называемого русского пьянства. Которое, кстати, совершенно не русское. Просто беспросветная жизнь в кабале кого угодно до пьянства доведет, это ярко выделено у Джека Лондона в его романе «Мартен Иден». Человек, ведь все равно ищет свободу. Вот и получается, пока пьяный – свободный. Поэтому и пьют. Недаром ведь на Руси водка получила свое распространение только со времен Ивана Грозного, когда началось закрепощение большей части населения. До этого водку не пили – пили пиво, мед, хмельной квас, все собственного приготовления и крепостью не более 3 – 5 градусов. И то только по праздникам. До 16 века пьянства

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

на Руси не было. Но при Иване Грозном страна резко выросла в размерах. Для управления и защиты новых территорий потребовалось много государственных людей, которых нужно было кормить, одевать и обувать. Все это легло тяжелым бременем на народ, непомерно выросли налоги. Народ начал попадать в кабалу. А вместе с кабалой и появилось пьянство. И эта кабала длится уже 400 лет. Кстати, уровень пьянства четко показывает размеры свободы человека. И то, что в 2003 году впервые за все время существования службы контроля за производством алкоголя отмечено снижение объемов выпуска ликеро-водочной продукции – это очень знаковый показатель. В России впервые за 400 лет народ стал меньше пить! Это значит, что все больше и больше людей ощущают себя свободными.

Еще пример истинного и ложного желания: девушка с детства хорошо рисует, но мечтает стать известной актрисой. Ей очень хочется богемной жизни, поклонников, эстрадных огней. Как вы считаете, это ее истинное желание или навязанное обществом, рекламой? Давайте проверим. Эта девушка 4 года подряд пытается поступить в театральный институт. С трудом на четвертый год ей это удается. Она заканчивает институт, где, честно говоря, не блещет талантами, но огни подмостков ее зовут и обещают... Потом было несколько второстепенных ролей, эпизоды в массовках и годы ожидания предложений. Голод, общага, мысли о самоубийстве, депрессия и алкоголизм.

К счастью, она вспоминает, что в детстве рисование помогало избавиться от плохого настроения. И начинает рисовать для себя. Потом на заказ. Потом ее картины начинают продавать в столице, за рубежом устраивают выставку. Уходит депрессия, уходит алкоголизм и нищета. Женщина расцветает, становится знаменитой.

Так какое ее желание было истинным, а какое внушенным?

Между прочим, это совершенно реальная история. И таких историй, если вы оглянетесь по сторонам, вы насчитаете тысячи. А скорее всего и не надо никуда оглядываться, а взгляните на себя. С вероятностью в 90% могу сказать, что вы в чем-то самом главном напоминаете эту женщину, что и ваше истинное желание громко кричало все детство и юность, но вы его переломили, отнеслись пренебрежительно, забыли и в итоге занялись совсем не тем чем хочется. Попались на удочку ложных, чуждых устремлений.

Знаете, на что это похоже?

Представьте, идете вы по густому темному лесу. Вы, взрослый и сильный, уверенный в себе человек. И вдруг, проходя мимо оврага, вы слышите слабый детский плач и всхлипывания. Что это?! Откуда в темном лесу ребенок, да еще и один? Вы бросаетесь в овраг, начинаете судорожно разгребать прошлогоднюю листву и неожиданно натываетесь на младенца, завернутого в старую шаль. Вы прижимаете к себе беззащитное дрожащее тельце, согреваете его своим теплом и в гневе оборачиваетесь. Кто мог бросить ребенка посередине темного леса?! Вы с робостью, бережно разворачиваете шаль и смотрите ребенку в лицо. Но что это? Этого не может быть! В этом брошенном беззащитном младенце вы узнаете СЕБЯ! Это именно ВЫ много лет назад предали себя, закрыли уши, убежали чтобы не слышать своих слабых криков, своей мольбы, вы не захотели услышать этого маленького младенца, отвернулись и ушли зарабатывать деньги, делать карьеру, изменять мир... А он лежал в мрачном темном лесу, один, брошенный и тихо плакал, пытаясь обратить на себя ваше внимание. Все эти годы он тихо плакал и почти без надежды ждал вас. Но вы не приходили. И все тише становился его голос, все больше безнадежности слышалось в нем. Обнимите его, прижмите его к себе и поклянитесь никогда больше не предавать его, не предавать себя. И он расцветет от ваших ласковых прикосновений, от вашего голоса. Он дождался! Вы оба дождались! Потому что вы тоже вдруг поняли, что ОН - это то единственное, что имеет для вас ценность в этом мире. Что именно этого



## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

мгновения вы ждали всю свою жизнь и именно его вам так мучительно не хватало. Вы стали целостным!

Вот таким я вижу процесс нахождения истинного желания. Перестаньте предавать себя!

Посмотрите вокруг. Люди, зомбированные неосознаваемым влиянием общественного мнения, передвигаются в пространстве как автоматы, живут по схемам и стереотипам, веками вырабатываемым социумом. Их подчиняют уже заранее заданные программы (школа, институт, работа, пенсия), они живут «как все», «как положено», а не так, как им хочется на самом деле. Они не слышат голоса своей истинной сущности, которая только и мечтает быть услышанной, заявить о себе. Но человек не обращает внимания на эти свои внутренние глубинные потребности и желания. Он не замечает своего собственного пути и всю жизнь ходит по тропинкам, которые проложили для него другие. И требует, требует, требует чтобы кто-то обеспечил ему здоровье и благополучие – правительство, депутаты, работодатель, врачи. И не понимает, что всего этого он может достичь сам, без посторонней помощи, что никто не имеет над ним власти большей, чем он сам.

Чем заполнена жизнь такого человека? Учеба, работа, магазины, очереди, вечная сутолока в транспорте, пенсия, телевизор... Все. Человек умирает с убеждением, что мир очень скучен и однообразен, а жизнь не интересна. Умирает, так и не увидев, что рядом с ним, в двух шагах, находится мир без страданий и болезней, мир радости и свободы. Мир истинных желаний.

Престиж, карьера – это ложные желания, навязанные общественным мнением. Для счастья нужно не это. Для счастья не обязательно, чтобы работа была престижной, - для счастья обязательно, чтобы работа была именно вашей, соответствовала вашим истинным желаниям.

Поэтому нам жизненно важно научиться отличать свои желания от навязанных из вне стереотипов.

Признак первый, единственный и самый главный – если у вашей цели нет смысла лично для вас, если у вас нет ответа на вопрос «а для чего мне это нужно?», если вы ее желаете для кого-то, или чтобы произвести впечатление на кого-то, или потому что так принято, то это ложная цель. Если каждый шаг в направлении вашей цели не приносит лично вам счастья, радости, финансового благополучия, то это цель ложная. Только ложную цель можно достигать, как говорится, «наступая на горло собственной песне», преодолевая множество трудностей и препятствий. Причем, что интересно, достижение ложной цели приносит множество проблем. Я вспоминаю, как купил автомобиль только потому что это принято – иметь автомобиль. Лично мне он был совершенно не нужен. Конечно, это была ложная цель, на которую я потратил изрядное количество средств и времени. Оказалось, что приобрести автомобиль, это не проблема. Проблема его содержать: ремонтировать, менять резину, менять масло, найти стоянку поближе к дому, пройти техосмотр и многое, многое другое. В общем одни проблемы и никакого удовольствия и радости. Продал я его с огромным облегчением.

Ложные желания всегда приводят только к нежелательным последствиям.

Истинная цель достигается легко и изящно. Например, эта книга. Я написал ее всего за 3 недели. И каждый раз, когда я сажусь к компьютеру, чтобы написать несколько страничек, я испытываю удовольствие и радость.

Чтобы взяться за написание этой книги мне не потребовалось учиться в литературном институте, не потребовалось посвящать годы своей жизни разбору методик правильного писательства, вообще разум в этом решении не участвовал. Мне просто захотелось написать, я сел и попробовал. Я не раздумывал, а смогу ли я, а достоин ли я, а сел и попробовал.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Это я специально написал, чтобы показать, что желания, диктуемые разумом – чаще всего ложные желания. Разум слишком загажен общественным мнением и не может служить мерилom истинности.

Вы все еще не верите? Хорошо, приведу такой пример.

Как видит разум одинокой женщины своего будущего идеального мужа? Хотите угадать с первого раза? :o)

Высокий, не меньше 180см ростом, с фигурой и лицом Сильвестра Сталлоне, темноволосый, обаятельный, уверенный в себе мужчина. Умеет красиво шутить, непьющий и некурящий, неутомим в постели, верный, богатый, щедрый, умный. Что еще? Ага, еще он любит детей.

Но если найти такого мужчину и привести его к ней, то о чем она вспомнит? Она вспомнит об еще одном условии, которого нельзя выразить словами: «и еще чтобы я смогла его полюбить». Потому что вдруг окажется, что этот идеальный для ее разума мужчина не вызывает в ней никакого чувства кроме тошноты. И в итоге этому сказочному кинокрасавцу она предпочтет какого-нибудь дядю Мишу-сантехника, который хоть и с виду неказист, зато в нем чувствуется настоящий мужик и его она полюбила с первого взгляда.

Так что ваш разум может вас серьезно обмануть.

В заключение, еще раз напомним две основные идеи этой книги.

Для избавления от целлюлита и лишнего веса необходимо и достаточно почистить организм от паразитов. Без этого условия вы не добьетесь устойчивого результата. Физические упражнения в этом случае носят лишь вспомогательный характер и могут быть любыми, лишь бы поддерживала пульс в районе 110 – 140 ударов в минуту в течение 20 – 40 минут. За период чистки (1 – 1,5 месяца) даже без физической нагрузки ваши габариты уменьшатся, как минимум на 2 размера. А с физической нагрузкой и еще больше.

Для впечатляющего роста мышечной массы и силовых показателей необходимо и достаточно выполнять всего три базовых упражнения: приседания, жим лежа и становую тягу. Все другие упражнения должны быть исключены из вашей программы. Этот принцип позволит вам «выстрелить». Ростом ваших показателей будут удивлены все ваши напарники по спортзалу. Тренируясь именно так я за полгода стал мастером спорта по пауэрлифтингу.

Ну вот и все, теперь дело только за вами. Теоретическая часть вам пройдена, вы научились выделять в тренировках главное и сосредотачиваться на нем, вам осталось только тренироваться.

И вот здесь многие пасуют.

Это как с зубной болью. Ах, как не хочется лечиться — это неприятно, лекарства горькие, скальпель хирурга такой острый! Гораздо легче дать себе успокоительное, ввергнуть себя в легкий наркоз, уколоть новокаина — а там, глядишь, как-нибудь само авось рассосется...

Не рассосется. Это — самообман. Думать, что рассосется само, могут только слабые духом, а потому обреченные. Пока вы забиваете немереными дозами анальгина боль в зубе, глядишь — уже и глаз заплыл, и щека раздулась до гигантских размеров. Пока вы ублажаете себя мыслями, что все не так страшно, что надо потерпеть, потому что это вас так Бог испытывает, — глядишь, а жизнь прошла, а вы и не жили для себя, все для других старались, в жертву себя приносили, а толку что? Такой подход смерти подобен.

Поэтому собираем волю в горсть и начинаем действовать!

Как сказал Лао Цзы: «Путь в тысячу ли начинается под ногами».

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Я надеюсь, что эта книга укрепит ваше желание начать изменять свою фигуру, поможет оторваться от дивана. Книжки для того и пишутся, чтобы заразить действием и часто у авторов это получается.

Например, мало кто знает, что прообразом Митрофанушки в «Недоросле» послужил Фонвизину восемнадцатилетний дворянин Алексей Оленин. Увидев себя со сцены, потрясенный Оленин бросил голубятничество и безделье и засел за учебу. Со временем из него вышел образованнейший человек своего времени – президент Академии художеств и директор публичной библиотеки в Петербурге.

Надеюсь, что и моя книжка кому-нибудь поможет взяться за себя.

Вы можете, конечно, отнестись ко всему написанному в этой книжке с недоверием.

А не боитесь вы в этом случае оказаться в положении героини одного замечательного рассказа Эдгара По о том, как одна скромная, воспитанная, но бедная девушка, работавшая продавщицей в магазине, мечтала выйти замуж за миллионера? Ей надоела нищета и убогость своей семьи. Она хотела вырваться из окружающей среды и готова была стать прекрасной женой. Она мечтала об этом днем и ночью. Она засыпала с этой мечтой и просыпалась с ней.

Однажды к ней в магазин зашел молодой человек, которому она очень понравилась, и у которого в душе родились самые серьезные намерения по отношению к этой девушке. Он не хвастался своим положением, но и не скрывал того, что является преуспевающим миллионером и принадлежит к одной из самых богатых семей Америки. Но девушка настолько сильно боялась, что ее обманут, что просто не могла поверить ни единому слову и ни единому намерению молодого миллионера. Все ее мысли были заняты поиском доказательства того, что он ее обманывает и никаким миллионером, на самом деле, не является. Каждое слово, каждый поступок, каждое движение молодого миллионера бедная девушка воспринимала как очередное доказательство его обмана. Все попытки молодого человека переубедить ее в этом окончились провалом и, в конце концов, она прогнала его от себя. Но вместе с ним она прогнала и свою розовую мечту.

Так стоит ли прогонять мечту?

Хочу закончить эту книгу той же темой, которой она начиналась – словами о творчестве. Любая творческая мысль входит в активное противоречие с общественным мнением. И в этом вы могли убедиться, читая эту книгу. Я неоднократно подчеркивал, что для того, чтобы добиться успеха, нужно стать более творческим, научиться противоречить общественному мнению. А это не так легко, как кажется.

Дело в том, что боязнь своего мнения и привычка ссылаться на авторитеты закладывается у нас с самого раннего детства.

И основа всему этому, вы сейчас, наверное, удивитесь, - чувство вины.

Да, именно чувство вины взращивается в каждом из нас, как цветок. Именно чувство вины, воспитанное в нас самыми близкими для нас людьми, мамой и папой, приносит столько бед, что и представить себе сложно. Именно чувство вины не позволяет вам быть творцом и в своих суждениях опираться на общественное мнение.

Именно поэтому туповатые парни с бритыми затылками, толстой шеей и золотой цепью на груди достигают успехов в жизни, добиваются всевозможных жизненных благ и все у них в порядке – и бизнес, и семья, и здоровье. А дело в том, что им просто не свойственно заикливаться на чувстве вины, к ним эта зараза не пристает.

И именно поэтому тонко чувствующие, умные интеллигенты зачастую терпят крах во всех жизненных сферах – и в работе, и в семейных отношениях, да и болеют чаще. Чем чувствительнее человек, тем проще внедрить в него чувство вины. Такой человек, даже если и заработает много денег, то все равно подспудно в нем живет мысль «богатый - значит плохой», внушенная в социалистическом детстве. И если он эту мысль не сможет преодолеть, то неминуемо разориться.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Давайте посмотрим как происходит внушение чувства вины.

В нашей культуре принято сравнивать ребенка с каким-то несуществующим идеалом. Так воспитывают абсолютно всех и это воспринимается как норма уже на протяжении нескольких веков. А так как идеальных людей нет, то ребенок, даже самый хороший и талантливый, всегда в чем-то остается «плохим». «Ты плохой, хорошие дети так не делают». Если ребенок активный, ему говорят, какой ты непоседливый. Если он спокойный и медлительный, ему говорят, какой ты тормоз. Если он хорошо учится, то ему говорят, какой ты замкнутый.

Понимаете, выделяется не положительное качество, а отрицательное!

Конечно, все это произносится из лучших побуждений, с намеком, в педагогических целях, мол, давай исправляй указанный недостаток.

Но ребенок этого подтекста еще не понимает. Он просто слышит о том, что он плохой. Хуже других. И ему просто больно от этого.

Что может сделать еще в общем-то неискушенный малыш, чтобы хоть как-то облегчить свою боль? Он может расплакаться и сказать, что «больше не будет». Чего «не будет» он и сам толком не понимает, но мама прощает, гладит по головке и в этот момент прощения малыш испытывает невероятное облегчение, почти счастье.

Вы и сам, наверняка, запомнили эти ощущения из своего детства. Эти моменты, как правило, запоминаются надолго, если не навсегда.

А так как все это происходит неоднократно, то формируется условный рефлекс: счастье прощения не может быть без чувства вины. Все, наверное слышали поговорку «не согрешишь — не покаешься, не покаешься — не спасешься». Она об этом же.

Человек вырастает, становится взрослым. А заложенный с детства условный рефлекс, согласно которому хорошее настроение неразрывно связано с чувством вины, так и остается в его подсознании. Человек повзрослел — но в подсознании он остался тем же виноватым ребенком, который вечно ждет прощения от мамы. Только место мамы теперь могут занимать другие авторитетные для него люди. Он чувствует себя зависимым от чьего-то авторитетного мнения и только и ждет, чтобы кто-то авторитетный его наказал, а потом простил. Он ищет авторитет и начинает унижаться перед ним, вымаливая прощение за свою мнимую вину.

Как, вы думаете это не про вас? А посмотрите на свой тон, в момент, когда вы разговариваете с начальством. Разве это не заискивание? Или когда вас вдруг внезапно вызывает к себе руководство, какая ваша первая мысль? Если «что я там опять натворил», то комплекс вины угнездился в вас очень прочно.

Именно по этой же причине толпа ищет «кумира», «вожака», «лидера», который «умнее, лучше нас, больше знает и нас всех облагодетельствует».

Вожак, конечно, найдется. И использует всю эту толпу для своей выгоды по максимуму. Потому что это очень большой соблазн — десятки (тысячи, миллионы) людей отключили свой разум и благословенно ждут каждого слова, каждого указания вожака, они перестали доверять себе и покорно ждут воздействия со стороны.

Как же избавиться от этих жутких напастей?

Повзрослеть. Осознать, что нет больше над нами родителей, авторитетных товарищей, общественного мнения, которым мы что-то должны и перед которыми виноваты. Мы никому ничего не должны — мы должны только самим себе, значит, и каяться нам не перед кем, и просить прощения не за что. И никто не имеет власти над вашей жизнью, кроме вас самого.

Принять ответственность за свою жизнь на себя, не винить ни в чем ни себя, ни других. Других винить не в чем — они не виноваты перед вами. Себя винить тоже не в чем — вы тоже не виноваты. Вместо того чтобы тратить время и силы на самообвинения, надо реально браться за исправление положения, вот и все. Извлекать уроки, делать выводы, а словами, слезами и самоистязанием горю не поможешь. Заметьте, именно те, кто много кается, горюет и плачет, как раз оказываются

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

неспособными извлечь уроки из своих неудач — и в итоге наступают на одни и те же грабли. Тот же, кто не винит себя попусту, а ищет способ действовать, просто изменит неэффективное поведение на эффективное.

Это позволит вам творить. Если вам наплевать на начальство и вы перед ним не ощущаете мнимую вину, то ваша результативность вырастет многократно, и это же начальство будет вас носить на руках.

Хочу привести пример из жизни. На одном производственном предприятии проводился реинжиниринг. Была вызвана команда специалистов из известной консалтинговой фирмы, которыми было поручено произвести хронометраж рабочего времени сотрудников предприятия. Специалисты этой фирмы начали вести наблюдение за работой всех сотрудников. Сотрудники не хотели терять своего рабочего места и поэтому в этот период работали с утроенной отдачей. Придя на доклад к владельцу предприятия, проверяющие заявили, что просто восхищены тем рвением, с каким работают все сотрудники компании. Исключение составил лишь один человек, который является сущим бездельником. Он полтора часа может провести в курилке, почитывая какую-то газету, он может на несколько часов опоздать на работу. А в последний день проверки он вообще обнаглел. Целый день он сидел в своем кабинете, положив ноги на стол и уставившись в окно, и насвистывал какую-то мелодию. Владелец остановил доклад проверяющих и спросил: "Я надеюсь, что вы не помешали этому человеку?" Проверяющие сказали, что не помешали, но удивились такой неожиданной реакции заказчика. Тот им объяснил, что последний раз, когда этот человек сидел, положив ноги на стол, и насвистывал мелодию, предприятие заработало на его идее двадцать миллионов долларов. Поэтому мешать этому человеку категорически не рекомендуется.

Так что, дорогие читатели, постарайтесь четко различать свое и общественное мнение. Они очень часто слишком расходятся. Причем цепляясь за общественное мнение вы гарантированно будете прозябать всю жизнь в проблемах. А четкая ориентация на свое поможет вам сделать стремительный старт.

Помните, как часто у В.И.Ленина звучали слова «партийная философия»? Все действия и мысли надо было анализировать через призму полезности для партии, любое вредное для партии действие считалось провокацией.

Тоже самое должны научиться делать и вы. Только ваша партия представлена единственным человеком – вами самими. Но это единственное отличие. А в остальном отличий нет – принцип «партийная философия» должен всегда четко расставлять ваши приоритеты над любым общественным мнением.

На этом я с вами прощаюсь и желаю вам надежного семейного очага, громких спортивных достижений, полноценного физического здоровья, финансового процветания и успехов в делах. Ну и исполнения ваших истинных желаний, которые и помогут вам все вышеперечисленное достичь.

Все вопросы, возникшие по ходу чтения книги, вы можете мне задать по интернету, мой адрес <http://subscribe.ru/catalog/sport.news.telo>

До встречи на просторах нашей любимой Родины, дорогие мои.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

### **Письма от читателей.**

Дорогие друзья, некоторые отрывки этой книги были размещены в интернете, в рассылке, которую я веду, и на тему книги мне начали приходить письма по электронной почте с вопросами. Далее я публикую некоторые выдержки из этих писем.

Не все эти письма по теме книги, и здесь вы найдете много таких вопросов, которые я в книге не рассматривал. Если после прочтения этих вопросов и ответов у вас останутся какие-то неясности – пишите мне по вышеуказанному адресу.

**Письмо:** *А спортсмены несчастные - тренируются чуть не каждый божий день, режим дня соблюдают, диету. Комплексы выполняют, в тетрадку количество подходов записывают. А тут делов - то всего ничего оказывается. Кстати в тренировочном зале, где по твоему все все делают неправильно, обычно бывает тренер и более опытные спортсмены. По крайней мере мастеров спорта в любом более-менее приличном спортзале хватает. С интересом, Ильдар.*

**Ответ:** Конечно в залах есть и мастера спорта и тренер. Только, во-первых, не каждый мастер способен оптимизировать свои тренировки. Во-вторых, не каждый мастер с вами будет разговаривать по душам. Ну и самое-то главное, а что, то что вам говорит тренер и мастера спорта, совпадает с тем, что написано в популярной литературе? Да и тренер тренеру рознь. Бывают такие, кого и трезвым-то не увидишь.

**Письмо:** *Добрый день, Алексей!*

*В подтверждение Вашей замечательной методики могу скептикам сказать вот что. Мой супруг безо всякой химии на тренировках жмет лежа 185 кг. Остальные показатели его в пауэрлифтинге не видела, пока только жим. Он мастер спорта. Еще армрестлингом занимается, абсолютный чемпион Белоруссии в этом виде спорта, второй на коммерческом международном турнире "Золотой медведь".*

*Делает три базовых упражнения плюс борется на руках. Все.*

*Окружающие абсолютно убеждены, что он объедается химией. Так что Вы не одиноки, только супруг мой не раскрывает никому методику тренировок.*

*У меня есть одно предложение для Вашей книги. Дело в том, что, приводя процент девушек и женщин, недовольных своим весом, Вы, на мой взгляд, оперируете субъективными данными. Ну, допустим, 60% девушек и женщин недовольны. Так ведь в эту группу попадают 13-летние школьницы, которые весят 46, а не 44 кг, как их любимая Барби, и поэтому недовольны, и не попадает баба Клава, которая весит хорошо за центнер, и это ее устраивает, потому что она может занимать сразу два сиденья в троллейбусе. В диспансерах, где проходят стационарное лечение от анорексии, девушки все до единой недовольны своим весом, аж пока не станут 26 кг весить при росте 170 см. И они не просто недовольны, они все делают, чтобы снизить вес, некоторые даже умирают от истощения. Но в группу довольных так и не переходят.*

*К сожалению, подросткам навязаны некие неестественные нормы веса и телосложения. Именно эти неестественные нормы являются критерием довольства/недовольства собой у девушек.*

*Может быть, было бы разумнее оперировать некими более объективными статистическими данными? Например: 40% россиянок в возрастной категории от 18 до 35 лет имеет индекс массы тела свыше 26, что вызывает тревогу медиков. У 60% россиянок старше 35 лет уровень холестерина в крови в 2 раза превышает норму. (Данные взяла из головы, извините). Грубо говоря, в категорию довольных/недовольных легко попадают люди с явными психическими отклонениями. А сухие цифры статистики дают возможность беспристрастно оценить ситуацию.*

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

*Хотя, если честно, обязательно нужно принимать во внимание, довольна ли сама женщина тем весом, который с точки зрения медицины, нормален. Нравится себе - это так здорово! Best regards, Алена.*

**Ответ:** Спасибо, Алена, за поддержку :о) . По поводу статистики я еще подумаю, как сделать ее более красочной и, возможно, приведу другую, но скорее всего, оставлю как есть. Ведь корень-то всех проблем как раз в субъективном взгляде девушки на себя.

Мужики обычно не представляют себе насколько это важно для девушек и молодых женщин. Я знаю многих девушек, которые выглядят на все 100, имеют прекрасную фигуру (при росте 168 см – вес 64 кг) и выразительную внешность, и в тоже время ни разу в жизни не встречались с парнями, хотя им уже по 19 - 20 лет. А все дело в том, что они считают себя уродливыми. Они находят у себя мнимые недостатки, боятся одного только внимательного мужского взгляда – стесняются и стараются побыстрее уйти, а по ночам плачут в подушку от одиночества. Самое интересное, что эти девушки нравятся парням! Но они в это не верят, они парней избегают и боятся с ними даже поговорить. Им в детстве внушили, из лучших побуждений, кстати, что они уродины. Ведь когда мама ребенку говорит: «Посмотри на себя, какая ты стала толстая», то мама-то имеет в виду - «доченька, перестань кушать столько пирожных», а вот дочь понимает ее по-другому. Дочь только и слышит, что ее постоянно ругают за что-то. А за что ругают - она еще не понимает, не научилась она еще различать эти интонации в речи взрослых. Вот и начинает думать, что она не такая как все, что она хуже других и в итоге возникает комплекс. И сколько бы она потом не худела, все равно комплекс живет.

Короче, я очень много раз убеждался, что пока женщина не понравится сама себе, она не сможет создать нормальную и счастливую семью. И скорее всего будет жить одна. Причем ее настоящая внешность не имеет значение. Имеют значение только ЕЕ СОБСТВЕННЫЕ мысли насчет СОБСТВЕННОЙ внешности! От этого, в прямом смысле, зависит вся ее будущая жизнь.

Хотите пример из жизни?

Жила была девочка лет 7. Пошла девочка в школу. У девочки был врожденный недостаток – кривые ноги, формы ( ) . Но у девочки были очень умные родители. Они всегда говорили, что она самая красивая, красивее всех других девочек, настолько красива, насколько только может быть красив человек.

Поэтому девочка очень любила носить короткие юбки и всем показывать свои некрасивые ноги. Когда ей подруги говорили: «Ты что делаешь? У тебя же ноги ужасные...» Она крутила пальцем у виска и укоризненно им говорила «Де-е-е-вочки. Да у меня самые красивые ноги в мире! Вы что, завидуете? Не завидуйте, ведь мы же подруги» Короче, через несколько лет весь класс смотрел на ее ноги как на эталон женских ножек. Вполне серьезно. Она смогла всех в этом убедить.

К концу 10-ого класса девочка стала девушкой. Не очень красивой, курносой, лопухой и рыжей. Да еще и с кривыми ногами. Только такое ощущение, что этого никто не видел, все находилось как под каким-то гипнозом и считали ее очень даже ничего, вполне нормальной и даже хорошенькой.

Была в ее классе еще и признанная красавица, выигравшая городской конкурс красоты. И эта красавица дружила с парнем из параллельного класса – высоким, стройным, сильным футболистом – мечтой всех девчонок школы. Не трудно догадаться, что нашей героине этот мальчик тоже понравился, и решила она его отбить у признанной красавицы.

Нашу героиню опять пытались удержать подруги (ох уж, эти подруги...), говорили: «Да ты что! Как ты будешь тягаться в красоте с этой чемпионшей!» Девочка плевала на мнение всех подруг вместе взятых и уже через каких-то 3-4 месяца, на

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

выпускном балу, этот мальчик объявил, что приглашает скоро всех на свадьбу – его и этой девочки, нашей героини.

Прошло 20 лет. Вечер встречи выпускников школы, бывшие одноклассники и одноклассники собираются все вместе в ресторане. У наших героев все нормально – двое детей, счастливая семья, достаток, кстати, ресторан, в котором отмечалась встреча – это их ресторан. В разгар праздника встает этот мужчина и поднимает тост: «За самую красивую женщину, которая есть на Земле – за мою жену!»

Мне эту историю рассказывала женщина – участник событий и подруга той девочки – говорит: «Я не видела свою подругу много лет и за это время гипноз от общения с ней как бы рассеялся. Впервые со школьных лет я увидела свою подругу такой, какая она есть – она такая страшенькая, просто ужас. Но надо же как она смогла нас всех околдовать в классе, а ее муж и до сих пор уверен, что женился на красавице...»

**Письмо:** *Здравствуйте, Алексей!*

*Подписался на Вашу рассылку, как говорится - то что надо. Как раз почувствовал, что на тренировке силы стали уходить, а не прибывать как раньше. Даже витамины + аминокислоты + протеиновый комплекс не помогли (все немецкое, дорогостоящее).*

*Поэтому решил на зиму сделать перерыв, отдохнуть. Сам почувствовал, что слишком много упражнений. Изматывает.*

*А моя девушка хочет похудеть. От одной мысли о том что придется голодать или сидеть на диете у нее начинается жор. А уж после диеты...*

*Так что книга Ваша прямо двух зайцев валит:). Константин.*

**Ответ:** Да, все так и есть. Слишком много упражнений – это путь к физическому истощению.

А диеты помогут лишь временно, пока вы на них сидите. Как только переходите к обычному меню, все килограммы быстро возвращаются обратно. Исключений я еще не видел.

**Письмо:** *Для меня эта тема очень актуальна, даже жизненна. Я 13 февраля, в пятницу (вот хотел же никуда не ходить и весь день сидеть дома) я пошел к кардиологу (не без причины). И добрая тётя-кардиолог, поворчав на меня, как же можно так себя запускать, категорически заявила, что если я не похудею и не изменю образ жизни, то через 2 года меня ждёт инфаркт.*

*С тех пор я стал активно делать зарядку и даже ходить по выходным в бассейн, ограничил себя в еде (не строго, но жирное и сахар почти не ем), за первую неделю я похудел на 4 килограмма (со 110 до 106, а норма для меня - 70), но вот с тех пор прошло уже 2 недели и больше я не худею.*

*Что делать не знаю, на строгую диету садиться не хочется. Сергей.*

**Ответ:** Сделайте так. Пойдите в аптеку, купите там льняного семени 100 грамм. Семя надо перемолоть, например, на кофемолке. Затем сходите на базар и купите там 250 гр подсолнечного масле нерафинированного. Впрочем сейчас такое масло уже и в магазинах есть. Но самодельное, деревенское, с таким сочным запахом - это будут лучше. Потом надо слить масло в банку, туда же высыпать перемолотое семя, хорошо перемешать и настаивать 7 дней, периодически все это перемешивая. Через 7 дней можно начинать принимать эту смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день минимум за 40 минут до еды, а лучше за 1 час до еды. И так пить ее в течение 10 дней минимум. При желании, можно и немного побольше - дней 12-15.

Питание в этот период - вегетарианское.

Физические нагрузки тоже помогут похудению, но при нагрузках надо ориентироваться на пульс. Не допускать чтобы пульс поднимался более 140 уд/минуту



## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

и падал менее чем 100 уд/минуту. Такой пульс нужно держать хотя бы минут 15. Сами по себе упражнения значения не имеют - можно хоть пресс качать, хоть на велотренажере педали крутить - главное следить за пульсом.

Пару раз в неделю желательно ходить в баню, но осторожно, не пересидевая там (ориентироваться тоже по пульсу), и без спиртного, разумеется. Ну и надо попробовать спать под более тонким одеялом. Человек постоянно излучает тепло, если это тепло как можно быстрее отводить, то на выработку тепла будет тратиться больше запасов жира.

Когда пропьете льняное семя, напишите, я скажу что дальше делать.

Да, кстати, есть такой нюанс - льняное семя можно пить только если нет хронического или острого панкреатита. Но обычно люди с таким заболеванием не интересуются вопросами похудения, им не до того...

**Письмо:** *Здравствуйте, Алексей! Информацию о Вас и Вашей книге прочитал у Мороза. Тема и для меня безусловно жизненная (137 кг при росте 187 см), как и у Сергея, которому Вы дали рецепт с льняным семенем. Хочу подробнее узнать о действии и происхождении рецепта, может и мне подойдет?:)*

*P.S. Панкреатит вроде как есть, но вроде как и не беспокоит как и множество других "серьезных" болячек :) А еще вопрос есть: правда ли, что от частого употребления алкоголя тоже сильно толстеют? :) Влад.*

**Ответ:** Если поговорить с людьми, которые действительно похудели, то можно четко выделить наилучшую последовательность действий:

- а) чистим толстый кишечник,
- б) чистим печень,
- в) травим паразитов.

Если добавить сюда небольшую и каждодневную физическую нагрузку хотя бы по 10-15 минут и баньку 2 раза в неделю, то результат будет просто ошеломляющим.

Дело в том, что жир – это защитная реакция организма на ленточных глистов. Жир растворяет продукты их жизнедеятельности. Поэтому наша задача – просто вытравить этих глистов и все. Тогда жир сам рассосется и очень быстро.

Кстати, алкоголь вызывает размножение глистов, так же как и сладкое, ну а раз глистов стало больше, то и жира становится больше.

Льняное семя с маслом – это мягкая очистка кишечника. В отличие от 2-ух литровых клизм. Вообще-то я не противник клизм, но с клизмами надо обходиться с умом – учитывать кучу нюансов. Например, клизмы с кислым рН (а практически все советуют делать клизмы с добавлением сока лимона или яблочным уксусом) противопоказаны при гастритах с повышенной кислотностью. Или, например, температура воды должна быть разной при разных заболеваниях (при спастических запорах 37-42 градуса, при атонических запорах 12-20 градусов), при колитах нельзя вводить соль и т.д.

Поэтому предпочитаю более мягкое средство – вытяжка из льняного семени на подсолнечном масле.

Но при панкреатите нельзя пить масло, может быть обострение. В этом случае поможет такой рецепт:

Зверобой, ромашка, крапива, полынь горькая берутся в пропорции 1 : 1 : 1 : 0,5 и перемешиваются. 1 ст.ложку смеси на 1 стакан кипятка, настаивать не менее 1 часа. Выпивать 100гр за 1 час до еды три раза в день в течение 10 дней.

На этот период исключить алкоголь, мучное и сладкое (мед можно, но мед настоящий, без примесей сахара).

Кишечник должен заработать как часики.

Если не заработал, значит все-таки придется чиститься клизмами.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

**Письмо:** *Привет, Алексей ! Узнал в рассылке Ю.Мороза что ты написал книгу "Из журтрестов в Шварцнегерры" (как я понял это рабочее название), мне очень интересна эта тема - несколько лет - к сожалению с перерывами, занимаюсь в зале - в основном по программе Вейдера - результаты меня не устраивают - и поэтому я был бы тебе очень признателен за ссылку на твою книгу в сети - если она конечно где-то в инете выложена :) С наилучшими пожеланиями. Сергей Козлов*

**Ответ:** Книги в Интернете пока нет. Будет позже, скорее всего. Пока нельзя. Причем так как в книге есть картинки то из-за них книга получилась тяжелой - 3,6Мб. Просто так не выложишь в Интернет. Суть методики тренировок, которую я использую - отказ от второстепенных упражнений. Т.е. я делаю только приседания, жим лежа и тягу. И все.

Методика возникла в общем-то случайно.

Мы все взрослые люди, и вот представьте, вы идете в зал, и знаете, что у вашего ребенка дома температура, или, например, как часто было у меня, - приезжал в 8 вечера из института, помогал жене, занимался с ребенком, а в зал шел утром, часов в 5, до учебы. Это я к тому, что приходилось делать в зале только самое необходимое, а потом убегать дальше по делам. И что самое интересное, прогресс просто попер. Занимаешься, вроде меньше, а прогресс больше. Чудо :о)

Когда я это заметил, то стал уже осознанно выполнять только эти три упражнения и ничего больше. И так было не только у меня. Мой товарищ так сделал мастера спорта международного класса по пауэрлифтингу. Он один раз в неделю делал тягу, один-два раза в неделю делал приседания и один-два раза в неделю делал жим лежа. В итоге был четвертым на России.

Второй мой товарищ тоже так тренировался, в результате этого он стал приседать выше рекорда России (это было 7 лет назад).

Ну конечно, надо выкладываться на этих трех упражнениях.

**Письмо:** *По какой схеме Вы рекомендуете начинать тренироваться (если задаться целью нарастить мышечную массу) – я имею ввиду - сколько раз в неделю, какие упражнения, сколько подходов и сколько повторений в каждом подходе (rip - тах)?*

**Ответ:** Какие упражнения делать, я уже писал - только приседания, жим лежа и становую тягу. Так как у вас резко попрут результаты, то советую выбрать зал с хорошими помостами, где тягу и приседания можно будет делать с большими весами.

Все другие упражнения будут только вредить прогрессу. А от больших весов у вас появится большая мышечная масса :о) Да оно и понятно, чтобы поднимать вес, нужны мышцы, а не кости и сухожилия :о)

Самое идеальное - тренируйтесь 4 раза в неделю:

-понедельник: «тяжелое» приседание.

-вторник: «тяжелый» жим лежа.

-среда: «тяжелая» становая тяга.

-пятница: «легкое» приседание на технику, «легкий» жим лежа на технику.

«Тяжелые» тренировки проводим по принципу 5 подходов по 8 раз. Это рабочая часть тренировки. Должно еще быть не менее 2 - 3 разминочных подходов.

На «легких» тренировках сбрасываем вес на 15-20% и отрабатываем технику: на приседаниях - садимся "в угол", на жим лежа - хороший "мост" и жим "со стопом".

Главное правило на «тяжелых» тренировках - не тормозить на пройденном! К примеру возьмем приседания.

Допустим, сегодня вы присели на «тяжелой» тренировке 5 подходов по 8 раз с весом 100 кг. Тогда на следующей «тяжелой» тренировке через неделю мы считаем,

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

что вес в 100 кг уже вами пройден, ставим на нем Большую Жирную Точку и никогда к нему не возвращаемся (в этом тренировочном цикле), и добавляем 5 кг.

Т.е. через неделю уже работаем с весом 105 кг.

Допустим со 105 кг, у вас не получилось присесть все 5 подходов по 8 раз, а получилось, например так:

1 подход - 8 раз

2 подход - 8 раз

3 подход - 8 раз

4 подход - 7 раз

5 подход - 6 раз

Ну и ладно, еще через неделю вы пытаетесь снова присесть со 105 кг 5 по 8. И на этот раз, допустим, все получается, все 5 подходов вы сели на 8 раз.

Теперь на весе 105 кг ставим Большую Жирную Точку и к нему больше не возвращаемся, еще через неделю переходим к весу 110 кг и пытаемся его сделать 5 по 8.

Я понятно объясняю? :о)

Т.е. как только какой-нибудь вес сделан 5 по 8, сразу добавляем 5 кг. Не стоим на месте.

По мере роста мастерства, где-то через 2-3 месяца, от принципа 5 по 8 переходим к 5 по 5.

**Письмо:** *Что касается акцента на трех базовых упражнениях, так это давно написал Стюарт МакРоберт (или как там его). В чем разница ваших методов? Ильшат.*

**Ответ:** К книге (я прочитал только одну его книгу - «Думай!») Стюарта МакРоберта у меня двойственное отношение.

Самое главное, посмотрите на результаты самого Стюарта и вы все поймете.

При весе 80 кг он жмет лежа 120 кг, приседает 160 кг и делает тягу 200 кг. Это что-то около нашего 1-ого разряда. И как можно серьезно относиться к парню, который имеет такие результаты? Представляете, вы пришли в зал, работаете по своей системе, которая вас сделала чемпионом, а к вам подходит такой перворазрядник и начинает вам втирать, что вы неправильно тренируетесь... Хотя ваши результаты в 1,5 – 2 раза превышают его результаты. Без всякой химии, кстати.

Однако, в его книге действительно есть рациональное зерно. Проблема как раз в том, что он в своих размышлениях не пошел до конца. Он советует ограничить количество упражнений, но не сводит их к этим трем.

Ну а то, как он советует наращивать нагрузку - с помощью блинов в 0,25 кг - это просто смех. С таким приращением вы добьетесь результатов только лет через 100.

То же самое касается количества тренировок в неделю: двух раз в неделю не хватит для нормального результата - это будет только поддержка формы, но не более того. Самое оптимальное, на мой взгляд - 4 тренировки в неделю.

Вообще, книга напоминает сборник методик, о которых он когда-либо что-нибудь слышал и которые он вставил в книгу только для того, чтобы увеличить ее объем. Например, читаю то место, где он упоминает о том, что очень эффективно делать упражнения 5 подходов по 5 повторений и думаю, все правильно, так и есть. Но через несколько страниц вижу его настоящий совет приседать по 20 повторений за подход - просто шедевр идиотизма. Говорит, что так вы сэкономите колени... Колени вы сэкономите, если каждый подход на приседаниях будете делать в бинтах и только в бинтах. Даже разминка должна делаться в бинтах! Тогда с коленями все будет нормально. А приседать по 20 раз и делать становую тягу по 20 раз за подход... Извините, мне такие советы от перворазрядника не нужны.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

**Вопрос:** *Так же непонятно, чему эти паразиты способствуют - похуданию или потолстению. Определиться бы надо. idmart*

**Ответ:** Да, от некоторых паразитов худеют и никак не могут набрать вес. Знаете, есть такие люди, которые сколько бы ни набивали себе желудок самой жирной и калорийной пищей, никак не могут набрать массу? Вот это я про таких.

А есть, наоборот, необъятные толстяки килограмм под 120-150 весом – эти, скорее всего, заражены широким лентецом, либо бычьим цепнем, либо свиным цепнем, либо эхинококкозом, либо собачьим цепнем. Что бы такие люди ни делали, на какие бы диеты они ни садились, каким бы спортом ни занимались, эффект будет лишь очень кратковременным.

Особо подчеркну, к толстякам я не отношу людей, набравших 5-10 кг из-за своей лени. Их небольшая жировая прослойка легко уйдет при переходе к более активному образу жизни. Таким людям я бы посоветовал для похудения походить в какую-нибудь секцию типа тэхвондо ВТФ (как наиболее безопасного), женской самозащиты и т.п. Там дают много активной работы и ваши 5-10 кг слетят за 3-4 месяца.

**Вопрос:** *Заинтересовался вашей системой. Но мне интересен еще вот какой момент: а КАК внешне заметен результат? Согласитесь, что с виду не сложно отличить пауэрлифтера (или штангиста, мне кажется они похожи) от бодибилдера (качка одним словом). Ведь основная масса ходит в тренажерный зал именно за тем, что бы ВЫГЛЯДЕТЬ эффектно. Для себя считаю это тоже не последним делом :). Если можно приведите пожалуйста ваши данные, ну там рост, вес, объем бицепса, ширина плеч, обхват груди, бедер, талии. Спасибо. С уважением, Сергей.*

**Ответ:** Любой умный качек набирает мышечные объемы на базовых упражнениях. И только потом, накачав огромные мышцы, он переходит к шлифовке этих объемов изолированными упражнениями. Т.е. основа-то у всех одна – базовые упражнения. Так что никуда вы от нее не денетесь, если хотите чего-то добиться.

Сам я объемы никогда не мерил, не мерею и не буду мерить. Т.к. сам по себе размер бицепса ничего не значит по сравнению с пропорциями тела. Если пропорции правильные, тело выглядит красиво, независимо от размеров бицепса, обхвата груди и т.д.

Если вас беспокоит отдельно взятый объем руки и вы думаете, что жимом лежа (трицепс) и становой тягой (бицепс) вы хорошего объема не добьетесь, то подумайте, если человек жмет лежа 160 – 170 кг, то рука-то, наверное, у него точно должна быть накаченной как надо. Верно? И объем груди у такого спортсмена будет раза в 3 больше, чем у качка, который всю жизнь качает грудь на тренажере «бабочка».

А попробуйте сделать тягу с весом 250 - 300 кг. Ваши трапеции и плечи должны быть проработаны (а значит большие и сильные), иначе они не удержат такой вес. Ну и так далее.

Смею вас уверить, что любой хороший лифтер или тяжелоатлет среднего веса выглядит как самый идеальный качек в период межсезонья. И даже некоторые тяжеловесы выглядят просто супер. Ведь недаром же раньше Юрий Власов (чемпион мира по штанге в супертяжелом весе) считался эталоном мужской красоты, с его тела лепили статуи и он был идеалом для всех пацанов 60-70-ых годов, включая А.Шварценегера и других знаменитых качков.

Единственное отличие между хорошим качком и хорошим лифтером состоит в том, что качек перед выступлениями подсушивается. А все остальное время они выглядят одинаково.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

**Вопрос:** *Вот вы все пишете о паразитах, а разве можно быть уверенным в их наличии без мед. анализов? а если их нет и масса тела (неважно большая или маленькая) является просто следствием генетической предрасположенности? Елена.*

**Ответ:** Ответ прост – в каждом крупном городе можно сдать тест на гормоны (пролактин, ТТГ, ДЭАС). Если они в норме (а в 99% они в норме), то ваш лишний вес - либо плод вашей лени (если он превышает идеальный вес не более чем на 10, ну от силы 15 кг), либо имеет отношение к паразитозу (если превышает идеальный вес на 15 и более кг), как бы ни противно вам было об этом думать.

Никакие генетические предрасположенности не смогут сделать вас полнее, чем нужно, килограмм на 30 - 50. От силы, килограмм 5 лишнего веса еще можно списать на генетику, но больше - это от лукавого.

**Письмо:** *Ну предположим, виноваты глисты. Возьму, своими руками их всех передую. И что? Они же откуда-то там взялись и почему-то. Где гарантия, что опять не появятся? Значит, причина в другом. Sap.*

**Еще письмо:** *Это что же во всех в нас действительно такое количество паразитов? А делать то что? Как с этим бороться? Если честно, в это просто не верится. ARDO.*

**Ответ:** Получил несколько таких писем, т.е. суть такая, что народ не верит...

Ребята, не только вы, но и врачи не все верят! Медицинский научный мир разделился на два лагеря – сторонники паразитарной теории и ее противники. На симпозиумах доктора наук кидаются друг на друга, как петухи, доказывая каждый свою правоту. И их всех можно понять - дело в том, что их-то учили в мединститутах одному, а за 20-30 лет мир ИЗМЕНИЛСЯ! Те паразиты, которые всегда считались безвредными, вдруг начали себя агрессивно проявлять и вызывать серьезные заболевания. Почему так происходит?

Да потому что медицина развивается и придумываются все более и более эффективные лекарства.

Странно звучит, да?

Из-за более эффективных лекарств – мы имеем все более серьезные болезни.

И тем не менее, подумайте сами, - придумали антибиотики, начали с их помощью подавлять вирусные заболевания - а организм взял да и ответил на это снижением иммунитета. В самом деле: зачем ему иммунитет, зачем самому сопротивляться болезни, когда в него все равно извне поступают вещества, способные подавлять эту болезнь?

Отсюда, кстати, и СПИД - чума XX века. Ведь СПИД - это синдром иммунодефицита. Почему иммунитет становится дефицитом? Потому что в ходе тупиковой эволюции он попросту отмирает за «ненужностью» - благодаря в том числе и победному шествию по планете антибиотиков и прочих лекарств.

На этом фоне ослабленного (ненужного?) иммунитета и стали проявлять свою активность всевозможные паразиты.

То есть – очистка от паразитов это только первый этап. Второй этап – восстановление иммунитета.

Да, работы будет много, зато и награда за нее существенная – полноценная и долгая жизнь. Есть за что бороться.

**Письмо:** *И несколько вопросов:*

1) *можно ли вернуть грудь (женскую) на 'историческую родину' без хирургического вмешательства?*

2) *можно ли на тренировках заработать геморрой, и соответственно избавиться без хирургического вмешательства?*

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

3) в детсаде, детям дали по 1 таблетке пирантел'а, для избавления от паразитов, как Вы считаете, может взрослому достаточно за раз выпить 3-4 таблетки этого пирантела и с паразитами покончено? (для профилактики)

4) а как узнать, пульс в пределах 100-140 ? Вы чем его измеряете?

С уважением, Андрей

### **Ответ:**

1) Поднять грудь можно. Суть такая – надо усиленно закачивать грудные мышцы и принимать трехфазные противозачаточные средства, типа ТРИРЕГОЛа. Закачка грудных мышц нужна для усиления тока крови в этой области, и, если в этот период принимать эти таблетки, то в области груди образуется повышенное содержание женских гормонов. Грудь становится молодой и упругой. И поднимается.

Закачивать грудные мышцы можно либо лежа разводкой гантелей в стороны, либо на тренажере «бабочка». Вес надо ставить небольшой и делать на количество – чем больше, тем лучше. Если нет возможности ходить в тренажерный зал и нет гантелей, то можно вместо гантелей использовать бутылки с водой, либо отжиматься от стены (подоконника). В общем, кто захочет, тот сделает.

2) Можно заработать геморрой, если пытаться делать «проходки» или поднимать вес, к которому явно не готов. Излечить его иногда бывает просто – например, некоторым достаточно поделать в течение пары месяцев три несложные вещи: а) после туалета постараться не пользоваться туалетной бумагой, а подмываться в ванной (или в биде, у кого оно есть), слегка массируя анус круговыми движениями, б) после подмывания два-три раза ладонью быстро плеснуть холодную воду на анус (контрастный душ для ануса), в) после ванной не вытирать анус полотенцем, а промакивать его.

3) Пирантел – это лекарство против остриц. Против других глистов они не действуют. Если у вас есть острицы, то, конечно, попейте, но это не поможет избежать чистки кишечника и печени. :о)

4) Пульс я измеряю себе сам, на запястье, измеряю за 30 секунд и умножаю на 2. Пульс придется измерять только первое время, постепенно вы сами научитесь чувствовать свою оптимальную нагрузку.

### **Письмо: Здравствуйте, Алексей.**

*В дополнение к способам лечения геморроя, перечисленных Вами, еще очень действенны упражнения Кегеля. Применительно к данной проблеме – это сознательное сокращение и расслабление мышц промежности и ануса. Я именно таким образом (подмывания прохладной водой после туалета + упражнения) вылечила геморрой после родов, и многим моим знакомым этот совет помог.*

*Вопрос по очищению маслом: можно ли и в какой дозе давать масло с льняным семенем 3-хлетнему ребенку (у него запоры)? Татьяна.*

**Ответ:** Масло пока давать не стоит. Только лет с 10, не раньше. А пока попробуйте «Биовестин».

### **Письмо: Здравствуйте, Алексей!**

*Меня зовут Людмила, я из Киева. У меня 2 сына 14 и 11 лет. Я думаю у них есть паразиты: у старшего после ветрянки в 3 года было воспаление коры головного мозга(такой диагноз поставили врачи - 10 дней температура при всех усилиях не падала ниже 38,5), он не может надолго концентрировать внимание, худой, на коже есть более светлые участки кожи; у младшего дисбактериоз, постоянно сыпь на коже, кальцификат в селезёнке, хронический панкреатит(по УЗИ); - у обоих почти одновременно бывают непонятные скачки температуры до 40, где-то на сутки, а потом всё неожиданно проходит.*

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

*Ради них я уже провела несколько экспериментов на себе: пила и касторовое масло с коньяком, и травы, и семена тыквы ела. Год назад узнала о лечении от паразитов Семёновой. 4 месяца я не ела мяса, молочных продуктов, сладкого, дрожжевого хлеба, выполняла все рекомендации Семёновой: почистила кишечник, печень, почки, ела глину и др., двигалась я довольно активно - каждый день ездила на велосипеде минимум 30 мин., работала на огорожке. Далось мне это трудно: я тратила уйму времени, похудела(хотя на вес не жалею), выглядела очень бледно и неважно, периодически покрывалась сыпью, всё время испытывала голод - в основном мне хотелось сладкого. Особых изменений в своём состоянии я не заметила, прошла компьютерную диагностику: написали массу болезней, из паразитарных - лямблиоз и собачий лептоспироз(у нас собака), не знаю насколько это справедливо.*

*Потом я устала противостоять всем и себе ведя такой образ питания, начала есть сладкое, а потом перешла на обычный режим питания - я пришла к выводу что если мне это так сложно, а результатов особых нет, то детей я не выдержу так мучить: я их пропоила отварами трав и накормила тыквенными семечками из методики Семёновой - результатов не было. Больше я не знала что предпринять.*

*Прошла курс занятий по системе Норбекова, какое-то время продолжала заниматься сама, но потом бросила: нагрузка от упражнений для меня незначительная - стало неинтересно повторять одно и то же, а медитации мне не очень хорошо удавались, как-то плохо я поддаюсь самовнушению.*

*Уже год читаю рассылки Ю.Мороза, второй месяц учусь в ШСД. Полностью поддерживаю идею описанную в книгах Мегре, сейчас ищу дом под Киевом, чтобы переехать туда жить. Основная цель у меня научить детей быть счастливыми, мучительно видеть как они сейчас живут(как все), - для этого хочу научиться быть счастливой сама. Испытываю при этом все доступные способы, поняла что нужно создать свою систему, но не могу понять где я ошибаюсь, почему-то большинство моих действий вызывают отрицательную реакцию и сдвинуть ситуацию с места у меня не получается. Два месяца занимаюсь УШУ, мне нравится, детей сначала уговорила пойти, а потом они начали меня шантажировать: не сделаешь то-то не пойдём на тренировку, я перестала их уговаривать, теперь они не ходят - могут целый день сидеть за компьютером и возле телевизора. У меня не хватает энергии всех пробуждать, заводить, направлять.*

*Извините, что я ушла от темы.*

*Я собираюсь в ближайшее время испытать методику описанную в Вашей рассылке(с семенем льна) на себе. Вас хочу спросить: можно ли будет также пролечить детей и может быть Вы посоветуете, что можно ещё предпринять.*

*С уважением, Людмила.*

**Ответ:** Людмила, ваши титанические усилия достойны уважения. Серьезно.

Я попробую высказать свое мнение по поводу вашей ситуации, но возможно, я что-то не так понял, тогда поправьте меня.

Во-первых, Людмила, мне показалось, что вы все-таки занимаетесь не тем. То что вы стараетесь сделать, вы не сможете сделать НИКОГДА.

Понимаете, для пацанов, мать – НЕ АВТОРИТЕТ! Как бы она ни хотела заменить им отца, она этого сделать никогда не сможет.

А из письма, я так понял, что отца у ребят нет или он никак себя не проявляет.

Большая часть проблем со здоровьем у пацанов именно из-за их пассивного образа жизни – телевизор, компьютер.

Как приучить ребенка к спорту? Заставлять нельзя, это точно. Только на собственном примере. Например, у меня сыну сейчас 7 лет. Я не говорю ему – «А ну-ка, давай, тренируйся, а то ремня дам!». Я каждый вечер выключаю телевизор, включаю музыку, переодеваюсь в спортивную одежду и начинаю заниматься - пресс качать, гири поднимать, от брусьев отжиматься. Сначала он как продолжал играть, так

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

и играет - в машинки там или еще в что-нибудь, потом хватается за легкие гантели, отжимается от пола или начинает выполнять еще какие-нибудь упражнения. И дело потихоньку двигается с места, без нервов и криков. То есть, я специально сейчас стараюсь побольше тренироваться дома, чтобы давать пример сыну. Потому что, когда я тренируюсь в зале, то он-то этого не видит, даже, если я ему потом и расскажу о том, что и как я там делал. Слова для ребенка ничего не значат. Показывать надо.

У вас, насколько я понял, ситуация гораздо сложнее, потому что вы для пацанов - не пример. Нужен мужчина, которого они уважают и который занимается спортом. И ваша задача такого мужчину найти.

Это не совет заводить флирт, романы и т.д.

Нет. Надо обойти спортклубы и посмотреть на тренеров. С тем из них, кто вам понравится, надо поговорить и объяснить ситуацию – что пацаны живут без отца, что им нужен пример, что пусть он отнесется к вашим ребятам не как к клиентам, а как к младшим братьям, не ругает особо, но и не дает сачковать. И привести в этот клуб пацанов. Будет просто здорово, если это будет футбольный клуб, потому что в их возрасте футбол – это самая идеальная игра. Только надо сказать тренеру об их болячках, пусть дает нагрузку постепенно.

Еще лучше, если вы знаете мужчину, которого они уважают. Тогда надо поговорить с тем мужчиной, спрашивать его, занимается ли он спортом, каким и где. Если да, то попробовать договориться, чтобы он с собой брал ваших парней. Пусть даже заплатит ему за беспокойство.

Я думаю, вы поняли мою мысль – пацанам нужен заразительный пример, мужчина, на которого они захотят быть похожими и который сможет им привить уважение к спорту. Кстати, а в секции у-шу кто тренер? Мужчина или женщина? Если женщина, то им туда точно нельзя.

С телевизором и компьютером тоже надо что-то сделать. Проще всего, конечно, провод перерезать (или спрятать) или антенну отключать. Я не шучу, сам так делаю иногда.

Во-вторых, по поводу очистки для пацанов – масло с льняным семенем им давать можно. Попробуйте давать его утром по 1ст ложке натощак.

Единственное замечание, парня, у которого хр. панкреатит, попоите предварительно настоем из трав: корень алтея, корень лопуха, донник, календулу, смешать в пропорциях 1:1:1:1. Затем 1 ст. ложку смеси заваривать на 1 ст. кипятка. Пить 4 раза в день по 100гр за 30 минут до еды. Пить 4 дня.

И давайте масло с льняным семенем осторожно, при первых же признаках обострения - прекращайте.

Вообще-то масло с льняным семенем как раз очень хорошо лечит дисбактериоз.

Ну и еще одно. Вы активно ищите альтернативные методы оздоровления, поэтому и пошли на курсы Норбекова. Я так понял, что они вам не понравились. Собственно, я такого же мнения об этой системе. Эта система просто разрекламирована так, как будто в ней собрана вся мудрость Востока и мудрость мудрецов умудренных всей мудростью Востока. А на самом-то деле, это «пшик». На основе простого упражнения - угадывать цвет следующей карты – Норбеков сумел написать целую книжку (я про «Халявный миллион решений»). Талант однако.

Есть система, которая многократно эффективнее норбековской и превосходит ее, как слон превосходит муху. Это система ДЭИР Верицагина. Эта система зародилась под Новосибирском и так получилось, что я знал о ее существовании лет за 10 до того, как она начала свое победное шествие по всей стране, в то время, когда она еще была только научной разработкой одного закрытого института. Причем я знаю, что эта система работает. И никакой мистики, никакой религии в ней нет – это изначально были чисто научные исследования. Поэтому, попробуйте, сходите на курсы ДЭИР,



## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

наверняка в Киеве есть их клуб. Я думаю они вас не разочаруют, в отличие от Норбекова.

**Письмо:** *Привет, Алексей! Признаюсь, много полезного для себя беру из вашей рассылки. Уже стоит замешанная смесь (масло+семя льна), скоро начнем принимать (всей семьей). Да и по тренировкам дело говорите, беру на вооружение. Прочитал все книги Мегре, Мороза и некоторые другие (о них далее). Знаете, возникло острое чувство, что книги объединены общей темой - развитие личностных сил человека, и в результате осознание своей божественной сущности. Согласитесь, разве не об этом пишет Мегре? А Мороз?*

*О других книгах. Другие книги - это книги Норбекова. Вы писали в рассылке, что Норбеков на основе одной идеи - угадывания следующей карты - построил всю книгу. Мое мнение немного другое. Как мне показалось, там смысл в другом. В чем? Смысл весь в Октаве. Если читали, знаете о чем я. Так вот, перечитывая в очередной раз седьмую книгу "Энергия жизни" Мегре, где идет речь о Скрости Мысли, я понял, что Октава Норбекова, не что иное как упражнение для тренировки скорости мысли. Мне то, что сейчас творится вокруг Норбекова тоже не нравится. Зашел на сайт, а там анкета для отбора на курс. Смысл анкеты для себя вывел такой. "Беремся лечить только тех, кого вылечить легче всего, кого не просто тот не наш клиент". Не знаю, может все это исходит от него самого, но то, что его Октава здорово помогает от него не отнять. В конце концов даже у врагов всегда есть чему поучиться :) Зачем вам все это пишу? А просто вы хорошее дело делаете, помогаете, спасибо. Вот решил поделиться без претензии на истину. Просто, как почву для размышления. Пока. Сергей, Киев.*

**Ответ:** Про октаву он писал еще в первой книге "Опыт дурака...", а я про вторую книгу говорил "Где найти халявный миллион решений", которая посвящена развитию интуиции. Это она построена на этом одном упражнении. Кстати, я совершенно не против Норбекова и его системы. Наоборот, только приветствую. Потому что лучше хоть что-то, чем ничего. Просто это вызывает такую аналогию – у человека есть дома пара 3-ех килограммовых гантелей и он с ними занимается год, два, три. А между тем этажом выше открылся прекрасный спортивный зал с помостами и олимпийскими штангами, с тренажерами и бассейном, турниками и шведскими стенками. Причем этот зал работает бесплатно и круглосуточно. Но человек, не идет в это зал, а каждый день достает свои трехкилограммовые гантели и начинает делать с ними привычный комплекс.

Это ведь не плохо – главное то, что он занимается. Только странно, что он занимается не эффективно, что он не использует возможности оборудованного спортивного зала, где он достиг бы желаемого значительно быстрее, и где у него появилось бы масса новых возможностей, которых не дают трехкилограммовые гантели. Например, с помощью трехкилограммовых гантель точно не получится накачать большие объемы мышц, с помощью трехкилограммовых гантелей вы не научитесь плавать или играть в волейбол, т.е. ваши возможности развития резко ограничены. Но, тем не менее, трехкилограммовые гантели помогут человеку сохранять себя в форме, не заплывать жиром и поддерживать мышцы тела в тонусе. Что тоже очень даже не плохо. Вот таким примерно мне представляется сравнение двух систем – системы Норбекова (трехкилограммовые гантели) и системы ДЭИР (хорошо оборудованный зал).

**Письмо:** *Добрый день, Алексей!*

*Мне 33 года, рост 169 см, вес (о, ужас!) 76 кг. Сейчас как раз после зимы заставила себя опять после долгого перерыва (5 мес.) заниматься в спортзале (степ-аэробика), резко уменьшила количество потребляемого жира, очистку тоже*

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

*начала с помощью Полифепана (лекарство по типу активированного угля, только, как пишут, эффективнее - Ваше мнение?).*

*В принципе, со многим у Вас согласна. Только уж очень страшная картина с паразитами получается. Пожалуйста, подскажите какие-то хотя бы элементарные рецепты по игнанию этих "кровожадных тварей". Зубчик чеснока - из этой серии? Да, и надо ли его разжевывать или достаточно просто проглотить и запить? И натощак? А вечером на ночь? После еды через сколько часов?*

*Рецепт с маслом взяла на вооружение, попробую начать. Да, насколько я поняла Вы не против различных коктейлей - что Вы думаете насчет "Доктор Слим" и методики похудения Михаила Гинзбурга <http://www.harbor.ru/slim/index1.htm> ?*

*Начала следовать - за неделю минус 4 кг. А дальше опять стоит вес.*

*Спасибо за ответ. С уважением, Харченко Елена.*

**Ответ:** Лена, молодец, так держать! Степ-аэробика, это то, что нужно. Только особо не перебарщивайте, чтобы не появилось отвращение. Если станет скучно, запишитесь в какую-нибудь другую секцию - танцев, тенниса и т.п. Только не прекращайте двигаться. А ваши 10 кг лишнего веса слетят за 2 - 3 недели, если вы решитесь почистить кишечник. На самом деле способ очистки значение не имеет, хоть маслом с льняным семенем, хоть клизмами. А лучше и тем и другим :о)

2 недели клизмами, а потом маслом. Вот тогда эффект будет 100%. Даже 105%. :о) И никакого дисбактериоза. Как раз, пока делаете клизмы – масло настоится.

Полифепам – он же не очищает толстый кишечник, он только помогает удалять из организма всякие яды. Если хотите – пейте, хотите – нет. Я бы пил его только при отравлениях или после приема алкоголя, например.

Зубчик чеснока – если решитесь на полноценную чистку, то можно его пока и не пить. Почистите кишечник, потом я напишу как чистить печень и травить паразитов. И чеснок будет не нужен.

С удовольствием почитал вашу ссылку на методику М.Гинзбурга и его «Доктор Слим». Но, опять, таки, «Доктор Слим» – не почистит ваш организм. Как бы вы не ограничивали себя в жирной пище – эффекта будет мало, пока вы не почиститесь. Это касается вообще любой диеты.

**Письмо:** Немного о себе: сейчас мне 22 года, в период с 16 по 19 лет спортом буквально фанател, при том что с детства был физически "дохлый" (=) Тренировки рьяно, сейчас бы такие стимулы... даже где то полгода гонял на тренировки в другую страну, с Беларуси на Украину и так 3 раза в неделю, мне нужно было встать в 6 утра, сесть на автобус в 7, приехать на ж/д станцию на электричку - переехать границу на Украину, в 9:00 в спортзал - тренировка, потом к родичам заходил, и дома только около 18:00.. =)

Доходило до того, что ноги не слушались (забивал на гак-машине) - думал, а ерунда ноги - грудь не устала, надо ехать =) В принципе при том, что не химичил результат был при весе 65 кг, где тяга - 150, жим - 90, приседание - 100.. это в 17 лет.. Было бы наверное всё намного лучше если бы не эти дебилские журнальные методики.. столько убил времени на ерунду... меня в зал крутой бесплатно пускали, за такой фанатизм =) многим даже в пример ставили..

но конечно вскоре халява закончилась, пошел дома на работу, со временем стало похуже... да и зала хорошего не было, пришлось уговорить тренера-легкоатлета занять второй этаж обычного крупного спортзала в моём селе... Далее я переехал на учёбу в другой город, опять пришлось в студенческой общаге делать спортзал, привёз свою самодельную штангу.. но результата уже не было никакого, только ради тонуса тренировался.. студенческое питание это конечно, что то....

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

*Теперь вообще уже закинул тренировки уже как 2 года :( Постоянно то в разъездах, то занят, то по ночам работа... режима нет, питания нормального естественно тоже.. и похудел где то килограммов на 6, притом, что жира никогда у меня и не было... как заставить себя, как выкроить время для тренировок даже и не представляю.. ну это скорее отмазка перед самим собой..*

*Главная проблема скорее качественное питание, вот как с ним решить в плане режима даже и не представляю.. уже буквально привык к полуфабрикатам, всяким пельменям и макаронам быст. приготовления, да и то заскочишь раз-два поешь в день, а в остальном чай да кофе... живу сам, готовить не кому =)*

*Так вот у вас решил спросить, что вы в плане питания можете посоветовать? Я питание отношу к одним из самых основных факторов в этом деле..*

*У меня ещё друг есть в Минске, в академии физкультуры и спорта учится, мастер спорта по пауэрлифтингу, в жиме в своём весе лучший в республике.. так он "химик" страшный, и что, характерно, ничуть за это не переживает и тренера говорит это всячески поддерживают... да у него результат и всё остальное, но блин травить себя в такие годы..*

*и жаль, что я только к концу своего опыта понял о принципе этом приоритетов тройки базовых упражнений, даже и тренера вроде со стажем, а подсказать не могли, да и что они могли, у них все их методы под химиков заточены - им то что.. хотя и по началу, где то после полугода тренировок съел пачку метана и уколол укол ретабола.. по незнанию и глупости конечно, да и в залах это за положеняк считается.. гоняться за неизвестно чем, а внутри... Буду ждать вашей книги..*

*Да проблема у меня с точностью наоборот, я вот наоборот от физической неактивности худею.. а не толстею =) может это тоже с паразитами связано? =) хотя чувствую себя прекрасно. Успехов. Алексей.*

**Ответ:** У меня тоже самое было, когда я много времени проводил в командировках – без тренировок я худел. Старался заниматься в гостиницах, отжимался от пола и т.п. Но вес, все равно, немного падал. Вряд ли это из-за паразитов. При паразитозе вы бы не набрали вес вообще. Если не хотите худеть – к своему обычному завтраку добавьте стакан сметаны. Тогда вес падать не будет.

**Письмо:** *Мне 34 года. В детстве 10 лет занимался плаванием (не особо успешно, 1-ый разряд). В 25 лет, желая стать посильнее, пошел на гиревой спорт. Также 1-ый разряд, 3 года занимался. Мой рост 178, вес тогда был 64, теперь, после смены места жительства и работы, 70 кг. Когда я занимался гирями, то работал, как правило, с 24-ками, на 32 не переходил (пару раз пробовал только - тяжело :)).*

*3 раза серьезно срывал спину. После 3-го раза плюнул, и перестал заниматься, но спина с тех пор не перестает о себе напоминать. Периодически ухожу на больничный из-за боли в пояснице, хотя каждое утро делаю специальную гимнастику для спины и подтягиваюсь.*

*Снимок показал, что у меня 2 межпозвоночные грыжи. Массажист меня тоже пользует, но навсегда хотелось бы избавиться от этой неприятности. А то ведь наклониться до касания пальцами пола уже не могу. Врач сказал, что у меня осанка неправильная - живот вперед, лопатки назад. Отсюда и проблема.*

*Не мог бы ты что-нибудь посоветовать, как снова стать гибким и подвижным и жить без боли и опасения, что снова скрючит и придется неделю лежать на диване, корчась всякий раз, когда нужно встать или просто повернуться? Спасибо. Алексей (твой тезка).*

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

**Ответ:** Эх... Понимаете, Алексей, межпозвонковая грыжа нарабатывается годами. Вот пример, как это может происходить: допустим, вам приходится часто наклоняться до пола, но мышцы ног у вас не растянуты, поэтому чтобы все-таки нагнуться, вам приходится излишне растягивать позвоночник, перегибать его больше его обычной физиологической нормы. Со временем связки ослабевают и от давления может образоваться межпозвонковая грыжа.

Т.е., во-первых, надо найти причину – почему позвоночник излишне перегибается, и, возможно ваше лечение будет заключаться в том, что вам придется растягивать мышцы ног. А с мануалистом и растягиванием позвоночника (висы, подтягивание) – надо быть осторожнее. Я бы этого не стал делать, скорее всего, тем более по собственной инициативе, только если бы хороший врач порекомендовал. Потому что, если рассуждать логично, грыжа – это разрыв тканей. И если потом еще и растягивать этот разрыв, то положение может только ухудшиться.

Во-вторых, насчет осанки. Старайтесь ходить «по-зековски» - руки всегда держать за спиной как будто они у вас в наручниках. И сидеть привыкайте так же – руки кладите за спинку стула. Хотя бы одну, если вы постоянно пишете. Тогда грудь автоматически подается вперед, а живот убирается. Тяжело это, конечно, привыкать надо, но ведь межпозвонковая грыжа – это не шутка, это очень серьезно.

**Письмо:** *Здравствуйте, Алексей! Спасибо за ваш ответ через рассылку, по поводу межпозвонковых грыж. Вы пишете, что*

*1 - вам придется растягивать мышцы ног,*

*2 - Старайтесь ходить "по-зековски".*

*Скажите, пожалуйста, заниматься физическими упражнениями по приведенной вами схеме допустимо, чтобы как-то укрепить мышцы спины и ослабить действие грыжи? Или лучше практиковать какие-то другие виды спорта или упражнения? Спасибо. С уважением, Алексей.*

**Ответ:** Дело в том, что межпозвонковая грыжа может вовсе и не быть грыжей, а просто так называться.

Когда оболочка межпозвонкового диска разрушилась и его содержимое (ядро), как паста из тюбика, выползло в спинномозговой канал, придавив при этом спинномозговые корешки, а то и спинной мозг, тогда врачи констатируют образование **истинной грыжи**. Но таких случаев всего 2-3% из общего числа диагнозов "межпозвонковая грыжа".

Все другие грыжи, хоть и тоже называются межпозвонковыми грыжами, **грыжами не являются**, т.к. целостность оболочки диска не нарушена, а отмечается только его выпячивание в спинномозговой канал, что имеет название протрузия. Т.е. как таковой грыжи нет, а есть только выпячивание диска.

Протрузия очень серьезно отличается от истинной грыжи. Потому что истинную грыжу можно лечить только оперативным путем!

Будем надеяться, что у вас как раз то, что называется протрузией.

В этом случае, нужно помнить, во-первых, что иглорефлексотерапия очень хорошо лечит это заболевание. Найдите хорошего специалиста, которого вам похвалят 2 - 3 человека, независимо друг от друга, и смело идите к нему.

Во-вторых, нужно помнить, что межпозвонковая грыжа - это все-таки дегенеративное изменение межпозвоночных дисков. Диск, который состоит из внешней жесткой оболочки и студнеобразного внутреннего ядра, со временем диск стареет, становится менее упругим, эластичным, пропитывается кальцием. Наша задача просто восстановить и омолодить диск. Это можно сделать с помощью лекарств, например, Карипазим (обычно вводят методом электрофореза) - излечивает грыжу в более 80% случаев. От этого лекарства диск становится более эластичным, упругим, увеличивает

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

высоту, омолаживается, восстанавливает свою форму. Препарат усиливает регенерацию тканей диска.

Но все это – стратегию и тактику лечения - лучше обсудить с врачом. Если вас не устроили советы одного врача и вы сомневаетесь в его компетентности – ищите другого, посоветуйтесь с людьми, они обязательно подскажут хорошего специалиста.

Теперь об упражнениях. Силовые тренировки точно противопоказаны, особенно приседания и становая тяга. Жим лежа можно выполнять, но с небольшим весом. А лучше не выполнять ничего силового, ни со штангой, ни на тренажерах.

Самое идеальное – это плавание или гимнастика со множеством скручивающих движений. Можно выбрать какой-нибудь стиль у-шу, выучить 1 - 2 комплекса (тао лу) и постоянно делать их по 30 минут один или два раза в день. То есть надо, чтобы общее число скручиваний было большим – около 1000 движений. Можно конечно и просто так делать скручивания, без всякого у-шу, но это, я думаю, быстро надоеет и вы это бросите. У-шу это все-таки поинтереснее, чем просто скручивания. Только выберете такой стиль, чтобы там не было прыжков. Я бы порекомендовал багуа-чжан (если вы смотрели фантастический боевик с Джетом Ли "Одиночка" -The One-, то там, в конце фильма, хороший Джет Ли побил плохого Джета Ли именно этим стилем). Красивый внутренний стиль построенный на скручиваниях, без прыжков и, что самое главное, есть куда расти. Во внутренних стилях нет предела совершенству. :o) А кроме того, когда его освоите, то можно на этом и денег подзаработать – секцию открыть для подростков :o) К тому же там в основе всего 2 комплекса, которые достались от основателя стиля, а все остальные – просто доработки, их можно и не учить.

**Письмо:** *Вы наверное слышали о диете Р. Аткинсона ее суть в максимальном снижении в потребляемой пищи углеводов (по себе знаю работает она очень не плохо, я за два месяца похудел с 110 кг до 90кг (мой рост 180см)). Хотелось бы узнать Ваше мнение о этой диете, а также как мне поступить с применением настойки с семенами льна если мое питание состоит почти исключительно из продуктов животноводства :), а вегетарианская пища это в основном углеводы. Тобиш я хочу спросить возможно ли потребления моей традиционной пищи и настойки , будет ли при этом эффект или нет, потому что уж больно не хочется ходить с глистами :). Спасибо. Виктор.*

**Ответ:** По диетам вообще приходит много вопросов. Присылают свои варианты диет и спрашивают, эффективны ли они... Попробую высказать свое мнение.

Во-первых, я очень скептически отношусь к тому, что приходит из Америки – будь то таблетки (Ксеникал, «сжигатели жира») или диеты. Это страна самых жирных людей в мире и если бы было какое-нибудь чудо-лекарство, то американцы первые бы похудели. Пока что этого не происходит.

Поэтому, если вы видите на товаре для похудения надпись «Made in USA» или слышите о том, что товар (услуга, способ, диета) был опробован в США, знайте – это полная лажа. Это значит, что миллионы американцев это уже испробовали, у них ничего не получилось, а товар-то (услугу, способ, диету) продавать надо, вот его вам и впаривают.

Во-вторых, любая диета, может дать лишь временное похудение. После окончания диеты потерянные килограммы обычно возвращаются на место. По крайней мере, за свою жизнь примеров устойчивого похудения на диетах я не видел.

Мое мнение - пока вы не почиститесь, устойчивого похудения не достигнете. Теперь по поводу чистки. Конечно, при вашей диете можно пить масло с льняным семенем. Ведь в нем практически нет углеводов. Но можно и не пить. Можно почистить кишечник клизмами. Не важно как вы его почистите (маслом или клизмами), главное, все-таки почистить :o)

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

**Письмо:** *Насколько я понял кишечник чистить надо если есть проблемы в виде излишнего веса или его нерегулярной работы? У меня например вес нормальный да и здоровье тоже. А худеть чего то не хочется.*

*Еще. Если масло - то вегетарианское питание. Если травки - то без мучного, сладкого, спиртного. Или масло (травка) - без мяса, рыбы, алкоголя, мучного, сладкого.*

*А яйца, молоко, жареное (картошка с грибами) можно?*

*Вот печень можно почистить. У Вас какая методика? А паразиты. Чем гнать? Чего теперь две недели ждать пока остальные почистятся? Константин.*

**Ответ:** Нет, чистится надо даже не из-за проблем с весом, а для профилактики, хотя бы 1 – 2 раза в год. Чтобы жить долго и не болеть :о) Причем, если вы чистый, то и худеть не будете, т.к. при чистке выйдет только то, что в медицине называют «конкременты» (а в народе – «твердые шлаки»).

По поводу диет в моменты чистки – они не обязательное условие, только желательное. С их помощью чистка пройдет более эффективно.

Так что, почистите, все-таки кишечник, а уж потом поговорим об остальном – печени, паразитах.

**Письмо:** *Здравствуйте, Алексей!*

*Произвела впечатление информация в вашей рассылке о паразитах.*

*С этой темой знаком с недавнего времени, так как жена врач-гинеколог, и постоянно констатирует факт, что практически 99% женщин больны трихомонозом (г. Иркутск).*

*Но я хотел спросить про ваш рецепт чистки льняным маслом. Тот рецепт который Вы привели является жестким или могут быть альтернативы? Например, в аптеках продается уже готовое льняное масло. Можно ли применять его вместо того настоя, который Вы советуете? Если нет, то можно заменить подсолнечное масло оливковым, так как к оливковому маслу я немножко привык в результате нескольких чисток печени.*

*Рецепт чистки настойкой льняных семян применим только к кишечнику? Не подскажите как можно бороться с паразитами проживающими в моче-половой системе?*

*Заранее благодарен за ответ.*

*С уважением и наилучшими пожеланиями, Владислав Трушкин.  
г. Улан-Удэ, Бурятия.*

**Ответ:** Влад, вы, судя по письму, уже продвинутый чистильщик :о)

На самом деле не важно, как вы чистите толстый кишечник – клизмами, как привыкли, или маслом с льняным семенем. Лишь бы почистили. Судя по всему вы привыкли чистить клизмами. Попробуйте маслом, сравните эффект. Чистка маслом хороша тем, что она, во-первых, ни только не нарушает микрофлору, а, наоборот, ее восстанавливает, т.е. лечит дисбактериоз и запоры. Во-вторых, гораздо менее требовательна по времени – после каждой 2-ух литровой клизмы приходится сидеть на горшке целый час, и так два раза в день (если вы чиститесь, например, по Семеновой). А масло – выпил ложечку утром, ложечку вечером. Никаких затрат времени.

Льняное масло из аптек не пойдет. Оливковое масло? Понимаете, желательно, чтобы масло было свежим, самодельным, нерафинированным. Обычно я покупаю на базаре у деревенских жителей самодельное масло.

Паразиты в мочеполовой системе лечатся настоем дегельминтиков: 1 ч. ложку смеси трав (кора дуба, кора крушины, полынь и пижма – в равных долях) залить 1 ст. кипятка. Когда настоится, этот настой добавить в воду, которой делается спринцевание. Поделаться хотя бы в течение 5 дней по утрам.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Эту процедуру лучше всего совместить с очисткой кишечника и печени (т.е. делать ее в те же дни). Тогда получится комплексная подготовка к очистке от паразитов.

Кстати, обычно еще рекомендуют свечи «Тиммунит», но это уже после курса очисток.

**Письмо:** *Добрый день Алексей!*

*Меня зовут Виталий Фролов я узнал о Вас и вашей методике воспитания своего тела, из рассылки Юрия Мороза. И узнал о ней очень своевременно, так как что стало происходить со мной последние 1.5 года, в следствии сидячей работы, очень огорчает меня.*

*Предпринял первые шаги, сменил сидячий образ работы на командировочный, купил абонемент в тренажерный зал и бассейн. И тут встал вопрос, а что и как делать в тренажерном зале, в связи с этим прошу зачислить меня учеником в Школу своего Тела, обещаю быть прилежным учеником.*

*Ну а для самомотивации сделаю фотоотчет до и после.*

*Виталий Фролов*

**Ответ:** Прежде всего убедитесь в том, что тренажерный зал подходит под ваши задачи. Т.е. если вы хотите похудеть, то тренажерный зал может быть, конечно, любым, да и вообще можно легко без него обойтись, но вот если вы хотите хорошо накачаться, то тренажерные залы обычно мало что могут предложить. В них обычно очень мало нормальных штанг и очень много не нужных и дорогих тренажеров. Вообще, я заметил эту странную особенность – чем дороже тренажер, тем он бесполезнее.

Идеальный зал для накачки мышц – это пауэрлифтерский или тяжелоатлетический зал, где есть помосты для становой тяги, нормальные широкие стойки для приседаний и жима лежа, классические штанги с замками и побольше блинов.

Я это к чему говорю – обычно тренажерные залы наспигованы тем что не нужно, а того, что жизненно необходимо для быстрого роста массы и результатов – в них нет. Конечно, вся эта груда тренажеров из хромированного железа приятно смотрится в зале, вкупе с евроремонтом, солярием, сауной и парой кондиционеров. Но все это не имеет к быстрому росту силы и массы никакого отношения. Не попадитесь на эту красоту! Вам нужен скромный зал, где работают настоящие ребята, серьезно и без лишних изысков.

Фотоотчет – это здорово. Одна девушка так себя стимулировала на тот период, когда занималась похудением. Повесила на холодильнике свою фотографию, специально выбрала ту, где она получилась наиболее толстой, и после этого не пропустила ни одной тренировки и чистку проделывала без всяких колебаний типа, «поможет» - «не поможет», «надо» - «не надо». Говорит: «Посмотрю на себя и готова сделать все, только бы избавиться от этого жира». За месяц 15 кг сбросила.

**Письмо:** *Здравствуйте, Алексей. Хочу узнать о Вас. Я тоже житель г.Бердска, желаю создать своё РП, но с единомышленниками по близости. Знаком с новосибирскими анастасийцами. В прошлый раз, 8 февраля, был на собрании молодёжи, занимающейся продвижением замысла РП. Но кажется, Вас не видел. Олег, 28 лет.*

**Ответ:** Для тех, кто не читал книг В. Мегре (серия книг об Анастасии), возможно будет не понятно о чем идет речь. Очень рекомендую почитать его книги.

Сразу коснусь немного этой темы. Очень многие не верят в реальность того, о чем у Владимира Мегре написано, хотя он сам и утверждает, что все это случилось с ним на самом деле.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Я тоже сомневался, до тех пор, пока не познакомился с людьми, которые лично знали Владимира Мегре до его сплава по реке Обь и после. Причем, так как это все происходило у меня по соседству – в Новосибирске – то таких людей много.

То есть, сейчас у меня лично нет ни капли сомнений в том, что все, что написал В. Мегре в своих книгах – правда. Я скорее склонен думать, что он очень многого не написал, утаил. Причем, если почитать его отдельные интервью, то всплывают все новые и новые подробности, которых нет в книгах.

Насчет РП (родовое поместье) пока я «пас», скорее всего. Жить в деревянном доме без ванны и с туалетом на улице моя супруга не согласится, а строить коттедж пока не по средствам.

На собрания молодежи я не ходил...

Как показывает опыт все это фигня: собрания... решения... постановления...

В области тысячи заброшенных деревень, если хочешь жить на природе - въезжай там в любой дом, подлатай его мало-мальски и живи. Если хочешь построить - приезжай и строй. Земля бесплатно.

Это я к тому, что люди-то так всегда делали, делают и будут делать. Находить земли подальше от народа и заселять их. Самовольно.

Да что там далеко ходить... Знаешь поселок Маяк за Бердском? Уж ближе к Бердску по-моему и нет места. Там у каждого колхозника есть пай в колхозе. Примерно по 10 Га. Любой колхозник тебе может продать 1 Га за ну максимум 5 тыс.руб. А то и за ящик водки.

Так что я думаю, что дело не в земле. Например, у меня проблема со средствами на строительство. Можно, конечно, продать квартиру, но и ее на полноценный коттедж не хватит. А жить без удобств моя семья уже не согласится :о) Да и не правильно это. Я считаю, что каждый переезд должен быть с улучшением жилищных условий, а не с ухудшением.

Короче, как там у Анастасии? В первых поселениях будет не менее 50% предпринимателей. Потому что у них есть деньги. И они же дадут работу остальным.

Без предпринимателей с деньгами не будет никаких РП !!!

Поэтому первый шаг к своему РП - стать предпринимателем и денег заработать.

Когда у меня будет сумма ну хотя бы 1,5 - 2 млн.руб. тогда и начну строиться.

Да и то... Почитал Анастасия.Ру. И оказалось, что люди планируют какие-то уставы, правила... Куда включают, например, такие пункты:

- не строить высокие сооружения (а если я хочу мачту для сотовой связи, я что буду у кого-то спрашивать?! И это на своей-то земле?!),

- не разжигать огонь (а если ко мне друзья приедут и мы захотим сделать шашлычков, то тоже обходить всех соседей, собирать разрешения?!),

- не пользоваться техникой (даже Анастасия говорит, что техника должна послужить доброму делу А если у меня есть циркулярка, то что и дрова на зиму напилить нельзя? Обязательно вручную?),

- не приводить туристов на территорию поселения (а если я захочу на своей земле сделать лечебно-оздоровительный санаторий для похудения, например, то меня с позором заклеят, перестанут со мной здороваться или что?),

- не включать громко музыку (ребята, вы что опупели совсем? там расстояния между РП в 50-100 метров и двойная полоса леса. Да и громко это сколько? В децибелах. Назовите цифру. И кто будет ходить и измерять?),

- не разводить животных на убой и т.д. (поселение вегетарианцев? Так так и пишите в уставе: "Строгое ограничение в пище - исключить мясные блюда. Наказание - изгнание из поселения". И долго у вас там мужики проживут? не боитесь что сбегут? Вегетарианство оправдано только на небольших промежутках времени, 1-3 месяца в году, когда нет никаких сельхоз работ. Или у вас кушать мясо можно, но разводить



## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

животных на убой нельзя? Т.е. пусть кто-нибудь другой их разводит и убивает, а я буду только питаться? Как-то нечестно, а?)

Жить надо по совести, а не по уставу.

Я могу сказать точно, что никогда не поеду жить в поселение, где на меня будут налагаться какие-то ограничения, где люди живут по правилам, а не по совести и к тому же обязывают других.

И думаю, большинство здравомыслящих людей так думает - на своей земле ты или Хозяин, или никто. А если никто, то и в городе можно пожить.

**Письмо:** *Здравствуйте, Алексей! Раз уж Вы затронули в своей рассылке тему родовых поселений... В общем, сами виноваты. ;)*

> - не разжигать огонь (а если ко мне друзья приедут и мы захотим

> сделать шашлычков, то тоже обходить всех соседей, собирать

> разрешения?!),

*А если Вы сидите себе в саду, отдыхаете, наслаждаетесь ароматом цветущих деревьев, и тут вдруг с соседнего участка - запах горелого шашлыка?*

> - не приводить туристов на территорию поселения (а если я захочу на

> своей земле сделать лечебно-оздоровительный санаторий для похудения,

> например, то меня с позором заклеят, перестанут со мной

> здороваться или что?),

*А если Вы сидите себе (см. выше), а тут бац - попса на всю громкость. К соседу туристы приехали.*

> - не разводить животных на убой и т.д.

*А если Вы сидите (см. выше), а тут с соседского свиарника ароматом потянуло. А у свиарника наверное знаете, какой аромат?*

> Жить надо по совести, а не по уставу.

*Согласен на 100%. В нашем поселении есть "Правила жизни". И там есть почти все перечисленное и кое-что еще. Но это не закон, который полицейские с дубинками будут проводить в жизнь. Это НАПОМИНАНИЕ думать не только о себе. Всех благ, Alexander <http://vedrus.h11.ru> - Ведрусское кольцо*

**Ответ:** Хотел сначала поспорить с вами, сказать, что уверен, что с правилами ничего хорошего не получится. Что самое идеальное поселение – это объединение по принципу огородно-садовых обществ, где каждый на своей земле делает то, что хочет. Но, когда увидел вашу подпись, то подумал, что тут споры излишни. Вы уже живете в поселении, а я только рассуждаю о том как там жить. Разница существенная. И эта разница не дает мне возможности с вами спорить. Потому что это будет похоже на то, как если бы к мастеру-краснодеревщику подошел ученик и сказал: "А вы все делаете неправильно, я лучше бы смог сделать". Мастер, конечно, ухмыльнется в усы и ответит: "Ну умеешь, так сделай!" Успехов вам и вашему ведрусскому кольцу. :o)

**Письмо:** *Алексей, приветствую! Сам тоже практик и верю только тому, что на практике испытано. Сейчас веду рассылку по борьбе с депрессией и стрессами <http://subscribe.ru/catalog/psychology.depression>. Ты хорошо написал про устойчивый стресс. Эта тема меня также волнует. Сам переживал это состояние, и когда хотел сбросить лишний вес, и когда хотел найти свое дело. Побороть удалось только тогда, когда переборол самого себя. Много, конечно от собственного желания зависит, а желания, в свою очередь, от главных и высших целей в жизни конкретного человека. Сейчас привожу свой организм в нормальное состояние. Как в пословице - в здоровом теле, здоровый дух. Когда спортом занимаешься постоянно, никаких проблем нет в борьбе с депрессиями и стрессами. Небольшие мелкие переживания и все. Как забросишь, так постепенно все и проявляется.*

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

*Одно время занялся плаванием, потом заставлял себя бегать утром, но постепенно дискомфорт победил и я забросил. Сейчас занимаюсь только приседаниями, качаю мышцы живота и отжимаюсь. Так как в основном сидячий образ жизни, заметил, что не могу постоянно держать себя в форме. Начинаю снова набирать лишний вес. Когда сильно засижусь за компьютером, делаю перерывы и просто приседаю.*

*Хотел также предложить написать про борьбу с устойчивым стрессом, депрессиями или если есть что-то из книги, с удовольствием включу в мою рассылку. Евгений.*

**Ответ:** С депрессиями я столкнулся случайно и совсем недавно. Сам-то я никогда такого состояния не испытывал, но пришлось вникать в ситуацию. Дело в том, что здоровые люди не сразу могут понять человека, подверженного депрессии. Сначала кажется, что человека придуриваются, какие-то проблемы у него надуманные...

Зато потом...

Я видел людей во время приступа панической атаки. По научному – синдром вегетососудистой недостаточности. Этого не передать. Человеку кажется, что он умирает. Он боится посмотреть на себя в зеркало – говорит: «А вдруг я там за спиной свою смерть увижу». Он вот-вот потеряет сознание. Сидит бледный, его трясет. Зрачки во весь глаз. Давление подскакивает до 160. Пульс более 100 уд/минуту. Все признаки очень серьезного заболевания – инфаркта или инсульта. «Скорая» приезжает, измеряет давление, ставит укол ношпы, но это не помогает. Через 2 часа приступ проходит сам. Но человек меняется навсегда. То место, где он перенес этот приступ впервые, становится для него табу. Его начинает трясти только при одной мысли об этом месте.

Самое странное для человека – это то, что когда он после приступа приходит на обследование, то медики не находят никакого заболевания. Нет ни инфаркта, ни инсульта, ни даже давления. Сердце, сосуды, почки, печень, позвоночник – все в норме. И ему советуют посетить психиатра.

Что делать? Человек боится повторных приступов и начинает метаться по клиникам. Когда чего-то больше всего боишься, оно обычно и случается – приступы начинают посещать человека сначала редко, потом все чаще и чаще, они накатывают снова и снова, и человек думает: «А может и не стоит так мучиться, все равно меня никто не понимает. Может выпить таблетку и уснуть навсегда...»

Страшные минуты... Депрессия может не отпускать неделями...

В этот момент человеку особенно нужна помощь близких, но еще нужнее помощь профессионального врача.

Только он сможет объяснить, что ничего страшного нет, что сейчас уже есть таблетки, которые, по крайней мере, не позволяют приступам повторяться, а возможно и навсегда вылечат.

В случае, которому я был свидетель, помогло то, что диагноз «панические атаки» был поставлен быстро. Покопавшись в интернете нашли действенные способы лечения. И сейчас приступов панических атак больше у этого человека не было.

Но страх у этого человека оставался... А с ним и мысли о том, что «я навсегда стал другим», «я не могу веселиться как другие», «я стал второсортный» ...

Здесь я немного прервусь и скажу вот о чем. Когда я учился в новосибирском ВУЗе, то один из предметов нам преподавала женщина, чей муж работал в одном закрытом институте. И вот, как-то на перемене между семинарами, эта женщина разговорилась. Она сказала, что ее муж участвует в научных разработках, посвященных развитию экстрасенсорных способностей у обычных людей. «Да, каждый человека может стать экстрасенсом», - уверяла она. – «Достаточно выполнять изо дня в день несколько несложных упражнений». Она еще долго рассказывала об этих упражнениях. Позже, лет через 5, эта система была обнародована Верищагиным Д.С. – одним из руководителей того отдела. Сейчас она называется ДЭИР и активно развивается в

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Санкт-Петербурге. Так вот, я знаю, что эта система работает, я знаю, что при каждодневном труде, она из каждого человека, делает экстрасенса, без всякой мистики и т.п.

И в этой системе есть несколько упражнений, позволяющих побороть страх.

Например, упражнение «увеличить свое эфирное тело». Суть такая – постараться представить, что вы стали размером с комнату, в которой сидите, что стены комнаты, воздух комнаты – это все вы. Вы стали большим и не вмещаетесь в комнату, вы вынуждены даже наклонять голову, чтобы она не упиралась в потолок.

Потом постарайтесь вырасти до размеров дома, станьте великаном. Вот вы идете по улице, как Гулливер, и смотрите, как внизу ходят маленькие люди. Представьте себе этот взгляд сверху вниз. Почувствуйте, как вы действительно стали больше и действительно смотрите на все глазами великана.

В таком состоянии страх и депрессия отступает. Ходите по улице в состоянии увеличенного эфирного тела, работайте в таком состоянии, входите в кабинет начальника в таком состоянии.

Важно не видеть себя со стороны, а именно чувствовать себя большим, огромным гигантом.

Второе эффективное упражнение из методов школы ДЭИР для борьбы с депрессией – «эталонное состояние». У каждого человека бывали в жизни моменты, когда он находился в состоянии спокойного, умиротворенного счастья. Этот момент выделяется по следующим признакам:

- а) он был реальным, а не выдуманным,
- б) все (или большинство) ваши органы чувств испытывают удовольствие – обоняние, осязание, зрение, вкус - все приносит удовольствие,
- в) (желательно) у вас есть какой-то приятный план на будущее, вы что-то приятное предвкушаете,
- г) момент не связан с негативными впечатлениями (не было никакого негатива ни до ни после этого момента в течение 2 недель),
- д) никого нет рядом, или, вернее, вы никого не воспринимаете, вы как бы один на один с собой,
- е) вы должны быть трезвым.

Чтобы было понятно, напишу о своем «эталонном состоянии». Это такое воспоминание: теплой летней ночью я лежу на берегу Обского моря, попиваю чай, закусываю его щербетом, смотрю, как в море отражаются звезды, потрескивают дрова в костре, теплый слабый ветерок обдувает мое тело, внизу размеренно шумят волны. Я думаю о том, что сейчас пойду в теплую палатку, что завтра будет еще один выходной день и мы с друзьями посмотрим на звездопад.

При депрессиях и страхе нужно войти в свое «эталонное состояние». Вспомнить тот запах, те ощущения, то состояние, вжиться в него. Прожить его заново. Опять таки, важно не видеть себя со стороны, а именно прочувствовать свое состояние заново. И это надо делать хотя бы 2 раза в день – утром и вечером.

Вот эти два простых ДЭИРОВских упражнения + небольшая дозированная физическая нагрузка помогли моему знакомому справиться с тревожностью и депрессиями. Сейчас он счастлив как никогда – страх отступил, человек снова ощутил себя полноценным. Сейчас он говорит: «Вам, здоровым, никогда не понять, что такое потерять, а затем обрести здоровье. Какое это счастье, просто быть здоровым!».

**Письмо:** *Здравствуйте, Алексей!*

*Читая Ваши рассылки, удивляюсь, почему Вы не рекомендуете для очистки кишечника гидроколонтерапию? Ведь эффект от нее несопоставим с клизмами и маслом.*

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

*Очень удивила Ваша рекомендация ДЭИР. Был на их сайтах, сложилось впечатление, что эта методика может унести крышу очень далеко. Во всяком случае, продвинутые представители производят впечатление неадекватных людей. Андрей.*

**Ответ:** По поводу гидроколонотерапии, совершенно верно, Андрей, спасибо за подсказку. Привык, что большинство людей очень экономят и не будут отдавать 3 – 5 тыс. рублей за «современную клизму».

Хотя, после того, как увидел, что эту процедуру стали предлагать в некоторых тренажерных и фитнес залах, можно было бы и догадаться о том, что она получает все большее и большее распространение.

Процедура, надо сказать, отличная. Если позволяют средства, то советую почистить толстый кишечник этим способом. Впрочем, я уже писал, что не имеет значение способ, которым вы почистите толстый кишечник, главное, все-таки его почистить.

Расскажу немного об этой процедуре для тех, кто впервые слышит это слово.

Гидроколонотерапия, еще ее называют душ для кишечника, проходит вполне безболезненно. Вы лежите на кушетке около 40-50 минут, а вам в прямую кишку через трубку, под небольшим давлением, вводится вода примерно температуры тела. Количество воды на одну процедуру колеблется от 12 до 15 литров. Заполняя кишечник, вода выносит каловые массы и шлаки по трубкам, подведенным к централизованному стоку. В конце процедуры обычно пациентам ставят микроклизму, с отварами трав (ромашки и др.), обладающими успокаивающим действием. 2 часа после процедуры нельзя есть.

Показания к применению: экзогенно-конституциональное ожирение I-III степени, хронические колиты различной этиологии, хронические запоры (алиментарный, дискинетический, смешанный), заболевания печени и желчевыводящих путей, болезни обмена веществ (подагра, диабет, диатезы).

Противопоказания: хронический колит в стадии обострения, хронический колит паразитарной этиологии, неспецифический язвенный колит, полипоз, кишечная непроходимость, хронический энтероколит, хронический проктит, выпадение слизистой прямой кишки, геморрой в стадии обострения, послеоперационные спайки в брюшной полости, паховая грыжа, аппендицит.

Считается, что одна процедура заменяет 30 клизм. Стандартный курс лечения - 6-10 процедур с интервалами 5-7 дней. Средняя стоимость одной процедуры составляет 500 - 800 руб. Курс рекомендуется проходить один раз в год.

Теперь взгляд на эту процедуру со стороны пациента.

Эффект от процедуры отличный, влияет она не только на внутренние органы, но часто улучшает внешний вид кожи, волос и ногтей. Правда некоторое время после процедуры чувствуешь себя так своеобразно, то есть немного как бы "пьяный", но вскоре это ощущение проходит.

Что хочется отметить: так как кишечная микрофлора активно вымывается, то неграмотно проведенная процедура может закончиться для пациента весьма печально, например, дисбактериозом, обострением хронического геморроя и даже кишечным кровотечением. Правильное проведение процедуры предполагает "заселение" кишечника нормальной микрофлорой после его очищения. Поэтому советую делать эту процедуру только в медицинских клиниках.

О ДЭИР. Понимаете, Андрей, я привык оценивать такие вещи сам. Ну, например, куча людей, прочитавших книги В.Мегре, тоже производят впечатление неадекватных людей. Мне это никак не мешает планировать в будущем переехать в свой уютный коттеджик на берегу моря.

Так и с ДЭИР - я вижу реальный результат, метод реально помогает. А с людьми, изучавшими ДЭИР и, как вы говорите, продвинутыми, я в общем-то не знаком. Занимаюсь сам для себя. А люди могут какую угодно идею превратить в

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

абсурд. Будьте реалистом, всякую идею проверяйте на практике и делайте выводы сами.

*Письмо: Добрый день, Алексей!*

*Решила почистить кишечник по вашему рецепту травами (масло выпить просто физически не смогу). В связи с чем вопрос: насколько жесткие условия относительно соблюдения перерыва между приемом настойки и пищи, обязательно ли пить настой три раза в день или можно перед каждым приемом пищи (если полноценных только 2 в день получается), ну и обязательно ли абсолютно отказываться от мучного, сладкого и алкоголя, если их и так употребляется минимальное количество?*

*И еще вопрос: что Вы можете посоветовать для формирования талии (в том числе и сжигания жира в этой области), если все остальное в норме? Ведь качать пресс с пульсом 100-140 - это нереально... Ни одно упражнение на пресс так пульс не повышает, а бегать "дыхалка" не позволяет...Елена.*

**Ответ:** Если говорится за 30 минут и более до еды, то это значит «натощак». Т.е. в данном случае прием трав никак не связан с приемом пищи. Вы можете вообще не кушать целый день. По поводу диет – попробуйте обойтись без них, если по-другому не можете.

А насчет талии и сжигания жира в проблемных местах, здесь разговор особый... Понимаете, природа нас так хитро устроила, что сначала жир сжигается в наиболее опасных местах – чем ближе место к сердцу, тем быстрее из него уйдет жир. Т.е. грубо говоря, человек худеет СВЕРХУ ВНИЗ – сначала худеет область груди, потом шеи, потом талии, потом ягодиц, потом бедер.

И вы не сможете изменить эту последовательность. Поэтому вам не обязательно качать пресс, чтобы добиться тонкой талии. Собственно, и все заявления о сжигании жира в проблемных местах – просто выдумка, по большей части. В любом случае вы будете худеть сверху вниз. Поэтому, если у вас нет жировых отложений в верхней части тела, то следующая на очереди – талия. Чтобы вы ни делали – крутили велотренажер, махали ногами, просто сидели в русской бане – главное держать пульс 100-140 - и тонкая талия вам обеспечена. Если не можете этого делать долго, то делайте короткими сериями: разогнали пульс – отдохнули - опять разогнали – и т.д.

**Письмо:** *Здравствуй Алексей. А почему ты не пишешь о таком супер заведении как русская баня? Тоже очищает организм отлично.. я лично без неё и жить уже не могу =)*

*Хотел ещё спросить, вот ты пишешь о системе:*

*> Самое идеальное - тренируйтесь 4 раза в неделю:*

*>-понедельник: приседание.*

*>-вторник: жим лежа.*

*>-среда: становая тяга.*

*> -пятница: приседание на технику, жим лежа на технику.*

*на мой взгляд просто отличная система.. хотелось ещё узнать как сюда впихнуть пресс и шею.. эти мышцы следует прорабатывать я считаю обязательно.. + ещё если добавить вот допустим после пробежки турник - тоже должен вписаться.. ваше мнение пожалуйста? Успехов! Алексей.*

**Ответ:** Да, бани нужны, это факт, особенно для похудения. Если каждый день ходить в баню, то (для тех кто худеет) можно физическими нагрузками вообще не заниматься – баня их заменяет.

Пресс просто отлично проработается на приседаниях и жиме лежа, проработается сам, волей – неволей. А шея от становой тяги накачается и станет, как у

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

борца. Турник для роста массы не нужен совершенно. Зачем вам турник? Подтягиваться? Так бицепс станет огромным и от становой тяги. Да и вообще, на размер руки бицепс влияет очень мало – мышца сама по себе маленькая, в три раза меньше трицепса. Зачем еще турник? Для широчайших мышц? Так жим лежа надо научиться делать так, чтобы включались широчайшие – с хорошим «мостом». Может быть турник нужен для того, чтобы кисти стали цепкие? Так становая тяга и так вас научит держать серьезный вес, причем вес намного превышающий ваш собственный.

Но все зависит от цели. Если ваша цель – накачаться как можно больше, то турник не нужен. Если ваша цель – поддержание хорошей формы и тонуса, то турник будет как раз кстати.

**Письмо:** *Ваша рассылка для меня очень актуальна, поскольку при росте 180 см. мой вес 110 кг. Т.е. постоянно приходится носить около 30 кг лишнего веса. Пробовал питаться в соответствии со своей группой крови, но результат не оправдал моих ожиданий. Через 6-7 месяцев вес снизился на 7-8 кг, но стоило только немного отойти от рекомендаций, и буквально через месяц мой вес снова вернулся к начальному состоянию. Некоторое время назад я начал делать приседания, отжимания и некоторые другие упражнения. Начал настаивать льняное семя, думаю использовать Ваш рецепт по очистке. Вы писали в рассылке, что в комплексе с физической нагрузкой эффект от очистки будет очень ощутимым. Заранее благодарен Вам за заботу о нашихотягощенных лишним весом организмах.*

*Теперь несколько вопросов. Посоветуйте, пожалуйста, с помощью, каких приспособлений лучше контролировать свой пульс? С какими продуктами попадает в наш организм вся эта живность? Иванов Алексей, 37лет, г. Самара*

**Ответ:** Пульс я измеряю себе сам. Ведь совершенно не проблема остановиться на 30 секунд, измерить пульс и выполнять упражнение дальше. За 30 секунд пульс практически не изменится, то есть и эффект от вашей тренировки не уменьшится. Можно, конечно, купить какой-нибудь электронный пульсометр. Но, во-первых, они безбожно врут и часто ломаются, во-вторых, на мой взгляд они и не нужны. Короче, трата денег.

А что касается того, откуда все это в нас берется...

Чаще всего это бывает из-за домашних животных. Кошечки и собачки, хомячки и попугайчики живут в той же квартире, где живем мы, спят на тех же диванах, где спим мы, и даже сидят на тех же унитазах, где сидим мы. И все в человеческом жилище усыпано яйцами глистов, ссыпаящихся с кожи животных через шерсть.

Возьмем кошек. В 1г. их фекалий содержится до 20млн. цист токсоплазм. Восприимчивость к токсоплазмозу детей составляет 100%. Вы ручаетесь, что ваши дети не играют в песочнице, куда уже успела “сходить” какая-то кошечка?

Собачьи блошки переносят яйца глист. А собачка, раскусывая их, заглатывает яйца внутрь и через свое влажное дыхание рассеивает их на расстояние до 5 метров (кошечка до 3 метров). Яйца остриц, упавших с шерсти, сохраняют жизнеспособность до 6 месяцев и через пыль, игрушки, ковры, нательное и постельное белье, руки попадают в рот. Заболевание может длиться десятилетиями.

Яйца аскариды (заболеваемость - 100млн. случаев в год) попадают к нам через плохо мытую клубнику, петрушку, укроп, через грязные руки, разносятся мухами. А пашлык или домашнее сало - 95% заражений трихинеллезом. А соленая рыбка, «строганина» или икра – вот вам и лентец широкий - своеобразная анаконда гельминтов человека. Длина взрослой особи достигает 9-10 метров и живет долго – лет 25.

Можно и дальше перечислять источники опасностей. Важно понять, что их много, и они были всегда!

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Поэтому проблема не в них, а В НАС! Наш иммунитет стал таким, что не может справиться с попавшими в организм яйцами глистов.

С помощью чисток, физической нагрузки и бани мы восстанавливаем свой иммунитет, затем протравливаем паразитов и все, больше они нам не страшны.

Конечно, желательно чтобы у вас в квартире не жили домашние животные, хотя бы на период чистки. Ну я-то вообще считаю, что животным в квартире не место. Одно дело, когда вы живете в своем частном доме, где у собаки есть конура, у кошки есть закуток в подполе, вы питаетесь со своего огорода, нагружаетесь физически и еженедельно ходите в баню – то все здоровы и довольны. Но в условиях города заводить в квартире животных – это очень неразумно по отношению к своему здоровью.

Знаю об одном случае, когда одинокая женщина очень любила кошек и постоянно держала в квартире двух или трех. Конечно, питание ее было не очень здоровым, физическими упражнениями она себя не утруждала, да и вообще, собой особо и не занималась, ничего не болит, да и ладно. Короче жила себе и жила, плыла по течению. В итоге заразилась от кошек токсоплазмозом (глисты мозга). Внешне это мало проявлялось – просто иногда болела голова. Все бы ничего, но так получилось, что она вскоре родила ребенка. Ребенок в утробе матери тоже получил свою порцию токсоплазм, они начали бурно развиваться в его мозге, и ребенок родился с диагнозом ДЦП.

Когда безутешной матери врачи все это объяснили, то каково ей было узнать, что из-за кошек ее ребенок родился инвалидом. И что, в общем-то, она сама, своими руками и своим бездействием сделала его таким.

Эх, ребята, ребята. Ну нельзя плыть по течению... Гораздо проще все это предотвратить, чем потом разгребаться с такими проблемами.

**Письмо:** *Алексей, спасибо за рассылку и все Ваши советы.*

*По поводу окисления организма. Т.е. закисления с помощью дыхательных упражнений. Много лет назад в моду вошли манекенищицы. Ну, я, как Эллочка-людоедочка, устроила с ними соревнование :-))). Я тоже буду такой стройной, элегантной и красивой. Дело в том, что диета не поможет, если нет движений. Вставала в 5.30, бегала, делала упражнения со жгутом, скакалкой. "Пыталась" всех, кто какие упражнения знает на разные группы мышц.*

*Спортзалы не люблю: надо специально время выделять, опять-таки одежда нужна, лишние взгляды, общественные душевые меня не воодушевляют. Делала все дома и на спортивной площадке соседней школы. Так что, цена на абонемент и т.д. и т.п. -- это отговорки, чтобы ничего не делать. Случайно нашла упражнения для выработки походки манекенищиц. Да, делала. Помогает для грациозности. Но ходить так по улице и всегда?! Это же не я буду.*

*Диета. Подсчет каллориев. Повесила таблицу на кухне над столом. И мелко резала, и по одному дню голодала, и кишечника работу восстановила волевым усилием. Хронический гайморит вылечили дома смазыванием внутренних пазов носа следующим раствором: чесночный сок+растительное масло. Не очень приятно, но зато эффективно. Вдобавок солевые промывки. Это когда втягиваем носом, зажимая одну ноздрю (если я правильно выражаюсь), выплевываем изо рта. Больно, но тоже эффективно.*

*Увлеклась я упражнениями из йоги (не философией!). Делала дыхательные упражнения, они идут в комплексе с физическими. Поняла и почувствовала удовольствие от здоровья. От возможности поднять ноги и руки, сделать растяжку хорошую.*

*Результат. Догнала я манекенищиц, даже самой предлагали :-)))*

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

*Так вот, после Вашей рассылки о паразитах :-))) поняла, что я закисляла тогда свой организм, поэтому стройнела быстрее, спала хорошо, уравновешенной была. И история с чесноком опять-таки. Или нет?*

*Теперь снова всей семьей бросимся на борьбу с паразитами. Опыт очищения и оздоровления большой. Помнится, вдохновила всю родню прочиститься по Малахову :-))) Помогло всем. Потом забросили, правда. Но кто мешает снова встать на тропу здоровья?! :-)))*

*Поэтому, товарищи женщины :-))! Ваше тело - в Ваших руках!*

*И дети к Вам примкнут, когда не на словах, а на деле. Я подтверждаю слова Алексея. И не обязательно только папин пример нужен. Я бы не была столь категоричной. Можно и мамин.*

*Так что, спасибо Вам! Хорошее дело Вы делаете, Алексей.*

**Ответ:** Спасибо, за письмо, могу подписаться под каждым словом. :o) Действительно, для похудения тренажерный зал совершенно не нужен. Можно и дома заниматься или на работе найти время в обеденный перерыв. Многие сейчас используют свои обеденные перерывы на благо своему здоровью. Находят ближайший к работе любой спортзалчик – пусть даже детский, договариваются и ходят туда каждый рабочий день минут на 20-30. Не обязательно ведь пахать до изнеможения, достаточно просто приучить организм к небольшой ежедневной нагрузке. Например, в фирме, где я работал, девчонки на обеде ходили на тэхвондо ВТФ. Я то сам не поклонник тэхвондо ВТФ (в смысле его боевых качеств), но эффект в плане похудения был налицо. Там есть все для быстрого похудения – махи ногами, прыжки, активная работа корпусом.

Ну это я так, для примера. Главное, суть в том, что никакого ведь оборудования и денежных затрат для этого не нужно – ни дорогостоящих тренажеров, ни обертываний в косметических кабинетах, ни вакуумного массажа с антицеллюлитными кремами. Разве трудно каждый вечер в течение 15 - 20 минут махать ногами дома? Махать ногами можно стоя, можно лежа на животе, спине или боку, можно сидя, можно стоя на коленях. Вы проработаете все мышцы ног, спины, ягодиц, пресса, косые мышцы живота. А что еще надо чтобы стать женщиной с красивой фигурой? :o)

**Письмо:** *С большим интересом читаю Вашу рассылку. Проблем с весом у меня нет, но есть, к сожалению, другие. Дело в том, что у меня болят суставы, и из-за этого я не могу заниматься физическими упражнениями. Если я не нагружаю себя, суставы не болят.*

*Как только я дам своему телу хоть небольшую нагрузку, тут же начинают болеть суставы. Я не знаю точно, что у меня за заболевание, но думаю, что оно связано с моим хроническим тонзиллитом, думаю, что бактерии из гланд стали постепенно распространяться на суставы.*

*Мне очень хочется заниматься спортом, вести активный образ жизни, но суставы не дают. Я, конечно, могу заниматься настольным теннисом, бегать, качаться, только при этом я испытываю боль в суставах (во всех, на которые падает нагрузка). Я пытался очень постепенно наращивать нагрузку, но это не помогает. Даже очень небольшая нагрузка вызывает боль в суставах, которая не проходит несколько дней и больше.*

*Если у Вас есть какой-нибудь совет или советы, как справиться с этой проблемой, я был бы Вам очень признателен.*

**Ответ:** Сначала несколько слов про лечение суставов у спортсменов. Суставы – это обычная проблема для качков, лифтеров и тяжелоатлетов. Особенно часто эти проблемы возникают у тех ребят, кто любит тренироваться без разминки или часто делает “проходки”.



## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Обычно при болях в суставе помогает чага - гриб, паразитирующий на стволах берез. Можно купить в аптеке, а можно выпилить или вырубить с березы (лучше осенью или весной). Берете 2ч. ложки размолотой чаги, запариваете 1 ст. кипятка. Когда заварится и немного остынет – отвар пьете как чай, а саму смесь из влажных размолотых крошечек чаги накладываете на больной сустав, прямо на кожу, сверху закрываете целлофаном и закрепляете удерживающей повязкой. Делать это надо на ночь, несколько дней, пока боль не отпустит. Обычно помогает с первого раза.

Теперь по вашему случаю...

Вообще, очень полезна для суставов крапива, как наружно, так и в виде настоев. Вместо чая заваривайте крапиву или в чай добавляйте пару щепоток крапивы; когда ходите в баню, в березовые ветви добавляйте крапиву; летом нарвите крапивы и слегка похлестайте себя по больным суставам.

Если болят все суставы, а не какой-то один, то у нас используют такой рецепт. Берут 1 кг свежих сосновых иголок, кладут их в ведро, заливают водой (10 литров), доводят до кипения и варят минут 7. Это порция для одной ванны. Выливают воду из-под иголок в ванную, доводят температуру ванной до температуры тела и сидят потом в этой ванной минут 20, поддерживая постоянно температуру воды на уровне 36-37 градусов. Всего таких ванн надо принять 7 – 10, принимать их через день.

Все-таки двигаться надо - это точно. Без этого не будет быстрого выздоровления. Для начала двигаться можно и без нагрузки, и без резких движений. Пробовали тай-цзи цюань? Такие плавные, медленные движения... которые потом можно ускорять и ускорять до бесконечности, и, в итоге, наносить по 8 - 12 ударов в секунду. Так что не надо думать, что это гимнастика для стариков. Например, по мнению экспертов, широко известный сейчас стиль Кадочникова – ничто иное как тай-цзи цюань стиля Чень. Не пренебрегайте у-шу – нагрузку там можно поднимать очень мягко. И не обязательно ходить в секцию, моя мама, например, выучила тай-цзи по видеокассете, сейчас их много продается, на любой вкус.

А боль придется терпеть, потому что в 90% случаев заболевания суставов имеют одну причину – нарушения кровоснабжения ткани, чаще всего вследствие малой подвижности. Отсюда и опасность сидячего образа жизни.

Надо только помнить, что люди побеждали болезни значительно более сложные, например, болезнь Бехтерева, когда через боль и слезы по миллиметру разрабатывали гибкость своих окостеневших суставов и позвонков.

Кроме того, вам надо обязательно почиститься – кишечник, печень, протравить паразитов, выполнить другие очистки – суставов, лимфы и т.д. Все это сейчас можно найти совершенно без проблем, или я подскажу, когда дойдете до этих очисток. Добавлю так же, что многие врачи утверждают, что чем радикальнее исключается мясо из рациона артрозников, тем быстрее возвращаются они к жизни и избавляются от болей.

Вообще, артриты и артрозы – это очень серьезно. Это повод пересмотреть свою жизнь и заняться собой, отодвинув в сторону всякую лень и жалость. Останавливаться нельзя, иначе боль и инвалидность могут стать вашей повседневной реальностью.

**Письмо:** Скажите пожалуйста, Вы располагаете информацией о "средней" потере веса при чистке кишечника описанным способом "семя льна+масло". И еще: насколько сильный слабительный эффект оказывает этот масляной настой? Не безопасно ли выходить из дома после приема, успею ли добежать за 1 час до работы-не знаю... Антон

**Ответ:** Если говорить только о семени льна, настоянном на подсолнечном масле, без применения всех других способов (физическая нагрузка, бани, вегетарианская диета) то эффект обычно от 1 до 4 кг – это масса только тех конкрементов, которые осели в кишечнике.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Если же говорить о том, что вы все делаете в комплексе, то эффект – до 15 кг в месяц.

Семя льна и масло не оказывают сильного слабительного эффекта. Вам совершенно нечего бояться.

**Письмо:** *Добрый день, Алексей! С удовольствием читаю Вашу рассылку. Появились некоторые вопросы. Вначале немного о себе. Меня зовут Дмитрий, 38 лет. Я отношусь к тем людям, про которых говорят "не в коня корм"..*

*Т.е. худоба сопровождает меня в течение всей жизни. (176 см - 54 кг). В юности меня это сильно беспокоило и я искал причины.*

*1. Глисты. Мысль о паразитах приходила мне в голову. Но никакие анализы это не подтверждали. Несмотря на это я пытался с ними бороться, пил травы, ел колеса. Что именно, я и не помню, давно это было (пижма вроде, хинин и т.д.) Результата не было (в плане набрать массу).*

*2. Неправильный обмен веществ. Подтверждение - угреватая кожа, особенно на спине (до сих пор). Хотя работа кишечника по Вашей терминологии "как часики". Пытался сбалансировать питание. Без мяса и от голодания ухудшалось самочувствие. Когда ел высококалорийные продукты, результатов тоже не было.*

*Действия по изменению положения предпринимал следующие*

*1. Старался больше есть. Результат (отрицательный) замечен только сейчас - стал расти живот.*

*2. Занимался спортом Турник - активно в школе с друзьями. В результате у них мышцы пузырями, а у меня при большей нагрузке - фиг. Плавание и тренажеры - эффект тот же. От тренажеров быстро отказался (головные боли и ухудшение зрения).*

*Потом уверил себя, что у меня такая "конституция" и меньше обращаю на это внимание. Но у меня растет сын, который тоже "икет".*

*Теперь вопросы:*

*1. Подходит ли Ваша методика для таких как я (предполагаю, что таких много)?*

*2. Стоит ли прочищать кишечник льняным маслом, если он работает нормально?*

*3. Какая связь между паразитами и обменом веществ?.*

*4. Как при работе с железом исключить головные боли и нагрузку на глаза?*

*5. Каким образом можно эффективно вывести всех паразитов из организма и как узнать о результате?*

*6. Какая существует профилактика от заселения паразитов после травли?*

*Получилось как-то длинно. Ну что сказать, разбредили Вы старые раны...*

**Ответ:** О, моя любимая тема... :о) Дело в том, что я был почти такой же, только чуть поменьше ростом. В юности, при росте 167, мой обычный вес был 57 кг.

Потом, правда я научился регулировать свой вес. Вообще опытные спортсмены легко это делают. Сначала я выступал в категории 60 кг, потом набрал массу, выступил в 75 кг, сделал мастера спорта, потом решил, а что если я сброшу опять до 60, то, т.к. там результаты нужны поменьше, я легко сделаю международника. Сбросил опять до 60 кг. Но как раз сустав травмировал – начался бурсит, пришлось все срочно бросать и лечить ногу. Когда вылечил, решил, нет 60кг – маловато, буду опять в 75кг выступать. Сейчас мой вес 75 кг. Но, я могу его сделать любым в диапазоне от 60 до 85 кг. Совершенно без проблем. И это не только у меня так. Любой опытный спортсмен без проблем меняет весовую категорию.

Вот один случай из жизни на эту тему. К нам в секцию пришла молодая женщина. При росте 170см, она весила 52кг. Худовата, конечно. Но намерения у нее были самые серьезные. Говорит: “Меня муж бьет, я хочу накачаться и тоже его

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

побить”. До этого, оказалось, она отзанималась целый год в карате, но свою мечту – побить мужа – так и не исполнила. Занялась она с полной отдачей: приседала, делала жим лежа, становую тягу. Результаты не замедлили сказаться. Сначала пошел вес, она стала весить 60кг, потом 65кг. Поднялись результаты, поехала на соревнования, через несколько лет стала мастером спорта, потом мастером спорта международного класса. Довела свой вес до 75 кг. Мужа, правда так и не побила, а просто развелась. Причем, что интересно, поднимая такие серьезные веса, она не стала мужеподобной. Фигура как была женственной, так и осталась. Просто потому, что она не принимала стероидов. Вообще, многие женщины боятся, что у них вырастут большие мышцы и они станут похожи на мужиков. Это иллюзия. Женщина никогда не станет похожа на мужика, пока она не принимает мужских гормонов. Мышцы, конечно, немного вырастут и окрепнут, но это будут женские мышцы на женском теле. Короче, смотрите фотографии звезд фитнеса и вы поймете, что это красиво.

Вернемся к героине этой истории. Уже будучи титулованной спортсменкой, она, конечно, слегка подтрунивала над молодыми парнями. Например, как-то раз, наша команда по пауэрлифтингу сидела в тренерской, отмечала успешные соревнования, а в это время шли тренировки у начинающих пацанов. И вот она выходит из тренерской со стаканом пива, подходит к тренажеру, на котором два парня лет 17 по очереди качали широчайшие мышцы спины, говорит одному из них: “На-ка, поддержи стаканчик”, ставит на тренажере вес, в два раза превышающий тот, с которым тренировались парни, и делает его раз на 8, не напрягаясь. У парней глаза округлились. “Вот так надо качаться”, - с улыбкой говорит она, забирая свой стаканчик. После этого случая эти парни стали самыми усердными качками в секции, хотели ее переплюнуть. :o)

Потом она, конечно, скинула вес, сейчас ей 36 лет, у нее прекрасная спортивная фигура, а ее вес 65 кг.

Это я к тому, что по мере приобретения спортивного опыта вы сможете управлять своим весом в диапазоне 15-25 кг (и даже больше) совершенно без проблем, увеличивать его или уменьшать по желанию. И не важно, мужчина вы или женщина, не важно какая у вас конституция, не важно какой у вас вес сейчас – по мере приобретения спортивного опыта это все отходит на второй план.

Мой тренер, при росте 172 см, долгое время выступал сначала в категории 70 кг, затем нагнал вес до 137кг и выступал 2 года в этой супертяжелой категории, затем, решил, что пора скинуть, и сейчас уже лет 6 у него вес колеблется в районе 82 кг. То есть он может выбрать себе вес своего тела в диапазоне от 70 до 135 кг. И ему не составит труда привести свой вес к любой цифре из этого диапазона и остановиться на ней.

Вот такое небольшое лирическое отступление.

Теперь ответы на ваши вопросы.

Глисты глистам рознь, анализы на острицы не выявят, например, описторхоз, лямблий, токсакароз и т.п. Поэтому на те анализы на “яйца глиста”, что обычно делали раньше, можно вообще не обращать внимания.

Неправильный обмен веществ, в моем понимании, зависит от чистоты крови. Если печень не справляется с очисткой крови и, в результате, по сосудам движется содержимое мусоросборочных стоков, то о каком нормальном обмене веществ может идти речь? Что такая кровь может доставить в мозг, ткани, кожу?

Поэтому чистка кишечника, печени, протравливание паразитов – это обязательное условие для устранения излишней худобы. Пусть даже вы потеряете на этом 2-3 кг – но это будет значить только то, что именно столько (2-3 кг) в вас было каловых камней и других конкрементов, которые годами портили вашу жизнь, не давали нормально работать печени.

Поэтому методика моя подходит для вас 100%. Очищаться стоит. Кстати, льняное семя с маслом – это не слабительное! Не бойтесь его применять. Оно просто

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

нормализует кишечную флору, облегчает движение пищевого комка по кишечнику. И если у вас нет проблем с поджелудочной, то повредить оно не может.

Связь паразитов и обмена веществ вот такая – отходы жизнедеятельности паразитов загрязняют кровь, а грязная кровь не может полноценно выполнять свою функцию по доставке питательных веществ к различным тканям.

Как узнать о том, вывелись ли все паразиты – сейчас это уже не проблема. Можно по анализу крови (в любой поликлинике сделают), подробно вам расскажут о всех ваших паразитах и заболеваниях на компьютерной диагностике, основанной на методе Фоля (но это не метод Фоля в чистом виде!).

Профилактика от заселения организма паразитами после чистки только одна – хороший, мощный иммунитет. Для этого у нас все есть – раздельное питание, регулярная физическая нагрузка, баня.

Теперь по поводу железа и ваших головных болей.

Без железа я не представляю как можно накачать массу. Причем, речь, конечно не о тренажерах и турниках, а именно о трех базовых упражнениях – приседаниях, жиме лежа, становой тяге.

Головные боли нужно лечить. Что-то там не в порядке, так не должно быть. Конечно, при подъеме тяжестей поднимается давление, но никаких болевых ощущений в голове и, уж тем более, проблем со зрением быть не должно. Возможно чистка кишечника, печени и вытравливание паразитов поможет и головные боли пройдут. Если нет, то лучше обследоваться, посоветоваться с врачами, возможно сделать РЭГ или другие анализы, где будет видно состояние сосудов в головном мозге, возможно проблемы в позвоночнике, в верхних его отделах. Там есть такой позвонок, его обычно называют “Атлант”. При его смещении может произойти защемление нервных окончаний, что приводит к головным болям, к ухудшению зрения, к заиканию или к морской болезни. Т.е. хороший мануалист должен посмотреть и, возможно, достаточно будет вправить “Атлант” и все проблемы с головными болями будут решены.

Вашему парню, если ему уже есть 15 лет, я бы тоже посоветовал заняться железом. Если лет ему меньше, но его постоянно “достають” сверстники, то, для поднятия самооценки, лучше пока заняться или борьбой, или, еще лучше, боксом. Там он оценит преимущество длинных рук при небольшом весе.

**Письмо:** *Уточните, пожалуйста, Вы рекомендуете делать чистку кишечника всем людям, даже не страдающим от лишнего веса.*

*У меня обратная ситуация. При росте 170 см, вес 50-52 кг. Занимаюсь в тренажерном зале со штангой и на тренажерах. Хочу немного подкачаться (для рельефов), набрать вес.*

*Вопрос первый: не исхудаю ли я окончательно от этих чисток;*

*Вопрос второй: можно ли делать чистки, если у меня гастрит (с дисбактериозом, метеоризм);*

*Вопрос третий: в вашей книге советы только для желающих похудеть, или мне она тоже будет полезна (в плане построения тренировок в тренажерном зале).*

*Спасибо за ответ. Елена.*

**Ответ:** Конечно, чиститься нужно, а насчет тренировок, вашим постоянным снарядом должна стать штанга, а не тренажеры. Впрочем, об этом я уже писал чуть выше. А вот по поводу гастрита и дисбактериоза отвечу подробнее...

Дело в том, что эти заболевания всегда связаны. Если у вас есть гастрит, то дисбактериоз будет 100%.

Постараюсь объяснить как это происходит.

Пища, попадая в рот, обрабатывается слабощелочной слюной. Затем пищевой комок попадает в желудок, где подвергается обработке сильнокислым желудочным соком, состоящим из соляной кислоты. Далее жидка и полужидка пищевая кашица

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

подвергается дальнейшему перевариванию под действием кишечного сока, желчи и сока поджелудочной железы, которые имеют уже щелочную реакцию. Под влиянием этих соков в тонком кишечнике происходит окончательное расщепление почти всех пищевых веществ и всасывание продуктов расщепления в кровь и лимфу. Только незначительная их часть, главным образом растительная пища, поступает в толстый кишечник неизменной, поскольку ни сок поджелудочной железы, ни кишечный сок ее переварить не могут. Растительная клетчатка, которая попадает в толстый кишечник, **имеет кислую реакцию**. И только здесь она уже распадается благодаря жизнедеятельности бактерий, являющихся неотъемлемой составляющей нормальной микрофлоры толстого кишечника.

Я выделил фразу о кислой реакции поступающего в толстый кишечник пищевого комка, потому что только на кислую среду поступающей пищи кишечник реагирует активностью. На щелочную среду он реагирует отдыхом – при щелочной среде кишечник пуст.

Теперь посмотрим, что происходит при гастрите с пониженной кислотностью. В этом случае, кислоты в желудке меньше, чем нужно, в итоге пищевой комок приходит в толстую кишку имея слабощелочную реакцию. Когда толстый кишечник заполняется щелочным содержимым, химического сигнала к окончанию отдыха и началу работы толстый кишечник не получает. И более того, организм по-прежнему считает, что толстый кишечник пуст, а тем временем толстый кишечник продолжает все наполняться и наполняться. Так возникают атонические запоры, дисбактериоз, метеоризм. Запоры провоцируют геморрой и т.п. Цепочка раскручивается.

При гастрите с повышенной кислотностью пищевой комок приходит в толстый кишечник слишком кислым. Высокая закисленность химуса раздражает нервные окончания слизистой оболочки и провоцирует двигательную гиперактивность толстого кишечника. Поэтому гастрит с повышенной кислотностью на первом этапе сопровождается частыми и обильными поносами. Из-за них слизистая оболочка кишечника нарушается, стенки толстого кишечника, соприкасаясь с высококислым содержимым, испытывают химический ожог и спазмируются. Находясь в спастическом состоянии, толстый кишечник не может выполнять свои двигательные функции. Возникают спастические запоры, дисбактериоз, метеоризм. Запоры провоцируют геморрой и т.п. Цепочка опять раскручивается.

Понятно, что нужно лечить прежде всего гастрит. Только какой он у вас – с пониженной кислотностью или с повышенной?

Если вы с удовольствием пьете натошак кислый яблочный сок, если при виде разрезанного лимона вас не передергивает, а, наоборот, возникает желание съесть его целиком даже без сахара, - у вас несомненно пониженная кислотность. А в случае с лимоном, возможно, и нулевая.

Если же после яблочного сока у вас возникает чувство тяжести в желудке, тошноты или боли, от которых вы можете избавиться, выпив раствор пищевой соды (пол-ложки соды на стакан воды), значит, у вас повышенная кислотность.

Но это, конечно, грубо, лучше всего, конечно, сдать анализы, воспользовавшись беззондовым ацидотестом. Такой анализ вам сделают в любой поликлинике.

Правильнее всего будет сходить на прием к гастроэнтерологу и посоветоваться с ним.

И не надо думать, что оно само пройдет, лучше один раз напрячься и навсегда устранить причину, чем оставлять все недолеченным и мучиться всю жизнь.

Кстати, возможно поэтому у вас и вес не растет – пищевой комок ведь идет по кишечному тракту практически необработанным. Вот организм и голодает.

Поэтому, сначала полечите гастрит, потом садитесь на чистку с помощью подсолнечного масла и льняного семени (это как раз избавит вас от дисбактериоза),

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

потом почистите печень, протравите паразитов и порядок. После этого будет нужно только поддерживать свой восстановленный иммунитет.

**Вопрос:** *С интересом читаю Вашу рассылку. Вы пишете, что тело худеет сверху-вниз. Что делать с фигурой, когда верх и так худой? Тренажерные залы с новомодными тренажерами, Вы говорите, бесполезны. Значит женщинам тоже идти в зал со штангами?*

*Что Вы можете посоветовать, чтобы подкорректировать подобную фигуру? Спасибо, Оля.*

**Ответ:** Нет, нет. Я не так говорил. Тренажерные залы бесполезны для набора массы. Для сгонки веса тренажерные залы вполне подойдут. Другое дело, что можно и без них обойтись, а заниматься дома.

Такая фигура, когда у женщины верх уже худой, а полный только низ (талия, бедра и ягодицы) - встречается очень часто. Действительно, такие женщины обычно беспокоятся о том, чтобы их грудь не стала меньше в результате такого похудения. Как всегда, опасения излишни. Ничего с их любимой грудью не происходит, она остается того же размера, что и до похудения. Поэтому ничего в тренировках менять не надо, и вообще, не задумывайтесь на эту тему и не беспокойтесь. Жир будет уходить только оттуда, где он есть, сначала с талии, потом с ягодиц, потом с бедер.

**Вопрос:** *А что Вы, как большой специалист по очистке организма, думаете о шанк пракшалане (см., например, <http://www.fund-intent.ru/obuch/clean03.shtml>)? Мне кажется, что он более эффективен, ведь чистит весь тракт, а не только толстый кишечник?*

**Ответ:** Очищать надо только толстый кишечник, а не весь кишечник, так как в тонком кишечнике скорость передвижения пищевого комка большая и там негде образовываться и оседать конкрементам (шлакам). В толстом кишечнике скорость движения резко падает и, кроме того, там множество глубоких складок и резких изгибов.

Шанк пракшалану я ни разу не выполнял, поэтому эффекта, к которому она приводит, я не знаю, соответственно, ничего на этот счет сказать не могу.

Собственно, такой ответ я могу дать по поводу любых упражнений из йоги и это связано вообще с моим отношением к йоге. Вернее, к философии и целям йоги.

Посмотрите, как рассуждали древние индусы. Типичное рассуждение йога или буддиста: «То, что любишь, будет потеряно, потому что время неумолимо, все, чего ты достиг, прахом уйдет из ладоней твоих, и тело твое предаст тебя, когда придет время. Потому этот мир и его иллюзии несут в себе только страдания, и его нужно избежать даже ценой десяти тысяч перерождений... Смерть вечна и бесстрашна. Она не заставляет страдать, как жизнь. Она лучше». Земной мир в их понимании — это юдоль скорби, боли и страданий, причем не только для несчастных больных и нищих уродов, но и для богатых здоровых красавцев тоже. Согласно древней индийской философии, разницы между ними нет никакой, потому как по большому счету все страдают одинаково, и никакое богатство или, к примеру, хорошая семья тут не спасают. А поскольку этот мир изначально является злом, то древние индийские философы считали, что любое новое рождение на Земле (а они верили в то, что человек живет на Земле не один раз) — это тоже зло, и его нужно стараться избежать любой ценой. Поэтому они так стремились, да и стремятся к нирване, где свободно и легко обитают чистые души, освободившиеся от земных тягот и проблем; где обитает и сам Бог.

В общем, вывод древними индусами сделан простой: раз земной мир заставляет человека страдать, значит, нужно стараться избежать нового рождения. А для этого нужно просто-напросто освободиться от всех земных чувств, страстей и желаний. На это может уйти много жизней, но это достижимо. Физические упражнения хатха-йоги,

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

телесное изнурение, отшельническая жизнь, проповедуемая джняна-йогой, отказ от желаний действовать и плодов его, к чему призывает карма-йога, — это все не что иное, как пути, преследующие цель избежать следующего рождения.

На этом месте я остановлюсь и спрошу вас – а вы считаете свою земную жизнь злом, вы желаете освободиться от всех земных чувств, страстей и желаний?

Я, например, не желаю.

Более того, я убежден, что земная жизнь — это не сплошное зло и что душа человека может и здесь быть свободной и счастливой. Короче, за шесть с лишним тысяч лет, прошедших со времени создания “Махабхараты”, человеческая природа сильно изменилась. Сейчас у каждого из нас есть реальная возможность реализовать свою истинную сущность в нашем земном мире. Я люблю наш земной мир и вовсе не стремлюсь окончательно и бесповоротно его покинуть, в отличие от древних индусов.

Поэтому я и не хочу заниматься хатха-йогой – цели у нас с ней разные. :о)

Я не хочу с помощью многолетних тренировок погружаться в состояние «махасамадхи» — медитацию со смертельным исходом, оканчивающуюся кровоизлиянием в мозг.

**Письмо:** *Вчера нашел вашу рассылку (пришел с рассылкой ШСД). Вечером же после работы купил льняное семя и подсолнечное масло и поставил настаиваться. Пока ем по зубчику чеснока утром и вечером. Будем чиститься дальше. Результатом поделюсь.*

*Зашел в тренажерный зал, в который собирался года два и нашел время его посещения. Дома откопал заброшенную давным-давно скакалку - теперь каждое утро скачу перед завтраком минут 10-15, а вечером скручивания, отжимания и скакание в зимней одежде. О себе: сейчас я вешу 98 кг (при росте 188), а для себя решил, что через 4 месяца мой вес будет 80 кг.*

*При этом хочется выглядеть не рахитичным задохликом, а вполне рельефно, поему есть вопрос: многие пишут, что возможно либо снижение массы (за счет жировой прослойки), либо наращивание мышечной массы (анаболизм/катаболизм), каково Ваше мнение на этот счёт? Спасибо за рассылку, очень интересно и полезно. Теперь я знаю, что буду иметь такое тело, какое хочу. Андрей, Санкт-Петербург.*

**Ответ:** Уменьшить массу тела, выглядеть рельефно, но без больших мышц – это все очень реально, я бы даже сказал, что это проще всего остального. Собственно, любой комплекс упражнений вам подойдет. Это для роста больших объемов нужно делать приседания, жимы лежа и становые тяги, а в вашем случае без всего этого можно обойтись. Вы сейчас все делаете правильно. Побольше динамики – скакалка, отжимания от пола и от брусьев, подтягивания, можно попробовать 16-ти килограммовую гирию поталкать - все это делать на количество. Стараться каждый день прибавлять по 1 разу. Например, ставим задачу на вечер – отжаться от пола в общей сложности 100 раз. И делаем или 10 подходов по 10 раз, или 5 подходов по 20 раз. В сумме получается 100. На следующий день отжимаемся уже 101 раз. Не останавливаемся на достигнутом, каждый день немного прибавляем.

Я как-то познакомился с ребятами из одной деревни. Так как у них никакого оборудования не было, то они только отжимались и подтягивались. За несколько лет они стали просто монстрами – жилистые, крепкие, рельефные. Отжимались до 400 раз за один подход, а подтягивались по 100 раз за подход. А из-за этого и рукопожатие у них было, как железными клещами – на подтягиваниях кисть очень сильно развивается. Одному из этих ребят не повезло – попал в тюрьму по глупости. Но там, благодаря своим физическим данным, стал авторитетным человеком.

Что еще можно сказать - если есть возможность, добавьте работу с боксерской грушей. И не забывайте про баню. С баней процесс избавления от жира пойдет значительно быстрее.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

**Письмо:** *Привет. Как правильно бинтовать колени при приседаниях? Какие бинты при этом использовать?*

**Ответ:** **О** бинтах. Если нет никаких, то можно использовать обычные эластичные бинты из аптеки. Стандартная длина бинтов для приседаний - 2 метра. Если есть возможность, то купите профессиональные бинты. Хотя самые лучшие бинты, которые я видел в своей жизни, были куплены в отделе галантереи обычного универмага. Это был, правда не бинт для приседаний, а заготовка для женских поясов. На этот пояс потом пришивали пряжку и продавали за копейки как декоративные ремни для женских юбок. Пояса эти были широкими, очень крепкими, очень упругими, практически не рвались и отлично подошли в качестве бинтов для приседаний. Мы тогда купили 50 метров и обеспечили ими всю команду. Правда потом больше я таких поясов в продаже не видел. И где их сейчас можно купить – не знаю. Сам бы взял.

Чтобы намотать бинт, ногу надо выпрямить так, как только можно, носок направить на себя. Бинт надо наматывать елочкой, натягивая со всей силы (см. рисунок). **НО БУДЕТ НАМНОГО ЛУЧШЕ, ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЭТО ПОСМОТРИТЕ У ОПЫТНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВЖИВУЮ.** Спрашивайте, интересуйтесь, уточняйте детали – обычно опытные ребята охотно делятся секретами техники.

**Письмо:** *Здравствуйте, Алексей, у меня к Вам вопрос, может не совсем по теме, но очень меня волнующий, возможно Вы сможете порекомендовать мне что-то. Мне 23 года рост 170 вес 55 кг. У меня нарушения менструального цикла. Вторичная аменорея год после приема гормональных контрацептивов (Три Мерси пила 1 год 8 мес). Гипоплазия матки, яичники нормальных размеров и структуры. Сейчас пробую гомеопатию, пью БАД Тяньши. Посоветуйте, пожалуйста, еще что-нибудь натуральное не химической природы для решения моей проблемы. С уважением, Елена*

**Ответ:** Мне кажется, что письмо как раз по теме. Первое, что бросается в глаза – это ваш легкий вес. Есть такой медицинский термин "весовой порог менструаций". Это значит, что очень часто при приеме и отмене гормональных препаратов у женщин с небольшим весом менструации прекращаются. И пока женщина не увеличит свой вес выше этого порога, менструации не начнутся. Т.е. в вашем случае, я бы порекомендовал поднимать вес до 65 кг, а для этого придется почиститься и начать тренироваться.

Во-вторых, обязательно попейте льняное семя, настоящее на подсолнечном нерафинированном масле. Этим вы убьете двух зайцев - почистите кишечник и введете в организм достаточные дозы витамина Е, который так необходим в вашем случае.

В-третьих, нужно попить травки, особенно сборы, содержащие руту душистую, например, попробуйте такой сбор: тысячелистник (трава), солодка голая (корень), можжевельник (плоды), зверобой (трава); рута душистая (трава) - взять в одинаковой пропорции. Отвар готовят из расчета 2ч ложки смеси на стакан (200 мл) кипятка, принимают два раза в день, утром и вечером, натошак, по 1 стакану. Если руту не найдете, то попробуйте полынь – 2ч ложки полыни горькой на 1 стакан (200мл) кипятка, пить 3 раза в день по 1/4 стакана за полчаса до еды. И рута и полынь – слабо ядовитые растения, поэтому, нельзя превышать дозировку, и их нельзя пить более 4 недель.

В-четвертых, каждый день разжевывайте 1-3гр прополиса. Слюну надо проглатывать, а сам прополис потом выплюнуть.

**Письмо:** *В рассылке вы пишете, что "если нет проблем с поджелудочной, то повредить льняное семя с маслом не может". А если есть проблемы? У меня, например, панкреатит. Как быть в таких случаях?*



## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

**Ответ:** Тогда пейте настой льняного семени, без использования масла. Рецепт такой: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку семян льна, дать настояться. В принципе уже через 2 часа настой готов, но будет гораздо лучше, если вы будете держать этот настой в термосе целый день. Принимать на ночь по 1 стакану непроцеженного настоя вместе с семенем. Настой пить 2-3 недели.

Кстати, этот настой можно давать и детям. Им даже можно добавить в него 1 ч ложку сахара, чтобы вкуснее было.

Но, особо подчеркну (для ленивых, у которых с поджелудочной все нормально), что масляная настойка полезнее – подсолнечное масло облегчает продвижение пищевого комка, вводит в организм жирорастворимые витамины, снимает спазмы гладкой мускулатуры внутренних органов.

**Письмо:** *Добрый день, расскажите, пожалуйста, что такое «чистка кишечника по Г. Малахову»? С уважением, Дмитриева В.Д.*

**Ответ:** Надо четко различать раннего Малахова и его более поздние труды. Ранний Малахов делал чистки кишечника по методике американского врача Норберта Уокера.

Цитирую по книге Малахов Г. П. Целительные силы. СПб. 1993:

"К двум литрам теплой кипяченой воды добавить столовую ложку лимонного сока (сок пол-лимона как раз будет соответствовать одной столовой ложке). Если нет лимона, то можно его заменить на 4-6-процентный яблочный уксус. Залить все это в кружку Эсмарха. Повесить на высоте 1,5 м. Наконечник с трубки снять, окунуть его в растительное масло. Принять положение коленно-локтевое, таз находится выше плеч. Трубку постараться ввести в толстый кишечник как можно глубже на 25-50 см. Но, как правило, вначале и 5-10 см вполне достаточно. Дышать ртом, живот расслаблен. Процедуру желательно проводить после акта дефекации или же вечером после работы, перед сном, как удобно.

1-я неделя - ежедневно;

2-я неделя - через день;

3-я неделя - через два дня;

4-я неделя - через три дня;

5-я неделя - раз в неделю.

Данный цикл клизм в течение первого года желательно провести четыре раза. В дальнейшем этот цикл желательно применять раз в год."

Сразу отметим очевидные ошибки: во-первых, зачем снимать с трубки наконечник, окунать его в масло, а потом вводить в кишечник только трубку, без наконечника, во-вторых, вводит трубку на глубину в 50 см – это просто издевательство: 50 см – это расстояние от кончиков пальцев до локтя. Я сомневаюсь, что кто-нибудь всерьез делал эти рекомендации, потому что, во-первых, наконечник для того и нужен, чтобы облегчить проведение процедуры, во-вторых, так глубоко вводить трубку нет никакого смысла.

Впрочем, поздний Малахов в своих книгах это все исправил, теперь эта процедура выглядит так (цитирую по Малахов Г.П. Как излечить 200 самых распространенных болезней. Донецк, 2003г., стр.17): "Налить 1 - 1,5 литра урины в кружку Эсмарха (грелку), подвесить ее на высоту не более 1,5 метра над уровнем пола. Наконечник смазать маслом или вазелином. Пережать трубку, чтобы жидкость не вытекала (если есть краник, то закрыть его). Принять колено-локтевую позу (таз должен быть выше плеч), ввести трубку на глубину 10-25 сантиметров, отпустить пережим и постепенно выпустить жидкость в толстый кишечник".

Главное, что изменилось – состав жидкости для ввода в кишечник стал принципиально другим, наконечник, все-таки активно используется и глубина введения трубки уменьшилась в два раза.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

И главный вопрос, который теперь встает перед теми, кто решил чиститься по Малахову – где взять столько урины? :o) Наверное этим людям придется с собой везде носить двухлитровую банку, куда собирать каждую свою драгоценную каплю. :o)

Вообще, у меня такое ощущение, что поздний Малахов совершенно оторвался от реальности в своих изысканиях. Например, чего только стоит его рекомендация при упорных запорах извлекать каловые массы пальцем или чайной ложкой... (там же, стр.162). Лечить бородавки на руках и ногах Малахов предлагает с помощью уриновых клизм и промываний носоглотки свежей уриной (там же, стр.97). Герпес, как вы уже наверняка можете догадаться, тоже лечится уриной – старой уриной надо смазать высыпания герпеса (там же, стр. 130). Представляете, высыпал у вас герпес на губах, вы достаёте баночку старой урины, припрятанной на этот случай, смазываете губы этой старой уриной и идёте на работу...

Впрочем, уриной Малахов лечит все, даже неприятный запах изо рта – при неприятном запахе изо рта нужно свежей уриной полоскать рот по несколько минут 2-3 раза в день (там же, стр. 198). Как вы думаете, эта рекомендация серьезно улучшит запах из вашего рта? Хотя я очень сомневаюсь, что человек в нормальном уме и памяти решится проверить на себе вышеприведенные рекомендации Малахова, потому что все это бред, конечно.

**Письмо:** *Добрый вечер Алексей. Спасибо за твою (ничего, что на ты) рассылку. Читаю с интересом. Посему вопросы: Масло настаивать и хранить при комнатной температуре или в холодильнике? Есть после нельзя, а пить простую воду можно? Крупы можно в эти дни есть? Печень. Не опасно её чистить, а если камни, и эти камни застрянут в протоках? Вес. Медики советуют сбрасывать его постепенно, а не резко. Как ты относишься к этому? Как лечил бурсит? Были еще вопросы, но чего то забыл. Видимо мозговой глист проснулся. Всего хорошего. Заранее благодарен. Андрей*

**Ответ:** Масло настаивать при комнатной температуре, в емкости темного цвета, например, темной пластиковой бутылке из-под пива. В темных бутылках витамин F, содержащийся в масле, не разрушается. Есть нельзя в течение получаса. Пить можно. А через полчаса можно есть все, что угодно. Но будет намного эффективнее, если в эти дни вы перейдете на вегетарианское питание. Про чистку печени речь еще впереди, сначала надо почистить кишечник. :o) То, что вес будет быстро сбрасываться, это нормально и не вредно, потому что часть потерянного веса придется на твердые конкременты (грубо говоря камни). Т.е. этого бояться не надо. Бурсит лечил покоем. В это время прекратил всякие тренировки, старался больше лежать или сидеть, поменьше двигать ногами. При сильных болях, когда обезболивающие не помогали, выпивал стакан водки. Примерно через месяц бурсит прошел сам.

**Письмо:** *Здравствуйте, Алексей. У меня к вам несколько вопросов.*

*1. Что такое становая тяга?*

*2. Обязательно ли размалывать льняное семя? Кофемолки у меня нет, попробовала размолоть его на кухонном комбайне - ничего не вышло, все зернышки остались целыми.*

*3. Пробовала делать упражнения по вашей системе с "пульсом" (вес у меня немного ниже, чем хотелось бы, так что делала не для скидывания веса, а для поддержания хорошей физической формы). Делала пресс, приседания и гантели поднимала. Пресс и гантели - пульс был 120-140, а приседания - всегда выше: 150-180, старалась делать приседания как можно медленнее, но все равно зашкаливает за 140. Не знаю, что мне с этим делать.*

*4. Ребенку 3,5 года, дисбактериоз, сухая кожа с диатезом. Хотелось бы дочку тоже почистить, но вы пишете, что льняное масло пока нельзя. Что бы вы*

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

*посоветовали, учитывая, что запоров у нее не бывает, наоборот, стул может быть до трех раз в день. Ирина.*

**Ответ:** Становая тяга - это когда штанга лежит на полу, вы наклоняетесь, берете ее руками и выпрямляетесь вместе со штангой :о) Т.е. просто дотягиваете штангу до колен.

Семя нужно размалывать обязательно, попросите у подруг или соседей кофемолку на полчаса. Это нужно для того, чтобы вытяжка получилась качественнее.

Пульс нужно держать в диапазоне 100 – 140 – для похудения. Так как вы худеть не хотите, то вам вообще на пульс внимания можно не обращать. Пусть будет 150 – 180, это нормально.

Ребенку давайте обычный отвар льняного семени, без масла.

**Письмо:** *Честно говоря, мне жалко, что примерно 2,5кг льняного семени пропадут зря. Мои семена льна хранятся с июля 1989 года. Может быть их попробовать посадить, и, если взойдут, то использовать?*

**Ответ:** Обычно семена льна сохраняют свои целебные свойства 3 года. Но вы можете годность семян и сами определить – хорошие семена блестят на свету, как будто налакированные. Если блеска нет, значит семена старые и негодные, а уж если есть плесень, то тем более.

**Письмо:** *Здравствуйте, Алексей! Спасибо вам большое за то, что ответили на мои вопросы. Наверное, это очень не просто делать. Скорее всего, писем приходит очень много. Один интересный факт. Когда я решил сделать чистку настойкой семян льна, то в аптеках их (семян льна) не нашел. С одной из продавщиц в аптеке я поговорил об этом. Она сказала, что не понимает в чем дело. Всю зиму лежали эти семена, а потом их раскупили и спрашивают еще. И это в городе Москва (правда, я искал только в своем районе). Может это случайность, но по времени все совпадает с выходом в свет Вашей рассылки. Так что Вы и Ваша тема поспособствовали дефициту в аптеках семян льна ☺.*

*При просмотре фотографий я заметил, что во всех упражнениях спортсмены используют пояс. Возник вопрос: необходимо ли это всем, или при применении больших (каких?) весов пояс необходим?*

*И еще вопрос. Почему необходимо применение нерафинированного (лучше деревенского) масла? Нельзя ли заменить его тоже нерафинированным, но "магазинным"?*

*Всего Вам доброго! С уважением, Василий.*

**Ответ:** По поводу семян – вряд ли 1 – 2 тыс. подписчиков этой рассылки смогут произвести революцию в льняной промышленности страны :о) Я думаю, что я тут не при чем. :о) Льняное семя действительно очень полезно и просто многие об этом знают. Пояс, во-первых, предохраняет от грыж. Во-вторых, он очень сильно тонизирует, настраивает на работу, поэтому его надо одевать потуже. Я, например, пояс одеваю практически на каждый подход, даже на самые легкие веса.

Масло нужно нерафинированное, т.к. в нем сохранены все жирорастворимые витамины и ненасыщенные жирные кислоты. Можно покупать и в магазине, только выбирайте такое, чтобы бутылка было темного цвета, т.к. на свету эти жирорастворимые витамины разлагаются. Например, в западных странах нерафинированное масло продают в железных банках – и это правильнее всего.

**Письмо:** *Здравствуйте, Алексей! Я тот "парень, которого пугают инфарктом". Но теперь меня уже не запугаешь этим, я знаю, что могу сам, без врачей, управлять своим здоровьем.*

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

*Я 10 дней пил настой трав (ромашка, зверобой, крапива, полынь 1/2), и при этом питался только вегетарианской пищей без сладкого и мучного. Теперь у меня уже готово подсолнечное масло настоенное на льняном семени. Но льняное семя полностью не растворилось в масле - на дне остался осадок (как черные шкурки, так и желтые внутринности семечек). Когда я буду принимать льняное семя, надо ли использовать только масло без осадка, или надо взбалтовать и пить вместе с осадком (из льняных семечек)?*

*Надо ли делать перерыв между питьем трав и масла (1 день точно будет перерыв, т.к. масло будет готово только завтра)? Если для следующего шага надо подготавливать какие-нибудь средства заранее, то расскажите, пожалуйста, сейчас, т.к. я бы хотел не делать перерывов.*

*Я за 10 дней похудел ещё на 5 кг. Таким образом, узнав, что мне грозит инфаркт и начав заниматься спортом, я похудел на 4 кг за неделю, потом при столь же интенсивных занятиях я за месяц похудел всего на 1 кг, и вот сейчас, перейдя на диету (хотя в количестве я себя не ограничиваю, я ем огромное количество каш, овощей и фруктов, орехов и грибов) я похудел ещё на 5 кг. Правда я всё это время всё активней (для меня) занимаюсь спортом, и теперь я утром 30-40 минут бегаю, потом 15-20 минут зарядка. Вечером примерно 3-4 раза в неделю 15-20 минут зарядка, и по выходным я хожу в бассейн (1 раз в неделю). Может быть для кого-то это будут несерьезные нагрузки, но для меня это почти на пределе. Желаю успехов! Сергей Слесарев.*

**Ответ:** Прекрасный пример комплексного подхода к оздоровлению. Все идет просто отлично, так держать, Сергей!

Теперь по поводу приема льняного семени – перед употреблением масляную смесь надо взбалтывать и пить вместе с семенем. Перерыв можно сделать, ничего страшного в этом нет. Для следующих этапов ничего готовить заранее не надо.

**Письмо:** *Спасибо вам за рассылку. Я хотела спросить, можно ли применять масло с льняным семенем при хроническом холецистите. Кстати, в одном из прошлых выпусков вы посоветовали читательнице лечить гастрит перед очисткой. Как я поняла из высказывания врача, к которому пришла на осмотр, гастрит вообще не лечится. Когда он мне сообщил, что у меня гастрит (кислотность не смогли определить), то при этом радостно добавил, что гастрит сейчас у всех, даже у него, и что в этом ничего страшного нет, все что нужно делать, это соблюдать диету, то есть не есть жирного, острого и т.д.*

*Следующий мой вопрос насчет холецистита. Как я понимаю, это неправильное функционирование желчевыводящего протока. Может быть, вы знаете какие-нибудь упражнения, которые помогают восстановить его функцию? Вообще, слово "хронический" вызывает у меня дух противоречия, так что я собираюсь так или иначе от всего этого избавиться :) Спасибо, Оля*

**Ответ:** Масло с льняным семенем можно и нужно применять при холецистите, оно его как раз лечит. Так же оно лечит и гастриты (особенно с повышенной кислотностью). Единственное условие – при холециститах вы должны пить масляную настойку льняного семени не за 30 минут до еды, а во время еды. Я думаю, полноценная очистка кишечника, печени и протравка паразитов избавит вас от болезней пищеварения.

**Письмо:** *С интересом ознакомился с Вашей рассылкой. Огромное Вам спасибо. Ваша методика очищения организма мне понравилась, а самое главное и привлекательное в ней - это проста и доступность. Если можно, не могли бы Вы написать что-нибудь про упражнения с гирями, т.к., честно говоря, работа со штангой не вдохновляет. Что можно так же предпринять для развития гибкости?*

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

*На мой взгляд она у меня совсем отсутствует. Еще раз огромное спасибо за такую рассылку. С уважением Александр.*

**Ответ:** С гириями обычно выполняют два упражнения (на соревнованиях я имею в виду) – толчок и рывок. Толчок – это когда вы берете две гири, держите их на груди и из этого положения начинаете поднимать их вверх обе сразу. Там особая техника подседаний, но на начальном этапе этого, я думаю не надо. Вы же просто хотите немного подкачать плечи и руки, как я понял. Т.е. просто поднимайте две гири вверх. Начните с 16-ти килограммовых, когда сможете поднимать их раз на 30, тогда можно перейти на 24-ех килограммовые, а потом уже и на 32 кг. Кстати, не обязательно стоять, можно это упражнение делать и сидя, так ноги выключаются из работы и эффект для плеч и рук будет больше.

Рывок выполняется каждой рукой поочередно. Вы стоите широко расставив ноги, берете гирю, делаем замах – гирю пропускаем между ногами – и рывком по дуге поднимаем наверх. Все это делается прямой рукой. Тоже делается на количество, очень хорошо развивает плечи, спину и кисть.

На гибкость... Честно говоря, систем много, вам надо выбрать, какая для вас будет интереснее, потому что без интереса, какая бы хорошая система ни была, вы ее скоро забросите. Например, можно походить в какую-нибудь секцию боевых искусств или борьбы. Если любите танцевать, можно заняться брейком. Можно попробовать заняться йогой, только не вдаваться в ее философию, систему очисток и питания.

**Письмо:** *Здравствуйте! Спасибо за рассылку! Я практически все свое время каждый день занимаюсь интересной обильной умственной не изматывающей работой для себя самого.*

*Я как-то вычитал, что умственная нагрузка порядком сильнее будет в плане расхода энергии, чем физическая. И что якобы их лучше не совмещать. И вот якобы пытается человек накачаться, но не получается у него ничего, а все дело в том, что он много умом работает. То есть расходует много энергии, ему бы восстановиться, а он после этого еще в спортзал идет и там наяривает..... и результат в итоге нулевой, только отвращение к спорту. Что Вы можете сказать по этому поводу? И еще один вопрос <http://www.biotika-s.ru/p2.htm> - вот здесь представлена разработка нашей оборонки? Система оздоровления. Витагор. Шамбала. Ковчег. Каждая баночка этих БАД содержит по 60 капсул. Стоит около 300 рублей. Витагор от паразитов - я уже не знаю чему и вообще кому верить. Столько информации. Но я посмотрел по составу - решил и купил. Пропил сегодня вот был последний день курса Витагора. Думаю, стоит ли продолжать пить дальше - то есть Шамбала и Ковчег. Посоветуйте, пожалуйста! Михаил.*

**Ответ:** По поводу умственной работы и того, что при этом результатов в зале не будет – это полный бред. Вы знаете, например, что Александр Карелин (чемпион мира по классической борьбе) – доктор наук. Да что далеко ходить - я и сам, кандидат наук, и на мои результаты умственная деятельность никак отрицательно не влияет. По поводу вышеуказанных добавок. Состав в них, конечно, хороший. Только те же самые травы вы можете в аптеке купить за 40 - 50 рублей. Если не хотите связываться с самостоятельным запариванием травок, то можно и попить первые две БАД. Третья – Ковчег – не нужна. Но, честно говоря, я бы, конечно, не стал тратить на все эти БАД деньги.

**Письмо:** *Здравствуйте! Хочу Вам предложить посмотреть статью о гидроколонтерапии. Статья опровергает ее разрекламированную результативность. <http://www.eva.ru/articles/hydrocolon> Кстати, Вы же ведь сами писали, что скептически относитесь ко всему, что обещает похудеть или очиститься, что*

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

*приходит к нам из Америки. А гидроколонтотерапия к нам, наверняка, пришла оттуда же? Спасибо за рассылку. Сан Саныч.*

**Ответ:** Да, я читал эту статью и раньше. Она, конечно, не опровергает результативность, но заставляет задуматься. В этой статье автор обращает внимание на несуразицы, высказанные в рекламе методов гидроколонтотерапии фирмой "Система Оздоровительных Станций (СОС)". Действительно, несуразиц в **рекламе** много. Но это никак не уменьшает действенность гидроколонтотерапии.

Гидроколонтотерапия – это не более, чем современная клизма, просто немного помощнее.

Она конкременты (каловые камни) удаляет? Удаляет. Пусть не 25 кг, как написано в рекламе, а всего 1-5 кг, но удаляет. После гидроколонтотерапии заселяют кишечник микрофлорой? Заселяют, на последнем сеансе. Все, больше нам от клизмы ничего и не надо.

Кстати, напомню, что на эту процедуру обычно идут люди, уже имеющие дисбактериоз и идут именно по направлению от гастроэнтеролога. Таким людям просто необходимо восстановить нормальную микрофлору в кишечнике.

И, тем не менее, что клизмы, что гидроколонтотерапия – это все неестественно. Я предпочитаю чиститься травками – настоем льняного семени и сборами (полынь, ромашка, зверобой и крапива).

Но, понимая тех людей, кто ленится бегать по аптекам, запаривать травки и считает, что клизма быстрее, надежнее и качественнее, говорю, что ж, почистите кишечник хоть так.

### **Письмо:**

*>Паразиты в мочеполовой системе лечатся настоем*

*>дегельминтиков: 1 ч. ложку смеси трав (кора дуба, кора крушины,*

*>полынь и пижма - в равных долях) залить 1 ст. кипятка. Когда*

*>настоится, этот настой добавить в воду, которой делается*

*>спринцевание. Поделайте хотя бы в течение 5 дней по утру.*

*Здравствуйте! Еще раз :-)! А этот рецепт для мужского полового органа НАРУЖНО тоже подойдет?;)*

*И еще... вот у Малахова да и у различных методик (я на курсы ходил по методике Бон-По, нам там тоже про это парили), что древние мудрецы вывели несколько типов конституции людей Ватта, Капха, Питта... И что есть болезни Ветра, болезни Желчи, болезни уже не помню еще чего. И если уж ты по конституции Желчь, то и питаться для полного здоровья надо как Желчь.. (да не забывать что разные фазы есть у этой желчи и летом ей малина, например, а зимой ей каторга). Так вот.... как-то так архимудренно это все, что сколько раз не перечитываю, все равно до конца врубиться не могу. Другое дело у Вас - семенем льна.... как говорится, истина проста. Что Вы думаете по поводу Капха Ватта Желчи Ветра и т.д.?;) Очень буду ждать ответа! Михаил.*

**Ответ:** Да, этим рецептом рекомендуется пользоваться и мужчинам - каждое утро минут по 10-15 в течение 5 дней.

По поводу Ватта, Питта, Капха. Не мудрствуя лукаво, заменим эти слова на русские "худой", "нормальный", "толстый". Вы согласны, что именно с такими типами телосложения ассоциируются эти понятия?

Теперь пример из жизни. Приходит к нам в секцию парень, длинный и худой, при росте 190 его вес 60 кг. Типичный "ветер" (Ватта), правда? Через 5 лет напряженных тренировок этот парень делает мастера спорта по пауэрлифтингу. Его вес уже 95 кг. Типичная "желчь" (Питта), верно? Через 5 лет, он уже бизнесмен, тренируется не часто и не особо усердно, но питается как и раньше, по привычке. Он поправился, появился небольшой слой жирка, который его не портит, а, наоборот, из-за

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

которого он выглядит мощнее. Он уже 110 кг. Согласитесь, что это уже скорее "слизь" (Капха)?

Вот вам и ответ на ваш вопрос – со своим телом можно сделать все, что угодно. Под действием физических нагрузок и тяжелых штанг меняется даже ширина кости. А уж придерживаться каких-то правил питания и свойственных какому-то из типов и не обращать внимание на наличие у вас каких-то заболеваний – это вообще глупость. Допустим, вы "ветер" (Ватта), но у вас панкреатит. По конституции вам рекомендуют маслянистую (т.е. жирную) пищу, от которой вас выворачивает. К чему это приведет? Только к обострению и проблемам. Поэтому питание должно исходить прежде всего из ваших заболеваний и ваших целей на будущее.

Кроме того, есть некоторые общие принципы питания, одинаково важные и нужные для всех.

Меня много спрашивают о том, как правильно питаться при тренировках для набора массы; при ожирении, чтобы похудеть.

Есть два общих правила, одинаково важные для всех людей. Что самое интересное, ведь многие обо всем этом знают, но мало кто делает на практике.

Первое – на завтрак стараться есть кашу и, в первую очередь, гречневую кашу. Иногда ее, конечно, заменять другой кашей, но стараться именно гречневую. Эта каша рекомендуется при ожирении, как лечебное средство. Эта же каша рекомендуется в качестве лечебного средства при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой и нервной систем, почек, при сахарном диабете. Но с другой стороны она рекомендована для людей, занимающихся физическим трудом, для людей, перенесших тяжелую операцию, как общеукрепляющее средство.

Короче, это лекарство, и надо отнестись к каше как к очень ценному целебному средству, со всем уважением.

То есть на каждый завтрак вы съедаете тарелку лекарства – гречневую кашу.

Как ее (да и любую другую кашу) готовить? Фокус в том, что ее готовить не надо, он готовится сама.

Вечером берете термос, засыпаете туда гречневой крупы, наливаете кипятка в пропорции 1:3. Утром каша готова. Посолить и добавить масла по вкусу можно прямо в тарелку. Я вас уверяю, что самая вкусная гречневая каша может быть приготовлена только таким путем.

Второе важное правило питания – кушайте кедровые орешки. Много приходит вопросов по поводу БАД (пищевых добавок). Люди готовы тратить по 300-1000 рублей в месяц, чтобы пропить какой-нибудь очередной волшебный курс. А ведь все гораздо проще. Каждая часть кедрового орешка обладает очень высокой фитонцидностью. За сутки 1 Га кедрового леса выделяет более 30 кг летучих органических веществ, которые имеют огромную бактерицидную силу. По мнению исследователей, этого количества фитонцидов достаточно, чтобы в большом городе обезвредить все болезнетворные микробы. Б.П.Токин в своих работах утверждает, что в кедровых лесах воздух практически стерилен – 200-300 бактериальных клеток в 1 куб.м. Тогда как по медицинским нормам даже для операционных помещений допускается в 1 куб.м. воздуха 500-1000 непатогенных микробов.

Внимание, пауэрлифтеры и качки! В 100г ядер кедровых орешков содержится суточная доза аминокислот для взрослого человека. Теперь, понятно, как надо набирать массу? Съедаете хотя бы по 40-50г ядер кедровых орешков в день – и масса поперет, почти как на анаболиках.

Это же касается и всех тех, кто считает себя очень худым, как мужчин, так и женщин.

Тем, же кто хочет похудеть нужно принимать хотя бы по 10г ядер кедровых орешков в день и принимать настойку из кедровых орешков со скорлупой.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Настойка делается так - толченые орешки вместе со скорлупой заливают водкой (водка должна покрывать орешки на 5-6 см), настаивают 7 дней, отжимают и процеживают. Принимают по 1ст ложке 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Впрочем, тем, кто хочет набрать массу, эта настойка тоже поможет – она лечит нарушения обмена веществ, так же полезна при суставном ревматизме, подагре, авитаминозе.

**Письмо:** *Здравствуйте, Алексей. Спасибо за Вашу рассылку, нашел для себя много полезного материала. У меня следующий вопрос: какие упражнения Вы можете порекомендовать человеку с небольшой сутулостью? Насколько я знаю, становая тяга и приседания не подойдут, если какие-либо другие, сравнимые по эффективности. Спасибо, Владимир.*

**Ответ:** Владимир, на самом деле ваш вопрос звучит несколько странно... Сейчас попробую объяснить в чем тут странность. Дело в том, что сутулость – это вредная привычка неправильно держать голову. Как обычно это происходит: ребенок в школе начинает плоховато видеть и, стараясь разглядеть что-то получше, немного подает голову вперед. Чтобы скомпенсировать эту новую позицию головы, спина выгибается назад, таким образом тело сохраняет равновесие. Так и появляется сутулость. То есть эта плохая привычка ничем не отличается, например, от курения. С этих позиций ваш вопрос и вопрос "у меня есть плохая привычка – курение - поэтому мне нельзя делать становую тягу и приседания, что мне делать?" звучат примерно одинаково. Не проще ли отказаться от вредной привычки?

Последите за собой – найдите такой положение головы, при котором спина выпрямляется и сутулость исчезает. И в последующем, следите за головой, а не за спиной.

Как обычно еще тренируются - например, офицеров, которые присутствуют на официальных церемониях в качестве почетного караула, обучают вырабатывать безукоризненную осанку так: полчаса каждое утро они стоят у стенки, прижимаясь к ней пятками сомкнутых ног, икрами, ягодицами, локтями, лопатками и затылком.

Кроме того, очень полезно спать на жесткой кровати.

А упражнений, которые по эффективности смогли бы заменить становую тягу и приседания, просто нет. Потому что, именно в этих упражнениях задействуются практически все мышцы тела.

**Письмо:** *Здравствуйте, Алексей. В архиве рассылок прочитал ваше суждение о системе ДЭИР. Цитирую: "Есть система, которая многократно эффективнее норбековской и превосходит ее, как слон превосходит муху. Это система ДЭИР Верищагина."*

*Я не отрицаю, что методы в ней изложенные наверно работают, но с одним "но" - самой "простой" практике из этой системы нужно посвятить месяцы (это минимум), чтобы овладеть только ей одной, а то и годы. Да, и то должен быть кто-то вроде тренера. А то что сделали "преподаватели системы ДЭИР" из этой вещи, так это просто "обувание" народа. Я сам ходил на курсы 1-ой ступени. После трёх дней "обучения" (по 2-4 часа в день) мне выдали диплом (по виду солиднее в 2 раза, чем мой диплом о высшем образовании), где упоминалось, что я стал чуть ли не магом. Всё бы ничего - в конце концов, тренер по боксу тоже может шишать деньги, обещая научить драться за неделю, но если он не научит, то он сможет, по крайней мере, сказать: "Ты плохой ученик, я же сам могу хорошо боксировать!" А так называемые учителя ДЭИР не могут ничего! Прежде чем обучать, надо продемонстрировать систему ученику. Показать чему он сможет научиться и что научиться этому можно, мол. я -пример. А демонстрировать-то нечего!*



## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

*Мне кажется, я подобрал очень точное сравнение этому бизнесу: "Продажа платьев для голого короля!" Люди платят деньги и боятся признаться, что ничего не получили взамен, а потому начинают взахлёб расхваливать как это классно. На форуме ДЭИР я предложил 30 000 долларов тому, кто покажет применение системы на примере моей проблемы. Сообщение прочитало 1000 человек, откликнулись трое, помогли .... Уверен, вы отгадаете ответ.*

*Сидела на занятиях девушка, которая прошла, аж, 4 ступени! В их иерархии - это уже суперколдун. :) и всё агитировала меня прийти на 2-ую ступень. А ей, значит, за это проценты полагаются. :) (странно, да, что с такими способностями влиять на людей нужны деньги?) Я ей предложил подъехать до одного заводика, зайти в кабинет, поставить там печать, выйти и получить 5000 долларов от меня. Сказала - подумает. Думает до сих пор.:)*

*Немного про иронию судьбы:*

*Помимо Норбекова, ДЭИР, есть ещё и СИМОРОН. Мастер СИМОРОНа, овладевший системой, так играючи обращается с реальностью, что к нему не то что хулиганы на улице не пристанут, но он даже и не окажется в таком месте с хулиганами. Когда произошёл теракт на Дубровке из 1 700 000 жителей Тульской области в здании "Норд-Оста" угораздило очутиться только одному туляку, который погиб при штурме. И как вы думаете, кто это был? Главный СИМОРОНЩИК города...*

*В книгах популярной целительницы, ясновидящей и.т.д Лууле Вишмы проходит мысль, что если человек умирает не своей смертью (несчастный случай, убийство, авария и.т.д) - это значит, что он сделал столько зла, что реальность как бы избавляется от него. Книги Лууле Вишмы и её учение высоко котируются на российском эзотерическом рынке. В 2001 году автор погибла в автокатастрофе, причём её муж остался жив! Валерий.*

**Ответ:** Валерий, совершенно с вами согласен по поводу того, что для овладения ДЭИР требуется время. Курсы ДЭИР посещает куча людей, но практически никто не утруждает себя тренировками хотя бы по 1 часу в день, а между тем все спешат на очередную ступень, чтобы получить очередной диплом... Зачем им диплом? Вообще, практика выдачи дипломов просто так – это идиотизм. Ну ввели бы какой-нибудь экзамен, что ли, зачетные требования... Да и кому он нужен этот диплом? Все что надо - в книгах написано, занимайтесь, тренируйтесь, развивайтесь. Сами для себя. Например, простейшее упражнение – ваш партнер (жена, ребенок) кладет на стол бумажку, вы закрываете глаза, водите над столом рукой, улавливаете ощущения в руке и пытаетесь определить место, где лежит бумажка. То есть просто развиваете чувствительность руки. У меня получилось через неделю ежедневных занятий научиться всегда находить бумажку на столе.

Это реальный результат, я вижу, что система работает, надо просто заниматься. Следующее упражнение – берете две одинаковые бумажки белого и черного цвета и пытаетесь определить разницу ощущений от них. С закрытыми глазами опознать, где лежит белая бумажка, а где лежит черная. И так далее.

Зачем ходить на какие-то клубные семинары для всего этого? Зачем какие-то дипломы? Развивайте свою чувствительность и все...

На освоение только первой ступени, по моим прикидкам, может уйти год – полтора ежедневных тренировок. А уж управление людьми и событиями, то есть третья ступень – вообще дальняя перспектива, о которой и задумываться пока не стоит.

Интересно, что сам-то Верищагин нигде не преподает и никого не обучает, только книги пишет. А с преподавателями, которые летают по всей стране и обучают людей, я, честно говоря, не общался. Об их уровне судить не могу.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

**Письмо:** *С удовольствием и большим интересом прочла все выпуски вашей рассылки, но возникло 2 вопроса:*

*1) Вопрос о нашем, о женском, Вы одной даме посоветовали накачивать грудные мышцы + трехфазный контрацептив, но как же гормональные побочные эффекты, о которых можно прочесть на любом женском форуме?*

*2) А что, если после чистки ото всех паразитов, вами вышеперечисленных, какой-нибудь супер-гигант, типа ленточного червя или бычьего цепня (ведь они по несколько метров) захочет сбежать из чьего-либо организма? Как же они выйдут? (малоприятный вопрос, просто это тоже самое, что и советы дробить камни в почках бездумно, ведь они и острые бывают!!) С уважением, спасибо заранее за ответ! Ваша "подписчица", Наталья.*

**Ответ:** Конечно, у гормональных контрацептивов есть побочные эффекты, но ведь множество женщин все равно их пьют. Вот им и можно было бы использовать это их свойство во благо для своей груди. А тем, кто не пьет или боится пить гормональные контрацептивы, тем, конечно, нужно трижды подумать о последствиях. Тут уж каждый сам решает и взвешивает размеры риска.

Большие глисты (вернее их трупы) выходят либо вместе с калом, либо разлагаются в организме. Именно поэтому надо придерживаться вегетарианской диеты. Белка от тел погибших паразитов в организме будет и так много.

**Письмо:** *Прошу прощения, но вы, как человек, дающий медицинские советы, хоть как-то их обосновывайте. Складывается впечатление, что у вас в голове, как и многих сейчас зомбированных сограждан, царит полный раздрой. Не валите всё в одну кучу: Helicobacter Piloni - это не паразит, трихомонада не живет в мозге, паразиты не питаются неорганикой и т.д. Ах да не представился, - врач-хирург, стаж 15 лет. Может вы объясните механизм действия масло+льняное семя мне на пальцах так, чтобы я понял. Я пока только вижу желчегонный эффект, который при имеющихся у человека камнях в желчном пузыре, может вызвать механическую желтуху и срочную операцию. Может скажете и камни из желчного пузыря можно, чем-то подобным выгнать? Тогда обнародуйте свой домашний адрес, чтобы хирургам было ясно кто виноват во всеобщем помешательстве, и можно было бы прийти и пообщаться лично. Я вас очень прошу - не умножайте сущностей. У народа и так баинью сносит, а тут еще вы со своими чудесами. Павел.*

**Ответ:** Давайте по порядку.

По поводу Helicobacter Piloni. Я так понял, что вы считаете эту бактерию сопрофитом? Так и про хламидии еще совсем недавно от врачей-дерматовенерологов можно было услышать тоже самое. Зато теперь всем известно, что хламидии - это патогенные для организма человека бактерии, и в здоровом организме в норме они не должны присутствовать.

Да и какая разница, как ее называть паразитом или сопрофитом. Факт в том, что, грубо говоря, протравив Helicobacter Piloni, вы избавитесь от язвы двенадцатиперстной кишки в 98%, а от язвы желудка в 68% случаев.

По поводу того, что "трихомонада не живет в мозге" – это, пожалуйста, к кандидату мед.наук Ольге Ивановне Елисеевой. С ней спорьте, а я подожду, пока правда наконец-то родится в споре.

По поводу того, что "паразиты не питаются неорганикой", то скорее всего вы имеете в виду те мои слова, где я писал, что паразиты прежде всего пожирают из организма человека кремний. Конечно, паразиты не питаются неорганикой, но и человек ей тоже не питается. А тем не менее кремний как-то попадет в организм. Короче, тут я думаю вы просто придирались к словам.

Механизм действия льняного семени и подсолнечного масла. Семена льна обладают растворяющим, очищающим, отхаркивающим, смягчающим,

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

обволакивающим, противовоспалительным и легким слабительным действиями. Разбухая и долго не перевариваясь, размолотое семя механически растягивает кишечник, усиливает его сокращение, ускоряет продвижение пищевой массы. Секреторную и моторную функцию желудочно-кишечного тракта усиливает алкалоид линамарин, содержащийся в оболочке семени. Кроме того, размолотые семена льна разбухая выделяют слизь, которая долго удерживается на слизистых оболочках, предохраняя их от раздражения вредными веществами, так как не подвержена влиянию соков желудочно-кишечного тракта. Именно по этому лен используется при лечении гастритов, колитах, воспалениях мочевого пузыря и почек, заболеваниях бронхов, в качестве общеукрепляющего средства. Лен используется для изготовления препарата линетол, применяемого для лечения атеросклероза, химических, термических и лучевых поражений кожи.

Нерафинированное подсолнечное масло – самый лучший источник ненасыщенных жирных кислот, понижает содержание холестерина и повышает концентрацию фосфолипидов в крови, в связи с чем используется в качестве профилактического средства при атеросклерозе. Подсолнечное масло расслабляет гладкую мускулатуру внутренних органов, понижает температуру тела и оказывает отхаркивающее действие.

Теперь представьте, что вы обволокли слизью льняного семени все мелкие язвочки, причем, это же семя, не только закроет эти язвочки от действия ферментов, но и полечит воспалительные процессы. Вы смазали желудочно-кишечный тракт маслом, с помощью которого убрали все спазмы и ввели в организм ненасыщенные жирные кислоты. Теперь, когда в него поступит пища, то она пройдет по нему "как по маслу", больше того, ее прохождению будет помогать льняное семя, которое мягко стимулирует перистальтику и будет слегка подталкивать пищевой комок к выходу. Кроме всего этого, льняное семя еще и впитывает часть вредных веществ, неизбежно поступающих с пищей, чем, хоть немного, но облегчит работу печени.

Таким образом, применяя подсолнечное масло и льняное семя мы нормализуем работу всего желудочно-кишечного тракта.

По поводу желчегонного эффекта вы, конечно, правы. Применять это средство при обострении желчнокаменной болезни нельзя. Только вы забываете, что эта рассылка посвящена проблемам построения у себя нормальной фигуры. А люди с обострением желчнокаменной болезни не озабочены такими вопросами. У них другие проблемы, гораздо более серьезные.

Однако, вы правы, теперь при публикации любого рецепта, помимо показаний, я буду четко перечислять противопоказания.

Со смеси семян льна и подсолнечного масла и начнем.

**Противопоказания применения смеси семян льна и подсолнечного масла:** панкреатит, желчнокаменная болезнь, гепатит. При холециститах применять только во время еды.

Противопоказания к остальным рецептам я опубликую в ближайших же выпусках, постараюсь завтра – надо внимательно смотреть, какие рецепты я уже упоминал.

Ну и последнее, ваше, Павел, замечание - "а тут еще вы со своими чудесами". Рассылка посвящена быстрому похудению и быстрому набору массы. Никаких чудес здесь нет и не будет. Будет только здоровое питание, здоровый образ жизни и применение некоторых средств народной медицины, грубо говоря, травок. Я неоднократно убеждался в действенности этих способов, в том числе проверил их на себе и на своих близких. Они работают.

**Письмо:** *Здравствуйте, Алексей! Настоял льняное семя на масле и начал принимать. В субботу вечером выпил одну ложку на голодный желудок. В воскресенье*

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

*утром выпил одну ложку. А в воскресенье днем начался понос, очень частый. Это связано с вытяжкой из льняного семени или нет? Вечером в воскресенье, а так же утром в понедельник не пил, так как опасаясь этого явления на работе :) В понедельник утром стул вроде восстанавливаться стал. С чем это связано? Павел Селедкин.*

**Ответ:** Отложите прием смеси до вечера пятницы, попейте всю эту неделю настой семян льна: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку семян льна, дать настояться. В принципе уже через 2 часа настой готов, но будет гораздо лучше, если вы будете держать этот настой в термосе целый день. Принимать на ночь по 1 стакану непроцеженного настоя вместе с семенем.

**Противопоказания:** гепатит, при холециститах применять только во время еды. Попейте этот настой до пятницы, а с пятницы попробуйте опять перейти на смесь льна и масла. Если поносы опять начнутся, то тогда смесь льна и масла вам пить не нужно. Пропьете тогда еще недельку просто настой льна.

Вообще, как я уже писал, легкий слабительный эффект будет. Но не до поносов, это точно. Вы действительно можете первые дни ходить по 2-3 раза в день в туалет, но поноса быть не должно – кал должен быть нормальной консистенции, не жидкий, но и не твердый.

**Письмо:** *Добрый день Алексей! Я только что подписалась на вашу рассылку и уже узнала много интересного, соответственно появился вопрос: скажите какие упражнения вы можете посоветовать чтобы убрать живот, и как вы относитесь к питанию по группе крови? Акжан.*

**Ответ:** Дело в том, что похудеть в отдельно взятом месте вам не удастся. Организм так устроен, что худеть вы будете сверху вниз. Если у вас сверху (спина, грудь, плечи, шея) уже жира не осталось, то следующий на очереди – живот. Причем, совершенно не важно какие вы упражнения будете делать, можете прыгать на скакалке, бегать по стадиону, крутить педали на велотренажере, танцевать под видеокассету или просто делать махи ногами – все равно у вас будет худеть именно живот.

Несколько слов о питании по группам крови. Раз вы увлеклись этим вопросом, то вы уже, скорее всего, знаете, что подавляющее большинство славян имеет первую группу крови, так же как подавляющее большинство европейцев имеет вторую, а подавляющее большинство северо - азиатских народов имеет третью группы крови.

Итак, посмотрим, а что же запрещено есть при первой группе крови, т.е. подавляющему большинству славян: сыры, кефир, творог, подсолнечное масло, картофель, огурцы, лук-порей, пшеничная мука и хлеб, пиво и т.д. Не рекомендуются - все крупы, помидоры, редька, чеснок и т.д.

Вам не кажется, что в этот список входит как раз то, что выращивается ежегодно на приусадебных участках и без чего не возможно современное питание среднестатистического россиянина? И что если эти продукты исключить, то большинство россиян просто умрет с голода?

Кстати, кто-нибудь сможет объяснить, почему оливки категорически нельзя, а оливковое масло – практически единственное из масел, которое можно...

Ладно, а что можно кушать славянину - оказывается можно кушать только мясо и рыбу. Тут я вам напомним, что все реки у нас заражены и рыба там плавает на 90% больная, так что речная рыба отпадает, остается только морская.

Но это все, так. Как информация к размышлению. Это я о том, что даже если бы и была эта теория верна, то в наших условиях она совершенно не применима.

Но я беру на себя смелость утверждать, что вся эта шумиха с питанием по группам крови, похудением по группам крови, физическими нагрузками по группам крови – это просто желание подзаработать на очередной панацее от всех бед, на очередном чуде. А на самом деле, все это чушь, конечно.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Вы мне скажете, а как же тысячи американцев, которым эта волшебная система помогла? Вот-вот, именно только американцам она и может помочь. Дело в том, что американцы питаются преимущественно фаст-фудом: гамбургеры, чизбургеры, бигмаки. Короче, здоровой пищи в магазине там не найдешь. Большинство продуктов там получены искусственно, и с этим пришлось столкнуться очень многим нашим соотечественникам, поехавшим туда на заработки. Пища, красивая на вид, но не имеющая ни вкуса, ни запаха, ни пользы.

И вот, представьте, человеку, который питался всю жизнь такой пищей, говорят – тебе нельзя есть свежую морковку, но можно есть свежую капусту. Да после той пищи ему, что морковка, что капуста будет одинаково полезна. Вот люди и едят потом письма с благодарностями и восхваляют эту чудо систему. А на самом деле, они могут быть впервые в жизни попробовали вкус настоящей живой пищи.

А в наших условиях, когда мы привыкли питаться со своих огородов свежей зеленью, все эти искусственные ограничения будут только во вред.

**Письмо:** *Здравствуйте, Алексей! Я купил семя льна, а там написано на упаковке, что семя уже измельчено и готово к употреблению для чистки кишечника. Надо его просто есть чайной ложкой и запивать водой. Про масло ни слова. Скажите, для чего необходимо масло по вашему рецепту? Да еще и неделю настаивать. Алексей Дюльдин.*

**Ответ:** Масло нужно для того, чтобы убрать спазмы в кишечнике и подпитать организм жирными кислотами, витамином F.

**Письмо:** *Здравствуйте, Алексей. Спасибо за Вашу рассылку, нашел для себя много полезного материала. У меня следующий вопрос: какие упражнения Вы можете порекомендовать для увеличения грудной массы? Спасибо, Степан*

**Ответ:** Самое лучшее упражнение, которое дает массу грудных мышц – это жим лежа. Собственно никаких других упражнений для грудных мышц больше делать и не нужно будет. Потихоньку поднимайте вес в упражнении и когда будете делать хотя бы 120кг 5 подходов по 5 раз, то объему вашей груди будут завидовать девушки с 1-ым размером бюстгалтера :о) Серьезно. Будут шутить "вот бы мне такую грудь, давай меняться".

Только с помощью больших весов можно нарастить большие мышцы. А какие еще упражнения для грудных мышц позволяют поднимать такой большой вес? Разводка лежа гантелей – ну максимум вы сможете работать с гантелями в 20-40 кг. Отжимание от брусьев – можете дойти до 50-90 кг. Это все веса небольшие, по большому счету. А вот 130 – 140 кг, это уже другое дело, это серьезно. Чтобы поднимать такие веса просто необходимы большие мышцы. Без больших мышц вы такой вес не поднимите. Поэтому просто поставьте себе задачу пожать лежа 120 кг 5 подходов по 5 раз.

**Письмо:** *В рассылке Вы уже упоминали о борьбе с мочеполовыми инфекциями. У меня проблема, нашли хламидии, назначили курс, после лечения всё нормально, через три месяца трихомонады, опять курс и лечение, потом микоплазмы и уреоплазмы. При этом, у меня постоянная партнёрша и последние полгода секс только с презервативом. После очередного курса лечения и трехмесячного перерыва опять нашли хламидии. Бред какой-то, откуда им взяться. Алексей, подскажите, как можно вылечить всех этих паразитов с помощью народных средств. Спасибо. Игорь.*

**Ответ:** Хламидия – это "паразит в паразите". Хламидия не может жить без трихомонады. Она использует трихомонаду для размножения и для укрытия от антибиотиков. Источники заражения – больной человек, грязные водоемы для купания, кошки, собаки, хомячки, домашние белые крысы.

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

Эти источники заражения существовали всегда. Вопрос в том, почему ваш организм не смог с ними бороться, то есть почему у него понизился иммунитет.

Я бы предложил вам все-таки проделать полноценную чистку организма по следующей схеме – чистка толстого кишечника, чистка печени, вытравливание паразитов.

А для оперативной помощи можно попробовать сделать вот что:

Возьмите травы: кора дуба, кора крушины, полынь и пижма. Эти травы смешиваются в равных долях. Затем с вечера готовится настой - 1 ч. ложку смеси заливаем одним стаканом (200 мл) кипятка. Делаем два таких стакана – один будем принимать наружно, второй внутренне.

Утром надо выпить 100 мл настоя, то есть полстакана.

Противопоказания к применению этой смеси: беременность, энтероколит.

Настой из второго стакана и остатки из первого используем в виде ванночки для полового члена. Держим половой член в этой ванночке минут 15 каждое утро.

Помимо этого каждый день, утром и вечером съедайте по зубчику чеснока, тщательно разжевывая.

Противопоказания для чеснока: заболевания почек, эпилепсия, панкреатит.

Чтобы устранить потом чесночный запах изо рта, можно пожевать петрушку, укроп или корень аира.

Все это проделываем в течение 10 дней. Желательно на этот период исключить алкоголь, ограничить сладкое (мед можно).

А пока вы все это проделываете, как раз настаивается льняное семя с подсолнечным маслом для последующей чистки кишечника.

**Письмо:** *Случайно попал на Вашу рассылку и очень заинтересовался. Есть у меня и пара вопросов:*

*- каковы возрастные ограничения в телостроительстве - имеется в виду рост результатов?*

*- существуют ли какой-либо способ оценить состояние своего организма, что бы не закомплексовать от мнимого избытка веса и т.п. проблем?*

*- как Вам лично удастся совмещать работу (программером, как я понял), серьезный спорт, книгу, семью, образование и, наверное, многое еще - почему Вам хватает на все это нервной энергии, а мне, в тех же условиях, нет?*

**Ответ:** Возрастных ограничений я не видел. У нас на соревнованиях по пауэрлифтингу постоянно выступает один старичок, ему лет под 60, врач-хирург. Он постоянно выигрывает у молодых, занимает 1-2 места в своей весовой категории. Только шея и лицо выдает его возраст, а все остальное у него выглядит просто отлично – грудь, ноги, руки. Кожа упругая, мышцы в тонусе. Поэтому, я считаю так - тот кто хочет, тот не задумывается над такими вопросами, а просто берет и делает.

Способов оценить свое состояние много – существуют различные формулы, расчеты коэффициентов и т.п. Я ими не пользуюсь. Оценивайте себя с помощью зеркала и здравого смысла. Себя-то обманывать не зачем.

Насчет меня, вы немного не так все это себе представляете :о) Я ничего не совмещаю и занимаюсь только тем, чем мне нравится заниматься. Это простое правило – делать только то, что нравится – очень сильно облегчает жизнь и освобождает кучу времени.

**Письмо:** *Скажите, пожалуйста: "У нас в аптеках продается порошок из сушеной морской капусты. Его можно использовать для очищения организма, принимая по 1 ч.л. утром и на ночь и запивая водой. Это простое и недорогое средство очень эффективно."*

## **Займись главным! Советы мастера спорта.**

*Как Вы относитесь к морской капусте для очищения организма (кишечника?) ? Я очень люблю гергулесовую кашу на молоке (и смешанную из 4-х видов зерновых : ржаные, ячменные, пшеничные и овсяные хлопья фирмы финской Нордик). А с недавнего времени мне говорят, что молоко - это клейковина жуткая! А если еще с кашей, то вообще абзац! А это мое любимое блюдо! Мне после него классно становится! Что Вы думаете по этому поводу - клейковина не клейковина? И, если что сразу спрошу - какой жирности лучше брать молоко для приготовления каши? 1% или там 8% ? Я сам 190/68, хочу набрать массу! Влияет ли эта жирность на нагрузку на почки, печень? Можно ли в кашу добавлять изюм или это будет несварение?;) Можно ли есть творог, добавляя туда приличное количество изюма? И можно ли упомянутую Вами гречку есть с натертым сыром? не будет ли опять гниения какого? И очень хотелось бы услышать Ваше слово по поводу совместимого и несовместимого в одной тарелке! Какой методике придерживаться? Спасибо! Михаил.*

**Ответ:** Морскую капусту я люблю и уважаю. Только зачем ее есть в сушеном виде, лучше купить свежую и поесть в виде салатиков. Как и любая другая свежая зелень, она будет очень полезна для кишечника.

По поводу клейковины вас обманули. Клейковина – это растительный белок, содержится в зерне пшеницы и других злаковых. У нас в детстве была поговорка "пусть мне плюнут в глаз, если я вру". Так что вы можете плюнуть в глаз тому, кто это вам сказал про клейковину. :o) И кушайте спокойно ваши каши с молоком. Только молоко берите обычной жирности, оно меньше всего обработано. Вообще, чем меньше продукт обработан человеком, тем лучше, поэтому самое идеальное молоко – деревенское парное молоко. А то ведь сейчас практически все молоко в магазине делается из порошка.

По поводу совместимости – я сторонник раздельного питания, в том смысле, что белки есть отдельно от углеводов. И побольше зелени. То есть, если хочется вам мяса, сходите с друзьями на природу, сделайте там шашлычок с зеленью, или дома потушите кусочки говядины вместе с луком в сковородке. Но без картошки или другого углеводного гарнира. Захотели картошечку – пожарьте ее с салатиками. Но без мяса. В общем, разделите приемы мяса и углеводов, никаких пельменей, беляшей, плова с мясом и т.п.

Поэтому каша или творог с изюмом – это отлично, гречка с натертым сыром – в принципе тоже пойдет.